



## Le conseil de Dza Patrül Rinpoché sur comment maîtriser son esprit



Image: courtoisie du Monastère de Schechen

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé, et heureux. En ce jour de Gourou Rimpoché j'aimerais partager avec vous, quelques vers de conseils de Dza Patrül Rinpoche.

En premier :

“Le Dharma qui ne bénéficie pas à votre esprit  
est Dharma seulement de nom, pas en substance.  
Si votre esprit ne change pas un tout petit peu  
alors une centaine d'années en retraite est uniquement une source de dur labeur.”

En cette période , nous faisons tous face à des hauts et des bas, des « montagnes russes » . En face de telles circonstances, nous parlons de pratiquer le Dharma, mais pour le faire ainsi, il est essentiel de générer de la vraie compassion, confiance, et croyance en la loi des causes et des conséquences karmiques, et dans nos cœurs et dans nos esprits. Ceci est le point clé du Dharma qu'il faut garder en mémoire. Ne pratiquez pas le Dharma seulement en mots, mais pratiquer le Dharma dans sa substance ; cela veut dire que le Dharma véritable est celui qui bénéficie réellement votre esprit.

Deuxièmement :

“Peut-être avez-vous maîtrisé les méditations de génération et de complétude, mais si celles-ci ne sont pas perfusées de bodhicitta adéquate, en dehors de semer les graines de renaissance dans les désillusions du samsara, elles ne vous aideront pas à atteindre l'état de l'omniscience.”

Dans le but d'atteindre l'état de Bouddhité, nous avons besoin soit d'établir la motivation correcte, ou la vue correcte. Si vous ne partez pas de la première couche de la fondation d'une vue correcte ou d'une motivation correcte, vous allez non seulement être entraîné loin du chemin, mais aussi loin du résultat, du fruit. La vue correcte, toutefois, est très difficile, voire même impossible à établir dès le début. Cette vue est la vue de la vacuité, ou de la nature de l'esprit, *rigpa*, la sagesse primordiale. Mais comme nous ne pouvons pas appréhender la vue correcte de prime abord, nous avons besoin de la motivation correcte. La motivation correcte est la bodhicitta, qui s'élève basée sur la compassion. Nous avons besoin de la bodhicitta dans le but de pratiquer les six vertus transcendantes, et de pratiquer plus en avant les étapes de génération et de complétude. Pour cela, s'il vous plait, cultivez la bodhicitta.

Troisièmement :

“Discipline ton esprit, discipline ton esprit, discipline ton esprit avec le Dharma ! Si tu disciplines ton esprit avec les quatre changements de l'esprit, même si tu n'as pas la vue, la méditation, la récitation, la génération ou la complétude, tu ne t'égareras pas loin du chemin de la libération.”

Si vous ne disciplinez pas votre esprit, quel que soit la pratique dans laquelle vous êtes engagé, vous n'atteindrez pas l'état d'éveil. Pour cela, quelque soit la pratique dans laquelle vous vous engagez, vous avez besoin de vous fonder sur l'évaluation de vos propres expériences afin de progresser sur le chemin. La raison pour laquelle nous appelons les Bouddhistes « intérieurs » (*nangpa*) et les non-Bouddhistes « extérieurs »

(*chipa*) en tibétain est que les non-Bouddhistes croient que tous les phénomènes du samsara et du nirvana surgissent d'une cause extérieure, tel qu'un dieu créateur, par exemple. Les Bouddhistes, eux, croient que tout phénomène du samsara et du nirvana surgit sur la base de son propre esprit intérieur. C'est pour cela que les Bouddhistes enseignent principalement sur l'esprit : comment discipliner l'esprit, comment reconnaître la nature de l'esprit, etc. Cependant, nous n'appelons pas les non-Bouddhistes « extérieurs » parce qu'ils n'appartiennent pas à notre groupe « intérieur » ; c'est plutôt de savoir où nous concentrons notre attention, vers l'intérieur ou vers l'extérieur. C'est pour cela qu'il est extrêmement important pour vous de discipliner votre propre esprit.

Aussi, ma prière, mon rappel pour vous en ce jour de Gourou Rimpoché, alors que vous lisez ce message, est que s'il vous plaît, ne vous abusez pas. Ne vous mentez pas. Beaucoup de gens de nos jours se dupent, et se racontent des histoires. Mais ne vous emmenez pas dans cet égarement de cette façon, s'il vous plaît.

Avec tout mon amour et mes prières ,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche