



PRATIQUE QUOTIDIENNE DU
SOUTRA
DAILY SUTRA PRACTICE

PUBLICATIONS CMT

Ce document a été préparé pour les étudiants du
Vén. Zawa Toulku Rimpoché du 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.

Deuxième édition 2017 / Second
Edition 2017

©Centre de Méditation Tsongkhapa
Tous droits réservés / All rights
reserved

Table des matières / Contents

PRATIQUE QUOTIDIENNE DU SUTRA/ SUTRA DAILY PRACTICE	6
Préliminaires / Preliminaries.....	6
Augmenter la motivation / Enhancing the motivation	6
Consécration des membres / Consecration of the limbs.....	6
Consécration du mala / Consecration of the mala	6
Consécration de la parole / Consecration of the speech	6
Prosternations / Prostrations.....	8
Dévotion au Gourou / Guru devotion	8
Refuge.....	8
Visualisation des objets de refuge / Vizualizing the objects of refuge	8
Les causes de la prise de refuge / The causes of refuge	9
Prendre refuge / Going for refuge	11
L'esprit d'éveil / Bodhicitta.....	11
Les quatres incommensurables / The four immeasurables	11
Consécration du lieu et des offrandes / Consecration of the place and offerings.....	12
Ganden Lhagyama	14
Visualisation du champs de mérite / Visualizing the merit field	14
Les sept membres / The seven limbs	14
Mandala à 7 amas / 7 heap maṇḍala	17
Supplications	17
Migtséma.....	18
Méditation : Récitation des mantras / Mantra recitation.....	18
Dédicace des récitations de mantras / Dedication of mantra recitations.....	19
Conclusion et dédicace / Conclusion and dedication	19

Supplications générales / General supplications	19
Recevoir les bénédictions / Receiving blessings	21
Prière non-commune / Uncommon wishing prayer	22
Prière du lamrim / Lamrim wishing prayer	23
Prière de longue vie / Long life prayer	25
Prière de conclusion / Concluding wishing prayer	26
Migtséma	27
RÉCITATIONS SUPPLÉMENTAIRES / SUPPLEMENTAL RECITATIONS	29
Offrande des ablutions / Bath offering	29
Prière pour accepter l'offrande / Request to accept offering	29
Visualiser le bassin d'ablution / Visualization	29
Offrir les ablutions / Bath offering	30
Essuyer l'assemblée / Drying the assembly	33
Oindre l'assemblée / Anointing the assembly	33
Offrir des vêtements / Offering clothes	33
Offrir des ornements / Adorning the assembly	33
Faire la requête de demeurer / Requesting to abide	34
Récitations pour accumuler les offrandes de mandala / Recitations for accumulating mandala offerings	35
Preliminaires / Preliminaries	35
Refuge	35
L'esprit d'éveil / Bodhicitta	35
Les quatres incommensurables / The four immeasurables	36
Visualisation du champs de mérite / Visualizing the merit field	36
The seven limbs	37
Accumulation d'offrandes de mandala / Accumulating mandala offerings	37

Offrande initiale de mandala à 37 amas / 37 heap maṇḍala initial offering	37
Mandala à 7 amas / 7 heap maṇḍala	39
Accumulation d’offrandes de mandala	40
Offrande finale de mandala à 37 amas / 37 heap final maṇḍala offering	41
Mandala à 7 amas / 7 heap maṇḍala	42
Prière de longue vie / Long life prayer	43
Prières de conclusion / Concluding wishing prayers.....	43
Prière à Manjushri / Praise to Manjushri.....	45
La voie progressive vers l’éveil / The Basis of Good Qualities	47
The root of the path	47
Aspects communs avec l’orientation initiale / Aspects common with the small scope	47
La précieuse opportunité / the precious opportunity	47
Renoncer aux causes de la souffrance / Generating renunciation of the causes of suffering.....	47
Aspects communs avec l’orientation intermédiaire / Aspects common with the middling scope	48
Renoncer à l’existence cyclique / Renunciation of cyclic existence	48
Maintenir les voeux / Maintaining the vows	49
Aspects de la grande orientation / Aspects of the great scope ..	49
Entrer dans le Mahayana avec la Bodhicitta / Entering the Mahayana through bodhicitta	49
Maintenir les voeux / Maintaining the vows	49
Accomplissement de l’union / Accomplishment of union	50
Entrer dans le Vajrayana / Entering the Vajrayana	50
Maintenir les voeux / Maintaining the vows	50

Accomplissement de l'union / Accomplishment of union	51
Prières / Wishing prayers.....	51
Les trois principaux aspects de la voie / Three principal aspects of the path	53
Préliminaires / Preliminaries	53
Promesse / Promise.....	53
L'esprit de renoncement / The mind of renunciation	53
L'esprit de bodhitchitta suprême / The supreme bodhicitta mind .	55
Vue correcte / Correct view	56
Exhortation	57
Praise to Tara	59
Invocation	59
Les sept membres / Seven limbs	59
Prosternation / Prostration.....	59
Offrandes / Offering.....	60
Confession	60
Réjouissances / Rejoicing.....	60
Implorer / Supplicating	61
Prier / Urging	61
Dédicaces / Dedication	61
Louanges en 21 hommages / Praise in 21 Homages	62
Récitation des mantras / Mantra recitation.....	69
Supplications	69
Dédicaces / Dedication	69
Huit versets de l'entraînement de l'esprit / The Eight Mind Training Verses .	71
Supplications	73
Prière de longue vie / Long life prayers	75
Ven. Geshé Tsultrim Tendzin.....	75
Ven. Zawa Tulku Rinpoché	80

Enlever les obstacles avec la PRAJNAPARAMITA / Removing hindrances with PRAJNAPARAMITA.....	81
Le soutra du cœur / The Heart Sutra	81
Le titre et l'hommage	81
Les voies de l'accumulation et de la préparation / The paths accumulation and preparation	83
La voie de la vision / The path of vision.....	83
La voie de la méditation / The path of meditation	83
La voie au delà de l'étude / The path beyond learning.....	84
Supplier la Dakini à tête de lion / Supplicating the lion-faced ḍakiṇī	86
Récitations pour consacrer notre nourriture / Recitations to consecrate our food.....	88
Offrande du matin / Morning offering.....	88
Offrande du dîner et souper / Lunch and dinner.....	88
Purifier la viande / Purifying meat.....	89

PRATIQUE QUOTIDIENNE DU SUTRA/ SUTRA DAILY PRACTICE

Préliminaires / Preliminaries

Augmenter la motivation / Enhancing the motivation

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DZAWA
HUM, OM MARA MARA BIMANA KARA MAHA DZAWA HUM.(7x)

Consécration des membres / Consecration of the limbs

OM TRÉTSARA GHANA HUM HRI SÖHA. (3X)

*(Après avoir récité, expirer sur la plante des pieds et sur les mains).
(Having recited this, breathe on the sole of the feet and hands)*

Consécration du mala / Consecration of the mala

OM RUTSIRA MANI TARWATAYA HUM. (7x)

*(Après avoir récité, expirer sur le mala).
(Having recited this, breathe on the mala)*

Consécration de la parole / Consecration of the speech

Könchok sumla kyapsu chi,

Drola penchir sanggyé shok. (3x)

Je prends refuge dans les trois joyaux. Puissè-je devenir un
Bouddha pour le bénéfice de tous les êtres vivants. (3x)

I go for refuge to the Three Jewels. May I become a Buddha for
the benefit of all beings. (3x)

Rang nyi lharsel chéteng du,

Alé dateng om kar tar,

Ali karmo yékor dang,

Kali mar po yönkor dang,

Tennyng ngönpo yékor lé,

Mikné nang rim drüldu dé.

Je me manifeste comme la divinité. Sur ma langue, à partir du A
apparaît une lune, sur laquelle apparaît un OM blanc, encerclé par
des voyelles blanches dans le sens des aiguilles d'une montre, par
des consonnes rouges dans le sens inverse, et dans le sens des

aiguilles d'une montre, un cœur bleu d'origine interdépendante.
Après avoir visualisé ainsi, je récite comme un vent de serpent.

I manifest as the deity. On my tongue from A a moon, on which
a white OM, around which circle clockwise white vowels,
counterclockwise red consonants, and clockwise a blue Heart of
Dependent Arising. Having visualised thus, I recite it as a snake
winds:

OM A A I I U U RI RI LI LI É É O O ANG AH SÖHA. (3X)

OM KA KHA GA GHA NGA, TSA TSA DZA NYA NYA, TRA
TRHA DRA DRHA NA, TA TA DA DHA NA, PA PA BA BHA MA,
YA RA LA WA, SHA KHYA SA HA KYA SÖHA. (3X)

OM YÉ DHAMA HÉTU PARBHAWA HÉTÜN TÉKHYENTA
TAGATO YAWADÉ, TÉKHYENTSAYO NIRODHA, ÉWAM BADI
MAHA SHRAMANAYÉ SÖHA. (3X)

Sabön ngaktreng öser gyi,
Jikten dé dang madé kyi,
Sung ngak jintu ngasum dang,
Püntsok gyasi rinchen dün.
Trashi takgyé nampar kuk,
Timpé tennying kali dang,
Ali om yik daden nam,
Ngama chirtim a yik gyur.
Dé yang karmar dütsir shu,
Chertim dorjé rangshin gyur.

La lumière rayonnant à partir de la syllabe graine et des rosaires
de mantra invoque le mantra de la bénédiction de la parole ordinaire
et supra-ordinaire sous l'aspect des trois mantras, des sept
possessions merveilleuses d'un roi, et des huit signes auspiceux.
Ceux-ci, en se dissolvant dans l'ordre dans le Cœur d'origine
interdépendante, les consonnes, les voyelles, la syllabe OM, et le
disque de lune, les fait fondre dans l'ordre. La lune devient une
syllabe A, qui fond également en nectar blanc-rouge, se dissolvant
ensuite dans ma langue, qui devient ainsi de la nature d'un vajra.

Light radiating from the seed syllable and mantra rosaries invokes the mantra blessing-power of super-mundane and mundane speech in the aspect of the three mantras, the seven marvellous jewelled possessions of a king, and the eight auspicious signs. These, by dissolving in order into the Heart of Dependent Arising, the consonants, the vowels, the OM syllable, and the moon seat, cause them to melt in sequence. The moon becomes an A syllable, which also melts into white-red nectar, dissolving into my tongue, which thus becomes of the nature of a vajra.

Prosternations / Prostrations

NAMO MENDZUSHRIYÉ, NAMO SUSHRIYÉ, NAMO
UTTAMSHRIYÉ SÖHA. (3x)

Dévotion au Gourou / Guru devotion

Refuge

Visualisation des objets de refuge / Vizualizing the objects of refuge

Rang gi dün gyi tédrang gi namkhé nésu senggé
chenpo gyékyl tekpé rinpochéyl tritoshing yangpé teng
khar natsok péda nyimé kyinkhor gyi denla ngowo rang
gi drinchen tsawé lama yinpa la nampa gyelwa shakya
tuppa kudok ser tsoma tabu utsuk tordang denpa
shelchik chaknyi yé sanön dang yön nyam shakgi teng
na dütsi gangwé lhungsé nampa kula chögö ngur mikgi
dokchen sölwa tsenpé gyenpé dang sel ökyi rang shin
chen kulé kyépé ökyi pungpö üna shapnyi dorjé kyil
trung gi shukpa dényi kyi takor du ngödang gyüpe lama
yidam sanggyé jangsem pawo khandro chökyong sung
mé tsok namkyi korné shukpa dédak rang rang gi
dünna dentri pünsum tsokpa la rang rang gi sungpé
lung gi chönam ökyi rang shin chen gyi puti nampar yö
pa.

Directement devant moi dans l'espace, sur un précieux trône vaste et élevé supporté par huit grands lions, sur un siège de différents lotus, des disques de soleil et de lune, est assis celui qui en nature est mon bienveillant Gourou-racine, sous l'aspect du victorieux Shakyamouni. Son corps a la couleur de l'or pur. Sa tête est ornée d'un Oushnisha. Il a un visage et deux mains, la droite fait le geste de toucher la terre et la gauche, en position de méditation, tient un bol à aumônes empli de nectar. Son corps lumineux est vêtu des robes monastiques couleur safran. Il est naturellement pare des signes majeurs et des marques mineures. Il est assis dans la posture du Vajra au milieu du flot de lumière émanant de son propre corps. Autour de lui sont assis les Maîtres directs et ceux de la lignée, les Détés de méditation, les Bouddhas, Bodhisattvas, Viras, Dakinis et Gardiens du Dharma. Devant chacun d'eux, sur de précieux supports, se trouve le Dharma de leurs enseignements respectifs, sous la forme de volumes lumineux.

In the sky directly in front of me upon a vast high jewelled throne raised by eight great lions, the nature of my own kind root Guru in the aspect of Conqueror Shakyamuni abides on cushions of multicoloured lotus, moon and sun mandalas. His body is the colour of refined gold and endowed with a crown protuberance. He has one face and two hands, the right touching the earth and the left in meditative equipoise holding up a begging bowl full of amrita, and wears religious robes coloured reddish yellow. Adorned with the major and minor marks and of the nature of clear light, he sits legs crossed in the vajra posture in the midst of masses of light generated from his body. Surrounding him are the assembled actual and lineage Gurus, meditational deities, bodhisattvas, heroes, dakinīs, dharma-protectors and guardians. In front of each of them, on a marvellous raised throne, are their own oral transmissions of the teaching in the aspect of books made of clear light.

Les causes de la prise de refuge / The causes of refuge

Tsok shing namkyang rang nyila kyépé tsüldang rang
nyi kyang, tsokshing namkyi yönten dang tukjé drenpé
dépa chenpö ngang né, déna dakdang masemchen
tamché tokma mépané, daté bardu chir khorwa dang
khyépar ngensong sumgi dukngel natsokpa shik
nyongduktu sinkyang, dadung dukngel gyi tingdang
tatok kawar duk. Déna daré nyépar kashing nyéna dön
chewé denjor gyi milü khyépar chentop, jel kawé

sanggyé tenpa rinpo chédang jeldü dirkhorwé dukngel tadak pangpé tarpa chok yangdakpar dzokpé sanggyé kyi gompang shik data nyi né, toppar majé na. Laryang chir, khorwa dang khyépar ngensong sumgyi dukngel chi rikpa shik nyong göpar duk déna dukngel dédaklé kyoppé nüpa dünna shukpé lama könchok sumla yöpé dakgi masemchen tamché kyi döndu dzokpé sanggyé kyi gompang toppar ja. Dé chirdu lama könchok sumla kyapsu drowar jao.

Les membres de cette assemblée me considèrent avec joie, et moi-même, suis empli d'une grande foi a la pensée de leurs qualités et de leur bonté. Moi-même et tous les êtres, mes mères, nous endurons depuis des temps sans commencement les diverses souffrances du cycle des existences en général et les trois types de renaissances infortunées en particulier. Pourtant, il est encore difficile de saisir la profondeur et l'étendue de ces maux. En ce moment, je bénéficie de ce précieux corps humain disponible et qualifié, difficile à obtenir et d'une grande valeur et j'ai accédé à la précieuse doctrine du Bouddha, si difficile à rencontrer. Si je n'atteins pas dès à présent l'état de Bouddha parfaitement accompli, stade de la libération suprême ou toutes les souffrances sont éliminées, je devrai encore être assailli par tous ces tourments, ceux du samsara en général et ceux des existences infortunées en particulier. Ceux qui ont le pouvoir de nous protéger de ces douleurs, ce sont le Maître et les Trois Joyaux qui siègent devant moi. Pour le bien de tous les êtres, mes mères, je réaliserai moi-même l'état de bouddha parfaitement accompli. A cette fin, je prends refuge auprès du Maître et des Trois joyaux.

Furthermore, the assembly is pleased with me, and I also, mindful of the compassion and qualities of the assembly, from within great faith, think "I and all mother sentient beings have, since beginningless time until this very day, experienced the various general sufferings of samsara and the particular sufferings of the three lower rebirths, but even though so affected find the end and limit of suffering is hard to conceive. Then again, I have now obtained a human life of freedom and endowment which is hard to find but once found very valuable, and here and now I have met the precious teaching of the Buddha which is hard to meet, so if I do not obtain from this very moment the state of a completely perfect Buddha, the supreme liberation which abandons all the sufferings of cyclic existence, I will certainly again experience the general

sufferings of samsara and the particular sufferings of three lower realms. Therefore, since the power to protect me from these sufferings is in the Guru and Three Jewels abiding in front of me, I shall, for the purposes of all mother sentient beings, attain the state of a completely perfect Buddha, and for this end I go for refuge to the Guru and Three Jewels.”

Prendre refuge / Going for refuge

Lama la kyapsu chio.

Sanggyé la kyapsu chio.

Chö la kyapsu chio.

Gendün la kyapsu chio. (3x)

Je prends refuge en le Maître.

Je prends refuge en le Bouddha.

Je prends refuge en le Dharma.

Je prends refuge en la Sangha. (3x)

I go for refuge to the Guru.

I go for refuge to the Buddha.

I go for refuge to the Dharma.

I go for refuge to the Sangha. (3x)

L'esprit d'éveil / Bodhicitta

Sanggyé chödang tsok kyi choknam la,

Jangchup bardu dakni kyapsu chi,

Dakgi jinsok gyipé sönam kyi,

Drola penchir sanggyé druppar shok. (3x)

Jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et en la plus haute assemblée. Par le mérite accumulé par le don et les autres perfections, puissé-je accomplir la bouddhété pour le bénéfice des êtres. (3x)

I go for refuge to the Buddha, Dharma, and the highest of Assemblies until the pure realisation of awakening. May I, by the merit of my giving and so forth, accomplish Buddhahood for the benefit of beings. (3x)

Les quatre incommensurables / The four immeasurables

Semchen tamché déwa dang,

Déwé gyudang denpar gyur chig.

Semchen tamché dugngel dang,
Dugngel gyi gyudang drélwar gyur chig.
Semchen tamché dugngel mépé,
Déwa dang midrélwar gyur chig.
Semchen tamché nyéring chagdang nyidang,
Drélwa tangnyomla népar gyur chig. (3x)

Puissent tous les êtres sensibles atteindre la félicité supérieure et les causes de la félicité supérieure. Puissent tous les êtres sensibles être séparés de la souffrance, et les causes de la souffrance. Puissent tous les êtres sensibles ne jamais être séparés du bonheur sans souffrance. Puissent tous les êtres sensibles se conformer dans l'équanimité, séparés du préjudice de l'attachement et de la haine. (3x)

May all sentient beings be endowed with ease, and the causes of ease. May all sentient beings be separated from suffering, and the causes of suffering. May all sentient beings never be separated from the happiness without suffering. May all sentient beings abide in equanimity, separated from the prejudice of both attachment and hatred. (3x)

Consécration du lieu et des offrandes / Consecration of the place and offerings

Tamché duni sashi dak,
Sekma lasok mépa dang,
Laktil tarnyam benduryé,
Rangshin jampor négyur chik.

Lhadang miyi chöpé dzé,
Ngösu shamdang yikyü trül,
Künsang chötrin lana mé,
Namkhé khamkün khyapgyur chik.

Puissent les offrandes des dieux et des hommes, présentées et imaginées, et les nuages d'offrandes de Samanthabadra remplir tout l'espace. Puisse le sol être purifié entièrement, libre de pierres et ainsi de suite, aussi plat que la paume d'une main, et aussi lisse que du lapis-lazuli.

May offering substances of gods and men, actually set out and mentally imagined, and supreme offering clouds of Samantabhadra fill all of space. May the ground be purified entirely free of gravel and so forth, as even as the palm of a hand, and as smooth as baidurya.

OM NAMO BHAGAWATÉ, BENDZASARA TRAMADANÉ,
TATAGATAYA ARAHATÉ, SAMYAKSAMBUDDHAYA TÉYATA, OM
BENDZÉ BENDZÉ, MAHABENDZÉ, MAHATENDZA BENDZÉ,
MAHABIDYA BENDZÉ, MAHABODHITSITTA BENDZÉ,
MAHABODHIMENDO PASAMTRAMANA BENDZÉ, SARWA KAMA
AWARANA BISHODHANA BENDZÉ SÖHA. (3X)

Könchok sumgyi denpa dang, sanggyé dang,
jangchup sempa tamché kyi, jin gyi lapdang tsoknyi
yongsu dzokpé ngatang chenpo dang, chökyi ying
nampar dakching samgyi mi khyappé topkyi déshin
nyidu gyur chik.

OM NAMO BHAGAWATÉ, BENDZASARA TRAMADANÉ,
TATAGATAYA ARAHATÉ, SAMYAKSAMBUDDHAYA TÉYATA, OM
BENDZÉ BENDZÉ, MAHABENDZÉ, MAHATENDZA BENDZÉ,
MAHABIDYA BENDZÉ, MAHABODHITSITTA BENDZÉ,
MAHABODHIMENDO PASAMTRAMANA BENDZÉ, SARWA KAMA
AWARANA BISHODHANA BENDZÉ SÖHA. (3X)

Qu'il en soit ainsi par la vérité des trois joyaux, par les bénédictions de tous les Bouddhas et Bodhisattvas, par le grand mérite des deux accumulations parfaites et par la force de l'inconcevable et parfaitement pure sphère de la réalité.

OM NAMO BHAGAWATÉ, BENDZASARA TRAMADANÉ,
TATAGATAYA ARAHATÉ, SAMYAKSAMBUDDHAYA TÉYATA, OM
BENDZÉ BENDZÉ, MAHABENDZÉ, MAHATENDZA BENDZÉ,
MAHABIDYA BENDZÉ, MAHABODHITSITTA BENDZÉ,
MAHABODHIMENDO PASAMTRAMANA BENDZÉ, SARWA KAMA
AWARANA BISHODHANA BENDZÉ SÖHA. (3X)

Let this be thus by the truth of the Three Jewels; by the blessings of all the Buddhas and Bodhisattvas; by the great power of

the two perfect accumulations; and by the force of the inconceivable perfectly pure sphere of reality.

Ganden Lhagyama

Visualisation du champs de mérite / Visualizing the merit field

Ganden lhagyé gön gyi tugka né,
Rabkar shosar pungdré chudzin tser,
Chökyi gyélpo künkhyan losang drag,
Sédang chépa nédir sheg su söl.

Au sommet d'un amas de nuages parfaitement blanc comme du yaourt frais, émanant du Coeur du Seigneur des cent Détés du pays de la joie, Roi du Dharma, omniscient Losang Dragpa, avec vos fils, je vous prie de venir en ce lieu.

From the heart of the protector of all the deities of Tushita, upon the peak of clouds like pure white curds, Losang Dragpa, omniscient Dharma-king, together with your sons, come and abide in this place.

Dün gyi namkhar sengtri pédé teng,
Jetsün lama gyépé dzumkar chen,
Daglo dépe sönam shing chog tu,
Tenpa gyéchir kelgyar shugsu söl.

Dans l'espace devant moi, sur un trône supporté par des lions, sur un lotus et un disque de lune, les vénérables Gourous sourient avec ravissement. Vous qui êtes le suprême champ de mérite né de la dévotion en mon esprit, je vous prie de demeurer durant cent kelpas pour répandre les enseignements.

In the space before me, upon a lion throne, lotus, and moon is the Most Holy Guru with a smiling, joyful face. Supreme field of merit of my faithful mind, I entreat you to remain for all the æons so that the teaching will flourish.

Les sept membres / The seven limbs

Prostration / Prostration

Shéjé khyönkun jelwé lodrö tug,
Kelsang nawé gyen gyur legshé sung,
Dragpé pelgyi lham mér dzépé ku,

Tongtö drenpa dönden la chag tsél.

Votre esprit de sagesse embrasse la sphère entière des objets de connaissance, votre parole éloquente est une parure à l'oreille des êtres fortunés, votre corps magnifique resplendit de la gloire de la renommée, vous voir, vous entendre, se souvenir de vous confèrent tant de bienfaits! Devant vous je me prosterne.

Exalted mind determining the whole range of objects of knowledge, speech of excellent sayings adorning the ears of fortunate ones, handsome body, radiant with the glory of renown—I prostrate to the one worth seeing, hearing, and keeping in mind.

Offrandes / Offering

Yiwong chöyön natsog métog dang,

Drishim dugpö nagsel drichab sog,

Ngösham yitrül chötrin gyatso di,

Sönam shingchog khyéla chö par bul.

D'agréables offrandes d'eau, de toutes sortes de fleurs, d'encens à l'odeur exquise, de lumières, d'eau parfumée, de nuages d'offrandes aussi vastes qu'un océan, réellement disposés et créés par l'esprit, suprême champ de mérites, je vous fais cette offrande.

Pleasant water offerings, various flowers, sweet smelling incense, lamps, perfume and so forth actually arranged and mentally emanated, I offer this offering cloud ocean to you, supreme field of merit.

Confession / Confessing

Gangshig togmé düné sagpa yi,

Lüngag yiki migé chigyidang,

Khyépar dompa sumgyi mitün chog,

Nyingné gyöpa dragpö so sor shag.

Toutes les non-vertus du corps, de la parole et de l'esprit que j'ai accumulées depuis des temps sans commencement, et plus particulièrement les transgressions des trois sortes de vœux, les regrettant vivement, du plus profond du cœur, je les confesse.

As much non-virtue of body, speech, and mind I have made and accumulated since beginningless time, particularly my downfalls of the three vows, I admit each one with intense regret.

Rejouissances / Rejoicing

Nyigmé düdir mangtö drubla tsön,
Chögyé pangpé deljor dönyö jé,
Gönpo khyökyi labchen dzépa la,
Dagchag sampa tagpé yi rang ngo.

En ces temps de dégénérescence, vous vous êtes efforcé à l'étude et à la pratique intensive, abandonnant les huit préoccupations mondaines, vous avez donné tout son sens à votre vie humaine disponible et qualifiée. Seigneur, de l'immense vague de vos actions, du plus profond du cœur, nous nous réjouissons.

In this dark æon you exerted yourself to accomplish great learning, and by abandoning worldly concerns you made freedom and leisure worthwhile. Protector, I sincerely rejoice in the great wave of your deeds.

Implorer / Supplicating

Jetsun lama dampa khyénam kyi,
Chökü khala khyentsé chudzin trig,
Jitar tsampé düljé dzinma la,
Sabgyé chökyi charpa ab tu söl.

Saints et vénérables maîtres dans l'espace du Dharmakaya, les nuages de votre sagesse et de votre compassion s'étant amassés de manière appropriée au terrain des disciples, faites tomber, je vous prie, la pluie du Dharma vaste et profond.

All of you supreme Most Holy Lamas, I entreat you to pile up clouds of compassionate wisdom and compassion in the sky of the dharmakaya so that a rain of vast and profound teachings may fall on the ground of suitable students.

Prier / Praying

Namdag ösel yinglé shengpa yi,
Sungjug kula charnub minga yang,
Tamel nang ngor sugku ragpa nyi,
Sité bardu minub ten par shug.

Émergeant de la sphère de la claire lumière parfaitement pure, bien que le corps d'union n'ait ni croissance ni déclin, que votre

corps formel grossier apparaissant à la vision ordinaire demeure stable jusqu'à la fin du cycle des existences.

Please steadily abide until the end of existence by rising from the sphere of completely pure clear light in the ordinary appearance of the coarse nirmanakaya itself, even though neither appearing nor disappearing belong to union.

Dédicace / Dedication

Dag gi jinyé sagpé géwa di,
Tendang drowa künla gangpen dang,
Khyépar jetsun losang dragpa yi,
Tenpé nyingpo ringdu sel jé shog.

Puissent les mérites que j'ai ainsi accumulés être bénéfiques à la doctrine et à tous les êtres, et en particulier, l'essence de l'enseignement du Vénérable Losang Dragpa puisse-t-elle rayonner pour longtemps.

By these virtues I have accumulated, however many, may the Buddha's teaching and all beings benefit, and particularly may Most Holy Losang Dragpa's essential teachings be made to shine and flourish.

Mandala à 7 amas / 7 heap mandala

Sashi pökyi jugshing métog tram,
Rirab lingshi nyidé gyenpa di,
Sanggyé shingdu migté ülwar gyi,
Drokün namdag shingla chöpar shog.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI.

Le sol enduit de parfum et parsemé de fleurs, la grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune, les ayant visualisés comme un champ de Bouddha, j'en fais offrande. Puissent tous les êtres jouir d'une telle terre pure. IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIYATAYAMI.

The ground anointed with perfume, spread with flowers, and adorned by the great mountain, four lands, sun and moon, is seen as a Buddha land. By offering it may all beings enjoy a completely pure realm. IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI.

Supplications

*("La voie progressive vers l'éveil" à la page 50 peut être récitée ici pour une plus longue pratique
"The basis of good qualities" on page 50 can be recited here for more extensive practice)*

Migtséma

Ngödrub könjung tubwang dorjéchang,
Migmé tséwé terchen chenrésig,
Drimé khyenpé wangpo jampelyang,
Düpfung malü jomdzé sangwédag,
Gangchen khépé tsuggyen losang drag,
Khyab sum köntü lama sanggyé lha,
Go sum güpé goné söl wa deb,
Rangshin minching drölpa jin gyi lob,
Chotang tönmong ngödrub tsétu söl. (3x)

Vous êtes Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, source de tous les accomplissements, Vous êtes Avalokiteshvara, le trésor de la compassion dénuée de projections, Manjoushri, le seigneur de la suprême sagesse immaculée, Et Vajrapani le destructeur de toutes les armées de maras, TsongKhapa Losang Dragpa, couronne des érudits du Pays des Neiges, O vénérable gourou-Buddha, synthèse des trois joyaux, Avec mes trois portes respectueusement je vous prie, D'accorder vos bénédictions pour faire murir et libérer moi-même et les autres, Et d'accorder les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

Source of attainments, Munindra Vajradhara; Great treasury of boundless love, Avalokiteśvara; Lord of stainless wisdom, Manjuśrī; All demons without exception subjugated, Vajrapani; Crown ornament of scholars of Tibet, Losang Drag: To the Guru Buddha embodying all three refuges I humbly supplicate by my three doors. Grant your blessing to mature and liberate myself and others, I entreat you for the common and supreme attainments. (3x)

Méditation : Récitation des mantras / Mantra recitation

OM AH GURU BENDZA DHARA SUMATI KITI SIDDHI HUM
HUM.

OM MUNI MUNI MAHAMUNIYÉ SÖHA.

OM A RA PA TSA NA DHĪ.

OM MAṄI PADMÉ H UṂ.

OM TARÉ TUTTARÉ TURÉ SÖHA.

TÉYATA, OM BHEKENDZÉ BHEKENDZÉ, MAHA BHEKENDZÉ
BHEKENDZÉ, RADZA SAMUDGATÉ SÖHA.

TÉYATA GATÉ GATÉ PARAGATÉ PARASAMGATÉ BODHI SÖHA.
OM BENZASATTÖ SAMAYA, MANUPALAYA, BENZASATTÖ TÉNO
PATIKTA, DRIDHO MÉBHAWA, SUTO KHAYO MÉBHAWA,
SUPO KHAYO MÉBHAWA, ANURAKTO MÉBHAWA, SARWA
SIDDHI MÉPRAYATSA, SARWA KARMA SUTSAMÉ, TSITTAM
SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAWAN
SARWA TATAGATA BENZA MAMÉ MUN TSA, BENZIBHAWA
MAHASAMAYA SATÖ AH HUM

**Dédicace des ré citations de mantras / Dedication of mantra
recitations**

Gewa diyi nyurdu dak,
Lama sangyé drubgyur né,
Drowa chikyang malu pa,
Déyi sala göpar shok.

Purifié rapidement par ces vertus, et ayant accompli le Gourou –
Bouddha, puissé-je placer tous les êtres sans exception sur cette
base.

Quickly purified by these virtues, and having accomplished the
Guru-buddha, may I place all beings without a single exception on
that ground.

Conclusion et dédicace / Conclusion and dedication

Supplications générales / General supplications

Tösam gompé shérab pel du söl,
Chétsö tsompé lodrö gyé su söl,
Chogdang tünmong ngödrub tsel du söl,
Nyurdu kyé rang tabur jin gyi lob.
Déchen lhénkyé yeshé char du söl,
Ngödzin trülpé drima sel du söl,

Semnyi tétsom drawa ché du söl,

Nyurdu kyérang tabur jin gyi lob. (3x)

Je vous fais la requête - d'augmenter la sagesse qui est d'écouter, de contempler et de cultiver; de développer l'intelligence qui est d'expliquer, de débattre, et de composer; d'accorder les accomplissements suprêmes et communs. Bénissez-moi afin de devenir rapidement comme vous. Encore une fois, je vous fais la requête - manifestez la sagesse et la joie co-émergente; nettoyez la tache de la saisie du soi trompeuse; coupez le filet de la confusion quant à la nature de l'esprit. Bénissez-moi afin de devenir rapidement comme vous. (3x)

I supplicate you—increase the wisdom which is listening, contemplating, and cultivating; expand the intelligence which is explaining, debating, and composing; grant the supreme and common attainments. Bless me to quickly become like you. Again I supplicate you—manifest the co-emergent great bliss wisdom; clear away the stain of mistaken self-grasping; cut off the net of confusion regarding the mind's nature. Bless me to quickly become like you. (3x)

Recevoir les bénédictions / Receiving blessings

Pelden tsawé lama rinpoché,
Dag gi nyinggar pédé tengshug la,
Kadrin chenpö goné jésung té,
Kusung tugkyi ngödrub tsel du söl.

Glorieux et précieux gourou racine, par votre grande bonté,
veuillez demeurer sur le trône de lotus et de lune dans mon cœur,
octroyant les accomplissements du corps, de la parole et de l'esprit.

Glorious and precious root Guru, out of great kindness be seated
on the lotus and moon throne at my heart, granting the attainments
of body, speech, and mind.

Pelden tsawé lama rinpoché,
Dag gi nyinggar pédé tengshug la,
Kadrin chenpö goné jésung té,
Chogdang tünmong ngödrub tsel du söl.

Glorieux et précieux gourou racine, par votre grande bonté,
veuillez demeurer sur le trône de lotus et de lune dans mon cœur,
octroyant les accomplissements communs et suprêmes.

Glorious and precious root Guru, out of great kindness be seated
on the lotus and moon throne at my heart, granting the common
and supreme attainments.

Pelden tsawé lama rinpoché,
Dag gi nyinggar pédé tengshug la,
Kadrin chenpö goné jésung té,
Jangchub nyingpö bardu ten par shug.

Glorieux et précieux gourou racine, par votre grande bonté,
veuillez demeurer sur le trône de lotus et de lune dans mon cœur,
jusqu'à l'essence de l'esprit d'éveil.

Glorious and precious root Guru, out of great kindness be seated
on the lotus and moon throne at my heart, abiding until the essence
of the pure realisation of awakening.

Prière non-commune / Uncommon wishing prayer

Tsérab küntu gyelwa tsongkhapé,
Tegchog shényen ngösu dzépa tü,
Gyelwé ngagpé lamsang dényi lé,
Kéchig tsamyang dogpar magyur chig.

Par la puissance des activités du conquérant Tsongkhapa en tant qu'ami spirituel Mahayana, faites que je ne sois pas détourné dans aucune de mes vies, même pour un instant, de cet excellent chemin loué par le Conquérant.

By Conqueror Tsongkhapa's power of activity as the actual Mahayana spiritual friend, may I not be turned away in any of my lives, even for a moment, from this excellent path praised by the Conqueror.

Méjung namtar tsangmé trimdang den,
Labchen gyelsé chöpé nyingtop che,
Dé tong choggi rimnyi neljor kyong,
Losang gyelwé tendang jelwar shog.

Et puissé-je rencontrer les enseignements du Conquérant Losang, dont la vie sainte et merveilleuse a été dotée d'une discipline pure, des grandes actions courageuses de la carrière d'un magnifique Bodhisattva, gardant le yoga des deux étapes du bonheur suprême et de la vacuité.

And may I meet the teachings of Conqueror Losang, whose marvellous holy life was endowed with a pure discipline, the great courageous actions of a magnificent bodhisattva's career, and guarding the two-stage yoga of supreme bliss and emptiness.

Tsültrim tsangshing mangdu töpa dang,
Jangsem jongdang tachö tsangwa sog,
Losang gyelwa nyipé tenpa la,
Sélhé mépé namtar kyongwar shog.

Puissé -je nourrir une vie pure et sainte et maintenir la discipline pure, faire des efforts dans l'apprentissage et l'entraînement à la bodhicitta, et en complétant la vue, la joie, et ainsi de suite tel qu'unifiés dans l'enseignement du deuxième Conquérant Losang.

May I nurture a pure holy life maintaining pure discipline, making efforts in learning, training in bodhicitta, and completing the view, enjoyments, and so forth as united in the second Conqueror Losang's teaching.

Prière du lamrim / Lamrim wishing prayer

Derni ringdu bélé tsoknyi ni,
Khatar yangpa gangshik sakpa dé,
Lomik marik gidong drowa nam,
Namdren gyelwé wangpo dakgyur chik.

Par les deux accumulations vastes comme l'espace qu'au long de cette pratique j'ai rassemblé grace à mes efforts, puissé-je devenir le Victorieux qui conduit parfaitement hors du samsara les êtres aveuglés par l'ignorance.

From long striving like this to gather the two accumulations for these beings as limitless as the sky, let me become the Lord of Conquerors to lead those whose eyes are blinded by ignorance.

Derma sönpe tsérap kuntu yang,
Jampé yangkyi tsewé jésung né,
Tenpé rimpa küntsang lamgyi chok,
Nyéné druppé gyelnam nyéjé shok.

Tant que je n'aurai pas atteint ce stade, tout au long de mes vies successives, protégé par Manjougosha dans sa grande compassion, rencontrant l'excellente voie qui réunit toutes les étapes de la doctrine, Puissé-je réjouir les Victorieux par ma pratique.

Having been cared for like this out of loving-kindness by Manjuśrī in every life until I cross over, may the Conquerors be delighted by my practice of the supreme complete path with all the stages of the teachings that I have found.

Rang gi jishin tokpé lamgyi né,
Shukdrak tsewé drangpé tapkhé kyi,
Drowé yikyi münpa seljé né,
Gyelwé tenpa yünring dzingyur chik.

Par les points essentiels du chemin que j'aurai parfaitement compris, Et les méthodes habiles, engendrées par une puissante

compassion, Puissé-je dissiper l'obscurité de l'esprit des êtres, Et maintenir longtemps la doctrine du Victorieux.

Having cleared the minds of beings of darkness with the skill in means which pulls them along with fierce and powerful loving kindness, let me uphold the doctrine of the Conqueror, the essence of the path which realises the self as it is, for a long time.

Tenpa rinchen chokgi makhyap pam,
Khyapkyang nyampar gyurpé chokder ni,
Nyingjé chenpö yirap kyöpa yi,
Pendé pelter selwa jépar shok.

Dans les contrées où la précieuse doctrine suprême ne s'est pas répandue, La où elle s'est propagée mais a par la suite dégénérée, Mu par la grande compassion, Puissé-je faire connaître ce trésor de bonheur et de bienfaits.

By my rousing the highest mind through great compassion may glorious treasury of happiness and benefit manifest in every direction, whether or not the Supreme Jewels' teaching is flourishing, and even where it had once flourished but declined.

Séché gyelwé méjung triné lé
Lekdrup jangchup lamgyi rimpé kyang,
Tardö namkyi yila pelter shing,
Gyelwé dzépa ringdu kyong gyur chik.

La voie progressive vers l'éveil excellemment accomplie, Grâce à l'activité extraordinaire des Bouddhas et bodhisatvas, Puisse-t-elle apporter le bonheur suprême à ceux qui souhaitent la libération, Et protéger longtemps l'activité des Victorieux.

From the marvellous activities of the Conquerors with their Sons, as well as the stages of the path to the pure realisation of awakening which accomplishes the good, let glory be granted to the mind of those wishing for liberation, and let the activities of the Conqueror exist for a long time.

Lamsang druppé tünkyen drupjé ching,
Gelkyen seljé midang mimin kün,
Tsérap küntu gyelwé ngakpa yi,

Namdak lamdang drelwar magyur chik.

Ceux qui produisent les conditions propices à notre pratique de ce vertueux chemin, Et qui éliminent les conditions adverses, êtres humains et non-humains, Eux tous et nous-mêmes, puissions-nous au long de nos vies, Ne jamais être séparés du chemin parfait, loué par les Victorieux.

May all humans and non-humans who strive to establish every favourable condition and clear all unfavourable conditions for the accomplishment of the Arya Path, never be separated from the pure path which is praised by the Conquerors in any lives.

Gangtsé tekpa chokla chöchö chü,
Tsülshin drupla tsönpa déyi tsé,
Tuden namkyi taktu drokjé ching,
Trashi gyatsö chokkün khyapgyur chik.

Tandis que je m'efforce au moyen des dix activités spirituelles de pratiquer correctement le véhicule suprême, Puissé-je être sans cesse aidé par les protecteurs, puisse l'océan de bonheur s'étendre dans toutes les directions!

Whenever anyone strives to accomplish the supreme vehicle by the ten dharma practices, let them be constantly aided by the Powerful Ones, and let an ocean of good fortune fill every direction.

Prière de longue vie / Long life prayer

Jétsün lamé kutsé rabten chin,
Namkar triné 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 activités saines s'étendent dans les dix directions, et que la lampe des enseignements de Losang demeure constamment, éliminant l'obscurité des êtres des trois royaumes.

May the lifespan 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.

Prière de conclusion / Concluding wishing prayer

Jangchup semchok rinpoché,
Makyé panam kyégyur chik,
Kyépa nyampa mépa yang,
Gong né gongdu pelwar shok.

Puisse la suprême boddhichitta naître où elle ne l'est pas encore, et si elle l'est, qu'elle ne décline pas mais qu'elle s'accroisse sans cesse.

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

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

Comme le Héro Manjoushri l'a réalisé, ainsi que Samanthabadra, suivant les boddhisattvas dans le but de m'entraîner, je dédie complètement ces vertus.

Just as Manjusri knew, and just like Samantabhadra, following all of their example in order to train myself, I completely dedicate these virtues.

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 ont suprêmement loué ceux qui dédient, alors dans le but de faire bon usage de la bonté, je dédie mes racines de vertu de façon parfaite.

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

Migtséma

Migmé tséwé terchen chenrésig,
Drimé khyenpé wangpo jampelyang,
Gangchen khépé tsuggyen Tsongkhapa,
Losang dragpa shabla söl wa deb.

Récitations supplémentaires
Supplemental recitations

RÉCITATIONS SUPPLÉMENTAIRES / SUPPLEMENTAL RECITATIONS

Offrande des ablutions / Bath offering

Prière pour accepter l'offrande / Request to accept offering

Kutrü sölwar shu

Prière d'accepter l'offrande du bain.
Please offer bathing the field of merit.

Gangdir chomdendé déshin shekpa drachompa
yangdakpar dzokpé sanggyé rikpa dang shapsu denpa
dewar shekpa jikten khyenpa kyébu dülwé khalo gyurpa
lana mépa lhadang minamkyi tönpa sanggyé
chomdendé dédak tamché layo jé tamché dang denpé
trü di sölwar gyio.

Le Bhagavan, Tathagata, Arhat et Bouddha parfaitement accompli possédant la connaissance et les branches (des miracles), Sugata, connaisseur du monde, guide qui dompte les êtres, l'insurpassable, enseignant des dieux et des hommes, je prie ici le Bhagavan d'accepter cette excellente offrande du bain.

Whomsoever is here, all the Bhagavan Tathagata Arhat Samyaksambuddhas endowed with perfect knowledge and conduct, all Sugatas, all Knowers of the World, all Steersmen who tame beings, all those Unsurpassed, all Teachers of gods and men, all Buddha Bhagavans, I beg you accept this offering of a bath endowed with everything needed.

Visualiser le bassin d'ablution / Visualization

Trükyi gangpa shintu drishim pa,
Shelgyi sashi selshing tserwa tar,
Rinchen barwé kawa yiong den,
Mutik öchak laré drépa der.

Dans une maison de bains au parfum exquis, Au sol de cristal transparent et lumineux, Aux piliers magnifiques scintillants de bijoux, Au baldaquin tissé de perles chatoyantes.

This is an extremely fragrant bathhouse appearing on a shining and glimmering crystal base endowed with beautiful pillars like blazing jewels and spread over with a delightful translucent canopy.

Offrir les ablutions / Bath offering

Jitar tampa tsamgyi ni,
Lhanam kyini trüsöl tar,
Lhayi chuni dakpa yi,
Déshin dakgi kutrü söl.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Comme les dévas offrirent le bain, Au Bouddha à sa naissance,
Avec l'eau divine et pure, De même, j'offre les ablutions. OM SARWA
TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHIRIYE AH HOUNG.

Just as immediately on being born you were bathed by deities; I
too bathe your body with pure celestial waters. OM SARWA
TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Püntsok gélek jewé trünpé ku,
Tayé drowé rewa kongwé sung,
Malü shéja jishin sikpé tuk,
Tupwang dorjé changla kutrü söl.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

A celui dont le corps est fait d'un million de vertus excellentes
Dont la parole comble l'espoir des êtres en nombre infini, Dont
l'esprit perçoit tous les phénomènes tels qu'ils sont, A Mounendra
Vajradhara j'offre les ablutions. OM SARWA TATHAGATA
ABHIKEKATA SAMAYA SHIRIYE AH HOUNG.

Body produced by ten million marvellous and excellent virtues,
speech fulfilling the aspirations of countless beings, mind perceiving
all objects of knowledge just as they are, I bathe Munindra
Vajradhara. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ
AH HUM.

Gyachen chöpé gyüla kutrü söl,
Sapmo tawé gyüla kutrü söl,
Nyamlen jinlap gyüla kutrü söl,

Gyü pé lama namla kutrü sö l.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

A la lignée de la vaste conduite j'offre les ablutions, A la lignée de la vue profonde j'offre les ablutions, A la lignée de la réalisation dépendant de la bénédiction j'offre les ablutions, Aux maitres de la lignée j'offre les ablutions. OM SARWA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHIRIYE AH HOUNG.

I bathe the lineage of vast activities. I bathe the lineage of profound insight. I bathe the lineage of transformative practice. I bathe the lineage gurus. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Shédrup dampé choknga ati sha,
Kadam tenpé mépo dromtön jé,
Nenjor namshi kuché sumla sok,
Kadam lama namla kutrü sö l.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Atisha, détenteur des excellentes instructions sur l'enseignement et la pratique, Dromteunpa, fondateur de la doctrine Kadampa, Les quatre yogis, les trois frères spirituels et les autres, Aux maitres de la tradition Kadampa, j'offre les ablutions. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Atiśa, holding the complete instruction of teaching and practice, Dromtönjé, founder of the Kadam teachings, the four yogis, the three brothers, and so forth, I bathe the Kadam gurus. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Gangchen shingté söljé tsongkha pa,
Ngötop rikpé wangchuk gyeltsap jé,
Dongak tenpé dakpo khédруп jé,
Yapsé gyüpar chéla kutrü so.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Djé Tsonkhapa, fondateur de la nouvelle tradition au Pays des Neiges, Gyeltsap Djé, souverain dans le raisonnement inferentiel, Khetroup Djé, détenteur des enseignements des sotrass et des tantras, J'offre les ablutions au père, ses fils spirituels et la lignée de leurs successeurs. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM

Tsongkhapa, opener of the chariot way in the Snowy Land, Gyeltsabjé, lord of the family of actual power, Khédrupjé, lord of the teachings of s utra and tantra, I bathe the Lord and Sons with their lineage. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Kyapsum kündü lama dorjé chang,
Gangla gangdül shényen tsülsung né,
Chokdang tünmong ngödrup tsöldzé pé,
Drinchen lama namla kutrü sö.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Gourou Vajradhara qui concentre en vous tous les objets de refuge, j'offre les ablutions à tous mes maitres bienveillants qui, disciplinent les êtres à discipliner, Et accordent les réalisations suprêmes et ordinaires. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Guru Vajradhara, embodiment of all Three Jewels, I bathe the kind gurus who, having held to the way of the friend who tames those needing to be tamed, grants the common and supreme accomplishments. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Tönpa sanggyé namla kutrü sö,
Kyoppa damchö namla kutrü sö,
Drenpa gendün namla kutrü sö,
Kyapné könchok sumla kutrü sö.

OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM..

Aux Bouddhas qui montrent le refuge, j'offre les ablutions, Au parfait Dharma, refuge véritable, j'offre les ablutions, A la Sangha qui nous conduit hors du samsara, j'offre les ablutions, Aux Trois Joyaux, objets de refuge, j'offre les ablutions. OM SARWA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHIRIYE AH HOUNG.

I bathe the teachers, the Buddhas. I bathe the protection, the holy Dharmas. I bathe the guides, the Saṅghas. I bathe the source of refuge, the Three Supreme Jewels. OM SARWA TATAGATA ABHIKHÉKATÉ SAMAYA SHRIYÉ AH HUM.

Essuyer l'assemblée / Drying the assembly

Dédak kula tsungpa mépé gö,

Tsangla drirap gompé ku chio.

OM HUM HRAM HRIH AH KAYA BISHODHANAYÉ SÖHA.

J'essuie leur corps avec des étoffes incomparables, Pures et imprégnées de parfums délicats. OM HOUNG TRAM HRI AH KAYA BICHODANA YE SOHA.

I dry your bodies by perfectly visualising clean and scented cloth beyond compare for your bodies. OM HOUNG TRAM HRI AH KAYA BICHODANA YE SOHA.

Oindre l'assemblée / Anointing the assembly

Tongsum küntu dringé denwa yi,

Drichok namkyi tupwang namkyi ku,

Serjang tsoma jidor jépa tar,

Öchok barwa dédak jungpar gyi.

Avec des essences sublimes, Qui répandent leur fragrance dans un milliard de monde, J'enduis le corps resplendissant des Bouddhas, Comme on fait briller l'or pur.

Like polishing pure refined gold I purify these, Munīndra's bodies which have arisen as supremely blazing light, with a perfume endowed with all the scents of the trichilicosm.

Offrir des vêtements / Offering clothes

Sapjam yangwa lhayi gö,

Miché dorjé kunyé la,

Miché dépé dakbül na,

Dakkyang dorjé kutop shok.

J'offre avec une foi inébranlable, Des vêtements divins, fins, doux et légers, A ceux qui ont obtenu un corps de vajra immuable, Puissè-je ainsi obtenir moi-même un corps de vajra!

I offer with unshakeable faith celestial cloth, soft, smooth, and light, to find an immovable vajra body. May I too obtain the vajra body!

Offrir des ornements / Adorning the assembly

Gyelwa tsenpé rangshin gyenden chir,

Gyenshen dakgi gyenpar mitsel yang,
Rinchen gyenchok pülwé drowa kün,
Tsenpé gyenpé kulü toppar shok.

Étant par nature pourvus des signes et marques des Victorieux,
D'autres parures leur sont de ce fait superflues, Pourtant je leur
offre de précieux ornements, Puissent tous les êtres obtenir ainsi un
corps paré des signes et marques d'un Bouddha.

Although you need no other ornaments because naturally
adorned with the major and minor marks of a Conqueror, by giving
these jewelled ornaments may all beings obtain a physical body
adorned by the marks.

Faire la requête de demeurer / Requesting to abide

Dakdang drola tuktsé chir,
Nyikyi dzuntrül tuyi ni,
Jisi chöpa dakgyi na,
Dési chomden shuksu söl.

Par la compassion que vous éprouvez pour moi-même et les
autres êtres, Et par la force de vos pouvoirs miraculeux, Tant que je
ferai des offrandes, Je vous prie, Bhagavan, de demeurer

Bhagavan, out of compassion for me and other beings, by the
power of your magical display of self I beg you abide here as long as
I make offerings.

Récitations pour accumuler les offrandes de mandala / Recitations for accumulating mandala offerings

Préliminaires / Preliminaries

Refuge

Namo gurubhé

Namo buddhaya

Namo dharmaya

Namo sanghaya (3x)

Je prends refuge en le Maître.

Je prends refuge en le Bouddha.

Je prends refuge en le Dharma.

Je prends refuge en la Sangha. (3x)

I go for refuge to the Guru.

I go for refuge to the Buddha.

I go for refuge to the Dharma.

I go for refuge to the Saṅgha. (3x)

L'esprit d'éveil / Bodhicitta

Sanggyé chödang tsok kyi choknam la,

Jangchup bardu dakni kyapsu chi,

Dakgi jinsok gyipé sönam kyi,

Drola penchir sanggyé druppar shok. (3x)

Jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la plus haute assemblée. Par le mérite accumulé par le don et les autres perfections, puissé-je accomplir la bouddhité pour le bénéfice des êtres. (3x)

I go for refuge to the Buddha, Dharma, and the highest of Assemblies until the pure realisation of awakening. May I, by the merit of my giving and so forth, accomplish Buddhahood for the benefit of beings. (3x)

Les quatre incommensurables / The four immeasurables

Semchen tamché déwa dang,
Déwé gyudang denpar gyur chig.
Semchen tamché dugngel dang,
Dugngel gyi gyudang drélwar gyur chig.
Semchen tamché dugngel mépé,
Déwa dang midrélwar gyur chig.
Semchen tamché nyéring chagdang nyidang,
Drélwa tangnyomla népar gyur chig. (3x)

Puissent tous les êtres sensibles atteindre la félicité supérieure et les causes de la félicité supérieure. Puissent tous les êtres sensibles être séparés de la souffrance, et des causes de la souffrance. Puissent tous les êtres sensibles ne jamais être séparés du bonheur sans souffrance. Puissent tous les êtres sensibles se conformer dans l'équanimité, séparés du préjudice de l'attachement et de la haine. (3x)

May all sentient beings be endowed with ease, and the causes of ease. May all sentient beings be separated from suffering, and the causes of suffering. May all sentient beings never be separated from the happiness without suffering. May all sentient beings abide in equanimity, separated from the prejudice of both attachment and hatred. (3x)

Visualisation du champs de mérite / Visualizing the merit field

Malü semchen kün gyi gön gyur ching,
Düdé pungché midzé jomdzé lha,
Ngönam malü yangdag khyen gyur pé,
Chomden khorché né dir sheg su sol.

Protecteur de tous les êtres sans exception, déité détruisant Mara et son armée irrésistible, Bhagavan qui sait tout comme cela est en réalité, je vous invite à demeurer ici avec votre entourage.

Protector of all sentient beings without exception, deity destroying Mara with his irresistible army, Bhagavan who knows all as it actually is, I invite you to abide here with your retinue.

The seven limbs

Gosum güpé goné chagtsel lo,
Ngösham yitrül chöpa malü bü,
Thogmé nésag digtung thamché shag,
Kyéphag géwa namla jéyi rang,
Khorwa matong bardu legshug né,
Drola chökyi khorlo korwa dang,
Dagshen génam jangchub chenpor ngo.

Je me prosterne respectueusement avec mes trois portes. Je vous fais toutes les offrandes effectivement exposées et mentalement émanées. Je vous avoue toutes les non-vertus et chutes accumulées depuis des temps immémoriaux. Je me réjouis des vertus des êtres ordinaires et supérieurs. Demeurant joyeusement aussi longtemps que le samsara n'est pas vidé, je vous supplie de tourner la roue du Dharma. Je dédie mes vertus et celles des autres à la grande illumination.

I respectfully prostrate with my three doors. I make all offerings actually set out and mentally emanated. I confess all nonvirtues and downfalls accumulated since beginningless time. I rejoice in the virtues of ordinary and superior beings. Having happily remained as long as samsara is not empty, turn the wheel of Dharma. I dedicate my own and other's virtues to great enlightenment.

Accumulation d'offrandes de mandala / Accumulating mandala offerings

Offrande initiale de mandala à 37 amas / 37 heap mandala initial offering

Om bendza bhumi ah hum, wongchen sérgyi sa shi.
Om bendza réké ah hum, chichag rikor yug gi korwé
oosu, riyi gyelpo rirab, shar lu pagpo, lho dzambuling,
nub balangchö, jang draminyen. Lu dang lupag, ngayab
dang ngayabshen, yoden dang lamchogdro, draminyen
dang draminyen gyida. Rinpoché riwo, pagsam gyi
shing, dö joyiba, mamó péyi lotog. Korlo rinpoché,

norbu rinpoché, tsunmo rinpoché, lonpo rinpoché,
langpo rinpoché, tachog rinpoché, magpön rinpoché,
terchen poyi bumpa. Gegma, trengwama, luma, garma,
métogma, dugpöma, nangselpa, drichabma. Nyima,
dawa, rinpoché yidug, choglé nampar gyelwé gyeltsen,
üsü lhadang miyi penjor pünsum tsokpa matsangwa
mépa didak drinchen tsawa dang, gyüpar chéché penden
lama dampa namdang. Khyépar duyang Lama Losang
Tubwang Dorjechang lhatsog khordang chepa namla
shingkhambülwar gyio. Tukjé drowé döndu shésu sö, shéné
kyang, daksok drowa magyur namkhé tadang nyampé
semchen tamché la, tuk tsewa chenpo goné jin gyi lap tu sö.

OM BAJRA BHUMI AH H UM Grande et puissante terre en or, OM BAJRA REKHE AH H UM. Au bord, autour du cercle extérieur se tient la clôture de fer. Au centre le Mont Mérou, le roi des montagnes entouré par quatre continents, A l'est Pourvavidéha, au sud Djamboudipa, A l'ouest Aparagodaniya, au nord Outtarakourou. Chacun a deux sous-continents, Déha et Vidéa, Samara et Abatsamara, Satha et Outtaramantrina, Kourava et Kaurava. La montagne de bijoux, l'arbre qui exauce les vœux, la vache qui exauce les souhaits et la moisson non semée. La précieuse roue, le précieux joyau, la précieuse reine, le précieux ministre, le précieux éléphant, le précieux cheval suprême, le précieux général et le grand vase du trésor. La déesse de la beauté, la déesse des guirlandes, la déesse de la musique, la déesse de la danse, la déesse des fleurs, la déesse de l'encens, La déesse de la lumière et la déesse du parfum. Le soleil et la lune, la précieuse ombrelle, la bannière de la victoire dans toutes les directions. Au centre, tous les trésors des dieux et des hommes, une excellente collection, où rien ne manque. J'offre ceci à mon bienveillant gourou racine et à vous gourous de la lignée, à vous tous gourous glorieux et sacrés, et en particulier à l'assemblée des déités et leur entourage du grand Sumati Mounendra Vajradhara. S'il vous plait, acceptez-le par compassion pour les êtres migrants, et l'ayant accepté, par votre grande compassion, accordez, s'il vous plait, vos bénédictions à tous les êtres sensibles qui remplissent l'espace.

OM BAJRA BHUMI AH H UM, the great and stable golden ground. OM BAJRA REKHE AH H UM, in the midst of encircling iron mountains, the king of mountains Sumeru. In the east P urvavideha, in the south Jambudvīpa, in the west Aparagodānīya, in the north Uttarakuru. Deha and Videha, Camara and Aparacamara, Satha and Uttaramantrina, Kurava and Kaurava. The mountain of jewels, the wish granting tree, the wish granting cow, the unsown harvest. The precious wheel, precious jewel, precious queen, and precious minister; the precious elephant, precious supreme horse, precious general, and great treasure vase. The beautiful goddess, garland goddess, music goddess, dance goddess, flower goddess, incense goddess, light goddess, and scent goddess. The sun, moon, precious umbrella, and the victory banner billowing in all directions, in the centre the wealth of gods and men. These three gatherings of karmic achievements lacking nothing I offer to the Glorious Holy Gurus together with the kind root and lineage Gurus. I offer this buddha-field to the assembly of deities together with their retinues of great Sumati Munindra Vajradhara. Please accept out of compassion for beings in the cycle of existence and having accepted I beg also out of great loving kindness grant your blessings on myself and these other mother-beings as boundless as the sky, on all sentient beings.

Mandala à 7 amas / 7 heap mandala

Sashi pökyi jugshing métog tram,
 Rirab lingshi nyidé gyenpa di,
 Sanggyé shingdu migté ülwar gyi,
 Drokün namdag shingla chöpar shog.

Dagzhan lungak yisum longchö dusum getsok ché
 Rinchen mendel sangpo kunsang chöpé tsokché pa
 Loyi langné lama yidam könchok sumla bul
 Tukjé wanggi shéné dakla jingyi labtu söl.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Ce sol parfumé et jonché de fleurs, la grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune, perçus comme un pays des Bouddhas, vous sont offerts, que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

Maintenant à l'esprit un mandala exquis rempli de bijoux contenant de vastes offrandes de Samantabhadra, Mon propre corps, parole et esprit, et ceux des autres ainsi que nos richesses et

collections de vertu des trois temps, Je présente cette offrande a vous Lama, divinités tutélaires et les trois Joyaux, Dans votre compassion s'il vous plaît accepter les et accordez moi vos bénédictions.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

The ground anointed with perfume, spread with flowers, and adorned by the great mountain, four lands, sun and moon, is seen as a Buddha land. By offering it may all beings enjoy a completely pure realm.

Holding in my mind an exquisite jewel-filled mandala containing masses of Samantabhadra offerings, My own and other's body, speech and mind along with our wealth and collection of virtue of the three times, I present this offering to you Lama, tutelary deities and Three Jewels, In your compassion please accept it and grant me your blessings.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Accumulation d'offrandes de mandala

Sanggyé chödang tsok kyi choknam la,
Jangchup bardu dakni kyapsu chi,
Dakgi jinsok gyipé sönam kyi,
Drola penchir sanggyé druppar shok.
Sashi pökyi jugshing métog tram,
Rirab lingshi nyidé gyenpa di,
Sanggyé shingdu migté ülwar gyi,
Drokün namdag shingla chöpar shog.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination, je prends refuge en Bouddha, dharma et sangha, et en la plus haute Assemblée. Par le mérite accumulé par le don et les autres perfections, puis-je accomplir la bouddhité pour le bénéfice des êtres. Ce sol parfumé et jonché de fleurs, la grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune, perçus comme un pays des bouddhas, vous sont offerts, que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

The ground anointed with perfume, spread with flowers, and adorned by the great mountain, four lands, sun and moon, is seen as a Buddha land. By offering it may all beings enjoy a completely pure realm. I go for refuge to the Buddha, Dharma, and the highest

of Assemblies until the pure realisation of awakening. May I, by the merit of my giving and so forth, accomplish Buddhahood for the benefit of beings.

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Offrande finale de mandala à 37 amas / 37 heap final mandala offering

Om bendza bhumi ah hum, wongchen sérgyi sa shi.
Om bendza réké ah hum, chichag rikor yug gi korwé
oosu, riyi gyelpo rirab, shar lu pagpo, lho dzambuling,
nub balangchö, jang draminyen. Lu dang lupag, ngayab
dang ngayabshen, yoden dang lamchogdro, draminyen
dang draminyen gyida. Rinpoché riwo, pagsam gyi
shing, dö joyiba, mamo péyi lotog. Korlo rinpoché,
norbu rinpoché, tsunmo rinpoché, lonpo rinpoché,
langpo rinpoché, tachog rinpoché, magpön rinpoché,
terchen poyi bumpa. Gegma, trengwama, luma, garma,
métogma, dugpöma, nangselpa, drichabma. Nyima,
dawa, rinpoché yidug, choglé nampar gyelwé gyeltsen,
üsü lhadang miyi penjor pünsum tsokpa matsangwa
mépa didak drinchen tsawa dang, gyüpar chépe penden
lama dampa namdang. Khyépar duyang Lama Losang
Tubwang Dorjechang lhatsog khordang chepa namla
shingkhams ülwar gyio. Tukjé drowé döndu shésu sö, l,
shéné kyang, daksok drowa magyur namkhé tadang
nyampé semchen tamché la, tuk tsewa chenpo goné jin
gyi lap tu sö.

OM BAJRA BHUMI AH H UM Grande et puissante terre en or, OM
BAJRA REKHE AH H UM. Au bord, autour du cercle extérieur se tient
la clôture de fer. Au centre le Mont Mérout, le roi des montagnes
entouré par quatre continents, A l'est Pourvaividéha, au sud
Djamboudipa, A l'ouest Aparagodaniya, au nord Outtarakourou.

Chacun a deux sous-continentes, Déha et Vidéa, Samara et Abatsamara, Satha et Outtaramantrina, Kourava et Kaurava. La montagne de bijoux, l'arbre qui exauce les vœux, la vache qui exauce les souhaits et la moisson non semée. La précieuse roue, le précieux joyau, la précieuse reine, le précieux ministre, le précieux éléphant, le précieux cheval suprême, le précieux général et le grand vase du trésor. La déesse de la beauté, la déesse des guirlandes, la déesse de la musique, la déesse de la danse, la déesse des fleurs, la déesse de l'encens, La déesse de la lumière et la déesse du parfum. Le soleil et la lune, la précieuse ombrelle, la bannière de la victoire dans toutes les directions. Au centre, tous les trésors des dieux et des hommes, une excellente collection, où rien ne manque. J'offre ceci à mon bienveillant gourou racine et à vous gourou de la lignée, à vous tous gourous glorieux et sacrés, et en particulier à l'assemblée des déités et leur entourage du grand Sumati Mounendra Vajradhara. S'il vous plait, acceptez-le par compassion pour les êtres migrants, et l'ayant accepté, par votre grande compassion, accordez, s'il vous plait, vos bénédictions à tous les êtres sensibles qui remplissent l'espace.

OM BAJRA BHUMI AH H UM, the great and stable golden ground. OM BAJRA REKHE AH H UM, in the midst of encircling iron mountains, the king of mountains Sumeru. In the east P urvavideha, in the south Jambudvīpa, in the west Aparagodanīya, in the north Uttarakuru. Deha and Videha, Camara and Aparacamara, Satha and Uttaramantrina, Kurava and Kaurava. The mountain of jewels, the wish granting tree, the wish granting cow, the unsown harvest. The precious wheel, precious jewel, precious queen, and precious minister; the precious elephant, precious supreme horse, precious general, and great treasure vase. The beautiful goddess, garland goddess, music goddess, dance goddess, flower goddess, incense goddess, light goddess, and scent goddess. The sun, moon, precious umbrella, and the victory banner billowing in all directions, in the centre the wealth of gods and men. These three gatherings of karmic achievements lacking nothing I offer to the Glorious Holy Gurus together with the kind root and lineage Gurus. In particular I offer this buddha-field to the assembly of deities together with their retinues of great Sumati Munindra Vajradhara. Please accept out of compassion for beings in the cycle of existence and having accepted I beg also out of great loving kindness grant your blessings on myself and these other mother-beings as boundless as the sky, on all sentient beings.

Mandala à 7 amas / 7 heap maṇḍala

Sashi pökyi jugshing métog tram,

Rirab lingshi nyidé gyenpa di,

Sanggyé shingdu migté ülwar gyi,
Drokün namdag shingla chöpar shog.

Ce sol parfumé et jonché de fleurs, la grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune, perçus comme un pays des Bouddhas, vous sont offerts, que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

The ground anointed with perfume, spread with flowers, and adorned by the great mountain, four lands, sun and moon, is seen as a Buddha land. By offering it may all beings enjoy a completely pure realm.

Priere de longue vie / Long life prayer

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

IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Que la durée de vie du Vénérable Gourou soit parfaitement stable, que ses activités saines s'étendent dans les dix directions, et que la lampe des enseignements de Losang demeure constamment, éliminant l'obscurité des êtres des trois royaumes.
IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

May the lifespan 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.
IDAM GURU RATNA MENDALAKAM NIRYATAYAMI.

Prières de conclusion / Concluding wishing prayers

Jangchup semchok rinpoché,
Makyé panam kyégyur chik,
Kyépa nyampa mépa yang,
Gong né gongdu pelwar shok.

Puisse la suprême boddhichitta naître où elle ne l'est pas encore, et si elle l'est, qu'elle ne décline pas mais qu'elle s'accroisse sans cesse.

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

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

Comme le Héro Manjoushri l'a réalisé, ainsi que Samanthabadra, suivant les boddhisattvas dans le but de m'entraîner, je dédie complètement ces vertus.

Just as Manjusri knew, and also just like Samantabhadra, following all of their example in order to train myself, I completely dedicate these virtues.

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 ont suprêmement loué ceux qui dédient, alors dans le but de faire bon usage de la bonté, je dédie mes racines de vertu de façon parfaite.

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

Prière à Manjushri / Praise to Manjushri

Lama dang gönpo jampel yangla chak tsel lo.

Je me prosterne devant le Gourou et le protecteur Manjoushri.

I prostrate to the Guru and Protector Manjuśrī.

Gang gi lodrö dripnyi trindrel, nyida namdak rapselwé,
Jinyé dönkün jishin sikchir, nyikyi tukkar lekham dzin.

Gangdak sipé tsönrar marik, müntom dukngel gyisir pé,
Drotsok künla buchik tartsé, yenlak drukchü yangden
sung, Druktar cherdrok nyönmong nyilong, lékyi
chakdrok dröldzé ching. Marik münsel dukngel nyugu,
jinyé chödzé reldri nam. Dö né, dakching sachü tarsön
yönten, lhundzok gyésé tuwö ku, Chutrak chudang
chunyi gyentré, daklo münsel jampé yang la dü.

OM A RA PA TSA NA DHI.

Parce que votre intelligence, complètement libre des nuages des deux obscurissements, voit toutes les significations telles qu'elles sont- suprêmement radieuses comme le soleil et la lune, vous tenez un livre à votre cœur. Vous aimez comme votre fils unique tous les êtres qui, partout, ayant été stupéfiés par la sombre ignorance de la prison de l'existence, sont opprimés par la souffrance. Votre parole dotée de soixante intonations, rugit comme le tonnerre, les réveillant du sommeil des afflictions, et les libérant en expliquant les chaînes de fer du karma accumulé. Dissipant les ténèbres de l'ignorance, vous tenez une épée, taillant dans la souffrance dès qu'elle émerge, partout où elle existe. Pur depuis le début, vous avez atteint la limite des dix terres en accroissant spontanément les bonnes qualités perfectionnées. Le corps du chef des bodhisattvas est orné de l'essence des cent douze ornements. Je me prosterne devant Manjughosha, qui dissipe l'obscurité de mon esprit.
OM A RA PA TSA NA DHI.

Because your intelligence, completely free of the clouds of the two obscurations, sees all meanings just as they are like the supremely radiant sun and moon, you hold at your very heart a book. You love like your only son all beings everywhere who, having been stupefied by dark ignorance in the prison of some existence, are oppressed by suffering. Your speech endowed with sixty tones

roars like thunder, rousing them from the sleep of afflictions, and liberating them by explaining the iron chains of accumulated karma. Dispelling the darkness of ignorance, you hold up a sword, hewing down suffering as it sprouts, wherever it exists. Pure from the beginning, you reached the limit of the ten grounds increasing spontaneously perfected good qualities. The body of the chief of bodhisattvas is adorned with the essence of the one hundred twelve ornaments. I bow to Manjughosha, who clears the darkness from my mind.

OM A RA PA TSA NA DHI.

Tséden khyökyi khyenrap öser gyi,

Daklö timuk münpa rapsel né,

Kadang tenchö shungluk tokpa yi,

Lodró poppé nangwa tseldu sö.

La lumière éclatante de votre connaissance compatissante, ayant complètement dissipée la sombre stupidité de mon esprit, Accordez-moi l'intelligence brillante et éloquente qui réalise la lignée textuelle des sutras et sastras.

The radiant light of your compassionate knowledge having completely cleared away the dark stupidity of my mind, grant me the brilliant eloquent intelligence which realises the textual lineage of the sutras and sastras.

La voie progressive vers l'éveil / The Basis of Good Qualities

The root of the path

Yönten kün gyi shirgyur drinchen jé,
Tsülshin tenpa lamgyi tsawa ru,
Legpar tongné bépa дума yi,
Güpa chenpö tenpar jin gyi lob.

Afin que je puisse, en y consacrant maints efforts, Me vouer avec respect au Maître bienveillant, Source de toutes les qualités, ayant bien compris que me fier à lui est le fondement du chemin, bénissez-moi.

Having correctly seen that the root of the path, the foundation of all good qualities, is relying properly on the kind Lord, bless me to rely on him with great devotion and many efforts.

Aspects communs avec l'orientation initiale / Aspects common with the small scope

La précieuse opportunité / the precious opportunity

Lenchig nyé pé delwé tensang di,
Shintu nyéka dönchen shégyur né,
Nyintsen күntu nyingpo lenpé lo,
Gyünché mépar kyéwar jin gyi lob.

Cette existence fortunée de dotation et de loisirs obtenue une seule fois est extrêmement difficile à trouver et d'une haute signification. Afin que, l'ayant compris, nuit et jour, sans cesse, je puisse faire naître la pensée d'en tirer continuellement la quintessence, bénissez-moi.

From realising the great purpose of this excellent human life which is extremely difficult to obtain but found only this time, bless me to generate a mind which continuously takes its essence every day and night.

Renoncer aux causes de la souffrance / Generating renunciation of the causes of suffering

Lüsog yowa chuyi chubur shin,

Nyurdu jigpé chiwa drenpa dang,
Shiwé jésu lü dang dribma shin,
Karnag lédré chishin drang wa la;
Ngépa tenpo nyené nyépé tsog,
Trashing trawa namkyang pongwa dang,
Gétsog tadag drubpar jépa lé,
Tagdu bagdang denpar jin gyi lob.

Le corps et la vie, aussi mouvants que des bulles d'eau sont rapidement détruits. Bénissez-moi afin que je me souvienne de la mort, et que j'acquière la ferme conviction qu'après le trépas, les karmas noirs et blancs suivent comme l'ombre suit le corps. Et qu'ainsi, je sois constamment pourvu de l'auto-discipline qui fait abandonner l'ensemble des fautes, jusqu'aux plus subtiles, et pratiquer toutes les vertus.

Having realized that death as quickly destroys body and life as bubbles wavering in water; and having found certainty that after death white and black actions give birth to subsequent effects like a shadow follows a body; bless me to always have an attitude which abandons every negativity, even the smallest, and accomplishes the entire collection of virtue.

Aspects communs avec l'orientation intermédiaire / Aspects common with the middling scope

Renoncer à l'existence cyclique / Renunciation of cyclic existence

Chépé mingom dugngel küngyi go,
Yiten mirung sipé püntsog kyi,
Nyémig rigné tarpé déwa la,
Dön nyer chenpo kyéwar jin gyi lob.

La jouissance ne procure pas la satisfaction, c'est la porte ouverte à toutes les souffrances. Afin que je comprenne les méfaits des plaisirs du cycle des existences, dénués de toute fiabilité, et qu'ainsi je puisse rechercher avec ardeur le bonheur de la libération, bénissez-moi.

Having realised the drawbacks of enjoyments—they never satisfy and are the door of all sufferings—and that the marvels of existence are unreliable, bless me to greatly strive for the happiness of liberation.

Maintenir les vœux / Maintaining the vows

Namdag sampa déyi drangpa yi,
Drendang shéshin bagyö chenko yi,
Tenpé tsawa sosor tarpa la,
Drubpa nyingpor jépar jin gyi lob.

Afin qu'avec la mémoire attentive, la vigilance et une grande auto-discipline induites par ces pensées parfaitement pures, je puisse faire de l'éthique de la libération individuelle (pratimoksha), le fondement de la doctrine, l'essence de ma pratique, bénissez-moi.

Led by this perfectly pure thought, and by great mindfulness, awareness, and conscientiousness, bless me to make the essence of practice the root of the teaching, the pratimoksha.

Aspects de la grande orientation / Aspects of the great scope

Entrer dans le Mahayana avec la Bodhicitta / Entering the Mahayana through bodhicitta

Rangnyi sitsor lhungwa jishin du,
Margyur drowa kündyang dédra war,
Tongné drowa drölwé khurkyer wé,
Jangchub semchog jongwar jin gyi lob.

Afin que je puisse voir que, tout comme j'y suis moi-même plongé, tous les êtres sensibles, mes mères, ont également sombré dans le cycle des existences, et que je puisse ainsi m'exercer à développer le suprême esprit d'éveil en me chargeant de la responsabilité de les libérer, bénissez-moi.

Then, having seen that just as I fall into the ocean of cyclic existence, in the same way so do all those who are mothers, bless me to train in the supreme bodhicitta which takes up the responsibility of liberating beings.

Maintenir les vœux / Maintaining the vows

Semtsam kyékyang tsültrim namsum la,
Gompa ména jangchub midrub par,
Legpar tongné gyelsé dompa la,
Tsönpa dragpö lobpar jin gyi lob.

Afin que je puisse bien voir qu'en développant seulement l'esprit d'éveil, sans pratiquer les trois sortes d'éthique, on ne peut accomplir l'état de Bouddha et que je puisse ainsi m'entraîner à suivre avec d'ardents efforts les engagements des Fils des Victorieux, bénissez-moi.

Having clearly seen that generating only the mind without cultivating the three disciplines will not accomplish a pure realisation of awakening, bless me to train with diligence in the vows of a Conqueror's child.

Accomplissement de l'union / Accomplishment of union

Logpé yülla yengwa shijé ching,
Yangdag dönla tsülshin chöpa yi,
Shiné lhagtong sungdu drelwé lam,
Nyurdu gyüla kyéwar jin gyi lob.

Pour que, pacifiant la dispersion envers les objets erronés et en procédant à l'analyse correcte du sens parfait, je puisse rapidement faire apparaître en mon esprit le chemin qui combine indissocialement le Calme Mental (Samatha) et la vue pénétrante (Vipassana) bénissez-moi.

Bless me to quickly generate in my continuum the path unifying the concentration which pacifies pleasure in wrong objects, and the insight which correctly analyses ultimate meaning.

Entrer dans le Vajrayana / Entering the Vajrayana

Tünmong lamjang nödu gyurpa na,
Tegpa küngyi choggyur dorjé teg,
Kelsang kyéwö jug ngog dampä der,
Délag nyidu jugpar jin gyi lob.

Pour que, devenant un réceptacle adéquat grâce à la pratique de la voie commune, Je puisse m'engager aisément sur la voie parfaite des êtres fortunés qu'est le véhicule du Vajra, sublime entre tous, bénissez-moi.

When I have become a fit vessel by training in the common paths, bless me to easily enter the best of all vehicles, the Vajra vehicle, the pure entrance which gives birth to good fortune.

Maintenir les voeux / Maintaining the vows

Détsé ngödub namnyi drubpé shi,

Namdag damtsig dompa sungwa la,
Chöma minpé ngépa nyégyur né,
Sogdang döté sungwar jin gyi lob.

Pour que j'acquière alors la certitude que c'est en l'observance des engagements (Samaya) et des vœux que réside le fondement des deux sortes de réalisations, et que je puisse ainsi les préserver plus chèrement que ma vie, Bénissez-moi.

At that time, having found unfabricated certainty that the pure pledges and vows I have promised are the basis of accomplishing the two accomplishments, bless me to keep them even at the cost of my life.

Accomplissement de l'union / Accomplishment of union

Déné gyüdé nyingpo rimnyi kyi,
Nénam jishin togné tsönpa yi,
Tunshi neljor chölé miyel war,
Dampé sungshin drubpar jin gyi lob.

Pour qu'ensuite, ayant compris correctement les divers points des deux phases constituant le cœur des Tantras, je puisse pratiquer conformément aux instructions des saints Maîtres, en m'efforçant sans faillir, aux quatre sessions de Yoga, Bénissez-moi.

Then, having actually realised the important points of the two stages, the essence of the tantras, and making efforts in the practice of four session yoga, bless me to accomplish the Holy Dharma without laziness.

Prières / Wishing prayers

Détar lamsang tönpé shényen dang,
Tsülshin drubpé drognam shabten ching,
Chidang nang gi bardu chöpé tsog,
Nyéwar shiwar jingyi lab tu söl.

Pour que les Maîtres qui montrent cette noble voie et les amis qui l'accomplissent correctement puissent vivre longtemps, et que soit complètement pacifié l'ensemble des interférences intérieures et extérieures, Je vous prie d'accorder vos bénédictions.

Like this, I pray the spiritual friend who reveals the good path, and the companions who correctly accomplish it, may live long. I supplicate you to bless me to pacify the host of obstacles, including both outer and inner.

Kyéwa küntu yangdag lama dang,
Drelmé chökyi pella longchö ching,
Sadang lamgyi yönten rabsog né,
Dorjé chang gi gopang nyur tob shog.

Dans toutes les naissances, jamais séparé du gourou, et profitant de la gloire des enseignements, puissé-je, ayant perfectionné les qualités des terres et des voies, atteindre rapidement l'état de Vajradhara.

In all births not separated from correct Gurus and enjoying the glory of the teachings, may I, having perfected the qualities of the grounds and paths, quickly attain the state of Vajradhara.

Les trois principaux aspects de la voie / Three principal aspects of the path

Préliminaires / Preliminaries

Jétsün lama namla chak tsel lo.

Hommage au vénérable Maître spirituel.

Hommage to the most venerable Master.

Promesse / Promise

Gyelwé sungrap kün gyi nyingpö dön,

Gyelsé dampa namkyi ngakpé lam,

Kelden tardö namkyi jukngok dé,

Jitar nüshin dakgi shépar ja.

Je vais expliquer au mieux de mes capacités la signification essentielle de tous les enseignements du Conquérant, la voie louée par les Saints Fils des Conquérants, la grande porte des êtres fortunés qui cherchent la libération.

I shall explain to the best of my ability the essential meaning of all the Conqueror's teachings, the path praised by the Holy Sons of the Conquerors, the gateway of fortunate ones seeking liberation.

Gangdak sipé déla machak shing,

Denjor dönyö jachir tsönpa yi,

Gyelwa gyépé lamla yitön pé,

Kelden dédak dangwé yiki nyön.

Vous qui n'êtes pas attaché aux joies de l'existence cyclique et qui vous efforcez de donner un sens à vos votre vie de dotations et de loisirs, Ô être fortuné qui appliquez votre esprit à la voie qui plait aux Conquérants, écoutez avec un esprit pur.

Those who are not attached to the pleasure of existence and strive to make meaningful their leisure and fortune, and those fortunate ones who have faith in the path pleasing the Conquerors, listen with a pure mind.

L'esprit de renoncement / The mind of renunciation

Namdak ngéjung mépar sitso yi,

Dédré dönnyer shiwé tapmé la,
Sila kampa yikyang lüchen nam,
Künné chingchir tokmar ngéjung tsel.

Sans un renoncement pur, il n'y a aucun moyen de pacifier l'attachement aux plaisirs de l'existence cyclique, et puisque les êtres vivants sont solidement liés par leurs désirs samsariques, cherchez d'abord le renoncement.

Without a pure mind of definite emergence there is no method to pacify striving for the pleasant results of the ocean of existence, and also because attachment to existence binds all embodied beings, first seek renunciation.

Denjor nyéka tséla longmé pa,
Yila gompé tsédi nangshé dok,
Lédré milu khorwé dukngel nam,
Yang yang samna chimé nangshé dok.

Une vie de Idotations et de oisirs est difficile à trouver et il n'y a pas de temps à perdre. En contemplant cela, surmontez l'attachement à cette vie, et en contemplant de façon répétée les causes et effets ainsi que les souffrances du samsara, surmontez l'attachement aux vies futures.

A life of leisure and fortune is hard to find and there is no time to waste. By contemplating this, overcome attachment to this life and by contemplating again and again causes and effects and the sufferings of cyclic existence, overcome attachment to future lives

Détar gompé khorwé püntsok la,
Yimön kéchik tsamyang mikyé shing,
Nyintsen küntu tarpa dönnyer lo,
Jungna détsé ngéjung kyépa lak.

Lorsque, par cette contemplation, le désir pour les merveilles du samsara ne se manifeste pas, ne serait-ce qu'un instant, et quand jour et nuit l'esprit cherche la libération, alors l'esprit de renoncement (émergence définitive) est généré.

When through contemplating like this, the desire for the marvels of samsara is not produced for even an instant, and when day and

night the mind seek liberation, then the mind of renunciation (definite emergence) is generated.

L'esprit de bodhitchitta suprême / The supreme bodhicitta mind

Ngéjung déyang namdak semkyé kyí,
Sinpa ména lamé jangchup kyí,
Püntsok dewé gyuru migyur pé,
Loden namkyi jangchup semchok kyé.

Cependant, si l'esprit d'émergence définitive n'est pas maintenu par un esprit de bodhicitta complètement pur, il ne sera pas une cause de la félicité parfaite de l'illumination inégalée. Par conséquent les sages génèrent l'esprit de bodhicitta suprême.

However, if the mind of definite emergence is not maintained by completely pure bodhicitta, it will not be a cause of the perfect bliss of unsurpassed enlightenment, therefore the wise generate the supreme bodhicitta mind.

Shukdrak chuwo shiyi gyün gyi khyer,
Dokka lékyi chingwa dampö dam,
Dandzin chakkyi drabé bupsu tsü,
Marik mün pé makchen künné tip,
Mumé sipar kyéshing kyewa ru,
Dukngel sumgyi gyünché mépar nar,
Nékap dindrar gyurbé manam kyí,
Ngangtsül samné semchok kyépar dzö.

Emportées par les courants violents des quatre puissantes rivières, étroitement liées par les chaînes du karma si difficiles à libérer, prises au piège dans le filet d'acier de la saisie du soi, complètement enveloppées par la nuit noire de l'ignorance, prenant renaissance après renaissance dans l'existence cyclique sans fin, sans cesse tourmentées par les trois souffrances, en contemplant l'état de vos mères dans des conditions comme celles-ci, générez un esprit suprême de bodhitchitta.

Swept along by the violent currents of the four powerful rivers, tightly bound by the chains of karma so hard to release, ensnared in

the iron net of self-grasping, completely envelopped by the pitch-black darkness of ignorance, taking rebirth after rebirth in endless existence, unceasingly tormented by the three sufferings, by contemplating the state of your mothers in conditions just like this, generate the supreme mind.

Vue correcte / Correct view

Néluk tokpé shérap miden na,
Ngéjung jangchup semla gomjé kyang,
Sipé tsawa chöpar minü pé,
Déchir temdrel tokpé tapla bé.

Toutefois, si vous ne possédez pas la sagesse qui réalise la façon dont les choses sont, même si vous êtes familier avec l'esprit d'émergence définitive et l'esprit d'éveil purement réalisé (bodhicitta), vous n'aurez pas le pouvoir de couper la racine de l'existence. Par conséquent, efforcez-vous d'obtenir les moyens de réaliser la relation dépendante.

However, if you do not have the wisdom realising the way things are, even though you are familiar with the mind of definite emergence and the purely realised awakening mind (bodhicitta) you will not have the power to cut the root of existence. For this reason strive in the means to realise dependent arising.

Gangshik khordé chönam tamché kyi,
Gyudré namyang luwa méting shing,
Mikpé téso gangyin künshik pa,
Déni sanggyé gyépé lamla shuk.

Celui qui nie l'objet conçu de la saisie du soi, mais voit néanmoins l'infaillibilité de la relation de cause à effet de tous les phénomènes du samsara et du nirvana, est entré dans la voie qui plaît aux Bouddhas.

Whoever negates the conceived object of self-grasping yet see the infaillibility of causes and effects of all dharmas in samsara and nirvana has entered the path pleasing to the Buddhas.

Nangwa temdrel luwa mépa dang,
Tongpa khélen drelwé gowa nyi,
Jisi sosor nangwa dési du,

Dadung tuppé gongpa tokpa mé.

L'apparence en relation dépendante est infaillible et la vacuité est inexprimable. Tant que ces deux aspects semblent être distincts, vous n'avez pas compris l'intention de Bouddha Shakyamuni.

Dependent-related appearance is infallible, and emptiness is inexpressible. As long as these two understandings appear to be separate, you have not yet realized the intent of Buddha Shakyamuni.

Namshik renjok mépar chikchar du,
Temdrel milur tongwa tsamnyi né,
Ngéshé yülgyi dzintang künjik na,
Détsé tawé chépa dzokpa lak.

Quand ils se présentent comme un seul aspect, pas en alternance mais simultanément, simplement en voyant la relation de dépendance infaillible, vient une connaissance certaine qui détruit toute saisie d'objet. A ce moment-là, l'analyse de la vue est complète.

When they arise simultaneously, not alternating, from merely seeing dependent relationship comes certain knowledge that destroys all grasping at objects. At that time, analysis of the view is complete.

Shenyang nangwé yöta selwa dang,
Tongpé méta selshing tongpa nyi,
Gyudang drébur charwé tsülshé na,
Tardzin tawé trokpar migyur ro.

En outre, lorsque l'apparence dissipe l'extrême de l'existence, et la vacuité dissipe l'extrême de la non-existence, et vous savez que la vacuité est perçue comme la cause et l'effet, vous ne serez pas captivé par les vues extrêmes.

Moreover, when appearance dispels the extreme of existence, and emptiness dispels the extreme of non-existence, and you know how emptiness is perceived as cause and effect, you will not be captivated by extreme views.

Exhortation

Détar lamgyi tsowo namsum gyi,

Nénam ranggi jishin tokpé tsé,
Wenpa tenté tsöndrü topkyé né,
Ten gyi dünma nyurdu drupshik bu.

Ainsi, lorsque vous avez complètement réalisé les points essentiels des trois principaux aspects de la voie, cher(e) ami (e), retirez-vous dans la solitude, générez un puissant effort, et atteignez rapidement l'objectif ultime.

Thus, when you have completely realised the essential points of the three principal aspects of the path, dear one, resort into solitude, generate a powerful effort, and quickly accomplish the ultimate goal.

Praise to Tara

Invocation

Pota layi néchok né,
Tamyik jangu létrung shing,
Öpak mékyi ula gyen,
Düsum sanggyé trinlé ma,
Drölma khorché sheksu söl,
Lhadang lhamin chöpen gyi,
Shapkyi pema latü té,
Pongpa künlé dröldzé ma,
Drölma yumla chaktsel lo.

Depuis le Potala, votre sublime demeure, O Tara, née de la syllabe verte TAM, La tête ornée du Bouddha Amitabha, Mère de l'action des bouddhas des trois temps, Tara, venez, je vous prie avec votre suite. Les dieux et les demi-dieux S'inclinent à vos pieds de lotus, ô Tara, Libératrice de tous les indigents, Devant vous, Mère Tara, je me prosterne.

Tara, born from a green TAM syllable, crown adorned by Amitabha, the Lady 'Activities of the Buddhas of the three times,' I beg to come with your retinue from the supreme place of Potala. Gods and demigods bow their crowns to your lotus feet. The Lady 'Liberating from all misfortune,' I prostrate to Lady Tara.

Les sept membres / Seven limbs

Prosternation / Prostration

Jétsün pakma drölma dang,
Chokchu düsum shukpa yi,
Gyelwa séché tamché la,
Künné dangwé chak gyio.

Je me prosterne trois fois complètement et avec pureté devant la Très Sainte Tara et devant tous les Bouddhas et Bodhisattvas demeurant dans les dix directions.

To Most Holy Arya Tara, and to all the Buddhas and Bodhisattvas abiding in the ten directions and three times, I completely and purely prostrate.

Offrandes / Offering

Métok dukpö marmé dri,
Shelsé rölmo lasok pa,
Ngösham yikyü trülné bül,
Pakpé tsoknam shésu söl.

Ayant offert et visualisé par l'esprit des fleurs, de l'encens, des lampes à beurre, des parfums, des gâteaux, de la musique, et ainsi de suite, je les offre à cette sainte assemblée. S'il vous plait, veuillez les accepter.

Having laid out and generated by mind flowers, incense, butter-lamps, scents, cakes, music, and so forth, I offer them to this most holy assembly. Please accept them.

Confession

Tokma méné daté bar,
Migé chudang tsammé nga,
Semni nyönmong wanggyur pé,
Dikpa tamché shakpar gyi.

Depuis le commencement des temps jusqu'à ce jour, j'ai commis les dix non-vertus et les cinq actions odieuses sous l'emprise de mon esprit affligé. Je confesse tous mes méfaits.

Since beginningless time until this day, I have done the ten non-virtues and five heinous actions by the power of afflicted mind, I confess all my wrong-doing.

Réjouissances / Rejoicing

Nyentö rang gyel jangchup sem,
Soso kyewo lasok pé,
Düsum gewa chisak pé,
Sönam lani dakyi rang.

Je me réjouis de tous les mérites accumulés durant les trois temps par les Sravakas, les Pratyekabuddhas, et les Bodhisattvas.

I rejoice in whatever merits are accumulated during the three times by individual Sravakas, Pratyekabuddhas, and Bodhisattvas.

Implorer / Supplicating

Semchen namkyi sampa dang,
Loyi jédрак jita bar,
Chéchung tünmong tekpa yi,
Chökyi khorlo kordu söl.

Je vous supplie de tourner la roue du dharma des grand et petit véhicules selon les souhaits des êtres vivants, et aussi selon votre intellect qui sait discriminer.

I supplicate you to turn the wheel of dharma of both the greater and lesser vehicles according to the wishes of sentient beings, and according also with your discriminating intellect.

Prier / Urging

Khorwa jisi matong bar,
Nya ngen mida tukjé yi,
Dukngel gyatsor jingwa yi
Semchen namla siksü söl.

Je vous prie de ne pas entrer dans le nirvana tant et aussi longtemps que le saṃsara n'est pas vidé, et par votre grande compassion, de prendre soin des êtres vivants qui sombrent dans le grand océan de souffrance.

I beg you, do not enter nirvana as long as saṃsara is not emptied, but out of great compassion care for sentient beings sinking in the great ocean of suffering

Dédicaces / Dedication

Dakgi sönam chisak pa,
Tamché jangchup gyurgyur né,
Ringpor mitok drowa yi,
Drenpé peldu dakgyur chik.

Quels que soient les mérites que j'ai rassemblés, étant tous devenus la cause de la réalisation pure de l'éveil, puisse la gloire sans obstruction du guide des êtres vivants demeurer pour longtemps.

Whatever merits I have gathered, by them having all become,
the cause of purified realisation of awakening, let there be for a long
time the unobstructed glory of the leader of beings.

Louanges en 21 hommages / Praise in 21 Homages

Om jétsünma pakma drölma chak tsel lo.

OM Hommage à la vénérable Arya Tara

OM I prostrate to Most Holy Arya Tara.

Chaktsel drölma nyurma pamo,

Chenni kéchik lokdang drama,

Jikten sumgön chukyé shelkyi,

Gésar jewa léni jungma.

1 Hommage à Tara, prompte héroïne, Aux yeux vifs comme
l'éclair. Votre visage, Apparaît de la corolle épanouie d'un lotus né
d'une larme d'Avalokitesvara, le seigneur des trois mondes.

Namo. Liberator, swift one, heroine whose seeing is as swift as a
lightning flash, Lady born of the blossoming of a lotus from the tears
of Avalokitesvara, the Lord of the three worlds.

Chaktsel tönké dawa kündu,

Gangwa gyani tsekpé shelma,

Karma tongtrak tsokpa namkyi,

Rapdu chewé örap barma.

2. Hommage à celle, Dont le visage brille comme cent pleines
lunes d'automne réunies et dont la luminescence est celle d'un
millier de constellations

Namo. Lady whose face is as bright as a hundred harvest moons;
perfectly radiant Lady whose brilliance can be clearly distinguished
because of being as great as a hundred thousand stars.

Chaktsel serngo chuné kyékyi,

Pemé chakni nampar gyenma,

Jinpa tsöndrö katup shiwa,

Söpa samten chöyül nyima.

3. Hommage à celle, Bleu-or, Aux mains magnifiquement ornées de fleurs de lotus, Essence du don, de l'effort joyeux, de l'ascèse, de la pacification, de la patience, de la concentration.

Namo. Golden-blue Lady whose hands are perfectly adorned by lotuses; Lady, whose very sphere of activity is giving, effort, asceticism, peace, patience, and concentration.

Chaktsel déshin shekpé tsuktor,

Tayé nampar gyelwar chöma,

Malü paröl chinpa toppé,

Gyelwé sékyi shintu tenma.

4. Hommage à celle, couronne des tathagatas, Dont les actions triomphent de l'infinité des maux, Qui a parachevé toutes les perfections transcendantes, Et à qui s'en remettent les fils des victorieux.

Namo. Lady crown of tathagata's, who goes whose in endless triumph; Lady greatly honoured by bodhisattvas who have obtained all the perfections without exception.

Chaktsel tuttara hum yigé,

Dödang chokdang namkha gangma,

Jikten dünpo shapkyi nenté,

Lüpa mépar gukpar nüma.

5. Hommage à celle, Qui en proclamant les syllabes TOUTTARA et HOUM, Emplis toutes les directions et l'espace, qui foule les sept mondes de ses pieds, et qui a le pouvoir d'attirer à elle tous les êtres.

Namo. Lady whose proclamation of TUTTARA HUṂ fills every direction and all of space; Lady trampling underfoot the seven worlds, while your power draws in all without exception.

Chaktsel gyajin mélha tsangpa,

Lunglha natsok wangchuk chöma,

Jungpo rolang drisa namdang,

Nöjin tsokkyi dünné töma.

6. Hommage à celle, Vénérée par les dieux Indra, Agni, Brahma et Vayou, Et louée par l'assemblée des esprits, des zombies, des gandharvas et des Yakshas.

Namo. Lady who receives the worship of the Lords Śakra, Agni, Brahma, Vayu, with various others; Lady who is praised by the assembly of ghosts, zombies, ghandarvas, and yakṣas.

Chaktsel tréché jadang pékyi,
Paröl trünkhor raptu jomma,
Yékum yönkyang shapkyi nenté,
Mébar trukpa shintu barma.

7. Hommage à celle, Qui par les sons TRÉ et PÉ, Conjure totalement les machinations de l'adversaire, Et qui, la jambe gauche tendue et la droite repliée, Flamboie au milieu de flammes ardentes.

Namo. Lady who completely overpowers opponent's yantras by saying TRAṬ and PHAṬ; Lady who subdues with right foot bent and left stretched out while blazing in raging flames.

Chaktsel turé jikpa chenmo,
Dükyi pawo nampar jomma,
Chukyé shelni tronyer dendzé,
Drawo tamché malü söma.

8. Hommage à celle, Qui par son terrifiant et puissant TOURÉ détruit complètement les démons, Qui avec son visage de lotus grimaçant de courroux, Anéantit tous les ennemis sans exception.

Namo. Heroine conquering demons with great terrifying TURE; Lady your wrathful lotus-face slaying all enemies without exception.

Chaktsel könchok sumtsön chakgyé,
Sormö tukkar nampar gyenma,
Malü chokkyi khorlo gyenpé,
Ranggi ökyi tsoknam trukma.

9. Hommage à celle, Qui porte à son coeur ses mains dans le mudra des trois bijoux suprêmes, Et dont la myriade de tourbillons de lumière courroucée orne toutes les directions.

Namo. Lady adorned with fingers at your heart in the handmudra revealing the Three Supreme Jewels: Lady whose masses of wrathful light swirl, adorning every direction.

Chaktsel raptu gawa jipé,
Ugyen ökyi trengwa pelma,
Shépa rapshé tutara yi,
Düdang jikten wangdu dzéma.

10. Hommage à celle, Extrêmement joyeuse, Ornée d'une couronne émanant des rosaires de lumière, Qui par son éclat de rire de TOUTTARA, Soumet les démons et tous les mondes.

Namo. Extremely joyful Lady, crown adorned with a diadem, and emanating rosaries of light; Lady who, with your smiling laughing TUTTARA, dominates demons and the world.

Chaktsel sashi kyongwé tsoknam,
Tamché gukpar nüma nyima,
Tronyer yowa yigé humgi,
Pongpa tamché nampar drölma.

11. Hommage à celle, Qui a le pouvoir d'invoquer l'assemblée entière des protecteurs locaux, Libérant complètement de toute misère avec la syllabe HOUM vibrante d'un terrifiant courroux.

Namo. The powerful Lady summoning all the assemblies of protectors of the places; completely liberating from all poverty with a passionate wrathful h um syllable.

Chaktsel dawé dumbü ugyen,
Gyenpa tamché shintu barma,
Relpé tröné öpak mélé,
Takpar shintu örap dzéma.

12. Hommage à celle, Au diadème orné d'un croissant de lune,
Dont les parures ruissellent de lumière, Et qui porte à sa couronne
en chignon, le Bouddha Amitabha, Irradiant sans fin une profusion
de rayons lumineux.

Namo. Lady with a crown ornament of a crescent moon, every
ornament brightly blazing; most exquisite light radiating from
Amitabha within your hair.

Chaktsel kelpa tamé métar,
Barwé trengwé üna néma,
Yékyang yönkum künné korgé,
Drayi pungni nampar jomma.

13. Hommage à celle, Qui réside dans un cercle de feu
flamboyant, Semblable au feu de la fin de cette ère cosmique;
Rayonnante de joie, assise la jambe droite tendue, la gauche
repliée, Détruisant la totalité des hordes d'ennemis.

Namo. Lady abiding within a rosary blazing like the fire at the
end of the æon; happy, right leg outstretched, left drawn in,
conquering the army of the enemy completely encircling you in
every direction.

Chaktsel sashi ngöla chakgi,
Tilgyi nünching shapkyi dungma,
Tronyer chendzé yigé humgi,
Rimpa dünpo namni gemma.

14. Hommage à celle, Qui frappe le sol de la main, Tape du talon
et du pied, martelant la surface de la terre, Et qui d'un coup d'œil
courroucé, Subjugue tous les êtres des sept niveaux grace à la
syllabe HOUM.

Namo. Lady who pierces the surface of the earth with the palm of
her hand, beats with her feet, looks with wrathful eyes, Lady
conquering the seven levels with your H UṂ syllable.

Chaktsel déma géma shima,
Nyangen déshi chöyül nyima,
Saha omdang yangdak denma,
Dikpa chenpo jompa nyima.

15. Hommage à celle, ô bienheureuse, vertueuse et paisible, Objet de pratique par excellence, Allée au-delà du chagrin. Parfaitement dotée de SVAHA et OM, Et qui triomphe de tous les grands maux.

Namo. Blissful Lady, Virtuous Lady, Peaceful Lady, the very Lady whose sphere is the peace of nirvaṇa, Lady correctly endowed with SVAHA OM, the very Lady who conquers great wrongdoing.

Chaktsel künné korrap gawé,
Drayi lüni nampar gemma,
Yigé chupé ngakni köpé,
Rikpa humlé drölma nyima.

16. Hommage à celle, Qui soumet entièrement le corps de tous les ennemis de ceux qui se rejouissent, Dont la parole est ornée des dix syllabes, Et qui par la lettre de sagesse HOUM libère tous les êtres.

Namo. Lady completely conquering the body of the enemy of those who rejoice, the very Lady knowing the arrangement of the ten syllables, Lady Tara from H UṂ.

Chaktsel turé shapni dappé,
Humgi nampé sabön nyima,
Rirap menda radang bikjé,
Jikten sumnam yowa nyima.

17. Hommage à celle, Qui martelant du pied, proclame TOURÉ HOUM, Dont la syllabe-germe, sous l'aspect de HOUM, à elle-seule ébranle et fait trembler les monts Mérrou, Mandara et Vindya, Ainsi que la totalité des trois mondes.

Namo. TURE! By beating your feet, Lady whose seed has the aspect of h uṃ, you shake the three worlds Meru, Mandara, and Bikjé.

Chaktsel lhayi tsoyi nampé,
Rigé takchen chakna namma,
Tara nyijö pékyi yigé,
Duknam malü pani selma.

18. Hommage à celle, Qui sous l'aspect d'une déité céleste tient dans la main une lune marquée du signe d'un cerf, Et qui en prononçant deux fois TARA et la syllabe PÉ, Dissipe tous les poisons sans exception.

Namo. Lady in the aspect of a celestial deity, holding in your hand the deer-marked moon, Lady who saying TARA twice and the PHAṬ syllable removes all poisons entirely.

Chaktsel lhayi tsoknam gyelpo,
Lhadang miam chiyi tenma,
Künné gocha gawé jikyī,
Tsödang milam ngenpa selma.

19. Hommage à celle, Vénérée par les assemblées célestes, les déités, les rois et les hommes quels qu'ils soient, Et qui entièrement revêtue d'une splendide armure de joie, dissipe querelles et cauchemars.

Namo. Lady revered by the celestial assemblies, kings, deities, and men, whoever they are, Lady who with armour of radiant joy clears away the disputes and bad dreams of all.

Chaktsel nyima dawa gyépé,
Chennyi pola örap selma,
Hara nyijö tuta rayi,
Shintu drakpö rimné selma.

20. Hommage à celle, Dont les yeux pareils au soleil et à la lune irradient une lumière éclatante et parfaite, Et qui en prononçant deux fois TARA puis TOUTTARA, Elimine les épidémies les plus redoutables.

