

LA VOIE DE LA CLAIRE LUMIÈRE

Drupön Denys Rinpoché

Session 14

La Voie – Session 7

Les Six Vertus Transcendantes

Vendredi 14 février 2025

- **Texte-racine sur la discipline intérieure** [version légèrement modifiée]
- **Le vœu de bodhisattva**
- **Les Six Vertus Parfaites**
- **La vertu du Don**
- **La vertu de la Discipline**
- **La vertu de la Patience**
- **La vertu de l'Effort**
- **La vertu de la Stabilité**
- **La vertu de l'Intelligence**
- **La relation des Six Vertus avec OM MANI PÉMÉ HOUNG**
- **Questions-réponses**
- **Exercices pratiques**

[Vénérable Laura : Bonsoir à tous et bienvenue en cette septième session de la Voie du cycle UPADESHA. Sont présent notre *kyorpön*, Tchamé ; notre *droubpön*, Delphine ; notre *oumdzé*, Dordjé ; on a aussi le gardien de la parole, Frédéric ; Karine, notre gardienne du *maṇḍala* ; et ce soir, on a aussi deux personnes : qui vont s'occuper des montages vidéo avec Anna et Yohann.

Le *maṇḍala* est bien constitué, nous allons pouvoir commencer l'enseignement et la pratique. On peut commencer par la requête avec notre *oumdzé*]

[Récitation du Mantra aux cent syllabes,
puis offrande du *maṇḍala* de notre univers et requête de l'enseignement]

Ce soir nous allons continuer dans la Voie. Et pour commencer nous allons nous situer avec le texte racine :

Texte-racine sur la discipline intérieure [Version légèrement différente des versions précédentes]

La discipline intérieure des Bodhisattvas,
Les Chevaliers et Chevalereses d'éveil,
Est fondée sur Bodhicitta, le cœur-esprit d'éveil,
Absolu et relatif, d'aspiration et d'application.
La discipline intérieure est associée au **vœu de bodhisattva**.

La voie universelle des Bodhisattvas
Est celle de la bienveillance universelle
Dans l'exercice des six vertus parfaites

Nous sommes dans l'intelligence du **karma** c'est-à-dire d'une relation causale. C'est important de bien le comprendre car c'est le critère d'évaluation de ce qui est vertueux.

Donc, il y a six vertus.

La première vertu est le Don ou de la Générosité. La deuxième est la Discipline. La troisième, la Patience. La quatrième, l'Effort ou le Courage. La cinquième est la Stabilité, la stabilité de l'esprit, c'est aussi la méditation. Et la sixième et dernière et l'intelligence, la compréhension ou la Connaissance. Différentes traductions sont possibles...

- En tibétain, la première vertu est *Djinpa* (ཐྱིན་པ།) qui est vraiment le don. Donner.
- La deuxième, *Ts'ül-T'rim* (ཚུལ་ཁྲིམས།) est littéralement des « manières ordonnées », ou disciplinées ; c'est la discipline.
- La troisième, *Zöpa* (བཟོད་པ།), la patience qui est aussi une forme d'endurance.
- Ensuite, il y a *Tsöndrü* (བརྩོན་འགྲུས།) qui est l'effort ou le courage.
- Puis *Samtèn* (བསམ་གཏན།) ; littéralement, *Sam-Tèn*, c'est « l'esprit stable », la stabilité.
- Et *Shérab* (ཤེས་རབ།), c'est la compréhension ou la connaissance supérieure, l'intelligence supérieure.

Donc, voilà, en tibétain.

Il y a dans ces Six Vertus une progression. Et il y a aussi différentes façons de les voir et de les comprendre. C'est utile et important car elles regroupent (finalement) tous les comportements vertueux.

Les Six Vertus sont en rapport avec le **triple apprentissage** [Skt. *trīśikṣā* ; Tib. *Lhakpa'i Labpa-Soum*, ལྷག་པའི་བསྐབ་པ་གསུམ།) :

- Le don et la discipline correspondent à l'apprentissage de la discipline, *Śīla* (शील) ; la patience fait aussi partie de l'apprentissage de la discipline ;
- la stabilité correspond à l'expérience profonde, *Samādhi* (समाधि), le deuxième apprentissage
- l'intelligence, *Shérab*, [Skt. *Prajñā*, प्रज्ञा] est le troisième apprentissage.
- Quant à l'effort il est nécessaire pour toutes les vertus et les trois apprentissages.

Il y a ainsi une relation entre ces six vertus et le triple apprentissage.

Ce que je vous explique et vous présente, se trouve exposé en détail par **Gampopa** dans L'Ornement de la Libération. Je vous encourage à lire cet ouvrage et à l'avoir dans votre bibliothèque de livres, d'ouvrages de référence, sources...

Dans notre approche *Upadesha*, je ferai souvent des renvois aux textes de la tradition, à la parole des anciens, des ancêtres. Notre *kyorpön* à la mission de mettre cela en musique, de le présenter. C'est très utile d'avoir cette connexion avec les sources de la transmission.

On peut aussi voir dans chacune de ces vertus les six autres. On peut ainsi avoir le don du don, la discipline du don, la patience du don, l'effort du don, la stabilité du don et l'intelligence du don. Etcetera pour chacune des six vertus, ce qui fait qu'on pourrait ainsi en distinguer 36. Le point premier dans cette classification est d'entendre et de comprendre qu'elles englobent finalement toutes les différentes formes d'action. En toute action, quoi que l'on fasse, ces six vertus sont utiles et nécessaires. On peut donner et nous allons voir qu'il y a différents types de dons, fus-ce donner de son temps, donner de son attention... Ensuite, il s'agit d'agir d'une façon ordonnée, avec discipline et méthode. Et, en toutes choses, la patience est utile et nécessaire : « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage¹ » comme on dit. Et l'effort est nécessaire pour surmonter les difficultés, aller jusqu'au bout. La stabilité, permet de ne pas être emporté par les distractions. Et l'intelligence comprend ce qui est, la réalité.

Maintenant d'une façon plus détaillée, chacune de ces six vertus a **trois types**.

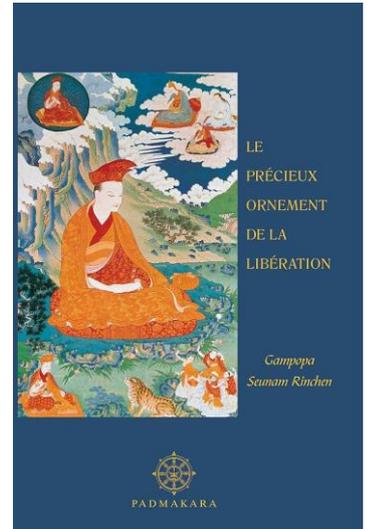
La vertu du Don [Skt. *Dānapāramitā* ; Tib. *Djinpa'i P'aröl-tou Tchinpa*, སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ།]

Le don, la générosité est considérée comme une source de richesse : c'est en donnant que l'on devient riche, que l'on amorce un cycle de prospérité. Nous distinguerons à la suite de Gampopa trois types de dons [Tib. *Djinpa Nampa Soum*, སྤྱིན་པ་རྣམ་པ་གསུམ།] : les dons matériels, le don de la protection et le don du Dharma.

Les dons matériels [Skt. *Āmiṣadāna* ; Tib. *Zang-Zing gui Djinpa*, ཟང་ཟིང་གི་སྤྱིན་པ།] sont : donner à manger ; donner habits, logis ; donner de l'argent ; donner toutes choses matérielles.

Et dans le don, il y a **la façon de bien faire, de bien donner**. On distingue quatre éléments pour bien pratiquer le don, pour que le don soit vraiment vertueux. Il y a :

- l'intention, l'intention d'être utile, l'intention d'aider, d'être bienfaisant. Une bonne intention. Il est sûr que si on donnait avec une mauvaise intention, cela polluerait le don ;
- il y a la chose donnée. Il s'agit de donner ce qui est vraiment utile et de ne pas donner des choses qui peuvent être nuisibles ou négatives ;
- il y a donner à la bonne personne, au bon récipiendaire ;
- et donner de la bonne façon, de la bonne manière, avec respect, avec douceur et – aussi – le faire le plus directement possible. Et il est bien que le don puisse se faire dans une relation directe.



¹ Morale qui conclut la fable de La Fontaine intitulée Le Lion et le Rat.

Donc voilà pour le don matériel, le don de choses matérielles.

Le don de la protection [Skt. *Abhayadāna*; Tib. *mi-Djikpa Djimpa*, མི་འཇིགས་པ་སྤྱིན་པ།], littéralement le don de la non peur, de la protection contre les dangers. Partout où il y a des dangers, des risques, on peut aider, donner un abri, donner un refuge, donner une protection, une protection corporelle, une protection psychologique, une protection spirituelle toutes les formes de protection constituent le don de la protection.

Et ensuite, le don du Dharma [Skt. *Dharmadāna* ; Tib. *Tchö kyī Djimpa*, ཚོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ།], qui est le don le plus profond. Qui est aussi la transmission de l'enseignement... Le don du Dharma est le plus profond et le plus délicat, au sens où il convient de donner le Dharma lorsqu'il y a une requête, lorsqu'il y a un besoin, lorsqu'il y a une demande. Il ne s'agit pas d'être prosélyte, missionnaire et de vouloir convertir. C'est comme le médecin qui soigne une personne qui en a besoin, qui a une maladie, une difficulté. On requiert l'enseignement, le Dharma. Et, là aussi, il y a une façon de bien faire. Déjà, en étant humble, en commençant par dire que l'on n'a pas de grandes compétences ou capacités. Et s'abstenir si on n'a pas vraiment de capacité ; mieux vaut se taire que de dire des choses erronées ou qui pourraient induire en erreur. Et ensuite il y a des formes de respect et aussi de formalisme pour bien exposer le Dharma d'une façon noble, propre, et qui ne soit pas triviale ou vulgaire. Les textes traditionnels développent amplement cela.

