

© copyright  
*Montchardon Diffusion*  
Montchardon - 38160 IZERON - France  
ISBN 2-911249-70-4  
SNC Montchardon-Izeron  
Dépôt légal : Nov. 2005

		Textes pour la pratique de LODJONG		
--	--	------------------------------------	--	--

༄༅། །ལྷོ་སྤྱོད་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ།།

Prière à la lignée des Maîtres de Lodjong

༄༅། །ལྷོ་སྤྱོད་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་དད་པའི་གདུང་སེལ་ཞེས་བྱ་བའི།

La prière à la lignée de Lodjong nommée «la dévotion qui dissipe le manque (de la présence spirituelle)».

ཐུབ་པའི་དབང་པོ་རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་དང་། ། །འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་མཁས་མཚོ་གདུག་གི་གཉེན། །

toub pè wangpo gyeltsab tchampa tang/ pakpa tok mè kè tchok yik ki nyén/

Puissant Bouddha, régent Maitreya, noble Asanga, sublime érudit Vasubandu (frère d'Asanga) et ses deux disciples

གྲོལ་སྤེལ་རྣམ་གཉིས་གུ་ཅ་མི་ཏུ་དང་། ། །སེང་གོ་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

treul dé nam nyi kou na mi tra tang/ séngké zangpeu chab la seul wa déb/

(les deux Sena: Vimuktasena et ?), Gunamitra et Simhabhadra (Sengué Sangpo), à vos pieds je vous supplie !

གཉིས།

1b

༄༅། །བྱམས་དང་སླིང་ཇེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོངས་ཤིང་། །ཞྱོས་བཏང་ཞྱོག་སློམ་རུས་པར་།

tcham tang nyingdjé tchangtchoub sém djong ching/ leu tang lok gom nu par  
M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de  
pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui.

བྱིན་གྱིས་ལློབས། །གང་སྤེལ་ཀུ་སྤེལ་ལི་པ་ཆེ་རྒྱུང་དང་། །གསེར་སླིང་པ་དང་མགོན་པོ་ཨ་ཉི་ལ། །

tchin kyi lob/ kang pèl kou sa li pa tché tchoung tang/ serlingpa tang geunpo aticha/  
Gangpèl (disciple de Vasubandhu), grand et petit Kusali, Dharmakirti (Serlinga), protecteur Atisha (982-1054),

འབྲོམ་སློན་པོ་ཉི་བ་དང་ལ་ར་བ། །རྣལ་འབྱོར་འཆད་ཁ་བ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་ཇེ་།

dromteun potowa tang charawa/ neldjor tché kawa la seul wa deb/ tcham tang nyingdjé  
Dromteunpa, Potowa et Sharawa (disciple de Potowa), Yogi Chekawa (disciple de Sharawa, 1102-1176), à vos pieds je  
vous supplie ! M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de pouvoir

བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོངས་ཤིང་། །ཞྱོས་བཏང་ཞྱོག་སློམ་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་ལློབས། །སྤྱིལ་བུ་པ་དང་འོད་ཟེར་སྒྲ་མ་དང་། །ལྷ་སླིངས་བྱང་ཚུབ་།

tchangtchoub sém djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyi lob/ tchilboupa tang euser lama tang/ lhading tchangtchoub  
développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui. Tchilboupa, Euser Lama, Lhading Tchangtchoub Boumpa, Kungyaltsen,

འབྲུམ་པ་ཀུན་རྒྱལ་མཚན། །ཡོན་ཏན་དཔལ་བ་མཁན་ཆེན་བདེ་བ་དཔལ། །བཀའ་བཞི་བྲགས་པ་གཞོན་རུར་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་།

boumpa kungyaltsen/ yeunten pelwa kentché déwa pel/ kaji trakpa jeun nour seul wa deb/ tcham tang  
Yeunten Paloua, Khentchen Deouapel, Kashi Tragpa Sheunou, à vos pieds je vous supplie ! M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi

སླིང་ཇེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོངས་ཤིང་། །ཞྱོས་བཏང་ཞྱོག་སློམ་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་ལློབས། །བྱང་སེམས་བསོད་བྲགས་ཐོགས་མེད་།

nyingdjé tchangtchoub sem djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyi lob/ tchangsem seutrak tokmé  
votre bénédiction afin de pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui. Tchangsem Seutrak, glorieux Thogme

༄༅། །བཟང་པོ་དཔལ། །ཡོན་ཏན་སྒོ་གྲོས་གཞིན་ལུ་སྒོ་གྲོས་དང་། །པ་ཆེན་ལུ་ཀ་མཚོག་ཀུན་དགའ་མཚོག་གྲུབ་མཚན། །ཇི་བཅུན་

zang po pel/ yeunten lotreu jeun nou lotreu tang/ patchen chaktchok kunga tchoktroub tsen/ djétsun  
Sangpo, Yeunten Lodreu, Sheunou Lodreu, Pentchen Shaktcho (Shakya Tchokden), le bien nommé Kunga Tchokdroup, Djetsun Dreultchok,

གྲོས་མཚོག་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་ཇི་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོར་ལེང་། །སྒོས་བཏང་སྒོག་སྒོམ་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒོབས།

treultchok chab la seul wa deb/ tcham tang nyingdjé tchangtchoub sem djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyilob/  
à vos pieds je vous supplie ! M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui.

ལུང་རིག་རྒྱ་མཚོ་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲོལ་བའི་མགོན། །རྒྱལ་ཚབ་རྣམ་གཉིས་རྣལ་འབྱོར་ཡོན་ཏན་མགོན། །མགོན་པོ་དཔལ་འབྱོར་མགོན་པོ་གྲགས་པའི་

lounгри gyamtso kun kyen dreulwè geun/ gyeltsab nam nyi neldjor yeunten geun/ geunpo peldjor geunpo trak pè  
Lungri Gyatso, Omniscient Dreulouè Gueun (Taranatha), les deux régents (Rinchen Gyatso et Yeshe Gyatso), yogi Yeunten Gueun, Gompo Paljor, le bien nommé

མཚན། །མགོན་པོ་རྣམ་པར་རྒྱལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་ཇི་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོར་ལེང་། །སྒོས་བཏང་སྒོག་སྒོམ་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་

tsen/ geunpo nam par gyel la seul wa deb/ tcham tang nyingdjé tchangtchoub sem djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyilob/  
Guenpo Trakpa, Gompo Namgyal, à vos pieds je vous supplie ! M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui.

སྒོབས། །ཚོ་དབང་ནོར་བུ་ཤིན་ལས་ལེང་རྟའི་ཞབས། །བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་གྲུབ་བརྟེན་སྒོ་གྲོས་མཚན། །ཀ་མ་ལྷ་ག་མཐོང་ག་ཞན་པན་འོད་ཟེར་ཇི། །

lob/ tséwang norbou trinlè ching tè chab/ tenpè nyintché troub nyé lotreu tsen/ karma lhaktong jempén euser djé/  
Aux pieds de Tsèouang Norbou et Trinley Shingta, Tenpè Nyintchè (Sitoupa), accompli bien nommé Lodreu, Karma Lhagtong, Vénérable Shenpen Euzèr,

སྒོ་གྲོས་མཐོང་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་ཇི་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོར་ལེང་། །སྒོས་བཏང་སྒོག་སྒོམ་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒོབས།

lotreu tayé chab la seul wa deb/ tcham tang nyingdjé tchangtchoub sem djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyilob/  
Lodreu Thayé, à vos pieds je vous supplie ! M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui.

ལྷོ། མཁའ་བྱུང་དྲེ་རྩེ་ནི་བའི་སླིང་པོའི་ནབས། །པརྒྱ་དབང་མཚོག་མཁའ་བྱུང་བཟེདི་འོད་ཟེར་སྟེ། །ཉམས་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན་ལོར་བུ།

kakyab dordjé chi wè nying peu chab/ péma wangtchok kyentsé euser dé/ nyam tok tar tchin norbou  
A vos pieds, Khakhyab Dorjé, essence de sérénité, à vous, Pema Ouangtchok et Kyentsé Euzèr, joyau d'expériences et de réalisations qui accomplit

དོན་ཀུན་གྱུབ། །རྩ་བ་རྒྱུད་སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་རྩེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་འགྲོངས་ཤིང་། །གློས་བཤང་།

teun kun troub/ tsa gyu la ma nam la seul wa deb/ tcham tang nyingdjé tchangtchoub sem djong ching/ leu tang  
tous les buts, lamas racines, je vous supplie. M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction afin de pouvoir développer

གློག་སློམ་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྤམ་བཅས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་རྩེ་གཅིག་བསྐྱུས་སྟུ། །འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་མཚུངས་མེད་ཚོས་ཀྱི་རྩེ། །

lok gom nu par tchin kyi lob/ sé tché gyel wè toukdjé tchik du kou/ trel tsé teun den tsoung mé tcheu kyi djé/  
renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui. Corps qui réunit la compassion des fils des vainqueurs, incomparable seigneur du dharma qui donne sens à tous ceux qui vous sont liés,

