

Pour que toutes nos prières se réalisent et que leurs bienfaits soient multipliés par cent-mille :

TCHOM DÈN DÈ / TÉ CHINE CHÉK PA / DRA TCHOM PA / YANG TAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ / NGO WA TANG / MÈN GYI LA BÉDOURYA EU KYI GYÈL PO LA / TCHAK TSÈL LO (1 fois)

TCHOM DÈN DÈ / TÉ CHINE CHÉK PA / DRA TCHOM PA / YANG TAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ / NGO WA TANG / MEUN LAM [TAM TCHÈ RAP TOU] DROUP PÈ GYÈL PO LA / TCHAK TSÈL LO (1 fois)

MÉ DJOUNG SA TCHÈ GYÈL WÈ TCHINE LAP TANG

**Par le pouvoir des bénédictions des éminents bouddhas et bodhisattvas,**

TÈN DRÈL LOU WA MÉ PÈ DÉN PA TANG

**Le pouvoir de l'infaillible production en dépendance**

DAK GYI LAK SAM DAK PÈ TOU TOP KYI

**Et le pouvoir de mon attitude spéciale pure,**

NAM DAK MEUN PÈ NÉ DI DROUP PAR CHOK

**Puissent toutes mes prières pures se réaliser immédiatement.**

Colophon :

Cette pratique a été compilée et dictée à Guétsoul Thoubtèn Nyingdjé par Lama Zopa Rinpoché à Madison, Wisconsin, le 30 juin 1998 puis vérifiée. Légèrement arrangée par Murray Wright et Kendall Magnussen, *Land of Medicine Buddha*, le 24 août 1998. Revue en avril 1999 à Aptos, CA, puis en août 2000 par le Service Éducation de la FPMT. Les mantras ont été vérifiés d'après le tibétain le 31 octobre 2001. Des prières et instructions supplémentaires ont été ajoutées suite aux conseils de Lama Zopa Rinpoché en novembre 2015.

*Prières de dédicaces et Mantras pour multiplier les mérites* proviennent du Livre de Prières de la FPMT - Vol. 1.

Traduction française : Eléa Redel du Service de traduction francophone de la FPMT – 2011 et 2015.



Service de traduction francophone de la FPMT  
Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana

# Pratique de Kshítigarbha



Compilée par Lama Zopa Rinpoché

*Conditions requises pour la pratique :*

Quiconque peut faire les pratiques contenues dans ce texte.

© FPMT Inc. 2015

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
www.fpmt.org

Pour la version française

© Service de traduction francophone de la FPMT, 2015  
info@traductionfpmt.info  
www.traductionfpmt.info

Tous droits réservés

Image de Kshítigarbha : artiste inconnu.

*Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage, pour un usage autre que strictement privé, par tous moyens y compris la photocopie et sur tous supports, doit être soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.*

*Prières de dédicace*

GUÉ WA DI YI NYOUR TOU DAK

**Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,**

LA MA SANG GYÉ DROUP GYOUR NÈ

**Puissè-je rapidement atteindre l'état d'un Maître-Bouddha**

DRO WA TCHIK KYANG MA LU PA

**Et conduire tous les êtres, sans exception,**

TÉ YI SA LA GUEU PAR CHOK

**À cet état d'éveil.**

TCHANG TCHOUP SÉM TCHOK RINE PO TCHÉ

**Puisse le joyau suprême de la bodhicitta**

MA KYÉ PA NAM KYÉ GYOUR TCHIK

**Naître là où il n'est pas né,**

KYÉ PA NYAM PA MÉ PA YANG

**Ne pas dégénérer là où il est déjà né,**

KONG NÈ KONG TOU PÈL WAR CHOK

**Mais s'accroître de plus en plus.**

Puissent tout mérite créé par cette pratique être dédié pour empêcher les tremblements de terre en Californie, au Népal et dans tous les univers.