Ensuite, toutes les vertus pratiquées peuvent s'amplifier. Elles s'amplifient lorsqu'elles sont associées à l'intelligence. Par exemple, le don arrive à sa qualité de perfection lorsque l'on comprend que donner, donateur, et don ne sont pas fondamentalement séparés, sont interdépendant. Lorsque l'on comprend et expérimente la présence non duelle dans le don, l'on accomplit la perfection du don. Cela sera valable et vrai pour toutes les autres vertus.

La vertu s'amplifie aussi par la dédicace, par celle-ci ce qui a été induit de sain, de positif, dans le geste vertueux ne peut pas se perdre. Si on fait dédicace, en attribuant les bienfaits de sa vertu à tous vivants ou à la réalité absolue, il y a à la fois une amplification de la vertu et une continuation de celle-ci, elle ne disparaît pas, ne s'étirole pas, ne se dissout pas.

Donc, voilà le don. Ensuite, la discipline.

La vertu de la Discipline [Skt. *Śīlapāramitā* ; Tib. *Ts'ült'rim kyī P'aröl-tou Tchimpa*, ཚུལ་སྤྱིམས་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ།]

Il est dit que, sans discipline, même si on est généreux, que l'on pratique le don, on se retrouvera dans des états inférieurs.

La discipline est le fondement de toute vertu et de tout entraînement. Dans un entraînement à une discipline quoi que l'on apprenne, quelle que soit la discipline dont on est disciple... vous voyez, « discipline » peut être une matière que l'on étudie, dont on est « disciple »... l'intelligence du terme se retrouve déclinée en différents registres...

La discipline est quelque chose que l'on reçoit, que l'on prend, quelque chose que l'on cultive dans une intention pure. C'est aussi quelque chose qui peut se restaurer et que l'on apprend à cultiver, à garder présent à l'esprit. Si on oublie la discipline, on glisse bien sûr dans toutes sortes de manquements.

La discipline est aussi de trois types [Tib. *Ts'ült'rim Nampa Soum*, རྒྱལ་བྱིམས་རྣམ་པ་གསུམ།]:

il y a la discipline qui consiste à éviter ce qui est négatif [Skt. *Samvaraśīlam* ; Tib. *Dompa'i Ts'ült'rim*, ལྷོ་པའི་རྒྱལ་བྱིམས།]. On évitera les actes négatifs du corps, de la parole et de l'esprit ;

il y a ensuite la discipline qui consiste à cultiver ce qui est positif [Skt. *Kuśaladharmasamgrāhakaśīlam* ; Tib. *Guéwa'i Tchö Düpa'i Ts'ült'rim*, དག་པའི་ཚོས་སྤྱད་པའི་རྒྱལ་བྱིམས།]. On respectera les préceptes que l'on a pris, ses engagements de discipline. On cultive les actes positifs, on cultive la pratique, la discipline de méditation, de l'entraînement. La discipline marche avec l'entraînement, l'entraînement est une discipline. Nous avons tous suivis toutes sortes d'entraînements, nous avons tous suivi toutes sortes de disciplines. C'est important de comprendre que la discipline est le moyen de l'entraînement, pour arriver au résultat de l'entraînement, pour réaliser que l'on vise, ce à quoi l'on aspire.

la troisième forme de discipline est la discipline qui secourt les vivants [Skt. *Sattvārthakriyāśīlam* ; Tib. *Sèmtchèn la P'èn Dogpa'i Ts'ült'rim*, སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་རྒྱལ་བྱིམས།], elle vient en aide. Elle consiste à apprendre à aider, à apporter tout ce qui est utile, de manière appropriée, avec douceur, bienveillance.

Voilà les trois formes de discipline. Et, là aussi, la discipline s'amplifie avec l'intelligence et avec aussi la dédicace, comme nous disions précédemment.

La patience, maintenant.

La vertu de la Patience [Skt. *Kṣāntipāramitā* ; Tib. *Zöpa'i P'aröl-tou Tchinpä*, བཟོད་པའི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ།]

La patience est aussi très importante car, comme on dit, « un moment de colère peut détruire un *kalpa* de bienfaits² ». La patience évite de partir dans les excès de la colère. La colère est extrêmement destructrice. On peut, dans un moment d'intense colère détruire un *kalpa* de bienfaits, détruire sa vie, détruire toutes sortes de choses positives que l'on a faites.

La patience est aussi de trois types [Tib. *Zöpa Nampa Soum*, བཟོད་པ་རྣམ་པ་གསུམ།] :

- le premier type de patience est de ne pas réagir. Être capable de ne pas réagir, en tibétain littéralement c'est *Dji mi-Nyampa* [Skt. *Parāpakāramarṣaṅkṣāntiḥ* ; Tib. *Shèn gyi Nöpa-Djépa la Dji mi-Nyampa'i Zöpa*, གཞན་གཞོན་པ་བྱས་པ་ལ་ཇི་མི་སྦྱུང་པའི་བཟོད་པ།] c'est-à-dire « de ne rien en penser », de ne pas réagir au mal que l'on nous fait, laisser passer, laisser filer, laisser couler... Cette capacité...
- la deuxième forme de patience consiste à être capable d'accepter les difficultés, d'accepter la douleur, la souffrance [Skt. *Duḥkḥādhivāsanakṣāntiḥ*; Tib. *Douk-Ngèl dang-dou Lènpa'i Zöpa*, སུག་བསྐལ་དང་དུ་ལེན་པའི་བཟོད་པ།]

² Bodhicaryāvatāra (Tib. *Djangtchoub-Sèmpa'i Tchöpa la Djoukpa*, རྩུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་རྩོད་པ་ལ་འཇུག་པ།), L'Entrée en pratique du bodhisattva ou La Voie du Bodhisattva ou La Marche vers l'éveil : « Toutes ces bonnes œuvres, la charité, le culte des Bouddhas, le bien qu'on a fait pendant des milliers de kalpas, tout cela est détruit par la haine. » Chap. 5 La patience, Strophe 1.

ས།]. Si – en méditant – on a un peu mal aux jambes, ou si on a des difficultés en accomplissant une tâche ou un travail vertueux... La patience est capable de supporter, capable d'endurer. C'est la patience de l'endurance.

— et la troisième forme de patience est particulière, c'est la patience qui consiste à cultiver la réalité ultime [Skt. *Dharmanidhyānakṣāntiḥ* ; Tib. *Tchö la Ngépar Sèmpa'i Zöpa*, ཚེས་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བརྗོད་པ།], la patience d'aller vers l'ultime, dans la quête, dans la recherche et aussi dans l'acceptation de la réalité telle qu'elle est. Cette troisième forme de patience.

Avec, comme précédemment, l'amplification dans la connaissance et dans la dédicace.

Quatrième *Pāramitā*, la *Pāramitā* de l'effort ou du courage. On peut dire les deux.

La vertu de l'Effort [Skt. *Vīryapāramitā* ; Tib. *Tsöndrū kyī P'aröl-tou Tchinpā*, བརྗོད་འགྲུས་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ།]

L'effort est le remède à la paresse, à toutes les formes de paresse : l'indolence, la somnolence. Il y a aussi la paresse défaitiste : « Ah, je ne suis pas bon, je suis nul, je ne fais rien, (rires) je vais au lit, dormir (rires) » ; une paresse défaitiste. Il peut encore y avoir des formes de paresse qui viennent d'attachement à des mauvaises habitudes.

L'effort est ce qui va permettre de s'éveiller, de réaliser l'éveil. Cheminer, avec tout ce que cela demande en termes de pratique, nécessite de l'effort, du courage, le rappel demande des efforts... demande de la diligence. L'effort n'est pas un effort contraint et pénible. Il se définit comme un « enthousiasme pour ce qui est bon et bien ». Quand on comprend que quelque chose est bon et bien, il y a un élan, un enthousiasme pour l'accomplir. C'est comme cela qu'avec enthousiasme peut déplacer des montagnes, comme on dit.

Il y a trois types d'efforts [Tib. *Tsöndrū Nampa Soum*, བརྗོད་འགྲུས་རྣམ་པ་གསུམ།] comme pour les autres vertus :

— le premier type d'effort se nomme « l'effort-armure » [Skt. *Samnāhavīrya* ; Tib. *Gotcha'i Tsöndrū*, གོ་ཚའི་བརྗོད་འགྲུས།]. C'est le l'effort qui est une sorte de blindage ou d'armure. On avance de façon déterminée, inébranlable en quelque sorte. C'est effort déterminé, blindé.

— ensuite, il y a l'effort en action qui consiste à abandonner les passions et à accomplir qui est positif, à accomplir le bien d'autrui. L'effort altruiste [Skt. *Sattvārthakriyāvīrya* ; Tib. *Sèmtchèn Dön-Djé kyī Tsöndrū*, སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བརྗོད་འགྲུས།], l'effort qui œuvre pour accomplir le bien d'autrui ;

— et troisièmement, il y a l'effort que l'on dit « insatiable » [Skt. *Kuśaladharmasamgrāhakavīrya* ; Tib. *Tchokpar mi-Dzinpa'i Tsöndrū*, ཚེག་པར་མི་འཇོན་པའི་བརྗོད་འགྲུས།], qui est l'effort qui ne s'arrête pas aussi longtemps que l'objectif n'est pas atteint. Aussi longtemps que l'on n'est pas arrivé au but, l'effort qui continue jusqu'au terme. C'est très important de savoir continuer jusqu'à la ligne d'arrivée, si l'on peut dire.

Donc ces trois formes d'efforts et de courage qui – comme précédemment – s'amplifient avec l'intelligence et se perpétuent avec la dédicace.

La cinquième Pāramitā, la cinquième vertu, est celle de la stabilité.

La vertu de la Stabilité [Skt. *Dhyānapāramitā* ; Tib. *Samtèn gyi P'aröl-tou Tchinpa*, བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་རྒྱ་ལྷན་པ།]

Samtèn, littéralement « l'esprit stable ». Le terme a même été traduit par « concentration ». C'est possible, être concentré, focalisé, de façon stable. Si on n'est pas stable, on part dans des distractions, on dévie, on se perd. Cette stabilité, *Samtèn*, *Dhyāna*, en sanscrit, se cultive dans et par la pratique de la méditation, *Shiné* en particulier. *Shi-Né* (ཞི་གནས།), « rester tranquille » littéralement. *Shiné* cultive la stabilité sur une chose unique. Être *Tsé-Tchik* (ཚེ་གཟིགས།) on dit en tibétain, *one-pointed*, focalisé sur une seule chose ou « tout à ça », être dans la présence, être tout à ce que l'on fait. La stabilité consiste à rester dans l'expérience à une unique chose, stable en un point. C'est ce que l'on pratique, par exemple, dans l'attention au souffle [Skt. *Ānāpānasati* ; Tib. *Boug-Ngoubpa dang Djoungwa Djé-sou Drènpa*, དབུགས་རྩལ་པ་དང་འབྱུང་བ་རྗེས་སུ་བྲན་པ།], rester dans la présence au souffle, sans en quitter la sensation. Ou rester dans l'attention visuelle à une unique chose, ou dans l'attention sonore... expérimenter n'importe quel sens dans la stabilité. Il y a beaucoup de formes de stabilité qui sont différentes formes de *Shiné*, avec ou sans support.

Cette stabilité est aussi est principalement dans le sens interne, dans l'esprit, dans la pensée. Pour bien penser, suivre un raisonnement sans en perdre le fil, il est nécessaire d'être stable. Autrement, on zappe, on part à droite, à gauche. Aujourd'hui, avec les situations contemporaines, on a une propension à perdre l'attention, il y a beaucoup de déficit d'attention, déficit de stabilité.

Dans la méditation, il y a différents niveaux de stabilité avec plus ou moins de saisie, ils constituent les quatre *dhyānas* ou les quatre *samtèn*, les quatre niveaux de méditation qui sont de plus en plus élevés, au sens où ils sont de plus en plus stables et de plus en plus ouverts et clair, avec le moins en moins de saisie. Ce sont des états de stabilité qui constituent les états de conscience supérieurs, les états divins, les états de la forme pure et aussi du monde sans forme.

La stabilité a aussi trois types [Tib. *Samtèn Nampa Soum*, བསམ་གཏན་རྣམ་པ་གསུམ།] :

- la stabilité qui accomplit le bien en cette vie [Tib. *Ts'é Di la Lü-Sèm Déwar Népar Djépa'i Samtèn*, ཚེ་འདི་ལ་ལྷུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་པར་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན།]. Les bonnes choses de cette vie, les biens de cette vie, viennent de la capacité à être stable, à suivre un but, un objectif, avec méthode et continuité, stabilité ;
- la stabilité qui génère les qualités extraordinaires et communes [Tib. *Yöntèn Ngönpar Droubpa'i Samtèn*, ཡོན་ཏན་མངོན་པར་བསྐྱབ་པའི་བསམ་གཏན།]. Dans cette catégorie, il y a les différentes stabilités des états de conscience supérieurs dont nous parlions. Il y a aussi les facultés extraordinaires. La stabilité amène des facultés de clairvoyance, ou de claire audience, de compréhension profonde, d'empathie, de communion et – en celle-ci – d'intelligence profonde ;

- la stabilité qui réalise le bien d'autrui [Tib. *Sèmtchèn Dön-Djé kyi Samtèn*, སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་བསམ་གཏན།]. Pour accomplir le bien d'autrui, pour être altruiste, il est aussi nécessaire... trivialement, on pourrait dire « d'avoir de la suite dans les idées », il s'agit d'être stable et de pouvoir agir avec méthode et continuité. Donc voilà pour la stabilité avec, pareillement, il y a l'amplification comme nous l'avons vu précédemment. La sixième vertu est l'intelligence.

La vertu de l'Intelligence [Skt. *Prajñāpāramitā* ; Tib. *Shérab kyi P'aröl-tou Tchinpa*, ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྦྱོན་པ།]. On parle d'Intelligence, de connaissance, de compréhension...

Il y a trois types d'intelligence [Tib. *Shérab Nampa Soum*, ཤེས་རབ་རྣམ་པ་གསུམ།] :

- la première, c'est l'intelligence habituelle [Tib. *Kün-Dzob Togpa'i Shérab*, ཀུན་རྫོབ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ།], l'intelligence mondaine, l'intelligence telle qu'elle se développe dans les sciences traditionnelles (la médecine, la logique, la linguistique, la technologie...) [mineures, *Rik-Né Tchoungwa Nga*, རིག་གནས་རྒྱུང་བ་ལྡུ། et majeures, *Rik-Né Tchéwa Nga*, རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྡུ།]. Toutes les dextérités intellectuelles et de connaissances habituelles. Très bien, c'est utile et important ;
- ensuite, il y a l'intelligence supérieure qui a deux niveaux. L'intelligence supérieure, c'est l'intelligence du Dharma, c'est l'intelligence de la réalité profonde. On distingue deux types d'intelligence supérieure : l'intelligence supérieure mineure et l'intelligence supérieure majeure :
- la mineure est celle que développent les Auditeurs, les *Śrāvakas* et les Bouddhas-en-soi, les *Pratyékabouddhas*... Ils ont une intelligence éveillée, mais moindre en quelque sorte ;
 - l'intelligence supérieure majeure est celle des bodhisattvas. C'est intelligence de la vacuité, l'intelligence de l'interdépendance dans toute sa profondeur ; l'intelligence de la nature de la réalité, de la nature des choses, de la nature de l'esprit. C'est l'intelligence pleinement éveillée. C'est l'intelligence de la *Prajñāpāramitā*, la perfection d'intelligence qui est exposée dans le *Prajñāpāramitā Hridaya Sūtra* que vous connaissez, que l'on pratique de temps en temps. Cette intelligence est particulièrement celle de l'interdépendance ou de la vacuité. C'est un point très important : interdépendance est synonyme de vacuité, qui est synonyme de non-soi. Interdépendance, vacuité, non-soi, sont des synonymes au sens où ils ont une portée équivalente. C'est très important. Cette intelligence supérieure, la perfection d'intelligence est celle du double non-soi, c'est l'intelligence pleine du non-égo, de l'absence d'égoïsme. L'absence d'égoïsme qui est aussi l'altruisme. Vous vous souvenez qu'égoïsme et altruisme sont inversement proportionnels, ce qui se comprend aisément : moins on est égoïste, plus on est altruiste et moins on est altruiste, plus on égoïste. C'est intéressant parce que l'on découvre que altruisme et interdépendance, qui peuvent se dire aussi vacuité et compassion (altruisme et compassion, compassion altruiste... sont – dans l'intelligence du Dharma – des synonymes). Compassion et sagesse, sagesse de l'interdépendance et compassion convergent dans l'expérience du non-égo, ils s'entraident et s'amplifient réciproquement. C'est la pratique des bodhisattvas. Et l'intelligence de la *Prajñāpāramitā* est

aussi l'intelligence de la non-dualité, l'intelligence de l'interdépendance du sujet, de l'objet et de l'acte. Cette intelligence amène les autres vertus à leur état de perfection, ce n'est qu'avec cette intelligence de la *Prajñāpāramitā*, la perfection d'intelligence, que don, discipline, patience, effort et stabilité arrivent à leur état de perfection et deviennent véritablement des *Pāramitās*, des Perfections, des vertus parfaites.

Voilà une présentation très classique et traditionnelle des Six Vertus mais, comme vous le comprenez j'espère, elles nous concernent tous et dans toute situation.

La relation des Six Vertus avec OM MANI PÉMÉ HÛM

Pour terminer, les Six Vertus sont en relation avec OM MANI PÉMÉ HÛM, avec les six lettres du mantra. C'est l'occasion de faire le lien avec les stances de **Patrül Rinpoché**.

Si vous vous souvenez, la stance 25 nous dit :

Bodhicitta, le cœur-esprit éveillé, est la racine de la voie universelle
Et son suprême esprit est la voie unique qu'empruntèrent tous les Vainqueurs.
Sans quitter cette excellente voie de Bodhicitta,
Avec amour et compassion pour les vivants, récitez les six syllabes.
OM MANI PÉMÉ HOUNG.

OM MANI PÉMÉ HÛM fait appel aux six vertus, OM MANI PÉMÉ HÛM les met en action. Le mantra est une parole efficiente qui – de fait – met en action les vertus. Le mantra les évoque, les invoque, les rappelle, les rend présente. C'est quelque chose qui peut être difficile à bien comprendre : il y a une activation des vertus et une protection de notre esprit, eu égard à ses saisies, ses illusions et passions.

« Mantra » [Skt. मन्त्र; Tib. *Ngag*, རྣམས་] ses deux syllabes s'interprètent, je pense que vous le savez : *Man* [म], est la racine de *manas* [मनस्], « l'esprit », « le mental », c'est aussi *man* comme « l'humain » en anglais, homme. Et *Tra* [त्र] donne l'idée de « protection ». Le mantra est ainsi littéralement « ce qui protège l'esprit », ce qui protège l'esprit de sa discursive et, ce qui protège l'esprit des passions et ce qui protège l'esprit de l'illusions. Le mantra opère un dévoilement qui est, comme nous le savons, concomitant avec un développement, il stimule ou révèle ce qui est vertueux, la vertu et l'expérience immédiate.

