

ལྷོ་ལྷོང་གཙམ་བཏུས།

Textes de Lojong

Une anthologie



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.

ལྷོ་ལྷོ་དང་གཅེས་བཏུས།

Textes de Lojong

Une anthologie

Livret créé sous la conduite et l'inspiration
d'Alak Zenkar Rinpoché

Comité de traduction Rigpa, 2013.

Vous pouvez retrouver les textes inclus dans ce livret
sur le site *lotsawahouse.org*



Ces textes peuvent être reproduits et distribués à des fins non commerciales. Ce travail est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution-pas d'Utilisation Commerciale 3.0 FR

Couverture : Atisha Dipamkara. Thangka peinte par Salga provenant de la collection de Sogyal Rinpoché.

Ce livret contient :

Prendre refuge et engendrer la bodhicitta	2
Prières de refuge et de bodhicitta	3
La guirlande de bijoux du bodhisattva	4
Les huit versets de l'entraînement de l'esprit	14
S'affranchir des quatre attachements	18
Les quatre dharma de Gampopa	33
Comment transformer maladies et autres circonstances en voie d'Éveil	34
Un miroir qui révèle les points cruciaux	38
Les trois aspects principaux du chemin	46
Un chant de compassion	54
Prière d'aspiration pour faire naître la bodhicitta suprême	60
Prières d'aspiration en accord avec le Dharma	68
Prières d'aspiration	74
Strophe du Bodhicharyavatara	77
Dédicace des mérites	78

Prendre refuge et engendrer la bodhicitta

༥ ལངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

sangyé chö dang tsok kyi chok nam la

Dans le Bouddha, le Dharma et la Suprême assemblée,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

changchoub bardou dak ni kyab sou chi

Je prends refuge jusqu'à l'Éveil complet.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jinsok gyipé sönam kyi

Par le mérite de pratiques telles que la générosité,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ལངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

dro la p'en chir sangyé droubpar shok

Puissé-je atteindre l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres !

Prières de refuge et de bodhicitta

par le grand pandit du Cachemire Shakya Shri Bhadra

༥ འགྲོ་རྒྱལ་ལ་བསྐྱེད་ལ་འདོད་བསམ་བ་ཡིས། །

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་ལ། །

བྱང་རྒྱལ་སྐྱིད་པོར་མཚིས་གྱི་བར། །

རྟལ་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

Motivé par le souhait de libérer tous les êtres
Et jusqu'à ce que j'atteigne l'essence de l'Éveil,
Continuellement, je prendrai refuge
Dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha.

ཤེས་རབ་སྐྱིད་བརྗེ་དང་བཅས་པས། །

བརྗེན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག་ །

སངས་རྒྱལ་མདུན་དུ་གནས་བཞུགས་ནས། །

ཚོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

Avec sagesse et avec un amour profond,
Persévérant pour le bien de tous les êtres,
Je prendrai les bouddhas à témoin
Et engendrerai l'esprit d'Éveil, la parfaite bodhicitta.

༥ བྱང་སེམས་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ་བཞག་ལ།

ཐུགས་སྐད་དུ། བོ་རྟེན་ཏུ་མ་ཉི་ཅུ་མ་ལོ། བོད་སྐད་དུ།
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་
འཚུལ་ལོ། །སྤྱི་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །

ཐོ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་། །སྐྱུབ་ལ་ཅན་ཏུ་གཞུགས་
ལུ་ཟླ། །ཀུན་ཉིད་ཐུགས་ལེ་ལོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཏུགས་ཏུ་བཙོན་
འགྲུལ་འབད་པར་ཟླ། །

བློ་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཏུགས་
ཏུ་སྤངས། །ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་
ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བཏུག་པར་ཟླ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱུག་བྱ་ཞིང་། །ཀུན་གྱི་འཕྱུལ་པ་བཙོན་
མི་ཟླ། །ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱུག་བྱ་ཤིང་། །བདག་གི་
ཡོན་ཏན་སྤང་བར་ཟླ། །

རྟོན་དང་བཀའ་རྟེན་སྤྱི་སྤང་བར་ཟླ། །འཇིགས་ལས་ཏུགས་ཏུ་སྤང་བར་
ཟླ། །

La guirlande de bijoux du bodhisattva

par Atisha Dipamkara

En sanskrit : *Bodhisattvamanyāvalī*

En tibétain : *changchoub sempé norbu trengwa*

En français : *La guirlande de bijoux du bodhisattva*

Hommage à la grande compassion !

Hommage aux déités qui inspirent foi et dévotion !

Hommage aux maîtres !

Cesse pour de bon de douter et d'hésiter,

Et embrasse la pratique de tout ton cœur.

Abandonne complètement torpeur, paresse et indolence,

Et garde toujours joie et enthousiasme dans l'effort.

En étant attentif, vigilant et consciencieux,

Surveille constamment la porte de tes sens.

Trois fois le jour, trois fois la nuit,

Sans répit, examine tes pensées.

Reconnais ouvertement tes propres torts,

Mais ne vas pas chercher les fautes chez autrui ;

Fais connaître les qualités des autres,

Mais sur les tiennes garde le silence.

Cesse de convoiter le gain et les honneurs,

Et renonce une fois pour toutes à la célébrité.

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེས་བྱ་ཞིང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བརྟན་
པར་བྱ། །མི་དགེ་བཅུ་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་རྟུ་དང་པ་
བརྟན་པར་བྱ། །

འདོད་པ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་པ་བྲིན་དུ་གཞོན་པར་བྱ། །
ཐོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོན་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་ཀྱང་ལྡན་
པར་བྱ། །ལོག་པས་འཚོ་བ་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །ཚོས་གྱི་
འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟེང་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤང་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ཚོར་གྱིས་
རྒྱན་པར་བྱ། །

དད་པའི་ཚོར་དང་རྒྱལ་བྱིས་ཚོར། །ཐེམ་ཡོད་ངོ་ཚོ་ཤེས་པའི་
ཚོར། །ཐོས་པའི་ཚོར་དང་གཏོང་བའི་ཚོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་
གྱི་ཚོར་བདུན་མོ། །ཚོར་གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་མི། །མི་ཟང་པའི་
གཏོར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་བཟོད་མི་བྱ། །

རྟག་རྟུ་ལུ་འཛི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གཞན་པར་བྱ། །
འབྲུམ་པའི་ཚོག་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དག་རྣམས་རྟག་རྟུ་བལྟམ་
པར་བྱ། །

Cultive l'amour et la compassion,
Et rends ta bodhicitta ferme et stable.
Abstiens-toi des dix actions négatives,
Et renforce continuellement ta foi et ta confiance.

Limite tes besoins, sois satisfait de ce que tu as,
Et réponds avec gratitude aux bontés que tu reçois.

Triomphe de la colère et de l'orgueil,
Et maintiens une attitude humble et modeste.
Évite tout mode de vie néfaste,
Et adopte des moyens de subsistance en accord avec
le Dharma.

Mets fin à ton addiction pour les objets matériels,
Et pare-toi des richesses des Arya.

La foi, la discipline,
La générosité, l'étude,
La modestie, la maîtrise de soi,
Et la sagesse : telles sont les sept richesses.
Ces formes sacrées de richesse sont sept trésors
inépuisables.
N'en parle pas à ceux qui ne sont pas humains.

Laisse derrière toi agitation et distraction,
Et demeure dans un lieu de solitude.

Évite les bavardages inutiles,
Et surveille toujours tes paroles.

སྤྱི་མ་མཁའ་ན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གུལ་པར་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་
གྱ། །གང་ཟུག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང། །ལས་དང་པོ་བའི་
སེམས་ཅན་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་གྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་བྱ་ཚའི་འདུ་ཤེས་
བསྐྱེད། །སྟོན་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང། །དགོ་བའི་
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་གྱ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་ས་སྤང་ཞིང། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་གྱ། །

གང་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་
པར་གྱ། །ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་མི་འཐོབ་ཅིང། །ཐར་པའི་
ཕྲོག་ཀྱང་གཅོད་པར་གྱེད། །

གང་དུ་དགོ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་རྟུ་འབད་པར་
གྱ། །ཐོག་མ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་ལ། །དང་པོ་ཉིད་རྟུ་བསྐྱབ་
བྱ་སྟེ། །དེ་རྟུ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །ལམ་ཅན་དུ་གཉེས་ཀ་
འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་རྟུ་སྟོན་ལ་དགའ་བྲལ་གྱ། །གང་དུ་མཐོང་བའི་སེམས་བྱུང་
ཚོ། །དེ་ཚོ་ད་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང། །བྲམ་ཟེའི་གདམས་དག་
དན་པར་གྱ། །ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚོ། །སེམས་ཀྱི་
གཟེང་ནི་སྟོད་པར་གྱ། །རྟག་རྟུ་སྟོད་ཉིད་བསྐྱོམ་པར་གྱ། །

Chaque fois que tu vois ton maître ou ton précepteur,
Offre-lui tes services avec respect et dévotion.
Ceux qui possèdent une vue éveillée
Comme ceux qui débutent sur le chemin,
Regarde-les comme tes maîtres spirituels.

Chaque fois que tu vois un être sensible quel qu'il soit,
Regarde-le comme ta mère, ton père ou ton enfant.
Ne t'entoure pas d'amis aux influences néfastes,
Mais remets-t'en plutôt à de véritables amis spirituels.

Abandonne tout sentiment d'aversion ou de
mécontentement,
Et vas-t'en heureux en toute situation.

Évite de t'attacher à quoi que ce soit,
Et sache demeurer libre de soif et de désir.
L'attachement non seulement empêche les
renaissances heureuses
Mais réduit à néant toute possibilité de libération.

Consacre en permanence tes efforts
À ce qui te semble mener au bonheur véritable.
Quel que soit ce que tu commences,
Tâche d'abord de le finir.
En faisant ainsi, tout se passera à merveille ;
Sans cela, rien n'aboutira jamais.

Ne te laisse jamais tenter par des actes nuisibles.
Dès que survient un sentiment de supériorité,
Coupe court immédiatement à cette arrogance
Et souviens-toi des instructions de ton maître.
Quand tu te sens découragé ou intimidé,
Fais ton propre éloge pour te redonner courage.
Et continuellement médite sur la vacuité.