ལྷོ།

Prière à la lignée des Maîtres de Lodjong

བརྒྱུད་སློལ་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་ལ། །སླིང་བྱང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱམས་དང་སླིང་རྩེ་བྱང་ཚུབ་

gyu seul kun du tsa wè la ma la/ nying koug ru pè ting nè seul wa deb/ tcham tang nyingdjé tchangtchoub  
maître racine qui êtes la réunion des lignées, des tréfonds de mon cœur je vous prie. M'étant entraîné à l'Esprit d'Eveil, l'amour et la compassion, accordez moi votre bénédiction

སེམས་འགྲོངས་ཤིང་། །གློས་བཤང་གློག་སློམ་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཞེན་ལོག་ངེས་འགྲུང་གཉིས་པོས་གཞི་བབྱང་ནས། །ཐེག་ཚེན་

sem djong ching/ leu tang lok gom nu par tchin kyi lob/ chén lok ngé djoung nyi peu ji zoung nè/ ték tchen  
afin de pouvoir développer renoncement et inversion des préoccupations égoïstes au profit du bien d'autrui. Renoncement et répulsion (pour le samsara) sont les fondements

ལམ་ལས་ཕྱིར་མི་ལྷོག་པའི་གསང་། །ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རྣམ་པ་གཉིས། །སྐྱེས་བཟོན་གོང་དུ་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

lam lè tchir mi dok pè sang/ yang tak tchangtchoub sem tchok nam pa nyi/ kyé ten kong tou pel war tchin kyi lob/  
qui maintiennent les deux parfaits aspects de la bodhicitta, secret pour ne pas dévier de la voie du Mahayana. Accordez votre bénédiction pour qu'ils croissent et se développent.

༄༅།

ཚེས་བརྒྱད་མངས་བསྐྱེལ་བདག་འཛིན་ཅུད་ནས་བཅད།

ཁག་ཞན་གཅེས་གཏིང་ནས་འབྱོངས་ཏེ་ཅིར་སྣང་གུན།

tcheu gyé mang gyel dak dzin tsé nè tché/

jen tché ting nè djong té tchir nang kun/

Alors que les huit préoccupations ordinaires sont mises à terre, que la saisie d'un soi est tranchée et qu'une véritable considération pour autrui a été développée,

བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་གྲོགས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་པའི།

ཁྲོ་སྦྱོང་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་ལྷོབས།

དོན་དམ་སྤྱི་འགག་གནས་བྲལ་སྦྱོང་ཉིད་དང་། །

ལྷ

tchangtchoub lam kyi trok sou kyèr nu pè/ lo djong ta rou tchin par tchin kyi lob/ teun tam kyé gak nè trel tong nyi tang/

accordez votre grâce afin que tout ce qui s'élève devienne une aide sur le chemin de l'Eveil, et qu'ainsi, se parachève l'entraînement de l'esprit. Réalisant qu'ultimement la vacuité

གུན་རྫོབ་ཏེན་འབྲེལ་སྤྱི་མའི་ཚུལ་ཏེགས་ནས།

སྦྱིད་པ་ཇི་སྦྱིད་མཁའ་བྱུང་འགྲོ་བའི་དོན།

ལྷུན་གྲུབ་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པར་བདག་གྱུར་ཅིག །

kun dzob tén trel gyou mè tsul tok nè/ si pa tchi si ka kyab dro wè teun/ lhun troub tamtché zik par dak kyour tchik/

est libre d'origine, de cessation et de lieu, que la manifestation relative agit comme un mirage, puissé-je, tant qu'existe le samsara, devenir celui voyant toute chose et accomplissant spontanément le bien de l'infinité des êtres.

ཅེས་ཁྲོ་སྦྱོང་བྲིད་ཡིག་གི་ཡན་ལལ་དུ་ཁྲོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་སོ།།

Prière annexe aux instructions de Lojong écrite par Lodreu Thayé.

Refuge, Bodhicitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

sangyé tcheu tang tsokyi tchonam la/  
En le Bouddha, le Dharma et la Communauté excellente,

tchangtchoup partou dakni kyapsou tchi/  
je prends refuge jusqu'à l'Eveil.