OM MANI PÉMÉ HÛM a cette propriété globale et il y a des correspondances entre les six lettres et les six vertus.

OM, la première lettre est en relation particulièrement avec la méditation ;

MA, avec la patience ;

NI, avec la discipline ;

PÉ, avec l'effort ;

MÉ, avec le don ;

HÛM, avec l'intelligence.

OM MANI PÉMÉ HOUNG.

Il y a ainsi différentes corrélations symboliques, d'un symbolisme opératif, entre les six syllabes, les six *lokas*, les souffrances qui y sont associées, leurs passions ; la transmutation (aussi) les sagesse primordiale, activités éveillées en lesquelles les passions se transmutent et les Bouddhas qui y correspondent.

J'ai mis toutes ces correspondances dans un joli tableau que vous voyez apparaître devant vous :

LA PRATIQUE DES SIX LOKAS ASSOCIÉE AUX SIX SYLLABES

	OM	MA	NI	PAD	MÉ	HÛM
Lokas	Dieux	Non dieux	Humains	Animaux	Esprits avides	États infernaux
Souffrances	Transmigrations Et chutes	Conflits	Naissance, vieillesse, maladie et mort	S'entre tuer	Manque et frustrations	Chaud et froid
Passions	Orgueil	Jalousie	Attachements	Bêtise	Avidité	Colère
Vertus	Méditation	Patience	Discipline	Effort	Don	Intelligence primordiale
Sagesses primordiales	Équanimité	Toute accomplissante	Spontanée	Dharmadhātu	Discernement	Du miroir
Bouddha	Ratnasambhava	Amogasiddhi	Vajradhara	Vairocana	Amitabha	Akshobhya
Offrandes	Corps	Parole	Esprit	Qualités	Activités	Les cinq ensemble

Les couleurs sont les couleurs des six syllabes, OM MANI PÉMÉ HÛM, et vous avez les lokas, les souffrances, les passions, vertus, sagesse, Bouddhas et aussi les offrandes faites aux Bouddhas : le corps, la parole, l'esprit, les qualités, l'activité et tous ensemble.

Ces correspondances sont la base de nombreuses pratiques que l'on fait pendant la récitation d'OM MANI PÉMÉ HÛM. Il y en a au moins une dizaine, et même plus... Nous les verrons petit à petit... Elles sont exposées dans les livres sur le sādhanā de Chenrézi, dans les livres sur le sādhanā.

Quand Chenrézi descend en notre cœur, calice de lumière, lotus à six pétales, avec HRĪḤ au centre et les six lettres autour : la lumière diffuse, une lumière blanche mais qui est aussi irisée en cinq couleurs, quinticolore, ou en six couleurs. Elle a une action purificatrice, transformatrice, globale. Mais aussi, plus spécifiquement, on peut utiliser chacune des couleurs en relation avec l'émotion, la passion correspondante, puis sa transmutation, sa transformation. Et avoir ainsi une pratique adaptée aux circonstances qui soit beaucoup plus ciblée et orientée.

Nous allons maintenant, et ce sera notre deuxième partie, pratiquer le sādhanā. Avant, s'il y a – sur ces six vertus – des remarques ou des questions, prenons quelque temps pour un échange...

Questions-réponses

[Étudiant : bonjour et merci pour votre enseignement, merci Rinpoché. Est-ce que vous pouvez parler du lien entre les Six Pāramitās et les six mondes ? J'étais par exemple surpris du lien entre le monde des enfers et la connaissance transcendante...]

Réponse de Rinpoché : il s'agit de correspondances symboliques qui peuvent se comprendre de différentes façons. Les lokas, les six mondes, sont en relation avec différents types de passions et d'émotions. Les Six Pāramitās sont des remèdes généraux aux passions et, plus particulièrement, elles peuvent être mises en relation avec des passions particulières. Donc c'est dans cet esprit que l'on peut comprendre des relations... Toutes les Pāramitās remédient à toutes les passions et la vertu extrême de la connaissance transcendante remédie à la passion extrême qu'est la colère et la haine.

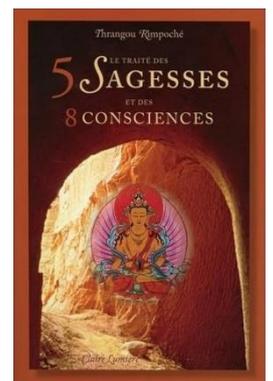
Il ne faut pas systématiser de façon rigide. Nous, Occidentaux, quand on fait un joli tableau comme ça, on aime bien ça, c'est presque un tableur Excel (rires) mais nous sommes des analogies symboliques. Il y a la logique linéaire et l'analogie qui est beaucoup plus géométrique.

