

# **Zangchö Mönlam**

**La Reine des prières d'aspiration :**

**« L'Aspiration aux actions bénéfiques »**

**de Samantabhadra**

## Table des matières

<b>L'Hommage des traducteurs</b>	<b>1</b>	
<b>Les Sept Préliminaires pour purifier l'esprit</b>		<b>1</b>
<b>L'Aspiration elle-même</b>	<b>4</b>	
1. L'Aspiration à l'attitude pure	4	
2. L'Aspiration à ne jamais oublier la bodhicitta		5
3. L'Aspiration à être libre des souillures	6	
4. L'Aspiration à conduire les êtres au bonheur	6	
5. L'Aspiration à porter l'armure de la dédicace		6
6. L'Aspiration à accompagner d'autres bodhisattvas		8
7. L'Aspiration à rencontrer des maîtres authentiques et à leur plaire	8	8
8. L'Aspiration à voir les bouddhas et à les servir en personne		8
9. L'Aspiration à préserver la prospérité du Dharma		9
10. L'Aspiration à acquérir un trésor inépuisable	9	
11. L'Aspiration aux différentes méthodes d'entrée dans les « actions bénéfiques ».	9	
a) Voir les bouddhas et leurs terres pures	9	
b) Écouter la parole des bouddhas	10	
c) Entendre tourner les roues du Dharma	10	
d) Entrer dans toutes les actions	11	
e) Voir tous les bouddhas en un seul instant	11	
f) Entrer dans la sphère d'activité des bouddhas	11	
g) Accomplir et entrer dans les terres pures	11	

h) Entrer en présence des bouddhas	12	
12.L'Aspiration au pouvoir de l'Éveil par neuf pouvoirs		12
13. L'Aspiration aux antidotes qui pacifient les obscurcissements		13
14. L'Aspiration aux activités éveillées		13
15. L'Aspiration à la pratique		14
a) Imiter les bouddhas	14	
b) Imiter les bodhisattvas : Samantabhadra	14	
c) Mañjuśrī	15	
16. Conclusion de l'aspiration		15
Extension de l'aspiration		15
<b>Les bénéfices de l'aspiration</b>		<b>16</b>
1. Les bénéfices de l'aspiration en général		16
2. Les treize bénéfices en détail		16
3. Les bénéfices exposés brièvement		18
<b>La dédicace des mérites de cette aspiration pure</b>		<b>18</b>
1. La dédicace en suivant l'exemple des bodhisattvas		18
2. La dédicace en suivant l'exemple des bouddhas		18
3. La dédicace pour actualiser le résultat		19
4. La dédicace pour recevoir une prophétie des bouddhas		19
5. La dédicace pour servir autrui		20
<b>Conclusion</b>	<b>20</b>	
<b>Paroles de vérité pour accomplir les aspirations</b>		
<b>Le dhāraṇī pour l'accomplissement de toutes les aspirations</b>		



**La Reine des prières d'aspiration :**

**« L'Aspiration aux actions bénéfiques » de Samantabhadra**

Extraite du Sūtra Gaṇḍavyūha, un chapitre du Sūtra Avataṃsaka

---

**gyagar ké du arya bhadratsarya pranidhana radza**

En sanskrit : :ārya bhadracarya praṇidhāna rāja

**bö ké du pakpa zangpo chöpé mönlam gyi gyalpo**

En tibétain : pakpa zangpa chöpé mönlam gyi gyalpo

En français : La Reine des prières d'aspiration : « L'Aspiration aux actions bénéfiques » de Samantabhadra.

*L'Hommage des traducteurs*

**jampal shyön nour gyourpa la chak tsal lo**

Hommage à Mañjuśrī le juvénile !

**Les Sept Préliminaires pour purifier l'esprit**

---

*1. Prostrations*

**ji nyé sou dak chok chu jikten na**

**du soum shekpa mi yi sengé kün**

**dak gi malu dé dak t'amché la**

## **lu dang ngak yi dangwé chak gyi o**

À tous les bouddhas, les lions de la race humaine,

Dans toutes les directions de l'univers,

à travers passé, présent et futur,

À chacun d'entre vous, je rends hommage en me prosternant ;

La dévotion emplit mon corps, ma parole et mon esprit.

## **zangpo chöpe mönlam tob dak gi**

**gyalwa t'amché yi kyi ngönsoum dou**

**shying gi dou nyé lu rap tupa yi**

**gyalwa kün la rabtou chaktsal lo**

Par le pouvoir de cette prière , cette aspiration aux actions  
bénéfiques,

Tous les Victorieux m'apparaissent ici clairement à l'esprit

Et je multiplie mon corps autant de fois qu'il y a d'atomes dans  
l'univers,

Chacun se prosternant en hommage devant tous les bouddhas.

## *2. Offrandes*

**doul chik teng na dou nyé sangyé nam**

**sangyé sé kyi u na shyoukpa dak**

**détar chö kyî ying nam malupa**

**t'amché gyalwa dak gi gangwar mö**

Dans chaque atome président autant de bouddhas qu'il y a  
d'atomes,

Entourés de leurs héritiers, les bodhisattvas ;

Je les imagine ainsi emplissant

Complètement tout l'espace de la réalité.

**dédak ngakpa mizé gyatso nam**

**yang kyî yenlak gyatsö dra kün gyî**

**gyalwa kün gyî yönten rap jö ching**

**déwar shekpa t'amché dak gi tö**

Je les salue d'un océan infini de louanges ;

Aux sons d'un océan de mélodies variées,

Je chante les nobles qualités des bouddhas

Et loue tous ceux qui ont atteint la félicité suprême.

**métok dampa t'rengwa dampa dang**

**silnyen nam dang joukpa douk chok dang**

**marmé chok dang doukpö dampa yi**

**gyalwa dédak la ni chöpar gyî**

À chaque bouddha, je fais l'offrande  
De fleurs ravissantes, de guirlandes magnifiques,  
De musique et de baumes parfumés, des plus belles ombrelles,  
Des lampes les plus brillantes et du meilleur encens.

**naza dampa nam dang dri chok dang  
chéma p'ourma rirab nyampa dang  
köpa k'yépar p'akpé chok kün gyi  
gyalwa dédak la ni chöpar gyi**

À chaque bouddha, je fais l'offrande  
De splendides vêtements, des senteurs les plus suaves,  
Et de poudre d'encens, en tas aussi hauts que le mont Meru,  
Disposés en parfaite symétrie.

**chöpa gang nam lamé gya chéwa  
dédak gyalwa t'amché la yang mö  
zangpo chö la dépe tob dak gi  
gyalwa kün la chaktsal chöpar gyi**

Puis, inspiré par ma dévotion envers tous les bouddhas et  
Mû par le pouvoir de ma foi dans les actions bénéfiques,  
Je me prosterne devant tous les Victorieux et leur présente

Ces offrandes immenses et insurpassables.

### *3. Confession*

**dö chak shyé dang timouk wang gi ni  
lu dang ngak dang déshyin yi kyi kyang  
dikpa dak gi gyipa chi chipa  
dédak t'amché dak gi sosor shak**

Quels que soient les actes négatifs que j'ai commis  
Sous l'emprise du désir, de la haine et de l'ignorance,  
Avec mon corps, ma parole, ainsi que mon esprit,  
Devant vous je les confesse et les purifie tous sans exception.

### *4. Réjouissance*

**chok chu gyalwa kün dang sangyé sé  
ranggyal nam dang lob dang mi lob dang  
drowa kün gyi sönam gangla yang  
dédak kün gyi jésou dak yi rang**

Le cœur plein d'allégresse, je me réjouis de tous les mérites  
Des bouddhas et des bodhisattvas,  
Des pratyekabuddha, de ceux qui sont encore sur le chemin et des  
arhats au delà du chemin,  
Ainsi que de chaque être vivant, dans la totalité de l'univers.

*5. Requête aux bouddhas de tourner la roue du Dharma*

**gang nam chok chu jikten drönma nam  
changchoub rimpar sangyé ma chak nyé  
gönpo dédak dak gi t'amché la  
k'orlo lanamépar korwa koul**

Vous qui êtes comme des phares dont la lumière éclaire les mondes,  
Et qui avez traversé les étapes menant à l'Éveil pour atteindre l'état  
de bouddha libre de tout attachement,

Je vous exhorte, vous tous les protecteurs :

Veillez tourner l'insurpassable roue du Dharma.

*6. Requête aux bouddhas de ne pas passer en nirvāṇa*

**nya ngen da tön gang shyé dédak la  
drowa kün la p'en shying déwé chir  
kalpa shying gi doul nyé shyoukpar yang  
dak gi t'almo rap jar solwar gyi**

Je joins les mains et prie :

Vous qui avez l'intention de passer en nirvāṇa,

Demeurez en ce monde autant d'éternités qu'il y a d'atomes,

Et apportez bien-être et bonheur à tous les êtres vivants.

## 7. Dédicace

**chaktsalwa dang chö ching shakpa dang  
jésou yi rang koul shyng solwa yi  
géwa choungzé dak gi chi sakpa  
t'amché dak gi changchoub chir ngo o**

Le peu de mérite que j'ai accumulé par cet hommage,  
Par l'offrande, la confession et la réjouissance,  
Par mon exhortation et ma prière, tout cela,  
Je le dédie à l'Éveil de tous les êtres.

## L'aspiration elle-même

---

### 1. Aspiration à l'attitude pure

**dépé sangyé nam dang chok chou yi  
jikten dak na gang shyouk chöpar gyour  
gang yang majön dédak rap nyourwar  
sam dzok changchoub rimpar sangyé chön**

Que des offrandes soient faites aux bouddhas du passé,  
Et à tous ceux qui demeurent à présent dans les dix directions de  
cet univers !

Que tous ceux qui sont encore à venir réalisent promptement leurs

souhais

Et gravissant les étapes de l'Éveil, atteignent l'état de Bouddha.

**chok chou galé shyng nam jinyépa  
dédak gyacher yongsou dakpar gyour  
changchoub shingwang droung shek gyalwa dang  
sangyé sé kyî rabtou gangwar shok**

Que tous les mondes qui existent dans les dix directions

Se transforment en vastes royaumes parfaitement purs,

Peuplés entièrement de bouddhas qui se sont assis sous l'arbre  
puissant de la bodhi,

Avec autour d'eux, tous leurs fils et filles bodhisattvas !

**chok chu semchen gang nam jinyépa  
dédak taktou némé déwar gyour  
drowa kün gyî chö kyî dön nam ni  
t'ünpar gyour ching réwang droubpar shok**

Que tous les êtres animés qui existent dans les dix directions

Vivent à jamais heureux et en bonne santé !

Que tous les êtres rencontrent le Dharma

Qui leur convient le mieux ! Et que tous leurs espoirs puissent ainsi  
être comblés !

*2. Aspiration à ne jamais oublier la bodhicitta*

**changchoub chöpa dak ni dak chö ching**

**drowa küntou kyéwa drenpar gyour**

**tsérab küntou chip'o kyéwa na**

**taktou dak ni rabtou jounghwar shok**

En pratiquant sur le chemin de l'Éveil,

Puissé-je me souvenir de toutes mes naissances antérieures,

Et dans toutes mes vies successives, dans la mort et dans la  
renaissance,

Puissé-je toujours renoncer à la vie mondaine !

**gyalwa kün gyi jésou lob gyour té**

**zangpo chöpa yongsou dzok jé ching**

**tsult'rim chöpa drimé yong dakpa**

**taktou ma nyam kyönmé chöpar shok**

En suivant les traces de tous les bouddhas victorieux,

Puissé-je mener les actions bénéfiques à leur entière perfection,

Puisse ma conduite et ma discipline être toujours impeccables et  
pures,

Sans aucune défaillance ni aucune faute.

**l'a yi ké dang lou dang nöjin ké  
droulboum dak dang mi yi ké nam dang  
drowa kün gyi dra nam ji tsampar  
t'amché ké dou dak gi chö ten to**

Dans la langue des dieux, des nāga et des yakṣa,  
Dans la langue des démons et dans celle aussi des humains,  
Dans autant de langues différentes qui existent,  
Je proclamerai le Dharma dans la langue de tous !

**dé shing p'arol chin la rab tsön té  
changchoub sem ni namyang jé magyour  
dikpa gang nam dribpar gyourpa dak  
dédak malu yongsou jangwar shok**

Domptant mon esprit et m'efforçant de pratiquer les pāramitā,  
Je n'oublierai jamais la bodhicitta ;  
Puissent toutes mes actions négatives et les obscurcissements  
qu'elles causent  
Être complètement purifiés jusqu'au dernier.

*3. Aspiration à être libre de souillures*

**lé dang nyönmong du kyi lé nam lé**

**drol shyang jikten drowa nam sou yang**  
**jitar pémo chu michakpa shyin**  
**nyida namk'ar tokpamé tar ché**

Puissé-je être libéré du karma, des émotions nuisibles et de l'œuvre de la négativité,

Et agir pour tous les êtres dans le monde,

Tout comme la fleur de lotus à laquelle ni l'eau ni la boue ne peuvent adhérer,

Ou le soleil et la lune dont la course est sans obstacle dans le ciel.

*4. Aspiration à conduire les êtres au bonheur*

**shyang gi k'yön dang chok nam chi tsampar**  
**ngensong doukngal rabtou shyiwar jé**  
**déwa dak la drowa kün gö ching**  
**drowa t'amché la ni p'enpar ché**

Partout, dans toute l'étendue de l'univers,

J'apaiserai complètement la souffrance de tous les royaumes inférieurs,

Conduirai tous les êtres au bonheur

Et agirai pour le bénéfice ultime de chacun.

*5. Aspiration à porter l'armure de la dédicace*

**changchoub chöpa yongsou dzok jé ching  
semchen dak gi chö dang t'unpar jouk  
zangpo chöpa dak ni rab tön ching  
ma ong kalpa küntou chöpar gyour**

J'accomplirai l'action éveillée à la perfection,  
Servirai les êtres de façon appropriée à leurs besoins,  
Leur enseignerai à accomplir des actions bénéfiques  
Et continuerai ainsi dans tous les ères à venir.

*6. Aspiration à accompagner d'autres bodhisattvas*

**dak gi chö dang tsoungpar gang chöpa  
dédak dang ni taktou drokpar shok  
lu dang ngak nam dang ni sem kyi kyang  
chöpa dak dang mönlam chik tou ché**

Puissé-je toujours rencontrer et être en compagnie de  
Ceux qui agissent en accord avec moi ;

Et puissent les actions et les aspirations de notre corps, de notre  
parole ainsi que de notre esprit,

Être toujours une !

*7. Aspiration à avoir des maîtres authentiques et à leur plaire*

**dak la p'enpar döpé drokpo dak  
zangpo chöpa rabtou tönpa nam  
dédak dang yang taktou t'répar shok  
dédak dak gi namyang yi miyoung**

Puissé-je toujours rencontrer des amis spirituels

Qui aspirent à m'aider véritablement,

Et m'enseigne les actions bénéfiques ;

Jamais je ne les décevrai !

*8. Aspiration à voir les bouddhas et à les servir en personne*

**sangyé sé kyi korwé gönpo nam  
ngönsoum taktou dak gi gyalwa ta  
ma ong kalpa küntou mikyowar  
dédak la yang chöpa gyacher gyi**

Puissé-je toujours voir les bouddhas, là devant mes yeux,

Et autour d'eux, tous leurs fils et filles bodhisattvas.

Inlassablement, dans tous les ères à venir,

Puissent les offrandes que je leur fais être vastes et infinies.

*9. Aspiration à préserver la prospérité du Dharma*

**gyalwa nam kyi dampé chö dzin ching**

**changchoub chöpa küntou nangwar jé  
zangpo chöpa nampar jongwa yang  
ma ong kalpa küntou chépar gyi**

Puissé-je préserver les enseignements sacrés des bouddhas,  
Et faire naître l'action éveillée ;

Puissé-je parachever les actions bénéfiques,  
Et les pratiquer dans tous les âges à venir.

*10. Aspiration à acquérir un trésor inépuisable*

**sipa t'amché dou yang k'orwa na  
sönam yéshé dak ni mizé nyé  
t'ab dang shérab tingdzin namt'ar dang  
yönten kün gyi mizé dzö dou gyour**

Tandis que j'erre dans tous les états de l'existence samsarique,  
Puissé-je accumuler un mérite et une sagesse inépuisables,  
Et devenir ainsi un trésor inépuisable de nobles qualités,  
D'habileté et de discernement, de samādhi et de libération !

*11. Aspiration aux différentes méthodes d'entrée dans les « actions bénéfiques ».*

*a) Voir les bouddhas et leurs royaumes purs*

**doul chik teng na doul nyé shying nam té  
shying der sam gyi mik'yap sangyé nam  
sangyé sé kyî u na shyoukpa la  
changchoub chépa chö ching tawar gyi**

En un seul atome, puissé-je voir autant de royaumes purs qu'il y a  
d'atomes dans l'univers :

Et dans chaque royaume, des bouddhas au-delà de toute  
imagination,

Entourés de leurs héritiers bodhisattvas.

Avec eux, puissé-je accomplir les actions éveillées !

**détar malu t'amché chok sou yang  
tra tsam k'yön la du soum tsé nyé kyî  
sangyé gyatso shying nam gyatso dang  
kalpa gyatsor chö ching rabtjouk**

Et ainsi partout, dans chaque direction,

Même sur la pointe d'un cheveu, puissé-je voir un océan de  
bouddhas □

Tous à venir dans le passé, le présent et le futur □ dans un océan de  
royaumes purs,

Et durant un océan d'éternités, puissé-je entrer dans l'action éveillée  
dans chacun d'entre eux sans exception.

*b) Écouter la parole des bouddhas*

**soung chik yenlak gyatsö draké kyī  
gyalwa kün yang yenlak namdakpa  
drowa kün gyi sampa jishyin yang  
sangyé soung la taktou joukpar gyi**

Chaque mot de la parole d'un bouddha, cette voix avec l'océan de ses qualités,

Porte toute la pureté de la parole de tous les bouddhas,

Des sons qui s'harmonisent avec tous les esprits des êtres vivants :

Puissé-je être toujours tenu par la parole des bouddhas !

*c) Entendre tourner les roues du Dharma*

**du soum shekpé gyalwa t'amché dak  
k'orlö tsoul nam rabtou korwa yi  
dédak gi yang soung yang mizé la  
lo yi tob kyī dak kyang rabtou jouk**

Usant de tout le pouvoir de mon esprit, puisse-je entendre et réaliser

L'inépuisable mélodie des enseignements

Donnés par tous les bouddhas du passé, du présent et du futur,

Quand ils tournent les roues du Dharma.

*d) Entrer dans toutes les éternités*

**ma ong kalpa t'amché joukpar yang  
kéchik chik gi dak kyang joukpar gyi  
gangyang kalpa du soum tsé dédak  
kéchik chashé kyi ni shyoukpar ché**

De même que la sagesse des bouddhas pénètre tous les éternités futures,

Puissé-je moi aussi les connaître instantanément,

Et en chaque fraction d'instant, puisse-je connaître

tout ce qui sera jamais dans le passé, le présent et le futur !

*e) Voir tous les bouddhas en un instant*

**du soum shekpa mi yi sengé gang  
dédak kéchik chik la dak gi ta**

En un instant, puisse-je voir tous ceux qui sont les lions de la race humaine □

Les bouddhas du passé, du présent et du futur !

*f) Entrer dans la sphère d'activité des bouddhas*

**taktou dédak gi ni chöyoul la**

**gyoumar gyourpé namt'ar tob kyi jouk**

Puissé-je être toujours engagé dans le mode de vie et d'action des bouddhas,

Par le pouvoir de libération où tout est réalisé comme étant une illusion !

*g) Accomplir et entrer dans les terres pures*

**gangyang du soum dak gi shyng köpa**

**dédak doul chik tengdou ngönpar droub**

**détar malu chok nam t'amché dou**

**gyalwa dak gi shyng nam kö la jouk**

En un seul atome, puisse-je faire apparaître réellement

Tous les royaumes purs du passé, du présent et du futur ;

Puis entrer dans ces royaumes purs de bouddhas,

Dans chaque atome et dans toutes les directions.

*h) Entrer en présence des bouddhas*

**gangyang majön jikten drönma nam**

**dédak rimpar tsang gya k'orlo kor**

**nya ngen dépa rabtou shyi t'a tön**

**gönpo kün gyi droung dou dak chi o**

Lorsque ceux qui illuminent le monde, encore à venir,  
Atteignent graduellement l'état de bouddha, tournent la roue du  
Dharma,  
Et attestent la paix profonde et définitive du nirvāṇa :  
Puissé-je être toujours en leur présence !

*12. Aspiration au pouvoir de l'éveil – Par neuf pouvoirs*

**küntou nyourwé dzout'rul tob nam dang**

**künné go yi t'ekpé tob dak dang**

**küntou yöntén chöpé tob nam dang**

**küntou k'yabpa jampa dak gi tob**

Par le pouvoir de prompts miracles

Le pouvoir du véhicule, tel une porte,

Le pouvoir de la conduite qui détient toutes les qualités vertueuses,

Le pouvoir de l'amour-tendresse, qui pénètre tout,

**künné géwé sönám tob dak dang**

**chakpa mépar gyourpé yéshé tob**

**shérap t'ab dang tingdzin tob dak gi**

**changchoub tob nam yangdak droubpar jé**

Le pouvoir du mérite parfaitement pur,

Le pouvoir de la sagesse libre d'attachement, et  
Les pouvoirs de la connaissance, des moyens habiles et du samādhi,  
Puissé-je accomplir parfaitement le pouvoir de l'Éveil !

*13. Aspiration aux antidotes qui pacifient les obscurcissements*

**lé kyi tob nam yongsou dak jé ching  
nyönmong tob nam küntou jompar jé  
du kyi tob nam tobmé rabjé ching  
zangpo chöpé tob ni dzokpar gyi**

Puissé-je purifier le pouvoir du karma ;  
Détruire le pouvoir des émotions négatives,  
Rendre la négativité complètement impuissante  
Et parfaire le pouvoir des actions bénéfiques !

*14. Aspiration aux activités éveillées*

**shying nam gyatso nampar dak jé ching  
semchen gyatso dak ni nampar drol  
chö nam gyatso rabtou t'ong jé ching  
yéshé gyatso rabtou tokpar jé**

Je purifierai des océans de royaumes,  
Libèrerai des océans d'êtres animés,

Comprendrai des océans de Dharma,

Et réaliserai des océans de sagesse,

**chöpa gyatso nampar dak jé ching  
mönlam gyatso yongsou dzokpar jé  
sangyé gyatso rabtou chöjé ching  
kalpa gyatsor mikyo chépar gyi**

Je parachèverai des océans d'actions,

Exhausserai des océans d'aspirations

Servirai des océans de bouddhas,

Et accomplirai ceci, sans jamais me lasser, à travers un océan de temps infini !

*15. Aspiration à pratiquer*

*a) Imiter les bouddhas*

**gangyang du soum shekpé gyalwa yi  
changchoub chöpé mönlam jédruk nam  
zangpo chöpé changchoub sangyé né  
dé kün dak gi malu dzokpar gyi**

Tous les bouddhas, dans tous les temps,

Ont atteint l'Éveil par des actions bénéfiques et

Leurs prières et aspirations à l'action éveillée :

Puissé-je toutes les accomplir !

*b) Imiter les bodhisattvas : Samantabhadra*

**gyalwa kün gyi sé kyi t'ouwopa  
gang gi ming ni küntouzang shyéja  
k'épa dé dang tsoungpar chépe chir  
géwa didak t'amché rabtou ngo**

L'aîné des fils de tous les bouddhas

Se nomme Samantabhadra : « Parfaitement-bon » :

Afin de pouvoir agir avec autant de talent,

Je dédie complètement tous ces mérites !

**lu dang ngak dang yi kyang namdak ching  
chöpa namdak shying nam yong dakpa  
ngowa zangpo k'épa chindrawa**

**dendrar dak kyang dé dang tsoungpar shok**

Pour purifier mon corps, ma parole aussi bien que mon esprit,

Pour purifier mes actions, et tous les royaumes,

Puissé-je être l'égal de Samantabhadra

Dans son habileté à dédier parfaitement !

*c) Mañjuśrī*

**künné géwa zangpo ché pé chir  
jampal gyi ni mön lam ché par gyi  
ma ong kalpa küntou mikyowar  
dé yi jawa malu dzokpar gyi**

Afin d'accomplir la pleine vertu des actions bénéfiques,  
J'agirai en accord avec les prières d'aspiration de Mañjuśrī,  
Et sans jamais me lasser, dans toutes les ères à venir,  
Je remplirai parfaitement chacun de ses buts !

*16. Conclusion de l'aspiration*

**chöpa dak ni tsé yö magyour chik  
yönten nam kyang tsé zoung mépar shok  
chöpa tsémépa la né né kyang  
dé dak t'rulpa t'amché tsalwar gyi**

Que mes actes de bodhisattva soient au-delà de toute mesure !  
Que mes qualités éveillées soient également sans mesure !  
M'en tenant à cette activité incommensurable,  
Puissé-je accomplir tous les pouvoirs miraculeux de l'Éveil !

*Extension de l'aspiration*

**namk'é t'art'ouk gyourpa ji tsampar  
semchen malu t'a yang déshyin té  
ji tsam lé dang nyönmong t'ar gyourpa  
dak gi mönlam t'a yang détsam mo**

Les êtres animés sont illimités

Comme l'étendue infinie de l'espace ;

Que mes prières d'aspiration pour eux

Soient aussi illimitées que leur karma et leurs émotions négatives !

**Les bénéfiques de l'aspiration**

*1. Les bénéfiques de l'aspiration en général*

**gangyang chok chu shying nam t'ayépa  
rinchen gyen té gyalwa nam la p'oul  
l'a dang mi yi déwé chok nam kyang  
shying gi doul nyé kalpar p'oulwa bé**

Quiconque entend cette Reine des prières de dédicace,

Et aspire à l'Éveil suprême,

Quiconque a eu la foi même un seul instant,

Gagnera un vrai mérite, plus grand encore

**gang gi ngowé gyalpo di t'ö né**  
**changchoub chok gi jésou rab mö shing**  
**len chik tsam yang dépa kyépa na**  
**sönam dampé chok tou di gyour ro**

Qu'en offrant aux bouddhas victorieux

D'infinis royaumes purs dans toutes les directions, tous ornés de  
joyaux,

Ou en leur offrant toutes les joies les plus grandes des dieux et des  
humains,

Durant autant d'éternités qu'il y a d'atomes dans ces royaumes.

## *2. Les treize bénéfiques en détail*

**gang gi zangchö mönlam di tabpé**  
**dé ni ngen song t'amché pongwar gyour**  
**dé ni drokpo ngenpa pangwa yin**  
**nangwa t'ayé déyang dé nyour t'ong**

Quiconque pratique vraiment cette Aspiration aux actions  
bénéfiques,

Ne renaîtra jamais dans les royaumes inférieurs ;

Ils ne connaîtront pas de compagnons nuisibles et

Verront bientôt le Bouddha de Lumière Infinie.

**dédak nyépa rab nyé déwar tso  
mitsé dir yang dédak lekpar ong  
küntouzangpo déyang chindrawar  
dédak ringpor mit'ok déshyin gyour**

Ils obtiendront toutes sortes de bienfaits et vivront heureux ;

Même dans cette vie présente, tout ira bien,

Et avant longtemps,

Il deviendront exactement comme Samantabhadra.

**tsammé ngapo dak gi dikpa nam  
gang gi mishé wang gi jépa dak  
dé yi zangpo chöpa di jö na  
nyourdou malu yongsou jangwar gyour**

Toutes les actions négatives – même les cinq actions à rétribution immédiate –

Quoiqu'ils aient fait sous l'emprise de l'ignorance

Sera bientôt complètement purifié,

S'ils récitent cette Aspiration aux actions bénéfiques.

**yéshé dang ni zouk dang tsen nam dang  
rik dang k'adok nam dang denpar gyour**

**du dang moutek mangpö dé mi t'oub  
jikten soumpo kün nang chöpar gyour**

Ils posséderont la sagesse parfaite, la beauté et des signes excellents,  
Naîtront dans une bonne famille, auront une apparence radieuse.  
Les démons et les hérétiques ne leur feront jamais de mal  
Et les trois mondes les honoreront par des offrandes.

**changchoub shingwang droung dou dé nyour dro  
song né semchen p'en chir der douk té  
changchoub sangyé k'orlo rabtou kor  
du nam dé dang chépa t'amché toul**

Ils iront vite sous l'arbre de la bodhi,  
Et là ils s'assièrent pour le bénéfice de tous les êtres animés, puis  
Éveillés, tourneront la roue du Dharma,  
Et maîtriseront Māra et toutes ses hordes.

*3. Les bénéfiques exposés brièvement*

**gangyang zangpo chöpé mönlam di  
changwa dang ni tön tam lok na yang  
dé yi nampar minpa'ang sangyé k'yen  
changchoub chok la somnyi ma jé chik**

Tout le bienfait d'avoir gardé, enseigné ou lu  
Cette prière d'aspiration aux actions bénéfiques  
N'est connu que des bouddhas seuls :  
N'ayez aucun doute : vous atteindrez l'Éveil suprême !

### **Dédicace des mérites de cette aspiration vertueuse**

*1. Dédicace en suivant l'exemple des bodhisattvas*

**jampal pawö jitar k'yenpa dang  
küntouzangpo déyang déshyin té  
dédak kün gyi jésou dak lob chir  
géwa didak t'amché rabtou ngo**

Du bodhisattva Mañjuśrī qui atteint l'omniscience

Ainsi que de Samantabhadra,

Je m'entraînerai à suivre les traces ;

J'en dédie tout le mérite à l'Éveil de tous les êtres.

*2. Dédicace en suivant l'exemple des bouddhas*

**du soum shekpé gyalwa t'amché kyi  
ngowa gangla chok tou ngakpa dé  
dak gi géwé tsawa di kün kyang  
zangpo chö chir rabtou ngowar gyi**

De même que tous les bouddhas du passé, du présent et du futur  
Ont loué l'importance et l'excellence de la dédicace,  
Je dédie moi aussi tout mon mérite et ses causes  
Afin de suivre le bon sentier.

*3. Dédicace pour actualiser le résultat*

**dak ni chiwé du jé gyourpa na  
dribpa t'amché dak ni chir sal té  
ngönsoum nangwa t'ayé dé t'ong né  
dewachen gyi shyng der rabtou dro**

Quand il sera temps pour moi de mourir,  
Puissent tous mes obscurcissements s'évanouir,  
Alors je regarderai Amitābha, là en personne,  
Et j'irai immédiatement dans sa terre pure de Sukhāvātī.

**der song né ni mönlam didak kyang  
t'amché malu ngön dou gyourwar shok  
dédak malu dak gi yongsou kang  
jikten jisi semchen p'enpar gyi**

Dans cette terre pure, puissé-je actualiser chacune  
De ces aspirations !

Puissé-je les réaliser toutes et chacune d'entre elles,  
Et aider les êtres aussi longtemps que l'univers demeurera !

*4. Dédicace pour recevoir une prophétie des bouddhas*

**gyalwé kyilk'or zang shyng gawa der  
pémo dampa shintou dzé lé kyé  
nangwa t'ayé gyalwé ngönsoum dou  
loungtenpa yang dak gi der t'ob shok**

Né ici dans une merveilleuse fleur de lotus,  
Dans cet excellent et joyeux royaume de bouddha,  
Puisse le Bouddha Amitābha lui-même  
Me prédire l'annonce de mon Éveil !

*5. Dédicace pour servir les autres*

**der ni dak gi loungten rab t'ob né  
trulpa mangpo jéwa t'rak gya yi  
lo yi tob kyi chok chou nam sou yang  
semchen nam la p'enpa mangpo gyi**

Ayant reçu là cette prophétie,  
Avec un billion de mes émanations,  
Émises par le pouvoir de mon esprit,

Puissé-je apporter un immense bénéfice aux êtres animés, dans les dix directions !

### **Conclusion**

**zangpo chöpé mönlam tabpa yi  
géwa choungzé dak gi chi sakpa  
dé ni drowé mönlam géwa nam  
kéchik chik gi t'amché jorwar shok**

Par mon peu de mérite quel qu'il soit, accumulé

En récitant cette « Aspiration aux actions bénéfiques »,

Puissent tous les souhaits purs des prières et aspirations de tous les êtres

Être instantanément exaucés !

**gangyang zangpo chöpa di ngöpé  
sönam t'ayé dampa gang t'ob dé  
drowa doukngal chouwor jingwa nam  
öpakmépe né rab t'obpar shok**

Par le mérite véritable et illimité

Obtenu en dédiant cette « Aspiration aux actions bénéfiques »,

Puissent tous ceux qui se noient à présent dans l'océan de la souffrance,

Atteindre le royaume suprême d'Amitābha !

**mönlam gyalpo didak chok gi tso  
t'ayé drowa kün la p'en jé ching  
küntouzangpö gyenpé shyoung droub té  
ngensong né nam malu tongpar shok**

Puisse cette Reine des aspirations faire naître

La motivation et le bienfait suprêmes de l'infinité des êtres animés ;

Puissent-ils parfaire ce qui est décrit dans cette prière sainte,  
prononcée par Samantabhadra !

Puissent les royaumes inférieurs se vider entièrement !

**Paroles de vérité pour accomplir les aspirations**

**sangyé kou soum nyépé jinlab dang  
chönyi mingyour denpé jinlab dang  
gendün miché dünpé jinlab kyi  
jitar ngö shyin mönlam droubpar shok**

Par les bénédictions des bouddhas qui ont atteint les trois kāya

Et la vérité immuable de la réalité,

Ainsi que par les aspirations indéfectibles du Saṅgha,

Puissent toutes les aspirations et les prières de dédicace

s'accomplir !

**Le dhāraṇī pour l'accomplissement de toutes les aspirations**

**téyata pentsa driya awa bodhana yé soha**

**p'akpa zangpo chöpé mönlam gyi gyalpo dzok so**

Ceci conclut la Reine des prières d'aspiration, « L'Aspiration aux actions bénéfiques » de Samantabhadra.

*La version anglaise provisoire est basée sur les traductions de Tulku Thondup Rinpoché et Harold Talbott, Professeur R.A.F. Thurman, Elizabeth Callahan et Khenpo Tsultrim Gyatso. Traduction des deux dernières strophes extraites de "Essential Prayers related to the Guru Yoga Practice according to the Seven Line Prayer". © Elizabeth Callahan*

© Rigpa 1996 [Imprimé par Rigpa à l'occasion du Nyingma Mönlam Chenmo qui s'est tenu à Bodhgaya en 1997.]

Traduction française, Comité de traduction française Rigpa, 2008. Revue en 2014.