



Karma Migyur Ling

Nous mettons à disposition la traduction française du texte de la pratique de Tchenrézi que le Karmapa récite dans une vidéo, mise en ligne le 18 mars sur son site et qui a été publiée sur la Chaine YouTube de Dhagpo Kagyu Ling avec la phonétique.

Il utilise le texte édité par le KIBI (Kagyur International Buddhist Institute) à Delhi (Inde). Nous avons fait une traduction de ce texte afin de vous faciliter le suivi et la pratique tout en suivant la vidéo.

La vidéo et les textes téléchargeables sont disponibles sur notre site à l'adresse :

Pour la version française

Vous avez besoin :

- Les Annexes de textes (**Annexes 1 à 3**) ci-dessous
- Le texte de Tchenrézi (les numéros de pages suivent la version éditée par Dhagpo Kagyu Ling)
- Le texte du Kibi contient plusieurs textes additionnels dont voici la version française et l'explication du déroulé de la pratique. (**Annexe 4**)

A - Pour les textes additionnels en français,

- **Vous avez une imprimante :**
 - vous pouvez imprimer en format texte (petcha) pour les inclure dans votre texte de Tchenrézi
 - vous pouvez l'imprimer en format A4
- **Vous n'avez pas d'imprimante :**
 - vous pouvez lire les textes sur votre ordinateur, sur un smartphone ou une tablette

B - Voici le déroulé de la pratique récitée par le Karmapa :

1. **Dorjé Chang Thoungma**
Une autre manière d'invoquer la lignée Kagyu par cette célèbre prière qui est tenue en haute estime car elle contient des instructions fondamentales. **Annexe 1.**
2. **Refuge :** Texte de Tchenrézi, page 11.
3. **"Génération" de Tchenrézi :** Texte de Tchenrézi, page 12, ligne 1.
4. **Prière à Tchenrézi :** Texte de Tchenrézi, page 14, ligne 1
5. **Prière à 7 branches :** Texte de Tchenrézi, page 14, ligne 3.
6. **Récitation du mantra :** Texte de Tchenrézi, page 24, ligne 3 jusqu'à *Om mani padmé houg.*
7. **Conclusion et dédicace :** Texte de Tchenrézi, page 25, ligne 3 à la page 27.
8. **Dédicace :** Texte de Tchenrézi, page 36, ligne 1, vers 2.
9. **Prière de Deouachen :** Texte de Tchenrézi, souhaits pour renaître en Deouatchen « E Ma Ho... »
10. **Dédicace : Annexe 2.**
11. **Dédicace finale :** Texte de Tchenrézi, page 35, ligne 1.
12. **Vœux développement de la Bodhicitta : Annexe 3.**

Dans le texte du Kibi, ces résumés des visualisations sont donnés à certains endroits (en anglais). Voici la traduction française (**annexe 4**).

Il nous reste à vous souhaiter un bonne pratique
Cordialement dans le Dharma
L'équipe de Montchardon

For our English-speaking friends:

This email is mainly for the French people. We provide them with the French translation of the texts of Chenrezi that the Karmapa recites in the video of March 18, following the text of the Kibi.

Dorjé Tchang Thoungma (annexe 1)

། དོར་ཇེ་འཆང་ཆེན་ཏེ་ལོ་རྒྱ་རོ་དང་།

། མར་པ་མི་ལ་ཚེས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ།

Dordjé tchang tchen télo naro tang/

marpa mila tcheu djé gampopa/

Grand Vajradhara, Tilopa, Naropa,

Marpa, Milarepa, Seigneur du Dharma Gampopa,

། འདུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྲེན་ཀམ་པ།

། ཆེ་བཞི་རྩུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པ་འཛིན་རྣམས་དང་།

tu soum ché tcha kun kyen karmapa/

tché ji tchoung gyé gyu pa dzin nam tang/

Omniscient des trois temps Karmapa, détenteurs des quatre grandes et des huit petites lignées,

། འབྲི་སྟག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། །ཟབ་ལམ་བྲུག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

dri tak tsel soum peldendroukpa sok/

sap lam tchak gya tché la nga nyé pé/

maîtres des lignées Drikoung, Takloung et Tselpa, glorieux lamas de la lignée, Droukpa, à vous tous les maîtres de la lignée Dakpo Kagyupa, incomparables protecteurs des êtres

། མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱ་མ་རྣམས།

nyam mé dro geun dakpo kagyula/

seul wa dep so kagyula lama nam/

qui avez parachevé la voie profonde du Mahamoudra, j'adresse ma prière ; lamas de la lignée Kagyupa, je me rattache à votre lignée,

། བརྒྱུད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན།

gyu pa dzin no nam tar tchin kyilop/

chen lok gom kyil kang par soun pa jin/

accordez-moi les bénédictions qui découlent de vos vies exemplaires d'êtres réalisés.

Il est dit que le détachement constitue les jambes de la méditation

། ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་།

། ཆེ་འདིར་གདོས་ཐག་ཚོད་པའི་སྐྱོམ་ཆེན་ལ།

sé nor kun la tchak chen mé pa tang/

tsé dir deu tak tcheu pé gom tchen la/

au méditant qui n'éprouve plus aucun attachement envers biens et possessions et qui tranche les amarres de cette vie,

། རྟེན་བཀའ་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །མོས་གུས་སྐྱོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན།

nyé kour chen pa mé par tchin kyilop/

meu ku gom kyil go wor soun pa jin/

accordez la bénédiction du détachement des gains et honneurs. Il est dit que la dévotion constitue la tête de la méditation ;

|མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་སྣ་མ་ལ། |རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྣོམ་ཆེན་ལ།
men ngak ter go djé pé lama la/ gyun tou seul wa dep pé gom tchen la/
au méditant qui prie continuellement le lama, qui lui ouvre la porte du trésor des instructions orales,

|བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། |ཡེངས་མེད་སྣོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་བ་བཞིན།
tcheu min meu ku kyé war tchin kyi lop/ yeng mé gom kyi ngeu jir soun pa jin/
accordez la bénédiction d'une dévotion sans artifices. Il est dit que la non-distraction constitue le corps de la méditation ;

|གང་ཤར་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། |མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྣོམ་ཆེན་ལ།
kang char tok pé ngo wo so ma té/ ma tcheu té kar djok pé gom tchen la/
à celui qui contemple l'essence de toute pensée qui se forme, la réalité de l'instant présent, sans fabrication, telle quelle,

|བསྣོམ་བྱ་སྣོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། |རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཆོས་སྐྱུར་གསུངས་བ་བཞིན།
gom tcha lo tang trel war tchin kyi lop/ nam tok ngo wo tcheu kour soun pa jin/
accordez la bénédiction de l'absence du concept " méditation " Il est dit que l'essence des pensées est le corps de réalité ;

|ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། |མ་འགགས་རོལ་པར་འཆར་བའི་སྣོམ་ཆེན་ལ།
tchi yang ma yin tchir yang tchar wa la/ ma gak reul par tchar wé gom tchen la/
au méditant qui contemple le jeu non-obstrué des pensées qui ne sont rien et sont une infinie diversité,

|འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།།
kor dé yermé tok par tchin kyi lop/
simultanément, accordez la bénédiction de la réalisation de l'identité du Cycle et de l'Au-delà.

|སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྣ་མ་དང་། |འབྲལ་མེད་ཆོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།
kyewa kuntou yangdak lama tang/ Drelmé tcheukyi pella longtcheu tching
Puisse-je en toutes mes existences ne jamais être séparé du parfait maître spirituel, toujours jouir des splendeurs du Dharma et,

|ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། |རྫོག་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག།
Sa tang lam kyi yeunten rapdzok né Dorjé tchangki kopang nyour top cho//
progressant ainsi jusqu'à parachever parfaitement les qualités des terres et des chemins, atteindre promptement l'état de Vajradhara.

Prière de dédicace de la longue prière de Déouatchen (Annexe 2)

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐྱུ་བཅས་དགོངས། ཚོགས་གཉིས་ཇོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང།

Tchok tu gylwa sétché gong/

tsok nyi dzok la djé yi rang/

Vous tous Vainqueurs et vos Fils de toutes les directions et de tous les temps, pensez à nous ! Je me réjouis du parachèvement des deux accumulations,

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་བསགས་པ།

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྱུང།

da ki tu soum gué sakpa/

keuntchok soum la tcheupa bul/

les vertus que j'ai regroupé dans les trois temps, je les offre aux trois Rares et Sublimes.

རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག། དགེ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེད། འགྲོ་གུན་སངས་རྒྱས་

gylwé tenpa pel kyour tchik/ guéwa semtchen kun la ngo/ dro kun sangyé

Que les Enseignements des Vainqueurs prennent un vaste essor ! Je dédie toutes les vertus à tous les êtres !
Que tous les êtres obtiennent l'Eveil de Bouddha !

ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

དགེ་ཅུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སློན་གྱུར་ཅིག།

top kyour tchik/

guétsa tamtché tchik du té/

da ki gyu la min gyour tchik/

Toutes les causes de vertus ayant été rassemblées, puissent-elles mûrir en moi !

སློབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་ཇོགས་ཏེ།

ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་ཉོགས་འཕེལ།

drip nyi tak né tsok dzok té/

tséring né mé nyamtok pel/

Les deux voiles¹⁹ étant dissipés et les accumulations, parachevées, puissé-je avoir une longue vie sans maladie ! Puisse ma réalisation s'accroître !

ཚེ་འདིར་ས་བརྩམས་གྱུར་ཅིག།

ནམ་ཞིག་ཚེ་འདོས་གྱུར་མ་ཐག།

tsé dir sa tchou neun kyour tchik/

nam chik tsé peu kyour ma tak/

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

བདེ་བ་ཅན་དུ་སློབ་གྱུར་ཅིག།

སློབ་ནས་བརྒྱའི་ཁ་བྱེ་སྟེ།

déwatchen tou kyé kyour tchik/ kyé né péme ka tché té/

puissé-je renaître en Déwatchen et, une fois né, puisse la fleur de lotus s'ouvrir et puissé-je,

ལུས་རྟེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

luten té la sangyé chok/

avec le support d'un seul corps, devenir Bouddha ! Ayant obtenu l'Eveil, puisse-je, aussi longtemps que durera le Devenir,

བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ།

tchangtchoup top né tchi si tou

avec le support d'un seul corps, devenir Bouddha ! Ayant obtenu l'Eveil, puisse-je, aussi longtemps que durera le Devenir,

སྐྱེལ་བས་འགྲོ་བ་འདྲེན་བར་ཤོག།

trulpé drowa drenpar chok//

délivrer les êtres par des émanations !

Vœux de développement de la Bodhicitta (Annexe 3)

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་གུར་ཅིག།

tchangtchoup sem ni rinpotché/ ma kyé pa nam kyé kyour tchik/

Que le précieux esprit d'Eveil naisse là où il n'existe pas,

།སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

kyé pa nyam pa mé pa tang/ kong né kong tou pel war chok

qu'il ne s'altère jamais là où il est déjà et qu'il grandisse toujours plus !

ANNEXE 4

Visualisations pendant la pratique de Tchenrezi selon le document transmis par le KIBI en mars 2020

Prendre refuge et générer la bodhicitte (l'esprit d'éveil)

Nous visualisons devant nous un magnifique arc-en-ciel et une grande fleur de lotus blanche. Tchenrezi apparaît sur le siège de lotus. Il est l'incarnation des Bouddhas des dix directions. Nous visualisons tous les êtres des six destinées¹, y compris nos ennemis, rassemblés devant nous. Tous ont la même motivation : prendre refuge dans les Trois Joyaux. Ensuite, nous pensons que tous les êtres sensibles ont déjà été nos parents. Ils étaient alors pleins de bonté pour nous. Ils désirent le bonheur et l'épanouissement, et ne veulent pas souffrir. Pourtant, pendant tout ce temps, ils ont créé la souffrance qui a causé leur renaissance dans le samsara et les destinées inférieures. Puisque j'ai pris refuge en Tchenrezi, à partir de maintenant je devrai atteindre l'état d'éveil pour être bénéfique aux êtres et les libérer. Bien que je n'aie pas cette capacité à présent, je vais accomplir la pratique de Tchenrézi, réaliser l'état de Tchenrézi et suivre son activité jusqu'à la fin du samsara. Avec une telle motivation, nous récitons la prière du refuge et de la bodhicitte.

1. Les six destinées ou royaumes d'existence sont ceux des êtres des enfers, des esprits avides, des animaux (les trois royaumes inférieurs) et ceux des humains, des demi-dieux et des dieux (les trois royaumes supérieurs).

Après la récitation de la prière du refuge et de la bodhicitte

En réponse à nos prières, nous visualisons ensuite d'innombrables rayons de lumière émanant du corps de Tchenrezi vers tous les êtres sensibles et vers nous-mêmes. Lorsque les rayons de lumière entrent en contact avec chacun de nous, ils purifient nos actes néfastes, nos obscurcissements et nos obstacles. Nous nous sentons très heureux. Finalement, le refuge qu'est Tchenrezi se dissout en lumière et la lumière est absorbée en nous. Nous sommes bénis.

Visualisation de la divinité

Nous visualisons les êtres des six destinées avec nous sous notre forme ordinaire. Au-dessus de la tête de chacun, une fleur de lotus blanche à huit pétales est suspendue dans l'espace. Au centre de chaque fleur se trouve un disque de pleine lune immaculé, et au-dessus de ce disque se trouve la syllabe HRIH.



Cette syllabe germe est comme une perle blanche resplendissante. Nous reconnaissons que cette syllabe est l'union de toutes les capacités et de tous les pouvoirs des Bouddhas.

De la syllabe HRIH, d'innombrables rayons de lumière jaillissent dans les dix directions pour faire les offrandes de nos corps, parole et esprit à tous les Bouddhas. Les rayons de lumière portant toutes les bénédictions reviennent des champs purs des Bouddhas vers tous les êtres de l'assemblée. Au contact de ces rayons, nos actes néfastes, nos maladies, nos obstacles et nos

obscurcissements sont purifiés. Les rayons de lumière touchent également les êtres des six destinées pour pacifier leur souffrance.

Enfin, les rayons de lumière reviennent à la syllabe germe HRIH, qui se manifeste comme Tchenrezi au corps pur, blanc et resplendissant. Son corps rayonne alors des cinq couleurs de la lumière de sagesse. Ces rayons de lumière se répandent dans tous les champs purs des Bouddhas, puis reviennent pour pacifier les souffrances de tous les êtres sensibles, les rendre heureux et les emplir de félicité.

Le visage de Tchenrezi est souriant et ses yeux regardent tous les êtres sensibles avec compassion, exactement comme une mère regarde son enfant unique. Il a quatre bras. Les deux premières mains sont jointes au niveau du cœur, tenant un joyau qui exauce tous les souhaits. La main droite inférieure tient un mala de cristal, et la main gauche inférieure une fleur de lotus blanche.

Nous comprenons la signification des symboles² et établissons la visualisation aussi clairement que possible. Ensuite, nous récitons lentement la prière à Tchenrezi cinq fois ou autant de fois que possible. Cela signifie qu'avec l'esprit concentré en un seul point, nous prions Tchenrezi avec ferveur et comptons sur lui pour atteindre l'état d'éveil.

2. Les quatre bras représentent les 4 pensées illimitées (amour, compassion, joie et équanimité illimitées), le mala qu'il égrène représente le fait qu'il tire tous les êtres hors du samsara, le lotus blanc signifie qu'il est pur des souillures du samsara, etc.

La prière à sept branches

Afin d'atteindre l'éveil, nous devons accomplir les accumulations de mérites et de sagesse. La prière à sept branches est un moyen unique pour parachever ces deux accumulations. Avec une compréhension complète de sa signification, nous récitons la prière à sept branches.

Visualisation pendant la récitation du mantra de six syllabes

Du front de Tchenrezi, la lumière de sagesse des cinq couleurs rayonne vers tous les êtres sensibles, incluant nous-mêmes. Les cinq couleurs sont le blanc, le jaune, le rouge, le bleu et le vert ; les rayons de lumière blanche prédominent. La lumière purifie les souillures, les actes néfastes et les chutes graves³ accumulés par nos corps, parole et esprit. Elle restaure tous nos vœux tels que les vœux de libération personnelle, les vœux de bodhisattva et les vœux du vajrayana. Toutes nos confusions et obscurcissements sont également purifiés, tout comme la lumière dissipe les ténèbres.

