



། རྒྱལ་དགུ་སྐྱེགས་སྐྱེད་མཚན་ལྷོ་མ་ལྷོ་དེ། །

Respiration en neuf étapes Nine-fold respiration

PUBLICATIONS CMT

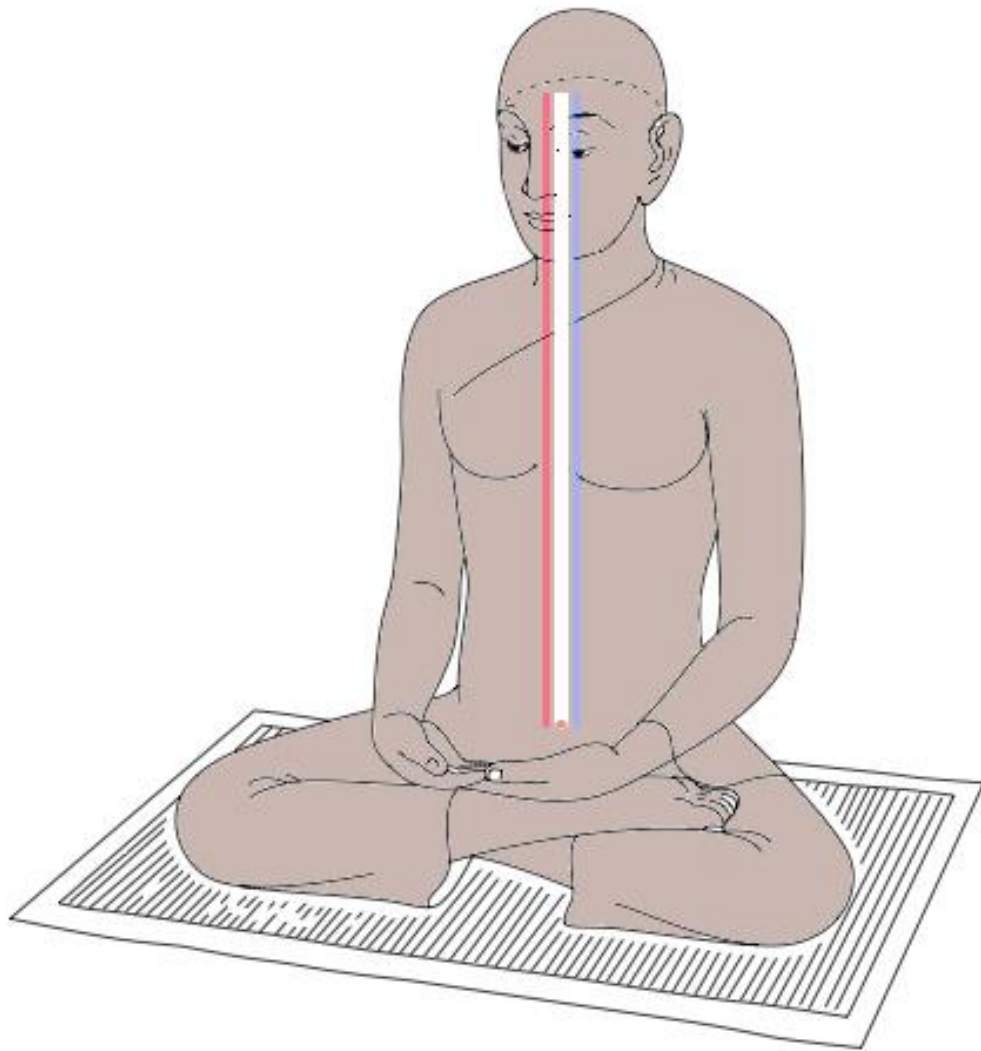
། ལྷོ་དགུ་སྤྱལ་སྤྱངས་ཚུལ་བཞུགས་སོ། །

Respiration en neuf étapes
Nine-fold respiration

Première édition 2015

©Centre de Méditation Tsongkhapa

Tous droits réservés



༡༡། །འདིར་རྒྱུང་དགུ་སྤྲུགས་སྤྲུངས་ཚུལ་ནི།

།དང་པོ་སངས་རྒྱས་ཚེས་ཚོགས་མ་སོགས་དང་།

།རྩ་བའི་སྐྱ་མའི་མཚན་སྤྲུགས་གང་མང་གངས། །དེ་ནས། །རྐང་བ་གཉིས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་གྱུང་།

