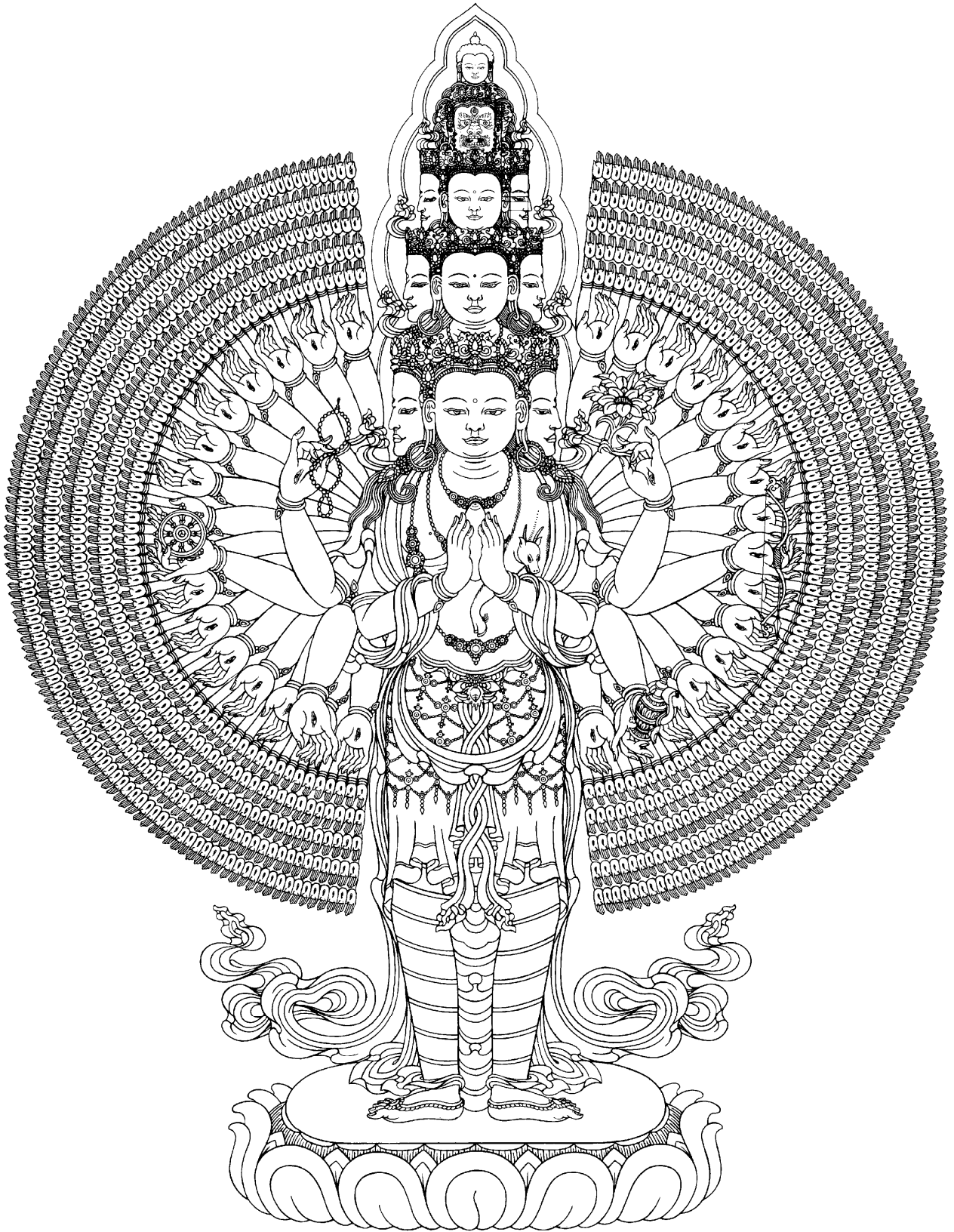


Pratique quotidienne
du suprême Arya
le Grand Compatissant

selon la tradition de Guélongma Palmo

compilée par
le Vénérable Jhado Rinpoché



Pratique quotidienne du suprême Arya le Grand Compatissant

selon la tradition de Guélongma Palmo

Namo Gourou Arya Lokéchoraya

Gyèl kun nying djé tchok gi gar bou lè
Tèn yo ta tak kyap pè dutsi sèr
Tro dzé lak na pé meu eu kar tchèn
Tèng dir drèn no dé lèk tchok djin dzeu

