

Les Maximes de l'Entraînement de l'esprit en sept points avec de courtes explications (Version provisoire)

I. LES PRELIMINAIRES: LES FONDEMENTS DU DHARMA

1. Entraînez-vous d'abord avec les préliminaires

Considérez les quatre pensées fondamentales (la précieuse existence humaine, l'impermanence, le karma et la souffrance du samsara), prenez refuge et pratiquez le gourou yoga.⁽¹⁾

Dirigez en entier votre esprit vers le dharma en considérant le caractère précieux de la situation présente, son impermanence et la nécessité urgente de pratiquer pour le bien de tous les être.^(K)

Comme préparation laissez vos corps, parole et esprit se calmer, en étant assis droit et immobile comme une montagne, en laissant votre souffle aller et venir naturellement et en ramenant encore et encore l'esprit sur le souffle, en développant la motivation profonde d'effectuer cette pratique pour le bien de tous les être, avec le souhait, qu'ainsi ils puissent tous atteindre l'éveil.^(K) Renoncez à toutes les ambitions personnelles ainsi qu'à l'idée de pouvoir tout accomplir par vous-même.^(G) Tournez vous vers le lama pour recevoir son aide: "Donnez votre bénédiction afin que naisse en moi, l'amour, la compassion et le bodhicitta extraordinaire". Ensuite laissez le lama prendre place dans votre coeur.^(P) Maintenant le lama et votre esprit ne sont plus qu'un seul.^(G)

II. LA PRATIQUE PRINCIPALE: L'ENTRAINEMENT DE LA BODHICITTA

2. Voyez tous les phénomènes comme un rêve

Pour commencer la session de méditation laissez l'esprit non-distrain se poser sur le souffle. Devenez conscient, que tout se passe dans l'esprit, et qu'en vérité il n'y a pas de différence entre les rêves et la réalité supposée.⁽¹⁾

Tous les objets, auxquels nous sommes attachés par nos sens n'ont aucune existence concrète et indépendante.^(G) Aussi vivants que puissent être les perceptions et les sentiments, ne vous y attachez pas. Ils ont toutes la même qualité semblable à un rêve.^(Co)

3. Analysez la nature de la conscience non-née

Regardez directement dans l'esprit, jusqu'à ce que naisse une claire compréhension de sa vraie nature (sa vacuité).⁽¹⁾ Même le sujet qui perçoit n'a aucune existence concrète et indépendante.^(G) Vous ne trouvez rien à quoi vous puissiez vous accrocher comme quelque chose de réel. Observateur et observé sont conscience: introuvables, sans origines, et pour ces raisons au delà de la naissance et de la disparition.^(G)

¹ Cette version provisoire des maximes avec leurs explications a été rassemblée par Lama Lhundroup pour un stage en Juillet 1998. Il s'agit des condensés venant du commentaire "Le grand chemin de l'éveil" par Jamgeun Kontrul Lodreu Tayé, signalé par la lettre **J**. Le plus souvent on a dû adapter à partir du texte littéral. Les autres sources: **G** = Guendune Rinpoché, explications orales, **T** = Trungpa Rinpoché (dans „Training the Mind“, Editions Shambala, **C** = Khenpo Cheudrak, explications orales, **P** = texte de pratique pour l'entraînement de l'esprit, **K** = Jamyang Khyéntsé Ouangpo (Commentaire de Lodjong), **Co** = Comité de traduction.

4. Laissez l'antidote se libérer de lui-même

La méditation sur l'absence d'un esprit réellement existant devrait servir de remède pour à notre saisie d'une réalité supposée. Par cette méditation nous développons une sensation, une sorte de certitude, que les choses sont vides. Toutefois ne pensez pas la vacuité comme existant réellement. Laissez ce concept se libérer comme toutes les pensées, dans leur absence de toute origine.^(G) N'oubliez pas de continuer à méditer et à rester attentif dans toutes les actions. Et n'oubliez pas la loi de cause et effet.^(G/Co)

5. Demeurez dans la dimension de l'alaya, l'essence

En étant non touché par les impressions des sens et par les pensées, défaites-vous de tous les attachements et toutes les aversions. Demeurez sans la moindre notion d'une nature véritable quelle qu'elle soit.^(J) Demeurez profondément détendu dans l'état complètement naturel.^(G) Demeurez dans la dimension de la simplicité, de la clarté et de la bonté fondamentales.^(T) Restez dans l'espace ouvert, qui est la source de toutes les apparences.^(Co)

1. Entre les sessions agissez dans la conscience de l'illusion

Gardez équanimité et calme en vous rappelant la nature semblable au rêve de toutes les apparences.^(J) Préservez l'expérience de la méditation et continuez avec la pratique de la conscience simple et attentive dans tous les actes.^(G) Ne vous laissez pas emprisonner par la solidité supposée des situations et des sentiments.^(Co/T)

2. Pratiquez en alternance le don et la prise en charge en associant les deux avec le souffle

Pour commencer détendez le corps et l'esprit.^(G) Ensuite considérez la bonté et la souffrance de tous les êtres, vos mères antérieures, jusqu'à ce que naisse l'amour et la compassion authentique. Laissez avec l'inspir leur souffrance se fondre dans le lama dans votre coeur. Donnez leur avec l'expir tout ce qu'ils souhaitent. Imaginez qu'ils deviennent heureux et que s'élève leur nature de bouddha.^(J) Pour finir laissez l'esprit se reposer dans la conscience de la vacuité de tout ce processus.^(G) Plus vous inspirez les négativités avec de l'ouverture intérieure et de la compassion, plus vous pouvez expirer de la bonté.^(T)

3. Trois objets, trois poisons, trois sources de bien

Utilisez les poisons attachement (désir), aversion (haine), et manque de conscience (indifférence) qui naissent à l'égard des objets perçus comme agréable, désagréable ou neutre en tant que moyens pour développer la pratique du bien.^(J) Utilisez chaque émotion que vous expérimentez pour fondre et dissoudre en elle les émotions correspondantes de tous les êtres.^(Co/J)

9. Dans toute l'activité, entraînez-vous au moyen d'aphorismes

Imprégnez-vous profondément à l'aide des aphorismes utiles, et cultivez l'attitude correspondante^(J), par exemple: "Gain et victoire pour autrui, perte et défaite pour moi." (Langri Tangpa) "Toute la souffrance pour moi, tout le bonheur pour autrui." (Gyalsé Togme) Développer la bodhicitta signifie, changer fondamentalement notre façon de penser.^(G)

10. Dans la progression de la prise en charge, commencez par vous-mêmes

Voyez votre propre souffrance, acceptez-la entièrement, et purifiez-la avant de commencer l'échange avec autrui.^(J) Faites le souhait que votre karma négatif mûrisse le plus vite possible dans cette vie, afin qu'il soit purifié tant qu'il est encore temps.^(G) Arrêtez de vous cacher à vous-même.^(Co) Ouvrez-vous et renoncez à tout territoire personnel quel qu'il soit.^(T)

III. LA TRANSFORMATION DES CONDITIONS ADVERSES EN UNE VOIE DE L'ÉVEIL

11. Quand le monde est imbus de négativité, transformez les conditions adverses en une voie d'éveil

Puisque le monde est riche de situations difficiles, utilisez celles-ci pour faire apparaître la bodhicitta et pour accumuler du mérite et de la sagesse.^(J) Utilisez les difficultés pour développer la vigilance et la conscience.^(G) Ne vous renfermez pas quand ça devient difficile, au contraire gardez une vue vaste pleine de compassion et de créativité.^(Co/T) Répondez aux difficultés avec un lâcher prise plus profond et de la magnanimité.^(Co)

12. Ne blâmez qu'une seule chose

Ne donnez pas le blâme à autrui. Devenez conscient que l'attachement à soi est responsable de toutes les souffrances et tous les problèmes. Tournez votre regard vers l'intérieur.^(G) Si apparaissent des situations difficiles pour vous, c'est parce que vous êtes vous-mêmes si tendu et égocentré.^(T/Co) Prendre le blâme sur vous est la voie la plus facile pour dissoudre les problèmes et donner de l'espace pour autrui.^(T/Co) Cela ne signifie pas, que vous ne pouvez pas de temps en temps rendre l'autre attentif à ses problèmes, mais: parlez simplement et à partir de votre propre expérience sans l'autre mettre dans une impasse ni le manipuler.^(T/Co)

13. Cultivez la plus grande reconnaissance envers tout

Développez la reconnaissance, particulièrement pour tout ce que vous expérimentez de désagréable du fait d'autrui, car cela vous aide à faire apparaître la bodhicitta.^(J) *Les ennemis supposés sont vos meilleurs amis.*^(G) Comment sans autrui pourrais-je développer des qualités comme la générosité, la patience, la compassion et autres?^(G) Soyez reconnaissant pour les défis – ils vous réveillent.^(G/Co) *Travaillez joyeusement avec toutes les situations sans les prendre trop au sérieux.*^(G/Co)

14. Méditer les apparences illusoire comme les quatre corps est la protection insurpassable de la vacuité

Restez dans l'essence vide de toutes les apparences, la vacuité (Dharmakaya). Bien que vides, elles se manifestent sans cesse dans une multitude de formes illusoire (Nirmanakaya). Reconnaissez-les comme l'expression de la clarté et de la dynamique de l'esprit (Sambhogakaya), et développez une compréhension profonde de l'unité inséparable des ces trois aspects (Svabhavikakaya). Ils sont une et même vérité.^(J/G)

Le fait de reconnaître que le chaos mental et la confusion sont libres de naissance, de continuité et de disparition, protège de l'intrication émotionnelle.^(T/Co) En réalité il n'y a rien à protéger^(T), et la meilleure protection est le non-attachement.^(G) Soyez-en conscient d'instant en instant.^(G) Développez une conscience panoramique.^(Co/T)

15. Les quatre applications sont le meilleur moyen

Augmenter les accumulations, confesser la négativité, faire des offrandes aux "dieux" et aux "démons" (nos propres projections qui se manifestent aussi comme extérieurs) et faire des offrandes aux protecteurs du dharma, ce sont les meilleurs moyens d'utiliser les difficultés comme chemin.^(J)

(a): Augmenter les accumulations: Raffermissiez les actions qui diminuent la saisie égoïste et laissez apparaître une vraie force positive (mérite). Donnez-vous aux trois joyaux.^(Co)

"S'il est préférable pour moi d'être malade, alors je prie pour la bénédiction de la maladie."

"S'il est préférable pour moi d'être en bonne santé, alors je prie pour la bénédiction de la santé."

"S'il est préférable pour moi de mourir, alors je prie pour la bénédiction de la mort."

Priez de cette façon pour recevoir la bénédiction.^(Co) Ouvrez-vous à chaque situation et pratiquez le dharma quoi qu'il arrive.^(Co) Plus vous vous donnez, plus grande est la force positive qui en découle.^(Co)

(b): Confesser la négativité: Débarrassez-vous des actions nuisibles passées et dirigez-vous vers ce qui a du sens en employant les quatre forces suivantes: ^(Co)

1. Repentez-vous profondément des actions négatives
2. Déterminez-vous à ne plus jamais agir ainsi dans aucune circonstance
3. Prenez refuge plein de confiance et développez l'esprit d'éveil
4. Appliquez les moyens de purification correspondants, par exemple: récitation de mantras, prière à sept branches, prosternations, méditation dans la conscience de la vacuité de toutes les apparences etc.^(J/Co)

(c): Faire des offrandes aux "dieux" et aux "démons": Donnez des offrandes aux forces malveillantes (ainsi qu'aux êtres invisibles), et commandez-leur d'exécuter des actes éveillées.^(J) Souvenez-vous des dettes karmiques que vous avez envers tous les êtres. Développez le souhait de prendre en charge les dettes karmiques de tous les êtres. L'offrande est ici celle de notre propre attachement, par exemple visualisée comme l'offrande de notre corps. Comme support vous pouvez offrir une "torma" (gâteau d'offrande). Les "dieux" et les "démons" sont le produit de nos propres projections, la distinction en bon et mauvais, ami et ennemi, beau et laid...^(G + Matchik Labdreun) Ne portez pas de crédit aux projections.^(Co) Quand vous rencontrez des 'démons', appliquez la bodhicitta relative et ultime.^(Co) La vigilance est la meilleure protection contre des attaques névrotiques.^(T)

(d): Faire des offrandes aux protecteurs du dharma: Donnez des offrandes (tormas) aux protecteurs et commandez-leur de devenir actif pour le dharma.^(J) Ici la torma (gâteau d'offrande) est l'expression de notre propre engagement de pratiquer le dharma et de le conserver pour les générations futures. L'engagement que nous renouvelons ainsi quotidiennement stimule les protecteurs dans leurs activités.^(G/Co)

16. Pour amener toutes les circonstances inattendues au chemin, reliez immédiatement tout ce que vous rencontrez à la méditation

Pensez sans tarder au don et à la prise en charge dans toutes les situations. Conservez dans tout ce que vous faites la motivation d'aider autrui.^(J) Ne réagissez pas d'une façon émotionnelle.^(Co) Qu'elle que soit la surprise, restez détendu et vigilant.^(Co)

IV. L'APPLICATION DE L'ENTRAÎNEMENT PENDANT TOUTE LA VIE

17. Exercez les cinq forces qui résument l'essence des instructions

Pendant toute la vie exercez-vous dans les forces de l'impulsion, de l'habitude, des semilles vertueuses, du refus, et des souhaits d'aspiration.^(J)

(a): la force de l'impulsion: Déterminez-vous encore et encore: "Jusqu'à l'éveil je conserverai toujours les deux sortes d'esprit d'éveil dans ma conscience".^(J) "Je ne gaspillerai pas mon temps."^(Co)

(b): la force de l'habitude: Exercez-vous à l'esprit d'éveil dans toutes les situations.^(J) Exercez-vous jusqu'à ce que la pratique du dharma devienne entièrement naturelle.^(Co)

(c): la force des semilles vertueuses: Dirigez toute votre force sur l'action bénéfique, ne vous contentez jamais de votre effort pour faire apparaître l'esprit d'éveil.^(J)

(d): la force du refus: Toujours, quand surgit une pensée égoïste, refusez-la entièrement.^(J) Ne tombez pas dans la piège des machinations de l'attachement à soi.^(Co)

(e): la force des souhaits d'aspiration: Terminez chaque action et chaque session de méditation avec les souhaits suivants: Puisse-je moi-même mener tous les êtres à la bouddhité. Puisse-je ne pas oublier, même pendant la rêve, les deux sortes d'esprit d'éveil. Puisse toutes les circonstances être une aide pour étendre d'avantage l'esprit d'éveil.^(J) En résumé: Soyez prête à faire tout ce qui aide autrui.^(Co)

18. Les instructions mahayana pour la transmigration dans la prochaine vie sont les cinq forces. Ce qui est important est notre comportement.

Appliquez en mourant les mêmes cinq forces pour diriger et ouvrir votre esprit.^(J/Co)

(a): la force de l'impulsion: "Je ne me séparerai jamais de l'esprit de l'éveil, même en mourant, ni dans l'étape après la mort ni dans la prochaine vie."^(J)

(b): la force de l'habitude: Gardez toujours présentes les deux sortes d'esprit d'éveil même lors du processus de la mort.^(J) Ne vous laissez pas saisir par la panique.^(Co)

(c): la force des semilles vertueuses: Renoncez à tout attachement aux possessions. Distribuez-les de façon à ce qu'elles engendrent le bienfait le plus grand.^(J) Utilisez même la plus petite occasion pour encore effectuer, même avant la mort, des actions bénéfiques.^(G)

(d): la force du refus: La peur est l'attachement à soi – délivrez-vous en énergiquement. L'esprit même est au delà de l'espoir et de la crainte, de la vie et de la mort.^(Co) En réalité il n'y a rien qui meurt.^(J)

(e): la force des souhaits d'aspiration: Au moment de la mort faites des souhaits comme "Puisse-je ne jamais oublier l'esprit d'éveil. Puisse-je rencontrer des enseignants authentiques. Puisse la bénédiction des trois joyaux m'accompagner."^(J)

Pratiquez le don et la prise en charge jusqu'à votre dernier souffle. Demeurez alors dans la conscience, que l'esprit n'existe pas vraiment en tant que tel et par conséquence ni la naissance ni la mort.^(J)

Chaque situation vous montre l'impermanence. Vous ne savez pas si vous serez toujours vivant demain. Préparez-vous dès maintenant à la mort. La mort est votre meilleure amie – elle vous enseigne à vivre.^(Co)

V. LES CRITERES POUR EVALUER LA REUSSITE DE L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT

19. Tout le Dharma n'a qu'un seul but

Tout le Dharma sert à surmonter l'attachement à soi. Le seul critère de réussite de la pratique est à quel point l'égoïsme s'est dissout.^(J) Devenez-vous plus ouvert? Avez-vous de l'espace pour autrui? Est-ce que vous vous prenez toujours pour si important?^(Co)

20. Entre deux témoins choisissez le plus important

Les hommes ordinaires peuvent se tromper dans l'évaluation de votre pratique du Dharma. Donc examinez-vous vous-même.^(J) Vous seulement connaissez tous les coins de votre esprit, toutes ses machinations. Vous seulement savez quelles motivations accompagnent vos actions. Mais écoutez exactement quand d'autres vous donnent des réponses en retour. Examinez-les avec votre témoin intérieur.^(Co/T) Regardez dans votre esprit, si vous voulez savoir, si votre pratique progresse. Confiez-vous au témoin impartial de l'intelligence du non-soi.^(Co/T) Un signe du progrès est aussi que vous n'avez plus honte de votre état d'esprit et vous n'êtes pas embarrassés.^(J)

21. Appuyez-vous dans chaque circonstance sur un esprit heureux

Est entraîné celui qui accueille avec joie les difficultés, libre de crainte et de découragement.^(J) Quel joie d'avoir trouvé ce chemin! Chaque situation est bienvenue comme combustible pour la pratique! Quand vous vous ouvrez la joie est naturellement là.^(Co)

22. Est entraîné celui qui est à la hauteur de la distraction

Utilisez tout ce qui peut vous déstabiliser comme une impulsion pour revenir à la pratique des deux bodhicittas.^(J/Co) Développez votre pratique jusqu'à ce que les distractions, les émotions et les problèmes vous rappellent d'eux-mêmes au don et à la prise en charge et engendrent une conscience fraîche et renouvelée.^(Co/T)

VI. LES ENGAGEMENTS LIES A L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT

23. Exercez-vous toujours dans les trois points généraux

Tenez tous promesses, agissez plein de respect et sans vous faire remarquer, et évitez la partialité. Avec l'aide de ces trois points généraux vous restez sur le chemin. Ils vous gardent des manigances de l'égo.^(J/Co)

(a) Tenez vos promesses, celles qui vont de paire avec la prise de refuge et les vœux de bodhisattva.

Évitez toutes sortes d'actions nuisibles. Exécutez, le plus possible, des actions bénéfiques dirigées vers l'éveil de tous les êtres.^(G) Gardez pur tous les liens spirituels. Respectez les enseignants et les co-disciples.^(Co)

(b) Agissez plein de respect et sans vous faire remarquer. Évitez un comportement marquant et provocant.^(J) Ne faites pas un spectacle d'une action non-égoïste.^(T/Co) Voyez ce qui est utile pour les autres, et faites le discrètement.^(Co)

(c) Développez la patience libre de préférence: Évitez la partialité.^(J) Pratiquez d'une façon équilibrée dans toutes les situations, agréables ou désagréables, sans tomber dans la préférence ou l'aversion, sans privilégier quelqu'un ou désavantager d'autres.^(J/Co)