Namo. Lady whose two eyes manifest as the radiant light of the sun and full moon, Lady who by reciting TARA twice and TUTARA cures the most virulent of epidemics.

Chaktsel dényi sumnam köpé,
Shiwé tudang yangdak denma,
Döndang rolang nöjin tsoknam,
Jompa turé rapchok nyima.

21. Hommage à celle, Qui, parée des trois ainsités, parfaitement dotée du pouvoir de la sérénité, Anéantit la foule des esprits malfaisants, les zombies et les yakchas. Ô TOURÉ l'excellente, la Sublime.

Namo. Lady endowed with authentic power to pacify by arraying the three suchnesses, Supreme Lady TURE conquering demons, ombies, and yakşas.

Récitation des mantras / Mantra recitation

Tsawé ngakkyi töpa didang

Chaktsel wani nyishu tsachik.

OM TARÉ TUTTARÉ TURÉ SÖHA.

Faire cette éloge avec le mantra racine et 21prosternations.
Make this praise with the root mantra, and 21prostrations.

Supplications

Jétsün drölma khyékyyi dakdang, namkhé tadang
nyampé semchen tamché tsédang sönam pelshing
gyépar dzédu söl. Dakgi tsé, singbar dzédu söl. Nédang
dön, shiwar dzédu söl. Dikdrip tamché jangwar dzédu
söl. Chokdang tünmong gi ngödrup nyurdu topbar
dzédu söl.

Très Sainte Tara, je vous supplie d'agir afin d'augmenter et de rendre vaste la vie et les mérites de moi-même et de tous les êtres, d'étendre la durée de ma vie, d'apaiser les démons et les maladies, de purifier toutes les mauvaises actions et obscurcissements, et afin que j'obtienne rapidement les réalisations suprêmes et communes.

Most Holy Tara, I supplicate you: Act to increase and make vast the life and merits of myself and all sentient beings within the reaches of space. Act to lengthen my life. Act to pacify diseases and demons. Act to purify all wrong deeds and obscurations. Act that I quickly obtain the supreme and common accomplishments.

Dédicaces / Dedication

Dodang gyüde gyatsö damchö kün,

Lekpar tokné shenla dompa dang,

Tsülshin druppé gyeltsen dzinpa la,
Khorwa matong bardu tsönpar shok.

Ayant correctement réalisé tout le saint Dharma du grand océan des soutra et tantra, puisse-je m'efforcer de rassembler autrui et brandir correctement la bannière de la victoire des accomplissements jusqu'à ce que le saṃsara soit vidé.

Having correctly realised all the holy Dharma of the great ocean of s utra and tantra, may I strive to gather others and correctly take up the victory banner of accomplishment until saṃsara is emptied.

Huit versets de l'entraînement de l'esprit / The Eight Mind Training Verses

Dakni semchen tamché la,
Yishin norbu lélhak pé,
Dönchok druppé sampa yi,
Taktu chépar dzinpar shok.

Avec l'intention d'atteindre, Le but, ultime et suprême, Qui surpasse même le joyau qui exauce les souhaits, Puissé je constamment chérir tous les êtres vivants.

With the aspiration to accomplish the supreme purpose, a wish surpassing even the wish-fulfilling jewel, may I continually hold all sentient beings dear.

Gangdu sudang drokpé tsé,
Daknyi künlé menta shing,
Shenla sampa takpa yi,
Choktu chépar dzinpar shok.

En présence d'autrui, Puissé-je me considérer comme inférieur, Et avec une intention parfaite, Les considérer comme des êtres suprêmes.

When meeting anyone else whosoever may I see myself as inferior, and with the special aspiration may I hold others as supremely dear.

Chölam küntu ranggyü la,
Takching nyönmong kyéma tak,
Dakshen marung jépé na,
Tsentap döné dokpar shok.

Examinant mon continuum mental du début à la fin de toutes mes actions, Dès qu'une perturbation mentale se manifeste Qui pourrait me faire agir moi-même ou les autres de façon inappropriée, Puissé-je fermement y faire face et l'écartier.

In all activities analysing my continuum for afflictions as soon as they arise, may I forcefully reverse them immediately since they endanger myself and others.

Rangshin ngenpé semchen ni,
Dikduk drakpö nöntong tsé,
Rinchen terdang trépa shin,
Nyépar kawé chédzin shok.

En présence d'êtres infortunés, Opprimés par la négativité et de violentes souffrances, Puissé-je les chérir comme un trésor rare et précieux.

When I see a being of repulsive nature oppressed by intensively evil suffering, may I hold them as dear as jewels discovered in a hidden treasury.

Dakla shen gyi trakdok gi,
Shékur lasok mirik pé,
Gyongkha ranggi lenpa dang,
Gyelkha shenla bülwar shok.

Quand, par jalousie, d'autres, Me font du mal ou m'insultent, Puissé-j'accepter la défaite, Et leur offrir la victoire.

When others out of jealousy wrongfully scold me, burden me, and so forth, may I take the defeat upon myself and offer them the victory.

Gangla dakgi pentak pé,
Rewa tséwa gangshik gi,
Shintu mirik nöjé nang,
Shényen dampar tawar shok.

Même si quelqu'un que j'ai aidé, En qui je fondais de grands espoirs, Me fait du tort sans aucune raison, Puissé-je le considérer comme mon saint guide spirituel.

Even if another, from whom I had great hopes of help, by great wrong harms me, may I see him as a spiritual friend.

Dorna ngödang gyüpa yi,
Pendé manam künla bül,
Mayi nödang dukngel kün,

Sangwé dakla lenpar shok.

Bref, puissé-je, directement et indirectement, Offrir aide et bonheur à toutes mes mères, Et prendre secrètement sur moi, Tout le mal qui leur est infligé et toute leur souffrance.

In brief, may I directly and indirectly offer benefit and happiness to all mother-beings, and secretly take onto myself all my mothers's sufferings and injuries.

Dédak künkyang chögyé kyi,

Tokpé drimé mabak shing,

Chökün gyumar shépé lö,

Shenmé chingwa lédröl shok.

Pratiquant ainsi le Lodjong, Avec un esprit non souillé par les huit préoccupations mondaines, Et qui voit tous les phénomènes comme illusoires, Puissé-je être délivré de l'esclavage des apparences et conceptions fallacieuses.

Also, unattached to all of these, with a mind not filled with the stains of conceptions of the eight (worldly) dharmas but instead knowing all phenomena as illusory, may I be liberated from bondage.

Supplications

Dena jetsün lama tukjé chen,

Magyur drowé dikdrip dukngel kün,

Malü data dakla minpa dang,

Dakgi dégé shenla tangwa yi,

Drokün dédang denpar jin gyi lop. (3x)

Par conséquent, Vénérable Gourou Compatissant, En faisant murir en moi à l'instant tous les actes répréhensibles, Obstructions et souffrances de tous les êtres mères, Et par le don de mon bonheur et de mes vertus envers autrui, Bénissez tous ces êtres afin qu'ils soient dotés de la béatitude. (3x)

Therefore Venerable Compassionate Guru, by all the wrongdoing, obstructions, and sufferings of mother beings without exception ripening upon me right now, and by my bestowing my happiness and virtue on others, bless all these beings to be endowed with bliss. (3x)

Prière de longue vie / Long life prayers

Ven. Geshé Tsultrim Tendzin

OM SATI. Gang gi tsentsam töpé chidak sok,
Düshi rapjom tsédang yéshé kyi,
Choktsöl chomden nampar gyelma yi,
Chimé dütsi charchen dengdir pob.

OM SVASTI ! En entendant simplement le nom de celui qui subjugue les quatre Maras tels que Mrityumara le Mara de la mort, et confère les bienfaits de la vie et de la sagesse, puisse la Bhagavati Vijaya provoquer une pluie du nectar de l'immortalité!

OM SVASTI! At hearing even whose name subdues the four Maras such as Mrityumara the Death Mara and bestows the boons of life and wisdom: may Bhagavati Vijaya cause here a rain shower of the nectar of immortality!

Tsülné tösam gomsok lapsun gyi,
Trimden düdé chuter létrung shing,
Shédруп tenpé daktong dzinpa la,
Pékar tar ngak kün gyi kurla dü.

Emergent de cette vaste congrégation éthique réputée pour les trois entraînements par la morale, l'écoute et la contemplation; Salué comme un Lotus blanc soutenant la myriade de branches des enseignements pour l'enseignement et la pratique. Devant ce mentor respecté par tous, je me prosterne!

Arising from that sea of ethical congregation renowned for the three trainings through morality, hearing, contemplation, practice etc.; Hailed as a White Lotus in upholding the Teaching's myriad branches in Teaching and Practice: To that mentor respected by all I bow!

Losang gyelwé dongak chökyi tsül,
Losang nyin gyü sélhé mépé trim,
Losang tsenchen sung gi lekten shin,
Losang drola domchir dzinkhyö gyel.

Le système des soutras et des tantras du Seigneur Losang, et les robustes standards non-contaminés de la lignée de l'écoute de Lord

Losang, superbement révélés par les pairs portant le nom "Losang":
Pour instruire les êtres Losang (avec un bon esprit) à apaiser, à
cette fin puissiez vous prévaloir!

The system of sutra and tantra of the Lord Losang, and the
robust, unstained standard of Lord Losang's hearing lineage, as
superbly revealed by the pairs bearing the name "Losang": To
instruct the Losang ('with good mind') beings to be tamed: To that
end may you prevail!

Khyötuk tong nyé nyingjé nyingpo chen,
Dakchak nyamtak drowé nong ngo ru,
Lapsum ngurmik gyeltsen rapdzin pé,
Kurshar drinchen lamar sölwa dep.

Dont l'esprit détient l'essence de la vacuité et de la compassion,
qui est perçu comme un moine ordonné maintenant les trois
pratiques pour les êtres migrants démunis et fatigués comme
nous: Je salue la manifestation de ce gentil Maître!

Whose mind holds the essence of emptiness and compassion,
who is perceived as an ordained monk upholding the three trainings
by the eyes of migrating beings destitute and tired as us: To this
kind master's manifestation I bow!

Nyikdü drowé sönam chéshen pé,
Shingdir dampé kyébu kön gyur kyang,
Tendror menpé tukkyé damché tü,
Jétsün lamé namröl shapten shok.

Faible est la marée de mérite de ces êtres d'une époque
décadente, cette terre un domaine maintenant pauvre en êtres
nobles: Par votre vœu de servir à la fois l'enseignement et les êtres
migrants, veuillez demeurez comme un mentor spirituel. Je salue
avec foi ce Maître!

Low the tide of merit these beings of a decadent era, this land
and domain though now a pauper in noble beings: You by your vow
to serve both the Teaching and migratory beings dwell as a spiritual
mentor: to this teacher I bow in faith!

Gyelten chidang jamgön luksang chok,
Chinang nyertsé dowé düta dir,

Tenpé nyingpo dzinkyong pelwé khur,
Nyingtop chenpö shékhyö shapten shok.

En ces temps, alors que l'enseignement en général et l'héritage de Manjunath sont menacés par le mal à l'intérieur et à l'extérieur, saisissant l'occasion, vous avez, avec un grand courage, pris la charge de préserver, de soutenir et de propager l'essence de l'enseignement : puissiez-vous, Maître, vivre longtemps!

At Time's end now when the Teaching in general and the Manjunath's legacy are threatened within and without by harm, risen to the occasion you have with great courage, to bear charge to preserve, sustain and propagate the Teaching's essence: may you the master live for long!

Mangtö drupla shölkyang khengdrek sok,
Dinang chögyé yayi magö par,
Chitsang nangtsang pemé bukta bü,
Namtar dakgir shékhyö shapten shok.

Non-contaminé par les lacunes des huit préoccupations mondaines, l'orgueil, l'arrogance, et ainsi de suite, profondément engagé dans la pratique après avoir beaucoup appris; conservant un pur style de vie comme l'intérieur d'un lotus non-contaminé: Puissiez-vous vivre longtemps.

Unstained by shortcomings as the eight worldly concerns, pride, arrogance, and so forth, even though deeply engaged in practice after learning much; retaining thus a pure pattern of life as lotus' inside undefiled both within and without: May you live for long!

Chiktu tendror menlang gönkhyö kyi,
Chétsö tsomsok dzépé lapchen pö,
Losang ringluk yertso targyé té,
Dzokden pella chöchir shapten shok.

Afin que les êtres à apaiser puissent profiter de l'âge d'or de la montée de la marée de l'océan des enseignements de Manjugosh; afin qu'envers cela, vous puissiez vous engager dans l'enseignement, le débat et l'écriture avec le seul but de servir à la fois l'enseignement et les êtres sensibles: Pour accomplir cela, puissiez-vous vivre longtemps!

So that the beings to be tamed may enjoy a Golden Era from the rise in the ocean tide of the Teachings of Manjugosh; That towards this you may engage in teaching, disputation and writing with single aim to serve both Teaching and sentient beings to this end: To accomplish these may you live for long!

Duksum wang gyur gosum raptsel té,
Chükhyer kyeldu lompé rapmong dro,
Dakchak ngensong yangsa lékyop chir,
Manor lamsang tönshin shapten shok.

Ces êtres comme nous tombés par leurs trois portes par les trois poisons, ballotés par leurs raz-de-marée, pensent encore " nous nageons". Nous éloignant de l'abîme des migrations défavorables, révélant et nous conduisant sur le bon chemin, puissiez-vous vivre longtemps!

That beings like us fallen in their three doors by the three poisons, tossed asunder by their tidal waves yet bethinks "we're swimming"; To lead us away from the abyss of the lower migrations, by revealing and leading us on the good path, may you live for long!

Dakchak namkyang drenpa choknyi kyi,
Jésung khyönyi tsülshin tenpa lé,
Sunjuk bargyi lamgyi rimpa kün,
Chukmé gyüla kyewar jin gyi lop.

Que nous puissions nous aussi développer en nous jusqu'à l'état de l'Union, tous les aspects de la voie sans erreurs, en vous vénérant comme mentor tel que requis des disciples: Puissions-nous, à cette fin, être bénis par vous, Maître!

That we too may develop within us up to the state of Union, all aspects of the Path without any deficiency, through cultivating you as mentor as required of disciples: May we be blessed by you the master towards this end!

Drowa künkyang tekchok shényen gyi,
Gönlé yangdak lamsang lashuk té,
Sishi jikpa künlé rapdé pé,
Kushi gyelsar nyurdu sonpar shok.

Grace aux soins et à la gentillesse des mentors du véhicule suprême, puissent tous les êtres migrateurs prendre également la bonne voie et transcendant tous les dangers du samsara et de la libération limitée, puissent-ils atteindre rapidement l'état des quatre formes de Bouddha!

Through care and kindness of supreme Vehicle mentors may all migratory beings also take up the right, good path; and transcending all the dangers of samsara and limited liberation may they swiftly reach the state of the four Buddha forms!

Lumé kyapné tsagyü lama dang,
Ngödrup künjung yidam lhayi tsok,
Tuden chökyong sungmé jintu ché,
Chiktu dompé möndön lhündrup shok.

Les maîtres racines et de lignée infaillibles, les assemblées de toutes les divinités de méditation, source de réalisations, et la puissance et les bénédictions de toutes les divinités protectrices: Grace à leurs pouvoirs collectifs puissent ces aspirations être remplies!

The unerring root and lineage masters; the assemblies of all meditational deities the source of realizations; and the power and blessings of all potent protector deities: Through their collective powers may these aspirations be fulfilled!

Khyépar dorjé tsenchen khorché kyî,
Peldam lamé kutsé raptén ching,
Dzétrin chokchur gyépé dongdrok dang,
Sungkyop nyerkha namyang miyel dzö.

En particulier puisse le protecteur portant le nom de Vajra et ses hôtes veiller à ce que la durée de vie du maître reste ferme; que ses oeuvres pour les êtres vivants imprègnent les dix directions; que leurs soins et protection envers lui ne vacillent pas!

In particular May the protector bearing Vajra in name and his hosts ensure that the master's lifespan remains firm; that his deeds for sentient beings pervade the ten directions; that their care and protection towards him do not waver!
(This was composed by Ven. Gonsar Rinpoché)

Ven. Zawa Tulku Rinpoché

Losang rikluk drémé dzinpé ku,
Gakmé dorjé drayang druppé sung,
Tendzin dzinkhé lodrö sangpö tuk,
Yarngö datar pella sölwa dep.

Dont le corps maintient la doctrine sans faute de Lobsang Dragpa, dont le discours proclame la mélodie du vajra sans obstructions, dont le cœur gracieux soutient habilement les enseignements, nous prions le maître orné de ces qualités.

Whose body upholds the stainless doctrine of Losang Dragpa, whose speech proclaims the vajra melody without obstruction, whose kind heart expertly upholds the Teaching—we pray to the master adorned with these qualities.
(This verse was composed by Ven. Palhung Chöjé.)

Jampé tukjé chundzin gurkhang lé,
Méjung triné druktong göpé tü,
Losang gyelwé ringluk norbü tok,
Tüntén gyeltsen tséla gögyur chik.

Emergeant du nuage palatial de la bonté de Maitreya par votre force équivalente à un millier de coups de tonnerre, puissiez vous placer au sommet de la bannière de la victoire du bouddhisme le joyaux de la doctrine de Lord Losang!

Emerging from the palatial cloud of Maitreya's kindness through your force of a thousand thunderclaps, may you place atop Buddhism's victory banner the jewel-tip of Lord Losang's doctrine!
(This verse was composed by Ven. Déma Chöjé Rinpoché.) Translated by Ven. Geshé Chemé Tséring.

