



## Les conseils de Kunkhyen Jamgön Mipham Rinpoché pour les débutants



Chers amis de près et de loin,

Puisse ce message vous trouver heureux et en bonne santé en ce premier jour de Gourou Rimpoche de l'année lunaire tibétaine. Ces premiers quinze jours de l'année jusqu'à la Pleine Lune, offrent spécialement de précieuses opportunités pour multiplier les mérites et les effets positifs de notre pratique. Considérant cela, j'aimerais partager avec vous quelques conseils courts pour les pratiquants de la part de Jamgön Mipham Rinpoche. Ce conseil en quatre vers est en corrélation avec les quatre Dharma de Longchenpa, connu aussi comme [les quatre Dharmas de Gampopa](#).

### **Conseil aux débutants** de Mipham Rinpoché

Kyeho ! Toutes les activités dans le samsara sont sans valeur et vaines —  
Peu fiable et éphémère, telle la danse d'une trainée d'éclair,  
Et il n'y a pas de certitude sur quand la mort va frapper.  
Cependant puisque la mort est inéluctable, restreint les plans futiles et les spéculations.

Autorise les instructions du Maître à s'enraciner en toi et y jouer sa partition,  
Et, concentré, en solitude, recherche la certitude parfaite de l'esprit.  
L'esprit est tel un éclair, une brise, ou le passage de nuages,  
Est coloré par les pensées diverses sur tout sous le soleil,

Mais quand examiné profondément est trouvé le manque de fondement ou d'origine  
Juste comme un mirage à l'horizon, il est dépourvu de nature essentielle.  
Bien qu'il soit vide il apparait ; et bien qu'il apparaisse, il est vide.  
Le laissant se poser, naturellement, par soi-même, l'esprit arrive à un état parfait d'aise.

Et, quand sa familiarisation grandit en stabilité, la condition naturelle de l'esprit est vue  
Si la dévotion pour l'enseignant devient vaste, les bénédictions vont entrer et inspirer  
l'esprit.  
Et quand les accumulations sont rassemblées et les obscurations purifiées, la réalisation  
va poindre —  
Aussi prends cette pratique à Cœur, avec attention et diligence constante !

Quand des débutants me demandèrent des conseils à la pratique, moi qu'on appelle  
Mipham, décrit ceci pour leur instruction. Puisse la vertu être en abondance !

*(Traduit pour Lotsawa House, par Adam Pearcey. Traduit en français par Herve Rigdzin)*

Contempler sur le premier vers fait tourner l'esprit vers le Dharma. Les actions samsariques n'ont pas  
d'essence ou de sens, tout est impermanent, et la Mort viendra sûrement, même si la date est  
incertaine. Voyant ceci, vous ne devriez pas planifier sur le long terme, et à la place être diligent dans  
votre pratique maintenant.

Avec la guidance du deuxième vers, votre esprit et votre pratique du Dharma iront de conserve avec  
le chemin. Apprenez le Dharma de vos Gourous et appliquez-le correctement. Allez dans des endroits  
de retraite et pratiquez avec force. Vous allez noter que l'esprit et ses distractions se comportent  
comme un éclair ou le vent.

Le troisième vers montre comment la voie dissipe les obscurations. Quand vous vérifiez cet esprit  
impermanent, qui est tel un éclair, tels les nuages, vous voyez qu'il n'y a pas de substance ; il n'existe  
pas réellement. Tout est telle une illusion. Ce que vous voyez est vide par nature, et la nature vide est  
ce que vous voyez. C'est pour cela que vous avez besoin de méditer et de maintenir l'état naturel.

Quand nous suivons la guidance de ces trois premiers Dharmas de Longchenpa, alors la sagesse va  
apparaître ; la confusion va se lever comme sagesse. Le quatrième vers explique que quand vous  
maintenez bien l'état naturel, vous verrez alors votre nature. Quand vous avez une belle dévotion,  
vous recevrez les bénédictions. Quand vous accumulez et purifiez correctement, vous allez gagner la  
réalisation. A cause de cela, nous devrions tous faire des efforts et bien pratiquer.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Phakchok Rinpoche