

L'Entraînement de l'esprit en sept points
de Guéshé Tchékawa
intitulé « *L'Essence du nectar d'instructions* »

« Puissè-je accepter la défaite et offrir aux autres la victoire. »
Guéshé Langri Tangpa, Huit Versets de la transformation de l'esprit.

« Puissent les effets négatifs mûrir sur moi et mes effets positifs mûrir sur eux. »
Arya Nagarjuna, La Précieuse Guirlande.

Hommage à la grande compassion.

Cette essence du nectar d'instructions
Est transmise par Serlingpa.
Elle est semblable au diamant, au soleil ou à une plante médicinale.
Lorsque règnent les cinq dégénérescences,
Elle les transforme en voie d'Éveil.

1- Les pratiques préliminaires

Entraîne-toi d'abord aux préliminaires.

2- La pratique principale

S'entraîner à la bodhicitta conventionnelle

Ne blâme qu'une seule chose ;
Médite la grande bonté de tous ;
Pratique prendre et donner en alternance ;
Commence la séquence en prenant sur toi-même ;
Les deux, fais-les chevaucher ton souffle ;
Il y a trois objets, trois poisons et trois racines de vertu.
Exerce-toi à l'aide de maximes toutes tes activités durant.

S'entraîner à la bodhicitta ultime

La stabilité étant obtenue, le secret peut être exposé :
Considère les phénomènes comme des rêves ;
Contemple la nature non créée du connaisseur ;
Le remède aussi se dissout en lui-même ;
Établis-toi dans la dimension de la base de tout, l'essence de la voie.
Entre les sessions, sois un créateur d'illusions.

3- Transformer les conditions adverses en voie vers l'Éveil

Lorsque le monde et ses habitants sont emplis de négativités,
Transforme ces conditions adverses en voie d'Éveil ;
Sers-toi de toutes les circonstances rencontrées pour méditer ;
Dote-toi des quatre applications, la méthode suprême.

4- Synthèse des pratiques d'une vie

La quintessence des instructions se résume
Aux cinq forces : unis-les à ta pratique.
Parmi les instructions sur le transfert du mahayana,
Les cinq forces constituent la plus importante des pratiques.

5- Évaluation de l'esprit entraîné

Tous les Dharmas sont condensés en une seule pensée.
Garde les deux témoins de première importance.
Sois toujours d'humeur uniquement joyeuse.

Une attitude opposée indique la transformation.
La possession des cinq grandeurs signe la maîtrise.
Rester apte, même distrait, témoigne de l'entraînement.

6- Les dix-huit engagements afférents à l'esprit d'Éveil

Observe toujours les trois consignes générales :

Pratique l'entraînement de l'esprit sans que cela ne contredise tes autres engagements.

Ne pratique pas de manière arrogante.

Évite d'être partial.

Change d'attitude tout en restant naturel.

Ne parle pas des défauts d'autrui.

Ne pense rien des fautes d'autrui.

Purifie d'abord tes plus grosses perturbations.

Abandonne tout espoir de résultats.

Rejette la nourriture empoisonnée.

Ne sois pas constant.

Ne riposte pas à l'insulte.

N'attends pas l'occasion de prendre une revanche.

Ne heurte pas le point sensible.

Ne fais pas porter au bœuf la charge d'un dzo.

Ne cherche pas à arriver le premier.

Ne sois pas perfide.

Ne fais pas chuter dieu en le diable.

Ne fonde pas ton bonheur sur le malheur d'autrui.

7- Les instructions pour entraîner l'esprit ---Les vingt-deux observances

Ramène toutes les pratiques en une seule.

Ramène tous les moyens de vaincre l'adversité en un seul.

Il y a deux actions : une au début, une à la fin.

Patience quoi qu'il advienne.

Protège les deux choses même au péril de ta vie.

Entraîne-toi aux trois choses difficiles.

Cultive les trois causes primordiales.

Médite les trois facteurs qui préservent du déclin.

Conserve toujours les trois choses dont il ne faut pas te défaire.

Agis en toute impartialité envers tout objet.

Accorde de la valeur à toutes les pratiques exhaustives et profondes.

Médite toujours sur ceux qui t'exaspèrent.

Ne dépends pas des circonstances extérieures.

Pratique l'essentiel maintenant.

N'inverse pas le sens.

Ne sois pas inconstant.

Coupe court aux hésitations.

Libère-toi grâce à l'examen et l'analyse.

Ne te vante pas.

Ne sois pas susceptible.

Ne sois pas versatile.

N'espère pas de reconnaissance.

Dédicace :

De par l'activation des karmas de mes pratiques passées, et en raison de mes nombreux souhaits, ne faisant plus cas des souffrances et des critiques, j'ai reçu les instructions destinées à dompter la conception d'un soi.

À présent, même si je dois mourir, je n'ai aucun regret.