Enlever les obstacles avec la PRAJNAPARAMITA / **Removing hindrances with PRAJNAPARAMITA**

Le soutra du cœur / The Heart Sutra

Le titre et l'hommage

Sanskrit: BHAGAVATIPRAJNAPARAMITAHHRDAYA

Tibétain: Chomdende ma sherab kyi parol tou jinpay
nyingpo

L'essence de la perfection de la sagesse, la mère bénie.

The essence of the perfection of wisdom, the blessed mother

Pakpa könchok sumla chak tsel lo.

Je me prosterne devant les trois suprêmes joyaux

I prostrate to the Three Supreme Arya Jewels.

La question de Sharipoutra / The question of Shariputra

Di ké dakgi töpa dü chikna chomdendé gyelpökhap
jakhö pungpö rila gélong gi gendün chenpo dang
jangchup sempé gendün chenpo dang, tapchik tu
shukté déyi tsé chomdendé sapmo nangwa shéjawé
chökyi nam drang kyi tingngé dzinla nyompar shuk so.

Ainsi ai-je entendu. Le Bhagavan, avec un grand rassemblement de moines et de bodhisattvas, se trouvait à la montagne des vautours au Rajagha. A cette époque, le Bhagavan entra en absorption sur le samadhi énumérant les dharmas appelés « perception profonde ».

Thus have I heard at one time. The Bhagavan, together with a great gathering of monks and a great gathering of bodhisattvas, was staying at the Vulture Flocks Mountain at Rajagha. At that time the Bhagavan entered absorption on the samadhi enumerating dharmas called 'Deep perception ».

Yang déyi tsé jangchup sempa sempa chenpo pakpa
chenrésik wangchuk shérap kyi paröl tu chinpa sapmö
chöpa nyila nampar tashing pungpo ngapo dédakla

yang rangshin gyi tongpar nampar tao. Déné sanggyé
kyi tütsé dang denpa sharibü jangchup sempa sempa
chenpo pakpa chenrésik wangchuk la diké chémé so.

Toujours à cette époque, le bodhisattva, le grand être
Avalokiteshvara regardait la pratique profonde de prajnaparamita,
recherchant l'absence de nature propre des cinq agrégats. Par la
puissance du Bouddha, le vénérable Śhariputra parla ainsi au
bodhisattva, le grand être Avalokiteshvara:

Also at that time the bodhisattva, the great being, Arya Lord
Avalokiteshvara was looking at the profound practice of
prajnaparamita itself, and also looking at the absence of self-nature
of the five aggregates. Then, by the power of the Buddha Venerable
Śariputra spoke to the bodhisattva, the great being, Arya Lord
Avalokiteshvara thus:

Rikkyibu, gang lala shérap kyi paröl tu chinpa sapmö
chépa chöpar döpa dé jitar lappar ja, déké ché mépa
dang jangchup sempa sempa chenpo pakpa chenrésik
wang chukgi tsédang denpa shari dati bula di kéché
mésö. Sharibu, rikkyi buam rikkyi bumo gang lala
shérap kyi paröl tu chinpa sapmö chépa chöpar döpa dé
ditar nampar tawar jaté, pungpo ngapo dédak kyang,
rangshin gyi tongpar nampar yangdakpar jésu tao.

Est-ce que tous les fils de la lignée qui souhaitent se livrer à la
pratique profonde de Prajnaparamita devraient s'entraîner comme
cela? "Et le bodhisattva, le grand être Avalokiteshvara parla au fils
Vénérable de Śharadvati. "Śhariputra, chaque fils ou fille de la lignée
souhaitant se livrer à la pratique profonde de Prajnaparamita devrait
regarder ces cinq agrégats comme vide de nature propre.

"Should every son of the lineage, because of wishing to engage
in the profound practice of prajnaparamita, train like this?" And the
bodhisattva, the great being, Arya Lord Avalokiteshvara spoke to the
Venerable son of Śharadvati. "Śhariputra, every son or daughter of
the lineage, because of wishing to engage in the profound practice
of prajnaparamita, should look like this, and subsequently perfectly
look at even these five aggregates together as empty of own nature.

**Les voies de l'accumulation et de la préparation / The paths
acumulation and preparation**

Suk tongpao, tongpa nyi sukso. Suklé tongpa nyi shen mayin, tongpa nyi lékyang sukshen mayin no. Dé shindu tsorwa dang, dushé dang, dujé dang, nampar shépanam tong pao.

Shariputra, les formes ne sont pas différentes du vide, le vide n'est pas différent des formes, les formes sont le vide, le vide est les formes. Il en va de même des sensations, des perceptions, des constructions mentales et des consciences.

Form is empty. Emptiness is form. Form is not other than emptiness. Even emptiness is not other than form. Like that feeling, discrimination, compositional factors, and consciousness are empty.

La voie de la vision / The path of vision

Sharibu, détar chö tamché tongpa nyi dé, tsennyi mépa, makyépa, magakpa, drima mépa, drima dang drelwa, driwa mépa, gangwa mé pao.

Shariputra, tous ces éléments ont l'aspect du vide, ils n'apparaissent ni ne disparaissent, ils ne sont ni souillés ni purs, ils ne croissent ni ne décroissent.

Shariputra, like that all dharmas are emptiness, without characteristics, unarisen, unceasing, without stains, devoid of stains, without decrease, without completion.

La voie de la méditation / The path of meditation

Sharibu, déta wéna, tongpa nila sukmé, tsorwa mé, dushé mé, dujé nammé, nampar shépa mé, mikmé, nawamé, namé, chémé, lümé, yimé, sukmé, dramé, drimé, romé, rek jamé, chömé do. Mikgi kham mépa né, yiki khammé, yiki nampar shépé khamkyi bardu yang médo.

Pour cette raison Shariputra, dans la vacuité, il n'y a pas de forme ni de sensation, de perception, de construction mentale et de conscience. Il n'y a pas d'œil, d'oreille, de nez, de langue, de corps ni de mental. Il n'y a pas de forme, de son, d'odeur, de saveur, de

tangible ni d'élément. Il n'y a pas de domaine du visuel et ainsi de suite, il n'y a pas de domaine de la conscience mentale.

For this reason Śhariputra, emptiness is without form, without feeling, without discrimination, without compositional factors, without consciousness, without eye, without ear, without nose, without tongue, without body sense, without mind, without forms, without sounds, without scents, without flavours, without touchables, without dharmas. Without eye element up to without mind element and also up to without mental consciousness element.

Marikpa mé, marikpa sépa mépa né, gashi mé, gashi sépé bardu yang médo. Dé shindu dukngelwa dang, kün jungwa dang, gokpa dang, lammé, yéshémé, toppamé, matoppa yang médo.

Il n'y a pas d'ignorance et non plus cessation de l'ignorance et ainsi de suite il n'y a pas de vieillesse ni de mort et non plus cessation de la vieillesse et de la mort. Il n'y a pas de souffrance, d'origine, d'extinction ni de chemin. Il n'y a pas de connaissance et pas plus d'obtention puisqu'il n'y a rien à obtenir.

Without ignorance and without cessation of ignorance up to without aging and death and also without cessation of aging and death. Likewise without suffering, origin, cessation, and path, without wisdom, without attainment, and also without non-attainment.

La voie au delà de l'étude / The path beyond learning

Sharibu, déta wéna jangchup sempa nam, toppa mépé chir, shérap kyî paröl tu chinpa la tenching nété, semla drippa méching trakpa médo. Chinchî loklé shintu déné nyangen lé, dépé tar chinto. Düsum du nampar shukpé sanggyé tamché kyang, shérap kyî paröl tu chinpa la tenné, lana mépa yangdakpar dzokpé jangchup tu ngönpar dzokpar sang gyéso.

Pour cette raison Sharipoutra, comme le bodhisattva s'appuie sur la prajnaparamita, son esprit ne connaît plus d'empêchement et comme il ne connaît plus d'empêchement, il est dénué de crainte. Libéré des méprises et des pensées illusoire, il accède au nirvana.

Comme les bouddhas des trois temps s'appuient sur la prajnaparamita, ils réalisent l'anuttara samyak sambodhi.

For this reason Shariputra, bodhisattvas, because of not attaining, depend and abide on prajnaparamita, undefiled in mind and without fear. Having passed beyond errors, they arrive at nirvana in the end. All the Buddhas abiding in the three times also, having depended on prajnaparamita, have an unsurpassable completely perfect pure realisation of awakening as actual perfect Buddhas.

Déta wéna shérap kyi paröl tu chinpé ngak, rikpa
chenpö ngak, lana mépé ngak, minyampa dang nyampé
ngak, dukngel tamché raptu shiwar jépé ngak,
midzünpé na, denpar shépar jaté shérap kyi paröl tu
chinpé ngak, mépa TÉYATA GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA
SANGATÉ BODHI SÖHA. Sharibu, jangchup sempa sempa
chenpö détar shérap kyi paröl tu chinpa sapmo la
lappar jao.

Sache donc que la prajnaparamita est la grande formule du savoir, la formule suprême, la formule inégalée qui permet de supprimer toutes les souffrances, elle est vraie et non pas vaine. C'est pourquoi j'enseigne la formule de la prajnaparamita. J'enseigne ainsi la formule: TÉYATA GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA SANGATÉ BODHI SÖHA. Shariputra, vous devriez, comme les bodhisattvas, les grands êtres, vous entraînez dans la Prajnaparamita profonde.

For this reason Shariputra, the mantra of prajnaparamita, the mantra of great knowledge, the unsurpassable mantra, the mantra equal to the unequalled, the mantra which completely pacifies all suffering, because of being without falsity should be known to be true. The mantra of prajnaparamita is said TÉYATA GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA SANGATÉ BODHI SÖHA. Shariputra, you should, like the bodhisattvas, the great beings, train in the profound prajnaparamita.

Déné chomdendé tingngé dzindé lé shengté,
jangchup sempa sempa chenpo pakpa chenrésik
wangchuk la, lekso, shé jawa, jinné lekso lekso rikkyi
bu, dédé shinno, dédé shinté jitar khyökyi tanpa shindu

shérap kyi paröl tu chinpa sapmo la chépar jaté
déhshinshekpa namkyang jésu yirang ngo.

Alors le Bhagavan sortit de sa concentration dit au supérieur Avalokiteshvara: Bien, fils de la lignée, il en est ainsi. Puisqu'il en est ainsi, exactement comme tu l'as révélé, c'est de cette manière qu'il faut pratiquer la perfection de la sagesse, et les Tathagatas se réjouiront ainsi.

Then the Bhagavan, having risen from that samadhi, praised the bodhisattva, the great being, Arya Lord Avalokitesvara 'Good! Son of the family, well done. That is what it is like. Being like that, the practice of prajnaparamita is just as you have taught, and so the Tathagatas rejoice.'

Chomden dékyi déké chéka tselné, tsédang denpa
shari dati budang, jangchup sempa sempa chenpo
pakpa chenrésik wangchuk dang, tamché dang denpé
khordé dakdang, lhadang, midang, lhama yindang,
drisar ché pé sikten yirang té, chomden dékyi sungpa la,
ngön par tödo.

Le Bhagavan ayant prononcé ces mots, le fils Vénérable de Śharadvati, le bodhisattva, le grand être, le Seigneur Avalokiteshvara, et toute l'assemblée, ainsi que les devas du monde, les humains, asuras et gandharvas se réjouirent et louèrent les paroles prononcées par le Bouddha.

The Bhagavan having bestowed these words, the Venerable son of Śaradvati, the bodhisattva, the great being, Arya Lord Avalokiteshvara, and the whole assembly, together with the worldly devas, men, asuras, and gandharvas rejoiced and praised the words spoken by the Buddha.

Supplier la Dakini à tête de lion / Supplicating the lion-faced dakini

Khala chöpé néchok dampa na, Ngönshé dzuntrül
ngawé tutop chen, Druppa pola mayel bushin sik,
Nésum khandrö tsola chaktsel tö.

AKA SAMARATSA SHADARA SAMARAYA PÉ. (7X)

TÉYATA, GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA SAMGATÉ SÖHA.

Demeurant dans le domaine spirituel de ceux qui voyagent dans le ciel, ayant les pouvoirs de clairvoyance, d'enchantement et de possession, regardant les pratiquants comme une mère son enfant, à la reine des Dakinis des trois royaumes je me prosterne et supplie.

AKA SAMARATSA SHADARA SAMARAYA PÉ. (7X)

TÉYATA, GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA SAMGATÉ SÖHA.

Abiding in the holy supreme realm of those who travel in the sky, having the powers of clairvoyance, enchantment, and possession, looking at practitioners like a mother at her child: to the queen of the Dakinis of the three realms I prostrate and make praise.

AKA SAMARATSA SHADARA SAMARAYA PÉ. (7X)

TÉYATA, GATÉ GATÉ PARA GATÉ PARA SAMGATÉ SÖHA.

Pakpa könchok sumgyi kaden pé, topkyi chir, dokpar gyur chik, mépar gyur chik, shiwa gyur chik. Dragek barché mitünpé chokrik ngenpa tamché SHENTAM KURUYÉ SÖHA.

Par ce discours, en raison de la puissance d'être le vrai discours de l'Arya des Trois Joyaux suprême, puissent-ils être inversés, arrêtés, pacifiés : les ennemis, obstrueteurs, adversaires, tous ceux-la SHINTAM KURUYE SVAHA.

By this speech, because of the power of being the true speech of the Arya Three Supreme Jewels, let these be reversed, let these be stopped, let these be pacified! Enemies, obstructors, opponents, all of these SHINTAM KURUYE SVAHA.

Gekrik tongtrak gyéchu shiwa dang,

Mitün nöpe kyendang drelwa dang,

Tünpar drupching pünsum tsokgyur pé,

Trashi dékyang dengdir délek shok.

Par cette bonne fortune, pacification de cent mille esprits obstrueteurs, séparation des conditions nuisibles et discordantes, causant des réalisations propices et des merveilles, puisse t'il y avoir immédiatement le bonheur.

By this good fortune—the pacification of ten hundred thousand obstructing spirits, the separation from discordant harmful conditions, and the causing of conducive accomplishments and marvels—may there immediately be happiness.

Récitations pour consacrer notre nourriture / **Recitations to consecrate our food**

OM AH HUM. (3X)

Offrande du matin / Morning offering

Gangchen shingté söljé tsongkhapa,
Ngötop rikpé wangchuk gyeltsap jé,
Do ngak tenpé dakpo khédруп jé,
Gyelwa yapsé sumla chöpa pül.

Je fais cette offrande au Seigneur et Conquérant Tsongkhapa, fondateur de la voie du véhicule dans la terre des neiges; et à Gyeltsapjé, le seigneur de la famille de la puissance réalisée ; Et Khédрупjé, le maître des enseignements des soutras et tantras.

I make this offering to the Conqueror Lord and Heirs: to Tsongkhapa, founder of the chariot-way in the Snowy Land; and to Gyeltsapjé, the lord of the family of actual power; and to Khédрупjé, the master of the teachings of sutra and tantra.

Kyapsum kündü lama dorjé chang,
Gangla gangdül shényen tsül sung né,
Chokdang tünmong ngödrup tsöl dzépa,
Drinchen lama namla chöpa pül.

Guru Vajradhara, incarnation des Trois Joyaux, qui ayant maintenu la vie de l'ami spirituel, apaise les êtres, agit pour accorder les réalisations communes et rares. Je fais cette offrande au Gourous à la grande compassion.

Guru Vajradhara, embodiment of the Three Jewels, who having maintained the life of a spiritual friend tames whatever beings, act to grant the common and uncommon accomplishments. I make this offering to the greatly compassionate Gurus.

Offrande du diner et souper / Lunch and dinner

Tönpa lamé sanggyé rinpoché,
Kyoppa lamé damchö rinpoché,
Drinpa lamé gendün rinpoché,
Kyapné könchok sumla chöpa pül.

L'enseignant est le suprême précieux Bouddha, la protection suprême est le saint précieux Dharma, les guides suprêmes sont la précieuse Sangha. Je fais cette offrande à la source de refuge, les trois suprême Joyaux.

The supreme teacher is the precious Buddha, the supreme protection is the precious holy Dharma, the supreme guides are the precious Sangha. I make this offering to source of refuge, the hree Supreme Jewels.

Shelsé rogya denpé yitrok pa,
Lekjar dini gyelwa séché la,
Dépé pülwé drowa didak kün,
Jorden tingdzin sella chöpa shok.

En offrant avec foi cette délicieuse et parfaite nourriture d'une centaine de saveurs aux Conquérants et leurs disciples, puissent tous ces êtres fortunés manifester le Samadhi.

By offering with faith this delightful perfect food of a hundred flavours to the Conquerors with their heirs, may all these fortunate beings enjoy manifest samadhi.

Khasé mendang drawar rikpa yi,
Döchak shédang mépar ten gyi té,
Gyakchir malak nyempé chirma lak,
Tsakchir malak lüné bashik chir.

Ayant cultivé la connaissance que la nourriture est comme la médecine, sans attachement ni haine, je mange non pas pour être rempli, non pas par fierté, non-pas par cupidité, mais simplement pour avoir un corps.

Having cultivated the knowledge that food is like medicine without attachment and hatred, I eat not to be filled, not out of pride, not because of greed, but simply from having a body.

Purifier la viande / Purifying meat

Om abi rakhé tsara hum. (7x)

(Il est enseigné que, lors de l'offrande, après avoir récité ainsi sept fois, après avoir cessé de voir ce qui est consommé comme de la chair, quel que soit l'être que cette chair était ira dans un royaume heureux / It is taught that, when offering, having recited thus seven times, having stopped seeing

what is eaten as flesh, whatever being this flesh was will go to a happy realm.)

▪



Publications CMT
Québec, Canada
www.meditationtsongkhapa.org