Donc, on est dans des relations d'analogie symbolique et c'est comme cela qu'il faut le comprendre et le prendre. Mais on voit, par exemple, que les passions sont en relation avec les lokas... l'orgueil est en relation avec le monde divin. L'orgueil, l'autosuffisance, quand on est en haut... Ensuite, la jalousie est en relation avec les dieux jaloux ou les anti-dieux qui sont en-dessous des dieux, qui travaillent à la racine de l'arbre et qui voudraient profiter de ses fruits (rires). Les humains, le monde humain est en relation avec l'attachement ; le désir-attachement, ça nous caractérise pas mal. Les animaux sont caractérisés par la bêtise, une forme d'opacité... de toute façon « bêtise » et « bête » dans la langue même définit les animaux. Ensuite, les esprits avides sont caractérisés par l'avidité, le manque, la vérité. Et les états infernaux par la colère.

Donc, avec les lokas et les passions, c'est évident. Les vertus, c'est peut-être un peu moins évident et – d'ailleurs – il faut savoir qu'il y a plusieurs classifications. Ce n'est pas toujours vu de la même façon. Suivant la perspective que l'on prend, on peut voir des relations différentes. Et après, nous avons la forme pure, transmutée, des émotions, qui sont les Cinq Sagesses. Pour passer de cinq à six, la sixième, c'est les 5 en 1, en général, pour faire simple. La sixième est la somme, l'englobant, qui regroupe les cinq premières.

Voilà, et les Bouddhas correspondent aussi aux sagesses.

Regardez, vous verrez, méditez. Et comprenez que c'est surtout un support pour pratiquer avec les lokas et les passions dans le cadre du sādhanā et dans la récitation d'OM MANI PÉMÉ HÛM. Dans la récitation vocale ou mentale. C'est un point que je voulais aussi évoquer : OM MANI PÉMÉ HÛM se vit silencieusement, dans la récitation du cœur qu'est la récitation mentale, silencieuse. C'est une façon de porter le mantra en soi, continuellement. La récitation mentale est plus profonde que la récitation verbale. Mais elle est plus subtile et elle se perd plus facilement. C'est pourquoi la récitation verbale est importante. La récitation verbale est un rappel extérieur qui se continue dans et par la récitation mentale. Ce qui se pratique aussi associé au souffle :



avec l'expir, le souffle s'épuisant, la récitation devient silencieuse et mentale et peut se continuer ainsi. La récitation verbale, sonore reprend avec la respiration suivante ou après plusieurs respirations.

[Étudiant-e dans le *chat* : quel est le lien entre les six syllabes du *Maṇi* et les *chakras* tibétains, les zones du corps et les maladies du corps ?]

Réponse de Rinpoché : on peut faire des correspondances et il y a des correspondances avec les cinq chakras, les cinq émotions mais je pense qu'il n'est pas très utile, ni même très bon, de partir dans des considérations trop détaillées. Ça peut devenir vite des distractions fantasmagiques, pour ne pas dire *trippy*... On se retrouve, aujourd'hui, avec des trucs *New-Age* où on vous met des bols chantants soit disant tibétain sur les chakras, où on vous fait faire des choses abracadabrantiques qui n'ont rien de traditionnel ni de très utile, si ce n'est pour faire tourner le business de ceux qui mettent ça en œuvre (rires). Donc, quand le moment est venu, abordez les yogas du corps subtil et, dans le contexte de la pratique de Chenrézi, pratiquer la présence au chakra du cœur : dans le cœur, le calice du cœur, avec le lotus-calice, les six pétales et le rayonnement du cœur qui diffuse dans tout le corps et au-delà de celui-ci avec les offrandes, les bienfaits, la révélation des qualités qu'opère la purification, qu'opère la lumière ; puis le retour qui nous consacre en la présence éveillée, en la présence de Chenrézi. C'est là la pratique essentielle du chakra du cœur, du calice-lotus du cœur.

[Pratique du *sādhana* en tibétain]

Exercices pratiques

Très bien. Vous vous souvenez de la dynamique d'apprentissage, *T'ö-Sam-Gom* (ཐོ་བསམ་གཞུགས།) : *T'ö*, entendre, écouter l'enseignement ; *Sam*, réfléchir, considérer, examiner ; *Gom*, méditer, espérer monter. Donc nous avons entendu. Il est bien, maintenant, de continuer, de réfléchir, d'approfondir...

Raison pour laquelle j'ai commencé les fois précédentes à proposer des exercices « à la maison ». Je vous avais suggéré de lire le commentaire des stances de Patrül Rinpoché, celles que nous avons vues, les paroles de **Dilgo Khyentsé Rinpoché**. Je vous conseille aussi de lire aujourd'hui la section sur les Six Pāramitās de L'Ornement de la Libération de Gampopa. Vous y retrouverez ce que je vous ai présenté, avec quelques détails supplémentaires qui peuvent poser des questions, auquel cas il est bien de les méditer, de les considérer et éventuellement de poser des questions.

Et pour la pratique, continuez OM MANI PÉMÉ HÛM avec les Six Pāramitās, qu'OM MANI PÉMÉ HÛM soit en toutes circonstances le rappel des six vertus.

Je vous propose que nous concluons avec une dédicace.

[Dédicace des mérites en français]