

L'entraînement de l'esprit en 7 points

Le premier point : les préliminaires

Tout d'abord, exercez-vous aux préliminaires.

Le deuxième point : cultiver la bodhicitta ultime et relative

1. La bodhicitta ultime

Considérez toutes choses comme un rêve.

Analysez la nature non née de la conscience éveillée.

L'antidote disparaîtra de lui même.

L'essence du chemin demeure dans la conscience de base.

Après la méditation, considérez les phénomènes comme des illusions

2. La Bodhicitta relative

Entraînez-vous à l'échange. Utilisez le soufflé comme support.

Trois objets, trois poisons et trois source de bien.

Dans toutes vos activités ayez recours à des maximes.

Abordez l'échange en commençant par vous-même.

Le troisième point : Amenez l'adversité sur la voie de l'éveil

Lorsque le monde est empli de négativité, transformez l'adversité en voie d'éveil.

Ne blâmez qu'une seule chose.

Réfléchissez à la bonté des êtres.

Voir les apparences illusoire comme les quatre Corps est la protection suprême de la vacuité.

La meilleure des méthodes est celle des quatre pratiques.

Intégrez les circonstances qui se présentent à votre méditation.

Le quatrième point : Une pratique pour la vie

Pour résumer les instructions essentielles : appliquez les cinq forces.

Les instructions du Grand Véhicule sur la mort sont les cinq forces. La manière de les appliquer est très importante.

Le cinquième point : Critères de progrès de l'entraînement de l'esprit.

Le Dharma tout entier n'a qu'un seul but.

Fiez-vous au meilleur de deux témoignage.

Soyez toujours d'humeur joyeuse.

Si vous pouvez pratiquer tout en étant distrait, vous avez acquis de l'expérience.

Le sixième point : Engagements liés à l'entraînement de l'esprit

Entraînez-vous toujours aux trois principes généraux.

Changez votre attitude et maintenez la fermeté.

Ne parlez pas des infirmités d'autrui.

N'ayez pas d'opinions quand aux actions d'autrui.

Travaillez d'abord sur la plus forte de vos émotions.

Abandonnez l'espoir d'un résultat.

Ne touchez pas à la nourriture empoisonnée.

N'ayez pas le sens du devoir.

Ne répondez pas aux insultes.

Ne guettez pas l'occasion.

Ne soulignez pas les faiblesses.

Ne bâtez le beuf de la charge du Yak.

Ne faites pas de louanges avec des arrières pensées.

Ne faites pas mauvais usage d'un bon remède.

Ne ravaliez pas un dieu au rang d'un démon.

Ne tirez pas profit de la souffrance.

Le septième point : Conseils pour l'entraînement de l'esprit

Faites toutes choses avec une seule intention.

Dans toutes les difficultés, n'appliquez qu'une seule méthode.

Deux choses à faire, pour commencer et pour finir.

Supportez-les, l'un comme l'autre.

Défendez deux choses, même au prix de votre vie.

Apprenez à faire trois choses difficiles.

Prenez appui sur trois facteurs indispensables.

Méditez sur trois choses qui ne doivent pas dégénérer.

Maintenez ensemble trois choses.

Entraînez-vous tout en étant impartial ; votre pratique doit être vaste et profonde.

Méditez toujours sur ce qui est inévitable.

Ne dépendez pas des conditions extérieures.

Cette fois, faites ce qui est important.

Ne commettez pas d'erreur.

Ne soyez pas changeant.

Pratiquez avec zèle.

Libérez-vous par l'observation et l'analyse.

Rejetez la fatuité.

N'ayez pas mauvais caractère.

Ne soyez pas instable.

N'espérez pas de récompense.

Cette quintessence des instructions qui transmutent la montée des cinq dégénérescences en voie d'éveil m'a été transmise par Serlingpa. Quand le karma de mon entraînement passé parvint à maturité, je fus poussé par une puissante inspiration et, au mépris des reproches et de la souffrance, je partis à la recherche d'instructions pour maîtriser mon attachement à l'ego. Si maintenant il me fallait mourir je n'aurais aucun regret.

Traduction faites par le comité de traducteur de Padmakara et légèrement modifiée par Jampa Dorje.