

# *La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur*

*Transformer l'esprit en la motivation de bodhicitta  
pour cette vie et toutes les vies futures*



*Compilé par Lama Zopa Rinpoché*

*Conditions préalables à la pratique :*

Cette pratique peut être faite par quiconque a foi en les enseignements du Bouddha. Elle ne requiert aucune initiation. Cette pratique est susceptible d'être mise à jour par Lama Zopa Rinpoché, consulter le site du Service de traduction pour obtenir la dernière version ([www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)).

© FPMT Inc. 2013, 2014, 2015, 2016  
FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Pour la version française  
© Service de traduction francophone de la FPMT, 2015, 2016, 2017  
[info@traductionfpmt.info](mailto:info@traductionfpmt.info)  
[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)

Tous droits réservés

Thangka de l'image du Bouddha Shakyamouni  
© Jane Seidlitz. Utilisé avec autorisation.

*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.*

# SOMMAIRE

La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur	5
Bénédictio n de la parole	11
Mantras quotidiens	15
Conseils supplémentaires	18



# *La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur*

*Transformer l'esprit en la motivation de la bodhicitta pour  
cette vie et toutes les vies futures*

---

Pour que ce moyen d'établir la motivation devienne le moyen d'accomplir le bien et le bonheur de tous les êtres, à l'aube de chaque jour de cette vie humaine, dès que vous ouvrez les yeux, pensez :

---

« Jusqu'à l'éveil, jusqu'à ma mort, et surtout aujourd'hui, que je me lève, marche, m'assoie ou me couche, que j'étudie le Dharma, réfléchisse ou médite, puissent mes actions physiques, verbales et mentales ne pas engendrer de souffrance mais devenir des causes de bonheur et, par dessus tout, des causes qui me feront atteindre le parfait abandon et le plein développement [la bouddhité<sup>1</sup>]. »

---

Telle est la méthode permettant d'établir la motivation du Dharma et plus encore celle de l'esprit d'éveil.

---

*Méditation spontanée sur les étapes de la voie,  
l'intégralité de tous les points clés*

Essence qui réunit tous les bouddhas,  
Sources de la Doctrine authentique des textes et des réalisations,  
Chefs de toute la communauté des Nobles [aspirants à la vertu<sup>2</sup>],  
En vous, glorieux maîtres sublimes, je prends refuge.

Je vous en prie, bénissez mon esprit pour qu'il devienne le Dharma,  
Que le Dharma devienne ma voie  
Et que celle-ci ne rencontre aucun obstacle<sup>3</sup>.

Jusqu'à l'atteinte de la bouddhité, veuillez me bénir  
Afin que, tels le jeune Manibhadra et le bodhisattva Satraparoudita<sup>4</sup>,  
Par la pureté de mes actes et de mes pensées, je puisse m'en  
remettre à l'ami vertueux,  
Voir l'excellence en tous ses actes  
Et accomplir tous ses enseignements et ses conseils.

---

Voilà comment s'en remettre à l'ami vertueux, [fondement de la  
voie vers le plein éveil].

---

Je vous en prie, bénissez-moi afin que, percevant la grande valeur  
des huit libertés et des dix richesses – difficilement acquises et  
facilement détruites –,  
La profondeur de la causalité karmique ainsi que la souffrance si  
difficile à endurer des destinées inférieures,  
Je sois capable de prendre refuge du fond du cœur en les Trois Rares  
et Sublimes<sup>5</sup>,  
D'abandonner le karma négatif et d'accomplir la vertu en harmonie  
avec le Dharma.

---

Telle est [la voie progressive] de l'être de capacité inférieure.

---

Même si j'atteignais alors une naissance supérieure divine ou  
humaine,  
Dominé par les perturbations mentales que je n'ai pas éliminées,  
Je devrais sans cesse faire l'expérience de la souffrance dans  
ce samsara.  
C'est pourquoi, je vous en prie, bénissez-moi  
Afin qu'ayant attentivement réfléchi aux modes de fonctionnement  
du cercle des existences,  
Je puisse m'appliquer continuellement, jour et nuit,  
À la principale méthode qui libère [du samsara], la voie des  
Trois précieux entraînements.

---

Telle est [la voie progressive] de l'être de capacité intermédiaire.

---

Même si j'avais alors la capacité d'atteindre la simple libération,  
Je vous en prie, bénissez-moi  
Afin que, considérant que tous les êtres des six états d'existence,  
sans exception ont été mon père ou ma mère,  
J'exerce mon esprit à se détourner [de la quête] d'un bonheur  
inférieur  
Et, m'égalisant et m'échangeant avec autrui, je génère la précieuse  
bodhicitta,  
Adopte les six perfections et les autres pratiques des fils des  
vainqueurs.

---

Telle est [la voie progressive] commune à l'être de grande  
capacité.

---

Après avoir exercé mon esprit à la voie commune,  
Même si je devais faire l'expérience des souffrances du samsara  
pendant longtemps sans en être lassé,  
Je vous en prie, bénissez-moi  
Afin que, animé d'une compassion extraordinaire et irréprouvable  
envers tous les êtres,  
Je m'engage sur la voie rapide des enseignements du vajrayana,  
Protège mes vœux et engagements sacrés au péril de ma vie,  
Et atteigne rapidement l'état d'unification de Vajradhara  
En une courte vie de ces temps dégénérés.

---

Telle est [la voie progressive] du mantra secret du vajrayana de  
l'être de grande capacité.

---

## *Chérir tous les êtres, supérieurs au joyau d'abondance*

En vue d'accomplir le suprême dessein  
Grâce tous les êtres,  
Supérieurs au joyau d'abondance,  
Puissè-je toujours les chérir.

## *Prier pour devenir un joyau d'abondance pour autrui*

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi  
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.  
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi  
Comblé toutes leurs attentes.

## *La bodhisattva attitude*

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,  
Je donne mon corps, mes biens  
Et toutes mes vertus des trois temps  
Sans le moindre sentiment de perte.

En donnant tout, la douleur sera transcendée  
Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.  
Puisque je dois tout donner  
Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

J'ai offert mon corps à tous les êtres  
En le livrant à leur bon plaisir.  
Qu'ils en usent toujours à leur guise,  
Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Qu'ils jouent avec ce corps,  
S'en moquent, le tournent en dérision,  
À quoi bon le chérir,  
Je leur en ai déjà fait don ?



Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent  
Du moment que cela ne leur nuit pas.  
Que notre rencontre  
Ne leur soit jamais inutile !

Si une pensée de colère ou de foi  
Apparaît chez ceux qui me rencontrent,  
Qu'elle serve toujours de cause  
À la réalisation de tous leurs souhaits.

Que ceux qui m'insultent,  
Me blessent physiquement  
Ou me raillent  
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,  
Le guide de ceux qui sont en chemin,  
Le bac, le navire et le pont  
De ceux qui veulent traverser.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,  
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,  
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,  
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,  
Le mantra de connaissance, la panacée,  
L'arbre qui comble les souhaits  
Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Comme la terre et les autres grands éléments  
Tel l'espace, puissè-je toujours  
De maintes façons servir de support  
À la vie d'êtres innombrables.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvâna,  
Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux  
Être une source de vie pour les êtres  
En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

---

Sa Sainteté le Dalai Lama récite souvent, après la prise des vœux  
de bodhisattva, cette strophe du fils des vainqueurs Shantidéva :

---

Tant que durera l'espace  
Et tant qu'il y aura des êtres,  
Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde  
Pour en dissiper les souffrances.

# Bénédition de la parole

KEUN TCHOK SOUM LA KYAP SOU TCHI

**Je prends refuge en les Trois Rares et Sublimes**

DRO LA PÈN TCHIR SANG GYÉ CHOK

**Puissè-je devenir un bouddha afin d'être bénéfique à tous.**

*(3 fois)*

---

Tout d'abord purifiez le « je » existant de son propre côté dans la vacuité, puisqu'en réalité, il est vide d'existence propre. La sagesse percevant la vacuité fait alors l'expérience d'une félicité infinie. Vous pouvez aussi penser que la sagesse qui fait l'expérience de la félicité est inséparable de la vacuité.

---

Puis vous apparaissez sous la forme de la déité. Sur votre langue, apparaît la lettre A ༈ qui se transforme en un disque de lune sur lequel apparaît la syllabe OM ཨྎ blanche entourée par les voyelles ALI, de couleur blanche, disposées dans le sens des aiguilles d'une montre ; les consonnes KALI, de couleur rouge, disposées dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le mantra du cœur de la production en dépendance, de couleur bleue, disposé dans le sens des aiguilles d'une montre.

De la syllabe OM et des guirlandes de mantras émanent des rayons de lumière qui ramènent les bénédictions et les pouvoirs des paroles mondaines et supramondaines sous la forme des trois mantras, des sept symboles royaux sublimes et précieux, et des huit signes de bon augure.

---

Ceci inclut le pouvoir de la parole [de l'au-delà du samsara], des bouddhas, des aryas bodhisattvas, de ceux qui vivent dans les trois bhoutis purs et des arhats, ainsi que le pouvoir de la parole [ne provenant pas de l'au-delà du samsara,] de ceux qui suivent le chemin ainsi que des sages qui ont parachevé le pouvoir des mots, actualisé les paroles de vérité et dont la parole est dotée d'un grand pouvoir. Du fait de garder le silence, de vivre dans le précepte moral

de s'abstenir du karma négatif de la parole, les paroles de ces sages ont un grand pouvoir. Toutes leurs prières, quelles qu'elles soient, sont exaucées. Tous les pouvoirs de bénédiction de la parole sacrée – de ceux qui sont au-delà du samsara et des autres – sont ramenés sous la forme des trois mantras, des sept substances royales précieuses et des huit signes de bon augure, puis sont absorbés. Pensez que le ciel entier en est rempli et que tout cela s'absorbe dans les mantras qui se trouvent sur votre langue. Récitez les mantras du plus intérieur (proche du OM) au plus extérieur

---

### Alí (Voyelles)

OM A AA I II OU OUOU RI RII LI LII É ÉÉ O OO AM AH SVAHA

(3 fois)

ॐ अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ए ऐ ओ औ अम् अह स्वाहा

---

Pendant que vous récitez les voyelles, du nectar blanc s'écoule de ce mantra et remplit votre corps tout entier, purifiant complètement tout le karma négatif accumulé par le corps.

---

### Kali (Consonnes)

OM KA KHA GA GHA NGA / TCHA TCHHA DJA DJHA NYA /  
\*TA THA DA DHA NA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA  
MA / YA RA LA VA / CHA CHA SA HA KCHA SVAHA (3 fois)

ॐ क ख ग घ ङ त च छ ज झ ण  
ट ठ ड ढ न प फ ब भ म  
य र ल व च च श ह क च स्वाहा

[\*En prononçant le premier TA THA DA DHA NA le bout de la langue doit être replié pour toucher le palais. Pour la deuxième série, le bout de la langue doit toucher l'arrière des dents. ]

---

Pendant que vous récitez les consonnes, des rayons de nectar rouge sont émis et remplissent votre corps tout entier, purifiant

tout le karma négatif accumulé par la parole depuis des renaissances sans commencement.

---

### **Mantra du cœur de la production en dépendance**

OM YÉ DHARMA HÉTOU PRABHAVA HÉTOUN TÉKÈN  
TATHAGATO HYA VADAT TÉKÈN TCHAYO<sup>6</sup> NIRODHA ÉVAM  
VADI MAHA SHRAMANA YÉ SVAHA (3 fois)

ཨོཾ་ཡེ་དཱ་རྩ་མཱ་ལ་མེ་ཏུ་ཤེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལྟེན་པ་གོ་བྱ་བ་དང་།

ཏེ་ཤེས་པ་ཡི་མེ་ཏུ་ཤེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལྟེན་པ་གོ་བྱ་བ་དང་།

---

Pendant que vous récitez ce mantra, des rayons de nectar bleu en sont émis et remplissent votre corps tout entier ; vous êtes complètement purifié de tout le karma négatif accumulé par votre esprit.

---

Puis le mantra de la relation en dépendance s'absorbe dans les consonnes, qui s'absorbent dans les voyelles ; celles-ci s'absorbent dans la syllabe OM ཨོཾ qui se dissout dans le disque de lune. Le disque de lune se transforme en la syllabe A ཨ qui devient du nectar de couleur rosée et se dissout dans votre langue. Celle-ci devient de la nature du vajra.

---

La langue devient de la nature indestructible du vajra. Rien ne peut endommager, enlever ou détruire le pouvoir du mantra, même par exemple le fait de consommer des aliments non appropriés (nourriture noire). Engendrez alors une conviction très profonde que tout le pouvoir et les bénédictions de la parole de tous les bouddhas, bodhisattvas, sages, yogis, etc., ont pénétré votre parole et que celle-ci est devenue parfaite. Pensez : ma parole est devenue parfaite. À l'instant même où les êtres entendent votre parole, leurs pensées et leurs émotions perturbatrices sont pacifiées et tout ce que vous dites s'accomplit ; ils agissent en accord avec ce que vous dites.

---

## *Les bienfaits de la bénédiction de la parole*

---

Ainsi, le pouvoir de votre parole devient merveilleux et tout ce que vous récitez est multiplié par dix-millions. Votre parole ne devient pas un simple bavardage futile. Par le pouvoir des mantras, l'absorption de nourriture inappropriée ne porte pas atteinte au pouvoir de votre parole<sup>7</sup>.

---

### *Prière de dédicace*

Puisse ma parole être dotée du pouvoir de ceux allés en béatitude.  
Par le pouvoir émanant de ces paroles glorifiées,  
Que tous les êtres soient disciplinés,  
Quelles que soient les paroles que je prononce, puissent  
toutes ces actions s'accomplir instantanément.

# Mantras quotidiens

## Mantra qui bénit le mala

OM ROUSIRA MANI PRAVARTAYA HOUM (7 fois)

---

Récitez ce mantra sept fois puis soufflez sur le mala. Ainsi, le pouvoir du mantra s'accroît de plus de dix-millions de fois un milliard). Ceci nous vient du *Soutra de la demeure céleste insondable, grand joyau d'accroissement*.

---

## Mantra qui augmente la vertu

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DJAVA HOUM  
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA DJAVA HOUM  
(7 fois)

---

La récitation de ce mantra multiplie cent-mille fois le mérite de toute action vertueuse de la journée, effectuée avec le corps, la parole et l'esprit. Ceci est en accord avec le *Soutra de la roue du dévouement total*.

---

## Soung de la lumière sublime et immaculée parfaitement pure

NAMA NAWA NAWA TINÈN TATHAAGATA GANGA NAM  
DIVA LOUKAA NÈN / KOTINI YOUTA CHATA SAHA SRAA NÈN /  
OM VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI / TSALA WAARI  
SVAHA. (Plusieurs fois)  
[\*indique un ton de voix plus haut]

---

Les karmas négatifs des cinq actions ininterrompues de toute personne qui parle à une personne ayant récité ce mantra sont purifiés. Le simple fait d'entendre la voix d'une personne ayant récité ce mantra, d'être touché par son ombre ou de toucher son corps purifie des karmas négatifs accumulés dans les vies passées. Si vous récitez ce mantra, les

esprits [malfaisants] ne vous posséderont pas, les poisons ou les éléments [feu, eau, air et terre] ne vous nuiront pas.

Tous les bouddhas vous protégeront et vous guideront, et tous les dévas ainsi que ceux qui vivent dans l'observance des vœux (skt. samaya) vous soutiendront. Les mantras et rituels de magie noire ne pourront rien contre vous. Si l'on place ce mantra à l'intérieur d'un stoupa, alors tous les êtres, y compris les êtres transmigrants malveillants, qui voient le stoupa, en entendent parler, le touchent ou sont touchés par la poussière ou le vent qui vient de ce stoupa, seront délivrés de tous leurs karmas négatifs. Tous ces êtres renaîtront dans les états d'existence des êtres transmigrants fortunés et ne renaîtront pas dans les états d'existence inférieurs.

Pour en savoir plus sur ce mantra, voir *Livre de prières de la FPMT* Vol. 1.

