

**Pratique de Tchenrézi - Avalokiteśvara**  
**« Celui-Qui-Regarde-Avec-les-Yeux »**

La méditation-récitation de Grande-Compassion  
« Qui Emplit l'Espace du Bien des Êtres »

par Thangtong Gyelpo



༄༅། །སྤྱུག་རྩེ་ཆེན་པོའི་བསྐྱོན་བཟོས་འགྲོ་དོན་མཁའ་ཁྲུབ་མ་བཞུགས་སོ།།

ThoukDjé Tchenpoï Gom-Dé Dro Teun Kha-Khyab-Ma Jouk So

La méditation-récitation de Grande-Compassion « Qui Emplit l’Espace du Bien des Êtres »

༄༅། །སྤྱུན་རས་གཟིགས་བསྐྱོན་བཟོས་ལེ།

La méditation-récitation de Tchenrézi, Avalokiteśvara, « Celui-Qui-Regarde-avec-les-Yeux »

དང་པོ་སྤྱུགས་སེམས། Premièrement : Refuge et Esprit d’Éveil

།སངས་རྒྱུ་མཚན་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SangGyé Tcheu Tang Tsok Kyi Tchok Nam La

Bouddha, Dharma et Suprême des assemblées, en vous,

།བདག་གིས་བསྐྱོན་བཟོས་བཀྲིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

Dak Gui Gom-Dé Gyipeï Seunam Kyi

Par le mérite que je produis avec cette méditation-récitation,

ལན་གསུམ། Trois fois

ལྷ་བསྐྱེད་ལེ། Génération de la déité

།བདག་སོགས་མཁའ་ཁྲུབ་སེམས་ཅན་གྱི།

Dak Sok Kha Khyap SemTchen Kyi

Moi-même etc., les êtres sensibles qui emplissent l’espace,

།རྗིཙ་ལས་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།

Hri Lé Phak Tchok Tchen Ré Zik

[La syllabe] Hri, de laquelle [apparaît] le Noble Suprême Tchenrézi ;

།མངོས་འཇུ་མ་སྤྱུག་རྩེ་ཆེན་གྱིས་གཟིགས།

Dzé Dzoum ThoukDjéï Tchen Kyi Zik

beau, souriant, regardant avec les Yeux de Compassion ;

།འོག་གཉིས་ཤེས་ཐོང་པ་དང་དཀར་བསྐྱེས་ལ།

Ok Nyi Shel Threng Pé Kar Nam

les deux autres tiennent un rosaire de cristal et un lotus blanc ;

།རི་དྲགས་ལྷགས་པའི་སྤྲོད་གཡོག་གསོལ།

Ridak Pakpéï TeuYok Seul

d’une peau de biche, comme châte, il est vêtu ;

།ཞབས་གཉིས་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།

Shap Nyi DorDjéï KyilTroung Jouk

les deux Jambes croisées en vajra, il est assis ;

།སྤྱུགས་གནས་ཀྱན་འདུས་ངོ་བོར་གྱུར།

KyapNé KunDu Ngowo-r Gyour

il devient par essence la réunion de tous les lieux de Refuge.

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྤྱུགས་སུ་མཆི།

Tchang Tchoup Partou Dak Ni Kyap Sou Tchi

jusqu’à l’Éveil je prends refuge.

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་མཚོ་ལྷགས་པར་ཤོག།

Dro La Phen Tchir SangGyé Drouppar Sho

puissè-je réaliser la bouddhité afin d’aider les êtres !

✽

།སྤྱི་གཙུག་པད་དཀར་ལྷ་བའི་སྤྲོད།

TchiTsouk Pe Kar Dawéï Teng

au sommet de notre tête, sur un lotus blanc et une lune,

།དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྡན་འགྲོ།

Kar Sel EuSer Nga Den Thro

blanc, lumineux, rayonnant de lumière des cinq [couleurs] ;

།སྤྱུག་བཞིའི་དང་པོ་ཐལ་སྤྱར་མངོད།

Tchak Jü Tangpo ThelDjar Dzé

quatre Mains, les [deux] premières sont jointes [au cœur] ;

།དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲིས།

Tar Tang RinTchen Gyen Kyi Tré

soieries et précieux bijoux sont les parures dont il est orné ;

།འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན།

Eu Pak Mé Péï Ou(r) Gyen Tchen

Lumière-Inimaginable est en parure de sa Tête ;

།འི་མེད་ལྷ་བར་རྒྱབ་བརྟེན་པ།

Tri Mé Dawa-r Gyap Tenpa

à une lune immaculée, il est adossé ;

།བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མགོན་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་འདེབས་པར་བསམས་ལ།

*Avec la pensée que nous prions en chantant à l'unisson, soi-même et tous les êtres sensibles :*

།རྩོམ་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱེ་མདོག་དཀར།

**Djowo Kyeun Kyi Ma Gueu Kou(n) Dok Kar**

Seigneur, non souillé par aucun défaut, votre Corps est blanc ;

།རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

**Dzok SangGyé Kyi Ou La Gyen**

le Parfait Bouddha orne votre Tête ;

།སྤྲུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་འགྲོལ་གཟིགས།

**ThoukDjéi Tchen Kyi Dro La Zik**

vos Yeux de Compassion Regardent les êtres ;

།སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**Tchen Ré Zik La Tchak Tsel Lo**

devant vous Tchenrézi, je me prosterne.