གང་དུ་ཆགས་སྒང་ཡུལ་བྱུང་དེས། །སྐྱེ་མ་སྐྱུལ་པ་བཞིན་
དུ་བརྟ། །

མི་སྟོན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་ལྟ་བར་
བྱ། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚོ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་
བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐུན་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །དེ་དྲགས་ཤི་བའི་
རོ་བཞིན་དུ། །བདག་གིས་བདག་ནི་སྤྲུལ་ཞིང་། །ཆགས་
པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་དུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་རྣོག་པའི་སེམས་བྱུང་
ཚོ། །དེ་ཚོ་བདག་ལ་རྩན་བགྲང་ཞིང་། །བརྟུལ་ཞུགས་
སྟེང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱེ་
བ་དང་། །

ལྷོ་གཉེན་པོ་འཇུག་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་དུ་འཇུག་ཤིང་གནས་
པར་བྱ། །

རྟག་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྐྱ་མེད་ཅིང་སྐྱིན་ལ་
དགལ། །རྟག་དུ་ཕྱག་དོག་སྤང་བར་བྱ། །

Si des objets suscitent ton attachement ou ton aversion,
Regarde-les comme des illusions ou des projections.

Si tu entends des propos déplaisants,
Considère-les comme un simple écho.
Si tu subis des préjudices physiques,
Vois-les comme le résultat de tes actions passées.

Tiens-toi à l'écart de la ville, entièrement dans
la solitude,
Caché comme la dépouille d'un animal sauvage,
Soustrais-toi aux regards des autres
Et reste libre de tout attachement.

Maintiens toujours tes engagements avec fermeté,
Et si la paresse ou l'indolence te gagne,
Passe immédiatement en revue tes propres fautes
Et rappelle-toi l'essence de ta discipline.

Dans le cas où tu rencontrerais quelqu'un,
Parle-lui calmement et avec sincérité.

Évite d'avoir l'air agacé ou la mine renfrognée,
Et garde toujours le sourire.

Et quand tu es avec ceux que tu vois au quotidien,
Ne sois pas avare mais prends plaisir à donner,
Et bannis tout sentiment de jalousie.

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པའི་གྱིས། །རྩོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་
བྱ་ཞིང། །ཉལ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་གྱ། །

དོར་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །ཉལ་ཏུ་བྱུངས་ནི་
ཐུབ་པར་གྱ། །གཞན་ལ་བརྟུན་པ་སྤང་བར་གྱ། །གས་པའི་
རྩལ་གྱིས་གནས་པར་གྱ། །གཞན་ལ་གདམ་དག་གྱེད་པའི་
ཚོ། །སྤྱིང་ཇེ་ཕན་སེམས་ལྡན་པར་གྱ། །ཚོས་ལ་སྐྱར་པ་
གདབ་མི་གྱ། །གང་མོས་འདི་ལ་འདན་པར་གྱ། །ཚོས་སྦྱོད་
རྣམ་བུ་ཕྱི་སྒོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་མེད་པར་འབད་པར་གྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་དགའ་ལ་བརྟུག། །གཅིག་སྤུ་འདྲ་ག་ན་སེམས་
ལ་བརྟུག། །

དུས་གསུམ་དགོ་རྩ་ཅི་བསགས་པ། །སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོར་
བསྒྲོ། །བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཅད། །ཉལ་ཏུ་
ཡན་ལག་བདན་པ་ཡི། །སྒོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་གྱ། །

དེ་ཉེར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང། །ཚོགས་ཆེན་གཉིས་ཀྱང་ཇོགས་
པར་འགྱུར། །སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་པར་འགྱུར། །མི་ལུས་
ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་
པ་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ་ཇོགས་སོ། ། །

Afin de préserver l'esprit d'autrui,
Garde-toi de tout conflit,
Et fais preuve de patience en toute circonstance.

En amitié, ne sois pas hypocrite ou inconstant,
Mais sois toujours loyal et digne de confiance.
Renonce à critiquer ou abaisser autrui,
Mais comporte-toi toujours avec respect.
Quand tu donnes des conseils ou des instructions,
Fais-le avec compassion et la véritable intention d'aider.
Ne critique jamais les enseignements,
Mais tourne ton attention vers ce qui t'inspire le plus.
Et à travers les dix aspects de l'entraînement spirituel¹,
Adonne-toi à la pratique jour et nuit.

Quand tu es en compagnie, observe ta parole,
Et quand tu es seul, observe ton esprit.

Toute vertu accumulée dans le passé, le présent ou le futur,
Dédie-la à l'Éveil insurpassable.
Partage ainsi tes mérites avec tous les êtres sensibles,
Et continuellement, avec l'offrande en sept branches,
Fais de vastes prières d'aspiration.

En pratiquant ainsi tu mèneras à bien
Les accumulations de mérite et de sagesse,
Et élimineras les deux types d'obscurcissement.
Tu donneras à cette vie humaine tout son sens
Et atteindras, avec le temps, l'Éveil insurpassable.

*Ainsi se conclut La guirlande de bijoux du bodhisattva composé
par le grand pandit indien Dipamkara Shrijnana.*

*1 Les dix entraînements spirituels : la composition, les offrandes,
la générosité, l'écoute du Dharma, la mémorisation, la lecture,
l'enseignement, la récitation, la contemplation et la méditation.*

༥ ལྷོ་ལྷོ་དེ་ཚོ་ག་བརྒྱད་མ་བཞག་གསལ། །

བདག་ནི་སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །

དོན་མཚོ་ག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །

རྟག་རྟུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་དུ་སྐྱུ་དང་འགོ་གསལ་པའི་ཚོ། །

བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་བཟུ་ཞིང་། །

གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །

མཚོ་ག་རྟུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

ལྷོད་ལམ་ཀྱན་རྟུ་རང་རྒྱུད་ལ། །

རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །

བདག་གཞན་མ་རྟུངས་བྱེད་པས་ན། །

བཙོན་ཐབས་གཏོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་དན་པའི་སེམས་ཚན་རྣམས། །

སྡིག་སྐྱུ་ག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚོ། །

དེ་ཚོ་ག་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

རྟེན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

Les huit versets de l'entraînement de l'esprit

par Gésché Langri Thangpa

1. Considérant tous les êtres
Comme plus précieux que le joyau qui
exauce tous les souhaits,
Afin d'accomplir le but ultime,
Je ne cesserai de les chérir.
2. Chaque fois que je me trouve en compagnie,
Je me verrai comme le plus humble de tous,
Et tenant les autres pour suprêmes,
Je les chérirai du plus profond de mon cœur.
3. Dans la moindre de mes actions j'observerai
mon esprit
Et, dès que surgissent des émotions destructrices,
Je leur ferai face et les écarterai avec fermeté
Car elles sont néfastes pour moi-même et autrui.
4. Quand je rencontre des personnes négatives,
Ou accablées par le poids des méfaits et de
la souffrance,
Je les tiendrai en grande estime,
Comme si je découvrais un trésor rare et
inestimable.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། |
 གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། |
 གྱོད་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང། | |
 གྱུ་ལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྱུང་བར་ཤོག། |
 གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། |
 རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། | |
 ཤེན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་ཚུད་ནའང། | |
 བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག། | |
 མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། | |
 ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང་། | |
 མ་ཡི་གཞོད་དང་སྤྱག་བསྐྱུང་ལ་ཀུན། | |
 གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། | |
 དེ་དག་ཀུན་གྱང་ཚོས་བརྒྱད་གྱི། | |
 ཏོག་པའི་འོ་མས་མ་སྤྲུགས་ཤིང། | |
 ཚོས་ཀུན་སྤྱོད་མར་ཤེས་པའི་སྤོས། | |
 ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོ་ལ་ཤོག། | |

ཆེས་པ་འདི་ནི་དགའ་བཤེས་སྤྱང་རི་ཐང་པ་དོ་རྩེ་སེ་རྒྱེ་ལེ་གསུང་དོ། །།

5. Quand, par envie, une personne me fait du tort,
M'attaque ou me méprise,
Je prendrai sur moi toute défaite
Et lui offrirai toute victoire.

6. Même quand une personne que j'ai aidée
Ou en laquelle j'ai placé de grands espoirs,
Me traite avec beaucoup d'injustice,
Je la verrai comme un véritable maître spirituel.

7. En bref, directement ou indirectement,
J'offrirai aide et bonheur à tous les êtres,
 mes mères,
Et en mon for intérieur, je prendrai sur moi
Tous leurs maux et toutes leurs souffrances.

8. J'apprendrai à préserver toutes ces pratiques
Des souillures des huit préoccupations
 mondaines.
Puissé-je reconnaître toutes choses comme
 illusoires
Et, brisant la chaîne de l'attachement,
 me libérer de la servitude !

༥ ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོ་སྐྱེ་ཉི་ལོ་རྒྱ།

སྐྱམས་སྐྱུ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་
པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ལྷོ་བ་དུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་
ཀྱི་དབྱུང་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཐུང་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་ལེར་
ཚོས་འཚད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་འགྲིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ་མངོན་སྲུང་གཟིགས་
ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །
ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དཔྱད་པས། བ་ཚོ་ལ་རྟུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་
ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་སྒོ་སྒྲོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚོས་
ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་སྐྱེ་མི་ཐེ། །།

S'affranchir des quatre attachements

Un court enseignement reçu de Manjushri par Sachen Kunga Nyingpo, patriarche de l'école Sakya.

Om Svasti Siddham!

Quand il eut atteint l'âge de douze ans, le grand Sachen Kunga Nyingpo entrepris une pratique du bodhisattva Manjushri au cours d'une retraite de six mois. Un jour il eut une vision, dans laquelle il put voir le seigneur Manjushri en personne assis sur un trône de bijoux au sein d'un déploiement de lumière. Il portait des vêtements orange, tenait ses pieds posés à plat sur le sol et ses mains dans la posture de l'enseignement et était entouré de deux bodhisattvas. Manjushri lui dit :

« Si tu es attaché à cette vie,
tu n'es pas un véritable pratiquant spirituel,
Si tu es attaché au samsara,
tu n'as pas le renoncement,
Si tu es attaché à ton propre bien,
tu n'as pas la bodhicitta,
Si la saisie est présente,
tu n'as pas la Vue. »

Quand Sachen Kunga Nyingpo examina le sens de ces mots, il réalisa que toutes les pratiques du chemin des paramitas étaient condensées dans cet entraînement de l'esprit, celui qui consiste à s'affranchir des quatre attachements. Il obtint alors une véritable compréhension et une certitude vis à vis de tous les enseignements du Dharma.

Samaptamithi!

