

LA SEPARATION DES 4 ATTACHEMENTS – WEEK-END 3

LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 11

Comment développer la bodhicitta

Méthode de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui

La seconde méthode pour le développement de la bodhicitta, qui a été transmise à Lama Tsongkhapa en une lignée ininterrompue depuis le Bouddha Shakyamouni en passant par Manjoushri, Nagarjouna, Shantidéva, etc., est celle de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui.

1. Egaliser soi-même et autrui

Les autres sont semblables à nous en ce qu'ils veulent le bonheur et ne veulent pas la souffrance. Il est dit dans *L'entrée dans les pratiques du bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara, Shantidéva)* :

De même que les gouttes de sperme et de sang
Provenant d'autres personnes
Sont considérées comme « moi »,
De la même manière, nous devrions nous habituer à considérer autrui.

Et dans *Le compendium des instructions (Shantidéva)* :

Par la familiarisation avec l'égalité de moi-même et de l'autre,
L'esprit d'éveil devient stable.
Les notions de « soi » et « autrui » sont relatives et inventées de toutes pièces,
Tout comme le sont les notions de « ici » et « là-bas ».

Ce flanc de montagne n'est pas « de ce côté-ci » en lui-même,
Selon le point de vue, il devient « de ce côté-ci ».
Et si le « soi » n'est pas établi en lui-même,
Selon le point de vue, il devient « autrui ».

2. Les avantages de l'échange de soi avec autrui

Le Maître *Shantidéva* dit :

Toutes les joies dans ce monde
Proviennent du désir du bonheur d'autrui

3. Les désavantages de ne pas pratiquer cet échange

Toutes les souffrances de ce monde
Viennent du désir de son propre bonheur.
A quoi bon de longues explications ?

Les puérils oeuvrent à leur seul profit
Les bouddhas oeuvrent au bien d'autrui.
Qu'il suffise de contempler la différence entre les deux !

4. La résolution de s'échanger soi-même avec autrui

Considérer l'auto-chérissement comme son ennemi principal
Considérer l'amour des autres comme le cœur même de sa pratique

5. La pratique même de l'échange de soi avec autrui avec « prendre et donner »

Avec la motivation de compassion, prendre sur soi toutes les souffrances d'autrui

Avec la motivation d'amour, donner tout son bonheur aux autres

- Commencer avec soi-même, puis ses proches, les personnes neutres, et enfin ses ennemis
- Commencer avec un petit nombre de personnes, puis élargir à tous les royaumes et tous les êtres
- Combiner la pratique avec la visualisation de la fumée noire et de la lumière blanche
- Combiner la pratique avec l'inspiration et l'expiration

La combinaison des deux méthodes

Il existe une troisième méthode pour le développement de la bodhicitta ; c'est la technique en onze points qui combine la méthode en sept points des 6 causes et un effet avec les cinq points de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui. Ces onze points se déclinent comme suit :

1. Développement de l'équanimité
2. Tous les êtres ont été notre mère
3. Se souvenir de la bonté de nos mères
4. Développer le souhait de leur rendre leur bonté
5. Egaliser soi-même et autrui
6. Avantages de l'échange de soi avec autrui
7. Désavantages de ne pas pratiquer cet échange
8. Prendre sur soi toutes les souffrances des autres avec la motivation de compassion
9. Donner tous ses bonheurs aux autres avec la motivation d'amour
10. Production de l'intention supérieure
11. Production de la bodhicitta

Colophon : Fiche de méditation préparée par la vén. Birgit, pour la retraite de lamrim de l'Institut Lama Tsongkhapa en mars 2005 – Traduction et adaptation française par la vén. Tenzin Ngeunga, pour la retraite de lamrim de l'Institut Vajra Yogini en janvier 2008.