ཞེས་ཅི་རུས་བསགས། *On récite cela autant qu'on le peut.*

✽

དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་གསོལ་བ་ཉལ་བས།

**Té Tar Tsé Tchik Seul Tap Pé**

Ainsi, [l'esprit dirigé] en un seul point, ayant prié,

།འཕགས་པའི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

**Phakpeï Kou Lé EuSer Treu**

depuis le Corps du Sublime la lumière irradie,

།མ་དག་ལས་སྣང་འཁྲུལ་ཤེས་སྤྲུངས།

**Ma Tak Lé Nang Thrul Shé Djang**

purifiant l'impur, les apparences karmiques et la cognition aliénée ;

།བྱི་སྣོད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང།

**Tchi Neu DéwaTchen Gyi Shing**

le contenant extérieur [devient] le champ Félicité,

།ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་དག་སེམས།

**Nang Tchu Kye(m)Dreuï Lu Ngak Sem**

le contenu intérieur – le corps, la parole et l'esprit des êtres vivants –

།སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་སྐྱེ་གསུང་སྤྲུགས།

**Tchen Ré Zik Wang Kou Soung Thouk**

[devient] le Corps, la Parole et l'Esprit du Puissant Tchenrézi,

སྣང་གྲགས་རིག་སྣོད་དབྱེར་མེད་གྲུབ།

**Nang Trak Rig Tong YerMé Gyour**

union indifférenciée de l'apparence, du son et de la conscience avec la vacuité.

ཅེས་པའི་དོན་བསྐྱོམ་མཁེན་དུ། *En méditant dans l'esprit de ce qui vient d'être récité :*

ཨོཾ་མི་ཤི་བུ་ཧྲཱི།

**Om Mani Pémé Hung**

ཅི་རུས་བརྒྱས། *À réciter autant que possible*

མཐར་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་ངང་ངོར་མཉམ་པར་བཞག། *Pour finir, on demeure en égalité [méditative] dans la dimension essentielle libre de toute pensée [du domaine] de la triade conceptuelle.*

བདག་གཞན་ལུས་སྣང་འཕགས་པའི་སྐུ།

**Dak Jen Lu Nang Phakpeï Kou**

Mon corps, celui des autres et les apparences [sont] le Corps du Sublime ; les sons qui bruissent [sont] la mélodie des six syllabes ;

།སྐྱེན་གྲགས་ཡི་གེ་དབུག་པའི་དབྱེདས།

**Dra Trak Yigué Troukpeï Yang**

།རྩོད་རྟོག་ཡི་ཤེས་ཚེན་པོའི་གློང།

**Tren Tok Yéshé Tchenpeuï Long**

souvenirs et pensées [relèvent de] la sphère de grande conscience/sagesse primordiale.

✽

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

**Guéwa Di Yi Nyourtou Dak**

Par cette [pratique de] vertu, puissé-je rapidement

།སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

**Tchen Ré Zik Wang Droup Kyour Né**

réaliser [l'état éveillé] de Avalokiteśvara,

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

**Drowa Tchik Kyang Ma Lupa**

et amener [alors] tous les êtres, sans la moindre exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

**Té Yi Sa La Gueupar Shok**

à ce même niveau (terre) de réalisation !



།འདི་ལྟར་བསྐོམ་བཞུགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

**Di Tar Gom Dé Gyipeï Seunam Kyi**

Par le mérite issu d'avoir fait cette méditation-récitation,

།བདག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་འགྲོ་བ་གུན།།

**Dak Tang Dak La Drel Thok Drowa Kun**

puissions-nous, moi-même et tous les êtres qui me sont liés,

།མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བ་གྱུར་མ་ཐག།

**Mi Tsang Lu Di Porwa Kyour MaThak**

aussitôt que nous aurons abandonné ce corps impur,

།བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

**DéwaTchen Tou Dzu Té Kyéwar Shok**

renaître par prodige en Déwatchen !

།སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བསྐོད་ནས།།

**Kyéma Thaktou Sa Tchou Rap Dreu Ne**

Aussitôt né, et ayant alors parcouru complètement les dix terres,

།སྐྱུལ་པས་སྤྱོད་པ་བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག། །།

**Trulpé Tchok Tchou-r Jen Teun Tchépar Shok**

puissé-je œuvrer au bien d'autrui par des émanations dans les dix directions !

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བསྐོམ་བཞུགས་འགྲོ་དོན་མཁའ་ཁྲབ་མ་ཅེས་གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་གསུང་བྱིན་བརྒྱབ་ཅན་ལོ།། །སཱ་མཱ་ལོ།། །།

*Telle est* La méditation-récitation de Grande-Compassion « Qui Emplit l'Espace du Bien des Êtres », *la parole empreinte de bénédictions du Grand Accompli (Mahāsiddha) Thangtong Gyelpo - Sarva Mangalam !*

**La syllabe HRI**



Notes à propos de la transcription phonétique :

- Les (r), (n) et (m) entre parenthèses indiquent une liaison phonétique implicite entre deux syllabes.
- Le -r avec un tiret indique la particule de localisation/destination accolée à un mot.
- Le *k* en italique indique une prononciation légère du « k » à la fin du mot.
- Le « ï » à la fin d'un mot transcrit la particule du génitif འི qui est accolée au mot dont elle indique la déclinaison au génitif.
- L'emploi de la Majuscule inopinée sur certains termes de traduction indique la version honorifique du terme tibétain ainsi traduit.