

**BIJOUX DE KHENPO
VIVRE AVEC SAGESSE**



**UN JOUR
UN BIJOU**

**OFFERTS PAR KHENPO SODARGYE
VOLUME 1 | 2018**



Un Jour, Un Bijou

**BIJOUX DE KHENPO
VIVRE AVEC SAGESSE**

offerts par Khenpo Sodargye | volume 1 | 2018



SOMMAIRE

Préface	2
Janvier	3
Février	17
Mars	31
Avril	46
Mai	60
Juin	75
Juillet	88
Août	101
Septembre	115
Octobre	129
November	145
Décembre	161
Post-scriptum	178



Préface

Depuis le 1er janvier de cette année (2018), j'ai commencé à publier des préceptes bouddhistes sur ma page Weibo tibétain, quotidiennement. Ces préceptes génèrent de grandes bénédictions car ils sont extraits de différents textes bouddhistes et ont été très appréciés par les anciens grands maîtres. Ils sont d'une si grande sagesse que mes maitres spirituels les citent souvent. Je les ai également appris.

Maintenant, je les traduis en chinois, puis en français, pour en partager un avec vous, chaque jour. Si vous pouvez retenir ces mots et pratiquer selon leur signification, alors vous en tirerez un grand bénéfice.

Sodargye
Le 9 février 2018



Janvier

001

1er Janvier 2018

Ne perds pas ton propre chemin ;
Ne perturbe pas l'esprit des autres.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche

002

3 Janvier 2018 (1)

S'appliquer à la conduite vertueuse et à
l'accumulation de mérites,
Éloigne la souffrance et apporte le bonheur,
Confère les bénédictions,
Permet la réalisation de tous les souhaits
Détruit les myriades de maras,
Et nous aide à atteindre la Bodhi rapidement.

— *Le Jeu en Entier*

003

3 Janvier 2018 (2)

Ma propriété, mon honneur, tout peut facilement
disparaître,
Mon corps et mes moyens d'existence aussi.
Et même d'autres vertus peuvent décliner,
Mais jamais je ne laisserai mon esprit régresser.

— Shantideva



004

4 Janvier 2018

Chaque jour chacun devrait garder en son coeur
quelques lignes

Tirées des enseignements scripturaires utiles à soi ;
Et deviendrait sage en peu de temps,
Comme une fourmilière qui se construit ou que le
miel qui se fait.

— *Le Trésor des Bons Conseils* de Sakya Pandita

005

5 Janvier 2018

Plus nous allons dans la compréhension profonde
des classiques des Tirthikas, Plus nous ressentons
de la dévotion envers vous, Seigneur Bouddha.

— *Louange de l'Exalté*

006

6 Janvier 2018

Vous devez lire ces mots, ces profonds conseils,
Et réfléchir sur leur sens.

En réfléchissant de la sorte, vous acquerez
confiance en eux,

Et avec cela, vous devez agir conformément à
leur sens.

— Jamgon Mipham



007

7 Janvier 2018

Ayant réalisé que toutes choses sont comme
des illusions

Et que prendre naissance ressemble à se promener
au charmant bocage,

Que cela soit durant des périodes prospères
ou agitées

Ils ne sont pas effrayés par les profanations ou
les souffrances.

— *Ornement du Soutra Mahayana*

008

8 Janvier 2018

Il est impossible de retenir l'esprit du passé,
Impossible de maintenir l'esprit du présent,
Et impossible de saisir l'esprit du futur.

— *Le Soutra du Diamant*

009

9 Janvier 2018

La dévotion est le pré-requis de toutes les bonnes
qualités ; c'est comme une mère

Qui leur donnerait naissance, les protègerait et leur
permettrait de grandir.

— *La Dharani de la Flamme du Bijou*



010

15 Janvier 2018 (1)

Emaho!

Incarnation de tous les Objets de Refuge,
Khandro Yeshe Tsogyal,

Je vous prie avec grande dévotion :

Puissent les obstacles extérieurs, intérieurs et
secrets être dispersés

Et que tout ce qui est désiré, s'accomplisse.

Accordez vos bénédictions!

— *Autobiographie de la Dakini Sera Khandro*

011

15 Janvier 2018 (2)

Les choses, quelles qu'elles soient, d'où qu'elles
viennent, à tout moment, émergent, ni d'elles-
mêmes et ni d'une autre chose, ni de ces deux faits
ensemble et ni de l'absence de causes.

— *Les Stances-source du Chemin du Milieu*



012

16 Janvier 2018 (1)

Il se pourrait que des personnes, après ma mort, écoutent les enseignements sur ce merveilleux Sôûtra du Mahayana qui engendre la foi. Sachez que ces personnes ne tomberont pas des royaumes infortunés pendant des centaines de milliers de kalpas à venir.

— *Le Sôûtra du Mahaparinirvana*

013

16 Janvier 2018 (2)

Se sentant concernés par eux-mêmes, leur épouse,
Leurs enfants et leurs compagnons,
Les êtres sensibles ne ressemblent en rien
aux sages,
Qui eux, ont un amour immense pour tout ce
qui vit.

— *L'Ornement du Sôûtra du Mahayana*



014

17 Janvier 2018 (1)

Simplement écouter sans pratiquer

Ne transformera pas notre esprit.

Tu peux tremper une pierre dans l'eau pendant une
centaine d'années,

Sa nature profonde restera sèche.

— *Commentaires de l'Eau et du Bois*

015

17 Janvier 2018 (2)

Parmi les fous, il existe des hommes ayant une
vraie richesse intérieure ;

Parmi les animaux, il en existe certains plus braves
que d'autres.

Cependant, rencontrer celui qui propage la Vérité,
est encore extrêmement plus rare en ce monde.

— Nagarjuna



016

18 Janvier 2018

Bien que le Roi des Dieux puisse provoquer la chute
de la pluie à son gré

Les graines stériles ne pousseront pas.

De la même façon, bien que les Bouddhas
soient apparus,

Ceux qui n'ont pas les dispositions karmiques
adéquates n'expérimenteront pas l'Excellence.

— *Les Ornaments de la Claire Réalisation*
de Maitreya

017

19 Janvier 2018 (1)

Une personne peut construire un précieux
Reliquaire aussi grand que le monde ;

Il est dit qu'éduquer les autres à générer

L'intention altruiste est bien plus excellent.

— *Les Quatre Cent Stances du Chemin du Milieu*



018

19 Janvier 2018 (2)

Celui qui a la vue juste concernant ce
monde phénoménal

Ne tombera pas dans les mondes inférieurs pendant
mille éons.

— Nagarjuna

019

20 Janvier 2018 (1)

Abandonne la paresse et la distraction!

Si tu trouves que cela est difficile,

Fréquente alors les Êtres Nobles

C'est la meilleure façon d'y arriver.

— Jamgon Mipham



020

20 Janvier 2018 (2)

Il est extrêmement difficile de saisir tous les enseignements et les connaissances,
Mais cela te sera d'un immense bénéfice d'en comprendre ne serait-ce qu'une toute petite partie.

Il est impossible de boire l'eau de toutes les rivières,
Mais en boire quelques gorgées éteindra ta soif.

— Konchok Tenpe Dronme

021

21 Janvier 2018

Parmi les gens il y en a des bons et des mauvais,
aux vertus et vices intérieurement bien cachés.
Alors, peu importe ce que leur bouche peut dire,
observe attentivement ce qu'ils sont en train de faire avec leurs mains.

— *Le Roi Juste* de Jamgon Mipham



022

22 Janvier 2018

Le riche se plaint de sa situation de riche
Le pauvre pleure sur sa situation de pauvre.
Chaque esprit humain a son propre fardeau
de souffrances
Il n'y a pas de moments heureux dans le samsara.

— Gendun Chopel

023

23 Janvier 2018

Si vous pouvez visualiser que le Guru et la Dêité
sont inséparables et prier avec une sincère dévotion
et une grande révérence, tout ce que vous avez
souhaité se réalisera.

— *Nectar de l' Essence de l' Altruism* de Changkya
Khutukhtu

024

24 Janvier 2018

Les causes de décès sont nombreuses
Les causes qui préservent la vie sont rares
Et peuvent même devenir des causes de décès.

— Aryadeva



025

25 Janvier 2018

Mes disciples, ne soyez pas paresseux dans votre pratique du Dharma, mais pratiquez avec une grande diligence ; agissez comme si rencontrer le Dharma était aussi difficile que si vous ne mangiez qu'un seul repas tous les cent jours.

— Padmasambhava

026

26 Janvier 2018

Reste seul dans une grotte dans une vallée de montagne isolée,

Renonce aux affaires mondaines,

Soit fermement convaincu que le Guru est
l'incarnation de tous les Bouddhas des
trois temps,

Et avec une telle assurance, ne te sépare jamais
de lui.

— Jetsun Milarépa



027

27 Janvier 2018

Ma dissolution corporelle et l'heure de ma
mort viendront,
De ceci il n'y a aucun doute.

— *Le Chemin du Bodhisattva*

028

28 Janvier 2018

Quand quelque chose doit être absolument secret,
Gardez-le pour vous, et ne le partagez
avec quiconque.

Les mots pourraient circuler d'oreille en oreille
Jusqu'à ce que finalement ils soient connus dans
tout le royaume.

— Jamgon Mipham

029

29 Janvier 2018

Depuis l'enfance jusqu'à nos dernières années de
vie, combien de fois avons-nous changé d'avis? Par
conséquent, en fonction de votre propre expérience,
demandez-vous dans quelle mesure vos pensées
actuelles sont fiables.

— Gendun Chopel



030

30 Janvier 2018

De bonnes œuvres accumulées durant mille éons,
Telles que des actes de générosité,
Ou des offrandes aux bienheureux,
Un seul éclair de colère les brisera.

— *Le Chemin du Bodhisattva*

031

31 Janvier 2018

Aho!

Puissant Sage Shakyamuni et tous les Bouddhas et
Bodhisattvas à travers tout l'espace et le temps,
Ayez de la compassion pour cet enfant qui ne savait
rien des causes et de leurs effets!

Gracieuse assemblée de Maîtres-source et Maîtres
de la Lignée, prenez soin de moi!

Ayez de la compassion pour cet enfant qui ne savait
rien des causes et de leurs effets!

Yidam, suprême Divinité, puissant Avalokiteshvara,
prenez soin de moi !

Ayez de la compassion pour cet enfant qui ne savait
rien des causes et de leurs effets!

— Nyala Pema Dundul





Février



032

1er Février 2018

Lorsque nous sommes exposés à des enseignements
profonds et subtils,
Même si nous ne parvenons pas à générer la foi
en eux,
Nous ne devrions jamais les calomnier de
façon arbitraire,
Nous devrions plutôt nous rappeler que la nature
de la réalité est inconcevable.

— *Soutra*

033

2 Février 2018

Puissé-je en toutes mes vies futures
Ne pas me nourrir de la chair d'êtres sensibles, car
ils ont tous été mes parents ;
Puisse le Bouddha compatissant m'accorder cette
bénédiction,
Ainsi, je ne désire plus de viande d'aucune sorte.

— Shabkar Tsokdruk Rangdrol





034

3 Février 2018

Ce Dharma ne peut pas être compris
Par des personnes d'intelligence peu profonde.
Quand l'Œil de la Sagesse aura été purifié,
Alors nous serons capables de le réaliser.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*

035

4 Février 2018

Les Fils de Bouddha, s'appuyant sur la plus
haute diligence,
Amènent à parfaite maturité des myriades
d'êtres sensibles.
Même s'il ne s'agit de générer qu'une seule nouvelle
pensée vertueuse
Ils ne se découragent pas, même après dix millions
de kalpas.

— *L'Ornement des Soûtras du Mahayana*





036

5 Février 2018

Durant la journée, prie Avalokiteshvara, en chantant le mantra mani, par gratitude envers la bonté des êtres des six royaumes, chacun ayant été ton cher parent.

La nuit, prie moi, Padmasambhava, pour ton propre bénéfice, en chantant mon mantra du coeur. Je protégerai ainsi, comme je l'ai promis, tous les êtres sensibles pendant les temps dégénérés.

— *Courte biographie de Padmasambhava*

037

6 Février 2018

Les Êtres Nobles ont déraciné la souffrance de la mort, de la maladie et de la vieillesse, qui les amenait à reprendre naissance sous l'effet du karma et des afflictions. Ceci n'existant plus, alors cela ne se produira plus.

— *Le commentaire du Mahayana Uttarat Tantra*





038

7 Février 2018

C'est difficile pour nous de supporter même une piqure d'épine. Comment est-ce possible de rester si imperturbables quand nous coupons et hachons les corps des êtres sensibles avec des couteaux pour les tuer?

— Nagarjuna

039

8 Février 2018

Accumuler une multitude de textes

Tels les écrits scripturaires, commentaires et
instructions orales,

Sans les pratiquer, ne sera d'aucun bénéfice au
moment de la mort.

“Observe ton esprit” est mon conseil du cœur.

— *Trente Items du Conseil du Cœur* du Vénérable
Longchen Rabjam



040

9 Février 2018

Par cette vertu, puissent tous les êtres sensibles
Purifier toutes les fautes telles que celles d'avoir
managé de la viande.

Afin qu'ils puissent rencontrer en face à face les
mille Bouddhas.

— Nyala Pema Dundul

041

10 Février 2018

Même s'il arrivait un jour que l'océan puisse se
séparer de ses vagues, Il n'arrivera jamais que la
compassion des Bouddhas puisse se séparer des
êtres sensibles.

— *Soûtra du Vinaya*

042

11 Février 2018

Avec de grands moyens appropriés,
Les afflictions deviennent elles-même un élément de
la Bodhi,

Et la nature du samsara est reconnue par la
cessation.

Ainsi est l'Inconcevable du Tathagata.

— *Sommaire du Grand Véhicule*





043

12 Février 2018

Quiconque agit avec une conduite non vertueuse,
Est considéré comme une personne peu
recommandable

Qui restera misérable

Et sera réprimandée par les Êtres Nobles.

— *La Pleine Conscience du Dharma Authentique*

044

13 Février 2018

Bien qu'ils ne soient pas des êtres éveillés,
Faire des offrandes à ses parents, à une personne
malade, à l'enseignant du Dharma

Ou à un Bodhisattva qui atteindra la Bouddhété
en cette vie,

Nous permet d'accumuler un mérite
incommensurable.

— *Trésor de l' Abhidharma*





045

14 Février 2018

L'émergence dépendante est non-émergence,
Cette émergence est dénuée de nature intrinsèque.
L'émergence dépendante est vacuité,
Dont la pleine réalisation nous préserve de
la négligence.

— *Soutra des questions d'Anavatapta Roi des Nagas*

046

15 Février 2018

Bien que cette terre soit peuplée de personnes
sans intégrité,
Vous, pour vous-même, devez agir avec
intégrité morale.
Si vous le faites, alors naturellement
Il vous arrivera plein de bonnes choses.

— Jamgon Mipham





047

16 Février 2018

Devant lui qui, par sa sagesse compatissante,
a enseigné le Dharma Sacré,
A écarté toutes les vues fausses,
Devant lui, Gautama, je me prosterne.

— *Les Stances-Racines/ source du Chemin du Milieu*

048

17 Février 2018

Quand la notion de continuum est mal comprise,
Les choses sont vues comme permanentes.
De la même façon, quand les phénomènes
composés sont mal compris,
Les choses sont vues comme existantes.

— Aryadeva



18 Février 2018

Dans ses vies précédentes en tant que Tertön Sogyal, Lerab Lingpa, H.H. Jigme Phuntsok Rinpoche prophétise les sept remarquables signes suivants de sa propre renaissance :

La réincarnation de Nanam Dorje Dudjom
prendra naissance

Immuablement l'année de l'oiseau

Immuablement au lieu dit Chökyi Jungné,

Dont sa mère immuablement se nomme

Yuyi Tsomo,

Dont la famille paternelle se nomme immuablement

Pemé Dongpo,

Avec son corps immuable dont les paumes des

mains possèdent le mandala des dakinis,

Avec sa parole immuable ornée de l'océan

du tripitaka,

Avec son esprit immuable possédant la réalisation

du Dharmakaya.



050

19 Février 2018

Savoir ce qui est vertueux et ce qui ne l'est pas
Est l'apanage des sages.

Ne pas savoir distinguer entre ces deux
Est assez fréquent parmi les insensés.

— *La Pleine Conscience du Dharma Authentique*

051

20 Février 2018

Même si certains n'ont pas de réelles capacités à
être bénéfiques aux autres

Ils peuvent toujours cultiver l'esprit d'altruisme.

Générer cette intention

Est en soi-même être bénéfique aux autres.

— *Bodhichittavivarana*

052

21 Février 2018

Les enfants sont captivés par des jeux futiles.

Les adultes sont captivés par les objets de leurs
attachements et aversions.

Les vieilles personnes sont captivées par la
détérioration de leur corps et de leur esprit.

Les insoucians sont toujours captivés et trompés.

— Jamgon Mipham





053

22 Février 2018

La conceptualisation est la pire sorte d'ignorance,
Car c'est la cause de notre plongée dans l'océan
du samsara.

Si nous pouvons rester dans une concentration
libre de conception,
Notre esprit ne restera pas plus souillé que
l'espace vide.

— *Sôûtra*

054

23 Février 2018

Les pratiques telles que cultiver la
bonté bienveillante
Ne sont pas l'antidote direct à l'ignorance.
S'engager seulement dans ce genre de pratiques
Ne pourra pas éradiquer l'ignorance ou les
autres afflictions.

— Dharmakirti





055

24 Février 2018

Les êtres ordinaires qui ont un attachement
des existences,
Agissent en ce monde avec l'illusion de prendre la
non-existence pour l'existence.

— *L'ornement du Soûtra de la Sagesse*

056

25 Février 2018

Ayant délaissé les autres enseignants,
Je viens à vous prendre refuge, O Bhagavan.
Si on me demande pourquoi, c'est parce que
Vous n'avez aucun défaut et possédez toutes
les qualités.

— *La louange de l'Exalté Udbhatasiddhasvamin*

057

26 Février 2018

Concernant les sphères d'énergie intérieures
et extérieures,
Quand les pensées du “je” et “mien” cessent,
L'attachement aussi va s'arrêter.
Comme tout cela cesse, la naissance aussi
va cesser.

— Nagarjuna





058

27 Février 2018

L'immuable Dharmadhatu

Est réalisé par les sages,

Mais reste confus pour les sots.

Il ne peut être réalisé que lorsque l'esprit est purifié.

— *Le Soutra de l'Amoncellement de Joyaux*

059

28 Février 2018

Même quand le Dharma est bien exposé,

Les esprits négatifs le considèrent comme illogique.

Au lieu de développer une quelconque foi,

ils conçoivent des doutes.

Ceci les amène à des éons d'insanité.

— *Le Soutra des questions de Brahmadata*





Mars

060

1er Mars 2018

S'il y avait la moindre petite chose non-vide,
Alors ce serait juste cela qui serait vacuité.
Mais comme il n'y a pas la moindre chose non-vide,
Comment pourrait exister une vacuité vide?

— Nagarjuna

061

2 Mars 2018

La liberté est cause de bonheur, de la même façon
que la non-liberté est cause de souffrance. Il n'est
pas facile de démêler ce karma négatif qui nous fait
nous blesser les uns les autres.

— *Soûtra du Vinaya*

062

3 Mars 2018

Ne pas se réjouir des louanges
Ni être mécontent des critiques,
Et maintenir correctement les qualités positives :
Voici les caractéristiques des Êtres Nobles.

— *Le trésor de bons conseils* de Sakya Pandita



063

4 Mars 2018

Le fait que ceux de modestes aspirations,
avec des inclinaisons très basiques,
Restent en constante relation avec le même
genre d'amis,
Sans intérêt pour les explications vastes et
profondes du Dharma,
Est la preuve de la supériorité de ce dernier.

— *L'Ornement du Soûtra du Mahayana*

064

5 Mars 2018

Telle la trace d'un vol d'oiseau dans le ciel
Ne pouvant être ni observée ni décrite,
La Réalisation des Sugatas et des Bodhisattvas
Ne peut être conçue par l'intellect et ses concepts.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*



065

6 Mars 2018

Puisque c'est grâce à la bonté de mon
enseignant que
J'ai rencontré les enseignements du
Maître Insurpassable,
Je dédicace aussi cette vertu afin que se créent
les causes,
Pour tous les êtres, de pouvoir être épaulés par
de sublimes amis spirituels.

— *Louange de l'Interdépendance*

066

7 Mars 2018

C'est bien d'avoir des relations harmonieuses avec
les autres, cependant si vous ne faites qu'imiter ce
que font les autres, cela n'a pas de sens.
C'est bien d'avoir la compétence de pouvoir parler
plusieurs langues, cependant si vous oubliez votre
propre langue, cela devient honteux.

— *Précieuse Guirlande d'Enseignements*



067

8 Mars 2018

Ainsi, ayant trouvé ce moment de répit,
Si je ne m'entraîne pas à la vertu maintenant,
Quelle plus grande folie pourrait-il y avoir?
Quelle plus grande trahison envers moi-même?

— *Le Chemin du Bodhisattva*

068

9 Mars 2018

Tout dans ce monde est établi par l'esprit
Bien que cet esprit échoue dans ses tentatives à se
percevoir lui-même.

Le karma positif ou négatif est entièrement créé
par l'esprit.

— *Le Soutra du Nuage de Joyaux*

069

10 Mars 2018

Chaque fois qu'un danger se présente, s'il ou elle se
souvient de moi, je le ou la sortirai du désastre : c'est
le fruit de mon souhait passé.

— Bodhisattva Avalokiteshvara



070

11 Mars 2018

Même aux très chers enfants ou aux meilleurs amis, on ne doit pas révéler ses secrets, car lorsque ceux à qui l'on a parlé deviennent extrêmement heureux ou en colère, ils pourraient involontairement divulguer ce qu'ils ont gardé en mémoire.

— *Précieuse Guirlande d'enseignements*

071

12 Mars 2018

Certains sont habiles dans leurs manières
obséquieuses envers les puissants,
D'autres sont adeptes aux flatteries intéressées
envers les nantis.

De nos jours, on rencontre partout un genre de
personne qui se moque

Affectueusement et sans scrupule de ceux qui sont
puissants ou qui ont réussi.

— Gendun Chopel



072

13 Mars 2018

Si l'attrait n'est pas rencontré,
Comment peut-il y avoir désir?
Si le repoussant n'est pas rencontré,
Comment peut-il y avoir aversion?

— *Les Stances Racine du Chemin du Milieu*

073

14 Mars 2018

Si tu es attaché à cette vie, tu n'es pas un réel
pratiquant spirituel.
Si tu es attaché au samsara, tu n'as pas
de renonciation.
Si tu es attaché à ton propre intérêt, tu n'as pas
de Bodhichitta.
S'il y a l'attachement, tu n'as pas la Vue.

— Jetsun Drakpa Gyaltzen



074

15 Mars 2018

Un pratiquant adepte de la théorie de la non-existence (des phénomènes), ira vers de basses transmigrations,

Un pratiquant adepte de la théorie de l'existence (des phénomènes) ira vers de hautes transmigrations,

Par une réalisation correcte et authentique de la réalité,

On ne se fie plus au dualisme et on devient libre.

— *Précieuse Guirlande* de Nagarjuna

075

16 Mars 2018

Tous ceux qui échouent dans la compréhension du secret de l'esprit, la chose la plus merveilleuse qu'il soit,

Bien qu'ils aspirent à l'épuisement de la joie et de la tristesse,

Erreront sans but, inutilement.

— Shantideva



076

17 Mars 2018

Comprends que tout ce qui concerne samsara et nirvana n'est qu'illusion, comme le reflet de la lune dans l'eau qui, même s'il apparaît, est dénué de toute substance.

Pratique pour gagner une authentique réalisation de cela, et les dangers de toutes sortes de catastrophes seront éradiqués.

— *Précieuse Guirlande d'enseignements excellents*

077

18 Mars 2018

En compagnie, surveille ta parole ;
Quand tu es seul, surveille ton esprit.

— *La Guirlande de Joyaux du Bodhisattva*
Seigneur Atisha



078

19 Mars 2018

Le bonheur n'est pas aussi précieux que
la souffrance,
Parce que, tandis que le bonheur va attiser les
cinq poisons,
La souffrance va dissoudre notre karma négatif.
La souffrance est donc la bénédiction du Guru.

— Patrul Rinpoche

079

20 Mars 2018

Ceux qui autrefois étaient négligents
Mais qui, ensuite ont fait attention, sont devenus
beaux et justes,
Comme une lune qui s'est dégagée des nuages,
Tels Nanda, Angulimala, Darshaka, Udayana.

— *Lettre à un ami* de Nagarjuna



080

21 Mars 2018

Quand un Roi va mourir,
Aucune possession, ni ami, ni famille ne peut
l'accompagner dans l'au-delà.
Où qu'il aille,
Son karma le suit de près, comme une ombre.

— *Soûtra des Enseignements pour le Roi*

081

22 Mars 2018

Ayant été jeune et immature
Ou mal informé et inexpérimenté,
La plupart de ce que nous avons fait dans le passé
Est vu comme ridicule, même par nous-même.

— Jamgon Mipham

082

23 Mars 2018

L'impermanent agresse pour sûr.
Ce qui agresse n'est pas agréable.
Alors tout ce qui est impermanent
Est reconnu comme souffrance.

— *Quatre Cents stances du Chemin du Milieu*



083

24 Mars 2018

Un enseignement qui n'apporte aucun bénéfice à l'esprit est juste un enseignement particulier mais il ne s'agit pas du Dharma authentique. Si l'esprit n'a pas été transformé, même si l'on fait une retraite de cent ans, cela ne sert à rien.

— Patrul Rinpoche

084

25 Mars 2018

Une sagesse rationnelle au discernement subtil,
Une pratique habile qui intègre tous les
enseignements en instructions pragmatiques,
Une éloquence supérieure compétente en la maîtrise
de la parole,
Voici les trésors incomparables en ce monde.

— Lama Tsongkhapa

085

26 Mars 2018

Et maintenant aussi longtemps que durera l'espace,
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres,
Puissé-je de même continuer à vivre pour éloigner
les douleurs du monde.

— *Le Chemin du Bodhisattva*



086

27 Mars 2018

Pratique la patience quand tu es attaqué par des
mots vicieux,
Pratique la générosité quand tu possèdes des biens,
Pratique les prosternations et circumambulations
pendant que le corps est en bonne santé,
Soit diligent dans tes pratiques spirituelles quand
tu es encore vigoureux et plein d'énergie.

— Shabkar Tsokdruk Rangdrol

087

28 Mars 2018

Le Saint Dharma est bon au début, bon au milieu
et bon à la fin. Son sens est excellent, excellent
en mots et syllabes. Il est sans mélange. Il est
totalement complet. Il est totalement pur. Il est
complètement purifié.

— *Le Noble Soûtra du Souvenir des Trois Joyaux*



088

29 Mars 2018

A celui qui est incomparable dans l'exposition
De la vacuité, de l'interdépendance,
Et du Chemin du Milieu en tant qu'une seule et
même chose,
Devant le Bouddha, je me prosterne
avec vénération.

— *Réfutations des Objections par Nagarjuna*

089

30 Mars 2018

Pour protéger mon corps, je renoncerai à mes biens ;
Pour rester en vie, je sacrifierai mes biens mais
aussi ma chair ;
Pour protéger le Dharma authentique, je sacrifierai
mes biens, ma chair et même ma propre vie.

— *Soûtra de l'Enseignement du Roi*



Quand on voit de la fumée, on peut deviner
l'existence d'un feu ;

Quand on voit un canard Mandarin, on sait
l'existence d'un plan d'eau
à proximité.

A travers une observation minutieuse, les
caractéristiques Nobles sont
reconnues, permettant ainsi l'identification de
Grands Bodhisattvas.

— *Dans le Soûtra du Chemin du Mahayana
le Bouddha parle des dix Dharmas de la
contemplation*





Avril

091

1er Avril 2018

Vous devriez connaître en quelques mots
Les qualités d'un guide spirituel.
Si vous recevez des enseignements de ceux qui
connaissent le contentement,
Qui ont compassion et éthique,
Autant que la sagesse qui amène à l'extinction
de vos émotions perturbatrices,
Vous devez les respecter et réaliser ce
qu'ils enseignent.

— *Précieuse Guirlande de Nagarjuna*

092

2 Avril 2018

Commettre ne serait-ce qu'un petit méfait
Entraîne d'énormes horreurs
Et beaucoup d'autres calamités dans les
vies futures,
Comme si on avait avalé du poison.

— *Le Chapitre Des Causes et Conditions*



093

3 Avril 2018

N'oublie jamais de garder en mémoire le Guru, et
de toujours le prier.

Ne suis jamais les pensées illusoire, mais observe
avec justesse ton propre esprit.

N'arrête jamais de te rappeler la mort, et pratique
le Bouddhadharma avec persistance.

Ne cesse jamais de garder les êtres sensibles
à l'esprit, et dédicace leur tes mérites
avec compassion.

— Dilgo Khyentse Rinpoche

094

4 Avril 2018

Quand la vacuité est reconnue,
Tout est alors reconnu.

Quand la vacuité est inaccessible,
Tout est également inaccessible.