---

### ***Mantra enseigné par le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu***

OM HRI YA DHÉ SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBÉ /  
DZOLA DHARMA DATOU GARBÉ / SANGHA HARANA AYOU  
SANGCHODAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMÈNDRA  
AUCHNI KA VIMALÉ BICHOUDÉ SVAHA<sup>8</sup>. (*Plusieurs fois*)

---

On distingue deux grands bienfaits à ce mantra. Le premier est qu'il purifie le karma négatif le plus lourd de briser le samaya avec le maître, qui est plus lourd que de commettre n'importe laquelle des actions ininterrompues. En ayant fait des erreurs dans notre dévotion à l'ami vertueux, on ne peut pas atteindre l'éveil dans cette vie. Le second bienfait est que ce mantra consacre les objets. Dans le Kangyour le Bouddha dit que ce mantra est la véritable consécration. Si vous le récitez sur une statue, un rocher ou un arbre, toute la sagesse du champ de mérite s'y déposera et demeurera dans cet objet.

---



## **Mantra du nom saint qui accomplit les souhaits**

À chaque répétition, récitez ensemble la prosternation et le mantra suivants

TÉ CHINE CHÉK PA / SA DZINE GYÈL PO LA /TCHAK TSÈL LO

Je me prosterne devant le Bhagavan Détenteur de la Terre

TADYATHA / OM DARÉ DARÉ / DARANI BANDÉ SVAHA (108, 54  
ou 21 fois)

---

Quiconque mémorise ce mantra du nom saint verra tous ses souhaits se réaliser.

---

## Conseils supplémentaires

Puis faites une méditation du lamrim sur la base de l'une ou l'autre des pratiques suivantes : 1) *Lama Tcheupa*, ce qui est excellent car elle comporte des pratiques préliminaires, le lamrim complet et la transformation de la pensée spéciale, transformer les problèmes en la voie vers l'éveil ; 2) Le *Yoga du maître de Lama Tsongkhapa*, qui comporte neuf bienfaits et vise en particulier à : développer la sagesse, naître dans la terre pure de Tushita, rencontrer de nouveau les purs enseignements de Lama Tsongkhapa, être protégé des méfaits des esprits roi, des esprits Tsèn, et autres et faire en sorte que votre pratique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation soit efficace pour votre esprit ; 3) Le *Yoga du maître de Tchènrézi* ; 4) Le *Yoga du maître de Tara* ; 5) Le *Yoga du maître du Bouddha Shakyamouni* ; 6) Le *Yoga du maître de toute autre déité*<sup>9</sup>.

### Notes :

1. Lama Zopa Rinpoché préconise une traduction littérale du tibétain *sang-gyé* (skt. Bouddha). *Sang* signifie « parfait abandon » et *gyé* « plein développement ».
2. Ou « *arya sangha* » : le tibétain *guèn-dune* est habituellement traduit par « *sangha* » mais Lama Zopa Rinpoché préconise de le traduire ici littéralement par « aspirants à la vertu ».
3. Selon Lama Zopa Rinpoché, ceci fait référence aux 84 000 enseignements donnés par le Bouddha, comprenant les enseignements du hinayana et les enseignements du mahayana du paramitayana et du tantra. Tous ces enseignements sont combinés dans le *lamrim*, la *voie graduée vers l'éveil*, divisé en trois voies progressives, celles des êtres de capacité inférieure, moyenne et supérieure. Ces trois voies incluent la totalité du lamrim que l'on retrouve dans les trois principaux aspects de la voie vers l'éveil.
4. « Noble Richesse » et « Larmes Éternelles » sont deux grands bodhisattvas, archétypes du disciple parfait, célébrés respectivement dans le *Gandavyouha Sutra* et dans les sutras de la *Prajanaparamita* pour leur indéfectible dévotion et leur persévérance à toute épreuve.

