

LES 37 PRATIQUES DES BODHISATTVAS

HOMMAGE

Namo Lokeshvaraya,

Maitre suprême et protecteur Avalokiteshvara,
Bien que vous réalisiez la non-apparition
et la non-cessation des phénomènes,
Vous vous consacrez au seul bien des êtres.
Avec respect je vous rends continuellement hommage par le corps, la parole et l'esprit.

Les parfaits Bouddhas, source de bonheur et d'ultime félicité,
Naissent de l'accomplissement du Dharma suprême.
Comme pour accomplir le Dharma, il faut savoir le mettre en pratique,
J'expliquerai ici la pratique du Bodhisattva.

Les 37 pratiques des Boddhisattvas

1.

Une fois doté d'un précieux corps humain, vaisseau si difficile à obtenir.
S'appliquer jour et nuit à l'écoute, la réflexion et la méditation,
Afin de traverser avec tous les êtres l'océan du Samsara,
C'est agir en boddhisattva.

2.

Dans notre pays, le flots de l'attachement envers les proches nous submerge,
Les flammes de la haine envers les ennemis nous consomment;
Obscurcis par l'ignorance, nous oublions ce qui est à accomplir et à éviter.
Quitter la terre de ses pères,
C'est agir en bodhisattva.

3.

Loin des lieux nuisibles, les émotions négatives peu à peu s'évanouissent,
Loin des distractions, une conduite vertueuse naturellement se développe;
De l'esprit clair, la confiance dans les enseignements s'élève.
S'établir dans la solitude,
C'est agir en bodhisattva.

4.

Les amis longtemps réunis, un jour se séparent;
Les biens acquis avec peine doivent être abandonnés;
Même la conscience, cette voyageuse, quitte l'hôtel du corps.
Chasser de son esprit les préoccupations de cette vie,
C'est agir en boddhisattva.

5.

En mauvaise compagnie, les trois poisons ne cessent de croître;
L'écoute, la réflexion et la méditation se détériorent;
Amour et compassion se réduisent à néant.
Délaisser les mauvais amis,
C'est agir en bodhisattva.

6.

En prenant appui sur un suprême ami spirituel, les défauts s'épuisent
Et les qualités se développent comme une lune ascendante.
L'aimer plus que soi-même,
C'est agir en bodhisattva.

7.

Qui peuvent-ils protéger, ces dieux mondains,
Eux-mêmes enchaînés dans la prison du Samsara?
Prendre refuge dans les trois joyaux qui ne déçoivent pas ceux qu'ils protègent,
C'est agir en bodhisattva.

8.

Le Bouddha a enseigné que toutes les souffrances des royaumes inférieurs,
Si difficiles à endurer, sont le fruit des actes nuisibles.
C'est pourquoi, ne nuire en aucun cas, même au prix de sa vie,
C'est agir en bodhisattva.

9.

Le bonheur des trois mondes est comme une goutte de rosée à la pointe d'un brin d'herbe;
De par sa nature, en un instant, il s'évanouit.
Tendre à la suprême libération qui, elle, est immuable,
C'est agir en bodhisattva.

10.

Si toutes les mères qui nous ont aimés depuis des temps sans
commencement
Sont accablées de souffrance, à quoi sert d'être heureux?
Engendrer l'esprit d'Eveil afin de libérer l'infinité des êtres,
C'est agir en bodhisattva.

11.

La source de toutes les souffrances est le désir d'un bonheur égoïste;
La parfaite bouddhité naît de la pensée d'aider autrui.
Echanger en réalité son bonheur contre la souffrance des autres,
C'est agir en bodhisattva.

12.

Dédier notre corps, nos possessions et nos mérites des trois temps
Même à celui qui, sous l'empire de la convoitise,
Vole tous nos biens ou encourage d'autres à le faire,
C'est agir en bodhisattva.

13.

Par le pouvoir de la compassion, prendre sur nous tous les actes nuisibles
Même de celui qui, en dépit de notre innocence,
Nous tranche la tête,
C'est agir en bodhisattva.

14.

Louer avec amour les qualités de ceux qui,
A travers un milliard d'univers, répandent à notre sujet des rumeurs
déplaisantes,
C'est agir en bodhisattva.

15.

S'incliner avec respect devant celui qui révèle nos fautes
Et nous insulte au milieu d'une foule,
Le considérer comme un ami spirituel,
C'est agir en bodhisattva.

16.

Si celui dont on n'a pris soin comme de son propre enfant
Nous traite en ennemi,
Redoubler d'amour pour lui, comme une mère pour son fils malade,
C'est agir en bodhisattva.

17.

Lorsqu'un égal ou un inférieur, par orgueil nous dénigre,
Le respecter comme un maître spirituel et le placer au-dessus de nous,
C'est agir en bodhisattva.

18.

Dans le dénuement, sujet à un mépris constant,
En proie aux maladies ou aux forces négatives,
Garder courage et prendre sur nous les actes nuisibles et les souffrances de tous les êtres,
C'est agir en bodhisattva.

19.

Même célèbre et respecté de tous, ou aussi riche que Vaishravana,
Réaliser que les splendeurs de l'existence sont sans essence,
Et demeurer sans arrogance,
C'est agir en bodhisattva.

20.