— *Les Stances_Racine du Chemin du Milieu*



095

5 Avril 2018

Les innombrables mondes inconcevables
Sont en train de brûler d'un feu rugissant ;
L'espace vide, lui ne sera jamais endommagé ;
Il en va de même pour la Sagesse Primordiale.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*

096

6 Avril 2018

Tout ce qui est co-émergent
A été expliqué comme vide.
En dépendance à quelque chose d'autre il est
imputé comme existant.
C'est la Voie du Milieu.

— *Les Stances_Racine du Chemin du Milieu*
de Nagarjuna



097

7 Avril 2018

De la même manière qu'un feu ne dure pas,
Quand tout ce qui est possible d'être brûlé
est consumé,

Quand le petit bois sec des Vues a fini
sa combustion,

Le feu de la vacuité s'éteint de lui-même.

— *Soûtra du Ghanavyuha*

098

8 Avril 2018

Parce qu'il n'y a rien qui ne soit pas émergence
dépendante,

Il n'y a rien qui ne soit pas vide.

— *Les Stances_Racine du Chemin du Milieu*



9 Avril 2018

Les sages ne lavent pas les fautes des êtres
sensibles à l'eau ;
Ils ne repoussent pas les souffrances des êtres
sensibles avec leurs mains ;
Ils ne transfèrent pas leurs connaissances aux
êtres sensibles ;
Ils les libèrent seulement en leur enseignant la
Vérité de la Réalité.

— *Soutra***10 Avril 2018**

Tels la récitation, la flamme et le miroir,
Ou le sceau ou la lentille, la graine, le son,
le goût astringent,
Les agrégats continuent leur cours ininterrompu,
Pourtant rien n'est transféré, et ceci le sage doit
le savoir.

— Nagarjuna



101

11 Avril 2018

Dire que les choses existent signifie une saisie sur leur pérennité ;

Dire qu'elles n'existent pas implique la notion d'annihilation.

Ainsi le sage ne doit pas rester dans “cela existe” ou “cela n'existe pas”.

— *Les Stances_Racine du Chemin du Milieu*

102

12 Avril 2018

Les yeux, les oreilles et le nez ne sont pas fiables.

La langue, le corps et l'esprit sont de même.

Si les sens devaient être fiables,

Quel serait l'intérêt du chemin des Êtres Nobles?

— *Soûtra du Roi des Samadhis*



103

13 Avril 2018

Érudits compétents et moines ordonnés, pour tous mes enseignements, vous devez les observer avec soin avant de les accepter, tout comme l'obtention de l'or se déroule en étapes de fusion, forgeage et polissage. Ne suivez jamais mes enseignements par respect et admiration pour moi.

— *Le Tantra condensé du Kalachakra*

104

14 Avril 2018

Toujours s'accorder avec vos amis en paroles et en actes,

Soyez une personne intègre pleine de bonté.

Pour être bénéfique à vous-même sur du long terme,

L'instruction-clé est d'être bénéfique aux autres à cet instant présent.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche



105

15 Avril 2018

Au-delà des mots, au-delà des pensées, au-delà des descriptions, Prajnaparamita

Non-née, permanente, l'essence même de l'espace ;

Pourtant cela peut être expérimenté comme la

sagesse de “Rigpa” :

Hommage à la Mère de tous les Bouddhas du passé, du présent et du futur!

— *Louange à la Prajnaparamita* de Rahulabhadra

106

16 Avril 2018

Même si le feu pouvait se refroidir,

Si le vent pouvait se maintenir,

Et si le soleil et la lune pouvaient descendre,

La loi karmique elle, resterait infaillible.

— *La Pleine Conscience du Dharma Authentique*

107

17 Avril 2018

Sans avoir recours aux conventions (concepts),

La Vue Ultime ne peut être montrée.

Sans la réalisation de cet Ultime,

Il n'y a pas d'obtention du nirvana.

— Nagarjuna



108

18 Avril 2018

Vos yeux sont purs,
Aussi grands que des lotus bleus ;
Votre esprit est pur, ayant maîtrisé les
concentrations.

Depuis longtemps vous avez accumulé les actions
pures, vous êtes infiniment digne d'être loué ;
Vous avez guidé la congrégation avec sérénité,
Alors nous nous inclinons vers Vous.

— *Le Soutra de Vimalakirti*

109

19 Avril 2018

Ceux qui prennent Refuge en les Trois Joyaux
Sont protégés de toutes sortes de peurs.

— *Le Soutra du Mahaparinirvana*



110

20 Avril 2018

Si simplement nous sommes effrayés juste à la vue
des enfers en images,

À en entendre parler, à y penser, à lire sur le sujet,

Ou en en faisant des sculptures, est-il nécessaire
de mentionner

Combien difficile il sera de supporter cette
rétribution karmique?

— *Lettre à un ami* de Nagarjuna

111

21 Avril 2018

Celui qui prend refuge dans les Bouddhas

Est un authentique Upasaka ou Upasika.

Il ou elle ne prendra plus jamais refuge dans tous
autres dieux.

— *Soûtra du Nirvana*



112

22 Avril 2018

Nous ne pouvons pas nous fier à l'impartialité du
Seigneur de la mort,
Le karma purifié ou pas, il n'attendra pas.
En bonne santé ou malade, personne n'est à l'abri
Du caractère éphémère de nos vies.

— Shantideva

113

23 Avril 2018

Si, ceux qui ont commis de sévères méfaits pendant
mille éons,
Sont amenés à se confesser même une fois,
Toutes leurs négativités seront purifiées.

— *Le Soutra de la Lumière d'Or.*

114

24 Avril 2018

Peu importe ce que nous avons cherché,
Pas une seule entité ne peut être trouvée,
Et puisque qu'il n'est pas d' "unique",
Alors il n'y a pas de "plusieurs" non plus.

— *L'Ornement du Chemin du Milieu*



115

25 Avril 2018

Avant que ne se produise une situation effrayante,
Reste vigilant.

Quand elle arrive,
Fait lui face sans peur.

— Maître Masuraksa

116

26 Avril 2018

Afin de montrer sa piété filiale au père,
Il n'est pas acceptable de tuer la mère.
Pour propager sa propre doctrine,
Il n'est pas autorisé de dénigrer celle des autres.

— Jetsun Kunga Drolchok

117

27 Avril 2018

Vous pouvez avoir tué un Brahmane tous les jours
Ou avoir commis les cinq actes à rétribution
immédiate,

Mais quand vous aurez suivi ces instructions,
Vous serez, sans aucun doute, libéré.

— Bouddha Vajrahara



118

28 Avril 2018

Lorsque vous réalisez la nature de l'esprit vide
comme l'espace,
Il est peu probable d'oublier quoi que ce soit.

— Jamgon Mipham

119

29 Avril 2018

Bien qu'il se manifeste sous un corps humain
ou divin,
Son esprit est en fait la nature absolue
du Bouddha.

Dorénavant et à tout jamais, il est bénéfique à tous
les êtres vivants

Restant dans le samsara avec joie et sans effort.

— *Tantra de la Base de Tout*

120

30 Avril 2018

Le Bouddhisme du Mahayana n'autorise pas
la consommation de viande,
Le faire revient à tomber dans les mondes
inférieurs.

— Sakya Pandita





Mai

121

1er Mai 2018

Tous les êtres n'ont ni naissance ni mort ;
Ils sont, si on analyse bien,
Aussi insubstantiels qu'un rêve ou le tronc
d'un bananier.

— Nagarjuna

122

2 Mai 2018

Comprends que tous les enseignements sont
sans contradiction
Et que tous les écrits sont des instructions
de pratique.
De cette façon, tu réaliseras aisément les souhaits
du Bouddha,
Et te libéreras de tous les périlleux abysses des
grands actes répréhensibles.

— Lama Tsongkhapa



123

3 Mai 2018

Les états d'esprit négatifs sont par nature nuisibles.
Il est faux de les avoir même pour des choses
illogiques ou matérielles,
Sans parler des enseignements dont on doute.
Il est préférable alors de rester impartial et ainsi
libre d'erreur.

— *Soûtra de l'Ornement du Mahayana*

124

4 Mai 2018

L'univers convulse en crises de folie
Par l'ignorance des gens qui se créent des
soucis illusoires.

— Shantideva

125

5 Mai 2018

Connaître le principe que tous les phénomènes sont
vides par nature,
Et que toutes les choses émergent par
interdépendance à leurs causes,
Est une chose rare, extrêmement rare,
Merveilleuse et extrêmement merveilleuse!

— Nagarjuna



126

6 Mai 2018

Quand nous sommes éveillés, mais aussi quand
nous ne sommes pas réveillés,

Ces trois semblent l'être.

Ces trois-là disparaissent quand nos rêves
s'estompent,

C'est ainsi, se réveiller du sommeil de nescience.

— *Introduction au Chemin du Milieu*
de Chandrakirti

127

7 Mai 2018

Si tout le mérite de prendre refuge revenait à
prendre une forme physique,

Tout l'espace, même entièrement plein, ne suffirait
pas à le contenir.

— *Le Soutra Immaculé*



128

8 Mai 2018

L'esprit est clair et lumineux ;
Il n'y a rien qu'il ne contienne,
Et en même temps il manifeste tous les phénomènes
du samsara et du nirvana,
Aussi bien que les réalisations des Êtres Nobles des
différents véhicules

— Padmasambhava

129

9 Mai 2018

Le Suprême Dharma enseigné par le Bouddha a
deux types de qualités,
Celle d'être transmise, et celle d'être réalisée.
Ceux qui détiennent la transmission propagent
le Dharma,
Ceux qui détiennent la réalisation, pratiquent
le Dharma.

— Vasubandhu



130

10 Mai 2018

Ils avaient une forte et stable capacité de mémoire,
Et ils étaient toujours très diligents dans leur
recherche de la Sagesse.

Quand ils expliquaient divers subtils enseignements
Leur esprit était libéré de toute peur.

— *Le Souûtra du Lotus*

131

11 Mai 2018

Les mots cruels sont comme une
plante empoisonnée
Qui blesse celui qu'elle touche.

— Padmasambhava

132

12 Mai 2018

Si votre recherche est une meilleure renaissance
et la liberté,

Vous devez vous habituer aux vues justes.

Ceux qui pratiquent le bien avec des vues erronées
Subiront de terribles conséquences.

— *Lettre à un ami* de Nagarjuna



133

13 Mai 2018

Ayant commis une faute même minime
Vous souffrirez grandement dans vos vies futures.
Cependant, en cultivant même une étincelle
de mérite

Vous serez très heureux dans vos vies futures.

— *Le Chapitre sur les Causes et Conditions*

134

14 Mai 2018

Quel que soit ce qui a été expliqué par un
esprit concentré,

S'appuyant exclusivement sur la clarté des
enseignements du Victorieux,

Facilitant le chemin qui conduit à la libération,
Vous devez vénérer ces mots comme émanant du
Sage en les plaçant au sommet de votre tête.

— *Le commentaire du Mahayana Uttaratantra*



135

15 Mai 2018

L'Enseignant, l'œil du monde, s'est fermé ;
La plupart des êtres qui étaient présents
sont morts.

Ceux qui n'ont pas réalisé l'Ainsité, ceux qui sont
de mauvais logiciens
Et les têtus, se sont mépris sur les enseignements.

— *Trésor de l'Abhidharma* de Vasubandhu

136

16 Mai 2018

Ne différencie pas, ne pense pas, ne fabrique pas.
Reste juste naturellement.

Ce précieux trésor qui, ni ne change, ni produit,
Est l'empreinte de tous les Bouddhas des
trois temps.

— Nagarjuna



137

17 Mai 2018

Se sentant concernés par eux-mêmes,
Leurs épouses, leurs enfants et leurs compagnons,
Les êtres sensibles ne ressemblent en rien
aux sages

Qui eux, ont un amour immense pour tout ce
qui vit.

— *Soûtra de l'Ornement du Mahayana*

138

18 Mai 2018

Ceux qui se rappellent la lune (le visage) du Sage
En marchant, en s'asseyant, debout ou couché
Auront toujours le Maître présent en eux,
Et jouiront d'un vaste bonheur.

— *Soûtra du Roi des Samadhis*



139

19 Mai 2018

Les aptitudes des êtres sont inimaginables
Le jeu des manifestations des Bouddhas est
inimaginable.

Bien qu'il existe des écoles différentes de la vôtre,
Ne les critiquez pas, ni ne les abandonnez.
Au contraire, aspirez à toutes les maîtriser.

— Chakrasamvara Tantra

140

20 Mai 2018

Lorsque la véritable nature non-née de tous
les phénomènes

Est complètement comprise,

La grande compassion envers tous les
êtres sensibles,

Enlisés profondément dans la boue du samsara,
Va naturellement se développer.

— Nagarjuna





141

21 Mai 2018

La pratique de cultiver la bonté, n'est pas un direct
antidote au moi,

C'est pourquoi, s'engager dans ces pratiques ne
va pas éradiquer les racines des causes
du samsara.

L'absence de moi est le direct antidote au moi,
C'est donc uniquement en reconnaissant la vacuité
du moi que sera déraciné le moi.

— *Trésor du Raisonnement Valide* de Sakya
Pandita

142

22 Mai 2018

Trois cents portions de plats cuisinés
Même offertes trois fois par jour
N'équivalent pas une seule portion de mérites
D'une seule bouffée d'amour.

— *Précieuse Guirlande* de Nagarjuna



143

23 Mai 2018

Tout ce qui émerge par interdépendance
Est sans cessation et non-né,
Ni non-existant ni éternel,
Ni arrivant ni partant,
Ni multiple ni unique.
A ces enseignements qui pacifient tous
les concepts et la dualité,
Le discours le plus sacré du Bouddha
complètement Éveillé,
Nous rendons hommage!

— *Les stances_ Racine du Chemin du Milieu*

144

24 Mai 2018

Ces prétendues heureuses et parfaites jouissances
mondaines
Apportent la souffrance à chaque fois que vous
les goûtez ;
Après la fin de chacun de ces transitoires
bonheurs oniriques,
Se produiront toujours des causes et
conditions affligeantes.

— Gendun Chopel



145

25 Mai 2018

Les bénédictions de Mipham Rinpoche se dissolvant
en nos cœurs

Les Enseignements de Khenpo Kunzang faisant “un”
avec notre esprit,

Les instructions-clé de Jigme Phuntsok se fondant
dans notre pratique,

Vénérable Jamyang Zhibi Lodrö,
Je vous prie.

— Prière de Khenpo Depa Rinpoche

146

26 Mai 2018

Ils avaient une forte et stable capacité de mémoire,
Et ils étaient toujours très diligents dans leur
recherche de la Sagesse.

Quand ils expliquaient divers subtils enseignements
Leur esprit était libéré de toute peur.

— *Le Soutra du Lotus*





147

27 Mai 2018

Regarde bien ton esprit à cet instant,
Quand rien ne peut être identifié, c'est la vacuité
de l'esprit.

Simplement détendu en cet état de réalisation,
A part cela il n'y a pas d'autres pratiques
du Mahamoudra.

— Karma Chakme

148

28 Mai 2018

Dans son *Conseil à Katyayana*,
L'Honoré du Monde, par sa compréhension
À la fois de l'existence et de la non-existence
des choses,
A rejeté les deux vues opposées du “c'est ceci” et
“ce n'est pas cela”.

— *Les Stances_Racine du Chemin du Milieu* de
Nagarjuna



149

29 Mai 2018

La forme est comme un amas de mousse ;
Le sentiment est comme une bulle fragile ;
La perception est comme un cheval sauvage ;
La formation est comme un bananier ;
La conscience est comme un phantasme.
Ceci est l'Enseignement du Suprême.

— *Soûtra du Agama*

150

30 Mai 2018

Les profonds et vastes enseignements
De tous les Bouddhas des trois temps
Peut se résumer en la perfection de la bonté et de
la conduite bienveillante.

Les êtres fortunés doivent pratiquer ainsi.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche

151

31 Mai 2018

Il n'y a pas de pratique durant la pratique,
Pose simplement ton regard dans l'espace vide.

— Dudjom Lingpa





Juin

152

1er Juin 2018

Sans la connaissance du Noble Dharma,
Les êtres illusionnés expérimentent d'innombrables
naissances et morts.

— *Soûtra*

153

2 Juin 2018

Bien que les apparences restent les mêmes,
Un monde entièrement différent est expérimenté
quand l'Éveil est atteint.

— Patrul Rinpoche

154

3 Juin 2018

On peut s'être discipliné et avoir réfléchi pendant
cent ans

Sur le sens des mots des différents systèmes
philosophiques,

...

Cependant si on ne connaît pas la cause première
qui nous a amené là

Alors même si notre intellect et notre entraînement
ne sont pas négligeables,

Rien n'est vraiment réalisé.

— *Le Phare de la Certitude* de Jamgon Mipham





155

4 Juin 2018

Des choses qui sont perceptibles ou imperceptibles,
Peuvent être correctement comprises au moyen de
la perception directe et de l'inférence,
Ne pouvant pas être réfutées par toutes sortes
de raisonnements.

Ceci est la connaissance valide infaillible.

— *Commentaire sur la cognition valide* de
Dharmakirti

156

5 Juin 2018

La douleur de gagner, garder et tout perdre!
Vois les peines infinies apportées par la propriété!
Pour ceux distraits par l'attrait des richesses
Ils n'ont aucune chance de se libérer des peines
de l'existence.

— Shantideva

157

6 Juin 2018

N'entreprends pas de pratiques sans instruction.
Soit persévérant sans paresse.

— *Vinayasoûtra* de Gunaprabha



158

7 Juin 2018

En bref, directement ou indirectement,
J’offrirai aide et bonheur à toutes mes mères,
Et je prendrai sur moi secrètement
Toutes leurs douleurs et leurs souffrances.

— Geshe Langri Tangpa

159

8 Juin 2018

Au moyen des dix analogies sur l’illusion,
Vous reconnaîtrez la vraie réalité
De tous les phénomènes du samsara et du nirvana.

— Karma Lingpa

160

9 Juin 2018

Ce n’est ni existant ni non-existant,
Ni les deux à la fois, ni leur inverse.
Transcender ces quatre extrêmes
Est le Chemin du Milieu

— Aryadeva





161

10 Juin 2018

Comme un musicien sourd
Qui offre du plaisir aux autres, ne s'entendant
pas lui-même :

Ainsi est celui qui, instruit,
N'applique pas l'enseignement.

— *Soutra de l'Avatamsaka*

162

11 Juin 2018

Penser au Guru est se placer dans le
Refuge Ultime ;

Être bénéfique aux autres est l'essence du
développement de la Bodhichitta ;

Maintenir la pleine conscience est pratiquer à
la fois le Sutrayana et le Tantrayana ;

Toutes les autres pratiques variées et superficielles
doivent être abandonnées.

— Vidyadhara Jigme Lingpa





163

12 Juin 2018

À celle qui bloque l'entrée de tous les
mondes inférieurs,
Qui montre la route des mondes supérieurs,
Et conduit sur le chemin du non-vieillessement et
de la non-mort,
Bodhichitta, je vous rends hommage.

— *Chapitre de l'Aspiration du Bodhisattva Maitreya*

164

13 Juin 2018

Ceux qui circumambulent les stupas des Bouddhas,
Éviteront les huit états sans liberté,
Prendront naissance chez les humains ou les dieux
Et jouiront d'une longue vie.

— *Soûtra du Mérite de Circumanbuler le stupa
dans le sens horaire*

165

14 Juin 2018

Ceux qui ont peint des images du Bouddha
agrémentées des cent marques de mérites
Ou aidés d'autres à le faire
Ont certainement atteint le Chemin des Bouddhas.

— *Soûtra du Lotus*





166

15 Juin 2018

Ceux qui, même avec un esprit distrait,
Sont entrés dans un stupa (bâtiment)
Et ont chanté ne serait-ce qu'une fois "Hommage
aux Bouddhas!"
Ont certainement atteint le Chemin des Bouddhas.

— *Soûtra du Lotus*

167

16 Juin 2018

Et même les enfants qui jouent à construire
un stupa
A base de tas de sable,
Tous ont certainement atteint le Chemin
des Bouddhas.

— *Soûtra du Lotus*

168

17 Juin 2018

Celui qui doute du sens caché des enseignements
du Bouddha
Doit s'en remettre à la nature de l'esprit
Et trouver cette certitude en lui-même.

— *Quatre Cents Stances de la Voie du Milieu*





169

18 Juin 2018

Pour ce qui doit être adopté (la cessation),
Ce qui doit être abandonné (la souffrance et
ses origines),
Et les moyens habiles pour y arriver (le Chemin),
Tout est clairement décrit,
Ainsi l'essence de ces enseignements est infaillible.
A partir de cela on peut en déduire que tous les
autres enseignements du Bouddha sont
sans erreur.

— *Commentaire sur la cognition valide* de
Dharmakirti

170

19 Juin, 2018

Cet esprit illusionné, la grande ignorance,
Est la cause de la noyade des êtres dans l'océan
du samsara.

— Dignaga





171

20 Juin 2018

Celui qui doute du sens caché des enseignements
du Bouddha

Doit s'en remettre à la nature de l'esprit
Et trouver cette certitude en lui-même.

— *Quatre Cents Stances de la Voie du Milieu*

172

21 Juin 2018

Pour ce qui doit être adopté (la cessation),
Ce qui doit être abandonné (la souffrance et
ses origines),
Et les moyens habiles pour y arriver (le Chemin),
Tout est clairement décrit,
Ainsi l'essence de ces enseignements est infaillible.
A partir de cela on peut en déduire que tous les
autres enseignements du Bouddha sont
sans erreur.

— *Commentaire sur la cognition valide de
Dharmakirti*





173

22 Juin 2018

Si l'intention est bonne, les stades et les chemins
sont bons,

Si l'intention est mauvaise, les stades et les chemins
sont mauvais.

Comme tout dépend des intentions,

Prends bien soin qu'elles soient positives.

— Lama Tsongkhapa

174

23 Juin 2018

Honore les êtres supérieurs comme tu portes ton
chapeau sur la tête,

Prends soin des êtres inférieurs comme tu protèges
la lame de ton couteau,

Gardes une relation avec tes égaux comme tu
traites ton bœuf qui tire ta charrue,

Quelques soient les activités dans lesquelles tu
t'engages, ne sois pas égocentrique.

— Dzomtonpa Gyelwa Jungne





175

24 Juin 2018

Quand les sages entendent un rude conseil
Ils le prennent tel un bon médicament.

— *L'Arbre de la Sagesse*

176

25 Juin 2018

Les mots du Bouddha font peur aux fous et rendent
heureux les sages,
Aussi ils illuminent la sagesse de ceux qui ne sont
ni fous ni sages.

C'est ainsi que ces mots sont bénéfiques à tous.

— *Cent Cinquante Stances Louables*

177

26 Juin 2018

Lorsque les différentes parties d'un véhicule sont
réunies correctement,

On peut dire qu'il s'agit d'un "véhicule" ;

De la même façon, l'accumulation des
cinq agrégats,

Désigne de façon conventionnelle un être sensible.

— *Soûtra*





178

27 Juin 2018

Les êtres excellents observent leurs propres erreurs,
Tandis que les êtres plus médiocres recherchent les
erreurs des autres.

Les paons s'occupent de leur propre forme,
Tandis que les hiboux font de mauvais présages
aux autres.

— *Le Trésors des Bons Conseils* de Sakya Pandita

179

28 Juin 2018

Et alors je dissiperai la douleur des autres,
Car il ne s'agit que de douleur, comme la mienne.
Et pour les autres, je les aiderai et leur
serai bénéfique,

Car il ne s'agit que d'êtres vivants, comme moi.

— Shantideva

180

29 Juin 2019

Tous les êtres sont naturellement Bouddhas.
Cependant cette vérité est obscurcie par des voiles.
Une fois ces voiles purifiés, leur nature de Bouddha
se révèle.

— *Tantra d'Hevajra*



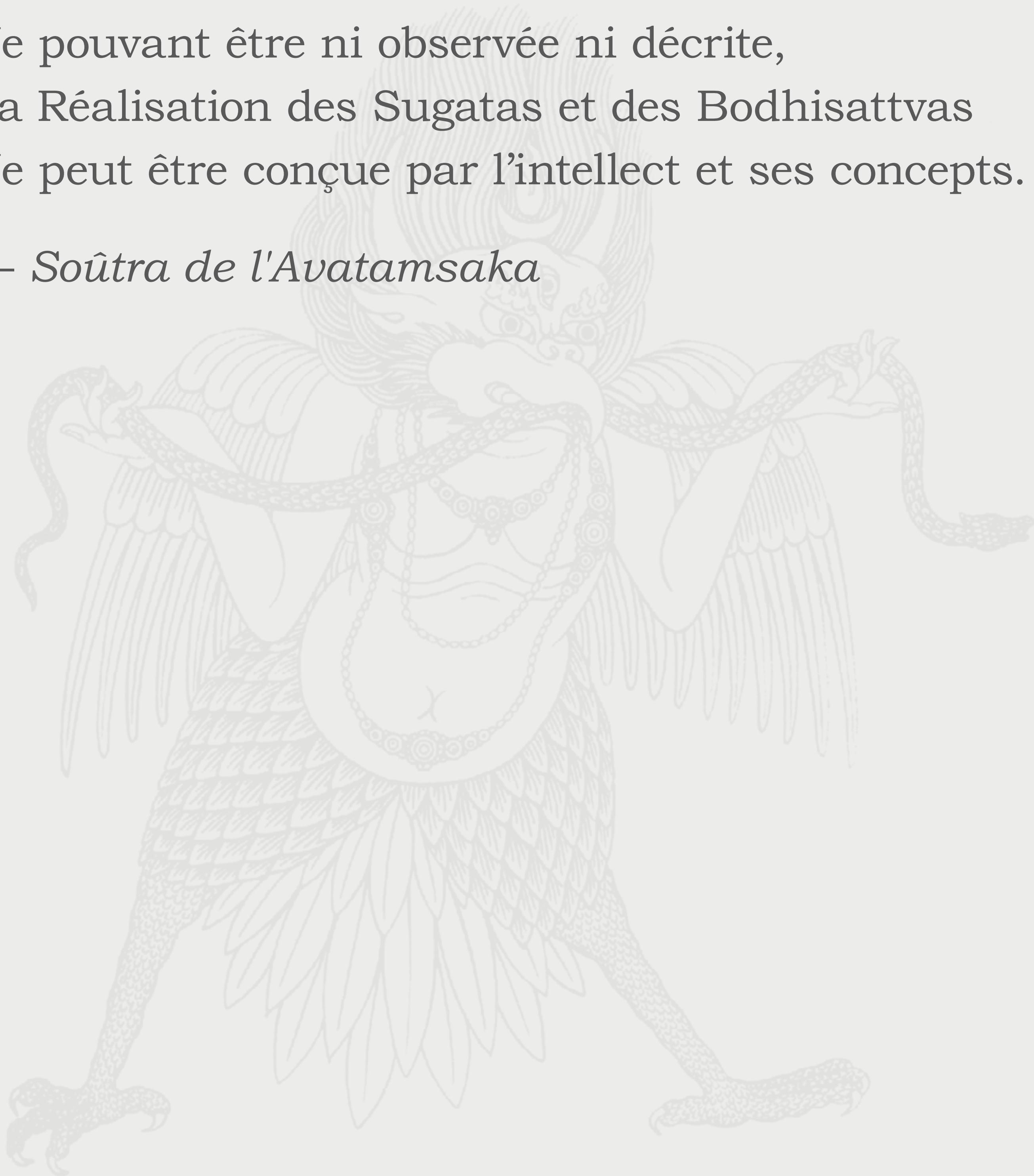


181

30 Juin 2018

Telle la trace d'un vol d'oiseau dans le ciel
Ne pouvant être ni observée ni décrite,
La Réalisation des Sugatas et des Bodhisattvas
Ne peut être conçue par l'intellect et ses concepts.

— *Soutra de l'Avatamsaka*





Juillet

182

1er Juillet 2018

Bien qu'il soit difficile d'atteindre ce genre
de réalisations,
Par les pratiques de compassion et de
l'accomplissement de souhaits ,
On peut progresser graduellement de bhumi
en bhumi
Grâce à la sagesse transcendente.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*

183

2 Juillet 2018

Par cette vertu, puissent tous les êtres
Atteindre l'accumulation de vertus et de sagesse ;
L'ayant réalisée complètement
Puisseient-ils réaliser les deux corps sublimes
du Bouddha.

— *Soixante Stances du Raisonnement*



184

3 Juillet 2018

Les personnes peu instruites qui restent
assises tranquillement

N'auront rien de bon à montrer même après
cent ans.

Si vous voulez devenir une personne sage,
Vous devez être diligent et accepter les difficultés.

— Jamgon Mipham

185

4 Juillet 2018

Tant que vous n'aurez pas suffisamment de mérites
pour devenir riche,

La seule accumulation de biens ne permettra pas
d'éradiquer la pauvreté.

Quand le tronc de l'arbre n'est pas arrosé,
Quel est l'intérêt d'arroser ses branches?

— Konchok Tenpe Dronme



186

5 Juillet 2018

Les gens d'aujourd'hui manquent aussi bien
d'intelligence que d'érudition ;
Leur avidité, orgueil et sectarisme sont importants.
Il est alors difficile de leur être bénéfique.
J'écris cela afin que mon esprit s'y accomode.

— Jamgon Mipham

187

6 Juillet 2018

Les reflets dans la clarté du miroir
N'ont aucune existence propre.
Cette façon dont les reflets apparaissent dans
le miroir
Est la façon dont vous devriez voir tous
les phénomènes.

— *Le Soutra de la Conversation entre Père et Fils*

188

7 Juillet 2018

Quand le ciel est clair,
La réflexion de la lune apparait dans la mer,
Pourtant la lune n'est pas tombée dans l'eau.
Considère tous les phénomènes ainsi.

— *Le Soutra du Roi des Samadhis*



189

8 Juillet 2018

Aux êtres sublimes et nobles, qui valorisent autant
l'or que les ordures,
A quoi cela sert-il de leur offrir toutes les richesses
des quatre continents?
Mais si nous pratiquons le Dharma cher à
leur coeur,
Il est dit que leur esprit est touché d'une
joie parfaite.

— Jamgon Mipham

190

9 Juillet 2018

Les Bodhisattvas ne pratiquent qu'un seul Dharma.
Lequel? La Grande Compassion.

— *Soûtra*

191

10 Juillet 2018

Récite le mantra des six syllables avec ton souffle ;
Entretiens de bonnes intentions avec ton esprit ;
Prosterne et circumambule avec ton corps ;
Et tourne le moulin à prières avec ta main.

— Shabkar Tsokdruk Rangdrol



192

11 Juillet 2018

Et c'est pour cette raison que le raisonnement
sur l'origine interdépendante
Peut couper court à toute la variété de
vues inférieures.

— Chandrakirti

193

12 Juillet 2018

Si je faisais une quelconque proposition,
Toutes fautes serait la mienne,
Comme je ne fais aucune proposition,
Je n'encoure aucune faute.

— Nagarjuna

194

13 Juillet 2018

Comme le sens tactile peut être expérimenté par
toutes les parties du corps,
La confusion peut naître de chacune d'elles.
En dépassant cette confusion,
On peut dépasser toutes ces attitudes perturbées.

— *Quatre Cents Stances de la Voie du Milieu*



195

14 Juillet 2018

Remporter une victoire rajoute à la haine d'autrui,
Et la défaite augmente la souffrance.

Celui qui ne cherche pas à gagner ou perdre
A le plus grand des bonheurs.

— *L'Entrepôt des Objets Précieux*

196

15 Juillet 2018

Quand les esprits créent des perturbations
extérieures,

Quand le corps souffre de douleurs internes,

Quand tu expérimentes les joies secrètes et les
tristesses de l'esprit

Reste dans l'état de non-saisie.

— Dudjom Lingpa

197

16 Juillet 2018

Ceux qui ont pris l'ordination

Ont d'infinies bonnes qualités ;

Ainsi, ceux qui respectent les préceptes
avec diligence

Sont supérieurs aux Bodhisattvas laïcs.

— *Soûtra de l'Ornement du Mahayana*



198

17 Juillet 2018

Si tous les laïcs pouvaient cultiver
Un champ aussi petit qu'un ongle,
Les moines, sous mon règne
Vivraient sans précarité.

— *Soûtra*

199

18 Juillet 2018

Compatissants, voix douce,
Fermes, le coeur sur la main,
Et capables de commenter les intentions profondes,
Ceci est la marque des sages.

— Bodhisattva Maitreya

200

19 Juillet 2018

L'apprentissage des connaissances pendant
l'enfance,
Garder les vaches en hiver,
Planter des graines au printemps,
Ces trois causes-là donneront leur plein effet
à maturité.

— Nagarjuna



201

20 Juillet 2018

De toutes les choses qui peuvent être connues,
S'il n'y en avait qu'une seule existante réellement,
Aucun objet cognitif ne pourrait jamais être connu.
Mais comme aucun objet de connaissance
(pas même un seul)

N'a ce potentiel d'exister réellement,
Une myriade de choses lumineuses et illimitées
se manifestent

Tenant lieu d'objets de connaissance.

— *Commentaire de l'Ornement du Chemin du Milieu*
de Jamgon Mipham

202

21 Juillet 2018

Les trois mondes ne sont pas stables, comme les
nuages d'automne ;

Les naissances et les morts des êtres sont comme
une pièce de théâtre.

La vie des êtres s'éteint vite,

Comme un éclair dans le ciel ou un torrent
de montagne.

— *Le Jeu en Entier*



203

22 Juillet 2018

Au cours de toutes mes vies,
Puissé-je ne jamais agresser autrui, même un
seul de ses cheveux,
Et puisse-je les aider tous.

— Patrul Rinpoche

204

23 Juillet 2018

Il mange la chair de son père, il repousse sa mère,
Il câline sur ses genoux l'ennemi qu'il a tué ;
La femme ronge les os de son mari.
Je ris de voir le spectacle du samsara

— Vénérable Katyayana



205

24 Juillet 2018

Peu importe maintenant l'intensité de votre dégoût pour le samsara ou votre détermination à vous libérer , si vous ne vous activez pas à prendre refuge en l'enseignant et les Trois Joyaux ou à les prier, les apparences sont si séduisantes, l'esprit est si naïf et les pensées si facilement trompeuses, que, même si vous faites quelque chose de positif, cela se transforme en négatif. Il est donc important de savoir qu'il n'y a rien de mieux que de prendre refuge pour couper court aux actions négatives du futur.

— Patrul Rinpoche

206

25 Juillet 2018

Tout comme le tronc d'un arbre ordinaire
S'étendant dans les forêts des montagnes
du Malaya

Absorbe le parfum de santal par l'humidité de ses
feuilles et de ses branches,
Ainsi vous ressemblez à ceux que vous fréquentez.

— Venerable Jigme Lingpa



207

26 Juillet 2018

Si vous étudiez les Shastras
Mais ne les mettez pas en pratique,
C'est comme si un non-voyant tenait une torche
dans sa main
Incapable de voir son chemin.

— *L'Arbre de la Sagesse*

208

27 Juillet 2018

Des personnes nobles ou ordinaires peuvent
recevoir la même aide,
Leur gratitude ne sera pas la même.

— Sakya Pandita

209

28 Juillet 2018

Comprenant que toutes les afflictions et vices
Proviennent de la conceptualisation des agrégats,
Réalissant que le moi est à l'origine de
cette conceptualisation,
Le yogi en a fini avec ce moi.

— *Introduction Au Chemin du Milieu*



210

29 Juillet 2018

L'ambrosie de la Vacuité a été enseignée
Afin d'éradiquer les illusions et les concepts.
Cependant, si vous vous accrochez au concept de
la vacuité,
Alors cela aussi doit être rejeté.

— Aryadeva

211

30 Juillet 2018

Ceux incapables d'étancher leur soif
Juste par la vue de l'eau ou en entendant le
mot "eau",
Sont identiques à ceux qui entendent le Dharma
sans le pratiquer.

— *Soutra de l'Avatamsaka*

212

31 Juillet 2018

Quand cela devient impossible
En cas de danger ou de festivités,
Je ferai de mon mieux,
Comme il est enseigné qu'en cas de générosité,
Les règles de discipline peuvent être assouplies.

— Shantideva





Août

213

1er Août 2018

Traite les autres comme toi-même :

Ne les agresse pas,

Mais rend les toujours heureux.

Il n'y a pas d'autre pratique du Dharma
que celle-là.

— *Soutra*

214

2 Août 2018

Ces temps-ci, il y a tellement de "sublimes détenteurs du Dharma", qui prêchent leur propre compréhension du Bouddhisme alors qu'ils ne connaissent que très peu l'authentique Dharma. Leur comportement est une destruction de la racine du Précieux Joyau qui exauce les souhaits, le Buddhadharma source de tous les bienfaits et bonheur de tous les êtres.

— Patrul Rinpoche



215

3 Août 2018

Tous les phénomènes en ce monde, si vous les comprenez, sont comme un guide pour votre pratique ; mais si vous ne saisissez pas leurs sens, c'est comme si vous empiliez des milliers de sôûtras et shastras les uns sur les autres dans votre chambre.

— Gung Thang Tshang Rinpoche

216

4 Août 2018

Les êtres supérieurs souffrent mentalement ;
Quant aux êtres ordinaires, leur souffrance
est physique.

Jour après jour, ces deux sortes de souffrance
Submergent tous les êtres dans le monde.

— *Les Quatre Cents Stances du Chemin du Milieu*

217

5 Août 2018

Pour ceux séduits par les plaisirs, même les pratiques vertueuses comme subir de grosses épreuves ou chanter ses prières, n'auront à la fin aucun résultat.

— *Sôûtra*



218

6 Août 2018

Examine maintenant le monde des êtres vivants :
Qui dans ce monde est mort?
Que va-t-il se passer et que s'est-il passé?
Et surtout qui sont les proches et les amis?
Puissent tous les êtres ainsi que moi-même
discerner et réaliser
Que toutes les choses ont les qualités de l'espace!

— Shantideva

219

7 Août 2018

Le karma positif ou négatif en lien avec les parents,
les Maîtres Vajra,
Les Bodhisattvas du dixième bhumi ou
les Bouddhas,
Le Bouddha a dit que leurs effets mûriront en
cette vie.

— *Dharma dans la montagne* de Karma Chakme



220

8 Août 2018

Qui voit ma forme,
Qui me cherche par le son de ma voix,
Ses critères de réalisation sont faux et pervers ;
Car on ne peut appréhender le Tathagata.

— *Le Soutra du Diamant*

221

9 Août 2018

De nos jours, ces “éléphants” qui se gaussent d’être
des pratiquants de l’Ati
Prétendent que les pensées discursives, agitées et
proliférantes, sont l’esprit éveillé lui-même.
Tous ces fous sont plongés dans l’ombre,
Loin du sens profond de la Grande Perfection.
Ils ne comprennent même pas la manifestation
dynamique ou ce qui en émerge,
Ne parlons même pas de leur compréhension de
l’essence de l’esprit éveillé.

— Vénérable Longchen Rabjam



222

10 Août 2018

Ce n'est pas les apparences qui te lient.
C'est ton attachement aux apparences.
Débarrasse-toi de ton attachement, Naropa.

— Vénérable Tilopa

223

11 Août 2018

Réaliser que les phénomènes sans existence sont
comme l'espace vide,
Et simultanément avoir une ferme conviction dans
la loi de causalité,
Comme c'est merveilleux et extrêmement merveilleux!
Comme c'est rare et extrêmement rare!

— Aryadeva

224

12 Août 2018

Les anciens de la lignée Nyingma disent que des
trois portes, l'esprit est le plus essentielle.
Si on tient compte de ces mots,
Alors maîtriser son esprit doit être la pratique du
Dharma la plus importante.
A part cela, quel autre intérêt aux actes vertueux!

— Patrul Rinpoche



225

13 Août 2018

C'est lui qui a conquis entièrement les ténèbres
envahissantes

Et qui guide les êtres sensibles enlisés dans
le samsara.

Il enseigne le sens tel qu'il est : je lui rends
hommage,

Alors j'enseigne pleinement ce traité, Le Trésor
de L'Abhidharma.

— *Le Trésor de L'Abhidharma*

226

14 Août 2018

Je vous salue, Vous aux caractéristiques parfaites,
Dissolvant toutes pensées discursives,
Et possédant le corps de sagesse vaste et profond
Qui irradie de la lumière provenant de sa
bienveillance universelle.

— *Commentaire de la Cognition Valide*



227

15 Août 2018

La plupart des gens s'accrochent

A un chemin malsain.

C'est ainsi que beaucoup d'êtres ordinaires

Partent dans de mauvaises transmigrations.

— *Les Quatre Cents Stances du Chemin du Milieu*

228

16 Août 2018

Dire que les choses existent signifie une saisie sur
leur pérennité;

Dire qu'elles n'existent pas implique la notion
d'annihilation.

Ainsi le sage ne doit pas rester dans “cela existe”
ou “cela n'existe pas”.

— *Les Stances Racine du Chemin du Milieu*



229

17 Août 2018

Absolument rien ne doit être enlevé.

Pas la plus petite chose n'a besoin d'être ajoutée.

En regardant directement la vérité, la vérité
est reconnue.

Quand elle est reconnue, c'est la complète
libération.

— Bodhisattva Maitreya

230

18 Août 2018

Dans les régions où l'enseignement suprême et
précieux n'a pas été entendu,

Ou bien, a été entendu mais est en déclin,

Puissé-je faire briller ce trésor de joie et

être bénéfique

Grâce à un esprit profondément mu par la
grande compassion.

— *Le Grand Traité des Étapes sur le Chemin
de L'Éveil*



231

19 Août 2018

Même si les sots ne suivent pas mon chemin,
Je ne suivrai plus le leur.
C'est le premier vœu du sage
Qui doit être maintenu même au prix de sa vie.

— Gendun Chopel

232

20 Août 2018

Au début, éloigne-toi des choses non vertueuses,
Au milieu, écarte les concepts erronés du moi,
À la fin, transcende les vues philosophiques.

— *Les Quatre Cents Stances Du Chemin Du Milieu*

233

21 Août 2018

Quand certitude et conviction en l'Ainsité émergent,
Cent mille trésors Dharmiques se révèlent
naturellement en l'esprit.

— *Soûtra*



234

22 Août 2018

La racine de toutes les afflictions est la paresse.
Rien de vertueux ne poussera chez les paresseux.

— *La Pleine Conscience du Dharma Authentique*

235

23 Août 2018

Les enfants ne peuvent s'arrêter de pleurer
Quand leurs châteaux de sable commencent
à s'effondrer.

Mon esprit est semblable
Quand les louanges et réputations faiblissent.

— *Le Chemin du Bodhisattva*

236

24 Août 2018

En peu de temps, un ennemi devient un ami,
Et un ami devient ennemi.

Également certains deviennent des étrangers.

Tandis que certains étrangers deviennent ennemis
ou amis proches.

Sachant cela, le sage ne s'attache pas.

Rejetant la notion qu'il peut trouver du bonheur
chez des amis,

Son esprit se repose dans les plaisirs de la vertu.

— *Le Tantra requis* par Subahu



237

25 Août 2018

Dans une conscience éveillée libre de production et
de mouvement

L'union des apparences et de la vacuité,

Aussi bien du samsara que du nirvana, s'élève sans
plus rien à atteindre ou à quoi renoncer.

Dans l'expérience des yogis qui n'ont plus de
perceptions dualistes,

Le fait que les choses se manifestent sans
réellement exister est si incroyable
qu'ils en éclatent de rire.

— Vénérable Longchen Rabjam

238

26 Août 2018

Tout est de la nature du Tathagata.

Cependant les êtres illusionnés s'accrochent
aux apparences

Qui sont dépourvues d'existence intrinsèque

Et s'engagent alors dans des activités mondaines.

— *Soûtra du Coffre de Trésors*



239

27 Août 2018

Les vies futures sont plus importantes que cette
vie présente ;

Les enseignements du Dharma sont plus
importants que les choses mondaines ;

Être bénéfique aux autres est plus important que
de s'occuper de soi.

Voici des enseignements que vous devriez garder
à l'esprit.

— Gyurme Pema Namgyal

240

28 Août 2018

Au-dessus du rocher blanc de Tarso Kongma

Les gros oiseaux volent en battant des ailes

Tandis que les petits ont le cœur qui bat.

Moi, Milarépa, je vole au-dessus de tout

Sans peur dans le cœur.

Mes disciples, admirez le spectacle!

Qu'y-a-t-il d'autre à voir que cette jument sauvage
et ses poulains?

— Jetsun Milarépa



241

29 Août 2018

Comment notre corps si vénéré, incapable de supporter la moindre étincelle de feu, peut-il supporter le sol de fer brûlant des enfers?

— Jamgon Mipham

242

30 Août 2018

Le yoga de la directe libération transcendante
resplendit comme un beau coucher de soleil,
C'est la manifestation du Dharmakaya, Emaho!

— Le Grand Yogi Dheke Vajra

243

31 Août 2018

Entre l'ermite qui médite dans les montagnes
Et le mécène qui l'approvisionne
Il y a un lien qui les conduit à l'Éveil conjointement.
La dédicace est le lien de cœur véritable qui
les unit.

— Jetsun Milarépa





Septembre

244

1er Septembre 2018

La sagesse est fondation de toutes vertus,
Celles liées à la connaissance mondaine et à la
connaissance supramondaine.

Ainsi, afin de pouvoir accumuler ces deux types
de vertus,

Vous devez acquérir de la sagesse.

— Nagarjuna

245

2 Septembre 2018

Examine la nature des phénomènes ;
Incroyable que toutes ces manifestations ne la
changent pas d'un pouce.

Que ce soit douleur ou joie,

Tout ce qui émerge dans l'esprit ne peut modifier
cette nature. Ha Ha!

— *Le Tantra de l'Amoncellement de Joyaux*

246

3 Septembre 2018

Écoute, Brahma!

Celui qui prie tous les Bouddhas

Accumulera d'insurpassables mérites.

— *Soûtra*



247

4 Septembre 2018

C'est riche en méthode et sans difficulté.
C'est pour ceux qui ont des facultés aiguës.
Le véhicule des mantras est sublime.

— *La Lampe des Trois Méthodes*

248

5 Septembre 2018

La preuve d'une réalisation authentique ou pas
peut être connue en regardant notre propre capacité
à nous libérer de nos attachements.

— Rigdzin Kumaradza

249

6 Septembre 2018

Même un attachement de la grandeur d'une graine
de sésame n'apportera que souffrance.

— *Chant de Réalisation* de Saraha



250

7 Septembre 2018

Comprennez que les traditions Bouddhistes
ne se contredisent pas.

Cultivez une perception pure sans biais,
envers tous les Maîtres, gardiens du
Dharma authentique.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche

251

8 Septembre 2018

Tous les Bouddhas sont inconcevables.
Le Dharma authentique est inconcevable.
La Noble Sangha est inconcevable.

Celui qui a confiance et foi dans les Trois Joyaux
Obtiendra des résultats qui seront aussi
inconcevables.

— *Le Soutra de la Dharani des Tambours Éternels.*



252

9 Septembre 2018

La compréhension est comme un raccord sur
un vêtement

Qui tiendra un certain temps.

L'expérience est comme les nuages et le brouillard

Qui disparaissent vite.

Tandis que la réalisation est comme une
grande montagne

Qui restera stable et immobile.

— *Grand Maître du Passé*

253

10 Septembre 2018

Tout comme une nuit noire avec des nuages,

Qu'un jet de lumière peut éclairer d'un coup,

De brèves pensées vertueuses peuvent jaillir
transitoirement dans le monde,

Par la grâce du pouvoir des Bouddhas.

— Shantideva



254

11 Septembre 2018

A la dérive dans l'océan sans fond de l'existence
cyclique,

Dévoré par des monstres marins féroces...

Attachement et autres...

Devant qui dois-je prendre refuge aujourd'hui ?

— Mahatma Dignaga

255

12 Septembre 2018

Tant que vous n'avez pas atteint une certaine
stabilité,

Vous risquez d'être distrait par les objets extérieurs.

Restez solitaire dans la forêt avec enthousiasme

— Longchenpa's Finding Rest in the Nature of
the Mind

256

13 Septembre 2018

Comme un musicien sourd

Qui offre du plaisir aux autres, ne s'entendant
pas lui-même :

Ainsi est l'enseignant qui, instruit,

N'applique pas l'enseignement.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*



257

14 Septembre 2018

Comme un capitaine de bateau,
Qui possède un vaisseau
Permettant aux autres de traverser,
Mais néanmoins meurt noyé dans une rivière ou
dans la mer.

Ainsi est celui qui n'applique pas les enseignements
dans sa propre vie.

— *Soûtra de L'Avatamsaka*

258

15 Septembre 2018

Tout comme la douceur du sucre ne peut pas être
connue par une simple description,
Mais peut l'être immédiatement en le goûtant,
Le goût de la vacuité
Ne peut pas être connu par une vague description,
Mais peut être savouré par la pratique.

— *Soûtra de L'Avatamsaka*



259

16 Septembre 2019

Quand le Dharma décline,
Les pratiquants vivent de pitoyables situations.
Puissent-ils prier avec compassion les Bouddhas
Et me prier régulièrement.
Ainsi ils pourront maintenir extérieurement leurs
préceptes purs,
Pratiquer intérieurement la Bodhichitta,
Et atteindre secrètement les accomplissements.

— Khenchen Shantarakshita

260

17 Septembre 2019

Par l'examen de tous les agrégats, on peut
comprendre leur nature fondamentale vide,
Tout comme le tronc d'un bananier est vide.
Cette nature de la vacuité n'est pas synonyme
de "rien",
Elle possède toutes les vertus suprêmes.

— *Soûtra du Bref Discours de ce que Manjushri
Souhaite Entendre*



261

18 Septembre 2019

Les phénomènes extérieurs ne sont pas réellement
existants,

Mais sont les manifestations de l'esprit

Que les êtres ordinaires prennent pour leur corps
ou leurs biens par confusion.

Je dis que toutes ces choses ne sont rien de plus
que le jeu de l'esprit.

— *Soûtra de Lankavatara*

262

19 Septembre 2018

Celui qui réalise la nature de l'esprit, atteindra
la Bodhi.

L'esprit manifeste les êtres sensibles des
cinq royaumes.

Toutes les expériences, telles que la douleur ou
la joie,

Ne sont rien de plus que les projections de l'esprit.

— *En Louange à L'Esprit Vajra* de Nagarjuna



263

20 Septembre 2018

Tout comme les barbares ne peuvent être guidés,
Dans une langue étrangère,
Les êtres ordinaires ne peuvent être guidés
Que par des moyens ordinaires.

— *Quatre Cents Stances du Chemin du Milieu*
par Aryadeva

264

21 Septembre 2018

Comment est-il possible de réfuter que la dernière
pensée de la précédente vie et la première pensée
de cette vie

Forment la continuité d'un courant de conscience
pour un être ordinaire.

— *Commentaire de la Cognition Valide*



265

22 Septembre 2018

Même si on devait prêcher des centaines de
milliers d'éons,
La sagesse du Bouddha ne pourrait être exposée.
Alors ceux qui perpétuent et protègent
le Bouddhadharma,
Leurs mérites sont infinis.

— *Le Soutra du Questionnement* par Akasagarbha

266

23 Septembre 2018

Glorieux Shantarakshita, le Saint Homme qui
maintient les vœux,
Padmasambhava, le Maître aussi bien des yogas
que des accomplissements,
Kamalashila, le Roi de Sagesse,
Ces trois sont le second Bouddha en ces
temps dégénérés.

— Sakya Pandita



267

24 Septembre 2018

Celui qui vit chez quelqu'un d'autre,
Et qui vit à ses dépens en tout,
Peu importe combien il peut être méprisé,
Garder le silence est ce qui convient le mieux.

— Seigneur Nagarjuna

268

25 Septembre 2018

Qui se réveille du sommeil de l'ignorance
Et se développe pleinement en sagesse,
est appelé Bouddha.

— Chandrakirti

269

26 Septembre 2018

Le saule est tombé amoureux du petit oiseau,
Le petit oiseau est tombé amoureux du saule
S'ils s'aiment harmonieusement,
Le faucon n'aura plus aucune opportunité.

— Rigdzin Tsangyang Gyatso



270

27 Septembre 2018

L'œil de sagesse couvert par les voiles de la discrimination est maintenant dévoilé. Avec une telle accumulation de mérites, puissent tous les êtres réaliser l'œil de sagesse qui leur permettra de percevoir la vraie réalité.

— *Explication détaillée des Quatre Cents Stances du Chemin du Milieu de Chandrakirti*

271

28 Septembre 2018

Le Bouddha est apparu dans le monde
Otant les voiles de l'ignorance ;
Une telle Lampe dans le monde
Est rare et difficile à rencontrer.

— *Soûtra de l'Avatamsaka*

272

29 Septembre 2018

Celui qui est stupide
Oublie qu'il va mourir un jour.
Ses intentions à s'engager dans de
multiples activités
Montrent qu'il est sous le contrôle de Mara.

— Acharya Nagarjuna



273

30 Septembre 2018

Par l'impulsion de leurs intentions,
Les actions, vertueuses et non-vertueuses des
Bodhisattvas,
Se transforment en parfaites vertus parce qu'ils
maîtrisent leur esprit.

— *Quatre Cents Stances du Chemin du Milieu*





Octobre



274

1er Octobre 2018

Sans initiation, il n'y aura pas de siddhi ,
Comme on ne peut pas avoir du beurre en
compressant du sable.

Quiconque omet de conférer l'initiation
Mais enseigne les textes tantriques par orgueil
Tombera en enfer avec ses disciples au moment
de la mort,
Même si les siddhis ordinaires ont été réalisés.

— *Essence Vitale du Mahamoudra*

275

2 Octobre 2018

L'intention d'être bénéfique aux êtres sensibles
devrait être

Aussi douce que l'herbe,
Aussi flamboyante que le feu,
Aussi stable qu'une montagne,
Aussi féroce qu'une armée.

— Nagarjuna





276

3 Octobre 2018

Un souverain gentil avec un entourage cruel
Ne donne pas confiance.
C'est comme une branche de santal sur laquelle
s'enroule un serpent venimeux,
Qui voudrait s'en approcher?

— *Shastras de l'Eau et du Bois*

277

4 Octobre 2018

Le sage avec une profonde réalisation, progresse
Quelles que soient les expériences bonnes ou
mauvaises.
Le sot manquant d'investigations personnelles
N'apprend rien, même s'il s'agit d'observer cent
situations différentes de bonheur ou de
souffrance.

— *Le Roi Juste* de Jamgon Mipham



278

5 Octobre 2018

Les pousses de plantes médicinales et toxiques
Donneront des plants conformes à leur nature
profonde.

De même, les karmas vertueux et non-vertueux
produiront des résultats qui leur correspondent.

— Konchok Tenpe Dronme

279

6 Octobre 2018

Bien que nos yeux puissent voir autrui,
Il nous faut un miroir pour nous voir nous-mêmes.
Sans introspection, il sera difficile de voir ses
propres fautes.

— *Le Roi Juste* de Jamgon Mipham

280

7 Octobre 2018

Pour le bien de tous les êtres
Errant dans les dix directions jusqu'aux confins
du ciel,

Puissent tous mes actes être imprégnés
Des parfaits exploits de Manjushri

— Shantideva



281

8 Octobre 2018

Oh toi blanche grue,
Je t'en prie, confère moi le pouvoir de voler.
Ce n'est pas pour aller très loin,
Je ferai juste un aller-retour à Litang.

— *Chants* de Tsangyang Gyatso

282

9 Octobre 2018

Tandis que les sots s'attachent à la forme,
Les plus intelligents s'en détachent.
Les sages cependant ont réalisé sa nature et celle
de tous les phénomènes
Et sont parvenus à la libération.

— Nagarjuna

283

10 Octobre 2018

Ceux qui ont peu de foi, de sagesse et de vertu
Ne réunissent pas les conditions nécessaires à leur
entrée dans le Dharma.
Par mes activités et les moyens habiles,
Je les accepterai comme disciples et les guiderai
vers les actes vertueux.

— Sakya Drakpa Gyaltsen



284

11 Octobre 2018

Le Tathagatagarbha imprégnant tous les êtres,
Il n'y a pas de réceptacle qui en soit indigne,
C'est pourquoi tous peuvent réaliser la Bouddhéité.

— Le Sôûtra du Roi des Samadhis

285

12 Octobre 2018

La nature de Bouddha ne peut être expliquée par
les autres,
Ni acquise d'aucune autre manière.
Elle ne peut être réalisée qu'en suivant les
instructions habiles du Guru
Et par l'accumulation de mérites personnels.

— Hevajra

286

13 Octobre 2018

Tout comme les intentions des êtres sensibles
sont différentes,
Leurs déités personnelles aussi le seront.
La seule véritable pratique de déité
Est celle qui permet d'atteindre la réalisation de
l'esprit précieux.

— *En Hommage à L'Esprit Vajra* de Nagarjuna



287

14 Octobre 2018

Demeurant dans la grande sagesse

Libre d'élaboration

Cela englobe tous les phénomènes

Qui pourtant, n'en sont pas la source

— Hevajra

288

15 Octobre 2018

Maintiens tes préceptes purs,

Développe la sagesse de l'étude et de la
contemplation,

Et pratique le Dharma avec le plus grand
enthousiasme.

— *Trésor de L'Abhidharma* de Vasubandhu

289

16 Octobre 2018

Les paroles du disciple et ses comportements
révèlent la réalisation du Guru.

— Kongtrul Yonten Gyatso



290

17 Octobre 2018

Il n’y a pas de satisfaction pour le fier,
Pas de plaisir pour le jaloux,
Pas de contentement pour l’avide,
Pas d’harmonie pour le coléreux,
Pas de prospérité pour l’avare,
Pas de succès pour le sot,
Et pas de bonheur, pour l’esprit confus.

— Patrul Rinpoche

291

18 Octobre 2018

La foi est la porte d’entrée dans la lumière
du Dharma,
Grâce à laquelle l’esprit restera imperturbable.

— *Le Jeu en Entier*



19 October, 2018

Aux officiers supérieurs j'ai payé mes taxes encore
et encore,
Mais il n'y a pas de fin à cela,
Alors saches t'arrêter au bon moment.
A mes employés, je les ai récompensés encore
et encore
Mais il n'y a pas de fin à cela,
Alors saches t'arrêter au bon moment.
A ma famille et à mes amis, j'ai offert ma tendresse
encore et encore
Mais il n'y a pas de fin à cela,
Alors saches t'arrêter au bon moment.
Envers mes ennemis, j'ai ressenti de l'hostilité
encore et encore
Mais il n'y a pas de fin à cela,
Alors saches t'arrêter au bon moment.
Mes champs fertiles, je les ai cultivés encore
et encore
Mais il n'y a pas de fin à cela,
Alors saches t'arrêter au bon moment.
Ma maison chaleureuse, j'y ai vécu fort longtemps
Mais il n'y a pas de fin à cela, oublie-la
Et part en solitaire sur les chemins de montagne.
Ma nourriture délicieuse m'a délecté encore
et encore,
Mais il n'y a pas de fin à cela, abandonne-la
Et vit une vie d'austérité.



Mes habits confortables, je les ai portés encore
et encore,

Mais il n’y a pas de fin à cela, abandonne-les
Et part nu loin d’ici.

Je dois immédiatement m’engager dans la pratique
du Dharma.

Je dois immédiatement pratiquer pour me préparer
à la mort.

Tels sont mes vœux, puissent tous les bouddhas
m’entendre et m’accorder leurs bénédictions.

Tels sont mes engagements, mon esprit est mon
témoin.

— *Le Jeu du Jardin de Lotus*

293

20 October, 2018

Dès que les afflications mentales faiblissent, la
souffrance diminue.

Dès que les afflications mentales sont éliminées, la
souffrance s’éteint.

Pour éradiquer toutes les racines de la souffrance,
Il faut détruire les afflications mentales comme s’il
s’agissait d’ennemis :

C’est le chemin sublime.

— Patrul Rinpoche



294

21 Octobre 2018

Sans plaire au maître Vajra
Et sans recevoir toutes les initiations,
Non seulement les efforts fournis pour écouter
les instructions
Seront destructifs, mais il n'y aura pas de résultat.

— *Tantra*

295

22 Octobre 2018

Vous devriez agir comme votre propre protecteur,
Comment compter sur les autres?
Une fois devenu votre propre protecteur,
Vous serez libéré de toute souffrance.

— *Soûtra*

296

23 Octobre 2018

Une vie de telles satisfactions et de tant de plaisirs,
Même Indra serait difficile à trouver!

— Shantideva





297

24 Octobre 2018

De toutes les richesses, la satisfaction est la
plus grande,
A dit celui qui enseigna et guida dieux et hommes.
Soyez donc toujours satisfaits. Sachant cela,
Même pauvre, vous aurez trouvé la véritable
richesse.

— Nagarjuna

298

25 Octobre 2018

Un renoncement temporaire
Est une illusion magique créée par Mara.
Ne voyez-vous pas que cela est sans intérêt?
Une foi temporaire est juste une modification de
votre état d'esprit conceptuel.
Ne voyez-vous pas que cela ne peut durer?

— *Le Jeu du Jardin de Lotus*



299

26 October 2018

Même si l'argent tombait comme la pluie,
Les insensés ne seraient pas satisfaits.
La richesse n'a pas d'intérêt, elle ne sert qu'à révéler
leurs défauts,
Le sage comprend bien tout cela.

— *Soutra*

300

27 Octobre 2018

Quand beaucoup d'hommes et de femmes
Meurent, même jeunes,
Comment les vivants peuvent-ils avoir confiance au
point de dire :

“Cette personne est encore trop jeune pour
mourir”?

Certains meurent dans le ventre de leur mère,
Certains à la naissance,
Certains quand ils peuvent ramper,
Certains quand ils peuvent courir.
Certains sont vieux, d'autres jeunes,
Certains sont de jeunes adultes.
Tout le monde y va progressivement,
Comme le fruit mûr qui tombe.

— *L'Ensemble des Versets Représentatifs*



301

28 Octobre 2018

De temps en temps, observez les conditions favorables dont vous faites l'expérience; En comprenant qu'elles sont, en fait, les manifestations de notre propre conscience, elles seront un support à votre expérience méditative. De temps en temps, réfléchissez aux conditions douloureuses que vous percevez. C'est un premier moyen pour relaxer votre fixation sur votre confusion.

— *Le Précieux Trésor des Instructions Clés* de Kunchen Longchenpa

302

29 October, 2018

Les bénédictions proviennent de l'intérieur, C'est pourquoi il faut constamment rendre hommage à votre Maître et à votre Déité.

— *Le Maître Indien* Padampa Sangye



30 Octobre 2018

Les choses arrivent par l'effet de nombreuses causes. Il n'est pas juste de penser qu'untel ne devrait pas tomber malade mais néanmoins le voir tomber malade, qu'il ne devrait pas mourir mais néanmoins le voir mourir, qu'il ne devrait pas traverser de revers de fortune mais le voir affronter une destinée malheureuse. Le fait est que ceux qui tombent malade sont exactement ceux qui le devaient, et que ceux qui sont morts sont exactement ceux qui le devaient.

Les souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort ne sont pas des choses qui ne devraient pas arriver et qui nous tombent dessus sans prévenir. La seule manière d'éviter ces souffrances est d'éradiquer la naissance. Pour ce faire, nous devons éliminer les afflictions mentales. C'est à dire que nous devrions nous efforcer par tous les moyens de les combattre.

— Geshe Potowa





304

31 Octobre 2018

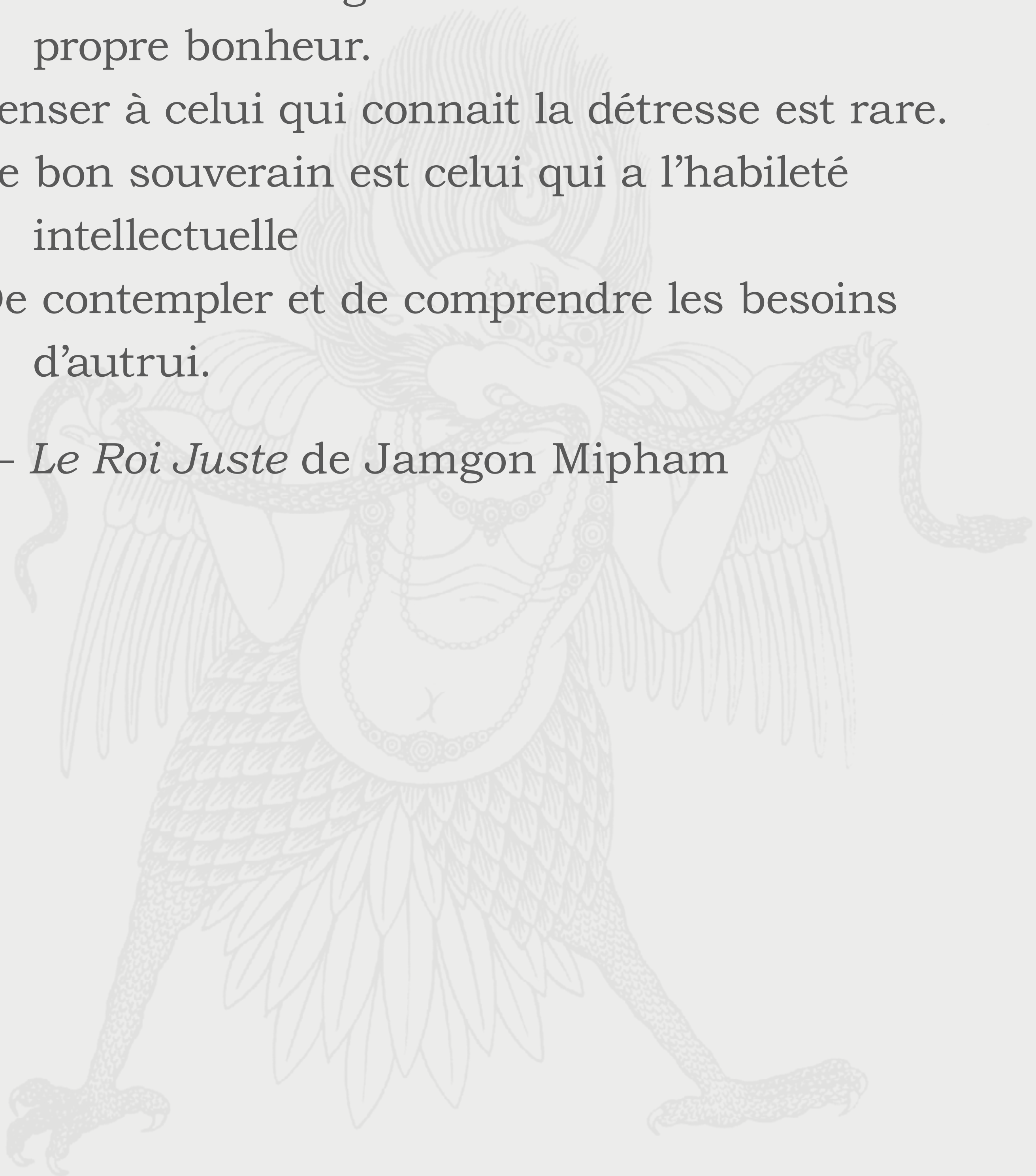
Il est de mauvais goût d'être satisfait de son propre bonheur.

Penser à celui qui connaît la détresse est rare.

Le bon souverain est celui qui a l'habileté intellectuelle

De contempler et de comprendre les besoins d'autrui.

— *Le Roi Juste* de Jamgon Mipham





November

305

1er Novembre 2018

Si l'on s'engage dans les actions mondaines
salutaires,
Renaître en tant que dieu n'est pas difficile ;
Si l'on gravit l'échelle des véhicules humain et divin,
La libération sera très proche.

— Nagarjuna

306

2 Novembre 2018

Ce qui soumet tous les ennemis, nos propres
afflictions,
Et qui évite une future existence dans les
mondes inférieurs,
S'appelle un traité, parce qu'il soumet et protège,
Ces deux fonctions ne se trouvent pas dans
d'autres traditions.

— *Le raisonnement bien expliqué*, de Vasubandhu



307

3 Novembre 2018

Pour accompagner Manjushri, le fils aîné du
Bouddha,
Dans ses voyages parmi les myriades de mondes,
Je suis prêt à vivre des expériences de joie extrême,
Aussi bien que des manifestations de tristesse
extrême.

— *Une Chanson Sublime*, de Sa Sainteté Jigme
Phuntsok Rinpoche

308

4 Novembre 2018

Si l'on pose étant jeune une fondation ferme du
Bouddhadharma,
La pratique sera facile même quand nous
vieillirons.
Si l'on comprend l'essence de tous les enseignements
du Dharma,
Tous nos comportements deviendront pratiques
du Dharma.

— *Expériences partagées par un Vieil Homme*



309

5 Novembre 2018

De tous vos faits, votre parole est suprême ;
Contenant ce très spécial souffle manifesté.
Les sages devraient donc se rappeler le Bouddha
A travers cet enseignement de la co-production
dépendante.

— *Dans la prière de la production en dépendance,*
Lama Tsongkhapa

310

6 Novembre 2018

Pour ceux qui n'ont médité que pendant leur
jeunesse et pour ceux qui ne sont venus à l'étude
et à la réflexion que lorsqu'ils étaient âgés,
Il sera difficile de propager le Dharma et d'être
bénéfique aux êtres sensibles.

— Patrul Rinpoche



311

7 Novembre 2018

Parmi les enseignements, l'enseignement de la co-
émergence dépendante,
Parmi les sagesse, la connaissance de la
co-émergence dépendante,
Vous, qui êtes des plus excellents, comme les rois
dans les mondes,
Connaissez cela parfaitement bien, contrairement
aux autres.

— *Dans la prière de la co-émergence dépendante,*
Lama Tsongkhapa

312

8 Novembre 2018

L'enseignement de la production en dépendance
est le plus profond et le plus précieux parmi tous
les enseignements du Bouddha. Qui comprend
l'enseignement de la production en dépendance
percevra le Bouddha sous la forme de la sagesse.

— Nagarjuna



313

9 Novembre 2018

A nous, hommes et femmes, qui avons des
connexions karmiques avec vous,
Accordez-nous s'il vous plaît vos bénédictions afin
que nous puissions nous inspirer de vous :
Puissent tous les protecteurs du Dharma se
rassembler dans le château de notre corps ;
Puisse la puissance de la vérité immuable être
présente dans nos paroles ;
Puisse la véritable nature du Dharmakaya être
réalisée par nos esprits.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche

314

10 Novembre 2018

Parmi les nombreux êtres vus le matin
Certains ne sont pas vus le soir.
Parmi les nombreux êtres vus le soir
Certains ne sont pas vus le matin.

— *La Collection des Versets Révélateurs*



315

11 Novembre 2018

Le Bouddha est passé au-delà du nirvana.
Jamais ses enseignements ne disparaîtront
du monde.

Pour dompter les illusions des êtres sensibles,
La naissance et la cessation se manifestent.

— *Tantra de la Toile de l'Illusion Magique*

316

12 Novembre 2018

La connaissance de la vacuité de tous les
phénomènes

Permet de générer de la compassion envers tous
les êtres.

Les œuvres illimitées des moyens habiles
Sont l'expression de l'activité de la suprême
détermination à se libérer.

— *Culture de l'Esprit Conventionnel d'Eveil,*
Avaghosa



317

13 Novembre 2018

Dans les guerres et tout le reste,
Tous ont le même objectif,
Ainsi ils possèdent tous
Le même karma collectif, celui de l'agresseur.

— Le Trésor de l'Abhidharma, Vasubandhu

318

14 Novembre 2018

Puissent les bénédictions de tous les maîtres de la
lignée être transférées dans mon esprit ;
Puissent toutes les déités m'accepter et m'accorder
les siddhis ;
Puissent les dakinis et les protecteurs du Dharma
m'accompagner telle mon ombre ;
Puissent tous mes vœux être comblés et croître de
manière auspicieuse.

— *Grand Maître du Passé*



319

15 Novembre 2018

Tous les lieux où nous allons sont cause
de bonheur ;
Tous ceux que nous rencontrons sont notre
maître respecté ;
Tous les endroits où nous vivons sont le pays
du bonheur ;
Tous cela par la grâce des bénédictions des
Trois Joyaux.

— Khenpo Depa

320

16 Novembre 2018

Prendre refuge et prier les Trois Joyaux, c'est la
forteresse extérieure ;
Maintenir la pleine conscience, la vigilance et de
la sollicitude est la forteresse intérieure ;
Demeurer dans la conscience nue est la
forteresse secrète ;
Celui qui possède ces trois forteresses ne peut être
agressé par les démons.

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche



321

17 Novembre 2018

C'est seulement lorsque l'étendue de votre
perception devient assez vaste
Pour accepter à la fois le bien et le mal qui
se présentent,
Que vous entrerez enfin dans le monde des
hommes et des femmes véritables.
Il est donc essentiel d'avoir une vaste étendue
de perception.

— Kunchen Jamgon Mipham Rinpoche

322

18 Novembre 2018

D'innombrables êtres des générations précédentes
sont déjà passés,
Et la plupart de ceux qui maintenant sont sur
cette terre
Ne le seront certainement plus d'ici un siècle.
Et il en sera de même pour tous les autres à venir.

— *Trouver le Repos dans la Nature de l'Esprit,*
Longchenpa



323

19 Novembre 2018

Pour rassembler la Sangha pour suivre un
enseignement du Dharma,
La ghanta (cloche rituelle) et le tambour
sont frappés.

Simplement en entendant le son, on peut
atteindre la libération,
Sans parler du mérite accumulé en écoutant
les enseignements du Dharma.

— *Le sôûtra de la Ghanta*

324

20 Novembre 2018

Quiconque se prosterne avec les trois portes
Respectueusement devant le corps du Tathagata
Accumulera des mérites, qui, s'ils pouvaient
se matérialiser,
Ne pourraient être contenus même par le
monde entier.

— *Tantra de la Toile de l'Illusion Magique*



325

21 Novembre 2018

Dans les quatre clans d’U-Tsang,
Le sens définitif est abandonné au profit du
sens provisoire,
Recherche le sens définitif, Rechungpa ;
Les fous sont accueillis à la place des sages,
Va et repose-toi sur les sages, Rechungpa.

— *Les Derniers Mots Confiés* par Milarépa à
Rechungpa

326

22 Novembre 2018

Celui qui tombe du sommet d’une montagne
Chutera sans aucun doute vers le bas, même s’il ne
le veut pas;
Celui qui reçoit la transmission et l’enseignement
d’un maître révééré
Atteindra absolument la libération, même s’il ne le
veut pas.

— Nagarjuna



327

23 Novembre 2018

Maintenant nous devrions avoir peur de la mort. Au moment de la mort nous devrions être sans peur. Mais nous faisons l'inverse, nous n'avons pas peur maintenant et au moment de la mort nous nous enfouons les ongles dans la poitrine.

— Karmapa

328

24 novembre 2018

La foi inébranlable permet de recevoir
les bénédictions.

Quand l'esprit est libre de doute, tout ce que vous
souhaitez peut s'accomplir.

— Le Précieux Seigneur d'Oddiyana

329

25 Novembre 2018

Tout comme une goutte d'eau qui tombe dans le
grand océan

Ne disparaîtra pas tant que l'océan ne sera pas
à sec,

Le mérite dédié entièrement à l'éveil

Ne disparaîtra pas jusqu'à ce que l'éveil soit atteint.

— *Soûtra sollicité* par Sagaramati



330

26 Novembre 2018

Si on manque de foi envers son maître, on se
retrouve dans la situation d'une grotte faisant
face au nord.

Les rayons de la compassion du Maître ne pourront
jamais l'atteindre.

— Gourou Padmasambhava

331

27 Novembre 2018

En ceux qui manquent de foi
Rien de positif ne grandira,
Tout comme une graine brûlée
Ne donnera jamais de pousse verte.

— *Soûtra de l'Amoncellement de Joyaux*



332

28 Novembre 2018

Si l'on se fie à des maîtres de la lignée qualifiés et réalisés, et qu'on les prie avec une entière confiance et une foi absolue, alors comme résultat de cette dévotion et de ce respect, leur réalisation sera transférée à l'esprit du pratiquant et l'aidera à atteindre la réalité ultime au-delà de toute description, la Grande Perfection.

— Kunchen Jigme Lingpa

333

29 Novembre 2018

Souhaiter l'élévation de la sagesse primordiale au-delà de l'intellect

Sans prier le Maître

C'est comme attendre un rayon de soleil dans une grotte faisant face au nord.

Ainsi notre esprit ne peut se mêler à celui du maître.

— Jetsun Milarépa



30 Novembre 2018

Vous pouvez avoir tué un Brahmane tous les jours
Ou avoir commis les cinq actes à rétribution
immédiate,

Mais quand vous aurez suivi ces instructions,
Vous serez, sans aucun doute, libéré.

— Bouddha Vajradhara





Décembre

335

1er Décembre 2018

Sans conceptualiser ni penser,
Demeure dans la nature de l'esprit sans
aucune fabrication.
C'est le précieux trésor libre de cessation et
de production,
Le sillage de tous les bouddhas des trois temps.
— *Le Précieux Trésor Non-manifesté*

336

2 Décembre 2018

Quand une chose et sa non-existence
Sont toutes deux absentes de l'esprit,
Ce dernier n'a pas d'autre option :
Il reste dans le parfait repos, libre de concepts.
— *La Voie du Bodhisattva*

337

3 Décembre 2018

Pour obtenir une naissance dans les
mondes supérieurs,
La discipline est primordiale,
Pour éliminer les afflictions, la méditation
est essentielle.
— *Le Trésor de l'Abhidharma, Vasubandhu*



338

4 Décembre 2018

Craignant la peur, je suis allé dans les montagnes.
J'ai médité encore et encore sur l'imprévisibilité de
la mort,

Et j'ai pris la forteresse de la nature immuable
et immortelle.

Maintenant j'ai perdu toute peur de mourir, je suis
allé au-delà !

— Jetsun Milarépa

339

5 Décembre 2018

Les actions vertueuses apportent le bonheur,
Et mènent à de nombreuses terres de Bouddhas ;
Les actions non-vertueuses causent la souffrance,
Et mènent à souffrir dans les mondes inférieurs
brûlants.

— *Soûtra de l'Amoncellement de Joyaux*

340

6 Décembre 2018

Le karma qui a été créé ne disparaîtra pas,
Mais donnera dans le samsara des résultats
correspondants blancs ou noirs.

— *Soûtra du Roi des Samadhis*



341

7 Décembre 2018

Toutes les sortes de bonheur dans les trois mondes
Viennent des Trois Joyaux.

Quiconque recherche le bonheur

Devrait constamment faire des offrandes aux
Trois Joyaux.

— *Soûtra des Dix Roues* de Ksitigarbha

342

8 Décembre 2018

Demain ou la vie prochaine,

Qui sait ce qui se produira en premier ?

Plutôt que de travailler diligemment pour un
meilleur lendemain ,

Nous devrions nous appliquer de notre mieux
pour préparer la vie prochaine.

— *Soûtra*



343

9 Décembre 2018

Celui qui a fait de Bouddha son refuge
Ne peut être tué par dix millions de démons ;
Même s'il transgresse ses vœux ou si son esprit
est tourmenté,
Il est certain qu'il réalisera l'au-delà des
renaissances.

— *Soûtra du Cœur du Soleil*

344

10 Décembre 2018

Être libéré de l'esprit, de l'intellect et de
la conscience,
Mais sans abandonner la concentration
Est la sagesse inconcevable de tous les Tathagatas.

— *Soûtra de l'Amoncellement de Joyaux*



345

11 Décembre 2018

Si vous avez entendu le précieux roi des Soûtras du Mahayana, le Soûtra de l'Arrangement en Panier, vous naîtrez d'un lotus dans la Terre Pure du Bouddha Amitabha et recevrez l'enseignement de celui-ci.

— *L'Arrangement en Panier : Le Sublime Trésor du Roi des Soûtras du Mahayana énoncé par le Bouddha*

346

12 Décembre 2018

Celui qui pénètre la vacuité sans compassion
Ne trouvera pas la voie suprême.

Celui qui cultive uniquement la compassion
N'accomplira pas la libération du samsara.

— Le Glorieux Saraha



347

13 Décembre 2018

Même comparé à la pratique de la méditation
sans référence

Pendant autant de kalpas que de grains de sable
contenus dans dix millions de fleuves Gange,
Celui qui a reçu la transmission d'un seul verset de
façon authentique
Accumule davantage de mérites que cela.

— *Soûtra*

348

14 Décembre 2018

Ne regardez jamais avec défiance ce que fait
le maître,
Puisque la plupart des grands siddhas du Noble
Pays, l'Inde,
Étaient des domestiques, des parias,
des malfaiteurs,
Et, même selon le pire des standards,
des débauchés.

— *Le Trésor des Précieuses Qualités*



349

15 Décembre 2018

De tels maîtres sont comme des monceaux de refus.
Même s'ils ont de grands adeptes, gardez-vous d'eux.
Ils mènent leurs fervents adeptes sur des chemins
erronés dans les mondes inférieurs.
Si vous désirez le chemin de la liberté, ne vous fiez
jamais à eux.

— *Trouver le Repos dans la Nature de l'Esprit*

350

16 Décembre 2018

Même si tous les bouddhas et les bodhisattvas des
dix directions
Se tenaient devant moi
Et me parlaient d'un autre chemin de libération,
Je ne sourcillerai même pas, mes amis.

— *Rendawa Shyonnu Lodro*



351

17 Décembre 2018

Quand arriveront les temps dégénérés,
La méditation sera dérangée par le désir et
la haine,
Les plaisirs des sens et le mara de la richesse
séduiront fréquemment les pratiquants.

— *Collection de l'Enseignement du Père
dans Kadampa*

352

18 Décembre 2018

Le nom du Tathagata
Est rarement entendu dans le monde.
L'existence humaine est difficile à obtenir.
Il est aussi difficile de se faire ordonner moine.
Il est encore plus difficile pour celui qui a pris les
vœux monastiques d'observer strictement
les préceptes.

— *Soûtra du Pratimoksha*



353

19 Décembre 2018

Il n'y a pas de point de référence, pas de « C'est comment ? », « Qu'est-ce que c'est ? »,
« C'est ça ! »

Que fait n'importe lequel d'entre vous ? Où est le
« je » ?

Que pouvez-vous faire de ce qui avant était ainsi
mais qui maintenant n'est plus ?

Ha ! Ha ! J'éclate de rire devant une telle grande
merveille !

— Kunchen Longchenpa

354

20 Décembre 2018

Pour moi c'est un jeu auquel je joue
Mais pour les êtres ordinaires, c'est un
lourd fardeau.

— Le Grand Mahasiddha Saraha



355

21 Décembre 2018

Pour certains, le précepte est la source du bonheur,
Alors que pour d'autres, c'est la cause de
la souffrance.

L'observance du précepte génère paix et
bonheur suprêmes,
Sa violation n'apporte que souffrance.

— *Soûtra d'Avertissement aux Bikkhus*

356

22 Décembre 2018

Hélas ! Tous les phénomènes sont impermanents.
Ce qui se produit est destiné à s'éteindre.
Le moment où cela se produit est aussi celui de
sa cessation.

Donc seul le nirvana peut apporter la paix et le
bonheur ultimes.

— *Le Soûtra sur l'Impermanence*



23 Décembre 2018

Le précepte est la paix et le bonheur sublime ;

Le précepte est le chemin vers la libération ;

Le précepte est le champ de mérite ;

Le précepte est la cause de la bouddhété ;

Le précepte est le plus suprême ;

On devrait donc observer le précepte comme on
protègerait ses propres yeux.

Ne jamais abandonner le précepte même s'il devait
nous en coûter la vie.

L'abandon du précepte serait extrêmement stupide.

— *Soûra d'Avertissement aux Bikkhus*



24 Décembre 2018

Il est très étonnant que, tant que nous nous
abstenons de l'analyse logique,
Les apparences semblent exister réellement et donc
nous rendent heureux.

Dans la vérité ultime, toutes les apparences n'ont
pas d'existence propre et donc ne sont pas
intrinsèquement réelles.

Mais au niveau fonctionnel, dans la vie de tous
les jours,

Cette apparence a une vérité relative.

Comprendre totalement ce que cela signifie
profondément

Ne sera pas aisé pour les êtres ordinaires aux
capacités limitées.

— *La Roue à Aube de la Transformation de l'Esprit*,
Dharmakshita



359

25 Décembre 2018

Avec les choses qui de cette manière sont vides

Qu'y a-t-il à gagner ou à perdre ?

Qui est là pour me faire un procès ou me prodiguer
des honneurs,

Et qui est là pour me mépriser et m'injurier ?

Le plaisir, la tristesse – d'où cela se manifeste-t-il ?

Qu'y a-t-il pour me donner joie et douleur ?

— Shantideva

360

26 Décembre 2018

Si je faisais une quelconque proposition,

Toute faute serait la mienne.

Comme je ne fais aucune proposition,

Je n'encoure donc aucune faute.

— *Réfutation des Objections*, Nagarjuna



361

27 Décembre 2018

Quand les pensées conceptuelles s'élèvent,
il est crucial d'observer leur nature ;

Une fois la conviction établie,
il est crucial d'y demeurer ;

Pendant la méditation stable,
il est crucial de rester sans référence.

« Demeurez non-distracts »

C'est mon conseil du cœur.

— *Trente Pièces du Conseil du Cœur*, Kunchen
Lonchen Rabjam

362

28 Décembre 2018

À partir de ce moment, pendant toutes mes
vies futures,

Puissent le maître et la déité suprême veiller
sur moi,

Puissé-je maîtriser le trésor des qualités océaniques
venant du triple entraînement,

Et sans effort apporter de grands bienfaits aux
enseignements et aux êtres !

— Sa Sainteté Jigme Phuntsok Rinpoche



363

29 Décembre 2018

J'ai trouvé un Dharma semblable à l'ambrosie,
Profond, apaisé, simple, non composé, rayonnant.
Si je l'explique, personne ne comprendra,
Je vais donc demeurer ici, silencieux, dans la forêt.

— *Le Jeu en Entier*

364

30 Décembre 2018

Étant au-delà du penseur et de la pensée,
Demeurant comme un nouveau-né, libre
de pensées,
Concentré sur les paroles des maîtres et vous
appliquant avec force,
Il ne fait pas de doute que votre nature inhérente
se révélera.

— Le Grand Mahasiddha Saraha



Par cette vertu puissent tous les êtres
Accumuler des mérites et de la sagesse ;
Puisseient-ils réaliser les deux sublimes corps
de Bouddha,
Issus de ces mérites et de cette sagesse.

— *Les Soixantes Stances du Raisonnement*





Post-scriptum

Chaque jour de l'année passée, sans interruption, j'ai posté et traduit en Chinois pour vous tous, un enseignement du Dharma tiré du canon du Bouddhisme Tibétain. Les avez-vous tous lus?

Sodargye

Le 31 Décembre 2018



Design de la couverture par Wang Punkway



Usage non-commercial uniquement