

Lama Tsong Khapa



Session 1

Après avoir arrangé les offrandes au champ de mérite sur l'autel et avant le petit déjeuner

Confession des chutes aux 35 Bouddhas

Afin de multiplier chaque prosternation par 10 million, prosternez-vous en récitant le nom sacré du Bouddha Rinchen Gyaltzen en tibétain et son mantra.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, bannière de la victoire suprême, je me prosterne (1x)

Chom Dän Dä De Zhin Shegpa Dra Chompa Yang Dagpar Dzogpäi Sanggyä Rinchen Gyäl Tshän La Chhag Tshällo (2x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNAKETU RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAṀBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM RATNE RATNE MAHĀRATNE RATNA VIJAYE SVĀHĀ (3x)

Afin de multiplier chaque prosternation par mille, prosternez-vous en récitant :

OM NAMO MAÑJUŚHRIYE / NAMAḤ SUŚHRĪYE / NAMA UTTAMAŚHRIYE SVĀHĀ (3x)

Prosternez vous en récitant le nom sacré du Bouddha Shakyamouni en tibétain, et son mantra appariés. Selon le Kangyur, chaque récitation du nom sacré du gourou Bouddha Shakyamouni purifie 80 mille billions d'éons de karma négatif.

Devant le gourou, enseignant, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Glorieux Conquérant Shakyamouni, je me prosterne (1x)

Lama Tönpa Chomdän Dä Dezhin Shegpa Dra Chompa Yang Dagpar Dzogpäi Sanggyä Päl Gyälwa Shakya Thubpa La Chhag Tshällo

OM NAMO DAŚHADIK TRIKĀLA SARVA RATNA TRAYĀYA / NAMAḤ PRADAKṢHĀ SUPRADAKṢHĀ SARVA PĀPAṀ VIŚHODHANI SVĀHĀ (4x)

Moi, [dites votre nom], pour toujours,
Je prends refuge dans le Gourou
Je prends refuge dans le Bouddha
Je prends refuge dans le Dharma
Je prends refuge dans la Sangha (1x)

Devant le Gourou, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Glorieux Conquérant Shakyamouni, je me prosterne

Bleu

Devant le Tathagata Qui Détruit Tout Parfaitement Par L'essence Du Vajra, je me prosterne
Devant le Tathagata Joyaux Rayonnant, je me prosterne
Devant le Tathagata Roi des Nagas, je me prosterne
Devant le Tathagata Assemblée de Héros, je me prosterne
Devant le Tathagata Héros Joyeux, je me prosterne
Devant le Tathagata Feu Précieux, je me prosterne

Devant le Tathagata Clair de Lune Précieux je me prosterne
Devant le Tathagata Bénéfique à voir, je me prosterne

Blanc

Devant le Tathagata Joyau de lune, je me prosterne
Devant le Tathagata Immaculé, je me prosterne
Devant le Tathagata Doté de Courage, je me prosterne
Devant le Tathagata Totalement Pur, je me prosterne
Devant le Tathagata Doté de pureté, je me prosterne

Devant le Tathagata Dieu de l'Eau, je me prosterne
Devant le Tathagata Dieu des Divinités Aquatiques, je me prosterne
Devant le Tathagata Glorieuse Bonté, je me prosterne
Devant le Tathagata Glorieux Bois de Santal, je me prosterne
Devant le Tathagata Splendeur Infinie, je me prosterne
Devant le Tathagata Lumière Glorieuse, je me prosterne
Devant le Tathagata Gloire Sans Chagrin, je me prosterne

Jaune

Rouge

Devant le Tathagata Fils du Non-Désir, je me prosterne
Devant le Tathagata Fleur Glorieuse, je me prosterne
Devant le Tathagata Roi de la Lumière Parfaitement Pure Grâce A Ses Émanations De Rayons De Lumière de Brahma, je me prosterne
Devant le Tathagata Roi de la Lumière Parfaitement Pure Grâce A Ses Émanations De Rayons De Lumière de Lotus, je me prosterne
Devant le Tathagata Glorieuse Richesse, je me prosterne
Devant le Tathagata Glorieuse Mémoire, je me prosterne
Devant le Tathagata Nom Glorieux Très Connu, je me prosterne

Vert

Devant le Tathagata Qui Tient La Bannière De Victoire Suprême, je me prosterne
Devant le Tathagata Glorieux qui Subjuge tout Parfaitement, je me prosterne
Devant le Tathagata Pleinement Vainqueur Au Combat, je me prosterne
Devant le Tathagata Transcendance Glorieuse Illuminant Tout, je me prosterne
Devant le Tathagata Lotus Précieux Qui Tout Subjuge, je me prosterne
Devant le Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Roi De La Montagne Souveraine Assis Sur Des Joyaux et un Lotus, je me prosterne

Prosternations aux 7 Bouddhas de la médecine

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Glorieux Roi Renommé pour ses Marques Excellentes, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Roi du Son Mélodieux Rayonnant de Talent Paré De Joyaux, de la lune et du Lotus, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Joyau d'or Étincelant qui Accompli Toute Activité, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Seigneur Suprême Délivré De Tout Tourment, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Mélodie de l'Océan du Dharma Proclamé, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Roi Dont La Connaissance Est Directe Par L'émanation De Sa Sagesse Sur L'Océan Des Phénomènes, je me prosterne.

Devant le Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Médecin Insurpassable, Roi De La Lumière Lapis-Lazuli, je me prosterne.

Prière de confession

Ô vous tous 35 Bouddhas, 7 Bouddhas de la Médecine, Tathagatas, Arhats, Bouddhas parfaitement éveillés qui existez, résidez dans toutes les 10 directions de l'espace, accordez-moi votre attention je vous en prie.

Dans cette vie et dans toutes mes vies innombrables dans toute l'existence cyclique, quelque soient les actions négatives que j'ai pu faire, ou inciter les autres à faire et dont je me suis réjoui, Quelque soit les biens de la sangha, ou des stoupas des 10 directions dont je me suis emparé, incité autrui à le faire, et dont je me suis réjoui qu'ils aient été pris

Quelque soit les 5 actions extrêmement négatives que j'ai faites, incité autrui à les faire et dont je me suis réjoui, et quelque soient les 10 actions non vertueuses que j'ai commises, incité autrui à les faire et dont je me suis réjoui,

Je reconnais que toutes ces actions sont pour moi causes de renaître dans les enfers, comme esprit avide, dans le royaume animal, comme dieu à longue vie, dans des pays sans dharma, avec des facultés déficientes, ayant des vues fausses, ou encore en étant mécontent de la venue d'un Bouddha.

En la présence des Bouddhas Bhagavans qui sont les témoins, qui ont l'œil de la sagesse transcendante et de la grande compassion et qui perçoivent tout avec leur esprit omniscient, je reconnais et je confesse toutes ces actions négatives, je ne les dissimule pas, et désormais je m'abstiendrai de les perpétrer.

Ô vous tous suprêmes Bouddhas Bhavagans, je vous en prie veuillez me prêter attention : dans cette vie et dans toutes mes vies passées sans commencement dans l'existence cyclique, quelque soit les mérites que j'ai créés en faisant preuve de générosité, ne serait ce qu'en donnant une simple bouchée de nourriture à un animal, ou quelque soit les mérites que j'ai créés en gardant une conduite morale pure, ou en faisant pleinement mûrir l'esprit des êtres, en développant Bodhicitta, la sagesse transcendante supérieure, tous ces mérites je les dédie à ce qui est au plus haut du plus haut, à l'insurpassable, à l'inégalable, ce qui est supérieur au supérieur, je les dédie totalement à l'éveil, parfaitement accompli.

De la même manière que les Bouddhas Bhagavans du passé l'ont fait, de la même manière que les Bouddhas Bhagavans du futur le feront, et comme les Bouddhas Bhagavans le font, je dédie de la même manière. Je confesse une à une toutes mes négativités, je me réjouis de tous les mérites. J'implore les Bouddhas d'accéder à ma requête : puissé-je réaliser la sagesse suprême, sublime et transcendante.

En les conquérants, suprêmes parmi les humains, ceux qui vivent maintenant, ceux du passé et ceux à venir, en tous ceux dont les qualités sont aussi vastes qu'un océan infini, les mains jointes je prends refuge.

Une prière de la voie graduée Par Dorjé Chang Lozang Jinpa

La voie de s'en remettre au gourou

Gourou précieux et magnifique
Essence qui comprend tous les Bouddhas
Source d'un lignée pure ininterrompue d'enseignements et de réalisations
Premier parmi l'Arya sangha
En vous, je prends refuge

Je vous prie de bénir mon esprit afin qu'il s'imprègne de ces enseignements
Que ces enseignements deviennent des réalisations
Et que le chemin spirituel soit libre d'obstacle

Jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil
Puissé-je, comme les bodhisattvas Sudhana et Celui Qui Pleure Toujours
Avoir une dévotion pure en pensées et en actions
Voir tous vos actes comme sages
Et suivre tous vos conseils

La voie du stade initial

Cette parfaite naissance humaine si pleine de sens
Est difficile à obtenir et facilement perdue
La loi du karma est complexe
Et le souffrance des royaumes inférieurs est insoutenable.
C'est pourquoi du fond du cœur je prends refuge dans les 3 Rares et Sublimes
J'abandonne les négativités et je m'engage dans la vertu

La voie du niveau moyen

En faisant cela, j'obtiendrai une bonne renaissance, comme humain ou dieu
Mais, en n'ayant point abandonné les pensées perturbatrices
Je continuerai à expérimenter l'existence cyclique
Après avoir bien contemplé comment le samsara fonctionne
Bénissez-moi afin que je m'entraîne jour et nuit dans le chemin fondamental
Des 3 entraînements supérieur : le chemin de la libération.

La voie du niveau supérieur

En faisant cela, je me libérerai de l'existence cyclique
Cependant, étant donné qu'aucun être des 6 royaumes d'existence
N'a été ma mère ou mon père
Laissez-moi accomplir leur objectif ultime
En méditant sur l'équanimité et l'échange de soi pour les autres
En développant la précieuse Bodhicitta
Et la perfection des 6 activités d'un bodhisattva

La plus haute voie du vajrayana

Après avoir entraîné mon esprit dans ces chemins partagés
Puissé-je sans aversion pour l'existence cyclique
Mû par une compassion insoutenable
Entrer dans le chemin rapide du vajrayana
Bénissez -moi alors pour garder purement mes vœux et mes engagements
Et obtenir rapidement l'état unifié de Vajradhara en une seule vie de cet âge de dégénérescence.

Prière pour recevoir les bénédictions du gourou

Puissé-je ne jamais juger ne serait ce qu'une seconde
Toute action faite par mon glorieux gourou
Et seulement voir tout ce qu'il fait comme pur
Avec cette dévotion, puisse-je recevoir les bénédictions du gourou dans mon cœur

Gourou précieux et magnifique
Prenez place sur le siège de lotus en mon cœur
Guidez-moi avec votre grande bonté
Et faites que j'obtienne les réalisations de votre corps, parole et esprit sacrés

Comment vivre pour les autres

Les 8 versets de la transformation de l'esprit de Langri Thangpa

Les êtres sensibles sont plus précieux que le joyau qui exauce les souhaits
Car ils sont cause de mon bonheur et de mes réalisations
C'est pourquoi je les chérirai toujours profondément dans mon cœur.

La Prière d'Aryasura en soixante-dix stances

Puissé-je devenir comme un joyau qui exauce les souhaits
Réalissant les espoirs de tous
Et comme un arbre qui exauce les souhaits
Satisfaisant les besoins de chacun

Versets de la Marche vers l'éveil, Bodhicaryâvatara de Shantidéva (Ch.3: 11-22)

Mon corps, mes plaisirs et toutes mes vertus
Je les offre sans aucun sentiment de perte
Le nirvana est atteint en donnant tout
Ainsi le mieux est de tout donner aux autres

Puisque j'ai donné ce corps
Qu'ils en usent comme il leur plaise
Et que cela les rende heureux
L'ayant donné
Pourquoi est ce que je le tiendrai comme cher ?
Puisse t'il être une source de bienfaits pour tous

Si juste en me voyant certains développent de la colère
Ou nourrissent de mauvaises pensées
Puissent ces états d'esprit négatifs
Être une cause de bonheur pour eux
Puisse ceux qui me blessent atteindre l'éveil.

Puissé- je être un guide, un protecteur, un bateau, un pont
Une île, une lampe, un lit, un serviteur,
Un joyau qui exauce les souhaits

Une corne d'abondance
Un puissant mantra, un arbre qui exauce les vœux et plus encore

Comme la terre, puissé-je être
Ce qui pourvoit à tous les besoins des êtres
Et jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvana
Puissé-je leur procurer subsistance et nourriture

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps que les êtres existeront
Puissé-je moi aussi demeurer
Afin d'éliminer la souffrance du monde

De Gampopa, le disciple du cœur de Milarépa

Après vous être levé et avant de sortir du lit, pensez :
Aujourd'hui, je vais utiliser mon corps ma parole, et mon esprit pour pratiquer la vertu pour les êtres sensibles.
Il est absolument essentiel de générer cette précieuse pensée de Bodhicitta, la bonté ultime. Quelque soit la chose que vous faites si elle est faite avec la Bodhicitta, tout devient vertueux et est une cause pour l'éveil. Si votre motivation est mauvaise, alors tout ce que vous faites crée un karma négatif et résulte dans une renaissance dans les mondes inférieur.
Quand vous allez dormir dédier toutes vos actions du corps de l'esprit de la parole pour les êtres sensibles. C'est vraiment très important et cela devient sans difficulté la voie du Dharmakaya.

Bénédictio de la parole

Je prends refuge dans les 3 rares et sublimes
Puissé-je devenir un Bouddha pour être bénéfique à tous. (3x)

Méditez sur l'absence d'existence d'un moi inhérent. Imaginez que cette sagesse qui voit la vacuité expérimente une félicité infinie, et que cette félicité est une avec la vacuité.

Dans la vacuité je deviens la déité
Sur ma langue un AH se transforme en un disque lunaire
Dessus apparaît un OM blanc
il est entouré, en allant vers l'extérieur, par les voyelles blanches disposées dans le sens des aiguilles d'une montre
Puis par les consonnes rouges en sens inverse des aiguilles d'une montre
Puis par le mantra de la production en dépendance de couleur bleue dans le sens des aiguilles d'une montre.

De la lumière irradie du OM et des guirlandes de mantra. Elle ramène les bénédictions et le pouvoir de la parole des Bouddhas, bodhisattvas, arhats et autres êtres saints, sous l'aspect des 3 mantras, des 7 emblèmes royaux et des huit symboles auspicioseux, qui se dissolvent dans les guirlandes de mantra sur ma langue.

Voyelles sanskrites

*Pendant la récitation, du nectar **blanc** s'écoule du mantra, remplissant et illuminant votre corps, purifiant vos actions négatives physiques.*

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E EE O OO AM AH SVAAHAA (3x)

Consonnes Sanskrites

*Du nectar **rouge** s'écoule du mantra, remplissant et illuminant votre corps, purifiant les actions négatives de la parole.*

OM KA KHA GA GHA GNA

TSA TSHA DZA GYA NYA

TrA TrHA DrA DrHA NrA *langue repliée en arrière au niveau du palais*

TA THA Da DHA NA *langue derrière les incisives*

PA PHA BA BHA MA

YA RA LA WA

SHA KA SA HA KYA SVAAHAA (3x)

Mantra du cœur de la production en dépendance

*Du nectar **bleu** s'écoule du mantra, remplissant et illuminant votre corps, purifiant le karma négatif de l'esprit*

OM YE DHARMAA HETU PRABHAVA HETUN TEKÄN

TATHAAGATO HYAVADÄ TEKÄN TSA YO NIRODHA

EVAM VAADII MAHAA SHRAMANA YE SVAAHAA (3x)

"Om - De tous les phénomènes qui surviennent de causes, le Tathagata en a expliqué les causes, et leur cessation. Ainsi a parlé le grand ascète."

Puis le mantra de la production en dépendance se dissout dans les consonnes, qui se dissout dans les voyelles, qui s'absorbent dans le OM. Le OM se dissout dans le disque lunaire. Le disque lunaire se transforme en AH, le AH se dissout en nectar de couleur rosé, qui se dissout dans ma langue.

Ayez une forte conviction que tout le pouvoir et les bénédictions de la parole des Bouddhas, Boddhisattvas, et des yogis fait que votre parole est devenue parfaite.

Dédicace

Puisse ma parole avoir le pouvoir bénéfique de celle des Tathagatas

Et par le pouvoir de ma parole, puissé-je guider tous les êtres

Et puisse tout ce que je dis être immédiatement accompli.

Mantras quotidiens

Bénédictio du mala

Om Rutsira Mani Prawartaya Hum (7x)

Reconnaissez le mala comme simplement imputé par l'esprit en dépendance de ses parties. Soufflez sur le mala.

Ce mantra accroît le pouvoir des mantras un sextillion de fois (10.²³) ainsi qu'il est mentionné dans le Soutra du palais céleste incommensurable, le joyau qui multiplie.

Le mantra qui accroît la vertu

Om Sambhara Sambhara Bimana Sara Maha Java Hum
Om Smara Smara Bimana Skara Maha Dzawa Hum (7x)

Accroît le mérite de n'importe quelle action vertueuse par 100.000 ainsi qu'il est mentionné dans le Sutra de la Roue de la Dédicace Accomplie

Mantra de la lumière pure

Nama Nawa Nawa Tiinään Tathaagata Gang Gaa Nam
Diiwaa Lukaa Nän Kotini Yuta Shata Saha Sraa Nän
Om Bobori Tsari Ni Tsari Mori Goli Tsala Waari Swaahaa

Purifie même les 5 actions extrêmement négatives de n'importe qui que nous rencontrons.

Mantra du Bouddha Drodên Gwälwa Chö

Om Hri Ya Dhe Sarwa Tathaagata Hridaya Garbhe
Dzola Dharma Dhatu Garbhe Sang Harana Aayu
Sang Shodaya Paapam Sarwa Tathaagata
Samendra Ushnikha Bimale Bishudhe Swaahaa

Attire les bénédictions des Bouddhas sur nous, également sur les statues etc. Purifie le karma négatif créé lorsque les samayas avec les gourous ont été brisés.

Mantra qui comble les vœux

Devant le Tathagata Roi qui Détient le Monde, je me prosterne.

Chom Dande Dezhin Shegpa Dra, Chompa Yang, Dag Par Dzog Päi Sang Gyä, Sa Dzin Gyäl Po
La Chhag Tshäl Lo
Tadyatha Om Dhare Dhare Dharani Bandhe Svaha (7x)

Toute personne qui récite le nom et le mantra de ce Tathagata verra ses vœux se réaliser.

Mantras pour des occasions particulières

Mantra pour accroître le pouvoir des récitations

Tayatha Om Dhare Dhare Bhendhare Swaha

Réciter ce mantra juste avant de lire, de réciter des prières ou des sutras etc.

Bénédictio des pieds

Om Khretsa Raghana Hüm Hrii Svaahaa (3x)

En récitant ce mantra, si vous marchez ou roulez sur des insectes, ceux-ci renaîtront dans le royaume des dévas des Trente-Trois.

Reste de la session : prières personnelles et méditations.

Session 2

Lama Tsong Khapa Gourou Yoga

Refuge/Bodhichitta

Je prends refuge jusqu'à mon éveil
Dans le Bouddha, le dharma, la sangha
Par mes actions vertueuses de générosité et les autres
Puisse je devenir un Bouddha pour bénéficier à tous les êtres sensibles (3x)

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité libre de l'attachement et de l'aversion
Puissent tous les êtres jouir du bonheur et des causes du bonheur
Puissent tous les êtres être libres de la souffrance et des causes de la souffrance
Puissent tous les êtres trouver une bonne renaissance et obtenir la félicité de la libération.

Purifier le lieu

Puisse en tous le lieu le sol être pur
Sans cailloux ni aspérités
Lisse comme la paume de la main
Doux et de la nature du lapis lazuli.

Bénédictions des offrandes

Les offrandes humaines et divines
Réelles et imaginées
Deviennent des nuages d'offrandes de Samanthabadra
Remplissant l'étendue de l'espace.

Les offrandes sont bénies, multipliées, et reçues par le champ de mérite.

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE, TATHAGATAYA, ARHATE
SAMYAKSAM BouddhaYA, TADYATHA OM, VAJRE VAJRE, MAHA VAJRE, MAHA TEJA VAJRE,
MAHA VIDYA VAJRE, MAHA BODHICHITTA VAJRE, MAHA BODHI MĀNDO PASAM
KRAMANA ,VAJRE SARVA KARMA, AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (3x)

Invocation

Vous qui émanez de nuages d'une bancheur de neige
Du cœur du Bouddha Maitréya
Sauveur du Royaume Joyeux des cent dévas
Losang Dragpa, Roi tout connaissant
Du dharma avec vos deux disciples de cœur
Je vous fais la requête de bien vouloir venir devant moi (cloche)

Requête de demeurer longtemps

Dans l'espace sur un trône supporté par des lions, lotus et lune
Mon gourou plein de bonté sourit avec ravissement
Il est le champ suprême de mon esprit rempli de foi
Veuillez rester pour toujours et nous enseigner.

Prosternations

Votre esprit saint connaît tous les phénomènes
Votre parole fluide -une douce mélodie
Pour l'ouïe des êtres fortunés (cloche)

Votre forme resplendit de la gloire de la renommée
Je me prosterne devant vous
Dont la vue, l'écoute, l'invocation mentale
Revêt un sens suprême

Offrandes

Eau pure et fleurs bien arrangées
Encens fragrant, lumières, parfum et plus encore (cloche)
Nuages d'offrandes réelles et imaginées
Je vous les offre, suprême champ de mérite.

