Conseils à Lhawang Tashi

par Jamgon Kongtrul Lodrö Tayé

1. Je me réfugie dans le Guru Padma. Puissent les maîtres Kagyüs m'inspirer et m'aider À me tourner vers les enseignements, l'esprit empli de foi, Et à suivre la voie qui mène à la liberté irréversible.

2. Atisha, seigneur du Tibet, offrit ces conseils : « Si vous êtes dans une foule, surveillez vos paroles. Si vous êtes seul, surveillez votre esprit ». Il formula ainsi deux points essentiels. Puisque l'esprit est la source des fautes Et que la bouche est la porte des fautes, Veillez sans cesse sur votre esprit et votre bouche.

3. Samsara et nirvana, tout est votre propre esprit. Il n'existe pas une seule particule en dehors de cela. Douleur et plaisir, bon et mauvais, haut et bas, Ne sont que de simples concepts surgissant dans votre esprit. Si votre esprit a été purifié, vous êtes un bouddha; Et peu importe où vous êtes, ce lieu est un monde pur; Tous vos actes sont accomplis dans l'état de réalité; Tout ce qui vous apparaît est le déploiement de la conscience primordiale.

4. En revanche, si votre esprit n'a pas été purifié, Vous trouveriez des défauts même à un bouddha. Même vos proches vous exaspèrent. Vous voyez de l'hostilité presque partout. Espoir, crainte, attirance et aversion surgissent sans cesse. Vous gaspillez votre vie humaine jusqu'à la fin. Vous nouez des amitiés, mais il y a sans cesse des désaccords. Peu importe où vous habitez, vous n'y êtes pas heureux. Quelles que soient vos richesses, vous n'êtes pas satisfait. Dès que vous avez une chose, il vous en faut une autre. Vous êtes emporté par les distractions de cette vie. Peut-être avez-vous l'intention de pratiquer les enseignements, Mais au moment où vous vous dites : « Je m'y mets maintenant », voilà votre vie terminée.

5. La première fois que vous sentez l'urgence de chercher la liberté, Vous êtes prêt à tout laisser derrière, Puis vous faites des histoires pour une aiguille, tant vous êtes devenu tatillon. Quand vous commencez à éprouver respect et dévotion, Vous ne pensez qu'à votre maître, Mais, après un certain temps, vos doutes se manifestent. Lorsque vous vous mettez à ressentir foi et confiance, À chaque acte vertueux vous en ajoutez un autre, Cependant, vous vieillissez, et votre effort se dissipe. Si vous trouvez un nouvel ami avec qui vous vous entendez bien, Sa santé et sa vie vous semblent plus importantes que les vôtres. Or, une fois passé l'attrait de la nouveauté, il vous apparaît comme un ennemi.

6. La racine de tous ces problèmes, C'est que vous ne maîtrisez pas le potentiel de votre esprit. Si vous réussissez à le mettre à votre service, Vous n'aurez plus à vous retirer du monde : L'esprit libre de pensées est en lui-même un ermitage. Inutile d'aller à la recherche d'un maître : L'esprit même est votre maître; c'est le Bouddha. Pourquoi vous en faire avec les pratiques avancées? L'esprit sans distraction est l'essence de la pratique. Nul besoin d'essayer d'éviter les distractions : Quand l'attention est stable, tout se libère

spontanément. Désormais, plus besoin de craindre qu'une émotion surgisse : Une fois que vous connaissez sa nature, elle est conscience primordiale.

7. Samsara et nirvana Ne sont rien d'autre que cet esprit même de l'instant, Alors, surveillez constamment votre esprit. Si vous n'arrivez pas, intérieurement, à contrôler votre esprit, Vous ne cesserez jamais de rencontrer des ennemis extérieurs. Mais si vous pouvez vaincre votre colère intérieure, Vous apaiserez vos ennemis sur la terre entière. Si vous n'êtes jamais satisfait ou content, Malgré toutes vos richesses, vous demeurerez comme un mendiant. Au contraire, en étant satisfait et libre de désirs insatiables On est toujours riche, même en ne possédant rien.

8. Vous êtes heureux d'accomplir de nobles actions dans le monde, Des pratiques spirituelles, et des actes vertueux. L'empreinte de cette joie mène à la naissance dans les mondes supérieurs. Mais la vie y est impermanente, elle demeure dans l'existence cyclique. Regardez l'essence de la joie; voyez la vacuité de sa nature. Cette intuition vous mettra sur le chemin de la libération.

