

L'entraînement de l'esprit en sept points de Guéshé Chékawa

Puissé-je accepter la défaite
Et offrir la victoire aux autres.

Guéshé Langri Tangpa
Huit versets de la transformation de l'esprit

Puissent leurs effets négatifs mûrir sur moi
Et mes effets positifs mûrir sur eux.

Arya Nagarjouna
La précieuse guirlande

1. Les pratiques préliminaires
 -
2. La pratique principale : s'entraîner aux deux bodhicittas
 -
3. Transformer les conditions adverses en voie vers l'éveil
 -
4. Comment condenser la pratique d'une vie sur la base d'une journée
 -
5. Les critères de succès
 -
6. Les engagements de l'entraînement de l'esprit
 -
7. Les instructions sur l'entraînement de l'esprit

LE TEXTE RACINE

Hommage à la grande compassion
Cette essence du nectar de l'instruction
Est transmise par Serlingpa.
Elle est comme un vajra, comme un soleil et un arbre médicinal.
Le sens du texte et le reste devrait être connu.
Le développement des cinq dégénéscences sera
Transformé en voie vers l'éveil.

1. Les pratiques préliminaires

Entraînez-vous d'abord aux préliminaires

2. La pratique principale : s'entraîner aux deux bodhicittas

Ne blâme qu'une seule chose
Médite sur la bonté de tous
Pratique alternativement prendre et donner

Commence la séquence par prendre sur toi-même
Monte les deux sur la respiration
Trois objets, trois poisons, et trois racines de vertu
Telles sont les instructions brèves pour l'atteinte consécutive
Pour se souvenir de cela,
Entraîne-toi à chaque activité par des mots.
Montre le secret à ceux qui ont obtenu la stabilité
Considère les phénomènes comme rêves
Contemple la nature non-née du connaisseur
Même le remède, soi-même, est libre d'exister de son propre côté
Place le sentier essentiel sur la base de tout.
Pendant les pauses, considère tous les phénomènes comme illusoires.

3. Transformer les conditions adverses en voie vers l'éveil

Quand le contenant et le contenu sont remplis de négativités,
Transforme les conditions adverses en voie d'éveil
Utilise toute circonstance immédiate dans la méditation.
Posséder les quatre préparations, est la suprême méthode.

4. Comment faire la pratique d'une vie sur la base d'une journée

Une instruction essentielle et brève est :
Mélange la pratique d'une vie avec les cinq forces.
Parmi les instructions sur le transfert du mahayana
Les cinq forces sont la plus importante des pratiques.

5. Les critères de succès

Tous les Dharmas sont condensés en un seul but.
Gardez le principal de ces deux témoignages.
Fiez-vous uniquement au bonheur de l'esprit.
L'indication que l'on a transformé est une attitude inverse.
Le signe que l'on s'est entraîné est la possession des cinq grandeurs.
On s'est entraîné si l'on est capable même en étant distrait.

6. Les préceptes de l'entraînement de l'esprit

Pratiquer l'entraînement de l'esprit sans que cela contredise vos autres promesses.
Ne pas pratiquer de façon arrogante.
Ne pas être partial.
Change ton attitude intérieurement.
Ne parle pas des défauts d'autrui.
Ne pense rien des fautes d'autrui.
Purifie d'abord tes plus gros défauts.

Abandonne tout espoir de résultats.
Abandonne la nourriture empoisonnée.
Ne sois pas rancunier.
Ne prends pas plaisir aux paroles négatives.
N'attends pas l'occasion d'une revanche.
Ne heurte pas le point sensible.
N'utilise pas les autres comme bouc émissaire.
N'utilise pas le Dharma à mauvais escient.
N'ait pas l'esprit de compétition.
Ne fait pas chuter le dieu en diable.
Ne fonde pas ton bonheur sur le malheur d'autrui.

7. Les conseils pour entraîner l'esprit

Ramène toutes les pratiques en une seule.
Ramène tous les moyens de vaincre l'adversité en un seul.
Une pratique pour commencer et une pratique pour terminer.
Patience quoiqu'il advienne.
Garde deux choses même au péril de ta vie.
Entraîne-toi aux trois choses difficiles.
Cultive les trois causes primordiales.
Conserve toujours les trois choses dont il ne faut pas se défaire.
Entraîne-toi purement en étant impartial avec l'objet.
Une pratique profonde qui englobe tout cela est importante.
Médite toujours sur ceux qui te font du mal.
Ne sois pas dépendant des circonstances extérieures.
Pratique l'essentiel maintenant.
Ne déforme pas le sens de l'enseignement.
Ne pratique pas épisodiquement.
Coupe court aux hésitations et distractions.
Observe, examine, et libère-toi.
Pratique sans vanter tes mérites.
Ne sois pas coléreux.
Ne sois pas changeant.
N'espère pas de gratitude.

Dédicace :

A cause de mes nombreux souhaits,
J'ai enduré les souffrances, les insultes, et les critiques
J'ai reçu les instructions pour dompter la saisie du soi,
Maintenant si je meurs, je n'ai aucun regret.

Extrait de *La voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain* de Guéshé Acharya Thubten Loden, chapitre 'Comment développer bodhicitta', p 301, édité par le monastère Nalanda, 2000.