

༄། །སྤྱོད་ཚོག་གི་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་གཏེར་མཛོད་བཞུགས་སོ། །

Un trésor de bénédictions Une méditation sur le Bouddha Śākyamuni

par Mipham Rinpoché

ནམ་གཤམ་རྒྱ་ལྷ་སྤྲུལ་ལྷོ་ལྷོ།

Hommage au Bouddha, notre maître, le sage des Śākya !

དེ་ཡང་མཛོད་ཏེར་མཛོད་རྒྱུ་ལ་པོ་ལས། །ལུག་དང་འདུག་དང་འགྲོལ་དང་ཉམ་བཞག། །མི་གང་སྤྱོད་པ་འཇུག་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་
མདུན་ནུག་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། །དེ་མི་རྒྱུ་ཆེན་མཆོད་པ་ལས་འཇུག་ཞེས་དང། །སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། །
འཛིན་ཏེན་མཛོད་ཏེར་མཛོད་རྒྱུ་ལ་པོ་ལས། །དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འདུག་པ། །བྱེད་ཚུལ་སེམས་དཔལ་འདི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། །
བཞག་ཡིས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། །བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་མཚུངས་པ་མཛོད་པ་སྤྱོད་པའི་དབང་པོ་ཇིས་སུ་དཔལ་འདི་རྒྱུ་
འབྱོར་དུ་བྱེད་ཅི། །འདི་ལྷོ་ལྷོ།

Le sūtra “La reine des méditations” nous dit :

Tous ceux qui se rappellent le Bouddha semblable-à-la-lune,
En marchant, en étant assis, debout, ou en dormant,
Seront toujours face à lui, en sa présence,
Et réaliseront l’étendue de l’éveil.

Et le sūtra continue :

Son Corps pur est couleur d’or,
Beau est le Protecteur du monde :
Quiconque le voit ainsi,
Pratique la méditation des bodhisattvas.

Conformément à cela, pratiquons en nous rappelant notre maître incomparable, le Seigneur des Sages, de la manière suivante :

Prendre refuge et engendrer la bodhicitta

ཡན་གཤམ་།

Récitez trois fois :

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། |

sangyé chö dang tsok kyi chok nam la

Dans le Bouddha, le Dharma et le Suprême Sangha,

བྱང་ཚུལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ། |

changchoub bardou dak ni kyab sou chi

Je prends refuge jusqu'à la réalisation de l'éveil.

བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། |

dak gi jin sok gyipé sönám kyi

Par le mérite de ma pratique de la générosité et ainsi de suite,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། |

dro la p'en chir sangyé droubpar shok

Puisse-je atteindre l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres.

ཚད་མེད་བཞི་བསྐོས་པ་སྡོན་དུ་བཏང་སྟེ།

Méditation sur l'amour, la compassion, la joie et
l'équanimité incommensurables

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

**semchen t'amché déwa dang déwé gyou dang denpar
gyour chik**

Puissent tous les êtres animés jouir du bonheur
et des causes du bonheur !

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

doukngal dang doukngal gyi gyou dang dralwar gyour chik

Puissent-ils être libres de la souffrance et des causes
de la souffrance !

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

doukngal mepé déwa dang mindralwar gyour chik

Puissent-ils ne jamais être séparés du bonheur sacré dénué de
souffrance !

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམ་ཚད་མེད་པ་ལ་གཉན་པར་གྱུར་ཅིག།

**nyéring chakdang nyi dang dralwé tang nyom tsémépa la
népar gyour chik**

Et puissent-ils demeurer dans l'infinie équanimité qui est
dénuée d'attachement et d'aversion !

