

Les Trois clés pour une Pratique Réussie



Image: L'Omniscient Gampopa, courtesy de [Himalayan Art Resources](#).

Cher-es ami-es 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 des conseils essentiels avec tous les pratiquants lisant ce mail.

Quelques fois, même si nous faisons toutes sortes de pratiques, et mettons beaucoup de temps et d'efforts dans cela, cela ne nous mène nulle part. Cela ne rapporte pas beaucoup de bénéfices. La raison de cela est que notre pratique ne va pas à l'essence – il lui manque les points clés.

C'est pour cela que je voulais partager avec vous les passages essentiels du *Joyeux Ornaments de la Libération*. Dans ces trois vers l'Omniscient Gampopa nous donne les trois clés pour créer toutes les conditions positives pour une pratique réussie (l'accumulation du mérite) :

Le pouvoir de la sagesse la rend supérieure.

Le pouvoir de la connaissance la rend expansive.

Le pouvoir de la dédicace la rend incommensurable.

Le pouvoir de la sagesse signifie ne pas conceptualiser les trois sphères : tout ce que vous faites, vous le faites sans s'accrocher à l'idée d'un sujet, d'un objet ou d'une action. Ainsi, par exemple, il n'y a pas de "vous" qui méditez, ni d'objet de méditation, et pas de méditation à être faite.

Le pouvoir de la connaissance réfère aux trois excellences : l'excellente préparation, l'excellente partie principale, et l'excellente conclusion. L'excellente préparation est la motivation de la bodhicitta qui doit infuser toutes vos actions, et toutes vos pratiques. La partie excellente de la partie principale est l'absence de saisie dans tout ce que vous faites. L'excellente conclusion est d'être sans espoir ni expectative d'un résultat. Je sais que nous avons tous des espoirs d'un genre de résultat, mais nous devons lâcher ceux-ci.

Enfin, le pouvoir de la dédicace est de dédier le mérite de la même façon que tous les Bouddhas et Bodhisttvas avant nous. Cela est par exemple la façon avec laquelle cela est fait dans ces deux vers de « l'aspiration aux bonnes actions » de Samantabhadrā:

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མགྲིན་སྲོལ། །

jampal pawö jitar khyenpa dang

Juste comme le bodhisattva Mañjuśrī a atteint l'omniscience,

ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

küntuzangpo deyang dezhin té

ainsi que Samantabhadrā,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐོབ་ཕྱིར། །

dedak kün gyi jesu dak lop chir

tous ces mérites je les dédie maintenant

དགོ་བའདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

gewa didak tamché raptu ngo

à m'entraîner et suivre leurs pas.

ལྗོ རུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

dü sum shekpé gyalwa tamché kyi

Juste comme tous les bouddhas victorieux du passé, présent, et futur

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱུགས་པ་དེས། །

ngowa gangla chok tu ngakpa dé

font la prière de dédicace d'une façon suprême,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བའདི་ཀུན་གྱིར། །

dak gi gewé tsawa di kün kyang

donc maintenant je dédie toutes ces racines de vertu

བཟང་པོ་སྤྱོད་མྱོར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བགྱི། །

zangpo chö chir raptu ngowar gyi

afin que tous les êtres puissent parfaire de bonnes actions .

Cela est de grande aide d'apprendre ces deux vers par cœur, que ce soit en français ou en tibétain, pour pouvoir toujours dédier vos bonnes actions exactement comme les Bouddhas et les Bodhisattvas l'ont fait avant.

Ceci est le conseil essentiel de Gampopa pour une pratique avec succès, ce que j'espère vous allez prendre à cœur, et vous en souvenir, afin que vos pratiques puissent porter leur fruit.

Avec tout mon Amour et prières,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche