

Quelques conseils



Par Chatral Rinpoché

Traduit de l'anglais par Istiqama pour SanghaForum

Namo gurubhyah !
Maître précieux d'une bonté irréversible, Pema Ledrel Tsal,
Demeurez comme l'ornement de la couronne au sommet de ma tête, je vous prie !
Accordez vos bénédictions afin que nous puissions trouver la libération ici et maintenant
De toutes les souffrances du samsara et de ses règnes inférieurs !

Ecoutez bien mes chers disciples, vous qui êtes rassemblés ici,
Et dont les cœurs n'ont pas été souillés, considérez ceci.

Les chances de trouver une existence humaine sont de une sur cent.
Maintenant que vous en avez une, si vous ne pratiquez pas le sublime Dharma,
Comment pourriez-vous espérer trouver de nouveau une telle opportunité ?
C'est pourquoi il est crucial que vous profitiez de votre situation.
Concevant votre corps tel un serviteur ou une chose vous aidant à traverser,
Ne lui permettez pas de rester oisif ne serait-ce qu'un seul instant ;
Faites-en bon usage, en incitant tout votre corps , paroles et esprit à la vertu.

Vous pourriez passer votre vie entière à courir après nourriture et vêtements,
Avec grand effort et sans considération pour la souffrance ou les actions néfastes,
Mais lorsque vous mourrez, vous ne pouvez emporter la moindre chose – considérez bien ceci.
Les vêtements et l'aumône nécessaires pour vous maintenir en vie sont tout ce dont vous avez besoin.
Vous pouvez dîner de plats de viande les plus délicieuses et d'alcool,
Mais tout cela se transforme en chose impure dès le matin suivant,
Et il ne s'y trouve rien de plus que cela.
Aussi, contentez-vous de ce qui suffit pour vivre et de vêtements simples,
Et soyez un perdant concernant nourriture, vêtements et conversation.

Si vous ne réfléchissez pas à la mort et l'impermanence,
Il ne vous sera pas possible de pratiquer le Dharma avec pureté,
La pratique restera un vœu pieux, constamment remis à plus tard,
Et vous pourriez le regretter le jour où la mort viendra, mais alors il sera trop tard !

Il n'y a pas de vrai bonheur dans aucune des six classes,
Mais si l'on considère les souffrances des trois royaumes inférieurs,
Et, lorsque vous serez bouleversés par leur évocation,
Comment ferez-vous lorsque vous devrez les expérimenter directement ?
Même le bonheur et les plaisirs des trois royaumes supérieurs
Sont simplement comme d'excellents mets arrosés de poison -
Plaisant au début, mais cause de ruine à long terme.

De plus, toutes ces expériences de plaisir et de douleur,
Ne proviennent pas de quelqu'un d'autre que vous.
Elles sont produites par vos propres actions, bonnes et mauvaises.
Une fois que vous savez cela, il est crucial d'agir en conséquence,
Sans confondre ce qui doit être adopté et ce qui doit être abandonné.

Il est largement préférable d'abandonner vos doutes et idées fausses,
En vous fondant sur les instructions de votre propre maître qualifié,
Que de recevoir de nombreux enseignements différents sans jamais leur donner suite.

Vous pourriez rester dans un endroit solitaire, physiquement isolé du monde,
Et pourtant échouer à abandonner les soucis ordinaires et, avec attachement et aversion,
Chercher à vaincre vos ennemis et à promouvoir les intérêts de vos amis,
Et vous impliquer dans toutes sortes de projets et d'affaires financières -
Mais il ne pourrait rien y avoir de pire que cela.

Si, dans votre esprit, la richesse du contentement fait défaut,
Vous penserez avoir besoin de toutes sortes de choses inutiles,
Et finirez pire qu'une personne ordinaire,
Parce que vous ne vous accorderez même pas à une simple séance de pratique.
Alors, placez votre esprit sur liberté du besoin de quoi que ce soit.
Richesse, succès et statut ne sont que des manières d'attirer les ennemis et les démons.
Les pratiquants en quête de plaisirs qui n'arrivent pas à détourner leur esprit des mondanités
Rompent leur lien avec le Dharma authentique.
Donc, soyez attentifs à éviter de devenir farouchement insensibles aux enseignements.
Limitez-vous à seulement quelques activités et entreprenez-les avec application.
Sans permettre à votre esprit de devenir agité et sans repos,
Installez vous confortablement sur votre siège dans votre cellule de retraite,
C'est le moyen le plus sûr pour obtenir les richesses d'un pratiquant du Dharma.

Vous pouvez rester reclus en retraite pendant plusieurs mois voire plusieurs années,
Si vous échouez à réaliser quelque progrès dans l'état de votre esprit,
Par la suite, quand vous raconterez à tout le monde ce que vous avez fait pendant une si longue
période,
Ne serez vous pas entraîné de vous vanter des épreuves et des privations ?
Et tous leurs éloges et leur reconnaissance ne feront que vous rendre fier.

Supporter les mauvais traitements de nos ennemis est la plus belle forme d'austérité,
Mais ceux qui haïssent les critiques et sont attachés aux compliments,
Qui se donnent beaucoup de mal à découvrir les défauts des autres,
Tout en n'arrivant pas à être attentif au continuum de leur conscience,
Qui sont toujours irritables et coléreux,
Sont certain d'entraîner la rupture des samayas de tout ceux qui y sont associés,
Demeurez donc constamment dans la pleine conscience, la vigilance et l'attention.

Peut importe où vous résidez - que ce soit dans un endroit fréquenté ou dans une retraite solitaire -
Les seules choses que vous devez conquérir sont les cinq poisons de l'esprit,
Et vos seuls véritables ennemis, les huit préoccupations mondaines,
Que vous choisissiez de les éviter, de les transformer, de les prendre en tant que voie ou que vous
examiniez leur véritable essence,
Choisissez la méthode qui convient le mieux à vos capacités.

Il n'y a pas de meilleur signe d'accomplissement qu'un esprit discipliné,
C'est la véritable victoire pour le vrai guerrier qui ne porte aucune arme.
Lorsque vous pratiquez les enseignements des sutras et des tantras,
La bodhichita de l'aspiration altruiste et son application sont cruciales,
Parce qu'elle se situe à la racine même du Mahayana.
La posséder est suffisant mais sans elle, tout est perdu.

Ces conseils furent prononcés dans le bosquet caché de Padma,
A l'endroit appelé Kunzang Chöling,
Dans le haut ermitage d'une clairière,
Par le vieux mendiant Sangye Dorjé.

Que cela soit vertueux !