



## LES QUATRE DHARMAS DE GAMPOPA



Avec l'aimable autorisation de Himalayan Art Resources

Chers/chères ami(e)s d'ici et là-bas,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouvera en bonne santé et heureux. En ce jour de Gourou Rinpoché, j'aimerais vous faire part de ce que je comprends des quatre dharmas bien connus de Gampopa :

Bénissez-moi pour que mon esprit se tourne vers le Dharma ;  
Que le Dharma devienne la voie ;  
Que la voie puisse dissiper les illusions ;  
Et que l'illusion devienne sagesse !

Ces mots peuvent s'appliquer à n'importe quelle pratique que nous effectuons. Par exemple, lorsque nous cultivons la compassion, nous devons d'abord la comprendre à travers l'étude et la réflexion. Lorsque nous apprenons ce que signifie avoir un bon cœur, notre esprit se tourne vers le Dharma.

Après avoir étudié et contemplé, nous devons appliquer ce que nous avons appris dans notre pratique. Dans ce cas, nous utilisons diverses techniques pour cultiver la compassion. C'est ainsi que le Dharma devient la voie.

Par notre pratique, la compassion devient alors un antidote aux afflictions, telles que la colère, le mal-être, etc. Elle devient un antidote à l'attachement au soi et à la souffrance. C'est la voie qui dissipe l'illusion.

Enfin, au fur et à mesure que notre pratique se renforce, nous arrivons à un point où tout ce qui survient, comme la colère ou toute autre émotion négative, devient une condition pour que notre compassion grandisse et ne décline jamais. C'est alors que l'illusion elle-même devient sagesse.

En résumé, l'étude et la réflexion sur les enseignements tournent l'esprit vers le Dharma. La mise en pratique de ce que nous avons appris fait du Dharma la voie. Lorsque notre pratique agit comme un antidote aux afflictions, le chemin dissipe l'illusion. Et lorsque tout ce qui survient sur la voie, tout obstacle ou condition, devient un support à notre pratique, l'illusion se transforme en sagesse.

Telle est ma propre compréhension des quatre dharmas de Gampopa, et j'espère qu'elle vous sera utile dans votre propre pratique. Je vous invite à appliquer le Dharma dans votre vie, à cultiver un bon cœur, la foi et toutes autres qualités positives.

Avec tout mon amour et mes prières,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Phakchok Rinpoché