Tant que l'ennemi intérieur, la haine, ne sera pas dompté,
Combattre les ennemis extérieurs ne fera qu'en accroître le nombre.
Maîtriser son esprit par les armes de l'amour et de la compassion,
C'est agir en bodhisattva.

21.

Les plaisirs des sens sont comme l'eau salée:
Plus on y goûte, plus le désir augmente.
Se détourner, sur le champ, des sources de désirs et d'attachements
C'est agir en bodhisattva.

22.

Toutes les apparences sont projections de l'esprit;
La nature de l'esprit est depuis toujours libre des extrêmes.
Le réalisant, ne pas concevoir de dualité sujet-objet,
C'est agir en bodhisattva.

23.

Percevoir que sous leur apparente beauté,
Les objets plaisants et attrayants n'ont pas plus de réalité
Qu'un arc-en-ciel un jour d'été, et lâcher prise,
C'est agir en bodhisattva.

24.

Les différentes souffrances sont comme la mort d'un fils en rêve.
Qu'il est épuisant de tenir ces mirages pour réels!
Considérer les difficultés comme illusoire,
C'est agir en bodhisattva.

25.

Si celui qui désire atteindre l'Eveil doit donner jusqu'à son corps,
Est-il nécessaire de mentionner les objets matériels?
Pratiquer la générosité sans attendre de fruit en retour,
C'est agir en bodhisattva.

26.

Sans éthique, il est impossible d'accomplir son propre bien;
Prétendre alors accomplir celui des autres, prête à rire.
C'est pourquoi, observer une discipline sans motivation mondaine,
C'est agir en bodhisattva.

27.

Les Fils des vainqueurs qui souhaitent connaître les joies de la vertu
Considèrent toute personne hostile comme un trésor inestimable.
En effet s'exercer à la patience sans garder de ressentiment,
C'est agir en bodhisattva.

28.

Pour n'accomplir que leur propre bien personnel, Shravakas et Pratyekabouddhas (5) s'activent

Comme si leurs cheveux étaient en feu.

Pour le bien de tous, développer d'autant plus d'enthousiasme et de persévérance, source de toutes les qualités,

C'est agir en bodhisattva.

29.

La vue pénétrante fondée sur le calme mental

Détruit toutes les émotions conflictuelles.

Le comprendre et s'appliquer à la concentration qui transcende les quatre états sans forme,

C'est agir en bodhisattva.

30.

Sans la sagesse suprême, l'exercice des cinq autres paramitas

Ne peut conduire à l'Éveil parfait.

Cultiver la sagesse suprême, libre des concepts de sujet, d'objets, d'action,

Et l'associer aux moyens habiles,

C'est agir en bodhisattva.

31.

Si on n'analyse pas ses illusions, tout en ayant l'apparence d'un pratiquant, on peut agir à l'encontre du Dharma.

C'est pourquoi, observer constamment ses défauts et s'en défaire,

C'est agir en bodhisattva.

32.

Critiquer sous l'emprise des émotions négatives, les autres bodhisattvas, Est cause de régression.

Ne pas mentionner les fautes de ceux qui suivent le Mahayana

C'est agir en bodhisattva.

33.

Les discordes que causent richesses et honneurs

Détériorent l'étude, la réflexion et la méditation.

Se détacher de la demeure de sa famille, de ses amis et de ses bienfaiteurs,

C'est agir en bodhisattva.

34.

Troubler l'esprit des autres par des mots durs

Dénature la conduite des bodhisattvas.

Eviter toute parole blessante et déplaisante,

C'est agir en bodhisattva.

35.

Il est difficile de remédier aux émotions négatives auxquelles on s'est habitué.
Aussi, attentif et vigilant, saisir l'arme des antidotes
Pour les annihiler à l'instant même où elles surgissent,
C'est agir en bodhisattva.

36.

En bref, où que ce soit et en toute activité,
Etre conscient de son état d'esprit du moment,
Et accomplir le bien des autres avec une attention et une vigilance constantes,
C'est agir en bodhisattva.

37.

Dédier à l'Eveil les mérites acquis en persévérant dans ces pratiques,
Tout en restant dans l'état de sagesse libre des concepts de sujet, d'objets et d'action,
Afin de dissiper la souffrance de l'infinité des êtres,
C'est agir en bodhisattva.

Dédicaces et Colophon

Pour ceux qui souhaitent parcourir ce chemin, j'ai composé Les 37 Pratiques des bodhisattvas, selon le sens exposé dans les Soutras, les Tantras, les Shastras et les enseignements des êtres réalisés.

Je ne possède qu'une intelligence médiocre et de faibles connaissances, aussi mon style ne satisfera-t-il pas les érudits. Cependant, ayant pris pour référence les Soutras et les paroles des êtres réalisés, je pense que ce sont là les pratiques authentiques des bodhisattvas.

Mais il est difficile, pour une personne d'aussi faible capacité que la mienne, de sonder l'océan de la pratique des bodhisattvas. Je sollicite l'indulgence des êtres réalisés pour toute contradiction, inconsistance ou erreur.

Par les mérites de cet écrits, et grâce à l'esprit d'Eveil relatif et absolu, puissent tous les êtres devenir semblables au protecteur Avalokiteshvara qui réside au-delà des extrêmes du Samsara et du Nirvana.

Ecrit dans la précieuse Grotte-du-vif-argent par le moine Thogmé, maître en écritures et en logique, afin d'aider les autres et lui-même.

Copyright : Editions Padmakara.