



## LES SOIXANTE-DOUZE EXHORTATIONS POUR L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT

par Kharak Gomchoung

KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

ন্ন'ৰ্ম্বাশন্ত্ৰ্য'ন্ৰ্ক্ৰিশ্লি| Je rends hommage à tous les Gourous.

प्रिल.श्रट्-अंश्रथालाचीच्याकाकी प्रिलाश्रटा। पर्विताची चित्र दी प्रवित्यका व्याण्या। पर्विताची चित्र दी प्रवित्यका क्याण्या। पर्विताची चित्र दी प्रवित्यका क्याण्या। प्रवित्याची चित्र क्याण्या । प्रवित्याची चित्र क्याण्या । प्रवित्याची चित्र क्याण्या ।

Précieux joyau mon ami spirituel,
Divinités Yidam et trois joyaux,
Soyez, je vous en supplie, la coiffe qui orne ma tête.
Et, tout en ornant ma tête,
Veuillez regarder mon esprit exempt de pudeur.

(1)

स्वान्त्रीयः क्रिंवः क्रियः स्वान्त्।।

प्रियः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्रा।

प्रियः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्रा।

स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः स्वान्त्रा।

स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः स्वान्त्री।

Pour les prétendus pratiquants dépourvus de Dharma Et dont l'esprit éhonté pense de manière erronée, Je vous donne ces conseils en guise de remède. Ecoutez-les bien! Ils vous seront utiles pendant longtemps.

(2)

यक्ट-व्यास्य व्यास्य स्थान्य स्था ।

स्थित स्थान्य स्

Si je n'expose pas tes défauts, Toi l'idiot, tu ne comprendras pas. Si tu n'écoutes pas mes conseils bienveillants, Tu ne feras qu'empirer.

(3)

Toutes tes souffrances actuelles Sont tes méfaits du passé qui reviennent. Toi le seul coupable sois donc résilient Et cesse de mettre tes qualités en avant.

(4)

यट-वैट-र्ग्रेचेथ-थी:विट-श्वी-लटा। विट-ज्यान्यान्य-देश-वर्न्न-वोथा। इं-अदे-जय-ज्यान्य-ज्यान्या। ट-क्षेत्र-वर्न-दिन-श्वी-वर्ष-ग्रीया।

Bonheurs et souffrances du présent Dépendent du karma du passé. De choix, tu n'as donc pas. Fais de tout ce qui t'arrive ton ami.



क्ट्रिंट स्ट्रिंट स्ट्र स्ट्रिंट स्ट्र स्ट्रिंट स्ट्रिंट

Ephémères sont les plaisirs de cette vie, Mais éternel le bonheur que tu souhaites. Alors, les petites souffrances de cette vie, Il faudra que tu les acceptes.

(6)

議也,日前名,七世名,日,製魚台,內上二 題,內內,在內,之內,內面子,面內一 新子,田內,為由,日前名,由內內, 古子,由內,內內, 古子,由內,內內,

Même les petites douleurs du présent Signent la fin de la souffrance d'actes passés Et deviennent des plaisirs à venir. Donc, entraine-toi à apprécier la souffrance.



द्यान्यस्याद्येग्यत्यम्यात्रेष्यः धित्र।। स्वान्यस्याद्येग्यान्तेस्यस्यात्रेष्यः धित्र।। स्वान्यस्याद्येग्यान्तेस्यस्यस्यात्रेष्यः धित्र।। L'adversité est un ami spirituel.
L'obstacle, l'incitation à la pratique spirituelle.
La souffrance est un balai pour les actes négatifs.
Il ne faut ni les déprécier ni les voir comme de mauvais augures.

(8)

द्वाःतःश्चन्द्रः श्वः वाह्रः ध्वा। पश्चेतः प्राप्तः पश्चेतः प्राप्तः व्यवायः प्राप्तेत।। पश्चेतः प्राप्तः पश्चेतः प्राप्तः प्राप्तेत।। द्वाःतः श्चेतः प्राप्तः व्यवायः प्राप्तेत।।

La célébrité est le démon qui te flatte. Le respect d'autrui, le lasso qui t'enlace. Le mérite, pour la pratique un obstacle : Ne vois pas le poison comme un remède.

(9)

मुन्द्रतः म्नायाः स्वाप्तः स्वापतः स्व

Si tu n'arrêtes pas d'élaborer des projets, Quoi que tu fasses, le bien-être mental ne viendra jamais. A ceux qui savent couper court aux élaborations mentales L'adversité apparait comme un ami.

(10)

रट. श्रेत्रथा. टेतट. टे. क्ष्मेथ. श्रेमा. खटा। मालव. क्यी. पि. प्या. खे. या. प्या. प्या. प्या. प्या. खं. या. प्या. खं. या. प्या. प्

Si tu n'es pas préoccupé par ton esprit, Les reproches des gens ne seront qu'une illusion. N'écoute pas ce que disent les autres Mais fais de ton esprit ton propre juge.

(11)

Ne remplis pas d'arrogance ta vie En t'appuyant sur ce faux-semblant de Dharma Qui est de prendre pour Dharma ce qui n'est pas Dharma. Enlève de ton esprit les préoccupations du monde.



क्टें ति दि है व माण्या पर्से प्रवस्त प्रवस्त

De la célébrité et de l'opulence pour cette vie Et des enseignements pour la mort utiles pour la suivante, Ne prends pas celui qui vient ou qui t'emporte, Mais pratique absolument le Dharma pour la mort.



त्त्रः मुकाः त्रित्रः त्यकाः नृगीवः यः स्रेत्।।

यवतः र्यतेः नृयवः कः स्रात्रः विषाः स्राः।

तवः यतेः नृयवः कः स्रात्रः विषाः स्राः।

तवः यतेः नृयवः कः स्रात्रः विषाः स्राः।

Rien n'est plus rare qu'un entourage respectueux.
Rien n'est plus mauvais qu'un méchant pour dirigeant.
N'essaye pas d'être important
Mais inspire-toi de l'aspect humble de l'infériorité.

(14)

स्या-ट्र्या-त्याव-श्रेय्या-त्याव्य-त्याव्य। न्यं-व्याव्या-स्व-त्याव्य-त्याव्य। न्यं-व्याव्या-स्व-त्याव्य। न्यं-व्याव्या-स्व-त्याव्य।। व्या-ट्र्या-स्वा-स्व-त्याव्य।।

Dans ce monde tu n'es que peu de chose. Etre jaloux et concurrent de ceux qui ont du mérite Sans avoir honte de tes propres défauts Est une erreur.

(15)

श्चा-पशुःह्-अःचुरःलरः॥ विष्यःपःगिष्टःवश्वःशःल्याःयद्धाः॥ विष्यःपःगिष्टःवश्वःशःल्याःयद्धाः॥ विष्यःपःगिष्टःवशःवःव्यःवाःयद्या। विष्यःपःगिषःचीःयद्वेतःव्यक्षःगीया। Sans une profonde révulsion

Envers les apparences – objets de ton désir –,

Ne trompe pas les gens

En faisant semblant d'être un vénérable.



च.क्षेट.क्ष्म.ज.ष्ठ.कट.।। ह्य.प्रेश.च्र्य.ज.ष्ठ्य.चटा। च.क्षेट.क्ष्म.ज.ष्ठ्य.चटा। च्य.च्य.च्य.च्य.च्य.च्य.च्या

Tant que tu n'as pas la certitude Quant aux Soutras et Tantras enseignés par le Bouddha, Ne sois pas fier, dans ton illusion de savoir, T'attachant aux mots et aux concepts.



Ancrée en toi depuis la nuit des temps, La compréhension erronée ne disparaitra pas d'un coup. Ne t'attends pas à ce que le meilleur arrive tout de suite Mais développe ton esprit graduellement.

(18)

क्ष्यःशुःतर्भेःतयः स्वायः भिषाः धरः।। व्यावयः तर्ने नः स्वायः स्व

Etudier avec l'esprit de compétition, Enseigner pour la célébrité, S'exprimer avec orgueil en se croyant érudit, Ces trois sont-ils le Dharma ? Réfléchis!

(19)

रटा में 'र्ज्ञें' त्या या भूरा प्रदा । म्या म्या प्रदा प्राप्त की प्रिया की या । स्रूरा प्रदा प्राप्त की प्रिया की या । स्रूरा प्रदा की स्राप्त की स्रीया की या । Point de bienfait à transmettre à autrui Ce que l'on n'a pas soi-même en l'esprit. Tu devrais avoir honte de toi. Ne vends donc pas le Dharma Sacré pour ton propre intérêt.



ल.कट.क्रिची.क्षेट.जा.कु.लट.।। चालव.जा.क्षें.क्ष्जायक्ष्यारा.लुगा। क्ष्यायम्चेट.खु.स्चायायख्यारा.लुगा। क्षें.चेषाचाधेट.वयाश्रमेशायत्।।

Ton renoncement n'est pas sincère.

Les huit dharmas mondains sont en toi bien ancrés.

Cesse donc de te lamenter sur le samsara en face d'autrui

Tout en feignant le renoncement.



Ta foi est forte dans ta bouche mais faible dans ton cœur.

Tu pensais "Je vais le faire" mais tu as vieilli.

Tu es rapide pour commencer mais lent pour achever.

Médite sur ton hypocrisie!

(22)

ब्रे.ल्..स्..पत्वेब.क्.स.केस। म्यावेब.क्.मुंब.क्.स.स.स्..स.स.। स्रम्भंब.क्.स.च.क्.स.स.। स्रम्भंब.क्.य.ज्ञ.क्.स.च.ल्या।

Comme la chaleur est la nature du feu Les défauts sont la nature des êtres. Au lieu de penser aux défauts des autres, Regarde les tiens et abandonne-les.



ह्मणः क्रेवः क्रेंबः यतः ह्मणः ह्याः क्रेवः स्वाः क्रेंच्यः ह्युंच्यावः न्मेंन्वः क्रेंच्यः ग्रानः।। क्राः क्रेंवः क्रेंबः याः क्रेंचः ह्याः क्रियः स्वा। ह्याः क्रेंबः स्वाः क्रेंवः स्वा।। La conduite d'un Maitre du Mahayana, Vue de l'extérieur, peut manquer de beauté. Mais, puisque tu ne connais pas son esprit, Ne pense rien des défauts d'un Maitre.



A l'Esprit du Bouddha, tes pensées sont visibles, Aucune ne lui est cachée. Ne laisse pas ton esprit agité par de mauvaises pensées Qui feraient honte à ton Yidam.



Les Bouddhas et les Bodhisattvas.

Sont les seuls à voir dans un monde d'aveugles :

En tout temps ils voient sans obstruction.

En privé, ne te comporte pas mal.

(26)

मुक्तास्त्रान्त्रम्यम्। स्त्रियः व्यक्तास्त्रम्यः व्यक्ताः विवतः व्यक्ताः विवतः व्यक्ताः विवतः व्यक्ताः विवतः विवतः

Les gens ordinaires sont difficiles à contenter.

Quand tu les connais bien, ils ne voient pas tes qualités

Mais voient tes défauts et te critiquent.

Pratique dans la solitude.

(27)

क्रें.पट्टी.स.स.स.स.स.स.स्याम् के.मोल्.झ.लम्.सस्य ४८८.भीया। अमूच.स्.मोच्यास्य ४८८.भीया। पद्मेल.स्.मेट्टान्य Parents, enfants, neveux et nièces,

Cousins et famille de cette vie

Sont comme des voyageurs qui, au même endroit,

se retrouvent puis se séparent.

Mentalement, ne te lie pas à eux.

(28)

म्न् स्वायः ज्ञान्यः त्यात्रः त्याः व्यायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वयः स्वयः

Quand tu partiras nu et les mains vides, Même pauvre, tu laisseras quelque chose derrière toi. N'accumule rien qui provienne d'actes négatifs. Engage-toi au plus profond de toi à mendier.

(29)

त्रम्मेश्यात्रम्थः यदी अष्यः भ्रीत्। ।

मृत्रः द्वेत् अष्यः त्यात्रः श्रीत्। ।

द्वः अतः अष्यः त्यात्रः श्रीतः व्याप्यः श्रीतः। ।

देवः अतः अष्यः त्यायः अष्यः अष्यः श्रीतः । ।

देवः अतः व्याप्यः व्याप्यः अष्यः श्रीतः । ।

Tu n'as pas le pouvoir de rester éternellement Dans la haute demeure que tu as bâtie. Ne construis rien qui soit inutile, Vagabonde dans les retraites des montagnes.



Quand les célibataires se marient,
Naissent des enfants dont ils n'ont pas besoin.
Ils sont amenés à se comporter comme des mendiants sans pudeur.
N'écoute pas ce mauvais conseil qui est de te marier.



स्वयाः मुक्षः हवः तर्ये रः त्ये रः द्ये रः स्था। वेषः क्ष्यावः वेष्वः मुक्षः द्ये वः सः स्था। व्यवः मुक्षः मुक्षः द्ये वः सः स्था। वेषः क्ष्यावः मुक्षः द्ये वः सः स्था। Les Saints libres de désirs

N'ont pas besoin du karmamoudra.

Que le désir s'invite dans l'esprit,

Et le Moudra t'emmènera dans les mondes inférieurs.



चीयः सूचः ह्यः शे. श्रेच्यः भीषाः त्याः । र्याः अपुः प्रचः प्रचः यात्रः यात्रः स्थ्यः । स्याः अपुः प्रचः प्रचः यात्रः यात्रः स्थ्यः । स्याः अपुः ह्यः यात्रः यात्रः स्थाः । स्याः अपुः ह्यः यात्रः स्थाः ।

Ne suis pas le mauvais exemple des gens minables Car il est la cause d'un comportement non Dharmique. Considère ces *inférieurs* comme objets de compassion Et suis l'exemple des Mahassidhas.



पत्रेयान्तेव, स्यान्त प्रमेष अध्यान्त्र स्थान्त । विष्याने विष्याने विषयान्त्र स्थान्त । विषयाने विषय

Avec tact, abandonne les amis négatifs.

Suis des saints amis spirituels,

Erudits, à la conduite pure, emplis de qualités

Et qui ont abandonné le monde ordinaire.



च्या स्वाया स्वया स्वया स्वया स्वाया स्वया स्य

Semblables au joyau qui exauce les souhaits Sont les bénédictions qui surgissent d'un esprit empli de respect. Aie une fervente dévotion envers les divinités, Les Gourous et les trois joyaux.



श्चीय.ता.श्चीय.ताच्या.श्चीय.ताच्या । ह्या.श्चा.यश्चीय.ताच्या.ता । या.यायव. त्यो. ताच्या. त्या । या.यायव. त्यो. ताच्या. त्या । या.यायव. त्यो. ताच्या. त्या । Les guides, les amis spirituels Te montrent la voie sans erreur. Fais des instructions qu'ils te donnent, Le cœur de ta pratique.



याष्ट्रं राष्ट्रं तृषाः व स्तित्रः भ्रीयाः प्रता। स्राभिषा चे स्त्रः स्त्रा स्त्रः स्त्री स्त्रः स्त्रा स्त्रा । स्त्रा स्त्रा याष्ट्रं स्त्रा स्त्रा स्त्रा स्त्रा ।

En étudiant avec intelligence Les corbeilles enseignées par Bouddha, Tu seras libéré de l'ignorance et du doute. Etudie alors que tu es jeune.



Si tu n'es pas sous la tutelle d'un ami spirituel, Comme un pot de piètre qualité qui fuit par le fond, Ton esprit souillé oubliera certainement tout. Protège par la réflexion ce que tu as appris.

(38)

De la précieuse pratique de la discipline Nait la précieuse existence humaine. Mets à l'œuvre toutes tes ressources, Pour une éthique pure et propre.



कट. ट्ट. चेट. खेट. ख्रेट्य. चेया. खटा। खेया. पार्च्य अप. खेट. पार्चेट. पार्च. चेया. पार्च्य था। केया. पार्चे. त्या. त्यंत्र व्या. चेया. त्यंत्र व्या. व्य Ils font perdre la tête et nuisent au corps, Erudits et vénérables les condamnent, Ils sont la source de tout le mal, Abandonne l'alcool et le sexe.

(40)

Quand tu veux trop bien faire pour aider
Les femmes qui t'entourent,
Ton esprit d'attachement se maquille en compassion
Et fait obstacle à ta pratique.

