Instructions du kusali sur la nature de l'esprit

Par Jamgön Kongtrul

Namo guru!

Même s'il y a plusieurs façons d'exprimer vue et méditation,
Toutes se résument à soutenir l'essence de son propre esprit.
Ce qu'on appelle « esprit » n'est pas quelque chose qui existerait ailleurs :
C'est cette pensée même que vous avez maintenant!
Donc, ne la laissez pas vous emmener là où elle s'en va,
Regardez-la directement, en son essence propre.
Il n'y a alors aucune dualité entre la personne qui regarde et ce qu'elle regarde.
Comme cette essence est vide, elle n'a aucune substance réelle.
Comme elle est claire, elle est consciente d'elle-même.
Ces qualités ne sont pas séparées, elles font qu'un.
À partir de rien, tout peut surgir.
Vous n'avez qu'à soutenir ceci avec l'attention où l'on n'oublie jamais
Cette reconnaissance toute simple et nue de la nature même;
Nul besoin de chercher un autre objet de méditation!
Sans céder aux espoirs ou angoisses du type : « Est-ce ça? » ou « Ce n'est pas ça? »,
Laissez l'esprit se stabiliser, directement, tel quel.
Cette connaissance non fabriquée et « ordinaire »
Est la claire lumière ultime du dharmakaya.
Même si plusieurs termes spéciaux existent dans le mahamudra et le dzogchen,
La vraie racine de la pratique, c'est exactement cela.
Si, par insatisfaction, vous cherchez la bouddhéité ou tout autre excellent but,
Vous vous ligotez avec l'espoir et la peur, ce qu'il faut éviter!
Pour parvenir à la réalisation par cette méthode-ci,
Dévotion et accumulations sont cruciales.
Ainsi, accentuez votre dévotion pour votre guru et le seigneur d'Orgyen,
Et efforcez-vous de pratiquer la vertu avec corps, parole et esprit.

Pour répondre à la requête de mon étudiant Pema Chöpel,
Détenteur de mantras de la conscience, originaire de Gatö Trindu,
Moi-même, le kusali Lodrö Tayé, j'ai écrit ceci à Dechen Ösal Ling.

Que vertu et positivité abondent!

Traduit du tibétain à l'anglais par Adam Pearcey en 2015, et de l'anglais au français par Esther Rochon en 2026.