

S'affranchir des quatre attachements selon Jetsün Drakpa Gyaltzen

Hommage

O maître plein de bonté,
Déité yidam pleine de compassion,
Je prends refuge en vous du fond du cœur :
Je vous en prie, accordez-moi vos bénédictions !

L'engagement à composer le texte

Pour mettre fin aux comportements contraires au Dharma et pratiquer correctement,
On dispose de l'instruction sur le renoncement aux quatre attachements,
Dont voici le texte :

« Si tu es attaché à cette vie, tu n'es pas un véritable pratiquant spirituel,
Si tu es attaché au saṃsāra, tu n'as pas le renoncement,
Si tu es attaché à ton propre bien, tu n'as pas la bodhicitta,
Si la saisie est présente, tu n'as pas la Vue. »

1. Abandonner l'attachement à cette vie

La première étape est d'*abandonner l'attachement à cette vie* :
La discipline, l'étude, la réflexion et la méditation
Pratiquées en vue d'obtenir des bénéfices dans cette vie,
Sont contraires au Dharma, alors abandonne-les !

En premier lieu, pratiquer la discipline équivaut à posséder
La cause racine pour atteindre les royaumes supérieurs,
L'escalier qui mène à la libération,
Et le remède pour éliminer la souffrance.
Sans discipline, rien ne peut être accompli,
Mais celui qui pratique la discipline tout en restant attaché à cette vie,
Se retrouve avec la cause racine des huit préoccupations mondaines.
Il se met à dénigrer ceux dont la *discipline* est relâchée
Et à jalouser ceux chez qui elle est authentique.
Maintenir sa discipline devient alors une simple hypocrisie,
Qui sème la graine d'une renaissance dans les royaumes inférieurs :
Abandonne cette discipline mensongère et artificielle !

Celui qui s'engage dans l'*étude et la réflexion*
S'approprie le trésor de la connaissance
Et la lampe qui dissipe l'ignorance.
Il connaît le chemin vers où guider les êtres

Et détient la graine du dharmakāya.
Sans l'étude et la réflexion, rien ne peut être accompli,
Mais celui qui s'y adonne tout en restant attaché à cette vie
Récolte en abondance orgueil et arrogance,
Méprise ceux qui sont moins avancés que lui
Et jalouse ceux qui s'y adonnent de façon authentique.
Cherchant à accumuler richesse et disciples,
Il possède la cause racine des renaissances dans les royaumes inférieurs :
Évite l'étude et la réflexion motivées par les huit préoccupations mondaines !

Celui qui s'entraîne à la *méditation*
Possède l'antidote contre les émotions négatives,
La base pour accomplir le chemin de la libération,
Le moyen de réaliser la véritable nature des choses
Et la graine de la bouddhité.
Sans la méditation, rien ne peut être accompli,
Mais celui qui médite en restant focalisé sur cette vie
Trouve à s'affairer même dans la solitude
Et sa pratique devient un bavardage inutile.
Il en vient à dénigrer ceux qui s'adonnent à l'étude et à la réflexion
Et à jalouser les autres méditants :
Alors abandonne cette méditation basée sur les huit préoccupations mondaines !

2. Abandonner l'attachement au samsara

Afin d'atteindre le nirvana, l'état au delà de la souffrance,
Abandonne tout attachement aux trois mondes du samsara.
Et afin d'*abandonner cet attachement aux trois mondes*,
Réfléchis sur les maux de l'existence dans le samsara :

En premier vient la *souffrance de la souffrance*,
Qui est la souffrance des trois royaumes inférieurs.
Contemple-la intensément et tu en auras la chair de poule.
Et si tu devais la subir, elle te serait intolérable.
Pourtant, à ne pas pratiquer la vertu de la modération,
Tu te prépares le chemin pour les royaumes inférieurs,
Et là, où que tu sois, quel effroi !

Contemple la *souffrance du changement*,
Le passage d'un royaume supérieur vers un royaume inférieur,
Le fait qu'Indra, dieu parmi les dieux, puisse renaître comme simple mortel,
Que le soleil et la lune puissent s'obscurcir,
Ou que le souverain universel renaisse sous la forme d'un humble serviteur.
Ces exemples sont dignes de foi parce que tirés des écritures

Mais ne sont pas faciles à comprendre pour un être ordinaire,
Alors observe les changements dont tu es témoin parmi les hommes :
Vois le riche se retrouver mendiant,
Le puissant perdre son pouvoir,
Une foule se réduire à un seul,
Et ainsi de suite, au-delà de toute imagination.

Pour contempler la *souffrance inhérente à l'existence conditionnée*,
Observe à quel point les choses à faire n'en finissent jamais,
Que la souffrance affecte les groupes comme les individus,
Et qu'elle frappe les riches tout comme les affamés.
Toute notre vie humaine se passe à faire des projets
Et la mort nous cueille en pleins préparatifs ;
Mais même là, la mort n'y met pas fin
Car nous commençons à nous préparer à notre prochaine vie.
Cet amas de souffrances qu'est le samsara,
Par quelle perversité peut-on s'y attacher?

Libéré d'un tel attachement, on trouve le nirvana
Et, dans le nirvana, le bonheur suprême.
Affranchi de l'attachement à cette vie et au samsara, je chante ma réalisation !

3. Abandonner l'attachement à notre intérêt personnel

Mais me libérer seul n'apportera aucun bienfait.
Car les êtres sensibles des trois mondes sont tous mes propres parents :
Il serait épouvantable de les abandonner à leurs souffrances
En ne recherchant le bonheur que pour moi seul !
Puisse toute la souffrance des trois mondes mûrir sur moi,
Puissent tous les êtres prendre mes mérites,
Et par la bénédiction de ces mérites,
Puissent-ils tous atteindre l'état de Bouddha.

4. Abandonner l'attachement à l'existence du soi

Pourtant, quels que soient mes progrès dans le Dharma,
Tant qu'il y aura saisie d'un soi, il n'y aura point de libération.
Pour le dire plus précisément :
Si tu es attaché au fait que les choses existent, il n'y a point de libération ;
Si tu es attaché au fait que les choses n'existent pas, il n'y a point de renaissance
supérieure ;
Si tu es attaché aux deux à la fois, tu es simplement ignorant,
Alors fais de ton mieux pour demeurer dans l'état de non-dualité !

Tous les phénomènes appartiennent au domaine de l'esprit :
Aussi, sans rechercher de créateur pour les quatre éléments
Comme le hasard ou un dieu tout-puissant,
Fais de ton mieux pour te détendre dans la nature profonde de l'esprit !

Les apparences sont par nature comme une illusion,
Et elles s'élèvent en interdépendance :
Cette véritable nature des choses, les mots ne peuvent l'exprimer,
Alors fais de ton mieux pour rester dans cet état indicible !

Par les mérites de cette action vertueuse,
Celle d'avoir expliqué comment s'affranchir des quatre attachements,
Puissent tous les êtres des sept classes
Atteindre le niveau parfait de la bouddhété !

*Cette instruction sur « S'affranchir des quatre attachements » a été composée par le yogi
Drakpa Gyaltzen au glorieux monastère Sakya.*

| Traduction anglaise, Rigpa Translations, 2011. Traduction française sur la base de l'anglais, Comité de
traduction française Rigpa, 2013.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ISSN 2753-4812

PDF document automatically generated on Sat Apr 12 10:04:10 2025 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/fr/tibetan-masters/jetsun-drakpa-gyaltzen/parting-four-attachments>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.