༥ ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས། །

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྤྲུལ་དང་། ། ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་
ལྷ། ། རྩིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཡགས་གྱི། ། བདག་ལ་
ཐིན་གྱིས་བརྟུན་དུ་གསོལ། ། ཚེས་མིན་གྱི་སྦྱོར་པ་དགོས་ཀྱི་
མེད། ། ཚེས་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། ། ཞེན་པ་བཞི་
བྲལ་གྱི་གདམས་དག་འཚེལ། ། དེ་བྱེད་གྱི་སྐྱན་དུ་གསོལ་
བར་བཞི། །

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན། །
ལའོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་ལེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བུ་མིན། །

དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པ། ། རྩྱུ་ལ་བྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་
པ་གསུམ། ། ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་པ་དེ། ། ཚེས་
པ་མིན་གྱིས་བཞོལ་ལ་ཞོག། །

S'affranchir des quatre attachements selon Jetsün Drakpa Gyaltzen

Hommage

O maître plein de bonté,
Déité yidam pleine de compassion,
Je prends refuge en vous du fond du cœur :
Je vous en prie, accordez-moi vos bénédictions !

L'engagement à composer le texte

Pour mettre fin aux comportements contraires au
Dharma et pratiquer correctement,
On dispose de l'instruction sur le renoncement aux
quatre attachements,
Dont voici le texte :

« Si tu es attaché à cette vie,
tu n'es pas un véritable pratiquant spirituel,
Si tu es attaché au saṃsāra,
tu n'as pas le renoncement,
Si tu es attaché à ton propre bien,
tu n'as pas la bodhicitta,
Si la saisie est présente,
tu n'as pas la Vue. »

1. Abandonner l'attachement à cette vie

La première étape est *d'abandonner l'attachement à cette vie* :

La discipline, l'étude, la réflexion et la méditation
Pratiquées en vue d'obtenir des bénéfices dans cette
vie,

Sont contraires au Dharma, alors abandonne-les !

ཐོག་མར་རྩོམ་གྱི་མཁུ་བཤད་ཚམ་ན། །མཐོ་འོ་ས་སྐྱུ་བ་པའི་རྩ་
 བ་ཅན། །ཐར་བ་བསྐྱུ་བ་པའི་ཐོམ་སྐྱུ་བ་ཅན། །འུག་བུ་ལ་
 རྩོད་པའི་གཉེན་པོ་ཅན། །རྩོམ་གྱི་མཁུ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གཤད་
 རྟེ། །ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་རྩོམ་གྱི་མཁུ་དེ། །ཚོས་བརྒྱད་སྐྱུ་བ་
 པའི་རྩ་བ་ཅན། །རྩོམ་གྱི་མཁུ་དན་ལ་གཤེ་བ་ཅན། །རྩོམ་
 གྱི་མཁུ་ལྡན་ལ་ཕྱག་དོག་ཅན། །རང་གི་རྩོམ་གྱི་མཁུ་དོ་ཕག་
 ཅན། །དན་འགྲོ་སྐྱུ་བ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཙོས་མའི་རྩོམ་
 གྱི་མཁུ་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྐྱུ་བ་པའི་ཡོངས་
 རྩོད་ཅན། །མ་དེག་སེལ་བའི་རྩོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་འདྲན་པའི་
 ལམ་རྒྱུ་ཅན། །ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་
 ལ་མེད་ཐབས་མི་གཤད་རྟེ། །ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་
 དེ། །དར་བ་སྐྱུ་བ་པའི་ཡོངས་རྩོད་ཅན། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་
 བརྒྱུ་བ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྱག་དོག་ཅན། །འཕོ་དང་
 ཡོངས་རྩོད་འཚོལ་བ་ཅན། །དན་འགྲོ་སྐྱུ་བ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཚོས་
 བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

En premier lieu, pratiquer la *discipline* équivaut à posséder

La cause racine pour atteindre les royaumes supérieurs,
L'escalier qui mène à la libération,

Et le remède pour éliminer la souffrance.

Sans discipline, rien ne peut être accompli,

Mais celui qui pratique la discipline tout en restant
attaché à cette vie,

Se retrouve avec la cause racine des huit
préoccupations mondaines.

Il se met à dénigrer ceux dont la discipline est relâchée

Et à jalouser ceux chez qui elle est authentique.

Maintenir sa discipline devient alors une simple
hypocrisie,

Qui sème la graine d'une renaissance dans les
royaumes inférieurs :

Abandonne cette discipline mensongère et artificielle !

Celui qui s'engage dans *l'étude et la réflexion*

S'approprie le trésor de la connaissance

Et la lampe qui dissipe l'ignorance.

Il connaît le chemin vers où guider les êtres

Et détient la graine du dharmakāya.

Sans l'étude et la réflexion, rien ne peut être accompli,

Mais celui qui s'y adonne tout en restant attaché à
cette vie

Récolte en abondance orgueil et arrogance,

Méprise ceux qui sont moins avancés que lui

Et jalouse ceux qui s'y adonnent de façon authentique.

Cherchant à accumuler richesse et disciples,

Il possède la cause racine des renaissances dans les
royaumes inférieurs :

Évite l'étude et la réflexion motivées par les huit
préoccupations mondaines !

སྒོམ་པ་བཅུད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། རྟོན་མོངས་སྟོང་པའི་
 གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་སྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །གནས་
 ལུགས་རྟོགས་པའི་ཡོངས་སྟོང་ཅན། །ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་
 ལ་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གང་འདྲེ། །ཚོ་
 འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བལྟ་དྲུང་
 འདྲ་འཛོལ་ཅན། །ཡོང་གཏམ་སྐྱ་བའི་ཁ་རྟོན་ཅན། །ཐོས་
 བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་
 ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཚོས་བརྒྱད་
 གྱི་བསམ་གཏན་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

ལྷ་དན་འདས་པ་བསྐྱབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་
 ལྷང་ཡང་འཚེ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྟོང་བ་ལ། །
 ལམོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚེ། །

དང་པོ་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་དེ། །རན་སོང་གསུམ་
 ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱི་ག་
 འཕྱང། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བསྐྱེད་ཐབས་མེད། །སྟོང་པའི་
 དགོ་བ་མི་སྐྱབ་པར། །རན་སོང་གི་སོ་མམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་
 གང་ན་འདག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

Celui qui s'entraîne à la *méditation*
Possède l'antidote contre les émotions négatives,
La base pour accomplir le chemin de la libération,
Le moyen de réaliser la véritable nature des choses
Et la graine de la bouddhité.
Sans la méditation, rien ne peut être accompli,
Mais celui qui médite en restant focalisé sur cette vie
Trouve à s'affairer même dans la solitude
Et sa pratique devient un bavardage inutile.
Il en vient à dénigrer ceux qui s'adonnent à l'étude et
à la réflexion
Et à jalouser les autres méditants :
Alors abandonne cette méditation basée sur les huit
préoccupations mondaines !

2. Abandonner l'attachement au samsara

Afin d'atteindre le nirvana, l'état au delà de
la souffrance,
Abandonne tout attachement aux trois mondes
du samsara.
Et afin *d'abandonner cet attachement aux trois mondes*,
Réfléchis sur les maux de l'existence dans le samsara :

En premier vient la *souffrance de la souffrance*,
Qui est la souffrance des trois royaumes inférieurs.
Contemple-la intensément et tu en auras la chair
de poule.
Et si tu devais la subir, elle te serait intolérable.
Pourtant, à ne pas pratiquer la vertu de la modération,
Tu te prépares le chemin pour les royaumes inférieurs,
Et là, où que tu sois, quel effroi !

འགྲུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཚོན། །མཐོ་འོས་དན་འགྲོར་
 འགྲོ་བ་ཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་སྐྱུན་
 བར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྐྱུར་རྒྱལ་བཅད་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྷང་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང། །ལལ་བས་རྟོགས་བར་མི་ནས་
 བས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྲུང་བ་ལྟོས། །མི་སྐྱུག་པོ་སྣང་བོར་
 འགྲོ་ཡིན་འདག། །ཁ་དག་པོ་ཞན་བོར་འགྲོ་ཡིན་འདག། །མི་
 མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདག། །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་
 ཟུག། །

འད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཚོན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་བློན་
 བ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྐྱུག་ལ་རྟུང་ཡང་སྐྱུག། །ཉོར་སྐྱུག་
 ཀྱང་སྐྱུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྐྱུག། །མི་ཆོ་ཐམས་ཅད་གྲུབས་
 ལ་བློན། །གྲུབས་བྱེད་པའི་འགྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །ཤི་
 ཡང་གྲུབས་ལ་བློན་བ་མེད། །ཆོ་སྤྱི་མའི་གྲུབས་ཀྱི་མགོ་ལ་
 འདུག། །འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྣང་བོ་ལ། །ཞེན་པར་
 བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ན་སྐྱུ་དན་འདག། །སྐྱུ་དན་
 འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱུངས། །

Contemple la *souffrance du changement*,
Le passage d'un royaume supérieur vers un royaume
inférieur,
Le fait qu'Indra, dieu parmi les dieux, puisse renaître
comme simple mortel,
Que le soleil et la lune puissent s'obscurcir,
Ou que le souverain universel renaisse sous la forme
d'un humble serviteur.
Ces exemples sont dignes de foi parce que tirés des
écritures
Mais ne sont pas faciles à comprendre pour un être
ordinaire,
Alors observe les changements dont tu es témoin
parmi les hommes :
Vois le riche se retrouver mendiant,
Le puissant perdre son pouvoir,
Une foule se réduire à un seul,
Et ainsi de suite, au-delà de toute imagination.

Pour contempler la *souffrance inhérente à l'existence
conditionnée*,
Observe à quel point les choses à faire n'en finissent
jamais,
Que la souffrance affecte les groupes comme les individus,
Et qu'elle frappe les riches tout comme les affamés.
Toute notre vie humaine se passe à faire des projets
Et la mort nous cueille en pleins préparatifs ;
Mais même là, la mort n'y met pas fin
Car nous commençons à nous préparer à notre
prochaine vie.
Cet amas de souffrances qu'est le samsara,
Par quelle perversité peut-on s'y attacher?
Libéré d'un tel attachement, on trouve le nirvana
Et, dans le nirvana, le bonheur suprême.
Affranchi de l'attachement à cette vie et au samsara,
je chante ma réalisation !

བདག་གཅིག་སྤྱི་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །།ཁམས་གསུམ་
སེམས་ཅན་པ་མ་ཡིན། །།པ་མ་སྤྱི་ག་བཟུལ་གྱི་གསེབ་རྩ་
བཞག། །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །།ཁམས་
གསུམ་གྱི་སྤྱི་ག་བཟུལ་བདག་ལ་ལྷིན། །བདག་གི་བསོད་
ནམས་སེམས་ཅན་གྱིས། །བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརྒྱབས་
གྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལངས་རྒྱས་ཤོག། །

བདག་ཇི་ལྟར་འདག་གྲང་ཚོས་གྱི་ངང། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་
གྲོལ་བ་མེད། །དེ་ཡང་ཞིབ་རྩ་བཤད་ཚོན། །ཡོད་པར་འཛིན་
ལ་ཐར་བ་མེད། །མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །གཉིས་
ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། །གཉིས་མེད་གྱི་ངང་ལ་གང་
དགར་ཞོག། །

ཚོས་ཀན་སེམས་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །སྤྱོད་དང་དབང་སྤྱི་ག་
ལ་སོགས་པ། །འབྱུང་བ་ཞི་བེ་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར། །
སེམས་ཉིད་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག། །

3. Abandonner l'attachement à notre intérêt personnel

Mais me libérer seul n'apportera aucun bienfait.
Car les êtres sensibles des trois mondes sont tous mes
propres parents :

Il serait épouvantable de les abandonner à leurs
souffrances

En ne recherchant le bonheur que pour moi seul !
Puisse toute la souffrance des trois mondes mûrir
sur moi,

Puissent tous les êtres prendre mes mérites,
Et par la bénédiction de ces mérites,
Puissent-ils tous atteindre l'état de Bouddha.

4. Abandonner l'attachement à l'existence du soi

Pourtant, quels que soient mes progrès dans
le Dharma,

Tant qu'il y aura saisie d'un soi, il n'y aura point
de libération.

Pour le dire plus précisément :

Si tu es attaché au fait que les choses existent, il n'y
a point de libération ;

Si tu es attaché au fait que les choses n'existent pas,
il n'y a point de renaissance supérieure ;

Si tu es attaché aux deux à la fois, tu es simplement
ignorant,

Alors fais de ton mieux pour demeurer dans l'état
de non-dualité !

Tous les phénomènes appartiennent au domaine
de l'esprit :

Aussi, sans rechercher de créateur pour les quatre éléments
Comme le hasard ou un dieu tout-puissant,

Fais de ton mieux pour te détendre dans la nature
profonde de l'esprit !

སྣང་བ་སྐྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་
ཡི། །ཀུན་ས་ཡུག་ས་བཟློན་པར་མི་ཞེས་གྱིས། །བཟློན་བྲལ་
གྱི་རང་ལ་གང་དག་ར་ཞོག། །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤམ་པ་ཡི། །དགོ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་
གྱིས། །འགོ་བ་བདན་པོ་མ་ལུས་པ། །ལངས་རྒྱས་ས་
ལ་འགོད་པར་ཞོག། །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་དག་རྣམ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་
དཔལ་ས་སྐྱུ་འི་དགོན་པར་སྐྱུར་བལོ། །

Les apparences sont par nature comme une illusion,
Et elles s'élèvent en interdépendance :
Cette véritable nature des choses, les mots ne peuvent
l'exprimer,
Alors fais de ton mieux pour rester dans cet état
indicible !

Par les mérites de cette action vertueuse,
Celle d'avoir expliqué comment s'affranchir des
quatre attachements,
Puissent tous les êtres des sept classes
Atteindre le niveau parfait de la bouddhété !

*Cette instruction sur « S'affranchir des quatre
attachements » a été composée par le yogi Drakpa
Gyaltzen au glorieux monastère Sakya.*

Les quatre dharma de Gampopa

༥ ལྷོ་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

lo chö sou drowar chin gyi lop

Accordez vos bénédictions afin que mon esprit se tourne vers le Dharma.

ཚོས་ལམ་དུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

chö lam dou drowar chin gyi lop

Accordez vos bénédictions afin que le Dharma progresse le long du chemin.

ལམ་འགྲུལ་བ་ཞིག་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

lam trulwa shikpar chin gyi lop

Accordez vos bénédictions afin que le chemin clarifie la confusion.

འགྲུལ་བ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

trulpa yéshé sou charwar chin gyi lop

Accordez vos bénédictions afin que la confusion s'élève en sagesse.

༥ རྒྱལ་ལོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ།

ན་མོ་གུ་རུ།

བདག་གཞན་སྐྱུ་ལྷུ་གི་ཕྱད་པོ་འདི། །ན་ན་ན་སྟེ་ན་བལ་
དགལ། །སྲད་བལགས་གི་ལས་བན་འཛད་པ་ཡིན། །ཚོས་
སྦྱོད་གི་བྱ་བ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱང། །སྐྱིབ་གཉེས་སྦྱོར་བའི་ཆེད་དུ་
ཡིན། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགལ། །ལྷུ་སེམས་བདེ་ན་དགེ་སྦྱོར་
འཕེལ། །མི་ལྷུ་དོན་ཆན་བྱེད་པ་ཡང། །སྒོ་གསུམ་དགེ་
ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན། །

འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགལ། །བསྐྱད་བྲལ་གི་བྱ་བེལ་དེ་
ལ་མེད། །འཕམ་ཚོད་གི་ཁྲོ་ལསྐྱུགས་ཇི་སྟེད་པ། །འཛིན་
ཆགས་གི་ཚོར་ལས་འབྱུང་བར་དེས། །

Comment transformer maladies et autres circonstances en voie d'Éveil

par Gyalsé Thogmé Zangpo

Namo Guru!

Ce corps que je possède comme les autres,
cet amas illusoire,
S'il est malade, qu'il le soit ! De cette maladie,
je me réjouis !
Elle balaie mon karma négatif du passé ;
Et les diverses pratiques du Dharma, après tout,
Servent à purifier les deux obscurcissements.

Si je suis en bonne santé, soit ! Je m'en réjouis !
Avec un corps et un esprit à l'aise,
La pratique de la vertu s'intensifie ;
Et ce qui donne du sens à cette vie humaine,
après tout,
Est de tourner actes, paroles et pensées vers le bien.

Me voilà sans fortune, soit ! Je m'en réjouis !
Point du souci incessant de la garder et de
la protéger !
Les disputes et les conflits quels qu'ils soient
Viennent, pour sûr, de s'attacher aux biens et
aux richesses !

Me voilà riche, soit ! Je m'en réjouis !
Pour augmenter mon accumulation de mérites,
rien de tel !
Tout ce que l'on trouve de bonheur, maintenant
et dans le futur,
Est, pour sûr, le fruit du mérite !

Si je dois mourir bientôt, soit ! De la mort,
je me réjouis !
Si l'adversité ne me barre pas la route,
Aidé par les habitudes positives que j'ai accumulées,
Je rejoindrai, pour sûr, le chemin infaillible !

Si je reste en vie longtemps, soit !
D'être en vie, je me réjouis !
La graine de l'expérience, une fois éclosée,
Nourrie sans faiblir par le soleil et la pluie des
instructions,
Finira avec le temps par porter ses fruits.

Ainsi, quoi qu'il advienne, entraînon-nous à nous
réjouir !

*En réponse à un guéshé Sakya qui demandait ce qu'il
faut faire en cas de maladie, moi, le moine Thogmé, qui
disserte sur le Dharma, j'ai exposé ces façons d'amener
maladies et autres circonstances sur le chemin spirituel.*

Sarva mangalam !

༥ མཐའ་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་པ་གནད་གྱི་མེ་ལོང་
བཞག་ལ། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་ལམོར་མཐའ་ཡས་གྱི། །ཐུགས་
རྗེའི་ནུས་པ་ལྷན་ལས་གཅིག་བསྐྱེད་པའི། །དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མ་
རིགས་བརྒྱའི་བྱུང་བདག་མཚོག། །ཞབས་ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་
ཐུག་བཞུགས། །

ཅེ་མ། རྣམ་ལྷན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསུམ་འཚེལ། འོ་སྐྱོལ་
རྣམས་ད་ལན་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལྷུས་སྤྱན་ཚོགས་ནི་ཐོབ། ཐེག་
ཚེན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཛེལ། དམ་ཚོས་རྒྱུ་ལ་བཞིན་
སྤྱོད་པའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་ཚོ་སྟོང་ཟད་དོན་མེད་
དུ་མ་སོང་བར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་དག་ཞིག་མཛད་འཚེལ།
བསྟན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་མཐའ་ཡས། ཐེག་པའི་འདུག་སྐོ་
ནི་གྲངས་མང་། བཤད་པའི་ཚོགས་ཚོགས་ནི་རྒྱ་ཆེ། ཡང་
དག་དོན་གྱི་སྟོང་པོ་ཉམས་ལེན་ཞིག་མ་ནུས་ན། ཚོས་གྱི་
སྤྲེགས་བམ་འབྱུང་བཤག་མང་པོ་སྤྱོད་ཡོད་ཀྱང་འཆི་ཁ་པན་
དེས་དཀའ་ཞིང་།

Un miroir qui révèle les points cruciaux

Conseils sur le sens ultime, par Longchen Rabjam

Unique personnification de la compassion,
du pouvoir et de l'activité
Des mandalas infinis de bouddhas victorieux,
en nombre illimités,
Glorieux lama, souverain absolu de cent familles
de bouddhas,
À tes pieds, maintenant et pour toujours,
je te rends hommage !

Ema ! Yogis fortunés, écoutez bien ceci !

Maintenant que nous avons obtenu une existence humaine parfaite, à la fois libre et privilégiée, que nous avons rencontré les précieux enseignements du Mahayana et que nous avons le loisir de pratiquer le Dharma sacré de manière authentique, ne gâchons pas notre vie en poursuites futiles mais efforçons-nous plutôt d'atteindre l'objectif véritable et durable !

Les différentes catégories d'enseignement sont infinies, les voies d'accès aux véhicules innombrables et les explications volumineuses. Mais si nous ne sommes pas capable de prendre à cœur l'essence même de leur signification véritable, alors même si nous en venions à mémoriser plusieurs centaines de milliers de volumes, il n'est pas certain que cela nous soit utile au moment de la mort.

མོས་བལམ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་མཆིས་ཀྱང་། རང་
རྒྱུ་ཚོས་དང་མ་མཐུན་ན་ནོན་མོངས་པའི་དགྲ་བོ་མི་ཐུལ།
ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲོ་ནང་ནས་མ་བརྟུང་ན་སྟོང་ཁམས་
རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཚོག་ཤེས་མི་ལྟུང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྒྲ་གཤམས་སྤུ་མ་བྱས་ན་འཆི་ཁ་དགོས་དེས་
ཀྱི་དོན་ཆེན་མི་ལྟུང་།

རང་སྐྱོན་རང་གི་ལདུལ་ཞིང་། དག་སྤང་ཚུགས་མེད་དུ་མ་
རྒྱུངས་ན་ཆགས་སྤང་ཀུན་སྐྱོང་ཅན་དེ་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཚོས་ལྟུང་
མི་ཚུད།

ཁམས་གསུམ་དེགས་དུག་གི་སེམས་ཅན་པ་མར་མ་གྱུར་པ་
གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་སྟིང་ཇི་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་དུས་རྒྱན་ཆད་
མེད་པའི་སྐོན་སྐོན་ལམ་རྣམ་དག་མ་བཏབ་ན་གཞན་པར་ཀྱི་
གཏེར་ཁ་མི་ལྟུང་།

དེན་ཆེན་སྤྲོ་མ་ལ་སངས་རྒྱུས་ལས་ལྷག་པའི་མོས་གསུམ་མ་བྱས་
ན་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཚོན་ཁ་མི་ལྟུང་།

བྱིན་རྒྱབས་གཤམ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ཏམས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་
གུ་མི་སྟེ།

Nos connaissances, fruit de l'étude et de la réflexion, peuvent paraître illimitées, mais si notre être n'est pas en accord avec le Dharma, nous ne dompterons pas l'ennemi, les émotions destructrices.

Si nous ne limitons pas nos désirs de l'intérieur, en adoptant l'attitude qui consiste à n'avoir absolument besoin de rien, alors même le pouvoir sur un millier de mondes ne nous apportera pas de réelle satisfaction.

Si nous ne nous préparons pas à l'incertitude de l'heure de la mort, nous n'accomplirons pas le but véritable de l'existence, dont nous avons absolument besoin quand nous mourrons.

Si nous ne corrigeons pas nos propres fautes et ne cultivons pas la perception pure de manière impartiale, nous serons motivés par l'attachement et l'aversion et n'entrerons pas dans les rangs du Mahayana.

Si nous ne faisons pas constamment des prières d'aspiration sincères, avec une compassion et une bodhicitta ininterrompues, en se souvenant que dans les trois royaumes et les six classes il n'y a pas un seul être qui n'ait été notre mère ou notre père par le passé, nous n'ouvrirons pas le trésor de l'altruisme.

Si nous ne développons pas envers nos maîtres bienveillants une dévotion telle que nous les considérons comme plus grands que le Bouddha, nous ne recevrons pas le pouvoir de leurs bénédictions.

རྟོགས་པ་ནང་ནས་མ་ཤར་ན། ཁ་བཤད་གོ་ཡུལ་རྣམ་པོས་བྱང་
ཚུབ་གྱི་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ།

མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཚོས་དང་མ་འདྲིས་ན། ཚོས་པའི་གཟུགས་
བརྟན་ཚམ་གྱི་ནི་དགོས་པ་མི་འོང།

ཚོ་སྲོག་འཚོ་བ་ལྷག་སྐྱོབ་ཚམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དགོས་མེད་སོམས།

སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གདབ་པ་དང།

དགོ་སྐྱོར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་པ་མ་སོམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས།

སྐྱིད་སྤྲུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་སྤྱི་མའི་ཐུགས་རྗེ་བསྒོམ།

རང་རིག་རང་ཤར་འཛིན་མེད་གྱི་གྲོང་ནས་མ་བཙོས་བཟོ་མེད་ལྷག་

པར་བཞག། །རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་རང་དོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་

ཐམས་ཅད་ཚོས་ཉིད་གྱི་རོལ་པར་གྲོལ།

དམིགས་གཏང་མཚན་མའི་སྒོམ་རྒྱ་སྤྱོད་ཚམ་མེད་པར་བྱས་ནས་ཀྱང།

ཐམས་ལ་འཇུག་ལ་འབྲམས་གྱི་དབང་དུ་སྐྱོད་ཅིག་མི་བཏང་བར་སྐྱོད་

ལམ་ཀུན་ཏུ་བྲན་པ་ཡིངས་མེད་བྱས་ལ་སྣང་གྲགས་ཚོགས་དུག་

གང་བྱུང་ཅིག་ཤར་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་སྐྱུ་མའི་རྩལ་སྤྱངས་བྱས་

པས་བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་འདུག། |

Si des bénédictions authentiques ne pénètrent pas en nous, les jeunes pousses de l'expérience et de la réalisation ne grandiront pas.

Si la réalisation ne naît pas de l'intérieur, ni les explications arides ni la compréhension théorique n'apporteront le fruit de l'Éveil.

En bref, si notre propre esprit ne fait pas un avec le Dharma, revêtir l'apparence d'un pratiquant ne nous sera pas d'une grande utilité.

Limitez-vous à des moyens de subsistance et un abri des plus simples et considérez tout le reste comme superflu.

Pratiquez le guru yoga, priez avec un esprit résolu et dédiez toutes les actions vertueuses pour le bienfait de tous les êtres, vos propre parents.

Tout ce à quoi vous êtes confronté, bonheur ou chagrin, bonne ou mauvaise fortune, considérez-le comme la bonté du lama.

Dans l'espace où votre propre rigpa qui se connaît de lui-même s'élève spontanément, libre de toute saisie, reposez et détendez-vous, sans aucune manipulation ou fabrication. Quelles que soient les pensées qui s'élèvent, reconnaissant leur essence, laissez-les toutes se libérer en tant que manifestation de votre nature intrinsèque.

མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཅི་ཕྱིན་དམ་པའི་ཚོས་སུ་
འགྲོ་བར་བྱས་ལ་དགོ་ཀུན་བྱང་རྩལ་དུ་བསྲོ། དེ་ལྟར་མཛད་
ན་སྤྱི་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྗེས་ཤིང་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲོག་
འགྲུབ། ས་མའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཞིང་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་
འབྱོར་པ་འདི་བཞིན་ཐུགས་ལ་བཞག་པར་ལྷ་ཞིང་།

བདག་དང་དངོས་སུ་འཕྲད་ཡུང་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་
བཤད་རྒྱ་མེད་པས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་དུ་ཐུགས་ཉམས་
སུ་བཞེས་འཚེ།

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བཟང་པོས་གངས་རི་ཐོད་དཀར་གྱི་
མག་ལ་དུ་བཀོད་པ་དགོལ། །།

Sans garder la moindre trace d'un objet de référence sur lequel méditer, ne vous laissez pas dériver, même un seul instant, dans la profusion des pensées confuses ordinaires. Au contraire, dans toutes vos activités, tout en maintenant votre attention sans distraction, entraînez-vous à reconnaître toutes les images, les sons et toute expérience des sens, comme étant le jeu irréal de l'illusion. En agissant ainsi vous acquerez de l'expérience pour l'état du bardo.

En bref, en tout temps et en toute situation, faites en sortes que tout ce que vous fassiez soit en accord avec le véritable Dharma et dédiez toute action vertueuse à l'Éveil. Ce faisant, vous accomplirez la vision de vos maîtres et servirez les enseignements. Vous témoignerez de votre reconnaissance envers la bonté de vos parents et accomplirez spontanément le bienfait de vous-même et d'autrui. Gardez bien cela à l'esprit !

Même si nous devons nous rencontrer en personne, je n'aurais point d'instruction plus importante à vous donner. Alors prenez-la à cœur, en tout temps et en toute situation.

Longchen Rabjam Zangpo, seigneur parmi les victorieux, a écrit ceci sur les pentes du Gangri Teukar. Que la vertu prospère !

༥ ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་བཞགས། །

ཇི་བལྟོན་སྐྱེ་མ་རྣམས་ལ་སྤྲུག་འཚེ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་པའི་དོན། རྒྱལ་བུས་དམ་
བ་རྣམས་གྱིས་བསྐྲུགས་པའི་ལམ། །སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་
རྣམས་གྱི་འདུག་དོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་རྣམ་བཞིན་བདག་གིས་
བཞད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་
ཡོད་བྱ་སྤྱིར་བརྟོན་པ་ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་
རྟོན་པའི། །སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་གྱིས་རྟོན། །

རྣམ་དག་དེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་
དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྟམ་པ་ཡིས་
ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཚིང་སྤྱིར་ཐོག་མར་དེས་
འབྱུང་བཅེས། །

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་
བས་ཚེ་འདིའི་སྣང་གས་ལྡོག། །ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་
བའི་སྤྲུག་བསྐྲུག་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤྱི་མའི་སྣང་
གས་ལྡོག། །

Les trois aspects principaux du chemin

par *Jé Tsongkhapa Lobzang Drakpa*

Hommage aux maîtres, nobles et précieux !

L'essence même de l'enseignement de tous les bouddhas,
Le chemin dont les nobles bodhisattvas font l'éloge,
La porte d'entrée des êtres fortunés qui désirent
la libération,
C'est ce que je vais exposer ici, au mieux de mes
capacités.

Toi qui n'es pas attaché aux plaisirs du samsara
Et qui t'efforces de tirer parti des libertés et des
avantages,
Toi qui as la bonne fortune de suivre le chemin
qui réjouit tous les bouddhas,
L'esprit clair et ouvert, écoute attentivement.

Sans un *véritable renoncement*, il n'est pas possible
D'apaiser cette soif des plaisirs dans l'océan du samsara.
Et puisque ce désir insatiable d'existence enchaîne
tous les êtres,
Cherche d'abord à cultiver la détermination de
t'en libérer.

Les libertés et avantages sont chose rare et le temps
nous est compté :
Avec cette pensée continuellement présente à l'esprit,
élimine l'attachement à cette vie.
Pour dissiper l'attachement aux vies futures,
contemple sans relâche
L'infaillibilité du karma et les souffrances du samsara.

དེ་ལྟར་གོ་མས་པས་ལམོར་བའི་ཕྱན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་ལྡོམ་
 རྒྱད་ཅིག་ཚམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་ཐར་པ་
 དོན་གཉེར་ལྗོ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་དེས་ལྟུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །
 དེས་ལྟུང་དེ་ཡང་ནམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཟིན་པ་
 མེད་ན་ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱལ་གྱི། །ཕྱན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་
 ལྟུང་བས། །ལྷོ་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་
 བསྐྱེད། །

འགག་དྲག་རྒྱ་ལོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་གྲེས། །བསྐྱོག་དཀའ་ལས་
 ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བལྟམས། །བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་
 བའི་སྐྱབས་སུ་རྒྱུད། །མ་དེག་ཕྱན་པའི་སྐྱབས་ཆེན་ཀུན་ནས་
 འཕྲིབས། །

ལྷ་མེད་ལྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་སྤྱ། །སྤུག་བལྟལ་གསུམ་གྱིས་
 རྒྱན་ཚང་མེད་པར་མནས། །གནས་རྒྱབས་འདི་འདྲར་ལྟུང་པའི་
 མ་ནམས་གྱི། །དང་རྩྭ་ལ་བསམ་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་
 པར་མཛོད། །

Lorsque, habitué à la contemplation de ces pensées,
Ne s'élève plus, même pour un instant,
la soif des plaisirs du samsara,
Et que, jour et nuit, tu n'aspères qu'à la libération,
C'est alors seulement que tu auras donné naissance
au véritable renoncement.

Cependant, à moins que ce renoncement
Ne soit embrassé par la *motivation pure de*
la bodhicitta,
Il ne saurait être la cause du bonheur parfait de
l'insurpassable Éveil :
Le sage s'efforcera donc de faire naître la suprême
bodhicitta.

Les êtres sont emportés par le courant puissant
des quatre fleuves¹,
Pris dans les liens de leur karma, difficiles à dénouer,
Prisonniers de l'implacable piège de la saisie du soi,
Plongés dans les ténèbres épaisses de l'ignorance.

Interminablement, ils reprennent naissance dans
le samsara sans limites,
Constamment tourmentés par les trois formes
de souffrance².
C'est l'état actuel des mères de toutes tes vies passées,
Alors contemple-le et fais naître en toi la suprême
bodhicitta.

1 Il s'agit, selon Ngoulchou Dharmabhadra, soit des souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, soit des quatre fleuves du désir, du devenir, de l'ignorance et des vues fausses.

2 La souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance inhérente à toute existence conditionnée.

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །དེས་ལུགས་
བྱང་ཚུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཙོ་བོ་
པར་མི་རྟུན་པས། །དེ་མྱིར་རྟེན་ལྟེན་ལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་
ལབ་ད། །

གང་ཞིག་ལ་འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱ་ལྗོངས་
ཅམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང། །དམིགས་པའི་གཏང་སོ་
གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྲེས་པའི་ལམ་
ལ་ལྷགས། །

སྣང་བ་རྟེན་ལྟེན་ལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་དང། །རྟོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་
བའི་གོ་བ་གཉིས། །འི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་
དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

ཅམ་ཞིག་རེས་འཛིན་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟེན་ལྟེན་ལ་མི་བསྐྱུར་
མཐོང་བ་ཚམ་ཉིད་ནས། །དེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྐྱེད་ས་ཀུན་
འཛིན་ན། །དེ་ཚོ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

Si tu ne possèdes pas la *sagesse* qui réalise la véritable
nature des choses,
Même si tu es accoutumé au renoncement et à
la bodhicitta,
Tu seras incapable de couper l'existence conditionnée
à sa racine.
Entraîne-toi dès lors aux moyens de réaliser la vue
de l'interdépendance.

Celui qui comprend que la loi des causes et des effets
est infaillible
Pour tous les phénomènes du samsara et du nirvana,
Et pour qui n'existe plus aucun objet de fixation
conceptuelle,
Celui-là s'est engagé sur le chemin qui réjouit tous les
bouddhas.

La compréhension que les apparences s'élèvent
inévitablement en interdépendance,
Et la compréhension qu'elles sont en même temps
vides et au-delà de toute assertion –
Tant que ces deux compréhensions t'apparaîtront
comme séparées,
Tu ne pourras réaliser la sagesse du Bouddha.

Mais si elles s'élèvent ensemble et non l'une après
l'autre,
Cette simple vue de l'inéluçtabilité des origines
interdépendantes
Fera naître une certitude qui élimine toute
conception erronée :
Le discernement de la vue atteint alors sa perfection.

གཤམ་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང། །སྟོང་པས་མེད་
 མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །སྤྱོད་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་
 ཤེས་ན། །མཐའ་འཛིན་ལྟ་བུ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་པོ། །
 དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གཤམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་
 གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚོ། །དབེན་པ་བརྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་
 རྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པས་ཤིག་
 ལ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སྤོང་སྤོང་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་
 གྱིས་ཚེ་ཁོ་དཔོན་པོ་དག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པ་ལོ། །

Quand tu sauras que les apparences éliminent
l'extrême de l'existence
Tandis que la vacuité élimine l'extrême de
la non-existence¹,
Quand tu sauras de même que la vacuité se manifeste
en tant que causes et effets,
Alors tu ne seras plus abusé par aucune vue prônant
la saisie des extrêmes.

Lorsqu'ainsi tu auras compris, correctement et
par toi-même,
Ces points cruciaux qui sont les trois aspects
principaux du chemin,
Recherche la solitude, cher fils, affermis ta diligence
Et accomplis ainsi promptement le but ultime
et durable.

*Ces conseils furent donnés à Tsakho Önpö Ngawang
Drakpa par Lobzang Drakpé Pal, moine longuement
engagé dans l'étude.*

1 Il est communément admis que le fait que les phénomènes apparaissent élimine l'extrême du nihilisme, la croyance en la non-existence totale des choses, de même que la vacuité élimine l'extrême de l'éternalisme, la croyance en une existence véritable des choses. Ici, Tsongkhapa va plus loin et dit que le fait que les choses apparaissent élimine l'extrême qui consiste à les croire véritablement existantes, parce que la condition pour qu'elles apparaissent est précisément leur absence d'existence inhérente. De la même façon, pour lui, la vacuité des phénomènes élimine l'extrême de la non-existence, car c'est seulement parce qu'ils sont vides qu'ils peuvent apparaître.

༥ རྒྱལ་ལ་མགོན་ལས་དཀར་བའི་གསུང་མགུར་
བཞགས། །

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །དོན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་
པའི་མང་གུར་ལེམས་ཅན་གྱིས། །ད་ལྟ་ཕྱག་བཤམ་ཚུང་བ་
སྟེང་རེ་ཐེ། །

ཚོ་བའི་དུས་སུ་བའི་ལ་སྟེང་དོན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཚོ་དམུལ་
བཟུང་དུ་སྟེ། །ཚོ་བའི་ཕྱག་བཤམ་ཚུང་བ་སྟེང་རེ་ཐེ། །

གང་བའི་དུས་སུ་དོན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་པའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་
གང་དམུལ་བཟུང་དུ་སྟེ། །གང་བའི་ཕྱག་བཤམ་ཚུང་བ་
སྟེང་རེ་ཐེ། །

བཤམ་སྟོམ་དུས་སུ་བཟུང་བཏུང་སྟེང་བའི་མ། །ལ་ལ་ད་
ལྟ་ཡི་དུགས་གནས་སུ་སྟེ། །བཤམ་སྟོམ་ཕྱག་བཤམ་
ཚུང་བ་སྟེང་རེ་ཐེ། །

Un chant de compassion

par Shabkar Tsokdrouk Rangdrol

Mon cœur s'emplit de compassion pour tous
ceux qui souffrent aujourd'hui,
Ceux-là même qui furent mes mères et prirent soin
de moi avec tendresse
Depuis la nuit des temps jusqu'à maintenant.

Ces mères pleines de bonté m'ont rafraîchi quand
j'avais chaud ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance dans
les huit enfers brûlants
Où elles endurent une chaleur extrême.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Ces mères m'ont réchauffé quand j'avais froid ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance dans
les huit enfers glacés
Où elles endurent un froid glacial.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Ces mères m'ont donné à manger et à boire quand
j'avais faim et soif ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance dans
le monde des preta
Où elles endurent famine et sécheresse.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

བྱམས་པས་རྟལ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་
དུང་འགྲོའི་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀོལ་སྤྱོད་སྤྱལ་བལྟ་ལ་སྐྱོད་
བ་སྐྱིད་རེ་ཐེ། །

བརྗེ་བས་གང་འདོད་སྟེར་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་མི་ཡི་
གནས་སུ་སྐྱེས། །ན་མེད་སྤྱལ་བལྟ་ལ་སྐྱོད་བ་སྐྱིད་རེ་ཐེ། །

གཞོན་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྟ་
མིན་གནས་སུ་སྐྱེས། །འཐབ་རྩོད་སྤྱལ་བལྟ་ལ་སྐྱོད་བ་སྐྱིད་
རེ་ཐེ། །

ཕན་པ་ཁོན་ས་སྐྱོད་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྟ་ཡི་གནས་
སུ་སྐྱེས། །འཕོ་ལྟ་སྤྱལ་བལྟ་ལ་སྐྱོད་བ་སྐྱིད་རེ་ཐེ། །

ལམ་པའི་སྤྱལ་བལྟ་ལ་རང་ལངས་འགྱུར་དུས་མེད། །རང་
ལ་ད་ལྟ་སྐྱོབ་པའི་ཉུང་བ་མེད། །སྤྱལ་བལྟ་ལ་སྐྱོད་བའི་མ་
ནམས་སྐྱིད་རེ་ཐེ། །

Ces mères pleines de bonté ont constamment pris
soin de moi avec affection ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance dans
le monde des animaux
Où elles subissent asservissement et exploitation.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Ces mères pleines de bonté ont comblé tous
mes souhaits par leur amour ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance parmi
les êtres humains
Où les tourmentent les affres de la vieillesse et de
la mort.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Ces mères pleines de bonté m'ont mis à l'abri de
tout danger ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance parmi
les asura
Où les affectent querelles et dissensions.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Ces mères pleines de bonté m'ont élevé dans mon
seul intérêt ;
Certaines ont aujourd'hui pris naissance parmi
les dieux
Où les angoissent la mort et la transmigration.
Pour elles, mon cœur s'emplit de compassion.

Par vous-mêmes, vous n'aurez aucune chance
d'échapper aux souffrances du samsara
Et aujourd'hui vous n'arrivez pas à vous protéger
vous-mêmes,
Pour vous, O mes mères qui subissez tant de
souffrances, mon cœur s'emplit de compassion.

དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བཟུལ་བསམས་ཚོན། །དེ་རིང་ནངས་
བར་གཉིས་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་། །ལངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་
སྟེ་མ་པ་བྱུང་། །

བདག་ནི་སྤྱད་བཟུལ་དུ་ལངས་རྒྱལ་ནས། །མ་གྱུར་སེམས་
ཅན་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱད་བཟུལ་བསམས། །ཐམས་ཅད་བདེ་ལ་འགོད་
བའི་སྤོན་ལམ་འཚེ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་མཚམས་ཁང་སྒོར་ལྟོ་གོས་ཡེ་མེད་པའི་ངན་སྒོར་མང་བོ་ཡང་
ཡང་སྒོར་དུ་འོངས་པས་རྒྱུན་བྱས། །མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་སྤྱིང་ཇེ་གས་
མི་བཟོད་པ། །མཆི་མ་ལ་བྱུགས་པ་ཚམ་ཞིག་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྲིས་པའོ། །

Quand je pense à ses souffrances que nous endurons
tous, je me dis :

« Et si je pouvais atteindre l'état de bouddha !
Non pas demain, mais dès aujourd'hui ! »

Et j'aspire alors à pouvoir vite, très vite,
atteindre l'Éveil,
Pour éliminer la souffrance de tous les êtres,
mes propres mères,
Et les guider vers le bonheur ultime.

*Alors qu'une foule de pauvres gens, toujours en manque
de nourriture et de vêtements, venait mendier constam-
ment à la porte de ma chambre de retraite, une irrésis-
tible compassion pour tous les êtres s'est élevée du plus
profond de mon cœur et j'ai écrit ces mots en pleurant.*

༥ བསྐྱལ་མང་གོང་ནས།

ན་མོ་གུ་རྒྱ།

བསྐྱལ་མང་གོང་ནས་གཡོ་རྒྱུ་སྤངས་པའི་ཐུགས། །བཙོས་
མའི་རྩོལ་སྤངས་དང་ཞིང་བདེན་པའི་གསུང་། །རྩོལ་འཚོས་
མི་མངའ་རྩོལ་དང་མཐུན་པའི་སྐྱ། །ཐུབ་པ་དང་ཕྱོད་ཆེན་པོ་
ལ་སྤྲུག་འཚོལ། །

ཐུབ་པ་དེ་ལྟས་བདེན་པའི་དོན་གཟིགས་པའི། །བདེན་གསུང་
མངའ་བ་བདེན་ཚོགས་གྲུབ་པའི་ཚོགས། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་
ཐར་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀུན་ལ་གུས་པས་སྤྲུག་
འཚོལ་ལོ། །

བདག་ནི་དེ་ནས་སྐྱེ་དང་ཚོ་རབས་སྤྱ། །རྒྱལ་བ་ལྟས་བཅས་
ལྷེད་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །རྒྱལ་བ་ལྟས་བཅས་ལྷེད་ཀྱིས་
རྗེས་བཟུངས་ནས། །རྒྱལ་བ་ལྟས་བཅས་ལྷེད་བཞིན་འགྲུབ་
པར་ཤོག། །

Prière d'aspiration pour faire naître la bodhicitta suprême

par Patrul Rinpoché

Namo Guru!

Ton esprit, depuis des éons,
est débarrassé de toute tricherie ;
Ta parole, honnête et vraie, est libérée de tout artifice ;
Et ton corps, sans faux-semblant, agit avec justesse :
Grand Sage, sincère et avisé,
devant toi je me prosterne !

Fils et filles du Bouddha, vous qui avez perçu
le sens ultime,
Détenteurs de vérité, vous dont les mots ont
un pouvoir prophétique,
Et vous qui suivez le chemin de la libération au
moyen des trois véhicules :
Devant vous tous, empli de dévotion, je m'incline !

À partir de maintenant, à chaque renaissance et
tout au long de mes vies à venir,
Bouddhas et bodhisattvas,
puissé-je ne jamais être séparé de vous !
Bouddhas et bodhisattvas,
acceptez-moi comme votre disciple !
Bouddhas et bodhisattvas,
faites que j'atteigne la même réalisation que vous !

ལྷུག་སྐྱོད་རྩུལ་འཚོས་མེད་པར་དུལ་བ་དང་། །དག་ཚོག་རྒྱན་
གཏམ་མེད་པར་བདེན་བ་དང་། །སེམས་སྐྱོད་གཡོ་སྐྱུ་མེད་
པར་དང་བ་ཡིས། །ཚོས་མཐུན་གྲོགས་དང་བཞེས་གཉེན་
བརྟེན་པར་ཤོག །

ཐར་པའི་ལམ་ལ་དང་པོ་འཇུག་པའི་སྒོ། །ལམོར་བའི་གནས་ནས་
དང་པོ་བྲོས་པའི་ལམ། །རྣམས་ལེན་ཚོས་རྣམས་ཀལ་གྱི་དང་
པོའི་ལོ། །བཙོས་མེན་དེས་འབྱུང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

ཡོད་ན་ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་ལ་དེས་ཚོག་ཅིང་། །མེད་ན་ལངས་
རྒྱས་སྐྱབ་ལ་ཐབས་ཆག་བ། །ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་ས་
བོན་མ་ནོར་བ། །རྣམ་དག་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་
པར་ཤོག །

གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་འཕེལ། །ཚོར་བས་
ཀལ་རྒྱ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མི་བརྟེན། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་རྒྱབ་
སེམས་བསྐྱོམས་ནས། །བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་སྐྱོད་ལ་
འཇུག་པར་ཤོག །

ཐུབ་པ་མཚོག་དང་འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབོད་དང་། །ཀལ་རྒྱ་བཟང་
པོའི་སྐྱོད་པ་གང་ཡིན་བ། །བདག་གི་ཚོར་བས་སྐྱོད་ཀལ་དེ་
འདྲ་བས། །རྒྱར་ནས་དོན་གཉིས་སྐྱོད་པ་རྩུག་སྐྱབ་ཤོག །

Puisse mon corps agir avec justesse et sans prétention ;
Puisse ma parole être honnête,
sans mensonges ni tromperies ;
Puisse mon esprit être sincère, sans ruses ni duperies,
Et puisse-je me fier aux guides spirituels et
aux véritables amis du Dharma !

L'entrée principale du chemin vers la libération,
La route initiale pour échapper aux dangers
du samsara,
Le préliminaire crucial à toutes les pratiques
du Dharma,
C'est le renoncement sincère :
puisse-t-il s'élever dans mon esprit !

Avec elle, j'ai tout ce qu'il faut pour atteindre l'Éveil,
Mais sans elle, nul moyen d'arriver à la bouddhité ;
Elle est la graine infaillible permettant d'obtenir
l'état de Bouddha :
Puisse-je donner naissance à la bodhicitta,
suprême et parfaitement pure !

Puisse la suprême bodhicitta grandir toujours
davantage ;
Dans toutes mes vies futures,
puissé-je ne jamais oublier la bodhicitta ;
Encore et encore, puisse-je méditer sur la bodhicitta
Et pratiquer continuellement le chemin du
bodhisattva !

Quelles que soient les actions éveillées du Grand Sage,
De l'héroïque Manjushri ou de Samantabhadra,
Dans toutes mes vies, puissent mes actions être
semblables aux leurs
Et puisse-je agir spontanément pour mon propre
bien et celui des autres !

ཚོ་གཅིག་ལངས་རྒྱལ་སྐྱབ་པའི་ལམ་བཟང་ཚན། །དུས་གཅིག་
དོན་གཉིས་སྐྱབ་པའི་ཐབས་མཁས་པོ། །རྩོམ་གཅིག་འཁོར་
འདས་དབྱེར་མེད་ལྟ་བུ་ཡིས། །ལམ་གཅིག་དོན་ཐེག་པར་
འདུག་པར་ཤོག །

ལམ་འདིའི་ལམ་སྐོམ་དོན་འཛིན་པའི་ཚོགས། །ཀུན་ལ་བདེ་
ཉོད་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བགྱིད་ཅིང་། །རྟོན་ཅིག་སྐྱེས་པ་
མཚོན་པའི་སྐོར་གྲུར་པའི། །ལམ་གཅིག་མཁས་འགྲུའི་སྲིད་
དུ་རོལ་བར་ཤོག །

བཙོན་མ་སྤངས་པའི་ལམ་ཉིད་གཏུག་མའི་ཞལ། །བཙོན་
མ་མིན་པར་རང་དོན་ཅན་པར་མཐོང་། །བཙོན་སྤྲད་བྲལ་བའི་
མཉམ་བཞག་རྒྱུན་བསྐྱེད་ཏེ། །བཙོན་མེད་དོན་གྱི་འབྲས་
བུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །གསོན་
པའི་ཚོན་བསམ་པ་རན་པ་མེད། །འཚོ་བའི་ཚོན་གནད་གཅོད་
སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད། །ཤི་ནས་འཕྲུལ་སྤང་འཛིགས་སྐྱུག་མེད་
པར་ཤོག །

Voie excellente qui mène à l'Éveil en une seule vie,
Dotée des moyens habiles qui, d'un même élan,
profitent à soi et aux autres,
Et de la vue où samsara et nirvana sont indivisibles,
formant une seule réalité :
Puissé-je m'engager sur la voie du véhicule de vajra,
cette voie unique !

Détenteurs de vajra qui cultivez les méthodes de
cette voie,
Vous prenez pour partenaires celles qui induisent
la félicité-vacuité
Pour que la sagesse co-émergente se dévoile :
Jouissez de cette voie unique au royaume des dakini !

Le visage de ma nature originelle, l'esprit lui-même,
laissé inaltéré,
Ma propre essence, au-delà de tout artifice :
puissé-je le voir dans sa nudité !
Maintenant la continuité de la méditation,
sans trace de modifications,
Puissé-je obtenir le résultat ultime,
libre de toute fabrication !

D'ici là, puissent tous mes souhaits se réaliser !
Tant que je suis en vie, puisse-je n'avoir aucune
intention négative,
Au moment de mourir, puisse-je ne pas souffrir
d'une mort douloureuse,
Après ma mort, puisse-je ne pas être effrayé par
les apparences illusoires !

བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རིག་འགོ་བ་ཀུན། །དེས་འབྱུང་
བྱང་ཚུབ་ལེམས་དང་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས། །དི་ལྟར་རིག་པ་དི་
བཞིན་རྒྱུད་སྐྱེས་ནས། །ལྷུང་དུ་ཚོགས་པའི་ལངས་རྒྱས་
ཐོབ་པར་ཤོག། །

ལངས་རྒྱས་ཉི་མ་མཚན་དཔའི་ཞལ་མཐོང་ཞིང། །དམ་ཚོས་ཉི་
མ་ཉིང་གི་བདད་ཚིང་སྒྲོད། །དགོ་འདན་ཉི་མ་ཐར་པའི་གོགས་
ལྷུང་ནས། །མཚོག་གསུམ་ཉི་མའི་འོད་དང་མི་འབྲལ་ཤོག། །

རྒྱལ་པ་པོ་ཉི་མའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་བརྩོན་གཟུགས་དཔལ་དགོས་
ཉིས་པའོ། །དགོའོ། །

Puissent tout ceux qui me voient, m'entendent,
pensent à moi, ou entrent en contact avec moi
de quelque manière que ce soit,
Développer le renoncement, la bodhicitta,
et la sagesse co-émergente,
Et de même, puisse l'état naturel de rigpa,
tel qu'il est, naître dans leur esprit,
Afin que rapidement, tous atteignent l'Éveil parfait.

Puissé-je voir directement le Bouddha, tel un soleil,
avec ses signes et marques au complet,
Puissé-je savourer dans mon cœur le nectar
du Dharma, semblable au soleil,
Puisse le Sangha, comme un soleil,
m'accompagner jusqu'à la libération :
Puissé-je ne jamais être séparé de la lumière
de ces trois astres suprêmes¹!

Pour répondre à la requête de Nyima le pratiquant, ceci fut composé par Palgué, qui n'est que le pâle reflet d'un moine authentique. Que la vertu abonde et se répande !

¹ Ici, Patrul Rinpoché joue sur le mot soleil, Nyima en tibétain, qui est le nom de la personne ayant fait la requête de cette prière.

༥ ལྷོན་ལམ་ཚོས་ལ་བཏབ་པ།

སྐྱིད་ན་བསྐྱེན་བཀུར་བྱ་བའི་ཞིང་། །སྤྱུག་ན་ཡུལ་གྱིས་འཕོད་
བའི་ཡུལ། །ཚོ་འདིའི་རེ་ས་སྤྱི་མའི་སྐྱབས། །པར་འབྱུང་
གནས་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །དྲིན་ཚེན་རྩ་བའི་སྤྲེལ་གསུམ། །

མཚན་དང་རྣམ་འབྱུང་ཐ་དད་ཀྱང་། །དགོངས་གྲོང་མཛད་པ་
དབྱེར་མེད་སྤྱིར། །སོ་སོར་མི་འཛོལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ། །གསོལ་
བ་འདེབས་སོ་སྤྱུགས་རྗེས་བྱུངས། །དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་བྱིན་
གྱིས་རྣོབས། །

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་དུས་སྐྱུ། །སྤྱིང་པོའི་ལྷ་ཚོས་འགྲུབ་
པར་ཤོག། །

ཚོ་སྤྱང་དགུན་ཉ་འདྲ་བ་འདི། །དོན་ལྡན་ཚོས་ལ་འདྲིལ་བར་
ཤོག། །

གཏོད་ཐུག་འཆི་བ་འབྱུང་ཚ་ན། །ཚོས་གྱིར་མདའ་སྐྱེབ་པར་
ཤོག། །

Prières d'aspiration en accord avec le Dharma

par Dodroupchen Jigmé Tenpé Nyima

Dans les moments de bonheur,
c'est vous que j'honore et que je révère,
Quand je souffre, c'est vous que j'appelle à l'aide,
Vous êtes ma source d'espoir dans cette vie et
ma protection dans la prochaine :
Padmasambhava, Avalokiteshvara et mon bienveillant
lama racine !

Vous adoptez ces formes et ces noms différents,
Mais dans l'espace de votre sagesse et dans vos actes,
vous n'êtes en rien distincts.
C'est pourquoi, ne vous voyant pas comme séparés
mais comme ne faisant qu'un,
Je vous adresse cette prière: que votre compassion
me soutienne
Et qu'en tout temps et toute situation,
vos bénédictions m'accompagnent !

Maintenant que j'ai obtenu cette existence humaine,
à la fois libre et privilégiée,
Faites que j'accomplisse les enseignements les plus
cruciaux!

Cette vie, brève comme un jour d'hiver,
Faites que je la consacre à ce qui a du sens : le Dharma !

Si je me retrouve soudainement face à la mort,
Faites que les enseignements me viennent en aide !

ཐག་ཅིང་སྤྱི་མང་འགོ་བའི་ཚོ། |ཚོས་ཀྱི་ལམ་རྒྱགས་མང་
བར་ཤོག། |

ཚོ་འདིར་ཚོས་ཀྱི་ས་བོན་ཐེབས། |སྤྱི་མ་ལོ་ཐོག་ལེགས་
བར་ཤོག། |

གར་རྒྱེས་གང་དུ་སོང་ན་ཡང་། |ཚོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སང་
བར་ཤོག། |

རྒྱེད་ལྷག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་། |ཚོ་གཏད་ཚོས་ལ་བྱེད་
བར་ཤོག། |

ཚོས་ཀྱི་འཇུག་གློ་མ་ཚོང་བ། |དང་པའི་རྩ་བ་བརྟན་བར་ཤོག། |

ཚོས་ཀྱི་གཞི་མ་མ་འཇུགས་པ། |མི་འཚོའི་བརྟུལ་ཞུགས་
བརྗེད་བར་ཤོག། |

ཚོས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་མ་ཡོ་བ། |བདེན་པའི་གཞུང་ལམ་སྲོང་
བར་ཤོག། |

ཚོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མ་བསྐྱད་པ། |བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་གཉེས་
འབྱོརས་བར་ཤོག། |

དམ་ཚོས་རྒྱལ་བོ་ཡི་གོ་དུག། |གཡེལ་མེད་བརྒྱས་གློ་མ་བྱེད་
བར་ཤོག། |

Lorsque j'embarque pour le long voyage jusqu'à
la prochaine vie,
Faites que mes provisions de Dharma comblerent
tous mes besoins !

En semant la graine du Dharma dans cette vie,
Faites que j'obtienne une récolte abondante dans
la prochaine !

Où que je prenne naissance, quelle que soit ma
destination,
Faites qu'une disposition naturelle pour le Dharma
s'éveille en moi !

Bonheur ou souffrance, bonne ou mauvaise fortune,
quoi qu'il advienne,
Faites que je garde toujours confiance dans le Dharma !

Puisque c'est elle la véritable entrée dans le Dharma,
Faites que ma foi soit solidement enracinée !

Puisqu'elle est le fondement authentique du Dharma,
Faites que ma pratique de la non-violence soit
inébranlable !

Puisqu'il est l'axe vital du Dharma,
Faites que je suive le chemin qui respecte la véritable
nature de toute chose !

Puisqu'elle est la pure quintessence du Dharma,
Faites que je maîtrise la bodhicitta dans ses deux aspects !

Puisque le mantra des six syllabes est la reine de toutes
les pratiques,
Faites que je le récite et médite sans distraction !

ཚོས་བཞིན་བསྐྱབ་ལ་བར་ཚད་མེད། །མ་ཐུན་རྒྱུན་ཡིད་བཞིན་
འཛོམ་པར་ཤོག། །

སྤྱི་མ་ལྟ་ལ་དཔང་བཅོལ་ནས། །སྤོན་ལམ་ཚོས་ལ་བཏབ་པ་
འདི། །བཏབ་ལར་ཐེབས་ཤིན་སྤྱིར་མི་སྤོག། །རྒྱད་ཟོས་
མེད་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

དད་ལྷན་དག་སྤྱི་འཕན་དར་གྱི་དོར་བཏུན་ཉིས་གྲིས། །།

Puissé-je pratiquer le Dharma de manière
authentique et sans obstacle,
Et toujours réunir, selon mes souhaits,
des conditions favorables !

Prenant les maîtres et les déités à témoin,
Puissent ces prières d'aspiration en accord avec
le Dharma
Prendre racine en terre fertile et,
sans jamais décliner ni rester vaines,
Puissent-elles toutes porter leurs fruits !

*Composé par Tenpé Nyima pour le dévoué Drala Pen-
dar.*

Prières d'aspiration

༥ བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

changchoub sem chok rinpoché

Ô précieuse et sublime bodhicitta,

མ་སྐྱེས་ས་ནམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

makyépa nam kyé gyour chik

Puisse-t-elle naître chez ceux qui ne l'ont pas fait naître,

སྐྱེས་ས་ནམས་ས་མེད་ས་དང་། །

kyépa nyampa mépa dang

Là où elle est née, puisse-t-elle ne jamais décliner,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་གོ་ག། །

gong né gong dou p'elwar shok

Mais continuer à s'accroître toujours davantage !

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

changchoub sem dang mindral shying

Qu'ils ne se séparent jamais de la bodhicitta

བྱང་ལྷུབ་སྐྱོད་ལ་གཞིལ་བ་དང་། །

changchoub chö la shyolwa dang

Mais se consacrent toujours à l'action éveillée ;

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ནིང་། །

sangyé nam kyi yong zoung shyng
Puissent les bouddhas veiller sur eux,

བདད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག། །

du kyi lé nam pongwar shok
Et puissent-ils abandonner les actes nuisibles.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

changchoub sempa nam kyi ni
Puissent les vœux formés par les bodhisattvas

འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག། །

dro dön t'ouk la gong droub shok
Pour le bien des êtres s'accomplir !

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །

gönpo yi ni gang gongpa
Puissent les êtres animés recevoir

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་འབྱོར་ཤོག། །

semchen nam la dé jor shok
Tout ce que les protecteurs leur destinent.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱི་ཅིག །

semchen t'amché dé dang den gyour chik
Puissent tous les êtres être heureux.

དན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །

ngendro t'amché taktou tongpar shok
Puissent tous les royaumes inférieurs se vider à jamais.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

changchoub sempa gang dak sar shyoukpa
Puissent toutes les aspirations des bodhisattvas

དེ་དག་ཀྱང་གྲི་སྟོན་ལས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dédak kün gyi mönlam droubpar shok
Des différents bhumi se réaliser !

Strophe du Bodhicharyavatara

par Shantideva

རྩེ་ ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །

jisi namkha népa dang

Tant que durera l'espace,

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །

drowa jisi né gyourpa

Tant qu'il y aura des êtres,

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །

dési dak ni né gyour né

Puissé-je moi aussi demeurer

འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་སེལ་བར་ཤོག། །

drowé doukngal selwar shok

Pour éliminer la souffrance du monde.

Dédicace des mérites

par Nagarjuna

༥ དག་བའདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུམ། །

géwa di yi kyéwo kün

Par ces mérites, puissent tous les êtres

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

sönam yéshé tsok dzok shing

Compléter les accumulations de mérite et de sagesse,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

sönam yéshé lé joungré

Et atteindre ainsi le dharmakaya et le rupakaya

དམ་བ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dampa kou nyi t'obpar shok

Qui proviennent du mérite et de la sagesse.

La traduction, la production et la distribution de ce livret ont été rendues possibles grâce à des dons. Pour plus d'informations, visitez lotsawahouse.org

Par respect pour les images et les textes contenus dans ce livret, si vous voulez vous en débarrasser, veuillez le brûler plutôt que le jeter.