བདག་གིས་བསྐྱོམ་བསྐྱབ་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

འགྲོལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ཞེས་ལན་གསུམ།

dak ki gom droup gyipé seunam kyil/  
Par la vertu de ma pratique,

drola pentchir sangyé drouppar cho//  
puissé-je réaliser l'Eveil pour le bien des êtres. *(à répéter trois fois)*

པའི་

Méditation préliminaire

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྗེའི་གདན་ལ་རྩ་བའི་སྤྲ་མ་ཞལ་འཇུག་བཀའ་སྐྱོམ་གྱི་བཟིང་དང་ལྷན་ཞིང་སྐྱབས་དམིགས་མེད་སློང་རྗེས་འགྲོལ་དགོངས་ཏེ་བཞུགས་པ།

Rang ki tchi wor pé dé den la tsawé lama chel dzoum pak kou zi dji tang den ching/ tou mik mé nying djé dro la gong té jouk pa/  
Au-dessus de ma tête, sur le trône du lotus et de la lune, réside le Lama-Racine. Son visage est souriant, son corps est radieux, il considère tous les êtres avec une

རྩ་བ་རྒྱུད་སྤྲ་མ་ཀུན་འདུས་ཀྱི་རོ་བོར་གྱུར།

མེས་གུས་དུང་དུང་བའི་རང་ནས།

སྤྲ་མ་ཡང་དག་པ་ཡོངས་ཀྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཚེན་པོས་

tsa gyu lama kun du kyil ngo wor kyour/ Lama yang tak pa yong kyil gué wé ché nyen tchen peu  
compassion sans intention. En essence, il est l'union de tous les Lamas-Racine et des Lamas de la lignée. *On prie avec une dévotion ardente.* Lama pur et parfait

Annexe Lo djong

༄༅།

འབདག་ལ་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

བྱམས་སློང་ཇེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་བྱུང་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

da la tchin kyi lap tou seul/ tcham nying djé tchangtchoup kyi sem kyé par tchen gyu la kyé war dzé tou seul/ maître spirituel, accordez-moi votre grâce. Je vous prie de faire naître en moi un amour, une compassion et une Bodhicitta incomparables.

ཞེས་གསོལ་བ་ལན་བརྒྱ་སྟོང་དུ་བཏབ་པའི་མཐར་། ལྷ་མ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྐྱེ་བོའི་ཚངས་བུག་ནས་མར་བྱོན། སློང་འོད་གྱི་གུར་ཁང་སློང་ལྗོངས་ཁ་གྱེན་བསྟན་པར་

Lama té nyi rang ki tchi weu tsang pouk né mar tcheun/ nying eu kyi kour kang gong ko ka kyen ten par

On prie ainsi, des centaines ou des milliers de fois. Le Lama descend ensuite par l'orific du sommet de ma tête, il demeure dans mon cœur, en une sphère de lumière pareille

བཞུགས་པར་གྱུར། །། ལྷ་ས་བྱང་པོར་འདུག་སྟེ་དབུགས་སྐྱིར་འགོ་དང་ནང་འགོ་ལན་ཉེར་གཅིག་གི་བར་དུ་མ་འགྲུགས་པར་བསྐངས་པས་བསམ་གཏན་གྱི་སྟོན་དུ་རུང་བར་འགྱུར་རོ།

jouk par kyour/

à une coupole, ouverte en sa partie supérieure. Asseyez-vous, le corps bien droit. Comptez sans agitation et sans interruption les cycles de votre respiration (inspiration-expiration) jusqu'à vingt et un. Cet exercice fera de vous le réceptacle approprié pour la méditation.

གྲྭ་



		<p>༡༡། །སློབ་སྤྱོད་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ།། །།</p>		
--	--	--	--	--

L'entraînement de l'esprit en 7 points.

ཡམ་		<p>༡༡། །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་སྤྱུག་འཚལ་ལོ། །          Je me prosterne devant le sublime Compatissant. <b>Un</b> : <i>Préliminaires qui sont la base de la pratique du dharma.</i></p>		
ལྷ་		<p>དང་པོ་སློབ་འགོ་དག་ལ་བསྐྱབ། ། །          Tang po ngeun dro tak la lap/ tcheu nam          En premier lieu, étudiez les préliminaires. <b>Deux</b> : <i>La pratique même, cultiver la Bodhicitta.</i> Considérez tous les phénomènes</p>		
ལྷ་		<p>མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། ། །          mi lam ta pour sam/ ma kyé rik pé chi la tché/          comme étant semblables aux rêves. Examinez la disposition naturelle de la conscience non née. Laissez l'antidote même s'évanouir spontanément.</p>		
		<p>ལག་ཉེས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་སྤྱོད་བཞི། །          nyen po ni kyang rang sar treul/          Consideré tous les phénomènes</p>		
				8b

༄༅། །རོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་གཞག་། །སུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །གཏོང་ལེན་།  
 ngo wo kun ji ngang la ja/ tun tsam gyou mé kyé pour tcha/ tong len  
 Demeurez en la nature fondamentale de l'esprit, qui est la base de tout. Entre deux sessions, soyez  
 གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྐྱུང་། །དེ་གཉིས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱོན་པར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་།  
 nyi po pel mar djang/ té nyi loung la kyeun par tcha/ yul soum touk soum  
 comme le magicien qui reconnaît l'illusion. Développez parallèlement tonglen : la prise en charge et la distribution,  
 དགོ་ཚ་གསུམ། །སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྐྱུང་། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ། །  
 gué tsa soum/ tcheu lam kun tou tsik ki djang/ len pé ko rim rang né tsam/  
 en leur donnant le souffle comme assise. Trois objets, trois poisons, trois sources de vertu. En toute circonstances,  
 rappelez-vous les paroles des maîtres. Commencez par appliquer tonglen à vous-même.

གསུམ་པ་རྐྱེན་ངན་བྱུང་རྒྱུ་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི། །སྤྱོད་བརྩུད་སྲིག་པས་གང་བའི་ཚོ། །རྐྱེན་ངན་བྱུང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར། །ལེ་ལེན་།  
 neu tchu dik pé kang wé tsé/ kyen ngen tchangtchoup lam tou gyour/ lé len  
**Trois :** *Maintenir la pratique dans la vie quotidienne.* Quand l'extérieur et l'intérieur sont emplis de négativité, transformez les conditions adverses en une voie de l'Eveil. Ne  
 ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདའ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཚེ་བར་བསྐྱོམ། །འབྲུལ་སྐྱུང་སྐྱུ་བཞིར་སྐྱོམ་པ་ཡི། །སྤྱོད་ཉིད་སྐྱུང་བ་སྒྲན་མེད། །  
 tamtché tchik la da/ kun la ka trin tché war gom/ trul nang kou jir gom pa yi/ tong nyi soung wa la na mé/  
 blâmez qu'une seule chose. Soyez reconnaissant envers tout. Considérez les apparences illusoire comme étant les quatre Corps, pour sauvegarder la réalisation de la vacuité  
 སྤྱོད་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་གྱི་མཚོན། །འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་སྐྱོམ་དུ་སྐྱུར། །བཞི་པ་ཚོ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྐྱུན་བ་ནི། །མན་ངག་སྤྱིང་པོ།  
 djor wa ji den tap kyi tcho/ trel la kang touk gom tou djar/ men ngak nying po  
 Le meilleur moyen est de posséder les quatre préparations. Reliez immédiatement à la méditation tout ce que vous rencontrez. **Quatre :** *Forme condensée de la pratique pour une vie entière.* L'abrégé des instructions particulières est :

༄༅། །མདོར་བསྐྱུས་པ། །སྟོབས་ལྷ་དག་དང་སྐྱུར་བར་བྱ། །ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྷ་ཉིད་ཡིན་སྟེད་།

dor du pa/ top nga tak tang djar war tcha/ tek tchen po wé dam ngak ni/ top nga nyi yin tcheu  
Travaillez avec les cinq forces. Les cinq forces sont aussi les instructions du Mahayana pour le transfert au moment de la mort. L'attitude est très

ལམ་གཅེས། །ལྷ་པ་འབྱུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི། །ཚེས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཟུང་། །ཡིད་བདེ་།

lam tché/ tcheu kun gueu pa tchik tou du/ pang po nyi kyi tso wo zoung/ yi dé  
importante. **Cinq** : Critères de progrès dans l'apprentissage spirituel. Tous les Dharmas se résument à un objectif unique. De deux témoignages, attachez-vous au meilleur.

འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བརྟེན། །ཡིངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོརས་པ་ཡིན། །འབྲུག་པ་སྟོབས་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི། །སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཏུག་ཏུ་བསྐྱབ། །

pa chik gyun tou ten/ yeng kyang toup na djong pa yin/ tchi teun soum la tak tou lap/

Maintenez toujours et exclusivement une disposition heureuse. Si vous pouvez pratiquer même distrait, c'est que l'esprit est dompté. **Six** : Les engagements de l'apprentissage spirituel. Respectez toujours les trois points généraux.

འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་གཞག། །ཡན་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་སྤྱོད་གས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་།

dun pa gyour la rang sor ja/ yen lak nyam pa djeu mi tcha/ jen tcho kang yang mi sam mo/ nyeun mong kang tché  
Transformez vos aspirations mais demeurez naturel. Ne parlez pas des défauts d'autrui. Ne réfléchissez pas aux affaires d'autrui. Occupez-vous d'abord de vos dispositions

སྟོན་ལ་སྐྱུང་། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་། །དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤང་། །གཞུང་བཟང་པོ་མ་སྟེན། །འགགས་ངན་མ་རྗོད། །

ngeun la djang/ dré pou ré wa tamtché pang/ touk tchen kyi sé pang/ jOUNg zang po ma ten/ cha ngen ma gueu/  
négatives prédominantes. Cessez d'espérer un résultat. Renoncez à la nourriture empoisonnée. Ne soyez pas si rancunier. Ne soyez pas enclin aux propos blessants.

འཕྲང་མ་སྐྱགས། །གཞན་ལ་མི་དབབ། །མཚོ་ཁལ་གླང་ལ་མི་འབྱོ། །མགྲོགས་ཀྱི་ཚེ་མ་གཏོད། །སྟོ་ལོག་མི་བྱ། །ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ།

trang ma gou/ né la mi wap/ dzo kel lang la mi djo/ gyo kyi tsé ma teu/ to lok mi tcha/ lha du tou mi wap/  
N'attendez pas l'occasion de vous venger. Ne soyez pas incisif. Ne donnez pas au boeuf la charge d'un dzo (bovin mi yack mi vache, capable de porter de lourdes charges).

Ne visez pas la victoire. Ne formez pas de projets intéressés. Ne faites pas d'un dieu un démon.

ལྷོ། སྐྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱུག་མ་ཚོལ། ། བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི། ། རྣམ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

kyi kyi yen lak tou douk ma tseul/ neldjor tamtché tchik ki tcha/  
N'espérez pas pour votre bien le malheur d'autrui. Sept : Conseils pratiques. En toutes circonstances mettez en œuvre une

ལོ་ག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། ། རྩོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། ། བགཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། ། བགཉིས་པོ་སློབ་དང་། །

lok neun tamtché tchik ki tcha/ tok ta nyi la tcha wa nyi/ nyi po kang tchoung zeu par tcha/ nyi po sok tang  
intention unique. Appliquez une seule méthode pour vous corriger en toutes circonstances. Au début et à la fin, rappelez vous d'accomplir deux choses. Demeurez

བསྐྱེས་ལ་བསྐྱུང་། ། དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། ། རྒྱུ་ཡི་གཅོ་བོ་རྣམ་གསུམ་སྒྲང་། ། ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱེམ། །

deu la soung/ ka wa soum la lap par tcha/ gyou yi tso wo nam soum lang/ nyam pa mé pa nam soum gom/  
inébranlable face à l'un comme à l'autre. Respectez les deux préceptes même au péril de votre vie. Apprenez à faire les trois choses difficiles. Cultivez les trois causes

principales. Veillez à ce que trois choses ne se détériorent pas.

འབྲེལ་མེད་གསུམ་དང་ལྷན་པར་བྱ། ། ། ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མེད་དག་ཏུ་སྐྱུང་། ། ། རྩུབ་དང་གཏིང་འབྱོར་ས་ཀུན་ལ་གཅིས། །

drel mé soum tang ten par tcha/ yul la tchok mé tak tou djang/ kyap tang ting djong kun la tché/  
Liez les trois facultés à la vertu. Méditez sur les objets avec impartialité. Il est important de posséder une connaissance vaste et profonde de toutes les facettes de l'apprentissage

བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟུག་ཏུ་བསྐྱེམ། ། རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་ལྷོས་མི་བྱ། ། ད་རེས་གཅོ་བོ་ཉམས་སུ་སྒྲང་། ། བོ་ལོ་ག་མི་བྱ། །

keul wa nam la tak tou gom/ kyen jen tak la teu mi tcha/ ta ré tso wo nyam sou lang/ ko lok mi tcha/  
spirituel. Méditez toujours sur tout ce qui vous exaspère. Ne soyez pas dépendant des conditions extérieures. Pratiquez dès maintenant ce qui est essentiel. Ne détournez pas

རེས་འཛོག་མི་བྱ། ། ཁྱོད་ཚོ་དུ་སྐྱུང་། ། བརྟུག་དཔུང་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། ། ། ། ཡུམ་མ་སྐྱོམས། ། ཀོ་ལོང་མ་སྐྱོམས། །

ré djo mi tcha/ teul tcheu tou djang/ tak tché nyi kyi tar war tcha/ yu ma gom/ ko long ma dom/  
les valeurs. Ne soyez pas inconstant. N'ayez aucune hésitation. Libérez-vous par l'examen et l'analyse. Ne vous vantez pas. Ne vous laissez pas dominer par la jalousie.

༄༅། །ཡུད་ཙམ་པ་མི་བྱ། །འོར་ཆེ་མ་འདོད། །སྦྱིགས་མ་ལྷ་པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་རྒྱབ་ལམ་དུ་སྐྱུར་བ་ཡིན། །

yu tsam pa mi tcha/ or tché ma deu/ nyik ma nga po do wa di/ tchangtchoup lam tou gyour wa yin/  
Ne soyez pas instable. N'espérez pas des remerciements. Ainsi les cinq sortes de détériorations qui prolifèrent de nos jours, se transforment en voie vers l'Eveil.

གདམས་ངག་གི་བྱང་ས་སྦྱོས་པ་ནི། །མན་ངག་བདུད་ཚིའི་སྦྱིང་པོ་འདི། །གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱད་པ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པ་ནི། །

men ngak du tsi nying po di/ serlingpa né gyoub pa yin/

La source d'inspiration : Ce nectar, quintessence des instructions profondes, est une transmission qui vient du noble Serlingpa. L'énoncé des instructions orales :

སྔོན་སྐྱུང་ལས་ཀྱི་འབྲེ་སད་པས། །རང་གི་མོས་པ་མང་པའི་རྒྱས། །སྤྱབ་བསྐྱེལ་གཏམ་ངན་བྱང་བསད་ནས། །

ngeun djang lé kyitro sé pé/ rang ki meu pa mang pé gyu/ doukngél tam ngen kyé sé né/  
Grâce aux bonnes influences karmiques de mes pratiques antérieures il s'est levé en moi un intérêt si intense que je n'ai pas tenu compte de la souffrance ni de la critique,

བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལུས། །ང་ནི་ཉི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །ཁྱོད་སྦྱང་དོན་བདུན་མའི་ཚུ་བརྗོད་གས་སོ། །ཎྜ། །

da dzin dul wé dam ngak chu/ ta ni chi yang mi gyeu to/  
et je me suis mis en quête des moyens de subjuguier la saisie égocentrique. Désormais au moment de ma mort, je n'aurai aucun regret. Ainsi s'achève le texte racine des sept points de l'entraînement de l'esprit.

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག་ །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་བྱུང་ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་འོག། །

gué wa di yi nyour tou da/ toukdjé tchenpo droup kyour né/ dro wa tchik kyang ma lu pa/ té yi sa la gueu par cho//  
Puisse-je, par cette vertu, réaliser l'état du grand Compatissant et y amener tous les êtres sans exception.

༄༅། རྒྱལ་ལོ་གསུམ་དགེ་བ་གང་བྱས་ཀྱི་མཛུགས་ལྟ་སྒྲིལ་ལམ་གྱི་བློ་རྒྱུ་ལྟོ་སྒྲིལ་ལམ་གྱི་སྐྱེ་བའི་མཛུགས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་ཁོ་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ས་ལ་འདྲེན་ལུས་པར་གྱུར་ཅིག

Tchir semtchen tamtché da ko né sangyé kyi sa la dren nu par kyour tchik/

*Les souhaits après les pratiques de transmutation de l'esprit et après toute autre pratique. D'une façon générale, puissé-je avoir le pouvoir de libérer, à moi*

བྱུང་པར་དུས་འདི་ནས་སངས་རྒྱུས་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་བྱུང་ཚུབ་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་མཛུགས་ཅན་ཐོ་ཆེ་རྣམ་པ་གཉིས། རྒྱལ་ལོ་གསུམ་འདྲེན་ལུས་པར་གྱུར་ཅིང་གོང་།

kyé par tu di né sangyé ma top kyi par tou tchangtchoup kyi sem rinpotché nam pa nyi/ mi lam tou ang mi djé tching kong  
seul, tous les êtres en les conduisant à l'Éveil et à l'épanouissement des Bouddhas. Tout particulièrement, dès maintenant et tant que cela ne sera pas actualisé, puissé-je

ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འོག་ཅིག རྒྱལ་ལོ་གསུམ་ཅན་ཐོ་ཆེ་རྣམ་པ་གཉིས། རྒྱལ་ལོ་གསུམ་འདྲེན་ལུས་པར་གྱུར་ཅིག རྒྱལ་ལོ་གསུམ་འདྲེན་ལུས་པར་གྱུར་ཅིང་གོང་།

né kong tou pel war chok tchik/ kyen ngen tchi tchoung yang tchangtchoup sem kyi tro sou kyer nu par kyour tchik/  
ne jamais oublier, même en rêve, le Précieux Esprit de l'Eveil sous ses deux aspects ; puissé-je le faire s'épanouir et puissé-je me servir des obstacles ou des malheurs  
comme des alliés pour réaliser l'Eveil. *Tel sont les souhaits fondamentaux de la pratique de transmutation de l'esprit.*

ལྡ

རིགས་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྒྲིང་པོའི་མཛུགས་ལྟ་སྒྲིལ་ལམ་གྱི་སྐྱེ་བའི་མཛུགས་ཅན་ཐོ་ཆེ་རྣམ་པ་གཉིས། ར་མོ་སྤྲེལ་དཀོན་མཆོག་མི་ང་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་

Namo lama keuntchok mi nga yi lu ngak yi soum kyi nam ka tang nyam pé

*Le cœur des souhaits ou vœux du Vadyadhara Djetseun Nyingpo. Hommage au Lama rare et sublime ! L'homme que je suis, corps, parole et esprit, puisse-t-il mettre*

སྐྱེ་བའི་མཛུགས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་ཐོགས་པར་འོག་ཅིག བདག་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་པར་འོག་ཅིག དམ་པའི་

semtchen tamtché la pen tok par cho tchik/ dak ki tcha wa tamtché dro wé teun gya tchenpo tché par cho tchik/ tam pé  
ces trois supports au service de tous les êtres qui emplissent l'espace. Que j'accomplisse, dans tous mes actes, un bien immense pour les êtres vivants. Que pas

ཚོས་མ་ཡིན་པའི་བསམ་པ་སྐྱེད་ཅིག་མ་ཅོམ་ཡང་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་བར་འོག་ཅིག གལ་སྲིད་སྐྱེས་ན་འང་དེ་མི་འགྲུབ་པར་འོག་ཅིག

tcheu ma yin pé sam pa ké tchik ma tsam yang gyu la mi kyé war cho tchik/ kel si kyé na ang té mi droup par cho tchik/  
un seul instant ne naisse en mon esprit une pensée contraire au Dharma. Si cela devait arriver, puisse cette pensée ne jamais se réaliser.

Annexe Lo djong



༄༅། །མི་དགོ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྷ། །སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པའི། །སྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྱི། །

mi gué tchou tang tsam mé nga/ sem ni nyeun mong wang kyour pé/ dik pa tamtché chak par gyi/  
les dix actes non vertueux, les cinq actes les plus graves et les autres, accomplis sous l'influence des émotions perturbatrices, je confesse tous ces actes négatifs.

ཉམ་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས། །སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས། །དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པའི། །བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་། །

nyen teu rang gyel tchangtchoup sem/ so so kyé wo la sok pé/ tu soum gué wa tchi sak pé/ seunam la ni da yi rang/  
Ce que les Shravakas, Pratyékabouddhas, Bodhisattvas et les êtres ordinaires ont accumulé à travers les trois temps, du mérite de toutes ces vertus je me réjouis. Selon les différentes

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །སྒྲི་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བར། །ཆེ་རྒྱུ་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

sem tchen nam kyi sam pa tang/ lo yi tché drak tchi ta war/ tché tchoung tun mong tek pa yi/ tcheu kyi korlo kor tou seul/  
motivations des êtres, et suivant les nombreux degrés de capacité, correspondant aux véhicules ordinaires, supérieurs et inférieurs, je prie afin que tourne la roue du Dharma.

འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་མ་སྟོངས་བར། །སྐྱ་ངན་མི་འདའ་བྱུགས་ཇེ་ཡིས། །སྐྱུག་བསྐྱལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །

korwa tchi si ma tong par/ nya ngen mi da toukdjé yi/ doukngel gyamtsor tching wa yi/  
Tant que le cycle des existences n'est pas complètement vide, de veiller avec grande compassion sur tous les êtres immergés dans l'océan de la misère et du chagrin,

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱལ་རྒྱུར་གྱུར་ནས། །

sem tchen nam la zik sou seul/ da ki seunam tchi sak pa/ tamtché tchangtchoup gyour kyour né/  
de ne pas passer au-delà de la souffrance, je supplie les Bouddhas. Tout mérite par moi rassemblé, puisse-t-il devenir une graine pour l'illumination de tous les êtres.

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི། །འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག། །།

ring por mi to dro wa yi/ dren pé pel tou da kyour tchik/  
Sans délai, puissé-je devenir un guide splendide pour les êtres.