La visualisation

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་ངན་པའི་ངང་ནས།

Bien que choses et événements puissent apparaître, ils sont dépourvus de toute existence intrinsèque quelle qu'elle soit. Réfléchissez-y en récitant :

ཨ་མེད་སྟོང་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྲུང་གི།

ah, kyémé tongpanyi dang tenjung gi

Āḥ ! La vacuité non-née et les apparences infinies

སྣང་བ་ལག་གཉིས་མེད་ཟུང་འཇུག་སྐྱེ་མའི་རྩྭ་ལ།

nangwa gakmé zoungjouk gyoumé tsul

Des origines interdépendantes sont indivisibles. Tel leur déploiement magique,

རང་མདུན་ན་ནམ་མཁའ་མཚོད་སྒྲིན་རྒྱ་མཚོའི་དབྱེས།

rang dūn namk'ar chötrin gyatsö u

Dans l'espace devant nous, au sein de vastes nuées d'offrandes,

རིན་ཆེན་སེང་ཁྲི་པད་ཉི་ཟླ་བའི་སྟེང་།

rinchen sengt'ri pé nyi dawé teng

Sur un trône de lion serti de bijoux, et des sièges de lotus, de soleil et de lune,

སྟོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤུག་སེང་གེ་ནི།

tönpa tsoungmé shakya sengé ni

Vous apparaissez, notre maître incomparable, le Lion des Śākya.

གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྟན། །

ser gyi dokchen tsen dang péjé den

Votre Corps, couleur d'or, paré des marques majeures
et mineures de la perfection,

ཚོས་གོས་གསུམ་གསོལ་དོན་རྒྱུ་ལྷུང་བ་ནུགས། །

chögö soum sol dorjé kyiltroung shyouk

Vêtu des trois robes du Dharma, vous êtes assis dans la posture
de vajra,

ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་རྒྱ་ལེགས་བརྒྱདས་ཤིང། །

chak yé sa nön chakgya lek kyang shing

Votre main droite fait gracieusement le mudrā de « toucher la
terre »

ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདད་རྩི་ལྷུང་བ་བཟུང་བ་སྣམས། །

chak yön nyamshyak dutsi l'oungzé nam

Et la gauche, dans le geste de la méditation, entoure un bol à
aumônes empli de nectar.

གསེར་གྱི་རི་ལྷུང་གཟེ་བཞེད་དཔལ་འབར་བ། །

ser gyi ri tar ziji pal barwa

Tel une montagne d'or, majestueux, vous rayonnez de
splendeur,

ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེང་བྲ་བས་མཁའ་དབྱིངས་བྱུག། །

yéshé özer drawé k'aying k'yab

Émanant des rayons de lumière de sagesse qui emplissent
toute l'étendue de l'espace.

ཉེ་བའི་སྲུང་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བརྟུ་བྱུག་སོགས། |

nyéwé sé gyé néten choudrouk sok

Les Huit grands Bodhisattvas, les Seize Arhats

འཕགས་ཚོགས་རྒྱ་མཚོའི་ལམ་གྱིས་ཡོངས་བསྐོར་ཞིང་། |

pak tsok gyatsö k'or gyi yong kor shying

Et une vaste suite d'êtres réalisés, semblable à un océan,
vous entourent.

དྭན་པ་ཚམ་གྱིས་སྲིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས། |

drenpa tsam gyi sishyi ta nyi lé

Le seul fait de penser à vous nous libère des extrêmes
du saṃsāra et du nirvāṇa

རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚོག་གི་དཔལ་སློལ་བ། |

namdrol déwa chok gi pal tsolwa

Et nous accorde la gloire de la félicité suprême,

སྐྱབས་ཀུན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཚེན་པོར་གསལ།

kyab kündupé daknyi chenpor sal

Car vous apparaissez tel l'incarnation grandiose et parfaite
de toutes les sources de refuge.

ཞེས་དེ་ལྟར་ལངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྐྱེ་མ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་ཏུ།
 ལངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཡོ་ཞེས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་ཚུགས་དང་དུས་གང་དུ་ཡང་ཉེ་དོང་མི་མངའ་བའི་ཚུམ། གང་དུ་དམིགས་
 པ་དེ་ཉེ་དུ་དེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞེག་ལངས་རྒྱལ་ཡིད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་
 མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །རྟག་པར་བྱིན་གྱིས་ཚུལ་བྱེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་
 གསུངས་ཤིང་། རྒྱལ་བ་དེ་ཉེད་ལ་དམིགས་ནས་ཚོགས་བལགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགོ་རྩ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ།
 མལ་པོ་ཆེ་ལས། རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚོན་པ་བྱས་པས་གྲང། །ཚོད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ལུང་པོ་
 འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་ནད་བར་
 མ་དོར་ཅི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་། དེའི་མདུན་དུ་སྒྲོན་ལམ་ཇི་ལྟར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་ཏེ། །
 ངམ་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་བཏན་པ་ལས། །ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་རྩེ་ལ་རབ་ཏུ་
 གནས། །གང་གིས་སྒྲོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་འདྲའི་འདུས་བྱ་ཐོབ་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱལ་
 རྣམས་ལ་རེས་པ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་དེ།

Visualisez la forme du Bouddha de cette façon, et imaginez qu'il est vraiment là assis devant vous. Dès que vous formulez cette pensée, le corps de sagesse du Bouddha n'étant aucunement restreint par les limites du temps ou de l'espace, il le sera certainement. Un des sūtra dit :

Pour quiconque pense au Bouddha,
 Il est là, présent, juste devant lui,
 Accordant constamment ses bénédictions,
 Et la libération de tout mal.

Le mérite obtenu quand on visualise le Bouddha est inépuisable ; c'est une source de vertu qui ne se tarira jamais. Le sūtra Avatamsaka explique :

Voir, entendre ou faire des offrandes au Bouddha,
 Permet d'accumuler un immense trésor de mérite
 Qui nous débarrasse des émotions destructives
 et de la souffrance du saṃsāra,
 Et pourtant, ce faisant, ne s'épuise jamais.

*En outre, toute prière d'aspiration faite devant le Bouddha sera exaucée.
L'Enseignement sur les qualités de la terre pure de Mañjuśrī nous dit :*

Tout est circonstanciel,
Et dépend entièrement de votre aspiration.
Quelles que soient les prières d'aspiration que vous formulez,
Vous recevrez les résultats demandés.

Avec une pleine conviction dans ces déclarations, priez :

སྙིང་ཇེ་ཚེན་པོས་རྩོད་ལྡན་སྙིགས་མའི་ཚིང་། །

nyingjé chenpö tsöden nyikmé shyng

Avec votre vaste compassion, vous avez embrassé ce monde turbulent et en dégénérescence,

བཟུང་ནས་སྒོན་ལམ་ཚེན་པོ་ལྟ་བུ་བརྟུ་བཏུ། །

zoung né mönlam chenpo ngabgya tab

Et formulé cinq cents vastes prières d'aspiration.

ཕད་དཀར་ལྟར་བཟུགས་མཚན་ཐོས་བྱིར་མི་ལྟོག། །

pékar tar ngak tsen t'ö chir mindok

Vous êtes adoré tel un rare lotus blanc ; quiconque entend votre nom ne reviendra plus jamais dans le saṃsāra –

སྟོན་པ་སྤྱགས་ཇེ་ཚེན་ལ་བྱུག་འཚམ་ལོ། །

tönpa t'oukjé chen la chaktsal lo

À vous, le plus compatissant des maîtres, je rends hommage !

བདག་གཞན་སྒོ་གསུམ་དགོ་ཚོགས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས། །

dakshyen go soum gé tsok longchö ché

Toutes les vertus du corps, de la parole et de l'esprit, les miennes et celles d'autrui, et toutes nos possessions,

ཀུན་བཟང་མཚན་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ། །

künzang chö pé trin dou mik né bul

Visualisées comme les nuées d'offrandes de Samantabhadra, je vous les offre.

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་མ་ལུས་པ། །

t'okmé né sak diktoug malupa

Toutes les actions nuisibles et les transgressions que j'ai commises depuis des temps sans commencement,

སྟིང་ནས་འགྲོད་པ་དག་པོས་སོ་སོར་བཤགས། །

nying né gyöpa drakpö soso shak

Sans en omettre une seule, je les confesse à présent de tout cœur, avec un regret intense.

འཕགས་དང་སོ་སོའི་རྐྱེ་བའི་དག་བཞི། །

p'ak dang sosö kyewö géwa ni

De toutes les actions vertueuses, des êtres sublimes et des êtres ordinaires,

དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །

du soum sak la jésou yi rang ngo

Accumulées par le passé, à présent et dans le futur, je me réjouis.

ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཚོས་ཀྱི་འཕོང་ལོའི་རྩུལ། |

zab ching gyaché chö kyi k'orlö tsul

Tournez la roue des vastes et profonds enseignements
du Dharma,

ཕྱོད་གཤམ་བརྩུར་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་བསྐོར་དུ་གསོལ། |

chok chour gyün michépar kor dou sol

Sans relâche et dans toutes les directions, je vous en prie !

ཁྱོད་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་བྱའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱ། |

k'yö ni namk'a tabu yéshé kou

Votre Corps de sagesse comparable à l'espace,

དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞགས་མེད་ཀྱི། |

du soum p'ogyour mépar shyouk mö kyi

Demeure inchangé dans le passé, le présent et le futur.

གདུལ་བྱའི་སྣང་ངོར་སྐྱེ་འཛིག་རྩུལ་སྟོན་ཀྱང། |

duljé nang ngor kyé jik tsul tön kyang

Toutefois, dans notre perception, vous semblez être né et
mort –

སྐྱུལ་པའི་གཞུགས་སྐྱེ་རྟོག་ཏུ་སྣང་བར་མཛོད། |

trulpé zoukkou taktou nangwar dzö

Alors n'ayez de cesse d'apparaître sous toutes sortes de formes
et d'émanations.

བདག་གིས་དུས་གསུམ་བཅས་པའི་དགོ་ཚོགས་ཀྱིས། །

dak gi du soum sakpé gé tsok kyi

Grâce aux vertus accumulées dans le passé, le présent et le futur,

ཕམམ་བྱུང་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་སྐྱད་དུ། །

k'ak'yab drowa kün la pen lédou

Puissé-je faire le bien des êtres, en nombre aussi infini que l'espace est vaste,

ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྟའི་ཉེས་ལྗེད་ཅིང། །

chö kyi gyalpo taktou nyé jé ching

Puissé-je ainsi vous servir et vous contenter, Roi du Dharma,

ཚོས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་གྲོག། །

chöjé gyalwé gopang tobpar shok

Et puissions-nous tous atteindre l'état éveillé du Seigneur du Dharma.

བདག་ཅག་སྐྱིག་པ་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས། །

dakchak nyikmé drowa gönmé nam

Nous autres, êtres animés, à la dérive dans cet âge décadent, n'avons ni guide, ni protection.

ཐུགས་རྗེས་ལྷག་པར་བརྩུང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས། །

t'oukjé l'akpar zoungwé kadrin lé

Pourtant, vous prenez soin de nous avec votre compassion inégalée, et grâce à votre bienveillance

ཞིང་དང་དུལ་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི།

shying dang du dir rinchen nam soum gyi

Chaque apparition des Trois Joyaux, maintenant, en ce monde,

སྣང་བ་ཇི་སྟེད་ལྗེད་ཀྱི་ཡིན་ལས་ཉིད།

nangwa jinyé k'yé kyi t'rinlé nyi

Est due à votre action éveillée.

དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་མཚོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་ལྷན་སྟེ།

déchir kyab chok tsoungmé chikpou rou

Ainsi, vous êtes notre seul refuge, incomparable, suprême,

ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྟོང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན།

yiché dé pé nying né soldeb na

Nous vous prions donc du fond du cœur, avec foi et confiance :

སྲོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྟེལ་བར།

ngön gyi damcha chenpo manyelwar

Ne négligez jamais les grandes promesses jadis prononcées,

བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་ཐུགས་རྗེས་རྗེས་འདོན་མཛོད།

changchoub bardou t'oukjé jédzin dzö

Mais gardez-nous dans votre compassion, jusqu'à ce que l'éveil soit réalisé.