24. Changez votre attitude mais demeurez naturel

Continuez à travailler sur vous, sans attirer l'attention des autres sur vos efforts et votre progrès. Pensez uniquement au bien-être d'autrui mais comportez-vous naturellement.^(J) Reposez vous en vous même. Restez détendu. Ne vous lancer pas à être un grand conseiller. N'essayez pas d'atteler autrui à vos idées altruistes. Ne reprochez pas aux autres leur égoïsme. Arrêtez-vous de manipuler les gens et les situations.^(T/Co)

25. Ne parlez pas des faiblesses d'autrui

Ne parlez pas sur les choses qui heurtent autrui ou qui leurs sont désagréables (c.à.d. sur leurs défauts mondaines et spirituels).^(J) Ne faites pas allusion aux fautes cachées.^(C) Ayez du tact et soyez gentils.^(G) Quand quelqu'un a des problèmes, ne les rendez pas pire par des remarques. N'insistez pas d'une façon arrogante et mordante sur les faiblesses d'autrui. Ne louez pas quelqu'un, pour le critiquer après en cachette.^(C/Co)

26. Ne pensez rien concernant d'autrui

Au lieu de vous occuper des fautes supposés d'autrui, regardez les vôtres.^(J) Ne vous distrayez pas de vos problèmes. N'utilisez pas autrui pour vous fuir vous-même.^(Co)

27. Occupez-vous d'abord de la plus forte émotion

N'évitez pas l'émotion présente, mais considérer la sans tarder.^(J) La plus forte émotion est toujours celle qui nous domine dans l'instant.^(G) Regardez-la! Ne remettez à plus tard le travail sur une émotion qui est présente. Focalisez-vous sur les structures émotionnelles qui reviennent continuellement.^(Co/G)

28. Cessez d'espérer un résultat

Ne pratiquez pas pour être reconnu comme une bonne personne ou spirituellement élevé, pour trouver les bonheurs dans le cercle des existences ou pour atteindre une paix personnelle dans le Nirvana.^(J) Ne pensez pas à un bénéfice pour vous-même.^(G) Les ambitions obstruent le chemin spirituel. Le Dharma n'est pas réalisé par une approche mondaine. Il n'y a pas de porte dérobée vers l'éveil; égo et éveil ne vont pas ensemble. N'essayez pas d'être le plus grand. Abandonnez l'espoir que la pratique vous rend attirant, vous donnera plus du succès ou vous rendra plus aimé.^(Co/G)

29. Renoncez à la nourriture empoisonnée

L'égotisme et la saisie de la réalité supposée corrompent tous les actions bénéfiques – abandonnez-les comme du poison.^(J) Ne pratiquez pas l'embellissement de votre égo. N'abusez pas du Dharma pour élargir de façon subtile votre égo. Dès que vous l'apercevez, tranchez l'égoïsme.^(T/G)

30. Ne soyez pas rancunier

Approchez-vous avec serviabilité de ceux qui vous ont préparé des difficultés.^(J) Il n'y a aucune raison (aucune échappatoire) de faire payer quelqu'un en retour de la peine subite. Restez ouvert et flexible.^(G) Un ami fidèle n'oublie jamais ce que les autres ont fait pour lui. Par contre en ce qui concerne les blâmes causées par autrui, n'en gardez pas rancune.^(C) Soyez consciencieux dans le positif, mais ne devenez pas pointilleux. Ne vous accrochez pas au passé et ne tenez pas un registre sur les manquements d'autrui.^(C/Co)

31. Ne vous amusez pas avec des plaisanteries blessantes

Ne parlez pas en mal d'autrui et ne les abaissez pas.^(J) Ne renvoyez pas des mots tranchants en monnaie de la pièce.^(Co) Ne vous amusez pas au frais d'autrui. Ne faites pas des blagues qui heurtent les autres. Ne riez pas sur des remarques qui blessent autrui.^(C)

32. Ne soyez pas en embuscade

Aidez plein d'amour aussi ceux qui vous ont nui ou qui veulent vous nuire. Ne soyez pas rancunier et ne cherchez pas la vengeance. Travaillez exclusivement sur l'amour et la compassion.^(J) N'abusez pas des difficultés que traversent les autres pour finalement leur jouer un tour.^(J/Co)

33. Ne démasquez personne

N'insistez pas sur les points faibles. Ne soyez pas blessant.^(J) Ne placez jamais de pierre sur le chemin d'autrui, en dévoilant leurs points faibles devant des tiers. Ne faites pas de chantage avec des informations que vous avez sur autrui. N'humiliez personne.^(C) N'abusez pas de votre savoir, de votre influence ou de la force de vos paroles.^(C/J) Encouragez les autres, et aidez les pour qu'ils progressent le plus vite possible sur le chemin: Puisse autrui réaliser l'éveil avant moi !^(T/Co)

34. Ne transférez pas la charge du bœuf sur la vache

Ne chargez pas les autres, surtout les plus faible vos tâches. Ne donnez pas les difficultés à autrui.^(J) Acceptez vos responsabilités. Ne vous cachez pas. Affrontez vos tâches directement et mettez les choses au clair. Réduisez les complications et le chaos.^(T/Co)

