



Le Secret de l'Esprit

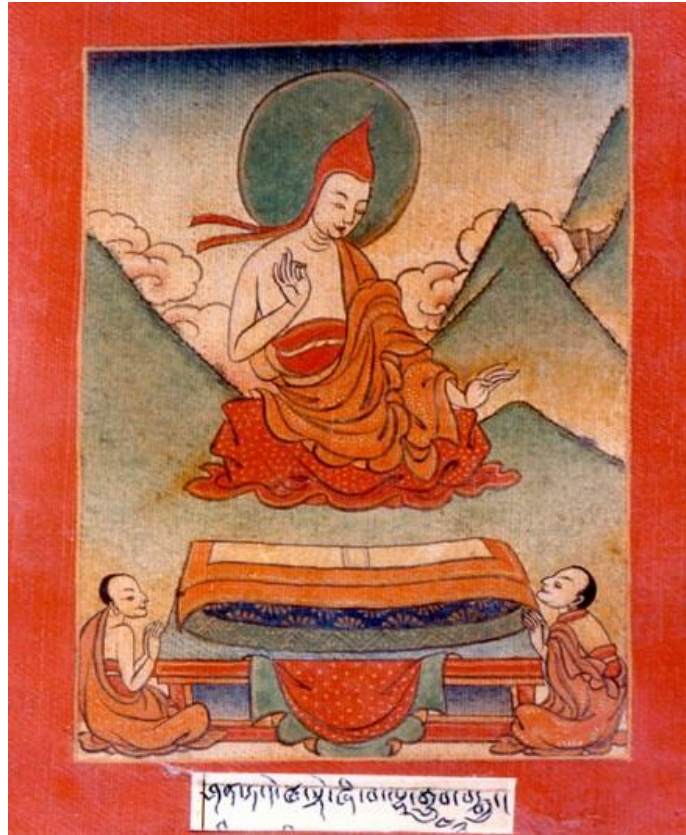


Image: Courtesy of [Himalayan Art Resources](#)

Chers ami(e)s de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, en bonne santé et heureux. Le jour de Rimpoché d'aujourd'hui —appelé aussi Tredha Tsechu (le 10 ème jour du sixième mois)— est particulièrement auspiceux, car il tombe dans le mois auspiceux du Singe. Ce jour célèbre la naissance de Gourou Rimpoché en tant que Gourou Tsokyé Dorjé dans la fleur d'un lotus sur le lac Danakosha, après laquelle il tourna la roue du Dharma pour les dakinis de l'île.

En ce jour auspiceux, j'aimerais partager avec vous quatre vers profonds tirés de *La voie du Bodhisattva (Bodhisattvacharyavattara)*, de Shantideva, le traité germe du Mahayana.

Premièrement :

Récitations et austérités,
aussi longues qu'elles peuvent durer,
Si elles sont pratiquées avec l'esprit distrait,
Sont vaines , ainsi que l'a dit le Connaisseur de la Réalité. (16)

Ainsi, tel que le Bouddha l'a enseigné, il est crucial de ne pas être distrait dans aucune de nos activités. Au lieu de cela, nous avons besoin de changer nos habitudes puérides de notre esprit, et de l'amener à se concentrer sur le Dharma, et dans n'importe quelle pratique où nous sommes engagés. La stabilité et la constance sont les clés.

Pour ceux qui n'ont pas d' introspection,
Bien qu'ils entendent les enseignements, qu'ils y réfléchissent , ou qu'ils y méditent,
Tel de l'eau qui s'échappe d'une jarre qui fuit,
Leur apprentissage ne s'imprimera pas dans leur mémoire. (25)

L'introspection est la qualité qui nous permet de contrôler notre esprit, de vérifier si nous sommes distraits ou pas, et de savoir si nous sommes en train de réellement méditer ou pas. La pleine conscience est de se rappeler ce que nous devons faire et ce que nous devons éviter. Les deux sont très importants, car sans introspection nous ne pouvons pas vraiment progresser, car nous ne saurons jamais ce que fait notre esprit.

Ceux qui handicapés par des problèmes de santé
Sont impuissants , sans possibilité d'agir.
De la même façon , l'esprit , quand bridé par l'ignorance,
Est impotent et ne peut pas faire son travail. (24)

Quand nous sommes distraits, sans pleine conscience ou introspection, nous sommes impuissants. Et c'est le cas de toute personne sur terre, errer dans la confusion et sans pouvoir accomplir quoique ce soit, parce qu'ils ne le réalisent même pas. C'est pour cela que je désirais vous rappeler d'être vigilant, et de ne pas rester aveuglés par la confusion.

Tous ceux qui échouent à comprendre
Le Secret de l'Esprit , le plus important de toute chose,
bien qu'ils souhaitent joie et la fin des souffrances
Vont errer sans aucun but , inutilement. (17)

Le point crucial du Dharma est de connaître le secret de l'esprit. Cela entraîne la compréhension de l'esprit, savoir comment le maintenir non distrait, comment le dompter à travers l'introspection, et comment le transformer à travers la pratique. Si vous ne connaissez pas le secret de l'esprit, bien que vous puissiez souhaiter le bonheur et la fin de la souffrance, vous ne serez jamais heureux, ni ne vous débarrasserez de la souffrance. Pour accomplir le vrai bonheur, vous devez transformer votre esprit, et donc connaître son secret. Ceci est le véritable sens du Dharma sacré : sans connaître le secret de l'esprit, vous ne pouvez pas connaître le Dharma.

Donc, en ce jour de Gourou Rimpoché, nous devons tous apprendre le secret de l'esprit : ceci est ce qu'on veut dire par apprendre le Dharma sacré. Les enseignements du Bouddha, sont la lumière qui brille sur le secret de l'esprit, révélant ce que l'esprit est, comment il peut être transformé, et ce que sa véritable essence est. Le Saint Dharma est disponible pour nous pour illuminer ces secrets. L'esprit peut constamment être avec nous, mais parce que nous errons dans l'obscurité de la confusion, nous ne pouvons le voir, ou le comprendre. Pour cela nous avons besoin du Saint Dharma. C'est en cela que le Bouddha nous a témoigné la plus grande bienveillance.

Aujourd'hui se rappelant la bienveillance du Bouddha, suivi par celle de Gourou Rimpoché, sans lequel la voie des Mantras secrets n'aurait pu demeurer jusqu'à aujourd'hui, et celle de tous les maîtres racines et de la lignée, qui ont transmis le Saint Dharma jusqu'à nous, je vous offre donc ces quatre vers de Shantidéva.

Avec tout mon amour et mes prières,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Note: Tous les vers dans ce message originalement en Anglais sont extraits de Shantideva, *The Way of the Bodhisattva* (revised edition), transl. Padmakara Translation Group (Boston and London: Shambala, 2011), et traduit en français by Hervé Rigdzin.