ལག་བ་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྤྲུག་རྒྱ། སྐལ་ཚིག་དང་པོར་བསྐང་།

མིག་གཉིས་སྒྲ་ཅེར་ཕབ། རྒྱ་རང་སར་བཞག། །མགྲིན་བ་རྩུང་བད་རྒྱུར།

དཔུང་བ་གཉིས་ཚོད་གཤོག་ལྟར་བརྒྱངས་ཉེ་རྣམ་སྤྲུང་གི་ཚེས་བདུན་ལྟར་གི་ངང་ནས་

འཁོད།

Voici la façon de faire la purification des vents en neuf étapes. Tout d'abord, réciter " Pour le Bouddha, le Dharma ... » et ainsi de suite ainsi que le mantra de votre gourou racine autant de fois que possible. Puis assis dans la position en sept points de Bouddha Vairocana soit : les deux pieds croisés dans la position du Vajra, les deux mains dans le geste de l'équanimité, la colonne vertébrale droite, les deux yeux regardant vers le bout du nez, la langue déposée dans la bouche afin de limiter la formation de salive, le cou plié légèrement vers l'avant, les deux épaules étirées comme un vautour prenant son envol.

Here is the way to do the nine-fold purification of the winds. First, recite as many “To the Buddha, Dharma ...” and so forth with your root guru’s name mantra as possible. Then, both feet in the vajra position, both hands in the gesture of equanimity, spine straight, bringing both eyes down towards the tip of the nose, swallowing one’s saliva, slightly bending the neck, stretching both shoulders like a vulture spreading its Wings, be seated in the posture possessing the seven-points of Vairocana.

REFUGE ET BODDHICITA REFUGE AND BODDHICITA

ཕྱ སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
 བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
 །བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་བའི་བསོད་རྣམས་ཀྱིས།
 འགྲོ་ལ་མན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་བར་ཤོག།

Sanggyé chödang tsok kyi chonam la,
 Jangchup bardu dakni kyapsu chi,
 Dakgi jinsok gyipé sönam kyi,
 Drola penchir sanggyé druppar shok. (3x)

Moi-même et tous les êtres sensibles prenons
 refuge dans le Buddha, le Dharma et la suprême

communauté (Sangha) jusqu'à ce que nous atteignons l'illumination. Puissè-je, grace aux vertus que j'accumule en pratiquant le don et les autres perfections, atteindre l'illumination pour le bien de tous les être sensible. (3x)

I go for refuge to the Buddha, Dharma and Sangha until the achievement of enlightenment mind, may i, by the merit of giving and so forth, accomplish Buddhahood for the benefit of beings. (3x)

MANTRA DU GOUROU ET PRIÈRES GURU'S MANTRA AND PRAYERS

༄ ལྷོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི།
གཅིག་བསྐྱུས་དྲི་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱུན་འཛིན་བའི་གཙོ།
།རབ་འབྱམས་དགྱེལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོ་སྣོ་བསྐྱེད་མགོན།
དེན་ཅན་སྣ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Losang gyelwa kungyi yéshé ni,
Chikdü drimé gyelten dzinpé tso,
Rapjam kyinkhor gyatso trodü gön,
Drinchen Lamé shapla sölwa dep,

Toute la sagesse du conquérant Lobsang, principal détenteur rassemblant la doctrine sans faute du Bouddha en un, protecteur émanant et absorbant

des billons de mandalas, je supplie le vénérable gracieux Gourou.

