



Conseils de pratique du troisième Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup (cont.)

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et joyeux. Aujourd'hui nous continuons avec les “ dix instructions clés en suivant le Chemin Sublime “ par [mon incarnation précédente](#) le 17th détenteur du trône de Kham Riwoché, le Troisième Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup. Le dernier jour de Guru Rinpoché, j'ai partagé avec vous les cinq premières de ces instructions qui couvrent le chemin des quatre préliminaires communs ([les quatre pensées qui tournent l'esprit vers le Dharma](#)) jusqu'aux quatre préliminaires spéciaux jusqu'au Guru Yoga. Les cinq points qui restent couvrent la voie du tantra, jusqu'au sommet du véhicule du Ati :

(5) le yidam, source des siddhis suprêmes et communs ;
détetés vides mais apparaissant cependant ; la tonalité inexpressible du Mantra ;
les pensées auto-libérées ; et l'autorité de la roue de la sagesse :
joue dans le triple mandala—cela c'est la voie sublime.

(6) Se reposer dans le calme mental, avec une méditation stable sans vague,
et maintenir la perception de l'illusion hors des sessions.
La vacuité spontanément présente est le grand sceau de l'auto-libération,
Aussi traverse la voie des quatre yogas—cela c'est la voie sublime.

(7)
Voir les apparences extérieures comme fausses et décevantes
et l'esprit intérieur comme vide et non réel.
Percevoir les pensées entre elles comme hasardeuses
Et quoiqu'il surgisse, maintenir l'état naturel – cela c'est la voie sublime.

(8) Ne pas faire l'erreur de saisir les apparences comme permanentes,
ni faire l'erreur de prendre la vacuité pour le nihilisme :
au contraire maintenir la réalisation naturelle de la reconnaissance nue des
apparences vides
non obscurcies et libre des extrêmes —cela, c'est la voie sublime.

(9) Bien que vous puissiez avoir réalisé la vue comme le ciel de la vacuité
Ne minimisez ou ne dénigrez jamais le véhicule inférieur et son enseignement subtil
Des causes et des effets, mais plutôt maintenez la conduite des Kadampas avec
présence et vigilance —cela , c'est la voie sublime.

(10) Transmettez les mots du Bouddha et prenez-les comme témoins
en s'assurant d'appliquer ce que les anciens ont enseigné.
Ne perdez pas votre estime de vous, et avec confiance
Profitez de l'avantage de votre bonne chance présente —Cela, c'est la voie
sublime.

S'il vous plait, réfléchissez sur ces points et prenez-les à Cœur. Vous pouvez trouver le
texte dans son intégrité et en anglais et en Tibétain [ici](#).

Avec mon Amour et mes prières,
Sarva Mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche