



Les instructions sur l'esprit de Tsangnyön Heruka



Image courtesy of Himalayan Art Resources

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en bonne forme, bonne santé et heureux. Pour ce jour de Gourou Rinpoche, j'aimerais partager avec vous un chant de réalisation que le Maître Tsangnyön Heruka chanta à son disciple Bönpo Dorjé Nyingpo alors qu'il lui donnait des instructions sur l'esprit :

“ Un jour, alors que Tsangnyön Heruka donnait des instructions à Bönpo Dorjé Nyingpo sur comment rechercher l'esprit, il chanta ce qui suit, telle une mise en exergue :

Ecoute, fils, Dorjé Nyingpo, toi qui cherches l'esprit !

Celui-là même qui est en train de chercher —ce qui lui-même est l'esprit,
Donc, comment pourriez-vous finir de le trouver, en regardant ailleurs ?
Un sabre bien qu'aiguisé, ne peut se couper lui-même.
L'œil bien que clair, ne peut se voir lui-même.

Ne sois pas l'assoiffé qui cherche de l'eau alors qu'il se noie ;
La personne qui bataille pour défaire un nœud noué dans l'espace ;
Ou la femme stérile qui pleure à la mort de son enfant ...
C'est la même chose que rechercher loin de soi, l'esprit que tu n'as jamais perdu !

Le Buddha parfait est nul par ailleurs que ce propre esprit.
Pour cela, tu dois croire en toi !
Ecoute ce chant sur la vraie nature de ton esprit :

L'essence de ton esprit, la base non née,
Sans cause au début, elle est présente bien que sans cause.
Sans cessation à la fin, elle est présente bien que sans essence.
Bien que libre de parti pris envers le samsara ou le nirvana, elle est présente.

Elle est libre de substance, caractéristique, ou couleur.
N'existant pas comme un, bien qu'apparaissant comme plusieurs, elle est présente.
Bien qu'elle soit inexprimable, cependant je l'exprime par des mots, elle est présente.
Dissimulée quand on la cherche, toujours elle reste, et est présente.
Quand tu lâches prise et t'enracines, elle montre son visage, et elle est présente.

Avec cette mise en exergue de l'esprit, Bönpo devint un pratiquant du Dharma."

Maintenant, je voudrais juste ajouter brièvement que vous tous êtes probablement en train de faire une sorte de pratique du Dharma. Que vous soyez en train de méditer sur une base régulière ou pas, le point crucial pour vous est de comprendre à quel point l'esprit est important. Devenir un bon pratiquant du Dharma est entièrement dépendant de l'esprit. Alors s'il vous plait, maîtriser votre esprit !
Avec tout mon amour,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche