

CONSEILS AU MEDITANT - Lama Guendune Rinpoché

**Laisse cet esprit qui est le tien,
dans un état détendu, non-artificiel.
En cet état, voyant la pensée et son mouvement,
reste dessus, détendu.
En cet état, va poindre la stabilité.
Pas d'attachement à la stabilité,
Pas de peur du mouvement.
Connaissant qu'il n'est pas de différence
entre stabilité et mouvement,
l'esprit s'élève de l'esprit.
En cet état, sans saisie, sans attachement,
repose, détendu, tel quel.
En cet état, la réalité en elle-même,
l'essence de ton propre esprit,
sagesse, vacuité radieuse,
va s'élever,
et tu n'auras pas de mots,..
En cet état, un calme naturel viendra;
sans tenir la stabilité pour quelque chose,
Tel quel, naturel et libre;
sans saisir ni rejeter les productions mentales,
s'il te plaît, reste... LA.**