35. N'essayez pas d'être le plus rapide

Ne corrompez pas votre pratique par ambition. Ne pratiquez pas pour devenir meilleur, plus estimé ou plus riche que les autres.^(J) Ne comptez pas le heures, les jours, les mois ou les années de votre pratique mais voyez que se développent des qualités comme la modestie, la compassion et la dévotion.^(G) Donnez de la profondeur à votre pratique, n'essayez pas d'être le meilleur, le plus rapide ou le plus intelligent.^(Co/J) Ne jouez pas des coudes pour être au premier plan. Le chemin vers l'éveil n'est pas une course.^(T/Co)

36. Ne vous adonner pas à des pratiques magiques

Jadis cette maxime signifiait: „Ne faites pas de sacrifice d’animaux ou d’autres rituel magiques ou chamaniques.“ Aujourd’hui cette maxime nous signale de ne pas se méprendre sur l’entraînement de l’esprit et sur le Vajrayana tel que les détourner en les utilisant d’une façon raffiné pour des fins personnelles.^(C)

Agissez et méditez sans aucune pensée cachée, sans une motivation détournée, sans une vue tordue. Ne pratiquez pas le Dharma pour vous protéger de la maladie ou des difficultés, ni pour devenir plus compétent. N’acceptez pas les difficultés dans le but d’être mieux considéré ni pour avoir plus tard un avantage. Gardez dans chaque action vos vœux et vos liens spirituels.^(J)

Ne visez pas dans la méditation l’obtention du bonheur en d’états d’esprit élevé. Examinez tout ce que est offert comme „Dharma“ d’après sa valeur réelle. Ne consentez pas à un faux Dharma.^(J/Co)

37. Ne faites pas d'un "dieux" un "démon"

L'orgueil, à propos de votre pratique du Dharma, la transforme dans son contraire. D'un "dieu", qui pourrait être gaie et insouciant parce qu'il pratique le Dharma sans profit personnel, elle te transforme en un "démon" qui fait du Dharma une excursion de l'égo. Ainsi le Dharma devient la négation du Dharma.^(J/Co) Ne devenez pas arrogant. Plus vous méditez plus vous devriez devenir flexible. Soyez le plus petit serviteur de tout.^(J) En Résumé: Ne tournez pas le Dharma en son contraire.^(Co)

38. Ne cherchez pas dans la souffrance d'autrui un moyen pour votre bonheur

N'espérez pas que le malheur arrive aux autres pour alors profiter de leur préjudice. Ne spéculiez pas sur l'héritage, la position, etc. d'un autre.^(J) Ne construisez pas votre bonheur sur la souffrance d'autrui.^(T)

VII. LES LIGNES DIRECTRICES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

39. Dans tous les exercices, une seule chose est à faire

Effectuez toutes les actions et toute la pratique avec l'intention d'aider autrui. Laissez cela être votre seule motivation.^(J) Gardez éveillé la bodhicitta dans toutes les situations.^(G)

40. Pour corriger toutes les fautes, une seule chose est à faire

Quelque puissent être les difficultés, pensez aux nombreux êtres qui ont les mêmes ou de pires problèmes. Donnez leur votre compassion et faites le souhait que leur souffrance se fonde dans la votre.^(J)

Regardez votre attachement égoïste, la racine de toutes les fautes et pratiquez le don et la prise en charge. Ne vous laissez pas empêcher de pratiquer par vos résistances émotionnelles. Utilisez les pour approfondir votre compassion. Mais commencer toujours par vous même.^(G/Co)

41. Deux actions: une au débout et une à la fin

Le matin décidez-vous de pratiquer la bodhicitta avec tous le événements de la journée, et maintenez toute la journée l'attention de la bodhicitta. Le soir regardez exactement ce que vous auriez pu mieux faire, et développez la bodhicitta pour la pratique pendant la nuit.^(J) Le jour est encadré par la bodhicitta: Commencez chaque jour avec la bodhicitta, et terminez la avec la confession et le renouvellement des prières de souhaits.^(J/Co)

42. Quoi qu'il arrive des deux, soyez patient

En cas de bonheur ou de souffrance, restez équanime et utilisez tout pour la pratique.^(J) Dans les difficultés prenez toute la souffrance sur vous et dans le bonheur dédiez tout à autrui. Utilisez chaque situation pour purifier le karma douloureux et construire un karma positif dirigé vers l'éveil.^(J/G) Ne soyez pas découragé par la souffrance et ne vous perdez pas dans le bonheur, parce que les deux sont la conséquence des actions antérieures.^(G/Co)

43. Respectez les deux même au péril de votre vie

Dans toutes les circonstances tenez vous (a) aux engagements généraux du dharma ainsi que (b) aux engagements particuliers de l'entraînement de l'esprit.^(J) (a) Gardez les cinq vœux de base, c.à.d. ne nuisez à personne: Maintenez la vie, soyez généreux, dites la vérité, préservez une conduite (sexuelle) pure et n'obscurcissez pas votre esprit par des drogues ou de l'alcool.^(Vinaya) (b) Ne vous laissez pas conduire par le souci de votre propre bien-être.^(J)