5. Le tibétain *keun tchok soum* qui fait référence aux trois objets de refuge (le Bouddha, le Dharma et la Sangha), souvent traduit par « Trois joyaux », a été, selon les instructions de Lama Zopa Rinpoché, traduit ici littéralement par Trois Rares et Sublimes.
6. Il est important de faire une pause entre « YO » et « NI » lors de la récitation de ce mantra.
7. La bénédiction de la parole a en particulier les quatre bienfaits suivants :
  - 1) Votre parole devient parfaite.
  - 2) Tout ce que vous récitez est multiplié par dix-millions.
  - 3) Tout ce que vous dites devient récitation de mantra, même le bavardage.
  - 4) L'absorption de nourriture inappropriée ne porte pas atteinte au pouvoir de votre parole. Selon les tantras inférieurs, manger de l'ail enlève le pouvoir de la parole pendant sept jours, les oignons, cinq jours, les radis, neuf jours, les orties, la moitié d'une année, la langue d'un animal (*tsèr.pa*), toute la vie. Ces aliments portent atteinte au pouvoir du mantra, comme de manger la chair d'animaux stupides tels que le mouton.
8. Il est dit par le Victorieux, le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu : "Du fait d'avoir récité ce mantra, si vous fabriquez un stoupa ou une tsa-tsa, vous obtenez le mérite d'avoir fabriqué dix millions de stoupas ou de tsa-tsas."  
De plus, si vous entrez en contact avec l'un des quatre éléments [terre, feu, eau, air], ils seront bénis de deux fois le pouvoir d'un stoupa ; et quiconque vous voit ou vous touche est purifié des cinq karmas négatifs ininterrompus et renaîtra dans une classe sociale élevée.  
Du fait d'avoir récité ce mantra, vous aurez une longue vie, vous serez purifié des cinq karmas négatifs ininterrompus, vous serez riche et vous vous souviendrez de vos vies passées. Vous serez protégé de tout mal et obtiendrez l'éveil. Pour en savoir plus sur ce mantra, voir *Livre de prières de la FPMT* Vol. 1.
9. Ces livrets de pratiques sont disponibles dans la boutique en ligne du Service de traduction francophone de la FPMT ([www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info))

## Colophons :

*La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur*

Colophon tibétain de Lama Zopa Rinpoché :

Le moine mendiant Thubtèn Zopa, qui n'a ni cette vie ni la suivante, a composé cette motivation pour être bénéfique à lui-même et à ceux qui possèdent un esprit de capacité similaire ou inférieure. Il a utilisé la *Méditation spontanée sur les étapes de la voie – l'intégralité de tous les points clés* de Dordjé Tchang Losang Djinpa. Pour rendre cette motivation plus élaborée, on pourra par exemple y inclure *Appeler le maître de loin* de Pabongka Dêtchèn Nyingpo. Afin de reconnaître la grande bonté des êtres, figure ensuite la première strophe des *Huit versets de la transformation de l'esprit* du Guêshé Kadampa Langri Tangpa. Elle est suivie d'une strophe d'Aryasura [issue de *L'aspiration en Soixante-dix stances*, v. 126] permettant de produire le souhait de devenir nous-mêmes extrêmement bénéfiques à autrui, puis des versets du troisième chapitre du *Bodhicharyavatara* de Shantidéva [3,11 à 3,21 et 10,55].

Colophon tibétain de la prière de lamrim :

Cette méditation spontanée sur les étapes de la voie a été composée par le sublime Dordjé Tchang Losang Djinpa.

Colophon français :

Texte compilé par Lama Zopa Rinpoché. Traduit du tibétain en français par la Vén. Lobsang Dêtchèn et Christian Charrier, octobre 2015

Afin de clarifier le sens, les traducteurs français se sont aussi appuyés sur les traductions anglaises réalisées par Lama Zopa Rinpoché. Les notes et crochets ont été ajoutés à partir de la traduction anglaise du texte réalisée selon les conseils de Lama Zopa Rinpoché, sauf la note 4 qui a été ajoutée par les traducteurs français. Service de traduction francophone de la FPMT, octobre 2015.