ཅེས་ཡིད་ཚེས་ཀྱི་དང་པ་དྲག་པོས་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སྐྱེ་ལ་རྩེ་གཅིག་དུ་དམིགས་ཏེ།

Avec la foi et la conviction les plus ferventes possibles, considérez que le Bouddha est effectivement là, présent devant vous. Concentrez-vous sans distraction sur sa forme et récitez ce qui suit autant de fois que possible :

ལྷ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་
རྫོགས་པའི་ལངས་རྒྱས་དཔལ་རྒྱལ་བ་ལྒྱུ་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་ཚུལ་ལོ། །མཚོད་དོ། །
རྒྱལ་བ་སུ་མཚེལོ། །

lama tönpa chomdendé déshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangyé pal gyalwa shakya t'oubpa la chak tsal lo chö do kyab sou chi o

Maître suprême, bhagavān, tathāgata, arhat, bouddha parfait et complet, glorieux conquérant, Bouddha Śākyamuni, à vous je rends hommage ! À vous je fais des offrandes ! En vous je prends refuge !

ཞེས་ཅི་འབྲུབ་དང། ཐུགས་རྒྱད་བསྐྱེལ་བའི་རྣམ་དུ་ཤེར་ཕྱིན་ཡི་གེ་རྩེ་དུ་ལས་གསུངས་པའི་གནུངས་ཅི།

Pour invoquer son esprit de sagesse, récitez autant de fois que possible la dhāraṇī suivante, qui est enseignée dans Le Sūtra abrégé de la Sagesse transcendante :

ཏེ་ཤ་སྐྱེ། ཨོྩ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྩུ་མུ་ན་ཡེ་སུ་རྩུ།

teyata | om mouné mouné maha mounayé soha

ཞེས་ཅི་འགྲུབ་དང།

Récitez ensuite, autant de fois que possible, le même mantra à partir de om :

ཨོྩ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྩུ་མུ་ན་ཡེ་སུ་རྩུ།

om mouné mouné maha mounayé soha

མནཆད་ཅི་འབྲུབ་ཏུ་བཟློའོ། འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བཟློ། དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་
རྗེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ་ཡི་གསལ་ལ་སྣང་ལ་དམིགས་ནས། མཚན་བརྗོད་པ་དང། བཟུང་བཟློས་པའི་སྐབས་ཀྱིས།

Tout en récitant le mantra, remémorez-vous les qualités du Bouddha, avec un esprit empli de dévotion, et concentrez-vous sans distraction sur la claire visualisation de sa forme. Puis, par le pouvoir de la récitation des noms du Bouddha et de sa dhāraṇī, imaginez que :

སྟོན་པའི་སྐྱེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་པའི་སྣང་བ་ཆེན་པོས་བདག་དང་

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ཞིང།

**tönpé kou lé yéshé kyī özer natsokpé nangwa chenpö dak
dang semchen t'amché kyī dribpa t'amché sal shying**

Du Corps du Bouddha jaillissent, en une immense splendeur,
des rayons de lumière de sagesse multicolores qui dissipent
tous nos obscurcissements et ceux d'autrui

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་ཏེ་སྤྱིར་མི་ལྷོག་པའི་ས་ནོན་པར་

བསམ།

**t'ekpa chenpö lam gyi yönten tsulshyin dou kyé té
chirmidokpé sa nönpar gyour**

Et font s'élever en nous toutes les qualités authentiques du
chemin du Mahāyāna ; par cela, nous atteignons le niveau de
perfection d'où nous ne retomberons plus jamais dans le
saṃsāra.

དེ་ལྟར་ཅི་ནུས་སུ་བརྩོན་པར་བྱལོ། །ཐུན་མཚམས་རྣམས་སུ་མཇུག་སོགས་མཚོད་པ་དང་། ཐུབ་སྟོན་གྱི་
རིགས་དང་། ལྷིང་ཇི་པད་དགས། རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ། རྒྱེས་རབ་སྣ་ཚོགས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་
མཚན་བརྒྱ་རྒྱུད་པ་སོགས་མདོ་གང་འདོད་ཅི་ལྟར་ནས་པར་བཟུགས། དགེ་བའི་རྩ་བ་རྣམས་སྤྲོ་མེད་བྱང་ལྷུ་བ་ཏུ་
བསྟོན་བཤད་སྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱུག་གཤེགས་པར་བྱལོ། །

Mettez tout votre cœur dans cette pratique, et faites-la autant de fois que possible.

Entre les sessions, pratiquez l'offrande du maṇḍala et récitez, de votre mieux, les sūtra que vous préférez, tels que le Lotus blanc de la compassion, le Lalitavistara, les Contes Jātaka ou Les Cent huit noms des Tathāgata. Scellez votre pratique en dédiant vos sources de vertu à l'éveil insurpassable et récitez des prières d'aspiration.

༥ དདེ་གཤེགས་སུས་བཅས་ཀན་གྱི་ཐུགས་བརྩེད་དང་། །
déshék sé ché kün gyi t'oukkyé dang

Pensant à tous les bouddhas et à leurs héritiers – à leur intention éveillée,

མཇོག་པ་སྟོན་ལམ་མཁུན་བརྩེ་ནས་པའི་རྣམས། །

dzépa mönlam k'yen tsé nupé tsul

Leur activité, leur aspiration, leur sagesse, leur amour et leur capacité,

སྤྲོ་མེད་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་འབྲུལ་ཅི་འདྲ་བ། །

lamé yéshé gyout'rul chindrawa

À tout ceci ainsi qu'à toutes les manières dont la sagesse inégalée se manifeste –

དེ་འདྲ་ལོ་ནར་བདག་སོགས་འགྲུར་བར་ཤོག། །

dendra k'onar dak sok gyourwar shok

Puissé-je, ainsi que tous les êtres, en venir à les égaler !

1 Ces quatre lignes ne font pas partie du texte original mais sont ajoutées ici dans les éditions les plus récentes

སྤྱིར་འགྲོ་ལམ་གྱི་ལུང་གི་ལྷན་པ་ལྟར་ལྷན་པ་ཉིད་མ་བཟེང་པར་བྲན་པ་དང། མཚན་མོ་ཡང་སྟོན་པ་དངོས་
 ལུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེ་ཡི་འདྲི་ཀྱིས་ཚུགས་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་ཤིན་ཏུ་དྲེད་པའི་དུས་ལྷ་བྱེད་ལཱ་འདྲེ་ཤོག་གི་ཀྱིང་
 དུ་གཉིད་ཡོག་པར་བྱ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་ཐུགས་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་ལས་བརྩམ་སྟེ། དུས་
 གཤམ་གྱི་ལས་དང་བྱུང་བའི་སྐབས་དཔལ་ཚེན་པོ་རྩམས་གི་རྩམ་པར་ཐར་པ་ལ་ཇེས་ལུ་གཞེས་པའི་བྱེད་རྩལ་
 ཀྱི་སྐབས་ཤིན་པོ་ཆེའི་དམ་བཅའ་ལྟོད་པ་མེད་པའི་དང་ནལ་བྱེད་རྩལ་སྐབས་དཔལ་ལྡན་པ་གྱུ་དང། རྒྱད་པར་ཞི་
 ལྷག་གི་རྩལ་འབྱོར་ལ་ཅི་ཅུས་ལུ་བརྩོན་པས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ལྷན་དུ་འགྱུར་ཏེ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་འདི་
 ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོབ་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་ཤིམ་གྱིས་བྱེད་རྩལ་ཚེན་པོའི་ལམ་ལས་བྱིར་མི་ལྟོག་པར་འགྱུར་བ་མཛད་དུ་མ་
 ཅན་གསུངས་ལ། གོང་དུ་བཏུན་པའི་གཞུངས་འདི་ལས་ལངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང། གཞུངས་འདི་
 ཉིད་པའི་མཐུས་ཤིང་འཁྲུའི་རྒྱལ་པོ་ཉིད་ལངས་རྒྱལ་གིང། སྤྱོད་རལ་གཞིགས་བྱེད་རྩལ་སྐབས་དཔལ་ལྡན་པ་
 མཚན་གསུངས་པ་དང། གཞུངས་འདི་ཐོབ་པ་ཅམ་གྱིས་བལོད་ནམས་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཚོགས་མེད་པར་འཐོབ་ཅེད་ལས་
 ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་དང། རྣམས་བསྐྱབ་པ་ན་བགའ་གསུམ་མཚའི་ལས་པར་གྱུབ་པར་འགྱུར་འོ་ཞེས་གསུངས་
 རབ་ཀྱི་པ་ཐོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཡི་གོ་ནུང་དུ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ལས་གསུངས་གིང། བཀའ་བཞུགས་ལས་ཀྱང་གཞུངས་འདི་
 ལན་གཅིག་བཞུགས་པས་བསྐལ་པ་བྱེ་བ་པུ་བརྒྱུད་ལྷིའི་བར་དུ་བྱས་པའི་སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པར་འགྱུར་པ་
 འོགས་པར་ཡོན་ཚད་མེད་པ་དང་ལྷན་ཞིང། དེ་བཞིན་གཤམ་གསུམ་ལས་ཤིང་ཐུབ་པའི་སྤྱིར་པོ་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསུངས་
 འོ། །དང་པོ་བསྐྱེད་པ་དང་ཞི་ལྷག་གི་རྩལ་འབྱོར་ལ་ཇི་ལྟར་བརྩོན་པའི་རྩལ་བྱེད་དུ་བཀའ་དང་བྱེད་པོ། །

De manière générale, dans toutes vos actions, que ce soit bouger, marcher, dormir ou être assis, ayez constamment le Bouddha à l'esprit. Même la nuit, au moment de vous endormir, considérez que l'éclat de la forme du Bouddha inonde de lumière l'espace tout entier, dans toutes les directions, lui conférant la clarté d'un jour radieux. Endormez-vous en gardant cela à l'esprit.

À tout moment, faites-vous l'émule des actes du Bouddha, depuis le tout premier instant où il donna naissance à l'esprit d'éveil, en prenant exemple sur les bouddhas et les grands bodhisattvas du passé, du présent et du futur, et maintenez votre engagement envers la précieuse bodhicitta, sans jamais la laisser faiblir. Exercez-vous autant que possible à la conduite des bodhisattvas en général et aux pratiques de śamatha et de vipaśyanā en particulier, afin de donner pleinement sens aux libertés et aux richesses de cette existence humaine.

Plusieurs sūtra mentionnent que le simple fait d'entendre le nom de notre maître, le Bouddha, garantit que nous progresserons sur le chemin du grand éveil, irréversiblement. Il est aussi dit que la dhāraṇī citée plus haut est la

source de tous les bouddhas. C'est grâce à la force de la découverte de cette dhāraṇī que le Roi des Śākya lui-même parvint à l'éveil, et qu'Avalokiteśvara devint le plus excellent des bodhisattvas. Par le simple fait d'entendre cette dhāraṇī, on acquiert facilement une vaste accumulation de mérites et on pacifie tous les obscurcissements karmiques ; et quand on la récite, aucun obstacle ne survient. Voilà ce qu'enseigne La Prajñāpāramitā condensée.

D'autres enseignements disent qu'en récitant cette dhāraṇī ne serait-ce qu'une fois, on purifiera tous les actes négatifs accumulés pendant 800 milliards de kalpa. On y lit qu'elle possède d'incommensurables qualités telles que celles-ci et qu'elle est l'essence du cœur du Bouddha Śākyamuni. La façon de cultiver la foi et de s'efforcer de pratiquer samatha et vipaśyanā est expliquée ailleurs.

ཞེས་པ་འདི་ནི་བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་བུའི་མཛོད་མངའ་དབོན་ཨོ་རྒྱན་འཉམ་འཛིན་ནོར་བུ་ནས་བཀའ་གིས་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་
བཅས་ཉེ་ནན་ཉེ་དུ་བསྐྱེལ་བ་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་སྲིད་དུ་རྩེ་ཆར་ཡང་དབོན་མིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ནས་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ་འཇགས་
མེད་པད་མ་འདེ་ཚེན་ལ་བྱུན་ཉེ། རིན་ཚེན་དང་པོ་སོགས་བཀའ་གིས་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེས་དང་བཅས་སྐྱུར་དུ་སྐྱབ་
པར་གྱིས་ཞེས་དམ་པ་རྒྱུད་གི་བཀའ་བསྐྱེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྟོན་པ་མཚོགས་ལ་མི་བྱེད་པའི་དད་པ་ཐོབ་ཅིང་།
དུས་མཐར་ཚེས་སྐྱེ་བའི་མིང་ཅམ་འཛིན་པ་འཁྲུའི་རྗེས་འདུག་མི་པམ་འཇམ་དབྱེད་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བའི་ལ་
སྐྱེ་གི་མི་ཞོལ་སྐྱེ་ཚོགས་ནོར་བུའི་གྲིང་དུ། ཀུན་ལྷན་སྐྱེ་གས་ཀྱི་གསལ་ཚོས་ཚོ་འབྲུལ་ཚེན་པོའི་ལྷ་བའི་ལ་
ཚོས་བརྒྱུད་ལ་གྲུབ་པར་བཅིགས་པ་འདིས་ཀྱང་བཉམ་འཇོལ་པམ་པ་མཉམ་དུ་བྱེད་བརྒྱན་མི་འཆད་པར་བྱེད་པ་དང་།
སྐྱེལ་འདི་མཛོད་ཐོབ་དན་རེག་གི་འགོ་བརྒྱམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྟོན་པ་སྐྱབ་པའི་དབང་པོའི་བྱིན་རྒྱལ་མཚུངས་པ་མེད་པ་
མཛོད་དུ་འདུག་པར་གྱུར་ཅིག། །།

L'intention de composer ce texte s'éleva en premier en raison de l'encouragement persistant d'Ön Orgyen Tendzin Norbou, maître du trésor des trois entraînements supérieurs, qui accompagna sa requête de l'offrande d'une écharpe blanche de bon augure. Plus récemment, ce même Ön Rinpoché envoya Tulkou Jigmé Péma Déchen avec des cadeaux d'or et autres articles de bon augure avec pour message : « Merci d'accomplir cela rapidement. ». À l'insistance de ces deux grands maîtres, moi, Mip'am Jamyang Gyatso, un disciple de Śākyamuni, qui possède une foi inébranlable dans le maître suprême et n'ait d'instructeur du Dharma que le nom, en cette ère des derniers temps, ai composé ceci à Phüntsoq Norbüi Ling, au pied du mont Dza Dordjé Penchouk. Ce texte fut terminé le huitième jour du mois des miracles de l'année du Rat de fer.

Puisse cette pratique faire le bien immense et continu des enseignements et des êtres vivants. Puisse quiconque la voit, l'entend, s'en souvient, ou entre en contact avec elle, voir son esprit et son être entier véritablement imprégnés de l'incomparable bénédiction du Bouddha, le Seigneur des Sages.

Adaptation en français par le comité de traduction de Rigpa de la traduction existante de Lotsawa House, pour correspondre à la révision effectuée en 2017 par Patrick Gaffney sur la base des textes originels de Tulkou Thondup Rinpoché et du groupe de traduction de Padmakara. [#7 PG]