



## Se rappeler les Trois entraînements



Image courtoisie de Rigpa

Chers amis de près et de loin :

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et heureux. Pour ce jour de Gourou Rimpoche, j'aimerais vous rappeler les quatre vers qui contiennent tous les enseignements de Bouddha :

*Ne commettez pas une seule des non-vertus ;  
Accumulez un océan de vertus ;  
Maîtrisez totalement votre esprit :  
Ceci est l'enseignement du Bouddha.*

Ceci sont les mots mêmes du Bouddha en personne. Ils sont le condensé du Bouddhadharma dans son ensemble, qui consiste en les trois entraînements : l'entraînement de la discipline, de la méditation, et de la sagesse. Ainsi, ne pas commettre une seule non-vertu constitue l'entraînement dans la discipline. Accumuler un océan de vertus constitue l'entraînement dans la méditation. Et de maîtriser totalement son esprit constitue l'entraînement dans la sagesse. J'aimerais vous rappeler un peu de chacun de ces entraînements aujourd'hui.

Tout d'abord, en tant que pratiquant, nous devons tous nous rappeler que l'entraînement fondamental de la discipline nécessite la pleine conscience et vigilance. Pleine conscience veut dire se rappeler ce qui doit être évité, c'est-à-dire les dix non-vertus et ce qui doit être entrepris, c'est-à-dire les dix vertus. Nous avons besoin de pleine conscience pour se remémorer ceci tout le temps, et besoin de vigilance pour vérifier que nous sommes vraiment en train de ne pas commettre une seule mauvaise action.

En plus, pour préserver sa propre discipline, il est important de régulièrement confesser ses fautes commises dans cette vie et les vies passées. Nous pouvons nous confesser en se reliant aux quatre pouvoirs (pouvoir du support, du regret, du remède, et de la résolution) si nous savons comment faire cela, ou au moins se confesser devant les bouddhas et bodhisattvas, tel que [Vajrasattva](#).

Accumuler un océan de vertus constitue l'entraînement dans la méditation. Cela signifie rester tranquille pour dix, quinze minutes, ou peut-être une heure ou deux par jour – aussi longtemps que vous puissiez. Durant ce temps, nous restons tranquilles, relâchons notre corps, laissons notre respiration couler naturellement, et laissons notre esprit se reposer en un point, sans diverger de ci et de là. Alors que nous laissons notre esprit posé, nous restons conscients de savoir s'il a tendance à être distrait ou somnolent, ou s'il ne tient pas en place. A travers la méditation, nous entraînons notre esprit à devenir plus stable. Cela peut impliquer tout objet sur lequel se concentrer dans notre pratique du Dharma, tel que la récitation de mantra, la cultivation de la bodhicitta, les rituels, le calme mental (shamata), la vue profonde (vipashana), et ainsi de suite. Si vous ne connaissez pas une méthode particulière de méditation, restez simplement calme pour un moment, posé avec corps parole esprit sans mouvement.

Votre motivation pour méditer est extrêmement important aussi. Si vous n'avez pas la motivation correcte, votre méditation ne sera pas très bénéfique. La meilleure des motivations est de souhaiter de réaliser la véritable nature de tous les phénomènes dans le

but de se libérer soi-même ainsi que tous les êtres, de la souffrance du samsara, dans cette vie et les suivantes. Ceci est la suprême motivation de la bodhicitta.

Finalement, maîtriser totalement son propre esprit est l'entraînement dans la sagesse, la réalisation du non-soi. Pour cela nous devons commencer par reconnaître notre égoïsme, la recherche de notre propre bénéfice qui motive chacune de nos actions. Alors, une fois que nous avons réduit notre tendance à penser à nous-mêmes en premier, nous voyons qu'il y a encore de la fierté derrière cette absence d'égoïsme. Et une fois que nous avons balayé notre fierté, nous trouvons qu'il y a encore une saisie subtile d'un « je ». Tout ceci sont des formes d'attachement au soi.

Nous nous devons de comprendre chacun de ceux-ci et de les examiner, en essayant de trouver le « je » auquel nous sommes désespérément attachés. Est-ce situé dans le corps, ou dans l'esprit ? Incapable de trouver le « je » dans un quelconque endroit, nous lâchons prise et demeurons en méditation. Cette méthode est extrêmement importante pour développer l'entraînement dans la sagesse.

Ces trois entraînements sont l'essence des enseignements du Bouddha. En fait, la discipline, la méditation, et la sagesse sont juste aussi essentielle pour atteindre le bonheur dans un niveau mondain, que pour avoir du succès dans sa pratique du Dharma. Et l'essence de cela est la pleine conscience de ce qui est vertueux et non-vertueux, de cultiver la compassion et la gentillesse, et d'examiner notre tendance naturelle de croire en un soi et d'y être attaché.

C'est pour cela qu'aujourd'hui je désirais vous rappeler ces trois entraînements. Ils contiennent la globalité du Buddhadharma qui a été transmis au Tibet il y a un millier d'années sous la forme des Paroles Traduites du Bouddha (Kangyur). Ils sont l'essence des Trois Collections des Enseignements (Tripitaka) : l'entraînement dans la discipline constitue le Vinaya; l'entraînement dans la méditation constitue les Sûtras; et l'entraînement dans la sagesse constitue l'Abhidharma. Donc tous les enseignements du Bouddha sont contenus dans ces quatre vers, qui résume les trois entraînements fondamentaux de la discipline, méditation, et sagesse.

Avec tout mon amour,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche