



## L'entraînement suprême sur l'esprit



Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en bonne forme, bonne santé et heureux. En ce jour de Gourou Rimpoche, j'aimerais partager avec vous quelques lignes de Versets racines de Atisha sur l'Entraînement de l'Esprit. Ceux-ci offrent un conseil très clair, simple et direct pour quiconque souhaiterait pratiquer ou juste améliorer sa vie en changeant sa façon de penser et d'agir. Je souhaite partager avec vous ces quelques lignes que je trouve les plus importantes, comme un résumé concis de ces points clés des enseignements :

*La discipline spirituelle suprême est de maîtriser son propre Esprit.*

*La réelle qualité suprême est le grand altruisme.*

*L'instruction orale suprême est d'observer l'esprit en tout temps (...)*

*La conduite suprême est d'être en disharmonie avec le mondain.*

En essence, les enseignements consistent à regarder votre esprit et le transformer. Et ceci n'est possible que si l'on se détache des questions mondaines, ce que l'on veut dire ici par être « en disharmonie avec le mondain ». Les questions mondaines sont des attentes basiquement de l'ego- ou basées sur la fierté : espérer des éloges, du respect, être fameux, et ainsi de suite. Ces questions sont tout à fait naturelles si l'on vit dans ce monde d'une manière samsarique. De toute façon, elles créent aussi bon nombre de difficultés pour ceux qui y sont attachés. Au lieu de cela, nous devrions tourner notre esprit vers la pensée vers les autres.

*L'accomplissement suprême est la diminution constante de nos émotions perturbatrices.*

*Le signe suprême de l'accomplissement est la diminution constante des émotions perturbatrices.*

Le résultat de la pratique du Dharma est de réduire le désir, un attachement moindre d'achever un but et, par-dessus tout, moins d'émotions négatives, de sensations perturbantes, et de stress mental ou physique. En bref, connaître le Dharma signifie se connaître soi-même, et pratiquer le Dharma signifie se transformer soi-même.

En plus de ces notes que je partage avec vous aujourd'hui, s'il vous plaît choisissez tout ce que vous trouvez le plus bénéfique, et vous pouvez l'utiliser comme un rappel, un miroir pour vous regarder vous-même. Si vous voulez apprendre plus à propos de l'entraînement de l'esprit vous pouvez aussi [visiter le Samye Institute pour plus de choix](#) et [un petit cours gratuit et](#) (aussi disponible en Chinois, Indonésien, Portugais, Espagnol, Russe et Thai).

Je souhaite à tous de faire des progrès dans votre pratique et d'être heureux profondément. Prenez soin de vous, et essayer de méditer et transformer votre esprit autant que possible.

Merci à vous.

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche