



AU CŒUR DE LA
COMPASSION

Commentaire des
TRENTE-SEPT STANCES SUR
LA PRATIQUE DES BODHISATTVAS
de Thogmé Zangpo

DILGO KHYENTSE

DILGO KHYENTSIÉ
AU CŒUR DE LA COMPASSION

Commentaire des
TRENTE-SEPT STANCES SUR LA PRATIQUE DES BODHISATTVAS
de Ngultchou Thogmé Zangpo

Le monde ne serait-il pas meilleur si chacun se souciait plus des autres que de soi-même ? L'amour et la compassion dont nous sommes capables peuvent non seulement se cultiver pour devenir plus forts, mais ils peuvent aussi devenir infinis, inconditionnels et parfaits. C'est à cet entraînement du cœur et de l'esprit que l'ermite Gyalsé Thogmé de Ngultchou, qui vécut au Tibet au XIV^e siècle, nous convie dans ses *Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas*. Dans ce poème relativement bref, il parvient à rassembler tous les enseignements du célèbre *Bodhicaryavatara* de Shantideva, œuvre qui, déjà, exposait la quintessence des textes du Grand Véhicule consacrés à l'esprit d'Éveil.

On trouvera ici un commentaire exhaustif des *Trente-Sept Stances* par l'un des plus grands maîtres contemporains du bouddhisme tibétain, Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991). À la lumière de sa connaissance et de sa compassion, cet érudit, poète et visionnaire apporte une explication claire et essentiellement pratique de tous les aspects de la pensée et de l'action des bodhisattvas, ces « enfants des Vainqueurs » dont l'existence incarne toutes les vertus de l'altruisme à la fois le plus sage et le plus débridé.



PADMAKARA

Avec le soutien du



www.centrenationaldulivre.fr

On trouvera toutes les publications
des Éditions Padmakara
sur le site : www.padmakara.org

© Éditions Padmakara, Le Plantou, 24580 Plazac, France
juin 2008
www.padmakara.org – e-mail : editions@padmakara.org

ISBN 978-2-916915-81-4

Maquette : Lydie Berta



Le bouddha Shakyamuni



Padmasambhava



Ngultchou Thogmé

༡༡། རྒྱལ་སྲས་དདུལ་ཚུ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ་དཔལ་གྱི་གསུང་
ལག་ལེན་སོ་བདུན་མའི་འགྲེལ་པ་སྐབས་ཇེ་
དེལ་མཁྱེན་རྗེ་ཇེ་འཆང་གི་ཞལ་བཤམས་
བདུད་རྩིའི་རྒྱ་མཚོ་བཞུགས།

པར་ཀུ་འའི་སྐྱ་བསྐྱར་མཁྱེན་ཚོགས་ནས་

སྐྱ་བསྐྱར་དང་པར་བསྐྱན་འགྲེལ་སྤེལ་

ཞུས།

Nous remercions la Fondation Tsadra
pour sa participation généreuse
à la réalisation de cet ouvrage.

Au cœur de la compassion

Les
Trente-Sept Stances
sur la pratique des bodhisattvas

de
Gyalsé Thogmé Zangpo

commentées par
Dilgo Khyentsé Rinpoché

Traduit par
le Comité de Traduction Padmakara



PADMAKARA

Introduction des traducteurs

En 1984, Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991) donna un enseignement en Dordogne – à Tashi Pelbar Ling, son centre européen – qui portait sur la pratique de la voie du Grand* Véhicule. C'est probablement l'exposé le plus détaillé que l'on ait enregistré de lui sur ce sujet. Il y commentait un texte que les Tibétains tiennent en très haute estime, les *Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas*, composé au XIV^e siècle par Gyalsé Ngultchou Thogmé.

Ce poème profond et concis est bien connu des Tibétains et, au fil des siècles, d'innombrables pratiquants en ont tiré des bienfaits considérables. Très souvent enseignées et commentées par de grands maîtres de toutes les écoles du bouddhisme tibétain, les *Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas* condensent sous une forme facile à mémoriser la quintessence d'une œuvre majeure du Grand Véhicule, le *Bodhicaryavatara*, qui est le chef-d'œuvre de Shantideva.

Le commentaire ici traduit puise à la sagesse et à l'expérience sans égales de Khyentsé Rinpoché, et il s'adresse avant tout aux disciples qui voudraient pratiquer quotidiennement ces instructions. Les explications magistrales qui en sont données révèlent aussi la cohérence et l'homogénéité parfaites des

différents niveaux et aspects des enseignements bouddhistes, dès lors qu'ils sont assimilés et appliqués comme il convient.

En préparant la version anglaise de cet enseignement, Matthieu Ricard a recueilli auprès de Khyentsé Rinpoché d'autres éclaircissements, qui ont été insérés dans les notes. Ce dernier avait également tenu à ajouter quelques citations, dont certaines d'un commentaire très détaillé de *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, écrit par son propre maître Shéchèn Gyaltsap Rinpoché.

En avant-propos, on trouvera de larges extraits d'une biographie très inspirante de Ngultchou Thogmé, que l'on doit à l'un de ses disciples, Palden Yéshé. Quand Matthieu Ricard s'enquit du bien-fondé de n'en traduire que des morceaux choisis, Khyentsé Rinpoché répondit avec bienveillance : « Il n'y a rien d'erroné à cela. Tout comme une cuillerée de mélasse permet de connaître la saveur et la douceur d'un pot entier, ces extraits n'agiront pas moins efficacement que l'intégralité de la biographie pour éveiller la foi du lecteur. »

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à Péma Wangyal Rinpoché sans lequel cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour.

Les enseignements oraux de Dilgo Khyentsé Rinpoché et les différents textes présentés ici ont été traduits par le Comité de Traduction Padmakara : du tibétain pour le texte principal, et de l'anglais pour le commentaire, par Kim-Anh Lim et Patrick Carré, qui remercient chaleureusement Christian Bruyat et Gwénola Le Serrec, ainsi que John Canti, Anne Zonzon, Brigitte Souverain et Catherine Saint-Guily pour leurs précieuses relectures et leurs conseils avisés.

Khyentsé Rinpoché a transmis oralement ces précieuses instructions il y a plus de vingt ans, et nous nous réjouissons de pouvoir les offrir aujourd'hui à tous les lecteurs et pratiquants francophones.

Gyalsé Ngultchou Thogmé

1295-1369

C'est au Tsang, dans le Tibet central, et plus précisément à Phuljoug qui se trouve à quelques kilomètres au sud-ouest du monastère de Sakya, que naquit le grand sage Gyalsé Ngultchou Thogmé. Son père Keunchok Pal, « Gloire des Trois* Joyaux », et sa mère Tchakza Boumdreun, « Cent mille lampes de Tchakza », avaient en commun un esprit pur et une foi profonde dans le Dharma*. Sa mère ressentit durant toute sa grossesse une joie immense, et sa compassion allait grandissant. Lorsque l'enfant naquit, ses parents l'appelèrent Keunchok Zangpo, « Bon comme les Trois Joyaux ».

Dès qu'il commença à parler, chacun vit qu'il n'était que compassion. Un jour, assis sur les genoux de sa mère, il se mit à pleurer à chaudes larmes alors qu'un coup de vent entraînait au loin une feuille.

– Pourquoi pleures-tu ? demanda sa mère.

L'enfant montra du doigt la feuille qui s'éloignait et répondit :

– Le vent emporte un animal vers le ciel !

Une autre fois – il savait déjà marcher –, Gyalsé Thogmé sortit, puis rentra quelques minutes plus tard, tout nu, à la grande surprise de sa mère :

– Qu'as-tu fait de tes vêtements ?

– Quelqu'un avait froid dehors.

Sa mère alla voir de qui il s'agissait, et elle découvrit que son fils avait recouvert de ses habits un buisson blanc de givre ; il avait même pris soin de placer quelques pierres sur les pans du manteau pour le lester.

En jouant avec ses amis, Gyalsé Thogmé ne se souciait jamais de gagner ; il était même désolé quand un autre que lui perdait. S'il partait à la recherche de petit bois, il se réjouissait quand ses camarades en trouvaient, dût-il lui-même rentrer les mains vides. Et s'il était le seul à en trouver, il aidait ses compagnons dans leur recherche ou leur donnait son propre bois pour qu'ils ne se fassent pas gronder. Par ailleurs, en guise de jeux, il construisait de petits stoupas ou faisait semblant de recevoir et de transmettre des enseignements.

S'il lui arrivait d'être triste, il retrouvait sa joie dès qu'il tenait quelques pages d'un texte saint entre ses mains. Par contre, si quelqu'un brossait un vêtement au-dessus de livres du Dharma* ou leur manquait de respect de toute autre manière, il en éprouvait instantanément de la peine. Bref, à l'instar de tous les grands sages, Gyalsé Thogmé souffrait plus que les êtres qui souffraient, et sa joie dépassait la leur quand ils étaient heureux.

Il perdit sa mère à trois ans, et son père à cinq ans. Ensuite sa grand-mère l'éleva jusqu'à sa propre mort. Gyalsé Thogmé, alors âgé de neuf ans, fut confié à son oncle maternel Rinchèn Tashi, « Joyau de bon augure », auprès duquel il resta jusqu'à ses quatorze ans. Cet oncle lui apprit à lire et à écrire, et il l'établit aussi sur la voie spirituelle. Gyalsé Thogmé lui en fut toujours reconnaissant.

Un jour, le garçon s'adressa ainsi à son oncle :

– Désormais, tu peux renoncer à tout attachement pour cette vie et te consacrer à la pratique du Dharma. Je mendierai pour te procurer à manger et à boire ; j'honorerai ainsi la bonté que tu as eue pour moi.

L'adolescent tint parole, et, dès lors, l'oncle et le neveu vécutrent comme il avait été dit.

À quatorze ans, ayant compris que les joies du cercle* des existences n'ont guère plus d'attraits qu'une terrifiante fosse de charbons ardents, Gyalsé Thogmé reçut l'ordination simple, et à cette occasion, on lui donna le nom de Zangpo Pal, « Gloire d'être bon ».

L'étude, la réflexion et la méditation comptant parmi les activités qui conviennent aux moines, Gyalsé Thogmé fut instruit dès l'âge de quinze ans par de nombreux maîtres¹ de toutes les écoles. Sa diligence pour l'étude ne faiblissait jamais, et il devint rapidement d'une rare érudition. Il retenait – parfois dès la première écoute – la plupart des textes qu'il étudiait, et il en saisissait le sens profond sans difficulté. Comme il pouvait même répondre en public aux questions de doctrine les plus subtiles, ses maîtres déclarèrent un jour qu'il était un deuxième Asanga². Dès lors, on le connut sous le nom de Thogmé Zangpo, « Bon comme Asanga » ; il n'avait que dix-neuf ans. Sa connaissance des soutras* et des tantras* s'élargissait, et, en méditant, il parvint à l'expérience véritable du sens des enseignements. Sa sincérité, sa motivation et son assiduité étaient telles que, en un mois de retraite, il progressait davantage sur la voie de la réalisation spirituelle que tout autre pratiquant en trois ans.

À l'âge de vingt-neuf ans, il reçut l'ordination complète au monastère d'É. Toute sa vie, il respecta la discipline monastique de façon exemplaire, sans jamais en négliger le moindre précepte. Il évitait même soigneusement de porter du cuir et de la fourrure, conscient des souffrances infligées inévitablement aux animaux pour se les procurer. Il entreprit d'enseigner régulièrement les textes fondamentaux du Grand Véhicule, notamment le *Bodhicaryavatara*³ et *La Connaissance transcendante*⁴, et composa des commentaires⁵ pour expliquer clairement leur

sens profond. On pouvait réellement le comparer à un soleil rayonnant de sagesse et de compassion pour tous les êtres.

Le grand soleil de sa sagesse et de son amour
brillait en répandant
Les chauds rayons des explications,
du débat et de la composition
Qui dissipent les ténèbres de l'ignorance*
En faisant éclore les lotus du jardin des enseignements.

Pendant qu'il étudiait et enseignait ainsi, Gyalsé Thogmé traversa une période de grandes difficultés matérielles. Certains lui suggérèrent alors d'apprendre à donner des initiations* et à conduire des rituels pour gagner facilement un peu d'argent. À ces propositions bien intentionnées, mais peu judicieuses, il répondit en composant les *Trente-Sept Stances sur la pratique des bodhisattvas*, un poème qui condense la voie des bodhisattvas*.

Quand il eut trente-deux ans, Gyalsé Thogmé accepta la charge d'abbé du monastère de Tara, qu'il occupa jusqu'à l'âge de quarante et un ans. Mais quand on l'invita avec insistance à occuper le même siège au monastère d'É, il refusa en disant qu'il fallait trouver un candidat meilleur que lui, et il recommanda le fameux Khenpo Wanglo. Ce dernier fut intronisé à la grande satisfaction de tous.

La bonté de Gyalsé Thogmé, ses paroles douces, son comportement irréprochable – toujours en parfaite harmonie avec ce qu'il enseignait –, sa capacité d'adapter ses instructions à la nature et aux aptitudes de chacun attirèrent à lui, tout au long de sa vie, d'innombrables êtres.

Accueille-les en levant l'étendard de la générosité,
Séduis-les par de douces paroles,
Inspire-leur confiance par des actes harmonieux,
Accorde-toi à ce qu'ils sont
et offre-leur de parfaits conseils.

Sa générosité était illimitée comme la décrit *L'Ornement des soutras du Grand Véhicule* :

Il n'est rien qu'un bodhisattva ne puisse donner :
Ses biens, son corps – tout.

Gyalsé Thogmé donnait ainsi sans réserve depuis sa plus tendre enfance. Il offrait tout ce qu'il possédait à ses amis et aux pauvres sans se soucier de son propre dénuement. À ceux qui essayaient affectueusement de le contenir en lui expliquant que lui-même n'aurait plus de quoi vivre, il répondait :

– Je ne vais pas mourir de faim, et si cela devait m'arriver, peu importe.

Un jour qu'un disciple lui rendait visite, Gyalsé Thogmé, ne disposant de rien d'autre, lui offrit un précieux stoupa. Aussitôt, un autre disciple qui ne supportait pas de voir son maître se séparer d'un objet aussi sacré racheta le stoupa et le rendit à Gyalsé Thogmé. Mais ce dernier l'offrit de nouveau, et cela se reproduisit plusieurs fois.

Depuis son plus jeune âge, il avait tranché les liens du désir et de l'attachement. Sa bonté était merveilleuse.

Alors que la famine sévissait à Ngultchou, on lui offrit de la farine d'orge, et il ne tarda pas à en donner un plein bol à tous les mendiants qui se présentaient. Mais ceux-ci revinrent si souvent que Gyalsé Thogmé n'eut lui-même pratiquement plus rien à manger. Voyant cela, l'un des mendiants en vint à réprimander les autres :

– Ne voyez-vous pas qu'il ne reste à Gyalsé Thogmé pas plus d'une tasse de farine ? Trouvez-vous juste de continuer à lui demander l'aumône ?

Un jour, Gyalsé Thogmé offrit à un nécessiteux un sous-vêtement en laine fine du Tibet central. L'année suivante, le même homme se présenta, et il lui offrit cette fois une houppelande neuve en laine. Le mendiant était ravi, mais Gyalsé

Thogmé, estimant qu'il aurait pu lui donner quelque chose de mieux encore, se reprocha de ne pas l'avoir fait. Il lui tendit alors son propre manteau long. Pétrifié, l'homme n'osa le prendre.

Lorsqu'on lui fit remarquer que sa générosité excessive, qui permettrait aux autres de tout lui prendre, n'était peut-être pas réellement bénéfique, Gyalsé Thogmé répondit en toute modestie :

– Je suis vraiment heureux quand quelqu'un utilise mes biens comme il l'entend. Le seigneur du Dharma Jamsar a dit : « Je n'ai nullement le sentiment d'être le propriétaire de ce que l'on appelle mes biens ; on peut donc difficilement qualifier de voleur celui qui les emporte. » Le grand maître cachemirien Shakya Shri⁶, ainsi que le seigneur Götsangpa⁷ et d'autres sages, avaient fait vœu de ne jamais rien posséder. Mesurer ma générosité à la leur, voilà qui reviendrait à comparer le trotinement du renard au bond du tigre. Néanmoins, je m'efforce d'imiter ces maîtres. Ainsi, celui qui se sert de mes biens ou les emporte, loin d'être souillé par le vol, améliore vraiment son bien-être.

De nombreux mendiants vivaient alentour, et tous s'accordaient à dire que Gyalsé Thogmé leur parlait avec douceur et ne leur adressait jamais le moindre reproche. Ce dernier disait lui-même à l'occasion qu'il était incapable d'une parole dure. Ses propos tenaient aussi toujours compte de la nature d'autrui, si bien qu'il vint un temps où l'on put tous les considérer comme des instructions spirituelles.

Lorsque des troubles éclatèrent à Sakya, Jamyang Deunyeu Gyalsèn et son frère⁸ durent s'enfuir vers l'est en pénétrant plus avant dans le Tibet central.

Lama Rinyéwa confia à Gyalsé Thogmé :

– Lors de ces fâcheux événements, j'ai plus ou moins réussi à maîtriser mon esprit en appliquant les antidotes appropriés, mais combien de pensées d'attachement et de colère n'ai-je pas eues ! Cela vous arrive-t-il aussi ?

– Toutes les joies et les souffrances de ce monde, répondit