9. Si l'on poursuit des intérêts mondains et des pratiques spirituelles Impures et causant souffrance et douleur, Ou que l'on pourchasse pensées et émotions perturbatrices Telles que la colère, l'aversion, le désir, et l'attachement, Tout cela mène à une naissance dans les trois mondes inférieurs Où l'existence est pleine d'inconcevables souffrances. Ce que vous ressentez de douleur ou d'émotion perturbatrice, Regardez directement sa nature, et cela s'évanouit en vacuité. La conscience primordiale, ce n'est rien d'autre. Il est crucial de veiller sur votre esprit en tout temps En demeurant sans cesse uni à cet esprit de pleine conscience. Toutes les pratiques sont contenues dans le fait de veiller sur son esprit. Le bodhisattva Shantideva a enseigné comment s'y prendre : « Ceux qui désirent veiller sur leur esprit reçoivent l'instruction D'exercer attention et vigilance sous tous leurs aspects. Je vous en supplie les mains jointes : Veillez ainsi sur votre esprit ». Il est donc important de pratiquer de cette manière.

10. Tous les objets qui apparaissent dans les six champs sensoriels Ne sont que les manifestations magiques de l'esprit même. Celui qui tente de les rejeter ou de les attirer a l'esprit brouillé. L'idéal est d'emprunter la voie qui égalise tout en un seul goût, Mais si vous êtes un pratiquant qui débute, on vous conseille De maintenir la vue la plus haute, tout en agissant de manière impeccable, D'apprécier la rareté de la vie humaine et les occasions qu'elle offre, De songer constamment à la mort et à l'impermanence, Et de développer une certitude quant à la loi de la cause et de l'effet.

11. Si vous voyez quelqu'un mourir ou que vous en entendez parler, Reconnaissez là ce qui vous attend tôt ou tard. En constatant la transition de l'été à l'hiver, Souvenez-vous que tout finit par changer. En songeant aux abeilles et à leurs réserves de miel, Sachez que richesses et possessions sont inutiles. Devant une maison en ruine ou une ville désertée, Comprenez que votre propre maison sera vide un jour. En présence de gens séparés de ceux qu'ils aiment, Rappelez-vous qu'à votre tour vous serez éloigné de vos proches. Face à ceux qu'un malheur frappe, dites-vous que cela pourrait vous arriver aussi.

12. Vous et tout le reste, c'est tout à fait comme un rêve. Pas une seule particule n'existe vraiment. En demeurant présent dans votre nature véritable, Sans que votre esprit soit modifié par l'effort ou la fabrication, Vous réalisez la vacuité de tout, à l'extérieur et à l'intérieur. Comme l'espace, c'est l'union de la clarté et de la vacuité. Tel est l'esprit ultime de l'éveil. Pour ceux qui ne connaissent pas cette nature des choses, Qui errent dans l'existence cyclique par attachement et fixation, Endurant souffrances et douleurs infinies, Faites naître spontanément une compassion authentique. Tel est l'esprit relatif de l'éveil. Ne vous attachez pas à la compassion; comprenez qu'elle est vide. La compassion s'élève en tant qu'énergie naturelle de la vacuité. Appliquez-vous à cette pratique qui est la plus profonde, L'essence de l'union de sutra et mantra.

13. Voici comment vous pouvez réaliser ces enseignements : Cultivez la bonté et la conscience primordiale autant que vous le pouvez. Priez les Trois Joyaux et demandez leur aide. Laissez-vous pénétrer par la dévotion envers votre maître. Fuyez les actes mauvais et conseillez vivement aux autres de faire de même. Encouragez-les à agir le plus vertueusement possible. Prenez la résolution de suivre le Mahayana. N'omettez jamais de dédier avec altruisme toute la vertu aux autres.

14. À la demande du vertueux pratiquant Dévendra Dont les qualités sont aussi splendides que la lune croissante, Ceci fut écrit par le moine connu sous le nom de Lodrö Tayé, Vieillard n'ayant que trois intérêts dans la vie.

Puissiez-vous vivre longtemps et maîtriser la pratique du dharma, Et puissent les deux bienfaits être spontanément atteints.

Sarva siddhirastu mangalam

Notes : La citation de Shantideva au paragraphe 9 est tirée de *La Marche vers l'Éveil*, chapitre 5, strophe 23.
Au paragraphe 14, *Dévendra* est l'équivalent sanskrit du tibétain *Lhawang*, nom de la personne ayant demandé cet enseignement.

Traduit du tibétain à l'anglais par Ingrid McLeod en 2008, puis de l'anglais au français par Esther Rochon en 2009, qui l'a révisé en 2026, en consultant la traduction faite par Joseph Faria pour Lotsawa House.