



## SE LIBÉRER DES QUATRE ATTACHEMENTS



Image: Jetsün Chökyi Drakpa Gyaltsen

Cher(e)s ami(e)s de près et de loin,

En ce jour de Gourou Rimpoché, j'aimerais partager avec vous un enseignement qui résume l'essence dans son ensemble, du Véhicule Causal des Sutras. Quand le Maître Sakya, le Vénérable Chökyi Drakpa Gyaltsen, eu une vision de Lord Manjushri, il lui fit la requête d'exposer l'essence du Dharma. En réponse, Lord Manjushri prononça les quatre lignes suivantes, connues comme l'enseignement « se libérer des quatre Attachements » :

Si vous êtes attaché à cette vie, vous n'êtes pas un pratiquant du Dharma.

Si vous êtes attaché au samasara, vous n'avez pas l'esprit de renonciation.

Si vous êtes attaché à votre propre intérêt, vous n'avez pas de bodhicitta.

Si l'attachement se développe, vous n'avez pas la Vue.

La première ligne, « Si vous êtes attaché à cette vie, vous n'êtes pas un pratiquant du Dharma » se réfère principalement aux huit préoccupations mondaines. Tel que je le conçois, la plupart de ce que nous pensons toute la journée est sous le signe des huit préoccupations mondaines. Et qui que ce soit, qui est pris par les huit préoccupations mondaines n'est pas un pratiquant authentique du Dharma.

Dans la deuxième ligne « Si vous êtes attaché au samasara, vous n'avez pas l'esprit de renonciation », « samasara » ou le cycle des existences, veut dire principalement notre flux de pensées incessantes. Toujours en train de suivre nos pensées, nous ne pouvons pas reconnaître leur essence, et même pas reconnaître si elles sont vertueuses ou non vertueuses. Comme nous sautons d'une pensée à la suivante, nous ne reconnaissons pas la cause du cycle des existences, et non plus celle de sa libération. Dans de telles circonstances, la renonciation n'a aucune chance d'apparaître. De l'autre côté, afin de voir la nature de nos pensées et de pouvoir s'en libérer, nous avons besoin de générer l'esprit de renonciation.

La troisième ligne, « si vous êtes attaché à votre propre intérêt, vous n'avez pas de bodhicitta », se réfère à notre développement de la compassion et de la bodhicitta. Une pure et authentique compassion et bodhicitta sont vierges de toute infime trace de saisie ou intérêt pour soi. Ici, intérêt pour soi veut dire l'espoir secret, que nous gardons habituellement pendant toutes nos actions ou nos pratiques, d'obtenir un genre de bénéfice que nous allons apprécier. Dans le but d'abandonner cette saisie secrète pour notre propre intérêt, nous avons besoin d'échanger soi-même avec les autres à travers la pratique de *Tonglen*, donner et prendre.

En dernier, dans la dernière ligne « si l'attachement se développe, vous n'avez pas la Vue », l'attachement veut dire l'esprit conceptuel. Nos esprits sont constamment occupés par des pensées sur le passé, présent, ou futur. Cette conceptualisation constante est une forme d'attachement. Quand nous nous délivrons d'un tel attachement, la sagesse auto-connaissante, la vue authentique, surgit. Mais aussi longtemps que nous avons de l'attachement, la vue authentique ne va pas surgir.

C'est pour cela, qu'en ce jour de Gourou Rimpoché, j'aimerais vous rappeler, à l'aide de cet enseignement clé, que nous avons tous besoin de nettoyer nos esprits. Avec des esprits impurs, en s'engageant dans des activités impures, nous avons tendance à oublier ce point essentiel. Pour cela, comme un rappel pour nous tous, j'ai pensé que je partagerais bien cet enseignement semence sur « se libérer des quatre Attachements ».

Avec mon amour et mes prières,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop with a smaller loop inside it, and some illegible characters above it.

Phakchok Rinpoche