

# Les Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas

de Thogmé Zangpo

*Ce texte est le support d'études des cours niveau 3 à  
l'Institut Drikung Kagyu Rinchen Pal de Villabé.*

*Les dates pour l'année 2021-2022 :*

10/10/21 - 21/11/21 - 5/12/21 - 16/1/22 - 13/2/22  
3/4/22 - 15/5/22 - 22/5/22 de 18 h à 19 h 30 sur Skype



**Namo Lokeshvaraya**

*Maître suprême et vous, protecteur Tchenrézi,  
Vous voyez que toutes choses ne vont ni ne viennent  
Mais vous vous consacrez au seul bien des êtres.  
Je vous rends constamment hommage avec le respect  
de mon corps, de ma parole et de mon esprit.*

*Les parfaits bouddhas, source de bonheur et de félicité,  
Naissent de l'accomplissement du saint Dharma.  
Comme pour accomplir le Dharma  
il faut en connaître la pratique,  
J'expliquerai ici la pratique des bodhisattvas.*

1) Une fois acquis le vaisseau des libertés et des richesses, si difficile à trouver,  
S'appliquer jour et nuit sans distraction à l'écoute, la réflexion et la méditation  
Pour traverser avec tous les êtres l'océan du samsara,  
C'est agir en bodhisattva.

2) Dans notre pays natal, le flot de l'attachement envers nos proches nous submerge ;  
Les flammes de la haine envers nos ennemis nous consomment ;  
Obscurcis par l'ignorance, nous oublions ce qui est à faire et à éviter  
Quitter la terre de ses pères, c'est agir en bodhisattva.

3) Loin des lieux néfastes, les émotions négatives peu à peu s'évanouissent ;  
Loin des distractions, une conduite vertueuse naturellement se développe ;  
De l'esprit clair surgit la confiance dans les enseignements  
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'auberge du corps:  
Renoncer aux préoccupations de cette vie,  
C'est agir en bodhisattva.

5) En mauvaise compagnie, les trois poisons ne cessent de croître,  
L'écoute, la réflexion et la méditation se détériorent,  
L'amour et la compassion se réduisent à néant  
Renoncer à ces mauvais amis, c'est agir en bodhisattva.

6) En prenant appui sur un ami spirituel, les défauts s'épuisent  
Et les qualités croissent comme la lune montante.  
Aimer cet être sublime 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 trompent pas  
Ceux qu'ils protègent, c'est agir en bodhisattva.

8) Le Bouddha a enseigné que les insupportables souffrances  
Des mondes inférieurs sont le fruit des actes nuisibles:  
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 bon notre bonheur ?  
Engendrer l'esprit d'Éveil pour libérer l'infinité des êtres,  
C'est agir en bodhisattva.

11) La source de toutes les souffrances est la recherche du  
bonheur pour soi-même ;  
La bouddhité parfaite naît de la pensée d'aider autrui.  
Échanger réellement 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'emprise d'un puissant désir,  
Nous vole tous nos biens ou encourage d'autres à le faire  
C'est agir en bodhisattva.

13) Par compassion, prendre sur nous tous les actes nuisibles  
Même de celui qui, en dépit de notre innocence,  
Voudrait nous couper la tête,  
C'est agir en bodhisattva.

14) Louer avec amour les qualités de ceux  
Qui répandent à notre sujet les rumeurs les plus pénibles  
Dans un milliard d'univers,  
C'est agir en bodhisattva.

15) S'incliner avec respect devant ceux qui dévoilent nos fautes  
Et nous insultent dans une assemblée,  
Et les considérer comme des amis spirituels,  
C'est agir en bodhisattva.

16) Si celui dont on 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) Même si, par orgueil, un égal ou un inférieur nous humilie,  
Le respecter comme notre maître spirituel  
Et le placer au-dessus de notre tête,  
C'est agir en bodhisattva.

18) Même dénué de tout, objet d'un mépris constant,  
Affligé par la maladie et les forces négatives,  
Garder courage et prendre sur nous les méfaits  
et les souffrances  
De tous les êtres, c'est agir en bodhisattva .

19) Même célèbre, respecté de tous et aussi riche que le dieu de  
la fortune,  
Réaliser que les splendeurs de ce monde sont inconsistantes  
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 avec les armes de l'amour et de la  
compassion,

C'est agir en bodhisattva.

21) Les objets du désir sont comme l'eau salée ;

Plus on y goûte, plus on en a soif,

Se détourner sur-le-champ des sources d'attachement,

C'est agir en bodhisattva.

22) Les apparences sont notre propre esprit dont la nature  
Est depuis toujours libre des limites conceptuelles.

Le reconnaître et ne plus entretenir les idées

De sujet et d'objet, c'est agir en bodhisattva.

23) Voir que, malgré leur apparente beauté,

Les objets plaisants n'ont pas plus de réalité

Qu'un arc-en-ciel un jour d'été

Et ne pas s'y attacher, c'est agir en bodhisattva.

