

PRATIQUE DE LA MÉDITATION DE TCHÈNRÉZI
BODHISATTVA DE LA COMPASSION



།སངས་རྒྱལ་ཚུ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

Sangyé tcheu tang tso gui tcho namla
En le Bouddha, le Dharma et la Sangha sublime,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

Djangtchoub bartou dani khyab sou tchi
Je prends refuge jusqu'à l'éveil.

།བདག་གིས་བསྐྱེམ་བཞུགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

Da gui gomdé guipeil seunam gui
*Par le mérite engendré par ma pratique
du don et des autres perfections,*

།འགྲོ་ལ་ཡན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

Drola pèntchir Sangyé drouppar cho
Puisse-je réaliser l'éveil pour le bien des êtres. 3x

།བདག་སོགས་མཁའ་བྱུང་སེམས་ཅན་གྱི།

Daso khakhyab sèmtchèn gui
Au-dessus de moi et de tous les êtres de l'univers :

།སྤྱི་གཙུག་པད་དཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་།

Tchitsouk pékar daweil tèng
Un lotus blanc et un disque de lune.

།ཧྲིའམས་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།

Hri lè patcho Tchenrézi
Sur eux la lettre Hri d'où apparaît le noble Tchenrézi.

།དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷན་འཕྲོ།

Karsèl eussèr nga dèn tro
*Son corps clair et blanc émet des
rayons de cinq couleurs ;*

།འཇུམ་ལྷན་སྤྲུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།

Dzédzoum toudjé tchèn gui zi
Il sourit et nous regarde avec compassion.

།བྱུག་བཞིའི་དང་པོ་ཐལ་སྤྱར་མཛད།

Tcha chi tangpo tèl djar dzé
*De ses quatre mains, les deux premières
sont jointes,*

PRÉLIMINAIRES

PRISE DE REFUGE

Visualiser Tchenrézi en face de soi dans l'espace, en imaginant qu'il rassemble en sa personne tous les objets du refuge ; Lamas, yidams, bouddhas, dharmas, bodhisattvas et protecteurs.

Penser que l'on se place sous la protection de Tchenrézi, et imaginer que l'on prend refuge en même temps que tous les êtres de l'univers, jusqu'à ce que soit atteint l'éveil.

(Alternative : penser simplement que tous les bouddhas et les bodhisattvas sont continuellement présents et que l'on se place sous leur protection.)

GÉNÉRATION DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

Afin de donner à l'esprit l'orientation juste en débutant la méditation, penser : "Je fais cette pratique dans le but de devenir capable de libérer tous les êtres des souffrances du samsara ; lorsque j'aurai atteint l'état de tchenrézi, j'oeuvrerais continuellement pour le bien des êtres, comme lui le fait maintenant".



།འོག་གཉིས་ཤེལ་མེད་པད་དཀར་བསྐྱམས།

O nyi chèltrèng pékar nam

Des deux autres, la droite tient un rosaire de crystal, la gauche un lotus blanc.

།དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུལ།

Tar tang rintchèn gyèn gui tré

Soies et bijoux le parent,

།རི་དྲགས་ལྷགས་པའི་སྟོད་གཡོག་གསོལ།

Ridak papeil teuyo seul

Une peau de biche couvre son épaule,

།འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན།

Eupamé peil ougyèn tchen

Le Bouddha de Lumière Infinie couronne sa tête.

།ཞབས་གཉིས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་གྱུང་བལྟགས།

Chabnyi dordjé kyiltroung chou

Il est assis dans la posture adamantine,

།བྲི་མེད་ལྷ་བར་རྒྱབ་བཞུགས་པ།

Drimé dawar gyabtèn pa

Devant un disque de lune immaculée,

།སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་དོ་བོར་གྱུར།

Kyabné kun du ngowor gyour.

Il réunit l'essence de tous les refuges.

།རྫོ་བོ་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྦྱུ་མདོག་དཀར།

Djowo kyeun gui ma goeu kounto kar

Maître au corps blanc que n'entache nul défaut,

།རྗོ་གས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

Dzo Sangyé gui ou la gyèn

De votre tête, le parfait Bouddha est l'ornement.

།ཐུགས་རྗེའི་སྦྱོན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

Toudjé tchèngui drola zi

Sur les êtres vous portez un regard compatissant,

།སྦྱོན་རས་གཟིགས་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

Tchènrézi la tchatsèllo

Devant vous, Tchenrézi, je m'incline. 3x

PHASE DE CRÉATION

DÉVELOPPEMENT DE LA DIVINITÉ

Visualiser qu'à la hauteur d'une coudée au-dessus de soi-même, apparaît un lotus épanoui, puis un disque de lune, sur lequel est posée, verticalement, la syllabe Hri faite de lumière blanche.



Celle-ci produit un rayonnement lumineux qui se propage dans toutes les directions. Imaginer que cette lumière, lorsqu'elle s'élève, est une offrande présentée aux bouddhas et aux bodhisattvas, et que lorsqu'elle descend, elle est un flot de compassion qui soulage les souffrances des êtres. Puis, la lumière est réabsorbée rapidement dans la syllabe Hri, qui se transforme alors en Tchenrézi, tel qu'il est décrit et représenté ici. Imaginer la visualisation en même temps qu'on récite le texte qui la décrit.

(Alternative : si l'on n'a pas l'habitude, faire la visualisation d'abord et réciter le texte ensuite, ou inversement.)

COURTE LOUANGE À TCHÈN RÉZI

Réciter la courte louange en pensant que, en même temps que tous les êtres, on rend hommage aux qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Tchenrézi.

(Alternative : réciter également la Prière à Sept Branches de Gélongma Palmo et la supplication à Tchenrézi écrite par Péma Karpo)



དེ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་གསོལ་བཏབ་པས།

Détar tsé tchik seul tab pé

A la suite de cette prière sans distraction,

འཕགས་པའི་སྐུ་ལས་འིད་ཟེར་འཕྲོས།

Papeil koulé eussèr treu

Le corps du noble Tchenrézi produit de la lumière :

མ་དག་ལས་སྐྱང་འཁྲུལ་གཤམ་སྤངས།

Madak lè nang trulché djang

Elle dissipe les apparences karmiques impures et la compréhension erronée.

སྤྱི་སྣོད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

Tchineu Déwatchèn gui ching

Le monde extérieur devient le Champ de Béatitude,

ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་ངག་སེམས།

Nang tchu kyé dreu lu nga sèm

Le corps, la parole et l'esprit des êtres

སྐྱུ་རས་གཟིགས་དབང་སྐྱུ་གསུང་བྱུགས།

Tchenrézi wang kou soung touk

Deviennent le Corps, la Parole et l'Esprit du Maître Tchenrézi

སྐྱང་གྲགས་རིག་སྣོད་དབྱེར་མེད་གྱུར།

Nang dra rik tong yèrmé gyour.

Les apparences, les sons et les cognitions sont unies à la vacuité.

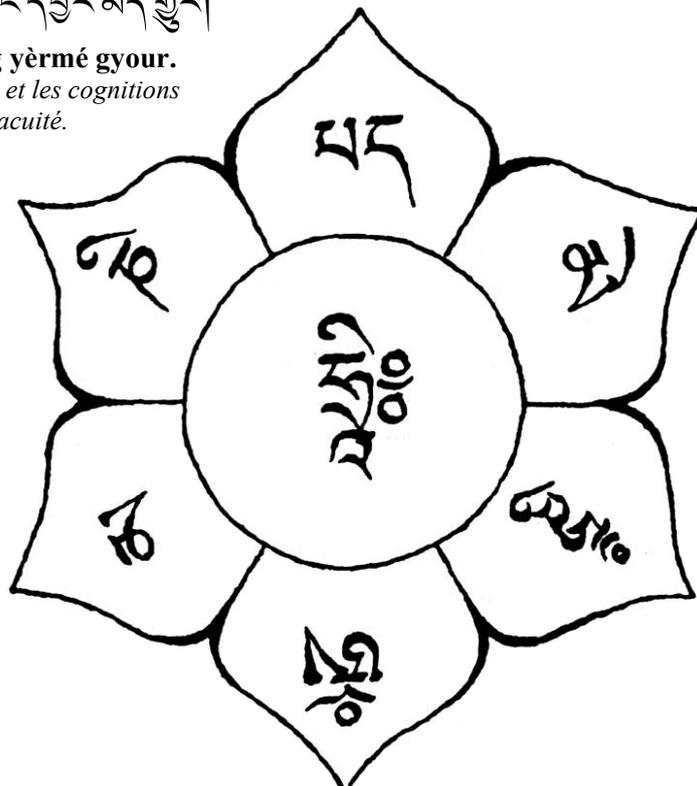
MÉDITATION ET RÉCITATION DU MANTRA DE TCHÈNRÉZI

Imaginer ensuite qu'en réponse à cette prière, Tchenrézi émet des rayons de lumière qui se répandent dans toutes les directions et rendent pures toutes les apparences : l'univers devient le Champ de Béatitude, les êtres deviennent Tchenrézi, les sons deviennent le mantra de Tchenrézi et toute activité de l'esprit devient l'esprit de Tchenrézi, la conscience primordiale. L'on devient soi-même Tchenrézi.

(NB : Les personnes n'ayant pas pris refuge ni reçu la transmission de cette pratique devraient imaginer Tchenrézi en face d'eux-mêmes, ou au-dessus de leur tête uniquement .La pratique est dans ce cas considérée comme un moyen de soulager et guérir les souffrances des êtres. Il est nécessaire d'avoir pris refuge pour s'imaginer sous la forme de Tchenrézi, et d'avoir reçu l'initiation, la transmission orale et les instructions si l'on désire faire cette pratique de façon régulière.)

Réciter le mantra de Tchenrézi **OM MANI PEME HOUNG** en faisant mentalement les différentes visualisations décrites ci-dessous. Il n'y a pas de durée fixe pour la phase de création, on peut la continuer aussi longtemps qu'on le désire, réciter cent, mille, dix mille mantras ou davantage.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཧཱུྃ།



VISUALISATION 1 (shiné)

Se concentrer sur l'apparence de Tchenrézi : son corps en entier, ou bien successivement son visage, ses mains, ses bras, le diadème, les colliers, les bracelets, le joyau, le rosaire, les jambes, etc. On développe ainsi la pacification mentale (Shiné) et la capacité de visualiser.

VISUALISATION 2 (shiné)

Visualiser que dans le coeur de Tchenrézi se trouve la syllabe Hri, blanche, posée verticalement sur un disque de lune au centre d'un lotus à six pétales. Méditer en gardant l'esprit posé sur la lettre Hri.

VISUALISATION 3 (shiné)

Sur les six pétales du lotus (décrit dans la visualisation précédente) sont posées verticalement les six syllabes du mantra. Elles font face au hri qui est au centre, et se succèdent de gauche à droite à partir du OM placé devant. Chaque syllabe a une couleur différente ; se concentrer soit sur l'ensemble, soit sur chaque syllabe successivement.

OM	blanc
MA	vert
NI	jaune
PE	bleu
ME	rouge
HOUNG	noir

VISUALISATION 4 (dévotion)

Le Hri dans le coeur émet des rayons lumineux qui se transforment en objets, sons et odeurs agréables, ou qui prennent l'apparence des symboles ou des substances auspicieuses. Penser que tout ceci est offert aux bouddhas et bodhisattvas, et qu'ils renvoient en échange leur grâce sous la forme de lumières similaires qui viennent se fondre dans le Hri.

VISUALISATION 5 (compassion)

Imaginer que du coeur de Tchenrézi est émise une lumière blanche qui se propage successivement dans les six mondes du samsara : les enfers, les esprits avides, les animaux, les humains, les demi-dieux et les dieux. Tous les êtres sont progressivement soulagés de leurs souffrances et des émotions perturbatrices qui les causent.

VISUALISATION 6 (compassion)

Identique à la visualisation précédente, si ce n'est que des lumières de différentes couleurs sont émises par chacune des six syllabes :

OM	blanche	soulage les dieux
MA	verte	soulage les demi-dieux
NI	jaune	soulage les humains
PE	bleue	soulage les animaux
ME	rouge	soulage les esprits avides
HOUNG	noire	soulage les êtres des enfers

VISUALISATION 7 (lhaktong)

Si l'on a une certaine compréhension de la Vision Supérieure (Lhaktong), on médite sur le fait que le corps de Tchenrézi est dépourvu de toute réalité en soi. Il est vide en même temps qu'apparence, apparent et en même temps vide, comme un reflet dans un miroir.

VISUALISATION 8 (shiné)

Pratiquer la pacification mentale (Shiné) en se concentrant sur le son de la récitation du mantra, sans distraction, dans un état où le son et notre esprit sont indifférenciés. On peut aussi penser que tous les sons extérieurs sont le mantra de Tchenrézi.

VISUALISATION 9 (lhaktong)

Méditer sur le fait que tous les sons perçus comme étant le mantra sont des sonorités vides, vides et en même temps sonorité.

VISUALISATION 10 (compassion)

Lorsqu'on fait la méditation pour un malade ou pour un défunt, on pense que la lumière qui part du coeur de Tchenrézi se répand sur la personne, la soulage de ses souffrances, la purifie de ses fautes et de ses voiles karmiques et la rend heureuse.

Dans ce cas, on peut visualiser Tchenrézi au-dessus de notre tête ou dans l'espace, et imaginer que, à la fin de la méditation, son corps se fond dans celui du malade ou du défunt, de sorte que leurs corps, leurs paroles et leurs esprits deviennent un.

ཨྱཱུཾ
ཨྱཱུ
ཨྱཱུ

PHASE D'ACHÈVEMENT

DISSOLUTION

A la fin de la récitation, on passe à la phase d'achèvement, en imaginant que les éléments de la phase de création se résorbent progressivement, jusqu'à la vacuité.

- Le Champ de Béatitude se fond dans les êtres, visualisés sous la forme de Tchenrézi.
- Tous ces Tchenrézis se résorbent les uns dans les autres pour finalement se fondre en nous.
- Notre forme se résorbe, en partant simultanément du haut et du bas, dans le mantra.
- Le mantra se fond dans le Hri,
- Le Hri se dissout de bas en haut, jusqu'à disparaître dans la vacuité.

(Alternative : la visualisation peut être dissoute instantanément dans la vacuité)

Laisser alors l'esprit au repos dans son état naturel. Demeurer simplement dans une vigilance sans distractions, sans suivre les pensées qui s'élèvent, sans tenter de les arrêter, sans espoir ni crainte.

Méditer de cette manière le temps qu'on veut.

ཨྱཱུ
ཨྱཱུ

ཨྱཱུ
ཨྱཱུ

བདག་གཞན་ལུས་སྣང་འཕགས་པའི་སྐྱེ།

Da chèn lu nang pakpeil kou
Mon corps et celui des autres sont le corps de Tchenrézi,

།སྐྱེ་གྲགས་ཡི་གོ་བྱུག་པའི་དབྱངས།

Dradra yigué droukpeil yang
Les sons émis sont la mélodie des six syllabes,

།བྱོན་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་གྲོང་།

Drènto yéshé tchènpeuil long.
L'activité mentale est le domaine de la grande sagesse.

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་བྱ་བདག་

Guéwa diyi nyourtou da
Par la vertu de cette pratique,

།སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

Tchenrézi wang droub gyour né
Puissé-je réaliser rapidement le sublime Tchenrézi,

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ།

Drowa tchik kyang malupa
Puis établir dans cet état

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

Déyi sala goeu par cho.
La totalité des êtres.

CONCLUSION

RÉAPPARITION

A la fin de la phase d'achèvement, imaginer que l'on est de nouveau Tchenrézi, que tous les êtres le sont également, que le monde est le Champ de Béatitude, que tous les sons sont le mantra, etc. C'est alors simplement une pensée et plus une visualisation.

DÉDICACE

Dédier le mérite issu de la méditation en souhaitant qu'il nous serve à atteindre le même état que celui de Tchenrézi pour le bien de tous les êtres.

འདི་ལྟར་སྐོམ་བརླས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་གྲིས།

Di tar gomdé guipeil seunam gui
*Par le mérite de cette méditation et
de cette récitation,*

མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བ་གྱུར་མ་ཐག།

Mitsang lu di porwa gyour matak
Dès que nous aurons laissé ce corps impur,

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བསྐྱོད་ནས།

Kyéमतaktou sa tchou rab dreu né
Puis, dès après cette renaissance, parcourir les dix terres,

ཨོ་མ་རྟོ་ རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

ÉMAHO Ngon tsar sang djé Nangwa Thayé tang
O Merveille! Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie,

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེག་ཐོབ་རྣམས་ལེ།

Yeun tou sèm pa Tutchèn Tob nam la
à votre gauche, le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs,

བདེ་སྐྱིད་རོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

Dé tchi ngo tsar pak tou mé pa yi
*Le bonheur et le bien-être sont
les merveilles incommensurables*

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

Da shen di né tsé peu djour ma thak
Aussitôt que j'aurai transmigré hors de cette vie,

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

Dé rou tché né nang thai shel thong sho
et voir le Visage de "Lumière Infinie" (Amitabha).

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྲིས།

Tchok tchouï sang djé djang sèm tham tché tchi
vosre grâce afin que les vœux que j'ai ainsi formulés

ཁབ་ག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་འགོ་བ་གུན།

Da tang dala drèlto drowa kun
*Puissions-nous, moi-même
et ceux qui me sont liés,*

ཁབ་དེ་བ་ཅན་དུ་བརྟུན་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

Déwatchèn tou dzu té kyéwar cho
*Renaître miraculeusement dans le
Champ de Béatitude,*

སྐྱེལ་བས་ཕྱོགས་བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།

Trulpé tcho tchour chèn deun djé par cho.
*Et, par émanations, faire le bien des
êtres dans les dix directions.*

གཡས་སུ་ངོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཅེན་པོ་དང་།

Yé sou djo wo Thoukdjé Tchènpo tang
vous avez à votre droite le Seigneur de Grande Compassion,

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཕོར་གྲིས་བསྐྱོར།

Sang djé djang sèm pa mè khor dji kor
*et vous êtes entouré par une foule illimitée
de Bouddhas et de Bodhisattvas.*

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

Dé wa tchèn shé dja wai shing kham dèr
*de ce domaine paradisiaque que l'on
appelle "Félicité" (Déwatchen).*

སྐྱེ་བ་གཞན་གྲིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

Tché wa shen dji bar ma tcheu pa rou
*sans que j'aie à subir l'interruption d'autres
naissances, puissé-je y naître*

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

Dé ké da gui meun lam tab pa di
Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions, accordez

གིགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྲིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

Gèk mai droup par djin dji lab tou seul
s'accomplissent sans obstacle!

ཏཏ་ཐུ། བཏུ་རྒྱེ་ཡ་ཨ་ཕ་བོ་རྩ་རྣམ་ལྟོ་སྣ་རུ།

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐྱམ་བཅས་དགོངས།

Tchok tu djal wa sé tché gong

Vous tous Vainqueurs et vos Fils de toutes les directions et de tous les temps, pensez à nous !

ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་ལ་རྗེ་ཡི་རང་།

Tsok nyi dzok la djé yi rang

Je me réjouis du parachèvement des deux accumulations,

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་བསགས་པ།

Da gui tu soum gué sak pa

et les vertus que j'ai regroupées dans les trois temps,

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབུལ།

Keun tchok soum la tcheu pa bul

je les offre aux trois Rares et Sublimes.

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག།

Djal wai tèn pa pèl djur tchik

Que les Enseignements des Vainqueurs prennent un vaste essor!

དགེ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱོ།

Gué wa sèm tchen kun la ngo

Je dédie toutes les vertus à tous les êtres vivants.

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

Dro kun sang djé thob djour tchik

Que tous les êtres obtiennent l'Eveil de Bouddha!

དགེ་ཅུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

Gué tsa tam tché tchik du té

Toutes les causes de vertus ayant été rassemblées,

བདག་གཞན་རྒྱུད་ལ་སླིན་གྱུར་ཅིག།

Da shen dju la min djour tchik

puissent-elles mûrir en moi!

སྐྱིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་ཚོགས་ཏེ།

Drip nyi da né tsok dzok té

Les deux voiles étant dissipés et les accumulations parachevées,

ཚོ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་ཚོགས་འཕེལ།

Tsé ring né mè nyam tok pèl

*puissé-je avoir une longue vie sans maladie!
Puisse ma réalisation s'accroître!*

ཚོ་འདིར་ས་བཙུ་ལོན་གྱུར་ཅིག།

Tsé dir sa tchou neun djour tchik

Puissé-je en cette vie parcourir les dix Terres de l'Eveil!

ནམ་ཞིག་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

Nam shik tsé peu djour ma thak

Aussitôt après cette vie,

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

Dé wa tchèn tou tché djour tchik

puissé-je renaître en Déwatchen et,

སྐྱེས་ནས་པདྨའི་ཁ་བྱེ་སྟེ།

Tché né pémai kha tché té

une fois né, puisse la fleur de lotus s'ouvrir et puisse-je,

ལུས་རྩེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

Lu tèn dé la sang djé sho

avec le support d'un seul corps, devenir Bouddha!

བྱང་རྒྱུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ།

Djang tchoub thob né dji si tou

Ayant obtenu l'Eveil, puisse-je, aussi longtemps que durera le Devenir,

སྐྱུལ་པས་འགོ་བ་འདྲེན་པར་ཤོག།

Trul pé dro wa drèn par sho

délivrer les êtres par des émanations!

རྗེས་ལམ་དུ་ཁྱེར་བ་ནི།།

Intégrer les apparences sur le chemin après les sessions.

ནང་བཅུད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུན་རས་གཟིགས།

Nang tchu sèm tchèn tamtché Tchenrézi

Tous les êtres contenus (dans l'univers) sont Tchenrézi.

ཁདེན་པར་མ་གྲུབ་སྐྱུ་མ་མི་ལམ་བཞིན།

Dèn par ma droup djuma milam jine

*Ce lieu lui-même est véritablement
le domaine de la grande félicité,*

དེ་རུ་བདག་ཅག་སྐྱེས་ནས་ཡོད་པ་ལྟར།

Dé rou da tchak tché né yeu pa tar

En méditant ainsi joyeusement sur les apparences pures

སྒྲ་གྲགས་ཐམས་ཅད་ཡི་གེ་དུག་མའི་སྐྱགས།

Dra drak tamtché yigüé drouk mai ngak

Tous les sons sont le mantra de six syllabes.

ཁགས་ཡུལ་འདི་ཡང་བདེ་ཆེན་ཞིང་ཁམས་དངོས།

Né yul ni yang dé tchèn jing kham ngeu

dénué de toute réalité, pareil à un mirage ou à un rêve.

དག་སྣང་དགའ་སྒྲོ་བསྐྱོམ་པས་ལས་སྒྲིབ་དག།

Da nang ga tro gom pai lé drip dak

*comme si nous étions renés en cette terre,
les obscurations karmiques sont purifiées.*

ཞེས་གསུངས་པ་སྟར་དག་སྣང་སྒྲོང་དགོས་སོ།།

*Ainsi fut il enseigner de s'entraîner
à percevoir les apparences pures.*

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ནིད།

Seunam diyi tamtché zipanyi

Par cette activité bénéfique, Puissè-je obtenir

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆིའི་རྩ་རྒྱབས་ལའབྱུག་པ་ཡི།

Tché ga na tchi balab troukpa yi

*Puissè-je libérer tous les êtres ballotés
au gré des vagues de la vieillesse,*

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྲ་རྣམས་ལམ་བྱས་ནས།

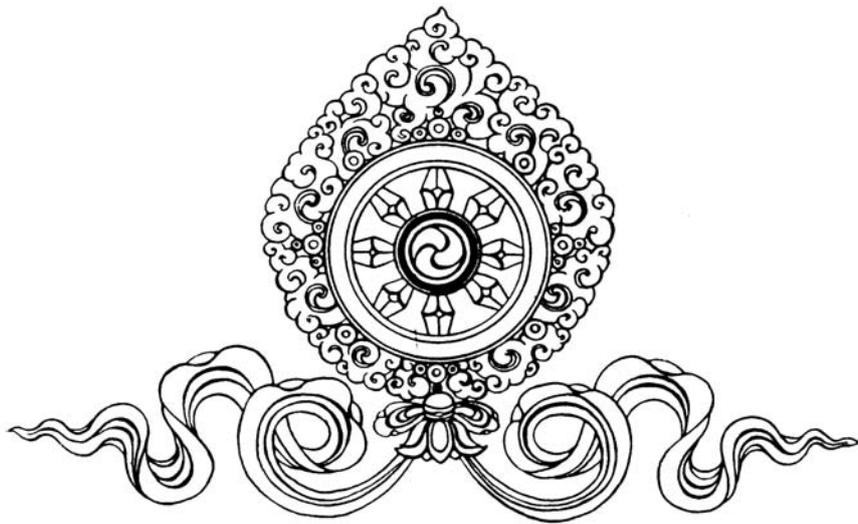
Tobné nyépé dranam pamdjé né

l'omniscience et, après avoir vaincu les ennemis nuisibles,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བསྐྱོལ་བར་ཤོག །

Sipé tsolé drowa dreulwar cho

la naissance, la maladie et la mort, dans l'océan du devenir.



© KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES
33 rue Capouillet - 1060 Saint-Gilles - Bruxelles - Belgique
Tél : +32 (0)2 537 54 07 - Mobile : +32 (0)498 723 878
Email : info@samye.be - Web : www.samye.be