All the wisdom of conqueror Losang, principal holder gathering the stainless Buddha's doctrine into one, protector emanating and absorbing billons of mandalas, I supplicate the venerable Guru

། ལྷོ་བཟང་རིང་ལུགས་ནི་མེད་འཛིན་པའི་སྐུ།
། །འགག་མེད་དོ་རྗེ་སྐྱོད་བྱངས་འབྲུབ་པའི་གསུང་།
། །བསྟན་འཛིན་འཛིན་མཁས་སྐྱོ་གྲོས་བཟང་པོའི་སྐུགས།
། །ཡར་ངོས་སྐྱུར་འཕེལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Losang rikluk drémé dzinpé ku,
Gakmé dorjé draying druppé sung,
Tenzin dzinkhé lodrö sangpö tuk,
Yarngö datar pella söwa dep.

Dont le corps maintient la doctrine sans faute de Lobsang (de Tsongkhapa), dont le discours proclame la mélodie du Vajra sans obstruction, dont le cœur gracieux soutient habilement les enseignements (Dharma), nous prions le maître orné de ces qualités.

Whose body upholds the stainless doctrine of Losang (Tsongkhapa's), whose speech proclaims

the Vajra melody without obstruction, whose kind heart expertly upholds the teaching (Dharma), we pray to the master adorned with these qualities.

༄ རེ་བརྩུན་ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་རབ་བརྟེན་ཅིང་།
|རྣམ་དགར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་པ་བརྩུར་རྒྱས་བ་དང་།
|ལྷོ་བཟང་བརྟེན་བའི་སྤོན་མེ་ས་གསུམ་གྱིས།
|འཕྲོ་བའི་སྐྱེ་སེལ་རྟལ་ཏུ་གནས་གྱུར་ཅིག་།

Jétsün lamé kutsé rabten chin,
Namkar trinlé chog gyur gyépa dang,
Losang tenpé drolmé sa sum gyi,
Drowé münsel taktu né gyur chik.

Que la durée de vie du vénérable Gourou soit parfaitement stable, que ses saines activités s'étendent dans les dix directions, et que la lampe des enseignements de Lobsang demeure continuellement, débarrassant de leur obscurité les êtres des trois royaumes.

May the life-span of the Venerable Guru be perfectly stable, [His] wholesome activities expand to the ten directions, and the lamp of Losang's teaching continually abide, clearing the darkness of beings of the three realms.

VISUALISATION VIZUALIZATION

ལྷ་མོ་མཁའ་ལོངས་བར་ཤེས་བ་ནང་དུ་བཀུག་ནས་རང་ལུས་སྣ་གསལ་བའི་ལུས་ཀྱི་ནང་
ཁོག་སྟོང་དུ་བཏང་བའི་རྒྱབ་ཚིགས་ལ་མ་འབྲུར་བ་ཅིམ་དུ་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་ཅ་དབུ་མ་བྱི་
དཀར་ལ་ནང་དམར་བ་སྣ་སྟོམ་སྣ་སྟུག་ཅིམ་ཡར་སྟེ་སྟོན་མཚམས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ཡོད་པ།
ཁར་སྟེ་གསང་གནས་སུ་སྟེབས་པ། དབུ་མའི་གཡས་སུ་ཅ་རོ་མ་དམར་པོ་གཡོན་དུ་
ཅ་རྒྱུང་མ་སྟོན་པོ། དེ་གཉིས་ཀ་སྣ་སྟོམ་གྲོ་སོག་ཅིམ་དང་ཅ་གསུམ་པོའི་ནང་སྟོང་བ་
གསལ་བ་སྟུབ་སྟོང་ཉ་རེ་བ་ཡོད་བར་སྟོམ།

Ayant attiré l' esprit sans distraction à l'intérieur, dans le corps creux de sa propre divinité manifestée, placer dans le centre arrière du corps le canal central (tsa uma).qui est blanc à l'extérieur et rouge à l'intérieur, de l'épaisseur d'un roseau, la pointe supérieure étant directement entre les sourcils et la pointe inférieure située dans le chakra secret. Sur sa droite se trouve le canal de droite (tsa roma) de couleur rouge, sur sa gauche le canal de gauche (tsa kyangma) de couleur bleu; tous deux ont l'épaisseur d'une paille de blé, avec un petit espace entre eux. Chaque

canal est propre et libre de toute obstruction.
Cultiver ceci.

Having undistractedly drawn the mind within, in the hollow body of one's own manifest deity, place just not touching the back in the centre of the body the central channel,1; white outside, red inside, about the thickness of the base of a reed, the upper tip being directly between the eyebrows, lower part reaching the secret place, on its right the red right channel,2; on its left the blue left channel,3; both of them about the thickness of a wheat straw, with a small gap between them, [and each] of them clean inside. Cultivate this.

ཕྱ དེ་ནང་སྤང་རོ་རྗེས་བ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཕྱད།
མིན་མཇུག་གཡོན་བས་སྣ་བུག་གཡོན་བ་བཀག་སྟེ། སྣ་བུག་གཡས་ནས་རྒྱང་རྟུབས་བས།
སྟོགས་བཅུའི་སྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་སྐས་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་གསུང་སྟུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་ལུས་མཐུ་ཐམས་ཅ
ད་འོད་ཟེར་དཀར་པོའི་རྣམ་པར་རང་གི་སྣ་བུག་གཡས་བ་ནས་ཞུགས་ཏེ།
ཅ་རོ་མའི་ནང་བརྒྱད་དེ་སོང་བས་རོ་མའི་མར་སྟེ་རྒྱང་མའི་ནང་ཏུ་ཚུད་བ་ནས་བརྒྱད།
རྒྱང་མའི་ནང་ཐམས་ཅད་རྒྱང་གྱིས་ཁེངས་བར་བསྟོམ།

Pour forcer les vents viciés hors du canal de droite,
fermer la narine gauche avec l'annulaire, puis
inspirer par la narine droite les pouvoirs de

bénédiction du corps, de la parole et de l'esprit des gourous, des bouddhas et des bodhisattvas des dix directions sous l'aspect de rayons de lumière blanche. Après être entrés par la narine droite, ils demeurent, puis après avoir traversé le canal de droite, les vents continuent dans le canal de gauche en pénétrant à l'extrémité inférieure du canal de droite, à la suite de quoi le canal devient gonflé. Cultiver ceci .

Within these, to force the stale stream out from the right channel, with the ring finger obstruct the left nostril, then, by draw in through the right nostril the blessing power of body, speech, and mind of the gurus together with Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions in the aspect of rays of white light. Having entered one's right nostril, they abide, then having gone through the right channel, [the wind] continues into the left channel through penetrating at the lower extremity of the right channel. Because of all the winds entering within the left channel, it becomes puffed up. Cultivate this.

ཕྱི ལྷུང་མི་ཐུབ་པ་ན་སྲིན་མཛུབ་གཡས་པས་སྣ་བུག་བཀག
གཡོན་པ་སྐྱེ་ནས་ལྷུང་དལ་བུར་ལུས་པའི་ཆེ་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྲིག་སྲིབ་སྲི་དང་།

བྱུང་བ་ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསགས་བའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་བག་ཆགས་ས་བོན་
 དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལྷག་མེད་དུ་དག་བར་མོས་ནས། བོང་ལྟར་གྱི་གཡས་ནས་འཐེན་
 གཡོན་ནས་ལུད་བ་ཚར་གསུམ་སྲིན་མཚུབ་ཀྱིས་སྒྲ་ལུག་བཀག་ལུགས་རྩུང་དུ་བས་ལུགས་སྒྲ་
 མོ་སྐྱེ་ནས་རྩུང་དུ་བས་ལུགས་སྒྲ་སྐྱེ་སྐྱེ་ནས་རྩུང་ལུད་ལུགས་སོགས་བོང་མ་ལ་དཔེ་སྐྱར་ཉེ།

Quand le vent devient insupportable, en obstruant la narine droite avec l'annulaire, ayant ouvert le canal de gauche, les maux et les obstacles de la vie et des trois portes (pensées, paroles, actions) en général, sont expirés lentement, en particulier les maux et les obstructions accumulés par l'affliction de l'attachement avec leurs penchants et leurs causes. Ayant confiance qu'ils sont tous purifiés, ils sont poussés par la droite et expulsés par la gauche. Faire cela trois fois, de la même façon.

When the wind becomes unbearable, by obstructing the right nostril with the ring finger, having opened the left, evils and obstructions of life and of the three doors in general which are slowly blown out, particularly the evils and obstructions accumulated through the door of the afflictions of attachment together with their propensities and seeds. Having confidence that all of them without remainder, however many, are purified, like before being pulled from the right

[and] expelled from the left. [One should do this] three times. The way of the ring finger obstructs, the way the winds are drawn in, the way the wind is expelled from the opened nostrils, and so forth, is as before.

ལྷོ་བྱུག་གཡོན་བ་ནས་རྩེ་འཐོན་གཡས་ནས་བྱུད་བ་ཚར་གསུམ། འདིའི་སྐབས་སུ་
 ལྷོ་གསུམ་གྱི་སྟེགས་སྟེབ་སྟེ་དང་། ལྷོ་བར་ཉོན་མོངས་བ་ཞེ་སྟེ་གྱི་སྟེ་ནས་བསགས་པའི་
 སྟེགས་སྟེབ་དག་པའི་དམིགས་བ་གོང་བཞིན་དང་།

Après avoir bloqué la narine gauche, les vents sont expulsés par la narine droite. Il faut faire ceci trois fois. A ce moment, les maux et les obstructions des trois portes en général, et notamment les maux et les obstacles accumulés par l’affliction de la haine sont purifiés, tel que décrit précédemment.

Having blocked the left nostril the winds are expelled from the right. [One should do this] three times. At this time, the evils and obstructions of the three doors in general, and particularly the evils and obstructions accumulated through the afflictions of hatred are purified by having seen as before.

ལྟེ་ནས་རོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་མར་སྒྲི་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཚུད་པར་དམིགས་ཏེ།
 ལྷ་སྒྲུབ་གཉིས་ཀ་ནས་རྒྱུ་རྒྱུ་བས་བས་རོ་རྒྱུ་གཉིས་ནས་བརྒྱུད་དེ་དབུ་མའི་ནང་དུ་སོང་བ
 ར་དམིགས་ནས་སློབ་མཛུབ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་སྒྲུབ་གཉིས་ཀ་བཀག་རྒྱུ་མི་སྒྲུབ་བ་ན་ལྷ་སྒྲུབ་
 གཉིས་ཀ་སྒྲེ་ནས་རྒྱུ་ལྷགས་ཆེ་ཆེས་སྒྲུད་བ་ཆར་གསུམ་བྱས། འདིའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་
 གསུམ་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དག་བ་སྒྲི་དང་། རྒྱུད་པར་ཉོང་སོངས་བ་གཏེ་སྒྲུབ་གི་
 སྒྲོ་ནས་བསགས་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་མེད་དུ་དག་པར་སོས་བ་ཆར་གསུམ་བྱའོ།

Ensuite, la pointe des canaux de gauche et de droite sont visualisées comme pénétrant dans le canal central. En inhalant les vents par les deux narines, les vents pénètrent alors dans le canal central. Ayant ensuite bloqué par les deux annulaires les deux narines, lorsque les vents deviennent insupportables ayant ouvert des deux narines, les vents sont expulsés avec une force suffisante. Faire ceci trois fois. Les maux et les obstructions des trois portes sont généralement purifiés, et en particulier tous les maux et obstructions accumulés par l'affliction de l'ignorance sont purifiés.

Then the lowest tip of both the left and right channels are seen as penetrating into the central channel. By inhaling the winds from both nostrils, from both left and right [the wind] continues and,

having been seen to have gone into the central channel, both nostrils blocked by the two ring fingers, when the wind becomes unbearable having opened from both nostrils, the wind with great enough force is expelled. One should do [this] three times. This time the evils and obstructions of the three doors are generally purified, and in particular all the evils and obstruction without remainder accumulated through the affliction of ignorance, however many, are purified. Do [this] three times.

**DEDICACE
DEDICATION**

ཕྱ དེ་ནས་དགེ་བསྲོ་སྲོན་འདེབས་བྱ།

Puis, pour consacrer les vertus, les prières suivantes sont faites.

Then to dedicate the virtues, plant wishing prayers.

ཕྱ བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་བ་ནམས་སྐྱེས་བྱུང་ཅིག
།སྐྱེས་བ་ཉམས་བ་མེད་བ་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་སོག།

Jangchup semchok rinpoché,
Makyé panam kyégyur chik,
Kyépa nyampa mépa yang,

Gong né gongdu pelwar shok.

Que la précieuse bodhicitta suprême survienne là où elle n'est pas survenue, qu'elle ne décline pas là où elle est survenue et qu'elle augmente continuellement sans corruption.

Let the supreme precious bodhicitta arise where it has not arisen, and also [once] arisen may it not decline [but] without corruption increase continually.

༄ འཇམ་དབལ་དབའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཐུན་བ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།
།དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཕྱིར། །དགེ་བ་འདི་དག་གམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།

Jampel pawö jitar kyenpa dang,
Küntu sangpo déyang déshin té,
Dédak kün gyi jésu daklop chir,
Gewa didak tamché raptu ngo.

Tout comme Manjushri, et aussi tout comme Samantabhadra, suivant leur exemple dans sa totalité afin de m'entraîner, je dédie complètement ces vertus.

Just as Manjushri knew, and also just like Samantabhadra, following their entire example in

order to train myself, I completely dedicate these virtues.

ཕྱ ཏུས་གསུམ་གཤེགས་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས།
།བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱབས་བ་དེས། །བདག་གི་དགོ་བའི་ཚུ་བ་འདི་གུན་གྱང་།
།བཟང་པོ་སྐྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བགྱི།

Düsum shekpé gyelwa tamché kyi,
Ngowa gangla choktu ngakpa dé,
Dakgi gewé tsawa dikün kyang,
Sangpo chöchir raptu ngowar gyi.

Tous les conquérants des trois temps qui sont venus, viennent et viendront ont suprêmement louer toute personne qui dédie ses vertus, et donc je, afin de jouir de la bonté, dédie parfaitement toutes mes racines vertueuses.

All the conquerors of the three times that came, have come, and shall come supremely praise anyone who makes dedications, and so I, in order to enjoy goodness, perfectly dedicate all my virtuous roots.

BENEFICES DE LA PRATIQUE BENEFITS OF THE PRACTICE

ལྟོ་ལྟོ་བུ་བསྐྱོན་པའི་ཐེན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་སྟེ། ཅུ་ནང་གི་ཅུ་མདུད་
སྤོ་མོ་རྣམས་གྲོལ་བ། ཅུ་ནང་ཐམས་ཅད་བྲག་དང་རྩ་སེར་གྱིས་ཁིངས་བ་སེལ་
བསྐྱོ་གསུམ་གྱི་སྤིག་སྤིབ་དག་བ། ལྷན་ཡང་བ་སེམས་གསལ་བ། ཤེས་རབ་བརྟན་
བ་ལམ་རྒྱང་འཇུག་གི་ཉམས་ལེན་བྱ་བའི་སྣོད་དུ་རུང་བ་སོགས་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་བ་འཕྲོ་
བ་བར་འགྲུང་རོ།

Les bénéfices résultants de cette pratique sont inconcevables. Les canaux internes sont libérés des moindres nœuds. Tous les canaux internes sont nettoyés et les trois portes sont purifiées de tous les maux et obstructions. Le corps devient léger, l'esprit devient lumineux. La sagesse devient stable et l'on devient un vaisseau approprié à la pratique du chemin de l'union et ainsi de suite - on atteint ainsi de bonnes qualités illimitées.

The benefits of cultivating like this are inconceivable: The inner channels are released from slightest channel knots. All the inner channels are cleansed, [and] the three doors are purified of evils and obstructions. The body [becomes] light; the mind [becomes] luminous. Wisdom [becomes] stable, one becomes a suitable recipient to practice

the union-path and so on—one will attain limitless good qualities.

སེམས་སྒྲུབ་ལོ། །

Ce document a été préparé pour les étudiants du Ven Zawa Toulku Rimpoché au centre de Méditation Tsongkhapa. Il ne doit pas être reproduit ou disséminé.

This document was prepared for the students of Ven Zawa Tulku Rinpoche at the Tsongkhapa Meditation Center. It is not to be reproduced or disseminated.



Publications CMT
Québec, Canada
www.meditationsongkhapa.org