

Shantidéva cite le *Arya Ratnasuda Sutra* à propos de la conscience des *vedana*-s. (Il explique que ce terme est différent de *sparsha*, qui lui-même signifie 'sensations' à proprement parler, en particulier du contact et du sens du toucher). *Vedana* signifie plutôt la réaction aux sensations, c'est-à-dire le sentiment qu'une sensation est désagréable, agréable ou neutre. On ne peut faire grand-chose par rapport aux sensations de base, elles remontent comme un phénomène naturel, mais on peut corriger et rééquilibrer les réactions à celles-ci.

« Fils de la famille,¹ nous allons maintenant résumer la manière dont le *bodhisattva* considère les réactions aux sensations comme réactions aux sensations en appliquant de près l'attention à elles. En fait, il expérimente une grande compassion pour les êtres vivants qui restent dans la réaction agréable, c'est-à-dire un sentiment de bonheur. Il pratique en disant : « Celui qui n'a pas de réaction aux sensations est heureux. » Afin d'éliminer les réactions aux sensations de tous les êtres vivants, il les regarde en tant que tels, en appliquant de façon proche l'attention à eux. Afin de mettre fin à ces réactions chez les êtres vivants, il revêt son armure, mais il ne met pas fin à ses propres réactions. Quelles que soient les réactions qu'il expérimente, il le fait, il les embrasse avec une grande compassion.

- Quand il expérimente des réactions agréables, il réalise une grande compassion pour tous les êtres vivants qui se laissent aller à l'attachement, et il abandonne complètement ses propres tendances à l'attachement.

- Quand il expérimente des sentiments douloureux, il réalise une grande compassion pour tous les êtres vivants qui se laissent aller à la haine, et il abandonne complètement toutes ses propres tendances à la haine.

- Quand il expérimente des réactions qui ne sont ni plaisantes ni douloureuses, il réalise une grande compassion pour tous les êtres vivants qui se laissent aller à l'illusion, et il abandonne complètement ses propres tendances à l'illusion.

Il n'est pas attaché aux réactions agréables car il est habile à vaincre l'attachement. Il n'est pas non plus en colère contre les réactions pénibles, car il est habile à vaincre la colère. Il ne devient pas ignorant en réponse aux réactions qui ne sont ni pénibles, ni agréables, car il est habile à vaincre l'ignorance. Quelles que soient les réactions qu'il expérimente, il les reconnaît comme impermanentes et les expérimente comme telles. Il les reconnaît et les expérimente comme frustrantes. Il les reconnaît et les expérimente comme dépourvues d'identité propre. Il reconnaît les réactions agréables comme impermanentes, il reconnaît les réactions pénibles comme frustrantes, il reconnaît les réactions qui ne sont ni pénibles, ni agréables, comme paisibles. Ainsi, tout ce qui est agréable est impermanent, tout ce qui est pénible est frustrant, et tout ce qui n'est ni agréable, ni pénible, est dépourvu d'identité propre... [Passage numéro 259, cité page 6 dans les extraits donnés par B.Alan Wallace lors de son séminaire de Tushita à Dharamsala - fin novembre 2018]

¹ C'est la manière dont, chez les bouddhistes traditionnels, on désigne ceux qui suivent l'enseignement du Tahâgata. D'un point de façon analogue, dans le christianisme, on désigne les fidèles comme enfants de Dieu.