Aidez autrui sans exception, ayez comme but uniquement l'éveil de tous les êtres. Pratiquez les six qualités qui libèrent: la générosité, la discipline, la patience, la persévérance joyeuse, la stabilité méditative et la sagesse.^(G/Co)

44. Exercez-vous aux trois choses difficiles

Exercez-vous à reconnaître les émotions, à les surmonter, et à en finir avec elles.^(J) Soyez attentif à l'apparition et à la présence des émotions dans l'esprit. Surmontez les émotions en appliquant sans tarder et énergiquement les moyens appropriés. Finissez-en avec les émotions en n'y consentant plus.^(J/Co)

45. Occupez-vous des trois causes principales

Ayez conscience qu'un bon enseignant, une juste pratique du Dharma et des conditions de vie appropriées sont nécessaires pour la voie, et occupez-vous en.^(J) Sans enseignant pas de Dharma. Sans pratique du Dharma pas de réalisation. Sans nourriture, vêtement, etc. pas de temps pour la pratique.^(G/Co) Cherchez un enseignant authentique. Pratiquez infatigablement ses instructions. Occupez-vous de ce qui est nécessaire pour la vie et surtout de vous trouver du temps pour pratiquer.^(G/Co)

46. Entraînez-vous aux trois choses qui ne doivent diminuer

Entraînez-vous à la dévotion, développez l'enthousiasme pour la pratique et gardez les trois sortes de vœux. Développez la force de votre pratique en laissant croître ces trois choses suivantes:^(J) (1) Approfondissez la dévotion envers votre enseignant. Soyez reconnaissant pour ses précieuses instructions. Suivez son exemple. (2) Développez la conscience des qualités de l'entraînement de l'esprit et exercez-vous plein de joie. (3) Raffinez votre comportement extérieur et intérieur jusqu'à ce qu'il soit en concordance totale avec les instructions reçus et les vœux.^(J/G)

47. Liez les trois inséparablement

Liez inséparablement corps, parole et esprit à l'activité bénéfique.^(J) Offrez quotidiennement corps, parole et esprit aux trois joyaux et par cela au bien de tous les êtres.^(G)

48. Entraînez-vous continuellement et sans partialité dans tous les domaines. Un esprit vaste et de la profondeur sont importants en toute pratique.

Approfondissez toujours plus votre habileté dans chaque situation.^(J/G) Pratiquez de façon impartiale: Abandonnez les jugements, ne faites pas la distinction entre désagréable et agréable. Ayez un esprit vaste: Incluez tous les êtres et toutes les situations dans votre pratique. Exercez-vous par compassion à de nombreuses méthodes. Développez un esprit large. Pratiquez profondément: Prenez le temps de regarder précisément et d'aller en profondeur. Développez la sagesse et approfondissez la réalisation.^(J/Co)

49. Exercez-vous toujours dans ce qui vous est difficile

Consacrez-vous à la pratique de l'amour et de la compassion en particulier avec ceux avec qui vous ne vous entendez pas. Évitez tout ce qui crée à autrui de la colère inutile, surtout à votre enseignant et à vos parents.^(J) N'évitez pas les difficultés, utilisez-les pour la pratique.^(G)

50. Ne prêtez pas attention aux circonstances extérieures

Ne rendez pas votre pratique dépendante du fait tels d'être en bonne santé ou malade, riche ou pauvre, dans une situation favorable ou défavorable. Pratiquez toujours les deux bodhicittas, relative et ultime.^(J) Pratiquez toujours le don et la prise en charge quoiqu'il arrive.^(T/Co)

51. Pratiquez dès maintenant ce qui est essentiel

Dans cette vie ne gaspillez pas votre temps. Consacrez-vous à l'éveil pour le bien de tous les êtres. Ce qui compte, c'est la pratique intensive du Dharma.^(G) Ce qui est utile pour les vies futures est plus important que ce qui est utile pour cette vie. La libération est plus importante que le samsara. Le bien-être d'autrui est plus important que le notre. Pratiquer le Dharma est plus important qu'étudier le Dharma. La bodhicitta est plus importante que toute autre pratique. La méditation intensive selon les instructions de votre lama est plus importante que la méditation analytique sur les textes. S'asseoir sur son coussin de méditation est plus important que toute autre activité.^(J)

52. N'avez pas des attitudes d'esprit détournées

La patience détournée c'est être persévérant et patient dans les choses mondaines mais pas dans la pratique du Dharma. L'aspiration détournée c'est aspirer au bonheur et au contentement dans cette vie au lieu d'aspirer à la libération et à l'éveil dans toutes les vies. La réjouissance détournée c'est se réjouir de possessions et de plaisirs au lieu de la pratique et de l'étude du Dharma. La compassion détournée c'est s'apitoyer de quelqu'un qui traverse des difficultés à cause de sa pratique du Dharma, au lieu d'avoir de la compassion pour quelqu'un qui sans s'en apercevoir s'empêtre de plus en plus profondément dans le samsara. La sollicitude détournée c'est s'occuper d'une personne uniquement pour améliorer sa position dans la vie et non pour le guider vers le Dharma. La joie détournée c'est se réjouir de la souffrance et du malheur de ses ennemis au lieu de la vertu et du bonheur.^(J/Co)

53. Ne soyez pas chancelant

Développez la continuité dans la pratique. Ne réfléchissez pas trop mais concentrez-vous uniquement sur l'entraînement de l'esprit. N'ayez pas plein de projets.^(J/Co) Si vous manquez de motivation pensez aux instructions de votre maître.^(G)

54. Exercez-vous de tout cœur

Libérez-vous des distractions.^(J) Soyez détendu alors vous n'aurez besoin d'aucune distraction.^(G) Les distractions ne sont qu'un expédient et sont souvent la source d'encore plus de souffrance.^(G/Co) Plus vous vous adonnez à la pratique plus vous faites un avec elle. Ayez confiance dans la pratique et dans votre capacité à l'accomplir.^(G/Co)

55. Libérez-vous par l'analyse et l'examen

Analysez toujours s'il y a de l'égoïsme et des émotions. Examinez quelles tendances se réveillent quand vous dirigez votre esprit sur des objets agréables ou désagréables. Quand apparaissent de l'attachement, de l'aversion et leur suite, appliquez l'antidote de l'échange de soi avec autrui.^(J/Co)

56. Ne vous vantez pas

Ne vous vantez pas quand vous êtes aimable envers autrui ou quand vous les aidez. Quoique vous accomplissiez comme action bénéfique, finalement vous en profitez.^(J) Ne vous vantez pas de votre pratique. Ne faites pas de vous le point central.^(G/Co) Ne vous griserez pas de l'apitoiement sur vous-même.^(T)

57. Ne vous laissez pas dominer par l'envie

Ne soyez pas jaloux, et restez d'humeur égale dans la critique et l'abaissement.^(J) Exercez-vous à la tolérance. Ne soyez pas susceptible.^(G) La critique vous aide à progresser sur le chemin.^(Co)

58. Ne soyez pas exubérant

Ne réagissez pas à chaque petite chose en exprimant votre joie ou votre déplaisir.^(J) Ne déchargez pas vos caprices sur autrui.^(Co)

59. N'attendez pas de remerciements

Débarassez-vous de tout espoir de remerciement, de reconnaissance et de réputation.^(J) L'entraînement de l'esprit est l'abandon de l'égoïsme. Découvrez la liberté au delà de l'espoir et de la crainte.^(G/Co)

Une sélection d'instructions complémentaires: Occupez-vous plus des autres que de vous même.^(J) Les difficultés sont le père, et les instructions sont la mère de la réalisation.^(G) Quand vous êtes agité, le meilleur endroit pour vous est votre coussin.^(J) Quand vous êtes malade, la maladie elle-même est la soignante.^(Keuntchog Gyaltzen) Ne faites pas beaucoup de projets pour maintenant ou pour plus tard. Concentrez-vous sur ce qui aide votre esprit et ce qui dissout votre égoïsme.^(J)

Quatre enseignements en cas d'émotions fortes:^(J) Les difficultés sont l'enseignant. Les démons sont les émanations des Bouddhas. La maladie est le balai des négativités et des voiles. La souffrance de l'esprit est la danse multiforme des apparences.

Quand il y a du bonheur, restez naturel et dédiez-le. Quand il y a de la souffrance, restez naturel et prenez-en plus sur vous.^(J/Co) Ce qui n'est pas voulu est le premier souhait. (car ce qui est désagréable nous aide à approfondir l'entraînement de l'esprit.)

La saisie d'un „je“ est la racine de toutes fautes, alors que les autres êtres sont la source de toutes qualités.^(J/Co) Abandonnez le souci de votre bonheur, et vouez-vous complètement au bien-être d'autrui.^(J) Ne vous laissez pas mettre sur une fausse piste par des pensées et des sentiments qui vagabondent vers l'extérieur. Tournez-vous vers l'intérieur et regardez l'esprit. Vous découvrirez qu'il n'y a rien à voir. Détendez-vous complètement et restez impassible. Ce que vous ne saisissez pas, cela se libère de lui-même.^(J/Co)

Remarque finale: Ces explications sont prévues pour les participants aux cours sur l'entraînement de l'esprit, pour être utilisé comme aide-mémoire. Il faut qu'elles soient toujours accompagnées par des explications orales adéquates. Dans aucune circonstance nous ne devons les regarder comme le remplacement d'instructions reçues personnellement. Nous devons attirer encore une fois l'attention sur le fait qu'il ne s'agit pas ici dans la plupart des cas de citations littérales de l'enseignant nommé mais de brefs résumés d'après leur sens. Le mieux est de recevoir des explications complètes de chacune de ces maximes par un enseignant de cette tradition.