Nous accomplissons le corps, la parole et l'esprit de Tchenrézi. Les rayons de lumière entrent également en contact avec tous les phénomènes et transforment le lieu en une Terre Pure. Il n'y a ni souffrance ni cause de souffrance. Le lieu devient très paisible et empli de félicité. Tous les sons animés et inanimés sont transformés en le son pur du mantra de six syllabes. Les esprits confus des êtres ordinaires sont éclaircis et transformés en l'état d'esprit de Tchenrezi, qui est inséparable de la vacuité et de la clarté.

Le mantra de six syllabes est en fait la combinaison de toutes les capacités, pouvoirs et activités des Bouddhas. En comprenant que ce mantra videra les six domaines des destinées du samsara, nous le récitons autant de fois que possible.

3. Les chutes graves font référence à la rupture ou la non-préservation des vœux, qui entraîne la chute dans les destinées inférieures.

Résorption

Depuis le corps de Tchenrezi, assis sur le lotus au-dessus de nous, la lumière rayonne vers tous les êtres sensibles et les phénomènes. La lumière transforme tout l'univers en une terre pure, et tous les êtres qui s'y trouvent en la forme de Tchenrezi. Tous ces aspects de Tchenrezi se dissolvent alors dans le Tchenrezi principal. Le Tchenrezi principal se dissout en lumière, et cette lumière se résorbe en nous. Nous nous dissolvons également en lumière et restons dans l'état de vacuité originel.

Nous laissons l'esprit résorbé dans sa propre essence, sans faire de distinctions de sujet, d'objet ou d'action.

Méditation

À ce moment, toutes les pensées conceptuelles d'existence ou de non-existence, de bien ou de mal, etc. sont pacifiées. Toutes les apparences, les sons et les pensées sont de nature vide. Ils sont libres des concepts de sujet, d'objet et d'action. Ceci est l'état ultime de Tchenrezi. Nous essayons de rester dans cet état d'esprit aussi longtemps que possible.

Post-méditation

Lorsque nous terminons notre séance de méditation, nous percevons toutes nos activités qui consistent à voir, entendre, penser, etc. comme les trois manifestations des corps, parole et esprit de Tchenrezi. Tout ce que nous voyons est inséparable de la forme de Tchenrezi. Tous les sons de l'animé et de l'inanimé sont inséparables du son pur du mantra de six syllabes. Toutes les pensées et concepts qui s'élèvent sont inséparables de la sagesse de Tchenrezi.

Prière d'aspiration et dédicace des mérites

Nous faisons les souhaits suivants : "Que le mérite de cette pratique et tout le mérite que j'ai accumulé dans le passé soient dédiés de manière équanime à tous les êtres sensibles. Puissé-je atteindre l'état de Tchenrezi dès que possible, et puisse-je être capable de mener tous les êtres sensibles, dont le nombre est aussi vaste que l'espace, à l'état d'Avalokiteshvara (Tchenrezi). Puissé-je développer la capacité de mener à bien ma mission".

Courte prière d'aspiration pour renaître en Déouatchen (Sukhavati)

Selon le soutra d'Amitabha, le Bouddha Amitabha a créé une Terre Pure, née de sa compassion et de son amour illimités pour tous les êtres sensibles. Il a fait le vœu que quiconque a une foi absolue en lui et en sa Terre Pure y renaîtra. Dans cette Terre Pure, l'on peut continuer à pratiquer le dharma jusqu'à l'accomplissement du parfait état d'éveil.

Dans l'espace en face nous, nous visualisons le Bouddha Amitabha et son entourage d'innombrables bodhisattvas, incluant les principaux disciples qui lui sont adjoints, Tchenrezi et Vajrapani. Avec l'esprit complètement empli de la joie de vouloir être avec le Bouddha Amitabha, nous récitons la prière d'aspiration.