



SAMYE INSTITUTE

## CONSEILS DE DZA PATRÜL RINPOCHÉ



Image: gracieuseté de Schechen

Cher-es ami-es de près et de loin,

Comme toujours j'espère que ce message vous trouve en bonne forme, bonne santé et joyeux. En ce jour de Gourou Rimpoché, j'aimerais partager avec vous trois strophes de conseils de Dza Patrul Rimpoché :

*Entraîne ton esprit, entraîne ton esprit, entraîne ces états d'esprits qui sont à toi,  
Si tu entraînes ton esprit avec la Bodhicitta,  
Bien que tu n'aies accompli aucune vertu ni par le corps ni par la parole,  
Le bénéfice pour toi et pour autrui sera accompli sans effort.*

Nous avons tous appris plusieurs méthodes pour pratiquer le Dharma : méditation, entraînement de l'esprit, récitation de mantras, de progresser sur le chemin à partir des pratiques préliminaires -toutes ces différentes méthodes pour rassembler les accumulations. Toutefois nous devons savoir que toutes ces méthodes, toutes les instructions clés du Bouddha, Gourou Rimpoché, et les grands maîtres ont un et un seul même but : dompter nos esprits.

Et la seule façon de savoir si vous avez ou non réellement entraîner votre esprit et de s'examiner soi-même : vous engagez-vous dans des non vertus du corps, de la parole et de l'esprit ? Est-ce que votre esprit est affecté par des émotions négatives les cinq poisons, la saisie du soi, le doute, la vue fausse, le sectarisme ou le jugement ? Vérifiez donc ces afflictions, et vérifiez à quel point vous êtes capable de les transformer. Aussi regardez jusqu'à quel point vous avez développé votre compassion. Regarder à quel point vous croyez dans la loi karmique de cause et effet. Soyez toujours sûr que vous êtes en train de réduire vos afflictions. C'est ça ! Comme Dza Patrul Rimpoché le dit, il n'y a pas d'autres points que cela dans notre pratique du Dharma ; donc si vous ne domptez pas votre esprit de ces façons, alors votre pratique ne suit pas le chemin.

*Le Dharma qui ne bénéficie pas à votre esprit  
Est le Dharma seulement par le nom, pas dans sa substance.  
Si votre esprit ne change pas un tant soit peu  
Même une centaine d'années en retraite sera uniquement source de difficultés.*

Comme mentionné plus haut, quelle que soit la pratique du Dharma que vous faites elle doit être bénéfique pour votre esprit. Que vous soyez en train de parler d'être bénéfique aux êtres ou de soutenir le Dharma, les deux découlent de la transformation de votre esprit. Si vous êtes capable d'apporter de la joie et de l'aisance à votre propre esprit, vous allez apprendre de la même façon comment faire la même chose pour les autres êtres. Et si vous êtes capable de diminuer les afflictions dans votre esprit, vous soutiendrez le Dharma. Ainsi, à la fois les êtres et le Dharma seront servis, si vous transformez votre esprit.

*Bien que vous puissiez avoir effectué des mois et des années de retraite,  
Avoir achevé des centaines de millions de réceptions,  
Si votre attachement, aversion et confusion ne sont pas diminués,  
Sache que ta pratique n'a carrément aucun sens.*

Nous pensons peut-être que nous avons passé un long temps en retraite et récité un grand nombre de mantras, médité pendant beaucoup d'heures ou étudié intensément, de ce fait avoir rassemblé de grandes accumulations. Toutefois si notre attachement, aversion, confusion n'ont pas diminué, nous devons comprendre que toutes ces pratiques ont été inutiles, comme Dza Patrul Rimpoché le dit.

S'il vous plaît prenez ces deux strophes dans votre cœur. Les mots de grands Maîtres tel que Dza Patrul Rimpoché, portent de grandes bénédictions et nous dirigent dans la direction de la vérité, l'authentique Dharma. J'ai moi-même grandement profité de ces mots de conseil, et ils m'ont aidé à ne pas dévier du chemin.

Vous envoyant mon amour est mes prières.

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche