

XV^e Karmapa Khakhyab Dordjé
L'ONDÉE
QUI FAIT LE BIEN DES ÊTRES
Instructions pour la pratique de Tchenrézi



Collection TrulTril 

L'ondée qui fait le bien des êtres

© Christian Masse ~ édition numérique ~ mai 2017

chrmasse@free.fr

ISBN numérique : 9782956088509

TrulTril est le diminutif de *Dzoumtrul Trilbou* (tib. *rdzu 'phrul dril bu*), ce qui signifie «La cloche magique».

XV^e Karmapa
Khakhyab Dordjé

L'ONDÉE QUI FAIT LE BIEN DES ÊTRES

Instructions concises pour la *méditation-récitation* du
Sublime suprême Avalokiteshvara,
nommée «Le bien des êtres qui emplit l'espace»,
venant de la lignée de transmission courte
de Thangtong Gyelpo, Seigneur des Accomplis

༄༅། །བྱུང་པའི་དབང་ཕུག་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་ཉེ་བརྒྱད་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་བསྐྱེམ་བཞུགས་འགྲོ་དོན་མཁའ་ཁྱབ་པའི་ཟིན་གྲིས་ཉུང་བསྐྱུས་འགྲོ་དོན་ཆར་
རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། །།

Traduit du tibétain par Christian Masse

Note du traducteur

Le texte tibétain est intégré à la traduction comme référence, et pour support d'étude si besoin.

Les parties de texte écrites «**en gras**» correspondent au texte récité de la pratique quotidienne «Le bien des êtres qui emplit l'espace», (tib. *rgro don mkha' khyab ma*).

Les termes ou expressions affixés d'un astérisque* sont explicités dans le glossaire en fin d'ouvrage.

Par commodité, le nom de Tchenrézi (tib. *spyan ras gzugs*, skt. *Avalokiteśvara*) est toujours écrit dans sa transcription phonétique française usuelle.

Cette lecture ne dispense pas d'avoir reçu la transmission de son propre maître spirituel, condition *sine qua non* pour une pratique fertile et fructueuse.

À l'Éveil de tous les êtres



Sommaire

Introduction

Début de la pratique

Prise de refuge et génération de l'Esprit d'Éveil

Corps de la pratique

Méditation de la divinité

Récitation du mantra

Exhortation par la prière

Yoga de la divinité

Le mantra secret de six syllabes

Phase de résorption

Fin de la pratique

Intégration à la voie

Dédicace et souhaits

Instructions résumées

Exposé des bienfaits

Glossaire

Introduction

༄༅། སྔགས། རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྲིང་རྗེ་ཆེ། རྒྱལ་རྒྱུ་ཤར་བའི་སྤྱན་རས་
གཟིགས། འཁོར་བ་དོང་སྤྱད་ཐིན་ལས་ཅན། དབྱེར་མེད་རྗེ་བཙུན་མགོན་ལ་
འདུད།

*Svasti** - Que tout soit de bon augure !

Je m'incline devant Tchenrézi*,
Apparition du sceau de l'immense compassion de tous les
Vainqueurs*,
Saint Protecteur indifférencié de «Celui dont l'activité fait
trembler le samsara jusque dans ses tréfonds»*.

* * *

འདིར་རྒྱལ་བ་ཀུན་ལས་ཐུགས་བསྐྱེད་དང་ཐིན་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ། རྗེ་
སྤྲིང་འཁོར་བ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ནི་བའི་ཉིང་འཛིན་ལ་མི་གཞིལ་བར་དུས་གསུམ་རྒྱུན་གྱི་
རྟག་པར་འགོ་དུག་འཕྲེན་པའི་ཐིན་ལས་ཅན།

Le Sublime* est particulièrement élevé entre tous les bouddhas
pour son serment de bodhisattva et pour son activité éveillée,
déployant l'activité de guider tous les êtres des six mondes
continûment et éternellement dans les trois temps, sans jamais
s'immobiliser dans le samadhi de l'état de *paix**, tant que le
samsara durera.

བྱད་པར་རྒྱལ་བ་ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་ལུང་བསྟན་རྗེས་སུ་གནང་བས་མངའ་གསོལ་བ་
བཞིན་གཏོང་དམར་ཅན་གྱི་ཡུལ། ཆེས་གདུལ་དཀའ་བའི་ལྗོངས།

Tout spécialement, et conformément à la prédiction des prophéties du bouddha Āditya-Bhandu*, il se manifesta au «Pays des visages rouges» (le Tibet), contrée très difficile à dompter.

འཕགས་པའི་གདུལ་ཞིང་དུ་བདག་གིར་མཛད་ནས། རྒྱལ་ཁྲོན། ལོ་
པམ། གྲུབ་ཐོབ། བྱེད་པོ་མེ་སྒྲིགས་སྒྲ་ཆོགས་པའི་གཟུགས་གྱིས་དངོས་སུ་ཐོན་
ལས་མཛད་ཅིང་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་མཐུལས།

Il s'y manifesta comme roi ou comme ministre, comme traducteur ou pandita*, comme accompli, ou bien en tant que simple homme ou femme, sous toute une diversité de formes, menant à bien son activité éveillée en domptant ses habitants et consacrant ainsi le Tibet de ses bénédictions.

གྱིས་པ་སྒྲ་ཤེས་ཚུན་གྱིས་གསང་སྒྲགས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡི་གོ་དུག་པ་མ་བསྐྱབས་རང་རྩོལ་དུ་
ཤེས་པས་མཆོན།

Par la puissance [de cette activité], on vit ainsi de jeunes enfants réciter spontanément le souverain mantra secret des six syllabes sans qu'on le leur ait appris, alors qu'ils savaient à peine parler.

ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདིར་ལྷ་སྐལ་ཇོ་བོ་བྱུགས་ཇེ་ཆེན་པོ་ལས་གཞན་དུ་མ་དམིགས་
པས། རྩོན་བྱོན་སྤྱལ་པའི་སྤྱིས་མཆོག་རྣམས་ཀྱིས་འཕགས་པའི་སྤྱབ་སྐོར་རྒྱས་སྤྱུས་
མཐའ་ཡས་པ་གསལ་བར་མཛད་པ་རྣམས་ལས།

Au Pays des neiges, il n'est pas divinité tutélaire de référence plus vénérée que le Jowo* Grand Compatissant*.

C'est ainsi que par le passé les grands maîtres composèrent une multitude de textes pour la pratique du Sublime, du plus développé au plus concis.

འདིར་སྤྱན་རས་གཟིགས་དངོས་མའི་དོན་དུ་བྱོན་པ། སྤྱབ་པའི་དབང་ཕུག་ཐང་སྟོང་
རྒྱལ་པོས་བསྐྱལ་བ་འགྲོ་དོན་མཁའ་བྱུང་མའི་བསྐྱོམས་བརྒྱས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ལ།

Parmi tous ces textes, la méditation-récitation* intitulée «Le bien des êtres qui emplît l'espace» fut composé par Thangtong Gyelpo*, Seigneur des accomplis, véritable incarnation de Tchenrézi venue pour le bien des êtres humains.

སྟོར་བ་སྤྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། དངོས་གཞི་ལྷ་བསྐྱེམ་པ། སྤྱགས་བརྒྱ་
བ། རྗེས་ལམ་དུ་བྱེར་བ། དགོ་ཚུ་བསྟེན་བ། སན་ཡོན་བསྟན་པ་སྟེ། དོན་
དུག་གི་སྐྱོན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ།

Nous en expliquerons la pratique suivant ces six points :

- Début de la pratique :
 - 1 [Prise de refuge et génération de l'esprit d'Éveil.](#)
- Corps de la pratique :
 - 2 [Méditation de la divinité](#)
 - 3 [Récitation du mantra](#)
- Fin de la pratique :
 - 4 [Intégration à la voie](#)
 - 5 [Dédicace de la vertu](#)
- 6 [Exposé des bienfaits](#)

* * *

Début de la pratique

དང་པོ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་འཇའ་ཐིག་མེ་ཏྲོག་སྤྲིན་གྱི་
སྒྲིང་ན། ཅུ་བའི་བྲམ་དང་དབྱེར་མེད་པའི་འཕགས་པ་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་ཕྱོགས་དུས་
གྱི་དཀོན་མཆོག་ཅུ་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་འདུས་གྱི་ངོ་བོར་མཛོད་སུམ་བཞིན་བཞུགས་པའི་
བྱེད་བྱ།

1 - Prise de refuge et génération de l'esprit d'Éveil

On visualise ainsi :

Face à soi dans l'espace, au sein d'une nuée de gouttelettes d'arc-en-ciel et de fleurs, se trouve réellement présent le Sublime Tchenrézi, indifférencié du lama racine.

Il réunit en lui l'essence des Trois Joyaux et des Trois Racines*, la totalité des bouddhas de toutes les directions et de tous les temps.

བདག་ཉིད་གྱི་གཙོ་བོ་། དབྱ་གཉེན་བར་མའི་འགོ་བས་བསྐྱུས་པའི་རིགས་ལྷག་
གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཁྲོམ་ཆོགས་སུ་འཁོད་དེ་སློག་གསུམ་འཇུག་པ་གཅིག་པས།

Nous nous trouvons face à lui, comme la personne principale [à la tête] d'une foule composée de nos ennemis, de nos proches et des autres, le rassemblement complet des êtres des six classes du samsara, totalement présents en corps, parole et esprit.

བདག་ཅག་རྣམས་འཁོར་བ་སྐྱབས་བསྐྱུལ་གྱི་རྒྱུ་ཚོ་ཆེན་པོ་ལས་སློབས་པའི་ལུས་མཐུ་སྒྲ་
མ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་མངའ་བས་རེ་ལྟོས་ལིང་བསྐྱར་གྱིས་དད་པ་དང་། བསྐྱབས་ཏུ་
གསོལ་སྐྱེམ་པའི་འདུན་པ། སློབ་ངེས་པའི་ཡིད་ཆེས་སྟེ་གསུམ་དང་ལྷན་པའི་སློན་ས།

Nous dirigeons alors vers lui toute

- notre foi, priant «Lama Tchenrézi, nous nous en remettons à vous, nous plaçons en vous tous nos espoirs, vous seul avez le pouvoir de nous protéger de ce vaste océan de souffrances qu'est le samsara»,
- notre aspiration, pensant «Protégez-nous !»,
- et notre confiance, étant certains qu'il nous protégera.

Animés de ces trois sentiments, nous récitons :

། །སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་
སྐྱབས་སུ་མཆི།

«En les suprêmes Bouddha, Dharma et Sangha, je prends
refuge jusqu'à l'Éveil.»

ཞེས་ངག་དུ་གྲངས་ཇི་ལྟར་འོས་པ་བརྗོད་པས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། དེང་ཕྱིན་
བདག་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་འཕགས་པ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་འོག་ཏུ་ཆུད་
ཡོད་སྟུང་པའི་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་འདྲ་བ།

Nous récitons cela autant que nous le pouvons, prenant ainsi
refuge.

Dès lors, nous pensons avec une ferme certitude que nous nous
trouvons, ainsi que tous les êtres, définitivement placés sous la
protection du Sublime Grand Compatissant.

* * *

མདུན་དུ་དམིགས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་དམིགས་ཡུལ་ཡུལ་དུ་བྱས་ཏེ།

Puis nous dirigeons notre esprit vers tous les êtres sensibles
visualisés devant nous, les prenant comme objet de référence :

འདི་ཐམས་ཅད་བདག་གི་པ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་ངིན་ཅན། བདེ་བ་
བསྐྱབ་འདོད་དང་། སྤྱག་བསྐྱལ་སྤོང་འདོད་པ་ཤ་སྤྱག་ཡིན་ཀྱང་། སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་
རྒྱ་འབའ་ཞིག་བསྐྱབས་པས། འབྲས་བུ་འཁོར་བ་དང་རན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱལ་དོས་
དྲག་པོས་ཐར་དུས་མེད་པར་མནར་བ་འདི་རྣམས། བདག་གིས་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
མཆོག་ཁྲ་ན་མེད་པ་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་འགོད་པར་བྱ།

«Tous ces êtres sensibles sont d'une grande bonté pour moi, ayant tous été, sans la moindre exception, mes pères et mères des vies passées. Ils désirent tous exclusivement être heureux et se voir débarrassés de toute souffrance. Et pourtant, ils ne font que mettre en œuvre les causes de la souffrance, et se retrouvent en conséquence solidement pris dans le piège terrible des souffrances du samsara et des existences inférieures. Pauvres d'eux, plongés dans ces tourments sans jamais pouvoir s'en libérer ! Je me dois absolument de les établir en le plus haut des bonheurs, l'état insurpassable de bouddha parfaitement accompli* !»

དེ་ལྟ་བུ་སྤྱབ་པའི་ལུས་པ་ད་ལྟ་བདག་ལ་མེད་པས། བདག་གིས་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་བསྐྱོམ་བསྐྱས་ཐབ་མོ་ཉམས་སུ་བྱངས་ནས་འཕགས་པ་མཆོག་གི་གོ་འཕང་
དམ་པ་བསྐྱབ་སྟེ། འཁོར་བ་ཇི་སྟངས་བར་འགོ་བའི་དོན་ལ་སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་
ཐར་དང་མཚུངས་པར་འཇུག་པར་བགྱིའོ།

«Je suis toutefois dans la totale incapacité de réaliser un tel objectif pour l'instant. C'est pourquoi je vais d'abord pratiquer

cette profonde méditation-récitation du Sublime Tchenrézi, pour réaliser moi-même ce suprême et ultime état du Sublime. Je pourrai ensuite déployer une activité identique à celle de Tchenrézi, me dévouant pour le bien des êtres tant que durera le samsara.»

སྐམ་པའི་བཅོས་མིན་གྱི་འདུན་པ་དག་པོས། བླ་མ་སྦྱན་རས་གཟིགས་གྱི་སྦྱན་སྲུང་
བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དམ་བཅའ་བླངས་ནས།

On établit par cette pensée une fervente et sincère aspiration, faisant le serment de l'esprit d'Éveil* en face du lama Tchenrézi.

། །བདག་གིས་བསྐྱོམ་བཞུས་བཀྲིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་
སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། ཅེས་ལན་ཁ་ཡར་བརྗོད་ཅིང་སྐྱོམ་དོན་སློལ་གསལ་
ངས་བྱ།

«Grâce au mérite que je vais obtenir en pratiquant cette méditation-récitation, puissé-je réaliser l'état de bouddha pour le bien des êtres.»

On récite ceci autant que possible, en gardant clairement le sens à l'esprit.

བླ་མ་སྦྱན་རས་གཟིགས་གྱི་སྦྱུ་ལས་འོད་ཟེར་དུ་མ་འཕྲོས། དམིགས་ཡུལ་རྣམས་ལ་
ཕོག་པས་དེ་རྣམས་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་དང་སྦྱུག་བསྐྱེད་སྦྱང་ནས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་
བྱས། སྦྱབས་ཡུལ་འོད་དུ་ལུ་བ་རང་ལ་ཐིམ་པས་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པར་བསམ་
མོ།

De multiples rayons de lumière émanent du corps du lama Tchenrézi et vont toucher ceux qui sont l'objet de notre pensée (tous les êtres). Ils sont purifiés de leurs négativités, de leurs obscurcissements et de leurs souffrances, et sont comblés de félicité.

L'objet du refuge (Tchenrézi) fond en lumière et se dissout en nous-même; nous pensons que notre être est ainsi consacré de ses bénédictions.

* * *

Corps de la pratique

། །ཀུན་ལ་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་པ་ནི། བདག་ཐམས་པར་གནས་པའི་མཐའ་བསྐྱེད་དུ་
སྤྱིང་ཇེད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འགོ་དྲུག་སྐྱབས་འགོའི་སྐྱབས་ལྟར་གསལ་བའི། ས་སའི་
སྤྱི་བོར་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་པར་དཀར་པོ་འདབས་བརྒྱད་ཟེའུ་འབྲུ་དང་བཅས་པའི་ལྟོ་བར་ཟླ་
བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཉ་གང་བ་བྲི་མ་མེད་པའི་སྤྱིང་དུ།

2 - Méditation de la divinité

On se visualise nous-même sous notre forme ordinaire, entouré de tous les êtres des six classes du samsara qui sont l'objet de notre compassion, comme pendant la prise de refuge.

Au-dessus de la tête de chacun est posée une fleur de lotus totalement épanouie, blanche, à huit pétales, avec ses étamines. En son centre est posé le mandala de la lune, parfaitement ronde et immaculée.

རྫིཾཡིག་མུ་ཏིག་གི་མདོག་ལྷར་དཀར་ཞིང་འོད་འཛོར་བ། རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཐུ་སྟོབས་
གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་རང་གཟུགས་ཤར་བར་བསྒྲོམ།

Sur celui-ci est la syllabe *Hri* རྫིཾ blanche comme une perle et lumineuse.

On médite cette syllabe comme la forme qui concentre en elle la puissance de tous les Vainqueurs.

དེ་ལས་འོད་ཟླ་བའི་ཟེར་ལྷ་བུ་གངས་མེད་འཕྲོས། ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་
འཁོར་མ་ལུས་པ་ལ་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་མཉེས་པའི་མཆོད་པ་འབུལ།

D'innombrables rayons lumineux blancs comme ceux de la lune en irradiant, se dirigeant vers la totalité des mandalas des Vainqueurs des dix directions. Ils y accomplissent des offrandes qui réjouissent leurs corps, leurs paroles et leurs esprits.

བདག་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕོག་པས་ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་
སྦྱངས། རིགས་དྲུག་གི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པས་སྦྱག་བསྐྱེད་བསལ་ནས་བདེ་
བ་ལ་བཀོད།

Nous-même et tous les êtres sommes également touchés par ce rayonnement et nous sommes ainsi purifiés de toutes nos maladies, démons, négativités et obscurcissements.

Cette lumière emplit totalement les six mondes du samsara, y dissipant leurs souffrances et les établissant dans la félicité.

འཕགས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་བྱིན་བརྒྱབ་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་ཚུར་བསྐྱུས། སྤྱི་བའི་རྒྱུ་
ཡིག་སོ་སོ་ལ་ཐིམ་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྐད་ཅིག་གིས་འཕགས་མཆོག་སྐྱོན་རས་གཟིགས་སྐྱུ་
མདོག་གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་དཀར་ཞིང་གསལ་ལ་འཆོར་བ་སྐྱུ་ལས་འོད་
ཟེར་ཁ་དོག་ལྲ་ལྲན་འཕྲོ་བས་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་བྱུང་བས། འཕགས་པ་རྣམས་
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བསྐྱུལ་མ་མཛད།

Les bénédictions des Sublimes (les bouddhas) reviennent sous forme de rayons de lumière et sont absorbés en chacune des syllabes *Hri* qui se trouvent au-dessus de nos têtes.

Ceci provoque la transformation instantanée de chaque syllabe *Hri* en le Sublime suprême Tchenrézi.

Son corps est d'une parfaite blancheur, lumineux, étincelant, à l'image de la neige éclairée par le soleil.

Irradiant de lumière des cinq couleurs*, celle-ci touche les Sublimes en les champs purs des Vainqueurs, les exhortant à accomplir le bien des êtres.

མར་རིགས་བྱུག་གི་གནས་རྣམས་སུ་བྱུང་བས་སོ་སོའི་སྤྱུག་བསྐྱུལ་ཐམས་ཅད་བསལ་
ནས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་སྦྱོར་བ།

Ce rayonnement se diffuse également vers le bas, emplissant de félicité les six mondes du samsara et y dissipant toute souffrance.

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དགེས་པའི་འཇུག་མཛད་སྟེ་དང་ལྷན་ཞིང་། སུ་
གཅིག་པོ་ལ་མས་བརྟེ་བ་བཞིན་དུ་བདག་གཞན་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་བྱམས་བརྟེའི་ཐུགས་
ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བྱམ་པའི་འཇུག་མཛད་སྟེ་དང་ལྷན་ཞིང་། སྤྱན་རས་གཟིང་གིས་དུས་གསུམ་
ཀུན་ཏུ་གཟིགས་པ།

Tchenrézi a un *sourire radieux* bien-aimant envers nous-même et tous les êtres sensibles.

Sourire radieux : Cela signifie un sourire qui exprime son esprit éveillé d'amour et de bonté, embrassant continûment la totalité des êtres et nous-même, à l'image de l'amour d'une mère envers son enfant unique, ses yeux veillant toujours sur nous dans les trois temps.

ཐུག་བཞི་དང་པོ་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ། གཡས་འོག་མས་ཤེལ་དཀར་གྱི་
ཕྱེང་བ་འཛིན་ཅིང་། གཡོན་འོག་མས་པརྒྱ་དཀར་པོ་འདབས་མ་བརྒྱད་པ་སྒྲིང་བུ་དང་
བཅས་པ་འཛིན་པ།

Il a quatre bras.

Ses deux premières mains [qui tiennent un joyau] sont jointes au niveau de son cœur.

Sa deuxième main droite tient un rosaire de cristal.

Sa deuxième main gauche tient par la tige une fleur de lotus à huit pétales.

དར་དཀར་པོ་གསེར་གྱི་རི་མོ་ཅན་གྱི་སྟོང་གཡོག་དང་དར་དཔྱངས་མཛེས་ཤིང་། དར་
དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་ཅན།

Il est vêtu une chemise de soie blanche aux motifs brodés de fils d'or, avec de merveilleux rubans de soie.

Il est vêtu encore d'une jupe de soie rouge.

ཇ་སྤྱི་ཆུ་བོའི་གསེར་ལ་ལྷའི་རིན་པོ་ཆེ་དུ་མའི་སྤྲོའི་གྱིས་སྤྲུམ་པའི་དབུ་རྒྱ། སྒྲན་
ཆ། མགུལ་རྒྱ། རོ་ཤལ། སེ་མོ་དོ། དབུ་རྒྱ་དང་། ཕྱག་ཞབས་
གྱི་བདུ་བུ། སྐར་ག་གཡེར་ཁའི་སྤྲེང་བ་སྐད་པར་འབྲེལ་བ་དང་། བཅས་པའི་རྒྱན་
སྤྲོའི་གསེར་སྤྱི་ཆ་ཀུན་ལེགས་པར་རྒྱན་པ།

Il est coiffé d'un diadème fait d'un entrelacs d'or qui provient de la rivière Djambu, serti de multiples bijoux d'origine divine.

Il est orné aussi de boucles d'oreilles, d'un collier, d'un sautoir de perles de cristal, d'un *sémoto* (long collier qui descend jusqu'au nombril), de bracelets en haut des bras, aux poignets et aux chevilles, d'une ceinture parée de rosaires de clochettes tintinnabulantes autour de la taille, et de toute une diversité de bijoux et ornements qui parent excellemment toutes les parties de son corps.

རི་དྭགས་གྱི་ཕྱོ་ས་རའི་པགས་པ་གསེར་མདོག་ཅན་གྱིས་རྩུ་མ་གཡོན་པ་བཀག་པ།

Son sein gauche est couvert d'une peau de biche *krishnasara** de couleur dorée.

དབུ་སྐྱོན་ཐོར་ཚུགས་སུ་བཅིངས་པའི་ལྷག་མ་ཐུར་དུ་གྲོལ་བ། རིགས་བདག་སངས་
རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་མཆོག་གི་སྤྱལ་སྤྱའི་ཆ་ལུགས་ཅན་གཙུག་ཏྱར་གྱི་ཚེ་མོར་བཞུགས་
པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན།

Ses cheveux sont noués en chignon au sommet de sa tête, le reste se répandant librement dans son dos.

Le bouddha Amitabha, son seigneur de famille, portant le costume du suprême Corps de manifestation, est assis au sommet de son *ushnisha**, tel un joyau sommital.

ནལས་གཉིས་རྩེ་རྩེའི་སྤྱལ་མོ་ཀྱང་དུ་བཞུགས་པ། ཇི་མ་མེད་ཅིང་རབ་དུ་རྒྱས་པ་རྒྱ་
བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ལ་སྤྱོད་ཏེན་པ། དུས་གསུམ་དུ་འབྱོན་ཞིང་། ཕྱོགས་བཅུར་
བཞུགས་པའི་སྤྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་བཞུགས་པར་བསམ་ལ།

Il est assis, les deux jambes croisées en posture adamantine.

Il est adossé à un disque de pleine lune immaculée.

Nous pensons qu'en lui sont présents en essence tous les *Joyaux-Refuges** manifestés dans les trois temps et demeurant dans les dix directions.

། །བདག་སོགས་མཁའ་བྱབ་སེམས་ཅན་གྱི། །སྤྱི་གཙུག་པད་དཀར་རྒྱ་བའི་
སྟེང་། །རྫོང་ལས་འཕགས་མཆོག་རྒྱན་རས་གཟིགས། །དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ལྡ་
ལྡན་འཕྲོ། །འཛུམ་ལྡན་ཐུགས་རྩེའི་རྒྱན་གྱིས་གཟིགས། །ཕྱག་བཞིའི་དང་པོ་ཐལ་
སྤར་མཛད། །འོག་གཉིས་ཤེལ་སྟངས་པད་དཀར་བསྐྱམས། །དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་

གྱིས་སྤྱོད། །རི་དྲགས་པགས་པའི་སྟོང་གཡོག་གསོལ། །འོད་དཔག་མེད་པའི་
དབུ་རྒྱུ་ཅན། །ཞབས་གཉིས་རྩེ་རྩེའི་སྦྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །འོད་ཟླ་བར་རྒྱབ་
བརྟེན་པ། །སྦྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ངོ་བོར་གྱུར།

«Au-dessus de ma propre tête et de celle de chacun des êtres sensibles qui emplissent l'espace se trouvent un lotus blanc et un disque de lune.

Sur celui-ci est la syllabe *Hri* ཧྲི ། qui devient le Sublime suprême Tchenrézi.

Il est blanc, lumineux, rayonnant des cinq couleurs.

Souriant, il nous regarde avec compassion.

Il a quatre mains, les deux premières jointes et les deux autres tenant un rosaire de cristal et un lotus blanc.

Il est orné de soieries et de parures de pierres précieuses.

Il porte une peau de biche sur la poitrine.

Sa tête est parée d'Amitabha.

Assis, les deux jambes croisées en posture adamantine,

Il est adossé à une lune immaculée.

Il personnifie l'essence de la totalité des Refuges.»

ཞེས་དལ་བྱས་སྐྱབས་སྟེང་པར་བཞག་ཅིང་སྦྱིལ་རྣམ་པ་རེ་རེ་ནས་གསལ་འདེབས་བྱའོ།

On récite le texte lentement, en prenant le temps de visualiser distinctement chaque aspect du corps au fur et à mesure.

* * *

། །གསུམ་པ་སྤྲགས་བཞུ་བ་ལ་འང་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་སྟོན་སྤྲགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བ་
དང་། །སྟོན་བསྐྱལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་གསུམ་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱ་བ་གཉིས་ཀྱི།

3 - Récitation du mantra

3.1 Exhortation par la prière

3.2 Pratique du yoga* de la divinité au travers des *trois vecteurs**, suite au va-et-vient lumineux

དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་གསལ་བའི་སྒྲ་མ་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་བདག་
དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མགིན་གཅིག་པ་དང་། སློ་ཅི་གཅིག་པས་ཅི་མཛད་བྱེད་
ལེས་སློ་གཏད་ཡིང་བསྐྱར་གྱི་རིགས་བྱུག་འཁོར་བའི་གནས་ལས་བསྐྱལ་ནས། རྣམ་
པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ས་ལ་འདྲེན་པར་མཛད་དུ་གསོལ་སྟེན་པའི་སློ་ནས།

3.1 - Exhortation par la prière

Visualisant ainsi le lama suprême, Sublime Tchenrézi, nous nous adressons à lui, à l'unisson avec tous les êtres sensibles.

Notre esprit se tourne totalement vers lui, pensant que nous nous en remettons entièrement à lui avec confiance, le priant afin qu'il sauve les êtres des six mondes du samsara et qu'il nous guide vers l'état d'Omniscient.

། རྫོག་སྤྱན་གྱིས་མ་གོས་སྤྱུ་མདོག་དཀར། རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་
བརྒྱན། ལྷགས་རྫོང་སྤྱན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ། ཅེས་ལན་བརྒྱ་འཕ། ཅིར་གཅིག་བདུན་སོགས་རྒྱད་འཁོལ་
ཞིང་། སྤང་བ་འགྱུར་ངེས་ཀྱི་བར་དུ་ཅི་ལུས་བརྟེན།

«Seigneur exempt de tout défaut, au corps blanc,
Votre tête est ornée du Parfait Bouddha,
Vous veillez sur les êtres de votre regard de compassion,
Je me prosterne devant vous Tchenrézi.»

On récite ceci cent fois, vingt-et-une ou sept fois, autant que l'on peut, attisant notre esprit jusqu'à ce qu'il soit vraiment transformé.

སྒྲིཞིང་རྣམ་ན། དག་སྒྲོང་མ་དཔལ་མོས་མཛད་པའི་པོ་བསྟོད། སྒྲོབ་དཔོན་ཟླ་
བས་མཛད་པའི་སྒྲེ་རག་གིས་བསྟོད་པ་བྱིན་བརྒྱབ་ཅན་སོགས་འབྲེལ་ཆགས་
ཤིང་། བྱིན་རྒྱབས་ལྡན་པའི་གསོལ་འདེབས་ཅི་རིགས་ སྐྱར་ནའང་ལེགས་པའི་
ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ་མོ།

Si on souhaite prolonger, on intercalera à cet endroit une prière porteuse de bénédictions, comme la louange composée par Guélongma Palmo ou celle prononcée par Lopeun Dawa, ou toute autre prière douée de bénédictions appropriée; cela constituera un excellent supplément.

ཁ་ཉིས་པ་སྒྲོབ་སྐྱེལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོག་སྐྱེལ་ལྡེའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་བསྐྱབ་པ་ནི།

3.2 - Pratique du yoga de la divinité au travers des trois vecteurs,
suite au va-et-vient lumineux

དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་པའི་ཡིད་གིས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་སྤྲུགས་རྒྱུད་བསྐྱེལ་བ་ལ་བརྟེན་
ནས། སྤྱི་པོའི་འཕགས་པའི་སྐྱེལ་ས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་ལྷ་ལྷན་དཀར་པོ་གས་ཆེ་བ་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྲེས།

Ayant ainsi prié Tchenrézi et l'ayant exhorté, l'esprit entièrement tourné vers lui, le corps du Sublime au-dessus de notre tête se met à rayonner à l'infini de lumière des cinq couleurs, avec une prédominance de couleur blanche.

Cette lumière vient nous toucher, nous-même et tous les êtres sensibles.

ཁདག་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་པོག་པ་ཙམ་གིས་སྒྲོན་མའི་འོད་གིས་སྤྲུན་པ་གསལ་བ་
ལྟར། རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་མཚམས་མེད་ལྷ་དང་།

À peine nous a-t-elle touchés que nous sommes instantanément purifiés, à l'instar d'une torche qui illumine les ténèbres.

Tout le karma négatif accumulé par nous-même et autrui depuis des temps sans commencement,

- commettant les cinq actes gravissimes*,

ལུས་གྱི་སྒྲོན་ནས་སྒོག་བཅད་པ་དང་། མ་བྱིན་པ་གླང་བ། མི་ཚངས་པར་སྤྱད་པ་
གསུམ།

- commettant les trois actes négatifs du corps, ôtant la vie, prenant ce qui n'est pas donné, et ayant des pratiques sexuelles inappropriées,

ངག་གི་སྒོ་ནས་བྲམ་དང་པ་འོལ་པོལ་གཞོད་པར་འགྱུར་བའི་རྩོད་ཇམ་པོ་ཆེ་སོགས་སྒྲུབ་
པ་དང་། བན་ཚུན་འབྲེད་པའི་སྤྲ་མ། གཞན་གྱི་ཞེ་ལ་གཞོད་པའི་ཆོག་ས་
རྩུབས། རོན་མེད་གྱི་ངག་བཀྲལ་དང་བཞི།

- commettant les quatre actes négatifs de la parole, mentant gravement pour nuire au lama ou à autrui, ou tous autres mensonges, calomniant pour semer la discorde entre deux parties, prononçant des paroles blessantes qui font du mal à l'autre, et passant le temps en bavardages futiles,

ཡིད་གྱི་སྒོ་ནས་གཞན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་རང་ལ་བྱུང་ན་སྒྲུབ་པའི་བརྒྱབས་སེམས། བ་
འོལ་པོལ་གཞོད་པར་འགྱུར་བའི་བྱབས་ལ་བསམ་པ་གཞོད་སེམས། བར་པའི་པན་
ཡོན་དང་སྤྲིག་པའི་ཉེས་དམིགས་མི་བདེན་ཅིང་མེད་པར་བལྟ་བ་ལོག་ལྟ་སྟེ་གསུམ་བཅས།

- commettant les trois actes négatifs de l'esprit : la convoitise, c'est-à-dire espérer obtenir le bien d'autrui; la malveillance, c'est-à-dire songer aux moyens de faire du mal à autrui; les vues erronées, telle que ne pas croire aux bienfaits de la libération, ou ne pas croire que les actes négatifs sont un mal et penser qu'ils sont sans conséquences,

མི་དགོ་བ་བརྩུ་ཆམ་བྱུན་དང་བཅས་པ་ནི་སྤྲིག་པ་དང་།

- commettant tout acte négatif en rapport avec l'un ou l'autre des dix actes non vertueux,

འདོད་ཆགས། ཞེས་པ། གཏི་ལུག། ང་རྒྱལ། སྤག་དོག་གི་སྒོ་ནས་སྤངས་བྱ་
བྱིམས་སྤྱབ་ཅས་པ་དང་། མ་བཅས་ཀྱང་ཉེས་པའི་གྲུ་དུ་ཡོད་པ། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་
ན་མ་ཐོ་བ་མ་ཐོ་རིས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། ཐར་པའི་ལམ་ལ་སྤྱིབ་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིབ་པ་
དང་།

- commettant des actes contraires à notre éthique sous l'emprise du désir, de l'aversion, de la stupidité, de l'orgueil, ou de la jalousie, et même si l'on a pas de vœux d'éthique, tous les actes qui sont négatifs par nature ou considérés comme tels, formant autant de voiles qui obscurcissent notre parcours vers le bonheur des mondes supérieurs et vers la libération,

སོ་ཐར། བྱང་སེམས། གསང་སྤྲགས་ཀྱི་སྤྲོམ་པ་བྲངས་ནས་མ་གུས་པ་
དང་། བག་མེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་མ་བསྐྱུང་བའི་གནས་སྐབས་ངན་འགྱོར་ལྟར་
བར་འགྱུར་བས་ན་ལྟར་བ་དང་། བསྐྱུང་པ་ཕྱ་མེད་ཀྱི་གནས་དང་འགལ་བས་ངན་འགྱོར་མི་
ལྟར་ཡང་བྱང་རྒྱུ་བཞུགས་པའི་དུས་འགྱུར་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས་ཏེ།

- commettant des manquements à nos vœux de libération individuelle, nos vœux de bodhisattva, ou à nos vœux du mantra secret, soit parce qu'on y a contrevenu par déconsidération, ce qui nous fait temporairement chuter dans les existences inférieures, et qui constitue donc une *chute* de nos vœux, soit qu'il ne s'agisse que de fautes mineures quant à nos engagements, nous éloignant de l'obtention de l'Éveil même si cela ne nous fait pas chuter dans les existences inférieures,

མ་དག་ཅིང་ལས་ངན་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་ཉོན་མོངས་པས་བསྐྱེད་པའི་ཉེས་ལྟུང་ཅི་མཆིས་
པ་སྐྱད་ཅིག་དེ་ཉིད་ལ་དག།

etc., toutes ces fautes, c'est-à-dire tout ce que l'on a pu accumuler d'impur et de mauvais karma par nos actes négatifs et nos obscurcissements, la totalité des fautes et des chutes commises à cause des états affectifs*, quelles qu'elles soient, tout cela est dans l'instant même totalement purifié.

ཐོག་མེད་ནས་བདག་གཞན་གཉིས་སྒྲུང་གི་གཟུང་འཛིན་འབྲུལ་པའི་བག་ཆགས་ཤེས་བྱའི་
སྒྲིབ་པ་དང་བཅས་པ་སྐྱུངས་ནས།

Toutes les tendances latentes profondes dues à l'aliénation qu'est la perception en termes de saisie dualiste *moi-autre*, qui nous imprègnent depuis des temps sans commencement, sont purifiées, ainsi que l'obscurcissement du mode de connaissance* qui l'accompagne.

འཕགས་པ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་གྱི་སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་དང་དབྱེར་མེད་རྩོལ་པར་བྱིན་གྱིས་
བརྒྱབས་ནས་འཕགས་པའི་སྐྱུ་སྒྲུང་སྟོང་འཇའ་ཆོན་ལྟ་བུར་ལམ་སྟེ་གྱུར། ནམ་མཁའ་
དང་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བས།

Baignés des bénédictions de l'énergie indifférenciée du corps, de la parole et de l'esprit du Sublime Tchenrézi, nous nous transformons en le corps du Sublime, union de l'apparence et de la vacuité, comme l'arc-en-ciel.

Cette énergie se répand dans la totalité des mondes des six classes d'êtres du samsara, aussi loin que s'étend l'espace.

སྒྲུབ་བའི་ཡུལ་གྱི་སྒྲོང་གྱི་འཛིན་རྟེན་ཐམས་ཅད་འོག་མིན་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ས་རྩོད་
རི་བླ་གཤིས་མེད་པ། རིན་པོ་ཆེ་དང་། འཇམ་འཛོམས་ཟེར་ཐོག་གི་རང་བཞིན།

On pense que toutes les apparences perçues, l'environnement externe de la totalité des mondes, sont transformées en le champ pur «Félicité»*, Akanishtha*.

Il ne reste rien, jusqu'à la trace du nom, de la terre, des pierres et de la roche ordinaires; tout n'est plus que pierres et matières précieuses, de nature lumineuse, autant de lumières, de rayons et de gouttelettes d'arc-en-ciel.

ནང་བཅུད་འགོ་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་
ཏེ། ལུས་འཕགས་པ་ཐུགས་རྩི་ཆེན་པོའི་སྐྱར་ལམ་གྱིས་གྱུར།

Quant au contenu intérieur*, la totalité des êtres sensibles des six classes du cycle des existences, chacun apparaît avec le corps du Sublime Grand Compatissant, délivré de ses souffrances.

སྐྱེ་འགོའི་དག་དང་འབྱུང་བའི་སྐྱེ་གྲགས་པ་ཐམས་ཅད་གསང་སྒྲགས་ཡི་གོ་དྲུག་མའི་རང་
སྐྱེ་འུ་འུ་འུ་འུ།

Tous les sons, qu'ils soient émis par des êtres animés ou bien produits par les éléments de la nature, deviennent le son même du mantra secret de six syllabes qui résonne en un seul bruissement «*ourourou*».

དཔྱད་ཆོག་སེམས་གྱི་འབྲུལ་ཆ་དག་ནས་འཕགས་པའི་སྤྲུགས་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་གྱི་
དགོངས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་བར་བསམ།

Tous les phénomènes mentaux qui aliènent l'esprit sont purifiés et celui-ci devient véritablement la pensée éveillée qui est conscience-vacuité indifférenciée, l'esprit du Sublime.

དེ་ལྟར་སྐྱོད་དང་ཞིང་ཁམས་སུ་ཤར་བ་དག་པའི་སྤྲང་ཆ། གསང་སྤྲུགས་གྱི་
སྒྲ། སྤྲུགས་རིག་སྟོང་རྗེན་པ་རྣམས་ཀྱང་བདག་གཞན་ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་སྤྲང་བ་
རྣམས་གཉིས་སུ་མེད་ཅིང་། འཛིན་པ་དང་བྲལ་བའི་གློ་འདས་བྱུང་གཏམ་ཆེན་པོ་ལ་
འཛིག་བཞིན་དུ།

Dans cette vision pure, toutes les apparences visuelles qui apparaissent en tant que corps éveillés et champ pur, tous les sons qui résonnent comme le mantra secret, et tous les esprits qui s'élèvent comme autant d'esprits éveillés - conscience-vacuité -, tout ceci est affranchi de toute saisie et de toute perception dualiste, de toute perception ordinaire du corps, de la parole et de l'esprit : nous nous établissons en l'enstase de la *Grande Omniprésence**, au-delà de toute intellection.

༥ །དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་གསོལ་བཏབ་པས། །འཕགས་པའི་སྐྱོལ་ས་འོད་ཟེར་
འཕྲོས། །མ་དག་ལས་སྤྲང་འབྲུལ་ཤེས་སྤྲངས། །སྤྱི་སྟོང་བདེ་བ་ཅན་གྱི་
ཞིང་། །ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་ངག་སེམས། །སྤྱོད་རས་གཟིགས་དབང་སྐྱོ་

གསུང་ཐུགས། །སྒྲུང་གྲགས་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་གྱུར། ཅེས་བརྗོད་ཅིང་གོང་དུ་
བཤད་པའི་དམིགས་པ་རྣམས་གསལ་བཏབ་ནས།

«Ayant ainsi prié avec l'esprit unifié, la lumière rayonne du corps du Sublime, purifiant toute impureté, le karma, les perceptions ordinaires et la connaissance aliénée. L'environnement extérieur devient le champ pur Félicité, et son contenu intérieur, le corps, la parole et l'esprit des êtres sensibles, deviennent indifférenciés du Corps, de la Parole et de l'Esprit du puissant Tchenrézi, apparence-vacuité, son-vacuité et conscience-vacuité.»

On récite ce texte en visualisant comme exposé ci-dessus.

ཨོཾ་མ་ཎི་པལྷེ་ཏཱྃ། ཞེས་བཞུས་བརྗོད་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞིར་བྱ།

Om Mani Pémé HOUNG*

ཨོཾ་མ་ཎི་པལྷེ་ཏཱྃ།

On récite le mantra verbalement, cette récitation constituant le corps même de la session de pratique.

གསུང་ཐུགས་ཡི་གོ་དྲུག་པ་འདི་ནི། སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་མཐུ་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱུས་པ། འཕགས་པ་སྦྱོར་རས་གཟིགས། དེའི་ཐུགས་རྗེ་དང་ཐིན་ལས་ཐམས་
ཅད་གྱི་ཁུས་སྟོབས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཤིང་ཕྱུངས་པ་གསུང་ཐུགས་ཡི་གོ་དྲུག་མ་དེ་ཉིད་དེ།

Le mantra secret de six syllabes

Le pouvoir de sagesse primordiale de tous les bouddhas réuni en un seul aspect est le Sublime Tchenrézi.

Le mantra secret de six syllabes condense en lui seul toute la puissance de la compassion et de l'activité éveillée de Tchenrézi.

ཏྭ་ཨོྃ་ ཨཱ་ཀཱ་ཤོ་ནི། འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལྔའི་རང་རྩལ་ལས་ཤར་བ་ཡོན་ཏན་
འདུས་པའི་ཡི་གེ བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་རང་བཞིན། རྒྱ་ཉིན་མེངས་
པ་ད་རྒྱལ་དང་། དེས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱི་དང་། བྱད་པར་ལྷ་འཕོ་ལྷུང་གི་སྤྲུག་
བསྐྱེད་བར་བྱེད་པ།

La syllabe **Om** ཨོྃ་ de couleur blanche :

Elle s'élève de l'énergie même des cinq sagesse primordiales du Sublime.

C'est la syllabe qui réunit les Qualités.

Elle est par nature la paramita de la stabilité méditative.

Elle purifie au niveau causal le klesha* de l'orgueil, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement celles de la transmigration et de la chute qui affligent les dieux*.

ལྔའི་ཐུབ་པ་དབང་པོ་བརྒྱ་ཕྱིན་གྱི་སྐྱེད་པོ་ཐིན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། མཉམ་པ་ཉིད་
གྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་རང་མདངས་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགོ་དྲུག་སྣོད་པལ་དང་ལྷན་པའི་
ཞིང་དུ་འབྲེན་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལྷན་གྱི་སྐྱེད་པོ་པར་བྱེད་པའོ།

Elle est identique au corps et à l'activité d'Indra Kaushika, le Muni* des dieux.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse
primordiale de l'égalité.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Paré de Gloire» au sud, elle leur permet d'y obtenir le corps du bouddha Ratnasambhava.

[illegible]

La syllabe **Ma** ມາ de couleur verte :

Elle s'élève de l'énergie même de l'amour illimité du Sublime, de sa compassion qui embrasse tous les êtres.

C'est la syllabe de l'Activité.

Elle est par nature la paramita de la patience.

Elle purifie au niveau causal le klesha de la jalousie, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement celles des batailles qui affligent les demi-dieux.

ལྷ་མིན་གྱི་བྱ་བ་པ་ཐགས་པ་བཟང་ངེས་ཀྱི་སྐྱོད་དང་ཕྱིན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། བྱ་བ་བྱ་བ་
 པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་མ་དངས་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགྲོ་དྲུག་བྱང་ལས་རབ་ཇེ་གས་
 པའི་ཞིང་དུ་འཕྲེན་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་དོན་ཡོད་གྲུབ་པའི་སྐྱོ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའོ།

Elle est identique au corps et à l'activité de Vemacitra, le Muni des demi-dieux*.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse primordiale de l'action.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Activité parachevée» au nord, elle leur permet d'y obtenir le corps du bouddha Amoghasiddhi.

༼ རྩོལ་པེ་ནི། འཕགས་པའི་བླགས་མེ་ཚོལ་མེད་ཀུན་བྱབ་ཆེན་པོའི་རང་ཚུལ་
ལས་ཤར་བ། སྐྱུ་གསུང་བླགས་ཡོན་ཏན་ཕྱིན་ལས་ཀུན་འདུས་ཡེ་ཤེས་རྩོ་
མེ། འཁོར་བ་མྱུང་འདས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རང་སར་བསྐྱོག་པའི་ཡི་གེ ཚུལ་ཁྲིམས་
ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་རང་བཞིན། རྒྱ་གཉིས་འཛིན་མ་རིག་པའི་ངོ་མ་དང་། དེས་
བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྦྱི་དང་། བྱད་པར་མི་སྐྱེ་གན་འཆིའི་སྤྱག་བསུལ་གྱི་ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་
བཞི་སྦྱོང་བར་བྱེད་པ།

La syllabe Ni རྩོ de couleur jaune :

Elle s'élève de l'énergie même de la grande expansion universelle du Sublime, de sa compassion qui s'exerce sans effort.

Elle est le vajra de sagesse primordiale qui réunit la totalité de son corps, de sa parole, de son esprit, de ses qualités et de son activité.

C'est la syllabe qui transmute le samsara en nirvana.

Elle est par nature la paramita de la conduite éthique.

Elle purifie au niveau causal la souillure de l'ignorance de la saisie dualiste, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement les quatre grands fleuves de la

naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort qui tourmentent les humains.

མིའི་སྐབ་པ་ཤྲུག་སྐབ་པའི་སྐྱེ་དང་སྤོན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་
རང་མདངས་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགོ་དྲུག་འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་
པའི་ཞིང་དུ་འབྲེན་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་དུག་པ་དྲིཊེ་འཆང་གི་སྐྱེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའོ།

Elle est identique au corps et à l'activité de Shakyamuni, le Muni des humains.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse primordiale qui apparaît d'elle-même.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Sphère de phénoménalité parfaitement pure» Akanishtha, elle leur permet d'y obtenir le corps du sixième bouddha Vajradhara.

༼པདྨེ་མཐིང་གཞི༽ འཕགས་པའི་སྐྱགས་ཇེ་ཕྱོགས་ལྷུང་མེད་པ་བཏང་སྟོམས་ཆད་
མེད་པའི་རང་རྩལ་ལས་ཤར་བ་སྐྱུའི་ཡི་གེ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་རང་
བཞིན། རྒྱ་ཉོན་མོངས་པ་གཉི་ལྷག་དང་། དེས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱི་
དང་། བྱེད་པར་དུད་འགོ་སྤོན་ལྷག་བཀོལ་སྟོང་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ།

La syllabe **Pad** པད de couleur bleue :

Elle s'élève de l'énergie même de l'équanimité illimitée du Sublime, de sa compassion qui s'exerce sans partialité.

C'est la syllabe du Corps.

Elle est par nature la paramita de la persévérance.

Elle purifie au niveau causal le klesha de l'opacité mentale, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement celles de la stupidité et de l'asservissement qui affligent les animaux.

སྒྲོལ་སོང་གི་བྱུང་བ་སོང་གོ་རབ་བརྟན་གྱི་སྐྱེ་དང་ཕྱིན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། ཆོས་
དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་གྱི་རང་མདངས་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགྲོ་བྱ་དབུས་ཕྱོགས་སུ་ག་
པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་དུ་འབྲེན་ཅིང་། སངས་རྒྱུས་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་གྱི་སྐྱེ་བོར་པར་བྱེད་
པའོ།

Elle est identique au corps et à l'activité de Shravasimha, le Muni des animaux.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse primordiale de la «sphère de phénoménalité (*dharmadhātu*)»*.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Structure dense» au centre, elle leur permet d'y obtenir le corps du bouddha Vairocana.

། མེ་ཤིང་མར་པོ་ནི། འཕགས་པའི་བྱུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སྟོམས་པ་དགའ་བ་ཚད་མེད་
གྱི་རྩལ་ལས་ཤར་བ་གསུང་གི་ཡི་གེ སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་རང་བཞིན། རྒྱ་
འདོད་ཆགས་སེར་སྣ་དང་། དེས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱི་དང་། བྱེད་པར་བགྲུས་
སྟོམ་ཡི་དྲགས་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་བར་བྱེད་པ།

La syllabe **Mé** མེ de couleur rouge :

Elle s'élève de l'énergie même de la joie illimitée du Sublime, de sa compassion qui s'étend envers tous de façon équanime.

C'est la syllabe de la Parole.

Elle est par nature la paramita de la générosité.

Elle purifie au niveau causal le klesha du désir et de l'avarice, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement celles de la faim et de la soif qui tourmentent les pretas*.

ཡི་དཔག་སྐྱི་ཐུབ་པ་ཁ་ལ་མེ་འབར་གྱི་སྐྱོ་དང་ཐིན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། སོར་ཉོན་
ཡེ་ཤེས་གྱི་རང་མཛད་སྤྱོད་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགོ་བྱས་ལུབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་
ཞིང་དུ་འབྲེན་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་མཐའ་ཡས་གྱི་སྐྱོ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའོ།

Elle est identique au corps et à l'activité de Jvalamukhadeva, le Muni du monde des pretas.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse primordiale du discernement.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Félicité» à l'ouest, elle leur permet d'y obtenir le corps du bouddha Amitabha.

༼ རྩྱུ་ཤིན་པོ་ནི། འཕགས་པའི་ཐུགས་རྗེ་འགོ་བ་ཀུན་ལ་སུ་ལྟར་གཟིགས་པའི་
སྒྲིང་རྗེ་ཚད་མེད་གྱི་རང་རྩལ་ལས་ཤར་བ་ཐུགས་གྱི་ཡི་གེ ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་
པའི་རང་བཞིན། རྒྱ་གཉིས་འཛིན་ཞེ་སྒྲིང་གིས་སྐྱེད་པའི་འབྲས་སུ་སྐྱི་དང་། བྱང་
པར་དཔྱུལ་བ་ཚ་བྱང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྐྱོང་བར་བྱེད་པ།

La syllabe **Hung** ཧུང་ de couleur noire :

Elle s'élève de l'énergie même de la compassion illimitée du Sublime, de sa compassion qui s'exerce envers chacun des êtres comme s'il était son unique enfant.

C'est la syllabe de l'Esprit.

Elle est par nature la paramita de la suprême connaissance.

Elle purifie au niveau causal l'aliénation de la saisie dualiste et de l'aversion, ainsi que toutes les souffrances qui en résultent en général, particulièrement celles de la chaleur et du froid qui tourmentent les êtres des enfers.

དམུལ་བའི་བྱུང་པ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་དང་ཐིན་ལས་གཉིས་སུ་མེད་པ། མེ་ལོང་ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་རང་མཛད་ས་གཟུགས་སུ་ཤར་བ། འགོ་དྲུག་ཤར་མངོན་པར་དགའ་བའི་ཞིང་
དུ་འབྲེན་ཅིང་སངས་རྒྱུས་མི་བསྐྱོད་པའི་སྐྱེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་སྟེ།

Elle est identique au corps et à l'activité de Dharmaraja, le Muni des enfers.

Elle est la forme qui s'élève de la radiance même de la sagesse primordiale semblable au miroir.

Guidant les six classes d'êtres vers le champ pur «Joie manifeste» à l'est, elle leur permet d'y obtenir le corps du bouddha Akshobya.

། དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་དྲུག་འཁོར་བ་དོང་སྐྱུ་གི་ཐིན་ལས་ཆད་མེད་པའི་མཐུ་སྟོབས་
ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པ། གསང་སྔགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡི་གོ་དྲུག་པ་འདི་ཉིད་བྱུན་
ཀྱི་དངོས་གཞིར་ངི་ཙམ་ལུས་པར་བཟླ།

Telle est la portée de ce mantra qui réunit en lui la totalité du pouvoir de l'activité éveillée illimitée qui irradie jusqu'aux tréfonds du samsara pour y toucher tous les êtres des six classes.

C'est le roi des mantras secrets, et on récitera donc autant que possible ces six syllabes qui constituent le corps même de la session de pratique.

* * *

3.3 - Phase de résorption

མཐར་སྒྱུ་བའི་གླ་མའི་སྒྱུ་འོད་ཀྱིས་སྒྲིབ་མཁས་ཅན་སྒྱུ་དང་ཞིང་ཁམས་སུ་གསལ་བ་
འོད་དུ་ཞུ་ནས་གླ་མ་སྒྱུ་ན་རས་གཟིགས་ལ་ཐིམ།

À la fin de la récitation, la lumière émanant du corps du lama au-dessus de notre tête dissout en lumière la totalité des êtres et du monde que nous avons visualisés comme autant de corps de Tchenrézi et comme un champ pur.

Cette lumière se dissout en le lama Tchenrézi.

དེ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། རང་ཡང་འོད་དུ་ཞུ་ནས་བདག་གཞན་ལྟ་སྟགས་སུ་
འཛིན་པའི་འཁོར་གསུམ་མི་མིགས་པའི་འོད་གསལ་སྟོང་བ་ཉིད།

Celui-ci fond en lumière qui se dissout en nous-même [Tchenrézi], puis nous nous dissolvons en lumière.

Nous demeurons dès-lors en la «luminosité* - vacuité», libre de la trinité conceptuelle* de la visualisation en laquelle nous saisissons nous-même et autrui comme divinités et mantras.

ཡོད་མེད། ཡིན་མིན། སྟོང་དང་མི་སྟོང་གི་སྟོས་པའི་མཚན་མའི་དམིགས་གཏད་
ཐམས་ཅད་སྤངས་པ། སྒྲུང་གྲགས་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུའི་བྱེད་བྲལ་བ་
འཕགས་པའི་ཐུགས་ཆོས་དབྱིངས་ཁྱབ་བརྒྱུ་ཆེན་པོའི་རང་ངོ་ལ་ཅི་གནས་སུ་མཉམ་
པར་འཛོག་གོ།

Nous abandonnons toute référence et caractéristique, toute élaboration mentale en termes de «il y a / il n'y a pas», «c'est / ça n'est pas», «vide / non vide».

Nous demeurons aussi longtemps que possible en enstase, l'état même de la *Grande Omniprésence**, l'«espace de phénoménalité» qu'est l'esprit éveillé du Sublime, où toute apparence, son et conscience est indifférenciée de la vacuité, libre de la dualité «ce qui regarde - ce qui est regardé».

Fin de la pratique

། །བཞི་པ་རྗེས་ལམ་དུ་བྱེར་བ་ནི། དེ་ལས་ལྔ་པ་ན། བདག་གཞན་དུ་སྒྲུང་
བའི་དངོས་པོས་རྩོམ་གྱི་བྲག་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་བ་ལྟའི་ཁམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་
འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་དང་།

4 - Intégration à la voie

Lorsqu'on émerge de cette enstase, toutes les apparences visuelles perçues par nous-même et autrui, tout ce qui est constitué des cinq éléments, les formes matérielles que sont la terre, les pierres,

la roche, etc., [ré]apparaissent comme le corps du Sublime Grand Compatissant [et son champ pur].

སྒྲོག་གི་དབང་པོའི་ཟིན་པ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་དང་། མ་ཟིན་པ་འབྱུང་བའི་སྒྲ་སྐད་
ཐམས་ཅད་འཕགས་པའི་གསུང་ཡི་གེ་དྲུག་མའི་སྒྲ་དབྱངས།

Tous les sons, qu'ils proviennent d'êtres sensibles et d'êtres doués de vie, ou bien de toute chose non douée de vie, tous les bruits et les voix, tout résonne comme le son mélodieux des six syllabes, la parole du Sublime.

དྲན་རྟོག་ཐམས་ཅད་ཕགས་པའི་བྱུགས་རིག་སྟོང་སྟོས་བྲལ་ཆོས་སྐྱའི་གཤེས་ལུགས་སུ་
མཉམ་པར་འཛོག་པ་སྟེ། འགྲོ་འཆགས་ཉལ་འདུག་སྒྲ་བརྗོད་སྟོང་ལམ་ཐམས་ཅད་ལ་
ཐམས་ཅད་གྱི་ཞེན་རྟོག་སྤངས་ནས་ཁྱེར་སོ་གསུམ་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་འདི་ཉིད་གྱི་རྩིས་ཟིན་པར་
བྱས་ལ།

Toutes les pensées et phénomènes mentaux sont en essence même l'extase du dharmakaya*, libre d'élaborations mentales, conscience-vacuité, l'esprit éveillé du Sublime.

Nous abandonnons dès lors toute pensée de saisie ordinaire au sein de nos activités, que nous nous déplaçons, que nous nous activions, soyons couché, assis, ou bien que nous parlions, pour nous établir en ce samadhi de la triple intégration.

། །བདག་གཞན་ལུས་སྒྲ་འཕགས་པའི་སྒྲ། །སྒྲ་བྲགས་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་
དབྱངས། །དྲན་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་གྲོང་། །ཞེས་བརྗོད། །

«Les corps de moi-même et d'autrui, toutes les apparences sont le corps du Sublime, les sons sont la mélodie des six syllabes, les pensées sont l'espace de grande sagesse primordiale».

Nous récitons cela.

* * *

ཁྲ་པ་དགོ་ཙ་བྱང་ཐུབ་ཏུ་བསྒྲིའིང་སྒྲིན་ལམ་གདབ་པ་ནི། དེ་ལྟར་བསྒྲིམ་བཞུགས་
བགྱིས་པ་འདིས་མཆོན་བདག་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་དགོ་ཚོགས་རྣམས་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ལ་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་བསྒྲིམ་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་སྒྲ་ན་མེད་པ་འདིས་དུས་སྟུར་
བ་ཉིད་དུ་བདག་སྦྱོར་རས་གཟིགས་དབང་ཤུག་དང་མཚུངས་པའི་གོ་འཕང་སྒྲ་ན་མེད་པ་
ཐོབ་ནས།

5 - Dédicace du capital de vertu à l'Éveil et prières de souhaits

Au travers de la vertu de la méditation-récitation que nous venons d'accomplir, nous dédions de façon équanime à tous les êtres sensibles toutes les accumulations de vertus présentes en nous.

Nous souhaitons que, par l'inégalable accumulation de mérite de cette dédicace, nous puissions nous-même atteindre rapidement l'insurpassable état de réalisation égal à celui d'Avalokiteshvara*.

རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ་འཕགས་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་
པོའི་གོ་འཕང་དང་དབྱེར་མེད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཐུབ་དམ་པར་འགོད་ཀྱས་པའི་མཐུ་ཐོབ་པར་
ཤོག་གཅིག་སྒྲུལ་པས།

Enfin, nous prions de pouvoir ainsi obtenir la capacité d'amener tous les êtres que contient l'espace, sans la moindre exception, au saint Éveil parachevé, une réalisation identique à celle du Sublime suprême Grand Compatissant.

Pensant ainsi nous récitons :

། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག་། །སྒྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་
ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། ། །ཅིས་
དང་། །གཞན་ཡང་སྤོན་ལམ་རྣམ་པར་དག་པའི་མཚམས་སྟོར་ཅི་རུས་སུ་བྱའོ།

«Par cette vertu, puissé-je réaliser rapidement Avalokiteshvara, et pouvoir alors mener à cet état tous les êtres sans exception !».

Puis nous récitons encore autant d'excellentes prières de souhaits que nous le pouvons.

* * *

དེ་ཙམ་མི་ལྷོག་པའི་རིགས་རྣམས་ཀྱིས། ། ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་སྒྲར་བཤད་པ་
བཞིན་དང་།

Instructions résumées

Pour ceux qui se sentent en incapacité de pratiquer ainsi :

Pour le Refuge et l'Esprit d'Éveil au début, on fera comme expliqué précédemment.

དངོས་གཞི་རང་གི་སྤྱི་བོར་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་མངོན་ཏྟག་དང་མཐུན་པའི་
སྤྱི་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་པའི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་སྒྲིམ་ནས་
གསོལ་འདེབས་ཁ་ཤས་དང་། །སྒྲུ་མ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཁྱེད་མཁྱེན་ནོ། །བསམ་
པ་དང་།

Pour ce qui est du corps de la pratique, on l'accomplira ainsi :
On pense que le Sublime suprême Tchenrézi se trouve vraiment
présent au-dessus de notre tête, tel que décrit dans le
développement de la phase de création, et on l'invoque en se
concentrant totalement sur lui.
On récite plusieurs fois la prière en pensant «Lama Tchenrézi,
veillez sur moi !».

ཡང་ན་ཨྀ་ནི་སྤྱི་ལྟའི་ཡེ་ཤེས་འདུས་པའི་ཡི་གེ མ་ཁི་ནི་ཉོར་བུ། པརྙེ་པརྙེ་ཅན་
ཏེ། ཉོར་བུ་པརྙེ་ཅན་ཞེས་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཚན། ཧཱུྃ་ ཉི་འགྲོ་
དུག་གི་སྤྱི་བཞུག་བསྐྱེད་ལས་སྒྲིབ་པར་མཛད་པའི་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་སྤྱགས་སོ།

Puis :

- *Om* est la syllabe qui réunit les sagesse primordiales des cinq Corps*.
- *Mani* signifie «Joyau», *Padmé* signifie «Qui tient le lotus» :
«Joyau qui tient le lotus» est le nom du Sublime Tchenrézi.
- *Houng* est le mantra de l'activité qui protège des souffrances des six classes d'êtres.

དེ་ལྟར་ན། སྐུ་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་འི་བདག་ཉིད་ལོར་བུ་པར་ཅན་གྱིས་འགྲོ་བ་རིགས་བྱ་ག་གི་
སྐྱུ་བསྐྱེལ་ལས་སྐྱབས་ཏུ་གསོལ།

[Le mantra *Om Mani Padmé Houn*g] signifie donc :

«*Vous qui êtes la personnification des cinq Corps et des cinq sagesse**,
Joyau au lotus, protégez-nous de toutes les souffrances des six classes
d'êtres !».

སྐྱམ་པའི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ངང་ནས་ཡིག་བྱ་ཅི་རུས་བཟླ། མཐར་སྦྱི་བའི་གླ་མ་
སྦྱུན་རས་གཟིགས་དགེས་པ་ཆེན་པོས་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས།

Maintenant l'esprit en cette invocation, on récite autant que possible le mantra de six syllabes.

Puis le lama Tchenrézi au-dessus de notre tête fond en lumière dans une grande joie et se dissout en nous.

རང་གི་རྒྱུད་ལ་འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་བྱུང་སྐྱམ་པའི་འདུན་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་བྱ་
ཞིང་། རྗེས་བསྐྱོབ་དང་། སྦྱོན་ལམ་བཅས་བགྱིས་ནའང་འོག་ནས་འབྱུང་བའི་ཕན་
ཡོན་རྣམས་ཐོབ་ངེས་པས། གུས་སྦྱོ་ལྷན་པས་ཀུན་གྱིས་ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག །

On est convaincu, sans le moindre doute, que la sagesse primordiale du Sublime a pénétré et imprégné tout notre être.

Pour conclure, on récite la dédicace et les prières de souhaits, certain de l'obtention des bienfaits décrits ci-après, accomplissant cette pratique empli de respect et de joie du début à la fin.

* * *

། རྒྱལ་པ་ཕན་ཡོན་བསྟན་པ་ནི། དེ་ལྟར་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲོམ་
བསྐྱས་བཀྲིས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚད་བབྱང་མེད་པའི་སྒྲིང་པོ་ཅུང་ཟད་ཙམ་བརྟེན།

6 - Exposé des bienfaits

On ne peut mesurer ou appréhender l'étendue des bienfaits de l'accomplissement de cette méditation-récitation du Sublime Tchenrézi, mais nous pouvons en donner un bref aperçu essentiel.

སྐྱེསྒོམ་ནིང་ཡིད་ལ་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། ཅ་རྒྱུད་པར་བྱ་བ་ལས། སྐྱུའི་དཀྱིལ་
འཁོར་གཟིག་བསྒྲོམ་པས། སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་པ་ནི། ཁ་གོན་པོ་སྦྱན་
རས་གཟིགས་སྐྱུ་ཡིན། སྒྲོམ་དང་ཡིད་ལ་བྱན་པས་ཀྱང་། ཁ་ཚམས་མེད་སྒྲིག་
པ་དག་པར་བྱེད། ཅིས་དང་།

Les bienfaits de se représenter Tchenrézi en méditant son corps

Il est dit dans le tantra-racine «Entrelacs de lotus» :

«S'il est un corps dont la méditation du mandala réunit la totalité des bouddhas, c'est le corps du protecteur Tchenrézi.

Le méditer et s'en souvenir peut même purifier le karma des actes gravissimes*.»

གསང་སྒྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡི་གོ་རྒྱལ་པ་བསྐྱས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། རྒྱལ་བ་རྟོགས་པའི་
སངས་རྒྱལ་ལྷ་ཀྱུ་བྱུབ་པའི་གསུང་བྲི་མ་མེད་པ། མ་རྒྱ་གུ་རུ་པར་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་

བོད་འབངས་རྣམས་ལ་ཞལ་ཆེས་སུ་སྦྱལ་བ། སྦྱལ་བའི་གཏེར་ཆེན་ཚོད་བྲལ་རིག་
འཛིན་འང་ཆོན་སླིང་པོའི་གཏེར་ཆོས་ལས།

Les bienfaits de la récitation des six syllabes, roi des mantras secrets

Il est dit dans la Parole immaculée du Vainqueur, le Parfait Bouddha Shakyamuni, dans les dernières paroles du Grand Maître Padmasambhava léguées au peuple du Tibet, et dans le texte terma* révélé par le Terchen d'émanation incontesté, le Vidhyadhara Djatseun Nyingpo :

།ཨོ་མ་ཎི་པ་རྒྱེ་རྒྱུ། ཡི་གོ་བྱུག་པ་འདི་ནི། སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ་
གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་བདག་ཉིད་ ཆོས་ཀྱི་ཡུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་རྩ་བ་ཐམས་
ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་སླིང་པོ་ སངས་རྒྱལ་རིགས་ལྔ་དང་ གསང་བའི་བདག་
པོ་རྣམས་ཀྱི་སླིང་པོ་

«Ces six syllabes *Om Mani Padmé Hung*

Sont l'essence qui réunit en une seule la pensée éveillée de tous les bouddhas,

La quintessence qui réunit en un seul la totalité du cœur des quatre-vingt-quatre-mille enseignements du Dharma,

Le cœur des Bouddhas des cinq familles* et des Maîtres des secrets*.

ཡི་གོ་བླ་མ་རེ་རེ་ནས་བསྐྱེད་པའི་མཁ་རྒྱུ་ བདེ་ལེགས་དང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
འབྱུང་གནས་ཀྱི་ བཅོམ་བཤེད་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཀྱི་

Les instructions contenues dans chacune des six syllabes
Sont la source de tout bonheur et excellence et de toutes les
qualités,
La racine de tous les accomplissements du bien et du bonheur.

མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་ལམ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལོ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་གསུང་
མཆོག་ཡི་གོ་བླ་མ་པ་འདི་ལན་གཅིག་ཐོས་པས་ཀྱང་། ཕྱིར་མི་ལྟོག་པའི་ས་ཐོབ་
སྟེ། འགྲོ་བ་སྦྱོལ་བའི་དེད་དཔོན་དུ་འགྱུར་རེ།

Elles sont la grande voie qui mène aux mondes supérieurs et à la
libération.

Entendre ne serait-ce qu'une seule fois ces six syllabes, suprême
parole, quintessence de tous les dharmas, permet d'atteindre
l'état de non-retour* et de devenir ainsi un guide libérateur des
êtres.

གྲོག་སྐྱུར་རམ་དུ་འགྲོ་འཆི་ཀ་མའི་ན་བར་ཐོས་ནའང་ལུས་དེ་ལས་གྲོལ་ཏེ་བདེ་བ་ཅན་དུ་
སྦྱིབར་འགྱུར་རེ། ཡི་གོ་བླ་མ་པ་བྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་
དང་འབྲས་སྟེ། ཆོ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་ལས་རན་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་
ཐམས་ཅད་དག་ནས་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྦྱིབར་འགྱུར་རེ།

Un insecte ou un animal qui les entend au moment où il meurt, libéré de sa condition [d'animal], peut renaître dans le champ pur «Félicité»*.

Se souvenir seulement de ces six syllabes [au moment de la mort] peut purifier toutes les négativités et les obscurcissements du karma négatif accumulés dans nos vies depuis des temps sans commencement dans le samsara, tout comme le soleil qui brille sur la neige, pour renaître dans le champ pur «Félicité».

རེག་ནའང་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་དབང་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་
ནོ། ། ལན་གཅིག་བསྒྲེམ་པས་ཀྱང་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གོ་ཆོད་པ་ཡིན་
ཏེ། སྒྲུང་ཆད་ཆོས་སྐྱར་ལཱཾ། འགྲོ་དོན་ཐིན་ལས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་བྱེ་བ་ཡིན་ནོ།

Simplement les toucher revient à obtenir la transmission de pouvoir* d'innombrables bouddhas et bodhisattvas.

Les méditer ne serait-ce qu'une fois équivaut à accomplir l'ensemble de la trilogie écoute-réflexion-méditation,

Fait s'élever toutes les apparences en tant que dharmakaya,

Et ouvre le trésor de l'activité éveillée qui accomplit le bien des êtres.»

* * *

ཞེས་སོགས་དང་། རིགས་ཀྱི་བྱ་རིམ་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་འདི་སྒྲུང་ལ་གཞལ་བའི་ཆད་
བསྐྱང་བར་རུས་ཀྱི་ ཡི་གེ་དྲུག་པ་ལན་གཅིག་བསྒྲེམ་པའི་བསོད་ནམས་ནི་བསྐྱང་བར་
མི་རུས་སོ།

Il est dit encore [par le Bouddha] :

«Fils de noble famille, on pourrait mesurer le poids du Mont Suprême en le pesant sur une balance, mais il est impossible

d'estimer la quantité des mérites qui découlent d'avoir récité une seule fois les six syllabes.

རྫོལྱེའི་བྲག་ལ་ཀ་ཤི་ཀ་ཡི་རས་ཀྱིས་ལོ་བརྒྱ་བརྒྱན་ལན་རེ་རེ་ཕྱིས་པ་ན་འང་བྲད་པར་རྟུས་
ཀྱི། ཡི་གེ་བྲུག་པ་འདི་ལན་གཅིག་བསྐྱུས་པའི་བསོད་ནམས་ནི་བགྲང་བར་མི་རྟུས་སོ།

On parviendrait à réduire en poussière un roc massif de diamant en l'essuyant une fois tous les cent ans avec une pièce de soie *kashika*, mais on n'aurait pas fini de compter les mérites d'avoir récité une seule fois les six syllabes.

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཕྱ་ཐུག་པ་རེ་རེ་ནས་འབྲེན་པར་རྟུས་ཏེ། ཡི་གེ་བྲུག་པ་ལན་གཅིག་
བསྐྱུས་པའི་བསོད་ནམས་ནི་བྲད་པར་མི་རྟུས་སོ།

On finirait par vider de son eau le grand océan en le transvasant goutte après goutte, mais on n'aurait toujours pas épuisé les mérites d'avoir récité une seule fois les six syllabes.

ཁ་བ་ཙན་གྱི་རྩལ་གྱི་སྤ་རབ་དང་། ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་གྱི་ལོ་མ་རེ་རེ་ནས་བགྲང་བར་
རྟུས་ཏེ། ཡི་གེ་བྲུག་མ་ལན་གཅིག་བསྐྱུས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚད་ནི་བགྲང་བར་མི་
རྟུས་སོ།

On pourrait compter une à une les plus fines particules de poussière du Pays des neiges, et compter chacune des feuilles de sa végétation et de ses forêts, mais il est impossible de calculer la quantité de mérites d'avoir récité une seule fois les six syllabes.

དེ་བཞིན་དུ་ཁང་པ་དཔག་ཚད་བརྒྱ་པ་ཉིལ་གྱིས་བཀའས་ཏེ་ཉིན་རེ་རྩོག་པོ་རེ་རེ་བསྐྱར་
ནང་ཟད་པར་རུས་ཏེ། ཡི་གེ་དྲུག་པ་ལན་གཅིག་བརྒྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚད་ནི་
བབྲང་བར་མི་རུས་སོ།

De même, imaginons une grange de cent yoganas* de longueur remplie de graines de sésame. On parviendrait finalement à la vider en retirant une graine par jour. Mais on n'aurait toujours pas fini de compter les mérites d'une seule récitation des six syllabes.

ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་སུ་ཆར་བབས་པའི་ཐིག་པ་རེ་རེ་ནས་བབྲང་བར་རུས་ཀྱི། ཡི་གེ་དྲུག་
པ་ལན་གཅིག་བརྒྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚད་ནི་བབྲང་བར་མི་རུས་སོ།

On pourrait compter chaque goutte de pluie qui tombe sur une durée de douze mois, mais il est impossible de compter les mérites d'une seule récitation des six syllabes.

འདི་ལྟ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བུ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་མང་དུ་བརྗོད་མི་དགོས་ཀྱང་། ང་དང་
འབྲ་བའི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བྱེ་བ་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚད་ནི་
བབྲང་བར་རུས་ཏེ།

C'est ainsi, Fils de noble famille, et il n'est pas besoin d'en parler sans cesse jour et nuit, qu'on pourrait évaluer la somme de mérites résultant de servir dix millions de tathagatas comme moi-même, mais qu'il est impossible d'évaluer les mérites d'une seule récitation des six syllabes.»

ཡི་གེ་བླ་མ་པ་ལན་གཅིག་བཞུས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚད་ནི་བགྲང་བར་མི་རུས་
སོ། ། འགྲོ་བ་བླ་མ་གི་སྐྱེ་སློལ་ཡང་འདིས་གཅོད་པ་ཡིན་ནོ། ། སེལ་དུ་སྦྱིན་པ་བླ་མ་གི་
ས་ལམ་ཡང་འདིས་ཚོད་པ་ཡིན་ནོ། ། ལས་ཉོན་བག་ཆགས་ཀྱི་དྲི་མ་ཡང་འདིས་
འདགས་པ་ཡིན་ནོ། ། སྐྱ་གསུམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡང་འདིས་འབྱོར་པ་ཡིན་ནོ། །

«Elles sont la fermeture de la porte de renaissance dans les six classes d'êtres.

Elles sont le parcours des *terres* et *chemins** des six paramitas.

Elles sont le purificateur de la souillure du karma, des états affectifs* et des tendances latentes profondes.

Elles sont le vecteur de réalisation des champs purs des trois Corps*.»

རིགས་ཀྱི་བྱ་དག་སྟོན་གསོན་ཅིག་། རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱིས་བྱིན་རྒྱབས་པས་། ཡང་སྤྱིང་
འདུས་པའི་སྤྱིང་པོ་འདི་། བན་བདེ་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་ཡིན་། དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་
རྩ་བ་ཡིན་། མཐོ་རིས་བགྲོད་པའི་སྐྱས་ཀ་ཡིན་། ངན་སོང་དགག་པའི་སྒོ་མོ་
ཡིན་། འཁོར་བ་སྒྲོལ་བའི་གྲུ་རྩིང་ཡིན་། ལུན་པ་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཡིན་།

«Écoutez, Fils de noble famille :

Consacrée par les bénédictions de tous les Vainqueurs,

Cette quintessence qui contient leur cœur ultime,

Est la source de tout bien et de tout bonheur,

La racine de tous les accomplissements,

L'escalier qui mène aux mondes supérieurs,

La porte qui se ferme sur les existences inférieures,

L'ondée qui fait le bien des êtres

Le vaisseau qui traverse le samsara,
La torche qui dissipe les ténèbres,

དུག་ལྔ་འཇོམ་པའི་དཔའ་བོ་ཡིན། སྤྲིག་སྤྲིབ་བསེག་པའི་མེ་དབུང་ཡིན། སྤུག་
བསྐྱལ་བརྟུང་བའི་ཐོབ་ཡིན། མཐའ་འཁོབ་འདུལ་བའི་གཉེན་པོ་ཡིན། ཁ་བ་ཅན་
གྱི་ཆོས་སྤྲུལ་ཡིན། མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅས་དུ་མ་དང་། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ སྒྲིང་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་བཅུད་། གཅིག་ཆོག་རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་
ཆེ་། ཡི་གེ་དུག་པ་འདི་ལྗོས་ཤིག་།

Le guerrier qui vainc les cinq poisons*,
Le brasier qui brule karma négatif et obscurcissements,
Le marteau qui écrase la souffrance,
La panacée qui dompte les barbares,
La fortune spirituelle du Pays des neiges.
Elles sont l'élixir qui concentre l'essence
De nombreux sوترas, tantras et traités,
De toute l'écoute, la réflexion et la méditation,
Elles sont le précieux roi universel,
Récitez ces six syllabes !»

ཅེས་སོགས་བཀའ་གཏེར་ཐམས་ཅད་ནས་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་གྱི་མི་ལངས་ཤིང་།

Etc., nous n'aurions pas le temps de citer l'immense étendue des bienfaits expliqués dans l'enseignement du Bouddha et dans les *termas*.

གསུང་ཡི་གོ་བྱུག་པ་འདི་དང་པ་དང་ལྷན་པས་ལན་གཅིག་བརྗོད་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་པན་ཡོན་
 འབྱུང་བས་ཡིན་པས། སྒོ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མ་བསྐྱར་བར། ཆོག་མཆོག་ལ་དོན་
 ཆེ་བའི་དགོ་ཆོག་སྐྱབས་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་ཉིན་རེར་བྲིན་ས། བརྒྱ་ཅ་ཡན་རྒྱུ་དུ་
 ཆགས་མེད་གཡེར་དམ་དུ་བྱངས་ནས་མི་ལུས་དོན་ལྷན་ཅིས་ཀྱང་མཛད་འཆལ་ལོ།

Au vu des bienfaits qui résultent d'une seule récitation fervente de cette parole sacrée de six syllabes, je vous exhorte à ne jamais laisser vos *trois vecteurs* en leur état ordinaire.

Si peu de paroles pour un si grand bénéfice, la portée [de ce mantra] s'élève à une immense accumulation de vertu.

Prenez la résolution de le récitez continuellement tous les jours sans faillir, entre cent et dix mille fois, et faites ainsi de votre mieux pour donner tout son sens à cette existence humaine.

* * *

༥༥ཕགས་པའི་ཐུགས་རྗེའི་དབྱངས་ཐག་གིས། ༥༥འགྲོ་བ་སྤྱིད་མཆོ་ལས་བྱངས་
 ཏེ། ༥༥རྣམ་གྲོལ་བདེ་ཆེན་ཐར་པའི་གླིང་༥ ༥༥རི་བོ་ཏ་ལར་དབྱགས་དབྱང་
 གསོལ༥ ༥༥

«Sublime, je vous adresse ma prière,
 Lancez la corde de votre compassion
 Pour hisser les êtres hors de l'océan du *devenir**
 Jusqu'au Mont Potala,
 Jardin de la libération définitive et de la grande félicité !»

* * *

ཞེས་པའང་རིགས་ལྡན་ཆོས་མཛད་མ་སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་དཀར་དང་། མ་ཡུམ་ཚེ་རིང་
སྒྲོལ་དཀར་ལགས་བཅས་ནས་འདི་ལྟར་སྒྲུར་ཞེས་བསྐུལ་ནས་དུས་རིང་མིར་འདས་ཤིང་
སྐར་ཡང་ནན་ཏན་གྱིས་བསྐྱར་བསྐུལ་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་གཡར་བྲལ་དུ་རང་འབྲའི་སྒོ་
དམན་གྱི་བྱིས་པ་རྒྱས་པོས་གོ་བདེར་བྱས་ཏེ།

J'ai rédigé ceci à l'intention des nobles pratiquantes Kelzang Dreulkar et sa mère Tséten Dreulkar, qui souhaitaient des instructions faciles à comprendre pour des personnes laïques âgées de modeste intelligence comme elles.

Elles m'en ont fait une première fois la demande, restée longtemps sans réponse; comme elles ont insisté encore et encore, j'ai accédé à leur requête.

དུས་ངན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མིང་དུ་ཁས་འཆེ་བ། ཆོས་ལྟར་བཅོས་པའི་མུ་ཏྲོ་
བསྒོ་བྲོས་གཟི་བརྗིད་དམ། མིང་གཞན་མཁའ་བྲལ་རྩི་རྩེར་འབོད་པའི་རྒན་པོ་ནད་བུ་
ཅན་གྱི་སྲུག་ལས་སོ།།

Écrit laborieusement par le vieillard Lodreu Zidji, qui fait l'aumône de sa nourriture en feignant de pratiquer le Dharma, prétendant porter le titre de «Bodhisattva» en ces temps mauvais, et qu'on appelle également Khakhyab Dordjé.

༥༩ །དག་ལོགས་འཕྲིལ་། །

Que la vertu se répande !



Synthèse des six syllabes

Syllabe	Om	Ma	Ni	Pad	Mé	Hum
Tibétain	ॐ	མ	ཤི	པད	མེ	ཧུམ
Couleur	Blanc	Vert	Jaune	Bleu	Rouge	Noir
Énergie	5 Sagesses	Amour	Expansion	Équanimité	Joie	Compassion
Symbolise	Qualités	Activité	Tout	Corps	Parole	Esprit
Paramita	Méditation	Patience	Éthique	Persévérance	Générosité	Sagesse
Purifie	Orgueil	Jalousie	Saisie dualiste	Opacité mentale	Désir-Avarice	Aversion
Monde libéré	Dieux	Demi-dieux	Humains	Animaux	Pretras	Enfers
Sagesse primordiale	Égalité	Action	Auto-apparaissant	Dharmadhatu	Discernement	Semblable au miroir
Champ pur	Paré de gloire	Activité parachevée	Sphère de réalité ultime	Structure dense	Félicité	Joie manifeste
Bouddha	Ratnasambhava	Amoghasiddhi	Vajradhara	Vairocana	Amitabha	Akshobya

Glossaire

Actes gravissimes, cinq, tib. *mtshams med lnga*

Ces cinq actes sont considérés comme les plus graves qui puissent être commis, et leurs conséquences karmiques sont des plus terribles :

Tuer son père, tuer sa mère, tuer un arhat, créer un schisme dans la sangha, et faire couler le sang d'un tathagata par malveillance.

Le tibétain *mtshams med* signifie «sans intervalle», soit «immédiat». Ces cinq actes entraînent la chute immédiate en enfer sans l'intervalle du bardo qui se situe normalement entre la mort et la renaissance suivante.

Āditya-Bhandu, bouddha, skt. *Ādityabhandu*, tib. *nyi ma'i gnyen*

Autre nom du Bouddha Shakyamuni. Ce nom signifie littéralement «Parent du soleil» ou «De la famille du soleil».

Akanishtha, skt. *akanishṭha*, tib. 'og min

Littéralement «pas en dessous [de quoi que ce soit]»

C'est le nom de la terre pure la plus élevée, qui est ici affixé au nom de la terre pure «Félicité» du bouddha Amitabha.

Avalokiteshvara, tib. *spyan ras gzigs dbang phyug*, skt. *Avalokiteśvara* - Voir à «Tchenrézi».

Bouddha parfaitement accompli, skt. *samyaksambuddha*, tib. *yang dag par rdzogs pa'i sangs rgyas*

C'est le véritable (*samyak*) état d'Éveil (*buddha*) totalement parachevé (*sam*), en vis-à-vis de l'éveil non parachevé d'un arhat, certes libéré du cycle des existences mais arrêté dans l'état de *paix* du nirvana (voir ci-dessous).

Bouddhas des cinq familles, tib. *sangs rgyas rigs lnga*

Voir ci-dessous à «Cinq Corps».

Celui dont l'activité fait trembler le samsara jusque dans ses tréfonds, tib. *'khor ba dong sprug*

Autre nom de Tchenrézi, «Tchenrézi Khorwa Tongtrouk», aspect qui insiste particulièrement sur l'activité éveillée de Tchenrézi, mû par sa compassion illimitée, qui n'a de cesse d'oeuvrer pour la libération des êtres, remuant le samsara en totalité jusque dans ses tréfonds, tant qu'il restera des êtres qui y souffrent.

Contenu intérieur, tib. *nang bcud*

Ce terme est toujours associé à «*phyi snod*», l'environnement extérieur, quand on décrit le monde «contenant», et les êtres «contenu» qu'il contient.

Corps, trois, skt. *kāya*, tib. *sku gsum*

Ce sont les trois corps d'Éveil :

Le corps de phénoménalité (ou réalité) (*chos sku*, skt. *dharmakāya*), le corps de parfaite jouissance (ou félicité) (*longs spyod rdzogs pa'i sku*, skt. *sambhogakāya*) et le corps de manifestation (*sprul pa'i sku*, skt. *nirmāṇakāya*).

Les différents champs purs des bouddhas sont également classés suivant ces trois niveaux : dharmakāya, sambhogakāya et nirmanakāya.

Corps, cinq, tib. *sku lnga*

Dans ce contexte, il s'agit des cinq bouddhas maîtres des cinq familles : Vairocana blanc au centre, Akshobya bleu à l'est, Amoghasiddhi vert au nord, Amitabha rouge à l'ouest et Ratnasambhava jaune au sud.

Ils sont également nommés «Vainqueurs des cinq familles» (tib. *rgyal ba rigs lnga*).

Couleurs, cinq, tib. *kha dog lnga*

Blanc, bleu, vert, rouge et jaune.

Demi-dieux, skt. *asura*, tib. *lha ma yin*

Littéralement «les non dieux».

Autres traductions : les titans, les dieux jaloux, les presque dieux. Ils sont jaloux des dieux et souffrent terriblement des batailles toujours perdues qu'ils engagent contre eux.

Devenir, le, tib. *sid pa*

Littéralement le «possible», ce qui existe. Traduit également par «l'existence», ce terme désigne le samsara dans sa totalité, tout ce qui existe et peut exister dans le domaine de l'existence conditionnée. C'est le dixième des douze tenants de l'enchainement de production dépendante, en tant que le principe même (le besoin irrépressible de devenir) qui enclenche la naissance dans ce monde.

Le terme «devenir» traduit l'idée que nous-même, la conscience discursive dualiste, ainsi que tous les phénomènes existants sont en perpétuel devenir dans leurs possibles sans limites.

Dharmakaya, skt. *dharmakāya*, tib. *chos kyi sku*

Corps de phénoménalité, corps de réalité ultime, corps de vacuité. C'est le principe absolu de vacuité dynamique de l'esprit et du continuum phénoménal, ce par quoi tout existe.

Quand on parle «d'entasse du dharmakaya», on entend par là la méditation du mahamoudra, l'union de la conscience pure (*rig pa*) et de la vacuité (*stong pa*).

Dieux, skt. *deva* - tib. *lha*

Monde le plus élevé (et heureux) des six classes d'existence du samsara.

Esprit d'Éveil, skt. *bodhicitta*, tib. *byang chub kyi sems*

L'esprit d'Éveil est l'altruisme total et ultime, l'attitude qui consiste à prendre sur soi la mission de libérer du cycle des existences et de mener à l'Éveil la totalité des êtres sensibles (tous les êtres sensibles étant doués du potentiel de l'Éveil, *tathāgatagarbha*).

C'est l'idéal du bodhisattva.

L'esprit d'Éveil doit d'abord être engendré (tib. *bskyed pa*) une première fois, au cours d'une cérémonie de serment solennel : la prise des vœux de bodhisattva.

L'esprit d'Éveil doit ensuite être cultivé (tib. *sgom pa*) constamment sous ses deux aspects, relatif et absolu, formant ainsi le cœur de la pratique du Grand Véhicule, l'union des moyens et de la sagesse, de la compassion et de la vacuité.

État(s) affectif(s), tib. *nyon mongs pa*, skt. *kleśa*

«Affection», traduction du sanskrit «*kleśa*».

Ce terme spécifique de l'enseignement du Bouddha Shakyamuni désigne très précisément toute une catégorie d'états mentaux qui affectent (tib. *nyon*, skt. *klīś*) l'esprit et le troublent (tib. *mongs*) : ces «affections» sont plus précisément des «états affectifs troublants».

Il s'agit exclusivement d'états nocifs qui sont ainsi définis et classifiés comme «*kleshas*» parmi les cinquante-et-un événements mentaux principaux décrits par le Bouddha (tib. *sems byung*, skt. *caitta*) :

- Les six *kleshas* racine (tib. *rtsa ba'i nyon mongs pa drug*)
- Les vingt *kleshas* secondaires (tib. *nye ba'i nyon mongs pa nyi shu*)

Citons les cinq principaux, appelés également «cinq poisons» : Le désir-attachement, la haine-aversion, l'opacité mentale, la jalousie et l'orgueil.

Tous ces différents états affectifs affectent notre esprit (tib. *nyon*, skt. *kliś*) en ce qu'ils le mettent en mal-être (tib. *sems mi bde ba*), l'agitent et le perturbent (tib. *sems sprug pa*), le tourmentent et le mettent en souffrance (tib. *sdug bsngal sprad pa*) et le troublent et l'obscurcissent (tib. *mongs*) d'ignorances (tib. *mi shes pa*). (Khenpo Tcheudrak Tenphel)

Voir aussi à «Cinq poisons».

État de non-retour, tib. *phyir mi ldog pa'i sa*

Il s'agit formellement de la première terre (skt. *bhūmi*) de l'Éveil, l'entrée sur le troisième des cinq chemins, le chemin de la vision, à partir duquel il n'est plus possible de retomber dans la condition samsarique.

Félicité, champ pur, tib. *bde ba can*

Nom du champ pur occidental du bouddha Amitabha.