Confession

Toutes les actions non vertueuses du corps, de la parole, de l'esprit
Les transgressions des trois catégories de vœux
Accumulées depuis des temps sans commencement
Du fond de mon cœur je les confesse

Réjouissance

En ces temps de dégénérescence
Vous avez donné un sens profond à votre vie
Renoncé aux huit préoccupations mondaines
Efforcé d'obtenir la connaissance et les réalisations
De vos vastes accomplissements
Je me réjouis profondément du fond de mon cœur

Requête pour recevoir l'enseignement

Lama dans le ciel clair du dharmakaya
Des nuages de sagesse et de compassion
Faites, je vous prie, pleuvoir les enseignements vastes et profonds du dharma
Sur nous, disciples fortunés

Dédicace

Je dédie toutes ces vertus
Pour le dharma, pour tous les êtres vivants
Et spécialement pour que les enseignements profonds
De Losang Dragpa demeurent à jamais

Offrande du mandala

Cette terre, ointe de parfums, couverte de fleurs
Le Mont Meru, les quatre mondes, le soleil et la lune
Je les imagine et je les offre comme une terre pure
Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure

Puissions-nous toujours rencontrer les enseignements du Victorieux
Losang Dragpa qui observa la moralité d'une vie pure
Fut courageux dans la conduite vaste des bodhisattvas
Accomplit le yoga des deux stades de la grande félicité et de la vacuité.
J'offre ce mandala de bijoux pour vous, mon précieux gourou

Grâce au pouvoir généré par cette ardente requête de bénédictions
Des raies creuses de lumière blanche sont émises
Du cœur du noble père et de ses fils
Et se rassemblant en un unique faisceau, pénètrent par le sommet de ma tête
Ce nectar blanc purifie toutes mes maladies
Les attaques des esprits, les karmas négatifs

Les émotions perturbatrices et leurs empreintes
Mon corps devient pur et clair comme du cristal

Prière en neuf lignes

NGÖ DRUB KÜN JUNG THUB WANG DOR JE CHHANG
MIG ME TSE WÄI TER CHHEN CHÄN RÄ ZIG
DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG
DÜ PUNG MA LÜ JOM DZÄ SANG WÄI DAG
GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN LO ZANG DRAG
KYAB SUM KÜN DÜ LA MA SANG GYÄ LA
GO SUM GÜ PÄI GO NÄ SÖL WA DEB
RANG ZHÄN MIN CHING DRÖL WAR JIN GYI LOB
CHHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL
(NYUR DU KHYE RANG TA BUR JIN GYI LOB)

Vajradhara, source de toutes les réalisations
Chènrézig, grand trésor de compassion sans objet
Manjoushri seigneur de la sagesse immaculée
Vajrapani, destructeur de toutes les forces de mara
Losang Dragpa, couronne de joyau des sages tibétains
gourou Bouddha, incarnation des 3 refuges
Avec mon corps, ma parole, mon esprit je vous prie humblement
Aidez-nous à atteindre la libération
Guidez-nous afin d'obtenir les réalisations suprême et communes
(puissions nous devenir rapidement comme vous !)

Prière en 5 lignes

Mig me tse wä .ter chen chän rä zig
Dri me kyen pä .wang po jam päl yang
Dü pung ma lü .jom dza sang wäi dag
Gang chän kä pä .tsug gyän tsong kha pa
Lo sang drag pä .zhab la söl wa deb

Vous êtes Chènrézig, grand trésor de compassion sans objet
Vous êtes Manjousri, seigneur de la sagesse immaculée
Vous êtes Vajrapani, le destructeur des forces de mara
Tsong Khapa, couronne de joyau des sages tibétains
Losang Dragpa, je vous adresse mes prières

Méditation

Tout en récitant la prière en cinq lignes, passez la majeure partie du temps à purifier vos karmas négatifs créés depuis des temps immémoriaux, qui sont les principaux obstacles à votre bonheur actuel et empêchent la réussite de vos activités. Faites-le en visualisant que la lumière blanche provenant du cœur de Lama Tsong Khapa et de ses deux fils spirituels efface complètement ces empreintes négatives de votre esprit et remplit votre corps de lumière.

Accordez une attention toute particulière à la purification du karma négatif que vous avez pu créer à l'égard de vos saints gourous, dans cette vie ou dans des vies antérieures, comme le fait de critiquer, de ne pas suivre les conseils, etc. car ce sont les karmas les plus lourds et les plus grands obstacles à la réalisation de l'illumination.

Poursuivez ensuite avec les visualisations pour obtenir les sept sagesse. Concentrez-vous sur les quatre premières sagesse et sur les trois dernières seulement lorsque vous effectuerez les actions décrites.

Obtenir les sept sagesse

1-La grande sagesse

"Bénissez-moi afin que j'atteigne la grande sagesse qui me permette de comprendre facilement le sens des écritures"

Visualiser que la grande sagesse s'écoule des cœurs des trois êtres et pénètre le sommet de ma tête sous la forme d'un nectar orange, remplissant tout mon corps. Les atomes du nectar ont la forme de Manjoushri.

La grande sagesse des bouddhas et des bodhisattvas des dix directions s'absorbe en moi.

2-La sagesse claire

"Bénissez-moi afin que j'atteigne la sagesse claire qui discerne les points difficiles et subtils des écritures"

La sagesse claire s'écoule sous la forme des syllabes A RA PA TSA NA et s'absorbe en moi.

3-La sagesse rapide

"Bénissez-moi afin d'avoir la sagesse rapide qui comprend immédiatement et correctement tout ce que j'étudie"

La sagesse rapide s'écoule sous la forme de la syllabe DHIH et s'absorbe en moi.

4-La sagesse profonde

"Bénissez-moi afin d'atteindre la sagesse profonde qui comprend les différents niveaux de sens des écritures"

La sagesse profonde s'écoule sous la forme des attributs de Manjoushri - textes et épées - et s'absorbe en moi.

5-La sagesse de l'enseignement

"Bénissez-moi afin d'atteindre la sagesse de l'enseignement qui est capable d'expliquer clairement chaque mot des écritures"

La sagesse de l'enseignement s'écoule sous la forme de l'écriture à expliquer et s'absorbe en moi.

6-La sagesse du débat

"Bénissez-moi afin d'atteindre la sagesse du débat qui défait habilement les vues erronées des adversaires"

La sagesse du débat s'écoule sous la forme de roues d'épées et s'absorbe en moi.

7-La sagesse de la composition

"Bénissez-moi afin de parvenir à la sagesse de la composition, d'être capable de choisir des mots clairs et mélodieux qui présentent toutes les significations profondes apportant de la joie aux êtres intelligents"

La sagesse de la composition s'écoule sous la forme de livres et de roues qui s'absorbent en moi.

Requête

Puissent les sagesse de l'écoute, de la réflexion et de la méditation s'accroître
Puissent les sagesse de l'explication, du débat et de la composition se développer
Puisse les réalisations suprêmes et communes m'être accordées
Bénissez-moi de devenir rapidement comme vous

Puisse la sagesse transcendante de la grande félicité-vacuité surgir
Puisse les fautes résultant de la saisie erronée des choses comme réelles soient purifiées
Que le filet de doutes créé mentalement soit enlevé
Bénissez-moi de devenir rapidement comme vous (3x)

Le fondement de toutes les qualités (Yon Tèn)

Le fondement de toutes les qualités est mon lama plein de bonté
Se vouer à lui est le cœur de la voie
Voyant cela clairement, bénissez-moi afin que je fasse l'effort
De respecter tous mes gourous et de m'en remettre entièrement à eux.

Sachant que cette précieuse vie avec ses libertés
Est d'une valeur inestimable et difficile à retrouver
Bénissez-moi, afin que j'en extraie l'essence
Jour et nuit sans discontinuer

Ce corps est fragile comme une bulle d'eau.
Puissé-je me souvenir que rapidement, il se dégrade et que survient la mort
Après la mort, de même que l'ombre suit le corps
Les actions, bonnes ou mauvaises, sont suivies de leurs effets.

Fermement convaincu de cela
Bénissez-moi, afin que je veille toujours
A éviter même la plus petite action négative
Et à n'accomplir que des actions vertueuses

La recherche des plaisirs samsariques est la porte de toutes les souffrances
Insatisfaisants ils ne sont pas fiables
En voyant clairement cela, bénissez-moi afin que j'aspire
Intensément à la félicité de la libération

Suscité par cette pensée pure naissent
La mémoire, la vigilance et une grande circonspection
Veuillez me bénir afin que je prenne a cœur,
L'observance des vœux de Pratimoksha,
Racine des enseignements.

Tout comme je suis moi-même tombé dans le marécage du samsara
Touts les êtres sensibles, mes mères, y ont aussi sombré
Veuillez me bénir afin que j'en prenne conscience
Développe le pur et suprême esprit d'éveil,
Et prenne la responsabilité de libérer tous les êtres transmigrant

En ayant conscience que développer la Bodhicitta
Sans garder les 3 types de moralité
Serait un empêchement pour attendre l'éveil
Bénissez-moi afin que je garde sans faillir mes vœux de Boddhisattva

En disciplinant mon vagabondage mental
Et en analysant correctement la nature des phénomènes
Bénissez-moi afin que je produise dans mon continuum mental
La vue qui unit le calme mental et la vue profonde

Après être devenu un disciple qualifié
Par l'entraînement dans la voie du mahayana
Bénissez-moi afin que je rentre dans le suprême vajrayana
L'entrée sacrée de tous les fortunés.

La base pour obtenir les deux accomplissements
Est de garder purement les vœux tantriques et les engagements
Fermement convaincu de cela,
Bénissez-moi afin que je les protège comme je protège ma vie.

Comprenant bien l'importance des deux stades du tantra
Je maintiendrai une pratique assidue
En pratiquant diligemment les quatre sessions par jour
Bénissez-moi afin que je réalise les enseignements de mes gourous.

Puisse les maîtres qui enseignent ce chemin merveilleux
Et les amis spirituels qui le pratique
Avoir une vie longue
Bénissez-moi pour éliminer totalement
Tous les obstacles, externes et internes.

Dans toutes mes vies, puissé-je ne jamais être séparé des précieux gourous
Et bénéficier du magnifique dharma
En obtenant les réalisations de étapes de la voie
Puissé-je rapidement atteindre l'état de Vajradhara

Absorption méditative

Magnifique et précieux gourou racine
Veuillez rester sur le lotus au-dessus de ma tête
Guidez-moi dans votre infinie bonté
Et accordez moi les réalisations
De votre corps, de votre parole et de votre esprit sacré

Magnifique et précieux gourou racine
Je vous supplie de rester sur le lotus au-dessus de ma tête
Et d'y demeurer à jamais
Jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil.

Méditation Mahamoudra

Dédicaces

Ge wa di yi nyur du dag
La ma sang gyä drub gyur nä
Dro wa chig kyang malü pa
Deyi sa la gö par shog

Grâce à ces vertus, puissé-je rapidement
Devenir un gourou-Bouddha
Et conduire tous les êtres trans migrants
Sans exception, à cet état.

Jang chub sem chog rinpoche
Ma kye pa nam kye gyur chig
Kye pa nyam pa me pa yi
Gong nä gong du phel war shog

Puisse le précieux et suprême esprit d'éveil
(Bodhichitta)
Naître là ou il n'est pas né
Ne pas dégénérer là ou il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Session 3

Refuge/Bodhichitta

Je prends refuge jusqu'à mon éveil
Dans le Bouddha, le dharma, la sangha
Par mes actions vertueuses de générosité et les autres
Puisse je devenir un Bouddha pour bénéficier à tous les êtres sensibles. (3x)

Offrande du mandala

Cette terre, ointe de parfums, couverte de fleurs
Le Mont Mérou, les quatre mondes, le soleil et la lune
Je les imagine et je les offre comme une terre pure
Puisse tous les êtres jouir de cette terre pure.

Vajradhara, source de toutes les réalisations
Chènrézig, grand trésor de compassion sans objet
Manjoushri seigneur de la sagesse immaculée
Vajrapani, destructeur de toutes les forces de mara
Losang Dragpa, couronne de joyau des sages tibétains
gourou Bouddha, incarnation des 3 refuges
Avec mon corps, ma parole, mon esprit je vous prie humblement
Aidez-nous à atteindre la libération
Guidez-nous afin d'obtenir les réalisations suprême et communes
(puissions nous devenir rapidement comme vous !)

Appeler le gourou de Loin

LA MA KHYEN

Lama, pensez à moi !

Lama, pensez à moi ! (3x)

MA RIG MÜN SEL PÄL DÄN LA MA

Magnifique et glorieux gourou

Qui dissipiez l'obscurité de l'ignorance

Glorieux gourou, dissipant l'ignorance

TAR PÄI LAM TÖN PÄL DÄN LA MA

Magnifique et glorieux gourou qui révèle le chemin de la libération

Glorieux gourou, révélant le chemin

KOR WÄI CHU DRÖL PÄL DÄN LA MA

Magnifique et glorieux gourou, qui libère des eaux du samsara

Glorieux gourou, libérant du samsara

DUG NGÄL NÄ SEL PÄL DÄN LA MA

Magnifique et glorieux gourou, qui élimine les maladies des 5 poisons

Glorieux gourou, cessation des 5 poisons

YI ZHIN NOR BU PÄL DÄN LA MA

Magnifique et glorieux gourou qui est le joyau qui exauce les souhaits

Glorieux gourou, joyau qui exauce les souhaits

KYE LA SÖL DEB JIN GYI LOB SHIG

Je vous en supplie, veuillez me bénir

Je vous en supplie, veuillez me bénir

MI TAG CHI WA NYING NÄ DREN PA

Glorieux et glorieux gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin que je me souviene

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

De me rappeler de l'impermanence et la mort du fond de mon cœur

La mort et l'impermanence du fond de mon cœur

GÖ ME LO NA GYU LA KYE PA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

Que je génère la pensée du non-désir dans mon esprit

La pensée du non-désir dans mon esprit

BEN PAR TSE CHIG DRUB LA NÄ PA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin que je reste

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

Concentré sur ma pratique dans des lieux isolés

Dans des lieux isolés, concentré sur ma pratique

DRUB LA BAR CHE GANG YANG ME PA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin que

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

Je ne rencontre pas d'obstacle dans ma pratique

N'aie pas d'obstacle dans ma pratique

THRÜL ME NÄ LUG TA WA TOG PA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin que je réalise

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

Sans erreur, la vue fondamentale de la nature de la réalité

La vue sans fautes de la réalité

KYEN NGÄN TAM CHÄ DROG SU CHAR WA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir pour que

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

Toutes les conditions adverses apparaissent comme favorable

Les conditions adverses apparaissent favorables

DAG ZHEN DÖN NYI LHÜN GYI DRUB PA

Glorieux et magnifique gourou, veuillez me bénir

Glorieux gourou, veuillez me bénir afin que

PÄL DÄN LA MÄI JIN GYI LOB SHIG

J'accomplisse sans effort les deux objectifs pour moi-même et pour les autres

Les deux objectifs pour moi-même et pour les autres

NYUR WA NYUR DU JIN GYI LOB SHIG

Veillez me bénir rapidement, très rapidement

Veillez me bénir rapidement, très rapidement

DEN TOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG
Veillez me bénir ici maintenant
Veillez me bénir ici maintenant sur mon coussin

TÜN TOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG
Veillez me bénir lors de cette même session
Veillez me bénir lors de cette même session

PÄL DÄN LA MÄI NAM PAR TAR PA LA
Puissé-je ne jamais juger, ne serait ce qu'une seconde
KÄ CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SHING
Les actions de mon précieux gourou
CHI DZE LEG PAR TONG WÄ MO GO KYI
Et voir tout ce qu'il fait comme pur
LA MÄI JIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG
Avec cette dévotion, puisse-je recevoir les bénédictions du gourou dans mon cœur.

PÄL DÄN TSA WÄI LA MA RIN PO CHE
Magnifique et précieux gourou racine
DAG GI NYING KAR PA MÖI TENG ZHUG LA
Veillez vous assoir sur le lotus au dessus de ma tête
KA DRIN CHEN PÖI GO NÄ JE ZUNG TE
Guidez-moi avec votre grande bonté
KU SUNG TUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL
Et accordez-moi les réalisations de votre corps, parole et esprit saints

Dédicaces

Ge wa di yi nyur du dag La ma sang gyä drub gyur nä Dro wa chig kyang malü pa Deyi sa la gö par shog	Par cette vertu, Puissè-je devenir un gourou Bouddha Et conduire tous les êtres transmigrants Sans exception, à cet état
Jang chub sem chog rinpoche Ma kye pa nam kye gyur chig Kye pa nyam pa me pa yi Gong nä gong du phel war shog	Puisse la précieuse et suprême Bodichitta Naître là ou elle n'est pas née Ne pas dégénérer là ou elle est déjà née Mais s'accroître encore et encore

Session 4

Pratique de Purification de Vajrasattva

1- *Pouvoir du regret : rappelez-vous vos actions négatives*

2 -*Pouvoir de la reliance (ou du support) : Refuge et Bodhichitta*

Je prends refuge jusqu'à mon éveil

Dans le Bouddha, le dharma, la sangha

Par mes actions vertueuses de générosité et les autres

Puisse je devenir un Bouddha pour bénéficier à tous les êtres sensibles.

Sanggyä chhö dang tshog yyi chhog nam la

Jang chhub bardu dagni kyab su chhi

Daggi jinsog gyipäi tshog namkyi

Drola phänchhir sanggyä drubpar shog (2x)

Au sommet de ma tête, assis sur un lotus et un coussin de lune, se trouve Vajrasattva blanc, avec un visage et deux bras, ses mains tenant un vajra et une cloche. Il est revêtu de soie et de nombreux ornements de bijoux.

Vajrasattva est mon gourou Racine, l'esprit sacré de tous les Bouddhas, le dharmakaya. Mu par une compassion insoutenable envers moi et les autres êtres sensibles, mon gourou racine apparaît dans cette forme pour nous purifier, moi ainsi que tous les autres êtres.

En pensant ainsi votre esprit se se transforme en dévotion au gourou, la source de toutes les bénédictions et des réalisations du chemin vers l'éveil.

3- *Pouvoir du remède :*

«Bhagavan Vajrasattva, je vous prie d'éliminer tous les karmas négatifs et tous les obscurcissements de moi-même et des autres êtres sensibles ».

Suite à cette supplique, un puissant flux de nectar blanc émane du HUM et de la guirlande de mantras au cœur de Vajrasattva, pénètre par le sommet de ma tête, et remplit mon corps tout entier.

Tous mes karmas négatifs, mes obscurcissements, maladies, et nuisances des esprits sont ainsi complètement purifiés.

Om Vajra Satva Samaya Manu Palaya

Vajrasatva Tvenopa Tishta Dridho Me Bhava

Sutoshyo Me Bhava Suposhyo Me Bhava

Anu Rakto Me Bhava

Sarva Siddhi Me Prayaccha

Sarva Karma Sucha Me

Cittam Shriyam Kuru Hum

Ha Ha Ha Ha Ho Bhagavan

Sarva Tathagata Vajra Mame Muncha

Vajra Bhava Maha Samaya Sattva Ah Hum Phat (21x)

Ou bien : Om Vajrasattva Hum (108x)

« Par ignorance, et dans l'illusion, j'ai brisé et ai laissé dégénérer mes engagements. gourou, soyez mon sauveur et mon refuge. Seigneur du vajra, doté de grande compassion, en vous, le plus grand de tous les êtres, je prends refuge ».

4- Pouvoir de la promesse :

Devant gourou Vajrasattva, je promets de ne plus jamais commettre les actions négatives dont je peux facilement m'abstenir.

Je fais la promesse de ne plus commettre les actions négatives dont je peux difficilement m'abstenir durant (mentionnez ici de manière réaliste la période de temps durant laquelle vous pouvez vous abstenir de commettre ces actions négatives).

Puis générez la confiance d'avoir été purifié :

gourou Vajrasattva dit alors : « Enfant de la lignée, tes karmas négatifs, tes obscurcissements, et tous tes engagements brisés et dégénérés ont été complètement purifiés ».

Gourou Vajrasattva est extrêmement heureux de votre promesse. Il fond alors en lumière et s'absorbe en vous. Votre corps, parole et esprit deviennent inséparablement un avec le corps, la parole et l'esprit sacré de gourou Vajrasattva.

Dans la vacuité, il n'y a pas de moi, le créateur de karma négatif, pas d'actions négatives créées, ni de karma négatif créé.

Placez votre esprit dans la vacuité un petit moment. Puis regardez vous-même ainsi que tous les phénomènes comme vides. Ils n'existent pas de leur propre côté. Avec cette conscience de la vacuité, dédiez les mérites.

Dédicace

Par la grâce de cette vertu
Puissé-je devenir Vajrasattva
Et conduire tous les êtres transmigrants
Sans exception, à cet état.

Prières de fin de journée

Dédicace 1

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Tous les mérites que j'ai accumulés aujourd'hui
Grâce à mes prières, l'étude du Lamrim, les méditations de calme mental
Je les offre à tous et à chacun des êtres de l'enfer, des fantômes affamés, aux animaux, à tous les
êtres humains, y compris les membres de la famille,
Aux amis, aux ennemis, aux riches et aux pauvres, aux bien-portants et aux malades
Et à ceux qui sont vivants et à ceux qui sont morts.

À chaque sura, asura et aux êtres dans l'état intermédiaire,
Et à tous ceux qui souffrent des guerres en Ukraine, à Gaza, etc.

Qu'ils reçoivent tout ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin
Que le fait de jouir de tout cela les amène à actualiser le chemin
Qu'ils éliminent leurs deux obscurcissements
Et qu'ils deviennent rapidement éveillés

Grâce à tous les mérites passés, présents et futurs que j'ai accumulés
Et grâce à tous les mérites des trois temps accumulés par d'innombrables bouddhas
Et d'innombrables êtres sensibles
Que la précieuse Bodhichitta se développe dans le cœur de tous ceux qui s'en remettent à moi
Et dans celui de tous ceux dont les noms m'ont été donnés et pour qui j'ai promis de prier.

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Dédicaces 2

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Je dédie ces mérites de la même manière
Que celle que les vainqueurs des trois temps ont loué comme la meilleure
Afin que j'accomplisse les nobles actions des Bodhisattvas

Par ces mérites, que tous mes pères et mères soient heureux
Que les royaumes inférieurs soient vides
Que les prières de tous les bodhisattvas soient exaucées
Et que je puisse par moi seul accomplir tout cela.

Jusqu'à la fin de l'existence cyclique
Que les précieux enseignements restent à l'abri des vents des superstitions
Que le monde soit toujours rempli de personnes
Ayant une compréhension et une foi stables dans cette voie.

Grâce à tous mes mérites passés, présents et futurs
Et les mérites en trois temps accumulés par d'innombrables êtres sensibles et d'innombrables bouddhas
En pensant au lait, au beurre, etc. que j'ai pu apprécier aujourd'hui,
Puissent les personnes qui ont travaillé si dur pour fournir cette nourriture, et qui ont blessé des insectes ou fait souffrir des animaux, comme cela s'est passé pour les vaches et leurs petits veaux qui ont tellement souffert d'être séparés les uns des autres
Ne jamais renaître dans les royaumes inférieurs et puissent-ils tous renaître immédiatement dans une terre pure où ils peuvent obtenir l'éveil.
Puissent-ils recevoir un corps humain parfait
Rencontrer les enseignements du Mahayana et un gourou du Mahayana parfaitement qualifié révélant le chemin sans erreur vers l'illumination,
Et en plissant à l'esprit saint du gourou, puissent-ils atteindre l'illumination aussi rapidement que possible.