24) Toutes les souffrances sont comme la mort d'un enfant en  
rêve :

Qu'il est épuisant de tenir ces hallucinations pour réelles !

Percevoir les difficultés comme des illusions,

C'est agir en bodhisattva.

25) Celui qui aspire à l'Éveil doit aller jusqu'à offrir son corps  
Et, à plus forte raison, ses biens matériels.

Donner avec générosité sans espérer de récompense

Ou de rétribution karmique, c'est agir en bodhisattva.

26) Sans discipline, on ne peut accomplir son propre bien ;

Alors, prétendre accomplir celui des autres prête à rire :  
Observer une discipline sans motivation mondaine,  
C'est agir en bodhisattva.

27) L'enfant des Vainqueurs qui veut être riche en vertu  
Considère tout être malfaisant comme un précieux trésor.  
Cultiver la patience sans ressentiment pour quiconque,  
C'est agir en bodhisattva.

28) Lorsqu'on voit les auditeurs et les bouddhas-par-soi  
qui ne pratiquent que pour eux-mêmes  
S'activer comme s'ils avaient la chevelure en feu,  
S'efforcer, pour l'ensemble des êtres, à la diligence  
Qui est source de toutes les qualités, c'est agir en bodhisattva.

29) La vision profonde parfaitement ancrée  
Dans le calme mental détruit toute émotion négative  
S'appliquer à la concentration qui transcende  
Les quatre états du Sans-Forme, c'est agir en bodhisattva.

30) Sans la connaissance supérieure, les cinq autres paramitas  
Ne permettent pas d'atteindre l'Éveil parfait.  
Méditer sur la connaissance libre des trois concepts  
En l'associant aux moyens habiles, c'est agir en bodhisattva.

31) Sans examiner ses propres erreurs, on peut aller à  
l'encontre  
Du Dharma tout en ayant l'apparence d'un pratiquant  
Examiner constamment ses propres erreurs  
Et les éliminer, c'est agir en bodhisattva.

32) Critiquer les autres bodhisattvas sous l'emprise  
Des émotions négatives, c'est se dégrader soi-même  
Ne pas mentionner les fautes de ceux qui suivent  
Le Grand Véhicule, c'est agir en bodhisattva.

33) Dons et honneurs provoquent la discorde en ruinant  
La pratique de l'étude, de la réflexion et de la méditation  
Se détacher de la demeure de ses proches et de ses bienfaiteurs,  
C'est agir en bodhisattva.

34) Les mots blessants perturbent les esprits  
Et dénaturent la conduite de l'enfant des Vainqueurs  
Renoncer aux paroles désagréables,  
C'est agir en bodhisattva.

35) Comme il est difficile de remédier aux émotions dont on a  
pris l'habitude,  
Saisir l'arme de l'antidote avec attention et vigilance  
Pour détruire l'attachement et les autres poisons  
Dès qu'ils surgissent, c'est agir en bodhisattva.

36) En bref, où que ce soit en toute activité,  
Accomplir le bien des autres avec une attention et une vigilance  
Constantes en restant conscient de l'état de son esprit,  
C'est agir en bodhisattva.

37) Dédier à l'Eveil les mérites acquis en persévérant dans ces  
pratiques  
Pour dissiper la souffrance de l'infinité des êtres  
Tout en préservant l'état de sagesse libre des concepts  
De sujet, d'objet et d'action, c'est agir en bodhisattva.

### **Stances de conclusion**

Suivant l'enseignement des sutras et des tantras  
Et les paroles des maîtres authentiques  
J'ai composé ces trente-sept pratiques d'un bodhisattva Au  
bénéfice de ceux qui désirent adopter cette voie.

Du fait de mon intelligence faible et de mes connaissances  
modestes,

Mon style ne plaira pas aux érudits.

Mais puisqu'elles se fondent sur les paroles de maîtres authentiques et sur les sutras,

J'estime que ces trente-sept pratiques d'un bodhisattva sont sans erreur.

L'ampleur des vagues d'activité des bodhisattvas,

Est au-delà du domaine de faibles intellects comme le mien.

Aussi puissent les maîtres considérer avec indulgence

Les contradictions, les inconsistances et autres erreurs.

De par les vertus de cette composition

Et celles de la bodhichitta relative et absolue,

Puissent tous les êtres devenir l'égal du protecteur Tchenrézi

Qui ne demeure ni dans l'extrême du samsara ni dans celui du nirvana.

Pour son propre bénéfique et celui d'autrui, le moine Thogmé,

savant dans les écritures et la logique a composé ceci dans la

Précieuse Grotte de Mercure.

*Contactez l'institut par mail :*  
[drikung.kagyu.france@gmail.com](mailto:drikung.kagyu.france@gmail.com)

*S'inscrire aux cours :*  
<https://bouddhismetibetainfrance.com/cours-de-bouddhisme>