*Mantras pour multiplier les mérites*

Pour multiplier par cent-mille le mérite créé, récitez les mantras suivants à la fin de la session :

TCHOM DÈN DÈ / TÉ CHINE CHÉK PA DRA / TCHOM PA YANG  
/ TAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ / NAM PAR NANG DZÈ / EU KYI  
GYÈL PO LA TCHAK TSÈL LO (1 fois)

TCHANG TCHOUP SÉM PA SÉM PA TCHÈN PO / KUNE TOU SANG  
PO LA / TCHAK TSÈL LO  
(1 fois)

TA YA THA / OM PÈNCHA GRIYA AWA BODHANI SVAHA  
OM TOUROU TOUROU DJAYA MOUKÉ SVAHA (7 fois)

Puis, si vous avez reçu ne serait-ce qu'une initiation du tantra inférieur, comme celle de la grande initiation de Tchènrézi, Kshitigarbha s'absorbe dans le sommet de votre tête et vous devenez Kshitigarbha avec toutes ses qualités. Tous les êtres deviennent alors Kshitigarbha. Si vous n'avez pas reçu de grande initiation, Kshitigarbha s'absorbe dans l'espace entre vos deux sourcils et bénit votre corps, votre parole et votre esprit.

## Louange du Bouddha à Kshitigarbha

Vous avez engendré la stabilité de la pensée ainsi que la pensée altruiste pure de la bodhicitta

Et avez éliminé les souffrances d'innombrables êtres vivants.

Vous voyez (les êtres) recevoir le bonheur comme s'il provenait d'un joyau qui exauce les souhaits,

Et tel le vajra, vous coupez le filet des doutes des êtres.

Vous faites des offrandes sacrées aux destructeurs de l'ennemi, ceux qualifiés allés au-delà, avec grande compassion et persévérance.

Vous libérez les êtres de leurs souffrances avec des océans de sagesse.

Comme vous êtes sans peur (émotion perturbatrice), vous êtes allé au-delà du samsara.

Brahma ayant entendu ce mantra, dit à l'assemblée tout entière :

« Veuillez vous réjouir de ma récitation de ce mantra. »

Et le Bouddha dit : « Excellent, excellent. »

Cette pratique est particulièrement bénéfique pour ceux qui ont d'importants problèmes, des ennuis de santé graves, de grands projets, des difficultés financières ou qui risquent d'avoir à faire l'expérience de catastrophes naturelles comme un tremblement de terre.

Il est extrêmement puissant de la réciter tous les jours en tant que protection, au moins quatre ou cinq fois, ou plus, selon l'importance du problème.

Cette pratique est efficace pour une bonne croissance des cultures, et pour protéger la terre et les cultures. Dans le *soutra du bodhisattva Kshitigarbha* les vastes bienfaits et qualités sont expliqués : ils sont semblables au ciel, tels des cieux de bienfaits pour tous les êtres. Des expériences similaires aux bienfaits (dont on parle dans le soutra) ont été faites par ceux qui pratiquent Kshitigarbha.

[Ici Lama Zopa Rinpoché recommande la récitation de la *Prière Royale*.]

## Refuge

Les mains jointes dans le geste de prosternation, vous pouvez visualiser que vous vous prosternez devant tous les bouddhas et bodhisattvas – cela devient une prosternation lorsque vous prononcez le mot « prosterne ».

Quand vous prononcez « refuge », pensez que vous demandez à être libre des deux obscurcissements (afin d'être à même d'atteindre l'éveil).

Quand vous prononcez le mot « offrandes », pensez que toutes les offrandes que vous avez présentées sont alors offertes.

Puis, quand vous demandez des « bénédictions », pensez à la voie tout entière vers l'éveil – c'est la bénédiction qu'il faut recevoir.

Ô vous Bodhisattva Kshitigarbha,

Qui avez une compassion insoutenable pour moi et tous les êtres qui souffrent et dont l'esprit est obscurci,

Qui êtes doté de qualités semblables à l'espace,

Vous libérez les êtres de toute souffrance et leur apportez tout bonheur,

Devant vous je me prosterne, à vous je présente des offrandes et en vous je prends refuge ;

Veillez m'accorder vos bénédictions ! (3 fois)

## Production de l'esprit d'éveil

DRO NAM DRËL DEU SAM PA YI

**Avec l'intention de libérer tous les êtres transmigrants,**

SANG GYÉ TCHEU TANG GUÉN DUNE LA

**Pour toujours, je prends refuge**

TCHANG TCHOUP NYING PO TCHI KYI PAR

**En le Bouddha, le Dharma et la Sangha**

TAK PAR DAK NI KYAP SOU TCHI

**Jusqu'à l'obtention du cœur de l'éveil.**

CHÉ RAP NYING TSÉ TANG TCHÈ PÈ

**Avec persévérance, mû par**

TSEUN PÈ SÉM TCHÈN DEUN TOU DAK

**La sagesse, la compassion et l'amour bienveillant,**

SANG GYÉ DUNE TOU NÈ GYI TÉ

**En présence des bouddhas, pour le bien des êtres,**

DZOK PÈ TCHANG TCHOUP SÉM KYÉ DO

**Je fais naître la pensée du plein éveil.**

### *Prière en sept branches*

GO SOUM KU PÈ GO NÈ TCHAK TSÈL LO

**Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.**

NGUEU CHAM YI TRUL TCHEU TRINE MA LU BUL

**Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et imaginées.**

TOK MÉ NÈ SAK DIK TOUNG TAM TCHÈ CHAK

**Je confesse toutes mes actions négatives et transgressions accumulées depuis des temps sans commencement**

KYÉ PAK GUÉ WA NAM LA DJÉ YI RANG

**Et je me réjouis de la vertu de tous les aryas et des êtres ordinaires.**

KOR WA MA TONG PAR TOU LÉK CHOUK NÈ

**Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara**

DRO LA TCHEU KYI KOR LO KOR WA TANG

**Et tournez la roue du Dharma pour les êtres transmigraants.**

DAK CHÈN GUÉ NAM TCHANG TCHOUP TCHÈN POR NGO

**Mes propres vertus et celles de tous les autres, je les dédie à l'éveil suprême.**

### *Récitation du mantra*

C'est le mantra que Kshitigarbha a appris des bouddhas égalant le nombre de grains de sable de la rivière Ganges (en Inde). Il leur a fait des offrandes et a reçu le mantra. Telle est l'histoire du mantra, la façon d'en obtenir tous les bienfaits.

On peut utiliser ce mantra pour tout problème difficile. C'est le meilleur des mantras à faire pour tous les problèmes et dans toute situation. Le réciter ne serait-ce que quatre ou cinq fois est très puissant. Le simple fait de réciter ou juste de penser au nom de ce bodhisattva est extrêmement puissant.

Visualisez le bodhisattva Kshitigarbha devant vous, il vous regarde avec compassion et un sourire plein d'amour. Alors que vous récitez le mantra, Kshitigarbha envoie des rayons de nectar qui vous purifient, vous et tous les êtres des six états d'existence, des maladies, torts causés par les esprits, émotions perturbatrices, obscurcissements grossiers et subtils *ché-drip*, et du karma négatif.

Purifiez l'endroit d'où proviennent les maladies les torts causés par les esprits ainsi que les tremblements de terre et tous les désastres – y compris l'esprit, les obscurcissements et le karma négatif.

Pensez que ce qui a été accumulé depuis des renaissances sans commencement est maintenant entièrement purifié et pas uniquement pour vous-même. Les causes, les obscurcissements et le karma négatif accumulés depuis des renaissances sans commencement sont purifiés, pas seulement les vôtres, mais ceux de tous les êtres.

### *Long mantra :*

TCHIM BHO TCHIM BHO TCHIM TCHIM BHO / AKACHA TCHIM BHO / VAKARA TCHIM BHO / AMAVARA TCHIM BHO / VARA TCHIM BHO / VATCHIRA TCHIM BHO / AROGA TCHIM BHO / DHARMA TCHIM BHO / SATÉVA TCHIM BHO / SATÉNI HALA TCHIM BHO / VIVA ROKA CHAVA TCHIM BHO / OUPA CHAMA TCHIM BHO / NAYANA TCHIM BHO / PRAJNA SAMA MONÉ RATNA TCHIM BHO / KCHANA TCHIM BHO / VICHÉMA VARIYA TCHIM BHO / CHASI TALA MAVA TCHIM BHO / VI AH DRASO / TAMA HÉLÉ / DAM VÉ YAM VÉ / TCHAKRASÉ / TCHAKRA VASILÉ / KCHILÉ PILÉ KARAVA / VARA VARITÉ / HASÉRE PRARAVÉ / PARÉTCHARA BANADANÉ / ARADANÉ / PANARA / TCHA TCHA TCHA TCHA / HILÉ MILÉ AKATA THAGUÉKÉ / THAGAKI LO / THARÉ THARÉ MILÉ MADÉ / NANTÉ KOULÉ MILÉ / ANG KOU TCHITABÉ / ARAI GYIRÉ VARA GYIRÉ / KOUTA CHAMAMALÉ / TONGYÉ TONGYÉ / TONGOULÉ / HOUROU HOUROU HOUROU / KOULO STO MILÉ / MÉRITO / MÉRITÉ / BANADATA / HARA KAMA RÉMA / HOUROU HOUROU

### *Mantra court :*

OM AH KCHITI GARBHA THALÉNG HOUM