Tant que l'espace durera
Tant qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Dédicaces 3

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Puissé-je devenir rapidement un Bouddha
Pour qu'ainsi, quiconque me voit, m'entend, me critique, me loue,
Me touche, se souvient, rêve ou pense à moi
A la seconde même, voie toutes ses souffrances et tous ses problèmes prendre fin.

Que tous soient libérés de la maladie, des maux de l'esprit et des obscurcissements
Qu'ils ne renaissent plus jamais dans les royaumes inférieurs ;
Qu'ils soient immédiatement libérés de l'existence cyclique ;
Qu'ils demeurent dans un bonheur éternel
Et deviennent des Bouddhas en actualisant la voie - en particulier la Bodhichitta

Grâce aux mérites des trois temps créés par les bouddhas, les bodhisattvas,
Tous les êtres et moi-même
Puisse t'il n'y avoir ni guerre ni famines, ni maladies, ni esprits malheureux
Que la prospérité se répande
Et que tout ce qui est bon soit facile à obtenir.

Que ma vie soit heureuse ou malheureuse
Qu'elle soit la plus bénéfique pour les autres
Qu'elle soit la cause qui leur permette d'atteindre l'éveil le plus rapidement possible
Que tout problème ou toute joie que je puisse avoir
Apparaisse comme une aide pour les autres.

Grâce à tous les mérites passés, présents et futurs que j'ai créés
Et ceux qui ont été créés par d'innombrables êtres sensibles et d'innombrables Bouddhas
Qui existent en tant que simple nom
Puissé-je, moi qui existe en tant que simple nom
Atteindre la bouddhité, qui existe en tant que simple nom
Et conduire tous les êtres sensibles qui existent en tant que simple nom
À l'éveil, qui existe en tant que simple nom
Par moi seul, qui existe en tant que simple nom

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Dédicaces 4

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Puissé-je devenir comme un joyau qui exauce les souhaits
Comblant les souhaits et les besoins de chacun
Et comme un arbre à souhait
Qui répond aux espoirs de tous les êtres transmigants

Dans toutes mes vies sans être jamais séparée des gourous parfaits
Puissé-je jouir du dharma sublime
En accomplissant les réalisations du chemin
Puisse-je atteindre rapidement l'état de Vajradhara

Puissé-je vivre une vie de moralité pure
Écouter de nombreux enseignements
M'entraîner à la précieuse Bodhichitta
Et avoir une vue et une conduite pures

Que tous soient guidés par des maîtres spirituels enseignant le dharma
Et jouissent d'un véritable bonheur grâce à ses pratiques
Que chacun ait des conditions de vie et de pratique parfaites
Que la compassion et l'amour les uns pour les autres soient présents dans nos cœurs
Et que nous ne nous fassions que du bien et jamais de mal entre nous.

Grâce à tous les mérites passés, présents et futurs que j'ai créés
Et ceux créés par d'innombrables êtres sensibles et d'innombrables bouddhas
Qui existent en tant que simple nom
Puissé-je, moi qui existe en tant que simple nom
Atteindre la bouddhité, qui existe en tant que simple nom
Et conduire tous les êtres sensibles qui existent en tant que simple nom
À l'éveil, qui existe en tant que simple nom
Par moi seul, qui existe en tant que simple nom

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Dédicaces 5

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus.

Tel un joyau et l'arbre qui exaucent les souhaits
Puissé-je réaliser les espoirs des êtres sensibles
Sans avoir besoin de beaucoup d'efforts
Puissé-je bénéficier des meilleurs auspices pour accomplir leurs souhaits

Ce n'est que grâce à la bonté de mes gourous
Que j'ai rencontré les enseignements incomparables et inégalés du Bouddha
Je dédie ces mérites afin que moi-même et tous les êtres transmigrants
Puissions être guidés par des maîtres bienveillants et réalisés.

Quels que soient les souffrances et les problèmes des autres, puisse-je en faire l'expérience
Quels que soient les mérites que j'ai créés, puisse les autres en bénéficier

Grâce aux mérites passés, présents et futurs accumulés par moi-même et par tous
Puissions-nous rencontrer des gourous du Mahayana parfaitement qualifiés dans toutes nos vies
Toujours les voir comme des êtres illuminés
Agir de manière à seulement plaire à leurs saints esprits
Et puissions-nous réaliser immédiatement leurs saints souhaits.

Grâce à ces mérites, que mes actions ne causent jamais
Le moindre mal à qui que ce soit
Mais qu'elles n'apportent que des bienfaits et bonheur à tous.

Grâce à tous les mérites passés, présents et futurs que j'ai créés
Et ceux créés par d'innombrables êtres sensibles et d'innombrables bouddhas
Qui existent en tant que simple nom
Puissé-je, moi qui existe en tant que simple nom
Atteindre la bouddhité, qui existe en tant que simple nom
Et conduire tous les êtres sensibles qui existent en tant que simple nom
À l'éveil, qui existe en tant que simple nom
Par moi seul, qui existe en tant que simple nom

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Dédicaces 6

Grâce aux mérites créés aujourd'hui
Puissé-je rapidement m'éveiller
Et conduire tous les êtres sensibles à cet état

Puisse le précieux joyau de la Bodhichitta
Naître là où il n'est pas né
Ne pas dégénérer là où il est déjà né
Mais s'accroître de plus en plus

Grâce à mes mérites passés, présents et futurs
Puisé je passer mon temps, jour et nuit
A réfléchir et à examiner de quelle manière
Ces enseignements peuvent se diffuser
Et atteindre l'esprit de tous les êtres vivants et de moi-même.

Quels que soient les souffrances et les problèmes des autres, puisse-je en faire l'expérience
Quels que soient les mérites que j'ai créés, puisse les autres en bénéficier

Jusqu'à la fin du samsara, puissent les enseignements du Bienfaiteur
Être à l'abri des vents pernicioseux et de pensées malsaines
Et puisse le monde être toujours rempli
De ceux qui ont foi en cette voie suprême
Et comprennent la vraie nature des enseignements du Bouddha

Puisse-je devenir rapidement un Bouddha
Pour qu'ainsi, quiconque me voit, m'entend, me critique, me loue,
Me touche, se souvient, rêve ou pense à moi
A la seconde même, voie toutes ses souffrances et tous ses problèmes prendre fin.

Que la vie de nos maîtres glorieux soit longue et stable
Que tous les êtres dont le nombre égale l'étendue de l'espace soient heureux
Pussions-nous tous accumuler des mérites et purifier les négativités
Et recevoir des bénédiction afin d'atteindre rapidement l'état de Bouddha

Grâce à tous les mérites passés, présents et futurs que j'ai créés
Et ceux créés par d'innombrables êtres sensibles et d'innombrables bouddhas
Qui existent en tant que simple nom
Puissé-je, moi qui existe en tant que simple nom
Atteindre la bouddhité, qui existe en tant que simple nom
Et conduire tous les êtres sensibles qui existent en tant que simple nom
À l'éveil, qui existe en tant que simple nom
Par moi seul, qui existe en tant que simple nom

Aussi longtemps que l'espace durera
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres
Puissé-je moi aussi demeurer pour éliminer la souffrance du monde

Pour Lama Zopa Rinpoché

Que tous les souhaits et projets de Rinpoché soient immédiatement réalisés
Que tous les étudiants de Rinpoché ravissent ce saint gourou en suivant ses conseils
Et en menant à bien leurs pures pratiques dévotionnelles et activités de dharma
Je dédie ce mérite pour le retour rapide de sa réincarnation
Afin qu'il puisse guider à nouveau de nombreux étudiants fortunés.

Grâce à ces mérites, que tous les obstacles à la parfaite renaissance de Rinpoché
Soient instantanément levés
Que Rinpoché demeure et nous enseigne jusqu'à la fin du samsara
Et que tous ses saints souhaits soient instantanément exaucés.

Pour Sa Sainteté

Sauveur des enseignements du Pays des Neiges et de tous les êtres migrants
Qui rend si claire la voie unifiée de la vacuité et de la compassion
Détenteur du lotus, Tenzin Gyatso, je prie
Que tous vos vœux sacrés soient spontanément exaucés.

Je dédie ce mérite pour la très longue vie de Sa Sainteté,
Le Bouddha de la Compassion
Source de bonheur et de réussite pour nous tous
Que tous les souhaits de Sa Sainteté soient immédiatement exaucés.

Prière de dédicace finale du Lamrim (derni ringdu)

Par les deux amas vastes tels l'espace
Ici assemblés via mes longs efforts,
Puissé-je en Vainqueur puissant guider tous
Ceux dont l'ignorance obscurcit l'oeil sage

Jusqu'à ce moment, à chaque vie,
Mañjouśhrī me protégeant par sa compassion aimante,
Puissé-je retrouver la parfaite voie d'instructions graduées,
Et plaire aux Vainqueurs en l'accomplissant.

Mû par la profonde force de la compassion et usant de méthodes habiles
Puissé-je dissiper l'obscurité de l'esprit de tous les êtres
En ayant compris les points clefs de la voie
Puissé-je très longtemps détenir la loi des Vainqueurs

Le cœur ouvert par la grande compassion
Là ou les précieux et suprêmes enseignements
N'ont pas encore vu le jour, ou sont en déclin,
Puissé-je révéler ce trésor de bienfaits et de bonheur

Puissent les esprits de ceux qui aspirent à la libération
Etre gratifiés d'une paix durable à tout jamais.
Que les activités des Bouddhas soient nourries très longtemps
Par la voie de l'éveil accomplie
Grâce à la conduite irréprochable des Bouddhas et de leurs fils.

Puissent tous les humains et non-humains qui aident à éliminer l'adversité
Et à créer les conditions pour pratiquer ces voies excellentes
N'être jamais séparés dans aucune de leur vie de ce chemin pur
Loué par les Bouddhas

Lorsque quelqu'un fournit un effort pour agir en accord
Avec les 10 pratiques vertueuses du Mahayana
Puisse t'il toujours être guidé par les puissants
Et puisse des océans de prospérité se répandre en tout lieux

La voie complète

Ayant une forme humaine,
Tout ce que vous désirez pour vous-même et pour les autres
Est facilement d'atteint
Ne vous engagez pas dans des efforts insignifiants
Mais aspirez à atteindre les objectifs les plus élevés

Parce que toutes les choses composées sont impermanentes
La vie change et ne demeure jamais
Ce changement est la base de la souffrance
L'esprit dans le samsara se remplit de frustration
En regardant ses créations s'évanouir continuellement

Plus haut vous vous élevez dans le samsara
Plus la falaise sur laquelle vous êtes perché est haute
Plus vous possédez de choses
Plus vous êtes attaché
Plus vous tenez à quelqu'un de très cher
Plus il y a de chances qu'il vous fasse du mal
Plus vous soumettez rapidement vos ennemis
Plus vite augmente leur nombre

Ce corps est une chose empruntée pour un moment
Et les possessions sont des choses gardées pour d'autres
Maintenant nous en profitons
Mais elles sont rapidement perdues et mal utilisées
Et ne sont que des sources de misère

C'est pourquoi aucune possession mondaine ne vaut la peine d'être acquise.
Tournez le dos à ce qui n'est qu'un handicap
Un esprit libéré est la joie suprême.

Le summum des objectifs est de suivre cette voie
Le corps, la parole et l'esprit maintenus sans taches grâce à une pure autodiscipline
L'esprit plongé en samadhi, rempli de félicité et clair
Avec la sagesse qui voit toutes les réalités de chaque situation

Les êtres-mères qui errent dans les six royaumes
Sont pour moi, leur fils, des morceaux de mon cœur
Pour avoir tant de fois apaisé mes chagrins
Et m'avoir tant de fois et d'une infinité de manière, rempli de joie

Cette infinité d'êtres, si bons
Sont recouverts du brouillard de l'ignorance
Constamment lacérés par le fouet des illusions
Ils n'ont aucune chance de déposer
Le fardeau de misère de leur esprit

Par conséquent, chaque fois que vous rencontrez quelqu'un
Saluez-le avec des yeux souriants d'amour
Pourquoi mentionner que vous ne devriez même pas envisager
D'avoir de mauvaises intentions ou des pensées trompeuses ?

La façon dont les gens et les choses semblent être,
Autre que les étiquettes projetées,
Est une distorsion créée par un esprit trompé
Si nous regardons à la racine des choses
La vacuité est clairement comprise

En comprenant l'interdépendance, nous comprenons la vacuité
En comprenant la vacuité, nous comprenons l'interdépendance
C'est la vue qui est au milieu
Et qui est au-delà des terrifiantes falaises
De l'éternalisme, du nihilisme, ni de l'un ni de l'autre ou des deux à la fois.

Composé par le 7ème Dalai Lama, traduit en anglais by Glenn Mullin dans selected work of the Seventh Dalai Lama, Wisdom Publication

Mélodie de la chanson Adamantine Une méditation chantée sur l'entraînement de l'esprit *Attribué à Maitriyogi*

Pour guider tous les êtres qui ont été mes parents
J'extirperai les 5 poisons présents en chaque être
Au moyen des cinq afflictions empoisonnées présentes en moi ;
Quelle que soit la vertu que je puisse posséder, telle que l'absence d'attachement,
je la distribuerai de manière égale à tous les êtres des six royaumes.

En utilisant les fruits douloureux de mon karma, tels que la maladie et ainsi de suite
J'enlèverai ces mêmes souffrances des êtres sensibles ;
Quelle que soit la joie et les avantages que je puisse posséder, tels que l'absence de maladie
Je les distribuerai également à tous les êtres des six royaumes.

Si je fais cela, quelle possibilité aurais-je, même pour un seul instant
D'errer sans but dans cet océan d'existence cyclique ?
Tant que je n'aurai pas atteint la pleine illumination
Quelle que soit le type des cinq poisons et de leurs fruits qui se trouvent en réserve
je les épuiserai entièrement au cours de cette vie même.

Je les extirperai au cours de cette année et de ce mois
Je les épuiserai aujourd'hui et à l'instant même
Je chercherai les moyens de couper le fil des souffrances, même les plus subtiles.

Ô Maitriyogi, veille à ce que ton esprit s'entraîne !

Traduit (en anglais) par Thubten Jinpa, extrait de Essential Mind Training, p 179, Wisdom Publication

Colophon:

Les prosternations aux 35 Bouddhas, la prière de lamrim du matin et les mantras ont été copiés du livre de prière de la FPMT 2020.

Le Lama Tsong Khapa Gourou Yoga, se base sur Dulnagpa Paldan Zangpo's "Hundred Deities of Tushita" (Gandèn Lha Gyama) traduit et compilé par Lama Zopa Rinpoché.

Au cours des années plusieurs personnes ont contribué à l'adaptation de la prière à 7 branches pour être chantée (en anglais) avec la mélodie tibétaine, et principalement : René Feusi, Thubten Wongmo, Sarah Thresher et Elaine Jackson.

« L'Appel au gourou de loin », la pratique de Vajrasattva et les différentes dédicaces proviennent de traductions (en anglais) de Lama Zopa Rinpoché, édité par Thubten Wongmo et Rene Feusi 2025.

La traduction française de cette compilation a été effectuée sous la responsabilité du monastère Nalanda (Labastide-Saint-Georges) uniquement pour la retraite de Calme mental et Lamrim guidée par René Feusi du 15 au 30 août 2025.