Grand Compatissant, tib. *thugs rje chen po*

Nom de Tchenrézi, très couramment utilisé, souvent combiné avec Ārya (tib. *'phags pa*) : Le Sublime Grand Compatissant.

Intégration à la voie, tib. *lam khyer*

Ce terme indique toutes les façons dont le pratiquant tantrique prolonge sa pratique en «intégrant à la voie» les circonstances ordinaires de la vie quotidienne, en incluant aussi tout ce qui est considéré habituellement comme négatif ou contraire au Dharma.

Joyaux-Refuges, tib. *skyabs gnas dkon mchog*

On entend par là les bouddhas, bodhisattvas et autres éveillés.

Jowo, tib. *jo bo*

Prononcer «djowo». Titre honorifique tibétain donné en signe de respect. On pourrait approximativement traduire par «Seigneur».

Klesha, voir à «états affectifs».

Krishnasara, biche, tib. *kriShNa s'a ra*

Nom d'une espèce d'antilope dont on dit qu'elle est douée de l'esprit d'Éveil.

Luminosité [connaissante], tib. *'od gsal ba*, skt. *prabhāsvara*

Le sanskrit *prabhāsvara* signifie «Illumination».

Ce terme est souvent traduit par «claire lumière».

Le tibétain «*'od gsal*» désigne la faculté naturelle de la conscience pure originelle (tib. *rig pa*) à se connaître elle-même (tib. *rang rig*) et donc à réaliser de fait sa nature de vacuité. Alors que «*'od*» qui signifie lumière donne une idée de continuité (comme l'onde le la lumière), «*gsal ba*» signifie «illuminant» ou «lumineux» appliqué dans son sens figuré à la «conscience-connaissante». La lumière dont on parle est une métaphore.

Le terme «*gsal ba*» utilisé seul est le plus souvent traduit par «clarté», ce qui est juste; il se rapporte toutefois systématiquement à cette «luminosité connaissante» propre qui marque la conscience dans sa qualité/faculté originelle la plus essentielle, l'union de la «clarté-vacuité». (Khenpo Tcheudrak Tenphel)

Maîtres des secrets, tib. *gsang ba'i bdag po rnams*

Aspects éveillés tels que Vajrapani, auxquels le Bouddha Shakyamuni a confié les enseignements «secrets» des tantras.

Méditation-récitation, tib. *bsgoms bzlas*

Nom donné à toute pratique tantrique d'un yidam, où on médite la divinité et on récite son mantra.

Muni, skt. *muni*, tib. *thub pa*

Littéralement «Le capable».

C'est l'épithète donnée à tout Sage réalisé, en l'occurrence aux six bouddhas qui se manifestent respectivement dans chacun des six mondes du samsara.

Obscurcissement (ou voile) du mode de connaissance, tib. *shes bya'i sgri pa*

Littéralement «le voile du connu».

Il s'agit de l'obscurcissement de la saisie dichotomique moi-autre, sujet-objet, qui nous amène à penser «je dois obtenir l'Éveil», comme si «je» et «Éveil» étaient deux choses séparées. Comme le dit le Bouddha dans le sutra de l'essence de la paramita de sagesse «Il n'y a pas d'Éveil à obtenir».

Alors que les voiles grossiers (karma et kleshas) ont été purifiés précédemment, c'est le voile subtil qui demeure jusqu'à la dixième terre de l'Éveil : c'est le tout dernier obscurcissement à dissiper pour atteindre l'état de bouddha parfaitement parachevé.

Om Mani Pémé Houng

tib. *aoM ma Ni padme h'uM*

skt. *auṃ maṇi padme hūṃ*

Transcription phonétique du mantra de six syllabes, comme le prononcent les tibétains.

La prononciation sanskrite serait plutôt «Om Mani Padmé Houm».

Omniprésence, Grande, tib. *khyab gdal chen po*

Traduction libre du tibétain «Khyapdel Tchenpo».

Terme mystique qui indique un état contemplatif de la conscience, avec une idée de «tout-embrassant».

Tchenpo signifie «grand». *Khyapdel* signifie ce qui se diffuse et pénètre partout sans limites.

Paix, skt. *śhānti*, tib. *zhi ba*

Dans ce contexte «paix» signifie la paix du nirvana, avec une connotation péjorative toutefois. Cet état de réalisation est celui des auditeurs et des réalisés solitaires qui sont certes libérés du samsara, mais qui ne sont pas encore des bouddhas totalement accomplis. Ils demeurent longuement arrêtés dans la paix de leur absorption méditative, sans agir pour le bien des êtres. Pour le bodhisattva, cet état constitue donc une limitation où aucune activité pour le bien des êtres n'est possible.

Pandita, skt. *paṇḍita*, tib. *paNDi ta*

Terme sanskrit qui signifie «grand érudit, lettré». C'est le titre conféré à ceux qui parviennent avec succès au terme de leur cursus d'études bouddhiques, équivalent de «docteur es sciences bouddhiques».

Poisons, cinq, tib. *dug lnga*

Ce sont les cinq états affectifs principaux (kleshas) qui aliènent la conscience.

Le désir-attachement (tib. *'dod chags*), la haine-aversion (tib. *zhe sdang*), l'opacité mentale (tib. *gti mug*), l'orgueil (tib. *nga rgyal*) et la jalousie (tib. *phra dog*).

Voir aussi à «États affectifs».

Pouvoir, transmission de, tib. *dbang bskur*

Autre traduction : initiation.

Cérémonie tantrique au cours de laquelle le «pouvoir» d'un aspect éveillé est conféré par le maître au(x) disciple(s).

Même si la cérémonie est formelle et s'appuie sur des objets rituels symboliques, le véritable pouvoir est transmis directement de l'esprit du maître à celui du disciple.

Preta, skt. *preta*, tib. *yi dvags*

Fantômes affamés, esprits avides des mondes inférieurs qui constituent une des six classes d'êtres du samsara.

Ces êtres désincarnés, fantômes, souffrent continuellement et cruellement de la faim et de la soif, sans jamais pouvoir se rassasier ou se désaltérer.

Racines, trois, tib. *rtsa ba gsum*

Lama(s) (tib. *bla ma*), Yidam(s) (tib. *yi dam*), Protecteur(s) du Dharma (tib. *chos skyong*).

Dans le véhicule tantrique, les Trois Racines sont toujours associées aux Trois Joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha).

Ils sont tous réunis en le Lama.

Sagesses primordiales, cinq, tib. *ye shes lnga*

La sagesse primordiale de la sphère de phénoménalité (*dharmadhātu*) (*chos dbyings kyi ye shes*), la sagesse primordiale semblable au miroir (*me long gi ye shes*), la sagesse primordiale du discernement (*so sor rtog pa'i ye shes*), la sagesse primordiale de l'égalité (*mnyam nyid kyi ye shes*) et la sagesse primordiale de l'action (*bya ba grub pa'i ye shes*).

Sphère (espace) de phénoménalité, skt. *dharmadhātu*, tib. *chos kyi dbyings*

On entend par ce terme ésotérique l'espace de réalité absolue, continuum omniprésent, la sphère de réalité des phénomènes, ce qui fonde au niveau de leur nature absolue la totalité des phénomènes ainsi que la dynamique de leur manifestation; c'est le principe de la vacuité dans son sens métaphysique le plus profond.

Sublime, le, skt. *ārya*, tib. *phags pa*

Traduction du sanskrit *ārya*. Ce terme signifie «supérieur». Il était utilisé couramment par le Bouddha Shakyamuni pour désigner la réalisation supérieure de ceux qui sont libérés du cycle des existences, vis à vis de l'infériorité des êtres qui n'en sont pas libérés. Cette épithète fut traduit par *phags pa* en tibétain et qualifie tout bouddha, bodhisattva, arhat, etc. qui a atteint la libération du samsara. Il est souvent traduit par «noble» en français. On l'utilise couramment en tibétain pour désigner Tchenrézi et Tara, appelés «Le noble» et «La noble». Le terme «sublime» plutôt que «noble» convient mieux à cet usage particulier du terme originel *ārya*.

Svasti, terme sanskrit qui signifie «bon augure», utilisé traditionnellement pour commencer une lettre ou un texte.

Tchenrézi, tib. *spyān ras gzigs [dbang phyug]*, skt. *Avalokiteśvara*

Le nom de Tchenrézi vient du sanskrit *Avalokiteśvara* qui signifie littéralement «Le seigneur (*īśvara*) qui regarde (*avalokita*)», implicitement «qui regarde tous les êtres avec amour et compassion».

Ce qui a été traduit en tibétain par «*spyān ras gzigs dbang phyug*» (Tchenrézi Wangtchouk). Les tibétains ont adopté le diminutif «Tchenrézi» dans l'usage courant.

«*spyān*» signifie «œil», «*ras*» donne une notion de vision pénétrante totale, et «*gzigs*» est le verbe «regarder».

Dans le présent ouvrage, le Karmapa Khakhyab Dordjé explique ainsi le sens de Tchenrézi-*Avalokita*-«Qui regarde» : «ses yeux qui veillent avec compassion sur tous les êtres dans les trois temps».

Terma, tib. *gter ma*

Littéralement «trésor caché»

On appelle *terma* les textes ésotériques (ou autres objets) cachés par de grands maîtres réalisés comme Padmasambhava, puis redécouverts

dans les siècles suivants par ceux qu'on appelle des «terteuns», «découvreurs de termas». Un grand tertéun est appelé «terchen».

Terres et chemins, tib. *sa lam*

Référence aux dix terres (skt. *bhūmi*) et aux cinq chemins qui constituent la voie progressive jusqu'à l'Éveil, le parfait Éveil parachevé étant atteint au terme de la dixième terre.

On s'entraîne pour commencer le long du chemin de l'accumulation, puis du chemin de la jonction, ce qui nous mène au chemin de la vision, soit la première terre d'Éveil. C'est là le point de non-retour, la libération définitive du cycle des existences.

On continue dès lors à progresser au long des dix terres d'Éveil et des deux chemins restants (familiarisation et plus-rien-à-apprendre), les six premières terres correspondant à la réalisation successive des six paramitas.

Thangtong Gyalpo (1361-1485)

Grand maître réalisé, fameux pour les nombreux stupas et pour les ponts suspendus par des chaînes de fer qu'il a édifiés au Tibet.

Il est l'auteur du texte de Tchenrézi que nous pratiquons habituellement «Le bien des êtres qui emplit l'espace».

Détenteur de la lignée de transmission Shangpa Kagyu, il est mort à l'âge de 125 ans.

Trinité conceptuelle, tib. *'khor gsum*

Littéralement les trois cercles (ou sphères).

Ce sont les trois facteurs conceptuels systématiques qui composent tout acte ordinaire : l'idée qu'existent réellement et séparément un acteur/sujet (soi-même), un autre/objet à qui s'adresse cet acte et l'acte lui-même avec tout ce qui s'y rapporte.

Cette trinité correspond à la saisie dualiste «moi-autre», «sujet-objet» qui régit tout acte, quel qu'il soit.

Ushnisha, skt. *uṣṇīṣa*, tib. *gtsug tor*

Terme sanskrit qui désigne la protubérance crânienne sommitale d'un bouddha.

Vainqueur, skt. *jina*, tib. *rgyal ba*

Épithète la plus courante pour désigner un bouddha.

Un bouddha est un Vainqueur en cela qu'il a vaincu les quatre démons (skt. *māra*), le démon des agrégats, le démon des états affectifs (skt. *kleśa*), le démon de la mort et le démon du jeune dieu, victoire par laquelle il réalise l'Éveil.

Vecteurs, trois, tib. *sgo gsum*

Littéralement «les trois entrées» (souvent traduit «les trois portes»).

Cette expression familière des enseignements tibétains désigne le corps, la parole et l'esprit, qui sont les trois composants de l'être et donc les trois acteurs impliqués de fait dans l'activité d'un individu. Il faut comprendre «entrée» dans son sens induit de «vecteur», ou «media», soit les trois vecteurs par lesquels s'exprime et agit un individu, au travers des pensées, des paroles et des actes. Les dix actes vertueux ou les dix actes négatifs sont ainsi répertoriés suivant ces trois vecteurs : corps, parole et esprit.

Yoga, skt. *yoga*, tib. *rnal 'byor*

Les tibétains ont traduit ce terme sanskrit par *rnal 'byor* qui signifie exactement «Union ('*byor*) avec la réalité ultime (*rnal*)». Dans le contexte de la pratique de Tchenrézi, cela signifie donc d'unifier nos *trois vecteurs* corps, parole et esprit avec la réalité ultime que sont le corps de la divinité apparence-vacuité, sa parole-mantra son-vacuité, et son esprit-sagesse primordiale conscience-vacuité.

Yogana, skt. *yojana*, tib. *dpag tshad*

Ancienne mesure de distance en Inde au temps du Bouddha Shakyamuni.

D'après le texte de l'Abhidharmakosha, on peut l'évaluer à environ sept kilomètres.

* * *

Note du traducteur :

Les traductions de certains termes ne sont que des propositions de traduction, nécessairement subjectives.

Je remercie par avance la lectrice ou le lecteur qui me fera part des possibles erreurs de traduction, des inconsistances d'interprétation, ou de toute autre remarque.

chrmasse@free.fr