(41)

यह्यस्तिः स्थितः स्याः स्थितः स्याः स्थितः स्थितः

Pour vaincre l'ennemi *é motion*Créateur de tes souffrances,
N'aie ni peur ni découragement,
Et développe la fierté de la confiance.

(42)

श्चात्र त्रिम्यायस्य महत्र श्चित्र । वित्र स्वत्र । वित्र स्वत्र स्वत्र । वित्र स्वर्णाः स्वत्र । वित्र स्वत्र स्वत्र । वित्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र । वित्र स्वत्र स्वत्य स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्य स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्र स्वत्य स्वत्र स्वत्य स्व

Tout comme saignées et brûlures Guérissent des maladies internes, Les austérités pour le Dharma Font remède aux souffrances des mondes inférieurs. N'en sois ni découragé ni effrayé.



पर्चर-रे.प्र.प्विषाः ज्ञान्त्रा । पर्याः मेथाः पर्चर्याः यह्याः वा। पर्याः मेथाः पर्चरः पर्याः स्वाः वा। प्राः भेषाः पर्चरः पर्याः अत्याः ।। Si tu n'arrives pas à endurer Les souffrances actuelles, Mais espères supporter les souffrances Des trois mondes inférieurs, tu te trompes.

(44)

स्याम् क्ष्याम्य स्वर्थः स्वर् स्वर्थः क्ष्यः स्वरं स्वरं स्वरं स्वरं स्वरं स्वर्थः स्वरं स्व

Si à cause de la vie que tu mènes Tu n'obtiens pas de précieuse existence humaine, Tu te trompes, toi le tenant de la vue élevée Aspirant à la Bouddhéité.

(45)

न्तःतर्चेरःश्चःतुष्यःत्रेतःरःक्षे। क्रेन्यःपःध्यःत्रःश्चःत्रःव्यः। व्यःपःध्यःत्रःशःव्यःव्यःपःव्य। व्यःपःध्यःत्रःश्चःव्यःव्य।। Ce qui est difficile à obtenir, tu l'as obtenu :
Cette précieuse existence humaine riche et bien pourvue.
Ne fais pas disparaitre ce que tu as acquis,
Mais fais pousser la récolte éternelle.

(46)

Médite l'appréciation
Quand autrui agit vertueusement.
Et quand l'envie de mal agir te prend,
Retiens les mouvements de ton corps et de ta parole.

(47)

चर्माम्बद्गम्बेषाः भी न्यः कर्षेयाः प्रा ध्रात्राः स्रोत्ताः स्त्राः La pratique du Yidam

Dissipe tes obstacles et ceux d'autrui.

Elle est la source des accomplissements communs et suprêmes :

Sans douter, investis-toi dans cette pratique.

(48)

Quand l'éléphant ivre de ton esprit S'est extirpé des objets mauvais, Une tempête d'émotions va s'élever. Retiens-le avec la corde de la pleine conscience.

(49)

इंब.च.क्र्यांच.डी.चड्डियंब.च्यांच.व्यां। चयत्रःझ्र्यात्तर्नात्त्वा। व्यायःझ्र्यात्तर्नात्त्वा। इंब.च.क्र्यांची.क्ष्यांवरःग्रीया। Pour la maisonnette des mots et de l'étude Difficile est de résister à l'armée des émotions. Contemple et médite avec énergie, Et construis la tour de la certitude.

(50)

Grâce au bateau de ta vie humaine Libère toi du fleuve Souffrance. Plus tard, un tel bateau sera difficile à obtenir. Maintenant que tu l'as, ne sois pas paresseux.



त्र्वायः सः तहिषाः यः त्र्यायः सः त्र्या। वित्रेयः प्रतः वित्रः स्राप्तः स्राप्तः स्राप्तः वित्रः व Ce qui est érigé s'écroulera ; ce tu as amassé ne te suivra pas ;

Tu quitteras tes amis et tes proches

Et partiras seul en des lieux incertains.

Le voyageur ne planifie que peu.

(52)

मूट. जुट. क्रिय. ट्रीय. ख्रीयाथ. जुटा। पक्ष. पा. क्रिय. ग्रीट. ख्रीयाय. ख्रीया। पक्ष. पा. क्रिय. ग्रीट. ख्री। ख्रा. पक्ष. क्रिय. पा. प्रीयाथ. ख्रीयाथ. ख्री।।

Tu ne pourras vivre nulle part sans mourir.

La mort est certaine et arrivera vite.

Puisque rien ne pourra t'aider au moment de la mort.

Garde toujours le sens de l'urgence.

(53)

च्रात्रव्याः स्ट्रात्यः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रातः स्ट्रा प्रात्रव्यातः स्ट्रातः स Maintenant tu as le choix entre Le bonheur durable des mondes supérieurs Et la souffrance des mondes inférieurs. Réfléchis bien assidument à cela.

(54)

लय.  $\angle 2$ . र्जूच.  $\Box$ . र्जूट थ. र्जूच. लय.  $\Box$ . र्जूच.  $\Box$ . र्जूच. र्ज

Les actes mauvais comme la tromperie, L'arnaque, le mensonge, le vol etc. Produisent les mondes inférieurs. Abandonne le mauvais karma des actes négatifs.

(55)

Les plaisirs de cette vie sont éphémères.
Si tu souhaites le bonheur éternel,
Maintenant que tu es libre d'accomplir quelque chose,
Applique-toi aux vertus comme la générosité.

(56)

Tout est tromperie de l'illusion. En dehors des trois joyaux, tout ce en quoi Tu as foi te décevra. Alors, prends toujours refuge.

(57)

त्र्यः प्राधः त्रियः व्यापः व

Les êtres du samsara n'ont pas de bonheur. Les trois ou huit formes de souffrances tourmentent les humains comme un cancer. Médite sur les défauts du samsara.

(58)

वे.चर.जुब.स.झैब.चर्चल.खै।। यद्या.ख्रद.ज्य.च्र्य.ख्रूट्य.स.चा। यद्या.ख्रद.ज्य.च्रुंब.ख्रूट्य.स.जी। वे.चर्देत.जूब.स.झैब.चर्चल.खै।।

La saisie est la cause de la souffrance.

Par la voie du non-moi, élimine

Ses causes – le karma et les émotions.

Cultive les qualités de la paix et du bonheur.



Par la colère tu renonces à faire ton propre bien Et attristes tes amis et tes proches. Ne décoche pas la flèche empoisonnée des mots durs Et abandonne ton mauvais penchant à la colère.

(60)

चर्नाः मृत्वतः क्षें अयः चर्माः व्यक्तः ये मृत्यः व्यक्तः व्यक्तः व्यक्तः व्यक्तः व्यक्तः व्यक्तः व्यक्तः व्यक् स्रामीः ज्ञायः व्यक्तः क्षेत्रः यक्षः व्यक्तः व्यकः व्यक्तः व्यकः व्यक्तः व्यकः व्यकः व्यक्तः व्यकः व्यक्तः व्यकः व्यकः व्यकः व्यक्तः व्यकः व्यकः व्यकः व्यकः विष्टः विष्यः विष्टः विष्यः विष्टः विष्य

Toi et les êtres êtes semblables, Désirant le bonheur et non la souffrance. En élargissant ton ressenti aux autres, Médite l'égalité entre toi et l'autre.

(61)

Abandonne toute animosité et hostilité Envers ces êtres bons des trois royaumes Qui furent tes parents d'autrefois, Et médite l'amour et la compassion.



क्ष्याम् स्वेषाच्याम् द्राम्या स्वेषा स्वाप्ता स्वेषा । स्वाप्ता स्वेषा प्रस्ता स्वेषा । स्वाप्ता स्वाप्ता स्वेषा । स्वाप्ता स्वेषा स्वाप्ता स्वेषा । स्वाप्ता स्वेषा स्वाप्ता स्वेषा ।

Quand tu nuis aux êtres, Les Bouddhas compassionnés Sont comme les parents d'un enfant assassiné. Jamais cela ne pourrait les réjouir.



Toutes les souffrances du Samsara Naissent de leurs causes – karma et émotions – Qui elles-mêmes viennent du concept de "moi". Contemple le non-égo.

(64)

मञ्जूदः तहें क् महिकाद्याः स्वायः द्याः । द्रदः क्षेत्रका महें द्राक्षाः सामिकाद्याः । क्षें त्यां त्याका तद्वा स्वतः स्वीतः ।। के तरें द्रामुकाद्याः स्वायः स्वायः स्वीतः ।।

Libre de sujet et d'objet Est ton esprit jamais né. Puisque ce dernier transcende l'intellect, Libère-toi de tout jugement.

(65)

La réalisation des débutants Possède clarté mais pas stabilité. Ne te laisse pas emporter par le vent des pensées, Agrippe-toi à la corde de la pleine conscience.



पहूर्य.कूंचा.चल.चर.क्रीय.भूचा.लट.।। प्रेय.त.शु.लट.शु.कूंचा.तथा। श्वय.पधु.टट.च्रीय.चल.च.जा। यर्षय.पीचय.शु.लट.श.बीच.तथा।

Puisque par rien l'état naturel ne peut être approuvé, Il est naturellement libre des quatre extrêmes. Puisqu'aucun esprit n'y est perçu, Sois libre du concept de "sujet".



कॅर्यागुन्द्रश्ची त्या श्चुः या त्या । यदेव : यति दह्या या श्चिः या त्या । यदेव : यति दह्या या त्या । यहेव : यत्र विवास : या त्या । Les phénomènes sont comme un rêve ou une illusion.

De réalité ils n'ont point. Ne t'accroche pas à ces choses Qui, sans exister, apparaissent.



कृषाःश्च्रांट्राच्याः त्याः त्याः कृषाः छटः । ।

त्याः त्याः त्याः त्याः त्याः क्षाः श्चाः ।

श्चाः त्याः त्याः त्याः श्चाः श्चाः । ।

श्चाः त्याः त्याः त्याः श्चाः । ।

श्चाः त्याः त्याः त्याः व्याः श्चाः । ।

Bien qu'inexistante en l'état naturel Et semblable aux causes et résultats d'un rêve, La loi du karma du monde illusoire est infaillible. Abandonne le mal et adonne-toi au bien.



च खेब.स्.टंग्री.जा.परीट्या.क्या.लटा। इव.कट.सूचा.जा.प्याया.च्यीट.ग्री। इव.कट.सूचा.जा.प्याया.क्या। इव.च्या.क्या.जा.पर्याटा.सूचा। Cultive le regret des méfaits passés Et engage toi à ne pas recommencer. Toujours applique l'antidote vertueux Du refuge et de la Bodhiccita.

(70)

Pour que même d'un petit bien Découle un résultat sans fin Dédie les biens des trois temps Avec la Bodhiccita préalablement.

(71)

क्षः श्रेतिः चन्ने नः स्वात्तः स्वातः स्व स्वातः Si l'entente règne entre ces conseils et ton cœur, Tu seras libre des souffrances des mondes inférieurs, Et à court terme tu jouiras du bonheur Des dieux et hommes des mondes supérieurs.



ञ्च-छ्न-छ्न-त्युन-त्राप्ता। भुःगशुत्राधेश्वापेश्वाप्तेश्वाप्तान्।। भुःगशुत्राधेश्वापेश्वाप्तेश्वाप्तान्।। अवस्त्राण्येश्वापेश्वाप्तान्।।।

Ultimement des deux voiles purifié tu seras, Les trois Corps et les quatre Sagesses posséderas, Et sans demeurer dans le samsara ni dans le nirvana, L'éveil insurpassable tu atteindras.



विषायाम्बर्गायाम् म्याः भ्राम्याः स्वायाम् । विषायाम्बर्गायाम्याः भ्राम्याः स्वायाम्याः स्वायाम्याः स्वायाम्याः स्वायाम्याः स्वायाः स्वयाः स्वायाः स्वायाः स्वायाः स्वायाः स्वयाः स्वयः स्वय

Telles sont les *Soixante-douze exhortations* écrites au monastère de Kharak Tsa par Kharak Gomchoung du Tsang.

## Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust Sujata Bypass Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la <u>Licence Creative Commons Attribution</u> - <u>Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International</u> Pour toute utilisation ou distribution, merci de contacter <u>executive@kagyumonlam.org</u> pour autorisation.

Traduction en Français provisoire par Jampa Dorje

Edition Ebook: 01. 2020.

KAGYUMONLAM.ORG DHARMAEBOOKS.ORG