Bénédictio de la parole

Colophon anglais :

Pratique extraite de *The Collection of Cherished Recitations* comme *Lamé Nèldjor* et des sadhanas de différentes déités, etc. Imprimé par Tibetan cultural printing Press en 1987. Traduit du tibétain par Guêshé Thoubtèn Shérab. Cet extrait a été revu, avec des ajouts conformes aux conseils de Lama Zopa Rinpoché. Les ajouts par rapport au texte original sont en italique et entre guillemets. Compilé et corrigé par Kendall Magnussen et la Vén. Sarah Thresher en janvier 2003. Les notes proviennent de commentaires donnés par Lama Zopa Rinpoché au centre Milarépa en août 2002. Mis à jour par la Vén. Gyaltèn Mindrol du Service éducation de la FPMT, en décembre 2005. Légèrement modifié par Merry Colony

et Tom Truty en 2013. A nouveau mis à jour sur la base du tibétain par la Vén. Joan Nicell et Merry Colony, avril 2015.

Colophon français :

Traduction française faite par l'Institut Vajra Yogini, revue légèrement par Eléa Redel et la Vén. Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT, en octobre 2006 puis en 2014. À nouveau légèrement revu par la Vén. Lobsang Détschèn et Eléa Redel en octobre 2015 et en février 2017.

Mantras quotidiens :

Compilé par Lama Zopa Rinpoché. Traduction française Service de traduction de la FPMT, octobre 2015, légèrement revu en février 2017

# *Prendre soin des livres du Dharma*



Les livres du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha ; ils ont le pouvoir de nous protéger contre une renaissance inférieure et de nous montrer le chemin vers la libération. Ils doivent par conséquent être traités avec respect, ne pas être posés par terre ni dans les lieux où les gens circulent ou s'assoient et ne pas être enjambés. Ils doivent être enveloppés d'une étoffe ou protégés lorsqu'on les transporte et rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparément des textes plus profanes. Aucun objet ne doit être posé au-dessus des livres et des documents du Dharma.

Se mouiller les doigts pour tourner les pages est considéré comme inapproprié et porteur de karma négatif. S'il est nécessaire de se débarrasser de documents du Dharma, il faut les brûler plutôt que les jeter à la poubelle. Pour les brûler, il est dit qu'il faut d'abord réciter une prière ou mantra, comme OM, AH, HOUM. Visualisez ensuite les lettres des textes à brûler s'absorbant dans le AH, puis le AH s'absorbant en vous, en transmettant leur sagesse à votre esprit. Tout en continuant à réciter OM, AH, HOUM, vous pouvez brûler les textes.

Lama Zopa Rinpoché a recommandé que les photos ou images des êtres saints, des déités ou autres objets sacrés ne soient pas brûlés mais plutôt placés dans un stoupa, un arbre ou autre élément propre et haut. Il a été suggéré de les placer dans une petite structure comme une cage à oiseaux et de sceller la cage. Ainsi, les images saintes ne pourront pas tomber par terre.



## *Service de traduction francophone de la FPMT*

Afin que le Dharma soit préservé et puisse s'implanter dans les pays francophones, des traductions claires et précises des textes bouddhiques, des prières et des enseignements sont nécessaires.

La mission du Service de traduction de la FPMT est de traduire en langue française les programmes d'études bouddhiques, les livres de prières et les textes de pratiques de la FPMT. Nos traductions couvrent les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'aux textes philosophiques de plus haut niveau.

Nous publions livres de prières bouddhiques, sadhanas, commentaires philosophiques, enseignements, textes pour les retraites et pour les pratiques aux formats papier, ebook, ebook multimédia et livre audio.

Nous proposons de plus, en ligne et en français, des programmes d'étude sur le *Online learning center* de la FPMT.

N'hésitez pas à explorer notre site internet pour découvrir toutes nos publications (en vente sur notre boutique en ligne) et les plus de 300 enseignements que nous vous proposons sous forme de PDF en libre téléchargement.

### *Rejoignez les Amis du Service de traduction*

Il reste encore tant de choses essentielles à traduire et à publier en français ! Notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché, est très clair : « Tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres et pour la FPMT. »

**Pour 108 €, soutenez la traduction du Dharma en français  
et recevez en échange tous nos ebooks  
ainsi que leurs mises à jour, pendant 10 ans.  
Plus de 35 ebooks sont déjà disponibles !**

*www.traductionfpmt.info  
info@traductionfpmt.info*

Dépôt légal : DLE- 20160607-34820

ISBN : 978-2-37484-052-9