

LE CHARIOT POUR PARCOURIR LA NOBLE VOIE

Pratiques préliminaires de la lignée Karma Kamtsang
composées par le 9ème Karmapa Wangchuk Dorje



Nouvelle édition préparée par

LE 17ÈME KARMAPA OGYEN TRINLEY DORJE

LE CHARIOT POUR PARCOURIR LA NOBLE VOIE

Pratiques préliminaires de la lignée Karma Kamtsang
composées par le 9ème Karmapa Wangchuk Dorje



Nouvelle édition préparée par
LE 17ÈME KARMAPA OGYEN TRINLEY DORJE

ལྷན་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆའི་སྲིད་བ་ཀམ་ཀེ་ཚང་རྟོགས་པའི་དོན་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བའི་གསུང་རྒྱུ་
མ་མེད་བ་རྣམས་བཀོད་ནས་ཞལ་འདོན་རྒྱུ་ཁྲིམ་གྱི་རིམ་བ་འཕགས་ལམ་འགྲོད་པའི་
ལཱ་ཏེ།

LE CHARIOT POUR PARCOURIR LA NOBLE VOIE

Pratiques préliminaires de la lignée Karma Kamtsang composées par le 9ème
Karmapa Wangchuk Dorje

Nouvelle édition préparée par le 17ème Karmapa Ogyen Trinley Dorje



DHARMA EBOOKS

Ces pratiques préliminaires doivent être pratiquées après en avoir reçu d'un maître qualifié l'initiation, la transmission et l'explication.

CONTENTSTABLE DES MATIÈRES

LES PRÉLIMINAIRES COMMUNS

PRISE DE REFUGE ET DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT
D'ÉVEIL

MÉDITATION DE VAJRASATTVA

L'OFFRANDE DE MANDALAS

LE GOUROU YOGA

DÉDICACES ET SOUHAITS

Copyrights



VAJRADHARA

དབལ་ལྷན་ཁྱབ་བདག་དོ་ཇེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀྱན་གཙོ་བོ་སྐྱ་མ་ཀམ་པ། །

Lama Karmapa, glorieux souverain Vajradhara et maître de toutes les familles
de Bouddha

དགྲིལ་འཁོར་ཀྱན་གྱི་འབྲུང་གནས་སྲིད་ཞིའི་དབལ་གྱུར་ཡི་དམ་རྣལ་འབྱོར་མ། །

Yidam Yogini source de tous les mandalas et splendeur du samsara comme du
nirvana

ཐོན་ལས་ཀྱན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱུར་ཚོས་སྐྱོང་བའི་ཅན་ལྷམ་བྲལ་ལ། །

Protecteur du Dharma Bernakchen et sa consort, souverains de ceux qui
accomplissent toutes les formes d'activités éveillées

རྣལ་འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གྱུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་བྱུགས་ཇེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །

l'esprit empli de respect, le yogi s'incline devant vous. Par votre compassion
incessante, prenez soin de moi !

སྐྱབ་བརྒྱད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ལས། །

Abondant est le flux du fleuve des bénédictions

བྱུང་བའི་བྱིན་རྒྱལས་ཚུ་བའི་རྒྱན་ཆེན་པོ། །

issu de la précieuse lignée de la pratique.

བདག་གིས་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྟེན་བྱས་ཏེ། །

Nombreux sont les maîtres auxquels je m'en suis remis.

ཉམས་སུ་སྦངས་ནས་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་བྱིང། །

Et, ayant pratiqué, j'ai fait naître l'esprit d'éveil.

དོ་རྗེ་འཇུག་ལྷན་པ་གསལ་བཤེས་པ། །

C'est ainsi que j'ai clairement disposé leurs paroles adamantines

འཕགས་ལམ་བཟོད་པའི་ཤིང་རྟ་མཚོག། །

en cet excellent.

ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐལ་ལྷན་ལྷན་ས། །

Vous, les êtres fortunés qui empruntez cette voie,

མ་ཡིངས་བརྩོན་འགྲུས་ལྷན་པར་མཛོད། །

soyez sans distractions et persévérez !

དེ་ཡང་སྡོན་འགྲོའི་ཚོས་འདི་རྣམས་རྒྱན་ཁྲེར་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་སྤྱན་གྱི་རྩ་སྐྱས་བསྐྱལ་བའི་ཚེ་ནའང་ཕྱི་འདུལ་བྱིམས་གྱི་དགོ་སྤོང་དགོ་ཚུལ་དགོ་བསྟན་གང་ཡིན་པའི་བསྐྱབ་པ་དང་མཐུན་པས་ལྷན་བ། རང་སྡོན་འཇུག་གི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྷན་པས་འཚོགས་ལ་དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་ལ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ། །གསང་བ་སྤྲུགས་གྱི་དོ་རྗེ་སྡོན་པའི་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་བྱལ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་ལྷན་པས་འཁོད། འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཚེ་ཚོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྦྱོར་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་འདི་ག་པ་མ་ཡིངས་པར་སྐྱོན་དབྱེད་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། །

Pour faire ces pratiques préliminaires au quotidien, réveillez-vous au son du tambour qui annonce le début de la session et, extérieurement, suivez les règles correspondant à vos vœux : pleinement ordonné(e), novice, ou laïque. Intérieurement, générez l'esprit d'éveil en aspiration et en action, rejoignez les autres pratiquants et prosternez-vous avec respect devant les supports des trois joyaux. En respectant les engagements sacrés pris avec le maître vajra du Mantra Secret et ses instructions, prenez votre place dans le rang, assis en la posture de méditation en cinq points. Pensez ainsi : « Je vais pratiquer parfaitement ces Dharmas utiles au moment de la mort sans me laisser prendre par les huit dharmas mondains. ». Et, même lors des sections à réciter à voix haute, sans vous disperser, restez en l'équilibre méditatif où le son et le sens sont

indissociés. Faisant ainsi, lisez les vers exposant la difficulté d'obtenir une existence humaine possédant libertés et richesses :

LES PRÉLIMINAIRES COMMUNS

མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྗེད་བར་དཀའ་བའི་ཁྱིམ་གྱི་ངག་འདོན་ནི།

1. *La précieuse existence humaine :*

དང་པོ་བསྐྱོན་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །

dang po gom dja dél djor rin tchèn di

Premièrement : méditons sur cette précieuse existence dotée de libertés et de richesses.

ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྐྱ་ད་རེས་དོན་ཡོད་བྱ། །

thob ka djik la da ré deun yeu dja

Elle est si difficile à obtenir et si facilement détruite que cette fois-ci, je dois lui donner du sens.

འཆི་བ་མི་ཉག་པ་ནི།

2. *La mort et l'impermanence :*

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་ཉག་ཅིང་། །

nyi pa neu tchu tham tchè mi tak tching

Deuxièmement : l'univers et ses habitants sont impermanents.

སྐོས་སུ་འགོ་བའི་ཆེ་སྐོག་ཚུ་བུར་འད། །

geu sou dro wei tshé sok tchou bour dra

La vie des êtres, quant à elle, est comme une bulle d'eau.

ནམ་འཚེ་ཆ་མེད་འཚེ་ཚོ་རོ་རུ་འགྱུར། །

nam tchi tcha mé shi tshé ro rou gyour

Incertain est le moment de la mort, et, une fois mort, je ne serai qu'un cadavre.

དེ་ལ་ཚོས་ཀྱི་པན་ཕྱིར་བཙོན་པས་བསྐྱབ། །

dé la tcheu kyi pèn tchir tseun pé droub

Pour qu'alors le Dharma me soit utile, je vais pratiquer avec diligence.

ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

3. Les actes : les causes et leurs conséquences :

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །

soum pa shi tshé rang wang mi dou war

Troisièmement : Il n'y a pas de liberté au moment de la mort

ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སླིག་པ་སྤང། །

lé ni dak guir dja tchir dik pa pang

pour prendre en main mon karma, j'abandonne les actes négatifs

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །

gué wei dja wé tak tou da war dja

et m'emploi toujours aux actes positifs.

ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱད་ཉིད་ལ་བརྟག། །

ché sam nyin ré rang gyu nyi la tak

Pensant ainsi, chaque jour, j'observe mon esprit.

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

4. *Les défauts du samsara :*

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །

chi pa khor wei né drok dé djor sok

Quatrièmement : dans le samsara les lieux de vie, les amis, les bonheurs, les possessions etc.

སྤྲུག་བསྐྱུལ་གསུམ་གྱིས་ཉལ་རྒྱ་མཚར་བའི་སྤྱིར། །

douk ngél soum gyi tak tou nar wei tchir

nous tourmentent en permanence de trois types de souffrances.

གསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །

seu sar thri pei shé mei ga teun tar

Ils sont ainsi comme les festivités offertes par le bourreau qui nous conduit au lieu d'exécution.

ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཚུབ་བསྐྱབ། །

chèn thri tchè né tseun pé djang tchoub droub

Ayant tranché les liens de l'attachement, je vais pratiquer pour l'éveil avec diligence.

ཞེས་པས་ཐུན་མོང་གི་སྟོན་འགོ་བཞི་དང་།

Tels sont les quatre préliminaires communs.

PRISE DE REFUGE ET DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

དེ་ནས་རྒྱུད་སྣོད་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགོ་བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁྲིད་ཀྱི་འདོན་བྱ་ནི།

Ensuite, pour devenir un récipient adapté et pour que tout ce que nous faisons soit intégré à la voie de la libération, nous pratiquons la prise de refuge et le développement de l'esprit d'éveil en ces mots :

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་གི།

dune dou tsho u pak sam djeun shing gui

Face à moi, au milieu d'un lac, est l'arbre qui exauce les souhaits.

སྣོད་པོ་ཅུ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ལྟ།

dong po tsa wa tchik la yél ga ngar

Il a un tronc et cinq branches.

གཉེས་པའི་དབུས་མར་སེང་ཁྲི་བརྒྱ་དང་།

gyé pei u mar sèng thri pè dang

A leur croisée est un trône de lion sur lequel,

ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་ཅུ་བའི་ལྷ་མ་ནི།

nyi dei tèng dou tsa wei la ma ni

assis sur un lotus, un soleil et une lune, siège mon Lama racine Vajradhara.

དོ་རྗེ་འཆང་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་ལྷ་མས་བསྐོར།

dor djé tchang la ka gyu la mé kor

Il est entouré des lamas Kagyupas.

ཚེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

tsé tchik yi kyi kyab dro sém kyé gyour

et tous, l'esprit concentré, nous prenons refuge et développons l'esprit d'éveil.

བདག་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཚྲོགས་བཅུ་དུས་
གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱབས་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་མིན་ལས་
ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་བ།

dak dang nam khei tha dang nyam pei sém tchèn tham tchè tchok
tchou du soum gyi dé chin shék pa tham tchè kyi kou soung thouk
yeun tèn trin lé tham tchè tchik tou du pei ngo wor gyour pa

En ceux qui rassemblent en leur essence tous les corps, paroles, esprits, qualités
et activités de tous les Ainsi-allés des trois temps et des dix directions ;

ཚོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟོང་པ་བཅུ་དྲུ་ཚ་བཞིའི་འབྲུང་གནས་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག །

tcheu kyi poung po tong trak gyè tchou tsa chi-i djoung né pak pei
guéndune tham tchè kyi nga dak

en eux qui sont la source des quatre-vingt quatre mille collections de Dharmas,
et les souverains des nobles Sanghas,

འིན་ཅན་ཚ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྡན་སྐྱབས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

drin tchèn tsa wa dang gyu par tché pei pél dèn la ma dam pa nam la
kyab sou tchi-o

avec tous les êtres, mes mères, aussi nombreux que vaste est l'espace, je prends
refuge en le lama racine plein de bonté et les glorieux et saints lamas de la
lignée

ཡེ་དམ་དགེལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

yi dam kyil khor gyi lha tshok nam la kyab sou tchi-o

je prends refuge en l'assemblée des divinités des mandalas des Yidams,

སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

sang gyé tchom dèn dé nam la kyab sou tchi-o

je prends refuge en les Bouddhas souverains,

དམ་བའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

dam pei tcheu nam la kyab sou tchi-o

je prends refuge en les saints Dharmas,

འཕགས་བའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

pak pei guéndune nam la kyab sou tchi-o

je prends refuge en les nobles Sanghas,

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱོང་སྦྱང་མའི་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐུན་དང་ལྷན་བ་རྣམས་ལ་
སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

pa wo khan dro tcheu kyong soung mei tshok yé shé kyi tchèn dang
dèn pa nam la kyab sou tchi-o

je prends refuge en l'assemblée des Dakas, des Dakinis, des protecteurs du
Dharma et des gardiens, dotés de l'œil de la sagesse.

བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཅི་རུས་བཟོད།

A réciter sept fois, vingt et une fois ou autant que possible.

བྱང་ཆུབ་སྣོད་པོར་མཆོས་ཀྱི་བར། །

djang tchoub nying por tchi kyi bar

Jusqu'au cœur de l'éveil,

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

sang gyé nam la kyab sou tchi

je prends refuge en les Bouddhas,

ཚོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབང་ཡི། །

tcheu dang djang tchoub sé m pa yi

et, de même, je prends refuge en les Dharmas

ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

tshok la-ang dé chin kyab sou tchi

et en l'assemblée des Bodhisattvas.

དི་ལྟར་སྣོན་ཀྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །

dji tar ngeun gyi dé shék kyi

Tout comme les Bienheureux du passé

བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །

djang tchoub thouk ni kyé pa dang

ont engendré l'esprit d'éveil

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའེ་བསྐྱབ་བ་ལ། །

djang tchoub sém pei lab pa la
et se sont appliqués

དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་བ་ལྟར། །

dé dak rim chin né pa tar
aux pratiques progressives des Bodhisattvas

དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །

dé chin dro la pèn deun dou
moi aussi, pour le bien des êtres,

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བསྐྱེ་ཞིང་། །

djang tchoub sém ni kyé gyi ching
j'engendre l'esprit d'éveil

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་བ་ལའང་། །

dé chin dou ni lab pa la-ang
et vais m'appliquer

རིམ་བ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་བར་བསྐྱེ། ། ཞེས་ལན་གསུམ།

rim pa chin dou lab par gyi
pas à pas à ces pratiques.

A réciter trois fois.

དང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །

dèng du dak tshé dré bou yeu

Maintenant ma vie est fructueuse,

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །

mi yi si pa lék par thob

j'ai obtenu une excellente existence humaine.

དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །

dé ring sang gyé rik sou kyé

Aujourd'hui je suis né dans la famille des Bouddhas

སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གྱུར། །

sang gyé sé sou dak dèng gyour

et dès cet instant suis devenu un fils de Bouddha.

ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །

da ni dak gui tchi né kyang

Désormais je n'agirai

རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ། །

rik dang thune pei lé tsam té

qu'en accord avec ma famille

སྐྱོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །

kyeun mé tsune pei rik di la
afin de ne jamais souiller

སྟོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །

nyok par mi gyour dé tar dja
cette famille pure et sans défauts.

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

dak gui dé ring kyob pa tham tchè kyi
Aujourd'hui, en présence de tous ceux qui nous donnent refuge,

སྐྱུན་སྐྱུར་འགོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི། །

tchèn ngar dro wa dé shék nyi dang ni
j'invite tous les êtres à rejoindre l'état même des Bienheureux

བར་དུ་བདེ་ལ་མགོན་དུ་བོས་ཟེན་གྱིས། །

bar dou dé la dreun dou weu zin gyi
et, en chemin, à vivre dans le bonheur.

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །

lha dang lha min la sok ga war gyi
Vous tous, Dieux, Asouras, etc., réjouissez vous !

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་རྗེ་པོ་ཚེ། །

djang tchoub sém ni rin po tché

Que ce précieux esprit d'éveil

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག། །

ma kyé pa nam kyé gyour tchik

naïsse en ceux en qui il n'est pas né.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kyé pa nyam pa mé pa dang

Puisse t-il ne pas dégénérer en ceux chez qui il est né

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

gong né gong da pél war shok

et puisse t-il toujours et encore s'accroître en eux.

བྱང་ཚུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

djang tchoub sém dang mi drél ching

Puissé-je ne pas être séparé de l'esprit d'éveil

བྱང་ཚུབ་སྐྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །

djang tchoub tcheu la cheul wa dang

et m'efforcer à agir pour l'éveil,

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞེང་། །

sang gyé nam kyi yong zoung ching

être protégé par les Bouddhas

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྦྱོང་བར་ཤོག་། །

du kyi lé nam pong war shok

et abandonner les actions démoniaques.

བྱང་ཚུབ་སེམས་དབའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

djang tchoub sé m pa nam kyi ni

Puissent se réaliser les aspirations

འགྲོ་དོན་སྤྱུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག་། །

dro deun thouk la gong droub shok

qu'ont les Bodhisattvas pour les êtres.

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་བ། །

geun po yi ni gang gong pa

Puisse les êtres obtenir

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཤོག་། །

sém tchèn nam la dé djor shok

ce à quoi les protecteurs aspirent.

~

~

~

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ཕྱན་གྱུར་ཅིག །

sém tchèn tham tchè dé dang dèn gyour tchik

Que tous les êtres possèdent le bonheur !

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །

ngèn dro tham tchè tak tou tong par shok

Puissent les mondes inférieurs être vidés pour toujours.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

djang tchoub sém pa gang dak sar chouk pa

Puissent s'exaucer les prières

དེ་དག་གུན་གྱི་སྟོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dé dak kune gyi meun lam droub par shok

de tout Bodhisattva résidant sur les terres.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག །

sém tchèn tham tchè dé wa dang dé wei gyou dang dèn par gyour tchik

Que tous les êtres possèdent le bonheur et les causes du bonheur.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་པར་གྱུར་ཅིག །

douk ngél dang douk ngél gyi gyou dang drél war gyour tchik

Qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་བའི་བདེ་བ་དམ་བ་དང་མེ་འབྲེལ་བར་གྱུར་ཅིག།

douk ngél mé pei dé wa dam pa dang mi drél war gyour tchik

Qu'ils ne soient pas séparés du bonheur ultime dépourvu de souffrance.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲེལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་བར་གྱུར་ཅིག།

nyé ring tchak dang nyi dang drél wei tang nyom tchèn po la né par
gyour tchik

Qu'ils demeurent dans la grande équanimité libre de la partialité de
l'attachement et de l'aversion.

ཐ་མར་རྒྱབས་ཡུལ་འོད་ཟེལ་བདག་དང་འབྲེལ།

tha mar kyab yul aeu chou dak dang dré

Pour finir, les lieux de refuge se fondent en lumière et se dissolvent en moi.



VAJRASATTVA

MÉDITATION DE VAJRASATTVA

སྒྲིབ་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཟླས་ནི།

Méditation et récitation de Vajrasattva pour purifier les actes négatifs et les obscurations.

རང་གི་སྐྱེ་བོར་བད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །

rang gui tchi wor pè dei dèn gyi tèng

Au sommet de ma tête sur un siège de lotus et de lune

ལྷ་མ་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྗན་དཀར། །

la ma dor djé sém pa gyèn dèn kar

demeure le Lama Vajrasattva, blanc et paré d'ornements.

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྗེ་རྗེ་དང་། །

chél tchik tchak nyi yé pé dor djé dang

Il a un visage et deux bras. Sa main droite tient un Vajra

གཡོན་པས་རྗེལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྐྱེལ་ཀྱང་བཞུགས། །

yeun pé dril bou dzin tching kyil troung chouk

et sa gauche une cloche. Il est assis en position adamantine.

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོགས་སྐྱེན་དངས་ཉེ་བསྐྱེམ་པས་དཀོན་མཆོག་ཀྱན་འདུས་གྱི་རོ་བོར་
བསྐྱོམ་ལ། དག་ཏུ།

De son cœur des rayons de lumière invitent l'assemblée des divinités de sagesse qui se fondent en lui. Méditant qu'il est ainsi devenu en essence le rassemblement de tous les rares et sublimes, on récite :

ལྷ་མ་རྫོ་རྗེ་སེམས་དབང་རང་གཞན་ནམ་མཁའའི་མཐའ་དང་

la ma dor djé sém pa rang chèn nam khei tha dang

Lama Vajrasattva ! Dissipez et purifiez l'ensemble des actes négatifs,

མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིག་སྐྱབ་ཉེས་སྣང་གི་

nyam pei sém tchèn tham tchè kyî dik drib nyé toung gui

voiles, erreurs et manquements commis par moi-même et par les autres,

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

tshok tham tchè djang ching dak par dzè dou seul

les êtres en nombre vaste comme l'espace !

གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྫོར་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་དུ་

seul wa tab pé dor sém kyî thouk kar da wei têng dou

Par cette prière, dans le cœur de Vajrasattva, du Houng posé sur un siège de lune et entouré des cent syllabes,

རྩྱུ་གི་མཐའ་ཡི་གོ་བརྒྱ་པས་བསྐོར་བ་ལས་བདུད་ཅིའི་རྒྱན་བྱང་བ་དང་། སྐྱུ་ལས་བདུད་རྩྱུ་བབས།

houng gui thar yi gué gya pé kor wa lé du tsi gyune djoung wa dang kou lé du tsi bab

s'écoule un flot de nectar qui sort de son corps, me pénètre par le sommet de la tête et emplit mon corps.



བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་གང་བས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་དག་
བར་གྱུར།

dak gui tshang bouk né chouk lu gang wé dik drib nyé toung tham
tchè dak par gyour

Je suis purifié de tous mes actes négatifs, voiles, erreurs et manquements.

ཨོ་བཟླ་སཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བཟླ་སཏུ་རྟེ་ལོ་བ་ཉིལུ་བི་ཚོ་མེ་ན་ལ། ལུ་ཉོ་ཉེ་མེ་
ན་ལ། ལུ་ཉོ་ཉེ་མེ་ན་ལ། ཨ་རུ་རཏོ་མེ་ན་ལ། སཏུ་སི་རྣེ་ལྷེ་བྲ་ཡ་ཚལ། སཏུ་ཀམ་ལུ་ཅ་མེ།
ཅི་ཉི་ཤེ་ཡེ་ཀུ་ཅུ་ལྷོ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉེ་ལྷོ། ལྷོ་ག་ལྷོ། སཏུ་ཉ་སྤ་ག་ཉ་བཟླ་སྤ་མེ་ལུ་ལྷུང་བཟླ་ན་
ལྷོ་མ་རུ་ས་མ་ཡ་སཏུ་ལྷོ།

OM BENDZA SA TO SA MA YA / MA NOU PA LA YA / BENDZA SA TO TÉ
NO PA / TIKTRA DRI DHO MÉ BHA WA / SOU TO KAYO MÉ BHA WA /
SOU PO KAYO MÉ BHA WA / ANOU RAKTO MÉ BHA WA / SARWA
SIDDHI MÈM TRA YATSA / SARWA KARMA SOU TSA MÉ / TSITAM SHRE
YAH KOU ROU HOUNG / HA HA HA HA HO BHA GA WÈN / SARWA TA
THA GA TA BENDZA MA MÉ MOUNTSA BENZI BHA WA MA HA SA MA
YA SA TO AH

༄ ཨོ་བཟླ་སཏུ་ལྷོ།

OM BENDZA SATO HOUNG

ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཡི་གེ་བུག་བ་ཅི་རུས་བཟླས། མཐར་ཐལ་མོ་སྤྱིང་གར་སྤྱར་ཏེ།

Om Benza... Pour les cent syllabes ; puis les six syllabes a réciter autant de fois que possible. Puis, joignant les mains au niveau du cœur :

~~~~~

མགོན་པོ་བདག་ནི་མེ་ཤེས་སྐྱོངས་པ་ཡིས། །

geun po dak ni mi shé mong pa yi

Protecteur, par ignorance et par aveuglement,

དམ་ཚིག་ལ་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

dam tshik lé ni gél ching nyam

j'ai enfreint et endommagé mes promesses sacrées.

ལྷ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །

la ma geun peu kyab dzeu tchik

Lama protecteur, protégez moi !

གཙོ་བོ་དྲེ་རྩེ་འཛིན་པ་སྟེ། །

tso wo dor djé dzin pa kyé

Ô suprême détenteur du Vajra,

བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །

thouk djé tchèn poi dak nyi tchèn

personnification de la grande compassion,

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཛི། །

dro wei tso la dak kyab tchi

seigneur des êtres, je prends refuge en vous !

སྐྱུ་གསུང་སྐྱབས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་  
བཤམས་སོ། །

kou song thouk tsa wa dang yèn lak gui dam tshik nyam tchak tham  
tchè theul lo shak so

Je dévoile et confesse tous les endommagements ou bris de mes promesses sacrées, primaires ou secondaires, faits avec le corps, la parole ou l'esprit.

སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

dik drib nyé toung gui tshok tham tchè djang ching dak par djin gyi  
lab tou seul

Bénissez-moi afin que l'ensemble des actes négatifs, voiles, erreurs et manquements soient dissipés et purifiés.

དོ་རྗེ་སེམས་དཔས་བདག་ལ་དབྱུགས་སྤྱང་ནས། །

dor djé sém pé dak la ouk young né

Vajrasattva me relève de mes fautes,

འོད་ཟུང་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར། །

eu chou dak la thim pé nyi mé gyour

se fond en lumière et se dissout en moi. Nous ne sommes plus deux.

## L'OFFRANDE DE MANDALAS

། ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་བྱིར་མཚུལ་ནི།

*L'offrande de mandalas pour parfaire les deux accumulations.*

སྐབ་པའི་མཚུལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། ལྷོ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་བུ་ལྔ་དཀོན་མཚོག་ལྔར་བསྐྱེད།

*Si vous disposez d'un mandala support de la pratique, pensez que de DRHOUM apparaît un palais dans lequel les cinq rares et sublimes sont représentés par les cinq petits tas disposés sur ce mandala.*

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་སྐྱ་མ་དང་། །

**dune gyi nam kheu u sou la ma dang**

Dans l'espace en face de moi est le suprême et pur champ d'accumulation :

མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན། །

**dune gyi nam kheu u sou la ma dang**

au centre se trouve le Lama

ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་དང་། །

**yi dam sang gyé tcheu dang guéndune dang**

en face, à droite, derrière et à gauche sont respectivement

རང་རིགས་འཁོར་བཅས་གཞན་ཡང་གདན་མཚམས་སུ། །

**rang rik khor tché chèn yang dèn tsham sou**

les Yidams, les Bouddhas, les Dharmas et les Sanghas, entourés de leurs semblables.

— — — — —

ཚེས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དགོན་མཚོག་རྣམས། །

tcheukyong gyamtsho la sok keun tchok nam

Entre les sièges se trouvent l’océan des protecteurs du Dharma

ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་མཚོག་དམ་པ་བཞུགས་པའི་བྱང་། །

tshok kyi ching tchok dam pa chouk pei droung

et tous les autres rares et sublimes.

མཚོད་པའི་མཐུལ་ལག་ཏུ་སྒྲངས་ནས་རྩལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱི་བའི་ཚོ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་བདག་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་པར་བསམ། ཚོག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང་། ཚོམ་བྱ་བཀོད་ནས་འབྲུལ་བ་རྣམས་སྤོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།

*C’est en leur présence que, tenant le mandala d’offrande dans la main gauche, on le nettoie de ses impuretés et le purifie en pensant que l’on se purifie, soi-même ainsi qu’autrui, de ses actes négatifs et voiles fabriqués par la saisie sujet-objet.*

*Faisant ainsi on récite le mantra aux cent syllabes: Om Benza sato samaya... Puis, en gardant clairement à l’esprit le sens des mots que l’on récite, on dispose, aux emplacements leur correspondant, les petits tas que l’on va offrir.*

ཨོ་བཅྱ་བྱ་མི་ཨུཾ་ཧྱཱི།

om bendza bhou mi ah houg

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

chi nam par dak pa wang tchèn sér gyi sa chi

La base parfaitement pure est la base d’or souveraine.

ཨོ་བཅྱ་རེ་ཁེ་ཨུཾ་ཧྱཱི།

om bendza ré khé ah houg



ཕྱི་ལྷགས་རིའི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རེ་བོ་  
མཚོག་རབ།

tchi tchak ri-i khor youk gui ra wé yong sou kor wei u sou ri-i gyél po ri  
wo tchok rab

Au centre est le Mont suprême, la reine des montagnes, encerclée par  
l'enceinte externe des montagnes de fer.

ཤར་ལུ་པཀ་པོ།

shar lu pak po

A l'Est, est Pura Videha.

ལྷོ་འཛམ་བུ་སྤེང་།

lho dzam bou ling

Au Sud, Jambudvipa.

ནུབ་བ་ལང་ཇེུ།

noub ba lang tcheu

A l'Ouest, Aparagodaniya.

བྱང་རྒྱ་མི་སྣན།

djang dra mi nyèn

Au Nord Uttarakuru.

ལུ་དང་ལུ་པཀ།

lu dang lu pak

Deha et Videha ;

ང་ཡབ་དང་ང་ཡབ་གཞན།

nga yab dang nga yab chèn

Chamara et Avara ;

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ།

yo dèn dang lam tchok dro

Shatha et Uttaramantrina ;

སྐ་མི་སྐན་དང་སྐ་མི་སྐན་གྱི་ཟླ།

dra mi nyèn dang dra mi nyèn gyi da

Kurava et Kaurava ;

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

rin po tchéi ri wo

la montagne de bijoux ;

དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

pak sam gyi shing

l'arbre qui exauce les souhaits ;

འདོད་འཇོའི་བ།

deu djoï ba

la vache qui exauce les désirs ;

མ་མེལ་པའེ་ལོ་ཏོག །

**ma meu pei lo tok**  
la céréale sans labour ;

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

**khor lo rin po tché**  
la précieuse roue ;

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

**nor bou rin po tché**  
le précieux joyau ;

བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

**tsune mo rin po tché**  
la précieuse reine ;

ལེུན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

**leun po rin po tché**  
le précieux ministre ;

སླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

**lang po rin po tché**  
le précieux éléphant ;

ཏ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

**ta tchok rin po tché**

le précieux cheval ;

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

**mak peun rin po tché**

le précieux général ;

གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།

**tér tchèn poi boum pa**

le vase aux grands trésors ;

སྒྲེག་མོ་མ། སྒྲེང་བ་མ། སྒྲུ་མ།

**guék mo ma / trèng wa ma / lou ma**

les déesses du charme ; les déesses des colliers ; les déesses du chant ;

གར་མ། མེ་ཏོག་མ།

**gar ma / mé tok ma**

les déesses de la danse ; les déesses des fleurs ,

བདུག་སྒྲོས་མ། སྣང་གསལ་མ།

**douk peu ma / nang sél ma**

les déesses de l'encens ; les déesses de la lumière ;

དྲི་ཆབ་མ། ཉེ་མ། ལྷ་བ།

dri tchab ma / nyi ma / da wa

les déesses du parfum ; le soleil ; la lune ;

རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།

rin po tchéi douk

l'ombrelle de bijoux ;

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

tchok lé nam par gyél wei gyél tshèn

la bannière de la victoire universelle.

དབུས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་དབུས་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ།

u sou lha dang mi-i pél djor pune soum tshok pa ma tshang wa mé  
pa

Au centre : toutes les splendeurs et richesses des dieux et des hommes sans  
qu'aucune ne manque.

རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྗེ་གྲངས་ལས་འདས་པ་མངོན་པར་བཀོད་དེ།

rab djam gya tshoi dul gyi drang lé dé pa ngeun par keu dé

Je dispose clairement ces offrandes en un nombre supérieur à celui des atomes  
d'un immense océan et les offre

ལྷ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་དཔའ་ཤོ་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྐྱོང་སྐྱོང་མའི་  
ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིད། །

la ma yi dam sang gyé djang tchoub sém pa pa wo khan dro tcheu  
kyong soung mei tshok dang tché pa nam la bul war gyi-o

aux Lamas, Yidams, Bouddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis, Protecteurs du  
Dharma et aux Gardiens, ainsi qu'à leurs assemblées respec- tives.

ཐུགས་རྗེས་འགོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། །

thouk djé dro wei deun dou ché sou seul

Par compassion, acceptez-les pour le bien des êtres.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་དང།

ché né djin gyi lab tou seul

Les ayant acceptées, accordez moi vos bénédictions.

སྐྱོགས་བཏུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །

tchok tchou du soum chouk pa yi

Aux Bouddhas et Bodhisattvas

སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །

sang gyé djang tchoub sém pa dang

qui vivent dans les dix directions et dans les trois temps ;

ལྷ་མ་རྣམས་ལ་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། །

sang gyé djang tchoub sém pa dang

aux Lamas et aux Maîtres Vajra ;

ཡི་དམ་ལྷ་ཚོ་གས་འཁོར་དང་བཅས། །

yi dam lha tshok khor dang tché

à l'assemblée des Yidams et à leur entourage ;

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་ལ། །

du soum dé shék ma lu la

à tous les Bienheureux des trois temps sans exception,

ལིང་ཅི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། །

ling chi ri rab tché pa dang

j'offre avec ferveur ce mandala qui rassemble en lui seul

ལིང་ཅི་དྲེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་དང་། །

ling chi djé wa trak gya dang

les quatre continents et le Mont suprême

དྲེ་བ་འབྲུམ་དང་དུང་ཕྱུར་ཉེ། །

djé wa bum dang doun tchur te

ainsi que des centaines de millions,

མཐུལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་ནི། །

mendel tchik tou du né ni

des millions de millions et des milliards de millions

མོས་ལྗོས་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །

meu leu gong ma nam la bul

de ces quatre continents.

ཐུགས་རྗེས་བརྗེར་དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ། །

thouk djé tsér gong ché sou seul

Par compassion, pensez à moi avec affection et acceptez-les.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །

ché né djin gyi lab tou seul

Les ayant acceptés, accordez moi vos bénédictions.

ཨོཾ་མཁྲེལ་ཏུ་ང་མེ་ལྷ་ས་སུ་བྲ་སྤྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཧྱཱཾ།

Om mandala pou dza mé gha sa mou dra sa pa ra na sa ma yé ah  
houng

མཉེས་བྱེད་མཁྲེལ་བཟང་པོ་འདི་ཤུལ་བས། །

nyé djé mendel zang po di pul oué

Par l'offrande de cet excellent et agréable mandala,

བྱང་ཚུབ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །

djang tchoub lam la bar tché mi djoung ching

puissé-je ne rencontrer aucun obstacle sur la voie vers l'éveil

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང་། །

du soum dér shék gong pa tok pa dang

et réaliser l'esprit des Bienheureux des trois temps.

~ ~ ~ ~ ~

སྲིད་པར་མེ་འབྲུལ་ཞེ་བར་མེ་གནས་ཤིང་། །

si pa mi thrul shi war mi né shing

Puissé-je n'être ni illusionné par le samsara ni demeurer dans le nirvana

ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། །

nam kha nyam pé dro wa dreul war shok

et puissent les êtres au nombre vaste comme l'espace être libérés !

མཇུག་གངས་གསོག་པ་ཡིན་ན།

*Si l'on doit accumuler un certain nombre de mandalas on récite celui -ci :*

ས་གཞི་སྐྱོས་ཚུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉླག་བགམ། །

sa chi peu tchu djouk shing mé tok tram

Cette base ointe d'eau parfumée et parsemée de fleurs,

རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

ri rab ling chi nyi dé gyèn pa di

le Mont suprême, les quatre continents, le soleil et la lune qui la parent,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཉེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

sang gyé ching dou mik té pul wa yi

les voyant comme un champ pur, je les offre.

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྐྱོད་པར་ཤོག། །

dro kune nam dak ching la tcheu par shok

Puissent ainsi tous les êtres vivre dans les champs purs.

-

-

ཅེས་ཀྱིས་བསྐྱུས་སྐབས་དང་སྐྱུར་ཏེ།

*Que l'on offre le mandala extensif ou concis on récite ensuite :*

སྐྱུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །

**kou soum yong dzok la mei tshok nam la**

A l'assemblée des lamas qui ont parfait les trois Corps,

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་གྱིས་མཚོད། །

**tchi nang sang soum dé chin nyi kyi tcheu**

je fais les offrandes extérieures, intérieures, secrètes et de quiddité.

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྣང་སྲིད་ཡོངས་བཞེས་ལ། །

**dak lu long tcheu nang si yong ché la**

Acceptez mon corps, mes possessions et tout ce qui existe

སྒྲ་མེད་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །

**la mé tchok gui ngeu droub tsél dou seul**

et accordez-moi l'accomplissement suprême insurpassable.

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དངོས་གྲུབ་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །

**tchak gya tchèn poi ngeu droub tsél dou seul**

Accordez-moi l'accomplissement du Mahamoudra!

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་བ་དང་། །

**tchak tshél wa dang tcheu tching shak pa dang**

Hommage, offrande et confession,

~ ~ ~ ~ ~

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞེང་གསོལ་བ་ཡེ། །

**djé sou yi rang kul ching seul wa yi**

réjouissance, requête et prière :

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་བ། །

**gué wa tchoung zè dak gui tchi sak pa**

tous les mérites, même infimes, ainsi accumulés,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་བསྐྱོད། །

**tham tchè dzok pei djang tchoub tchèn por ngo**

je les dédie au grand et parfait éveil.

བདག་གཞན་མཁའ་མཉམ་བདོག་གི་ཀུན་སྤུལ་ནས། །

**dak chèn kha nyam dok pa kune pul né**

Ayant offert toutes mes possessions et celles des tous les êtres de l'univers,

འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་རབ་ཏུ་གང་གྱུར་ཏེ། །

**dro kune tshok nyi rab tou gang gyour té**

tous sont complètement comblés des deux accumulations.

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཟླ་བདག་དང་འོ་མཉམ་གྱུར། །

**tshok ching eu chou dak dang ro nyam gyour**

Le champ d'accumulation se fond en lumière et devient inséparable de moi dans la même saveur.

## LE GOUROU YOGA

། གྲིན་རྒྱབས་སྤྱད་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་སྐྱམ་མའི་ནལ་འབྱོར་ནི།

*Le gourou yoga qui apporte rapidement les bénédictions :*

ཁྱད་པར་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་མོས་གུས་གྱི་བཀའ་བབ་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་ནམས་ཀྱང་གྲིན་རྒྱབས་འདི་ཆེ་བས་  
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་སེམས་ཅེ་གཅིག་པས།

*Puisque la lignée Dakpo Kagyu a pour spécificité d'être une transmission par la dévotion, ses pratiquants sont eux-mêmes riches de ses bénédictions. Pour cette raison, sans le moindre doute et de tout votre être récitez :*

སྤྱི་བོར་བརྒྱ་ཉི་ཟེའི་གདན་སྟེང་དུ། །

**tchi wor pè nyi dei dèn tèng dou**

Au-dessus de ma tête, sur un siège fait d'un lotus, d'un soleil et d'une lune

ཅ་བའི་སྐྱ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་དབང་པོ། །

**tsa wei la ma dor djé tchang wang po**

est mon lama racine, le souverain Vajradhara.

རྒྱན་ལྡན་དོར་བྱིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྟོལ། །

**gyèn dèn dor dril dzin pei tchak gya neul**

Paré d'ornements, il tient dans le mudra croisé un vajra et une cloche.

དོ་རྗེ་གདན་བཞུགས་བརྒྱུད་པའི་སྐྱ་མ་དང་། །

**dor djé dèn chouk gyu pei la ma dang**

Il est assis en position vajra. Les lamas de la lignée

དགོན་མཚོ་གྲུ་མཚོ་ཐོ་བཅེ་གས་ཁྲིམ་དུ་ཚོགས། །

**keun tchok gyam tsho tho tsék throm dou tshok**

et un océan de rares et sublimes s'étagent et s'étendent autour de lui.

ཨོ་ཐུབ་བདག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །

**om khyab dak ngeu po kune gyi rang chin tchèn**

OM, omniprésent et de la nature de toutes choses,

གནས་མེད་འགྲོ་འོང་བྲལ་བ་ནམ་མཁའ་བཞིན། །

**né mé dro aong drél wa nam kha chin**

vous êtes semblable à l'espace, ne demeurant nulle part, sans allée ni venue.

གཤེགས་དང་འགྲོན་བའི་མཚན་མ་མི་མངའ་ཡང་། །

**shék dang djeun pei tshèn ma mi nga yang**

Vous ne possédez pas la caractéristique d'être parti ou à venir mais pourtant,

ཚུ་རྗེ་བཞིན་དུ་གར་དམིགས་དེར་སྐྱང་བ། །

**tchou da chin dou gar mik dér nang wa**

comme pour la lune dans l'eau, vous apparaissez là où l'on regarde.

བདུད་དཔུང་འཛོམས་མཛད་དཔལ་ལྡན་ཉེ་རུ་ཀ། །

**du poung djom dzè pél dèn hé rou ka**

Glorieux Heroukas vainqueurs des hordes de démons,

ལྷ་མ་ཡེ་དམ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས། །

la ma yi dam khan dro khor dang tché

Lamas, Yidams, Dakinis et vos entourages respectifs,

བདག་གི་དད་བས་དེང་འདིར་གསོལ་འདེབས་ན། །

dak gui dè pé dèng dir seul déb na

c'est à vous tous qu'avec foi j'adresse maintenant cette prière :

དམིགས་མེད་སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་འདིར་གསལ་མཛོད། །

mik mé nying djéi wang gui dir sél dzeu

par le pouvoir de votre compassion non conceptuelle, révélez-vous ici clairement !

འོག་མིན་ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནས། །

ok min tcheu kyi ying kyi po drang né

Vous, l'essence de tous les Bouddhas des trois temps,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །

dou sum sang gyé kun gui ngo wo nyi

qui, du palais d'Akanista,

རང་སེམས་ཚེས་སྐྱུར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ། །

rang sém tcheu kour ngeun soum teun dzè pa

me montrez directement mon esprit comme étant le Corps absolu,

དབལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་དམ་བལ་བྱལ་འཚེལ། །

pél dèn la ma dam pa la tchak tshél

à vous glorieux saint lama je rends hommage.

དངོས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་གྱིས་སྤྲུལ་བ་ཡི། །

ngeu dang long tcheu yi kyi trul pa yi

Je vous adresse pour offrandes mon corps, mes possessions

མཚོད་བཟུལ་གྱིས་མཚོད་ཅིང་བསྟོད་བར་བགྱ། །

tcheu pa kune gyi tcheu tching teu par gyi

et toutes celles imaginées et je fais votre louange.

སྐྱར་བྱས་སྤྲིག་བམ་ལུས་བཤགས་བར་བྱ། །

ngar djé dik pa ma lu shak par dja

Je confesse tout le mal commis dans le passé sans aucune exception

སྤྲིག་བཟུལ་ལང་སྐྱན་ཚད་མི་བགྱིད་དོ། །

dik pa chèn yang lèn tchè mi gyi do

et m'engage à ne plus le refaire.

འགྲོ་གུན་དགོ་བཟུལ་ལ་རྗེས་ཡི་རངས། །

dro kune gué wa kune la djé yi rang

Je me réjouis du bien accompli par tous les êtres

བྱང་ཚུབ་མཚོག་གོ་རྒྱུར་ནི་བསྐྱོ་བར་བསྐྱེ། །

**djang tchoub tchok gui gyour ni ngo war gyi**

et le dédie afin qu'il devienne la cause de l'éveil suprême.

སྲུ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

**nya ngèn mi da chouk par seul wa déb**

Je vous supplie de demeurer parmi nous sans passer en l'au-delà de la souffrance.

ཐེག་མཚོག་སླ་མེད་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །

**thék tchok la mé tcheu khor kor war kul**

Je vous exhorte à tourner la roue du Dharma de l'insurpassable suprême véhicule.

བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱུངས་པ་དང་། །

**djam dang nying djé tchok mé djong pa dang**

A la manière dont les vainqueurs et leurs fils

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །

**deun dam lhèn tchik kyé pei yé shé dé**

ont parachevé l'amour impartial et la compassion impartiale

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་ཉོགས་པ་ལྟར། །

**gyél wa sé tché nam kyi tok pa tar**

et réalisé la sagesse co-émergente ultime,

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**dak gui ngeun soum tok par djin gyi lob**

accordez-moi vos bénédictions pour que je les réalise aussi directement.

སྐྱུ་ལུས་སྐྱུལ་སྐྱུར་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**gyou lu trul kour tok par djin gyi lob**

Accordez-moi vos bénédictions pour que je réalise ce corps illusoire comme étant le Corps de manifestation.

སློག་རྩོལ་ལོངས་སྐྱུར་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**sok tseul long kour tok par djin gyi lob**

Accordez-moi vos bénédictions pour que je réalise mes souffles vitaux comme étant le Corps de sagesse.

རང་སེམས་ཚེས་སྐྱུར་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**rang sém tcheu kour tok par djin gyi lob**

Accordez-moi vos bénédictions pour que je réalise mon esprit comme étant le Corps absolu.

སྐྱུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཆར་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**kou soum yér mé tchar war djin gyi lob**

Accordez-moi vos bénédictions pour que les trois Corps s'élèvent indifférenciés.

དེ་ནས་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་སྣ་མ་ལ་གསོལ་འདེབས་ནི།

*Prière à la lignée des lamas du Mahamoudra :*



སྙིང་པོ་དེ་དོན་གཟེགས་རྩི་བོ་མི་ཉེ་བ། །

nying poi deun zik djo wo mé tri pa

au seigneur Maitripa qui perçoit l'essentiel, j'adresse ma prière.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྙོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Conférez-moi la sagesse co-émergente.

མར་བ་མི་ལ་རྗེ་བཙུན་སྐུ་མ་པོ་བ། །

mar pa mi la je tsun gam po pa

Marpa, Milarepa, Vénérable Gampopa,

དུས་གསུམ་མཁྱེན་བ་རས་ཚེན་སྒྲིམ་བྲག་བ། །

du sum khyen pa ré tchen pom drak pa

Dusoum khènpa, Retchen Pomdrakpa,

ཀམ་བ་དང་མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་ལ། །

kar ma pa dang khé droup or gyen paù

Karma Pakshi, Erudit et Accompli Orgyenpa:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྙོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

རང་རྩུང་དོ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཡུང་སྟོན་པ། །

**rang jOUNg dor jÉ gYal wa yUNg teUN pa**

RangjOUNg Dorje, Vainqueur YUNgtÖnpa,

རོལ་པའི་དོ་རྗེ་ཉལ་ས་ལྷན་མཁའ་སྤྱོད་དབང་། །

**reul pé dor je tok den kha tcheu wang**

Rolpé Dorje, Khacheu Wangpo,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམ་ལྷན་བྱ་བ་ལ། །

**de shin shèk pa rat na bha dra la**

Deshin Shekpa et Ratnabhadrà:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

**seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul**

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

མཐོང་བ་དོན་ལྷན་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དཔལ་བཟང་། །

**tong wa deun den kun khyen jam pal sang**

Tongwa Dönden, Omniscient Jampel Sangpo,

དཔལ་འབྱོར་དོན་གྲུབ་ཚེས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ་དང་། །

**pal jor deun drup tcheu drak gyam tso dang**

Paljor Döndroup, Tcheudrak Gyamtso,

བཀྲ་ཤེས་དབལ་འབྱོར་མེ་བསྐྱེད་དོ་རྗེ་ལ། །

ta shi pal jor mi kyeu dor jé la

Tashi Paljor, and Mikyeu Dorje:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱག་དོ་རྗེ་འཛིན། །

keun chok yen lak wang chuk dor jé dzin

Keunchok Yenlak, Wangchuk Dorje,

ཚེས་ཀྱི་དབང་ཕྱག་ཚེས་དབྱེངས་དོ་རྗེ་མཚོག། །

tcheu kyi wang chuk tcheu ying dor jé chok

Cheukyi Wangchuk, Grand Chöying Dorje,

ཡེ་ཤེས་སྣོང་པོ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ་ལ། །

yé shé nying po yé shé dor je la

Yeshe Nyingpo et Yeshe Dorje:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

ཚེས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་བྱང་ཆུབ་དོ་རྗེ་དང་། །

tcheu kyi deun droup djang choup dor jé dang

Cheukyi Döndrup, Jangchoup Dorje,,

བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་བདུད་ཚོགས་འདུལ་དོ་རྗེ། །

ten pé nyin djé du tsok dul dor je

Tenpay Nyinje, Dündul Dorje,

ཚེས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་ཉིན་བྱེད་ལ། །

tcheu drup gyam tso pé ma nyin djé la

Cheudrup Gyamtso, and Pema Nyinje:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གླུ་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣུལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

ཐེག་མཚོག་དོ་རྗེ་ལྷོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་དང་། །

tek chok dor jé lo dreu tha ye dang

Tekchok Dorje, Lodreu Taye,

མཁའ་བྲུབ་དོ་རྗེ་བརྒྱ་དབང་མཚོག་ཞབས། །

kha khyap dor jé pé ma wang chok shap

Khakhyap Dorje, Pema Wangchouk,

མཚུན་བཅེ་འོད་ཟེར་རེག་པའི་དོ་རྗེ་ལ། །

khyen tsé eu ser rik pé dor jé la

Khyentse Euser et Rikpe Dorje:

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Je vous adresse ma prière. Conférez-moi la sagesse co-émergente.

འདིའི་མ་དབེར་བྱུང་བཞི་པ་མ་ཚང་བས་ཁ་སྟོན་དང་། ཚེས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མན་ཚད་གྱི་ཞལ་སྐྱོང་རྒྱལ་དབང་བཅུ་  
བདུན་པས་མཛད།

*Le 17ème Karmapa a ajouté le 4ème Karmapa qui manquait dans le manuscrit de référence ainsi que les maitres à partir de Tcheudroup Gyamtso.*

གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནས་ལུགས་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ། །

chi lam dré boui né louk tchak gya tché

A mon lama racine, le véritable Bouddha,

གཞུག་མའི་རང་ངོ་སྟོན་མཛད་བཀའ་འདིན་ཅན། །

nyouk mei rang ngo treu dzè ka drin tchèn

qui a la bonté de m'introduire à mon état ordinaire,

སངས་རྒྱས་ཀྱན་དངོས་ཅུ་བའི་སྒྲ་མ་ལ། །

sang gyé kune ngeu tsa wei la ma la

le mode d'être de la base, de la voie et du fruit – le Mahamoudra –, j'adresse ma prière.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Conférez-moi la sagesse co-émergente.

དངོས་གྲུབ་གཉིས་སྣོལ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་། །

ngeu droub nyi tseul yi dam lha tshok dang

A l'assemblée des Yidams qui confèrent les deux accomplissements ;

སྒྲིབ་ལས་ཀུན་བདག་ཚོས་སྐྱོང་སྤང་མའི་ཚོགས། །

trin lé kune dak tcheu kyong soung mei tshok

à l'assemblée des protecteurs du Dharma et des gardiens, détenteurs de toutes les activités éveillées ;

བཀའ་སྡོད་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་བཅས་ལ། །

ka deu dam tchèn gya tshoi tshok tché la

ainsi qu'à l'océan de leur serviteurs assermentés et gardiens, j'adresse ma prière.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣོལ། །

seul wa déb so lhèn kyé yé shé tseul

Conférez-moi la sagesse co-émergente.

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རྒྱལས་ཀྱིས། །

dé tar seul wa tab pei djin lab kyi

Par la grâce de cette prière,

འཁོར་འདས་དངོས་ཀྱི་བསལ་བཞག་སྤང་སྤང་དང་། །

**khor dé ngeu kune sél chak pang lang dang**

puissé-je réaliser le Mahamoudra-base, le fondement de tous les phénomènes du samsara et du nirvana :

ཡོད་མེད་ལ་སོགས་ཀྱི་བྲལ་ཀྱི་གཞི། །

**yeu mé la sok kune drél kune gyi chi**

l'état naturel, où rien n'est à retirer ni à ajouter, à rejeter ni à adopter ;

གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་བྱུང་རྒྱ་ཆེ་རྟོགས་ཤོག །

**né louk chi yi tchak gya tché tok shok**

qui n'existe ni qui n'existe pas, etc., néanmoins fondement de toute chose.

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་རྟོགས་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །

**tok dja tok djé tok pa ma mik shing**

Puissé-je actualiser le Mahamoudra-voie,

བརྐྱེན་བྱ་བྐྱེན་བྱེད་བྐྱེན་པ་སྤང་མེད་པར། །

**drib dja drib djé drib pa pang mé par**

où n'est conçu ni objet à réaliser, ni individu qui réalise, ni réalisation ;

བགྲོད་བྱ་བགྲོད་བྱེད་ལམ་ལས་རབ་འདས་པའི། །

**dreu dja dreu djé lam lé rab dé pei**

où l'objet obscurci, ce qui l'obscurcit, et l'obscurcissement, ne sont pas rejetés ;

ལམ་གྱི་ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག །

**lam gyi tchak gya tchèn po ngeun gyour shok**

où le voyage, le voyageur et la voie sont complètement transcendés.

ཐོབ་བྱ་ཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ་མ་དམིགས་ཤིང་། །

**thob dja thob djé thob pa ma mik shing**

Puissé-je actualiser le Mahamoudra-résultat,

སྐང་ཐོབ་གཉིས་མེད་གཞི་འབྲས་དབྱེར་མེད་པ། །

**pang thob nyi mé chi dré yér mé pa**

où n'est conçu ni objet à atteindre, ni individu qui l'atteint, ni fruit atteint ;

དངོས་བྲལ་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། །

**ngeu drél ngeu po kune gyi rang chin tchèn**

où rejet et obtention ne sont plus deux ; où la base et le fruit ne sont pas différents ;

འབྲས་བུའི་ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱུར་ཤོག

**dré boui tchak gya tchèn po ngeun gyour shok**

et qui, sans être quelque chose, est la nature de toute chose.

སྐབས་འདིར།

*Ici:*

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་རེན་པོ་ཆེ་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དེ་བཞིན་དུ།

**ma namkha dang nyampeï sémtchèn thamtchè lama sangyé rin po  
tché la kyab sou tchi-o**

Toutes mes mères, les êtres, aussi nombreux que vaste est l'espace, prennent  
refuge en le lama, le précieux Bouddha.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**ma namkha dang nyampeï sémtchèn thamtchè lama kunkhyab tcheu  
kyi kou la kyab sou tchi-o**

Toutes mes mères, les êtres, aussi nombreux que vaste est l'espace, prennent  
refuge en le lama, le Corps absolu omniprésent.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་  
བའི་སྐྱ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**ma namkha dang nyampeï sémtchèn thamtchè lama détchèn  
longtcheu dzokpei kou kyab sou tchi-o**

Toutes mes mères, les êtres, aussi nombreux que vaste est l'espace, prennent  
refuge en le lama, le Corps de Sagesse grande félicité.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སྤྱུགས་རྗེ་སྐྱ་ལ་བའི་སྐྱ་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**ma nam kha dang nyam peï sém tchèn tham tchè la ma thouk djé trul  
pei kou la kyab sou tchi-o**

Toutes mes mères, les êtres, aussi nombreux que vaste est l'espace, prennent  
refuge en le lama, le Corps d'émanation compassion.

ཞེས་མ་ནམ་བཞེས་རྣམས་ཀྱི་བསྟོན་བཤམ།

*Récitez ainsi le quatrain «Toutes mes mères ... » ou encore :*

ཀམ་པ་མཁྱེན་ནོ། །

**Karmapa kyéno**

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།

*Etc. Ou encore:*

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**lama rin po tché la seul wa déb**

Précieux lama, je vous adresse ma prière :

བདག་འཇིག་སློ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**dak dzin lo yi thong war djing gui lob**

Accordez-moi vos bénédictions afin que j'abandonne la saisie d'un moi.

དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**geu mé gyu la kyé war djing gui lob**

Accordez-moi vos bénédictions afin que le renoncement naisse en moi.

རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**rang sèm kyé mé tok par djing gui lob**

Accordez-moi vos bénédictions afin que je réalise mon esprit comme non-né.

འཇུལ་པ་རང་སར་ཞེ་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**thrul pa rang sar chi war djing gui lob**

Accordez-moi vos bénédictions afin que l'illusion se dissipe en elle-même.

སྣང་སྲིད་ཚོས་སྐྱུར་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

**nang si tcheu kour tok par djing gui lob**

Accordez-moi vos bénédictions afin que je réalise ce qui apparaît comme étant le Corps absolu.

མཐར་ལྷ་མ་རྒྱུང་འབོད་དར་བཀའ་ཡུན་རིང་དུ་སྣང་བ་འགྱུར་ངེས་སུ་བྱ།

*Suite à cela, priez avec ferveur, longtemps, jusqu'à ce que vos perceptions en soient changées.*

ལྷ་མ་དམ་པ་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐྱུར་དུ་གསོལ།

**la ma dam pa dak la wang shi dzok par korr dou seul**

Glorieux et saints lamas, conférez-moi intégralement les quatre initiations.

ཅེ་གཅིག་གྲུས་པའི་དད་པ་ཕྱལ་བ་ལས། །

**tse chik gu pé dé pa pul wa lé**

Offrant ma foi emplie de respect,

འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་ལྷ་མར་བེམ། །

**khor nam eu du shu né la mar tim**

l'entourage se fond en lumière puis dans le Lama

དེ་ཡང་འོད་ལྷ་བདག་ལ་ཐེམ་བ་ལས། །

dé yang eu shu dak la tim pa lé

qui lui même se fond en moi.

སྐྱུ་དང་བདག་ལུས་འདྲེས་པས་བྱམ་དབང་ཐོབ། །

kou dang dak lu dré pay boum wang top

Son Corps et mon corps s'unissant, je recoit l'initiation du vase.

དེ་བཞིན་གསུང་དང་ཐུགས་དང་ཡི་ཤེས་ནི། །

dé shin soung dang touk dang yé shé ni

De même, sa Parole, son Esprit et sa Sagesse

བདག་གི་ངག་ཡིད་ཡི་ཤེས་དང་འདྲེས་པས། །

dak gi ngak yi yé shé dang dré pé

s'unissant à ma parole, mon esprit et ma sagesse

གསང་བ་ཤེས་རབ་ཡི་ཤེས་བཞི་པའི་དབང་། །

sang wa shé rap yé shé shi pé wang

je recois les initiations secrète, de connaissance et sagesse ainsi que la quatrième

ཐོབ་ཅིང་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག་པར་སྐྱུངས། །

top chink go soum dri ma dak par jang

et je suis purifié, nettoyé des souillures de mes trois portes.

སྐྱ་བཞིའི་ས་བོན་རྒྱད་ལ་བཞག་པར་མཛོད། །

**kou shiyi sa beun gyu la shak par dzeu**

La graine des quatre Corps est plantée en mon être.

ཅེས་སྐྱེ་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མཉམ་གཞག་དང་དགེ་བ་བསྐྱེ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་སྐྱེ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་  
བཞིའོ། །འུ་རྒྱུ་ལྟོ། །རྩ་མཚུ། །།

*A la fin de chaque session dédiez votre méditation et votre vertu. Telles sont les quatre pratiques préliminaires extraordinaires. Shoubapoushtam Bhawentou.*

དཔལ་ལྷན་སྐྱ་མ་དམ་བ་བྲིད་རྣམས་གྱིས། །

**pél dèn la ma dam pa khyé nam kyi**

Vous les glorieux et saints lamas,

བདག་ལ་སློན་བྲིད་དབང་བཞི་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །

**dak la min djé wang chi kour dou seul**

conférez-moi les quatre initiations qui font mûrir.

རྒྱད་བཞི་སྐྱར་དུ་སློན་པར་བྲིན་གྱིས་རྫོབས། །

**gyu chi nyour dou min par djin gyi lob**

Bénissez-moi afin que mes quatre courants mûrissent rapidement.

སློན་ལས་རྣམ་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེ་དུ་གསོལ། །

**trin lé nam chi-i ngeu droub tsél dou seul**

Accordez-moi les accomplissements des quatre activités éveillées.

ཞེས་པའི་གསལ་བ་བཏབ་པའི་མོད་ཉིད་ལ། །

**ché pei seul wa tab pei meu nyi la**

Dès que l'on a prié ainsi,

འཁོར་རྣམས་འོད་ཟུ་གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ཐེམ། །

**khor nam eu chou tso woi kou la thim**

l'entourage se fond en lumière et se dissout dans le corps de la figure principale,

གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་ལ། །

**tso wo keun tchok kune du dak nyi la**

personnification de tous les rares et suprême

རྣམ་པ་སྤྲོ་མ་དངོས་སུ་གསལ་གྱུར་པའི། །

**nam pa la ma ngeu sou sél gyour pei**

apparaissant clairement sous la forme du Lama.

མཚོད་སྐུའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། །

**dzeu poui né né eu zér kar po treu**

D'entre ses sourcils, de la lumière blanche émane,

རང་གི་དགྲལ་བར་ཐེམ་པས་ལུས་སྤྲིབ་དག། །

**rang gui trél war thim pé lu drib dak**

se dissout entre mes sourcils ; les voiles de mon corps sont purifiés ;

བུམ་པའི་དབང་ཐོབ་བསྐྱེད་རེམ་བསྐྱོམ་ལ་དབང་། །

**boum pei wang thob kyé rim gom la wang**

je reçois l'initiation du vase et obtiens le pouvoir de méditer la phase de création.

འབྲས་བུ་སྐྱུལ་སྐྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱུར། །

**dré bou trul kou droub pei kél dèn gyour**

Je suis l'être fortuné qui en obtiendra le fruit : le Corps d'émanation.

མགོན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འཕྲོས། །

**drin pei né né eu zér mar po treu**

De sa gorge de la lumière rouge émane,

རང་གི་མགོན་པར་ཐིམ་པས་ངག་སྐྱིབ་དག། །

**rang gui drin par thim pé ngak drib dak**

se dissout dans ma gorge ; les obscurcissements de ma parole sont purifiés ;

གསང་བའི་དབང་ཐོབ་ཅུ་རླུང་བསྐྱོམ་ལ་དབང་། །

**sang wei wang thob tsa lOUNg gom la wang**

je reçois l'initiation secrète et obtiens le pouvoir de méditer sur les canaux et les énergies.

ལོངས་སྐྱོད་རྫོགས་སྐྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱུར། །

**long tcheu dzok kou droub pei kél dèn gyour**

Je suis l'être fortuné qui en obtiendra le fruit : le Corps de sagesse.

ཐུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་སྒྲོན་པོ་འཕྲོས། །

**thouk kei né né eu zér ngeun po treu**

De son cœur de la lumière bleue émane,

རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པས་ཡིད་སྒྲིབ་དག། །

**rang gui nying gar thim pé yi drib dak**

se dissout dans mon cœur ; les obscurcissements de mon esprit sont purifiés ;

ཤེར་དབང་ཐོབ་ཅིང་སྙོམས་འཇུག་བསྐྱོམ་ལ་དབང་། །

**shér wang thob tching nyom djouk gom la wang**

je reçois l'initiation de la sagesse et obtiens le pouvoir de méditer les absorptions méditatives.

འབྲས་བུ་ཚོས་སྐྱེ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱུར། །

**dré bou tcheu kou droub pei kél dèn gyour**

Je suis l'être fortuné qui en obtiendra le fruit : le Corps absolu.

གནས་གསུམ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། །

**né soum eu zér kar mar thing soum treu**

De ses trois endroits de la lumière blanche, rouge et bleue émane,

གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་དྲི་མ་དག། །

**né soum la thim go soum dri ma dak**

se dissout dans mes trois endroits ; les obscurcissements de mes trois portes sont purifiés ;

བཞེ་སེ་དབང་ཐོབ་ཕྱག་ཚེན་བསྐྱེ་ལ་དབང་། །

chi pei wang thob tchak tchèn gom la wang

je reçois la quatrième initiation et obtiens le pouvoir de méditer le Mahamoudra.

ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་འགྲུབ་སེ་སྐྱེ་ལ་ལྷན་གྱུར། །

ngo wo nyi kou droub pei kél dèn gyour

Je suis l'être fortuné qui en obtiendra le fruit : le Corps essentiel.

དེ་ནས་སྒྲ་མ་འོད་ལྷུ་རང་ལ་ཐིམ། །

dé né la ma eu chou rang la thim

Ensuite, le Lama fond en lumière et se dissout en moi.

རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྒྲ་མ་ཡི། །

rang gui lu ngak yi soum la ma yi

Mon corps, ma parole et mon esprit

དོ་རྗེ་གསུམ་སོ་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཅིང་། །

dor djé soum po yér mé ro tchik tching

sont indifférenciés, d'une unique saveur, avec les trois Vajras du lama.

ཁྱེར་སོ་གསུམ་ལྷན་ལྷན་གྲུབ་རང་གྲོལ་ལོ།

khyér so soum dèn lhune droub rang dreul lo

Possédant les trois présences, ils sont spontanément libérés en eux-mêmes.

ཅེས་སྐྱན་མོང་མ་ཡིན་སེ་སྐྱེ་འགྲོ་བཞིའི་རིམ་སེ། །

*Telles sont les quatre pratiques préliminaires spécifiques.*

## DÉDICACES ET SOUHAITS

མཇུག་བསྐྱོ་བ་སྒྲོན་ལམ་དང་། བདེན་བ་བརྗོད་བ་ནི།

*Dédicace, prières et paroles de vérité:*

དགེ་འདིས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་དོ་རྗེ་སེམས། །

**gé di dro wa ma lu dor jé sém**

Je dédie cette vertu pour que tous les êtres sans exception obtiennent l'esprit Vajra,

རྟག་བདེ་ཐབས་ཤེས་སྒྲུབ་བས་འཆི་མེད་ཀྱི། །

**tak dé thab shé djor wé tchi mé shing**

pour qu'unifiant la méthode et la sagesse en la joie permanente ils transcendent la mort

ནང་གི་ལམ་ནས་དོ་རྗེར་འགྲོ་བ་ཡིས། །

**nang gi lam né dor jér dro wa yi**

et pour qu'ils parcourent la voie Vajra intérieure

སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

**sangyé nyi kyi go pang tob tchir ngo**

qui les amène à l'état de Bouddha.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

**gé wa di yi nyour dou dak**

Par cette vertu,

དཔལ་ལྷན་སྣ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

pal den la ma droub gyour né  
puissé-je réaliser le Lama

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lu pa  
et amener tous les êtres

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

dé yi sa la geu par shok  
sans exceptions dans cet état.

སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བརྗེས་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

sangyé kou soum nyé pei djin lab dang  
Par les bénédictions des Bouddhas qui ont obtenu les trois Corps,

ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

tcheu nyi min gyour dèn pei djin lab dang  
par les bénédictions de l'immuable vérité du Dharma en soi,

དགེ་འདུན་མི་བྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

guen dune mi tché dune pei djin lab kyi  
et par les bénédictions de l'aspiration de l'indivisible Sangha,

ཇི་ལྟར་སྒྲོན་ལམ་བཟུང་བ་ཞེན་འགྲུབ་བར་ཤོག །

dji tar meun lam tab chin droup par shok

puissent ainsi s'accomplir cette dédicace et ces souhaits.

དེ་ལྟར་བུའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱན་ཁྲིར་སྒྲོན་འགྲོའི་ཚོས་རྣམས་སྒྲོམ་ཚོག་ཅམ་དུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བར་འགྲུབ་བ་སྟེ། ཚོས་  
སྒྲོར་བྱུགས་བའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བར་མཛོད་ཅིག །།

*Faisant ainsi, la version abrégée de la pratique quotidienne des préliminaires est complète. Elle est fondamentale pour les débutants qui ont passé la porte du Dharma, donc, réjouissez-vous !*

# COPYRIGHTS



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Contact: [contact@dharmaebooks.org](mailto:contact@dharmaebooks.org).

© 2019 The Seventeenth Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traduction: Jampa Dorje

Couverture: Beata Tashi Drolkar

Première édition: Février 2019.

[dharmaebooks.org](http://dharmaebooks.org)

Dharma Ebooks is a project of [Dharma Treasure](https://www.dharmatreasure.com/), which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.



འདྲིའདྲིའདྲིའདྲིའདྲི  
正法寶藏  
Dharma Treasure

1. [Couverture](#)
2. [TABLE DES MATIÈRES](#)
3. [LES PRÉLIMINAIRES COMMUNS](#)
4.
  1. [PRISE DE REFUGE ET DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT D'ÉVEIL](#)
  2. [MÉDITATION DE VAJRASATTVA](#)
  3. [L'OFFRANDE DE MANDALAS](#)
  4. [LE GOUROU YOGA](#)
5. [DÉDICACES ET SOUHAITS](#)
6. [Copyrights](#)