1 - Pratiques préliminaires

Afin d'effectuer ici de façon résumée la pratique quotidienne du suprême Arya le Grand Compatissant selon la tradition de Guélongma Palmo, commencer ainsi, si l'on adresse la longue requête aux Maîtres de la lignée :

Nam tak tcheu ku la lam rap yang ngueu
Mik mé touk djé tchou dzine boum trik té
Ta yè dreul pène de ngueu troup tchar
Bép kè *Tchak na pémor* seul wa dép

Nam treul tchok ki sar chék *Pèl meu* chap
Nè nga sik pa *Tsèntra kouma* ra
Seu tseune tè pè top pak *Yéché sang*
Dro wè tsa lak soum la seul wa dép

Kè pè tchok gyour pèl po *Pényawa*
Pak tchok nam reul *Dawa gyèltsène* chap
Troup pè wang tchouk nyi pouk *Tcheu kyi trak*
Sém pa tchène po soum la seul wa dép

Gyèl sè doung dzine *Trulpa dordjé* gyèl
Kè tsune tchène po *Chang teune* dra djik chap
Tsul trim nguè dang touk djé *Tchang tchoup pèl*
Tar lam sèl dzè soum la seul wa dép

Trang mé ting dzine wang djor *Dé tchène* wa
Yi tam la tsok chèl sik *Tchang tchoup bar*
Yeune tène rine tchène dzeu nga *Chérap boum*
Dro wè ré kong soum la seul wa dép

Tchang tchoup touk la nga nyé *Tokmé sang*
Mipam gyèl wè reul kar *Chérap pèl*
Dro kune nying djé tak kyong *Tsultrim tsène*
Chène teune lune troup soum la seul wa dép

Dro drène tam pa *Yeuntèn rinchèn* tang
Sangyè tène pa *Gya tsor* wang tchouk djé

Pratique quotidienne du suprême Arya le Grand Compatissant

selon la tradition de Guélongma Palmo

Namo Gourou Arya Lokéchoraya

Vous qui émanez des flots de nectar – composé de l’ambrosie de la compassion suprême de tous les victorieux, qui imprègnent l’ensemble du monde animé et inanimé ;
Vous qui tenez dans votre main un lotus d’un blanc lumineux,
Je pense à Vous à cet instant : Veuillez me procurer bonheur, excellence et suprématie.

1 - Pratiques préliminaires

Afin d’effectuer ici de façon résumée la pratique quotidienne du suprême Arya le Grand Compatissant selon la tradition de Guélongma Palmo, commencer ainsi, si l’on adresse la longue requête aux Maîtres de la lignée :

À Vous qui, dans l’immense voie sublime du pur Dharmakaya,
Assemblez par myriades les nuages de compassion sans objet ;
Et êtes habile à déverser une pluie de réalisations, de bienfaits et de bonheur
Sur l’infinité des êtres, à Vous *Padmapani*, j’adresse ma requête.

Aux pieds de *Palmo* parvenue à la terre de la libération suprême,
À *Tchandra Koumar*, qui réalisez les cinq sciences,
À *Yéshé Sang*, force supérieure de persévérance, de foi et de patience,
À vous, les trois amis des êtres, j’adresse ma requête.

À *Pényawa* du Népal, érudit des plus suprêmes,
Aux pieds de *Dawa Gyaltshèn*, émanation de l’Arya Suprême,
À *Nyipouk Tcheukyidrak*, Seigneur de la pratique,
À vous les trois Mahasattvas, j’adresse ma requête.

Au victorieux *Trulpa Dordjé*, descendant des fils de bouddha,
Aux pieds du grand érudit, le vénérable *Changteun Dradjik*,
Au Compatissant *Tchangtchoup Pèl*, qui diffuse un parfum d’éthique,
À vous trois, qui éclairez le chemin de la libération, j’adresse ma requête.

À *Déwatchèn*, qui a maîtrisé d’innombrables concentrations,
À *Tchangtchoup Bar*, qui vit une myriade de déités tutélaires,
À *Chérap Boum*, qui possède un trésor de précieuses qualités,
À vous trois, qui exaucez les espoirs de tous les êtres, j’adresse ma requête.

À *Tokmé Sang*, qui a acquis la maîtrise totale de l’esprit d’Éveil,
À *Chérap Pèl*, manifestation de l’invincible victorieux, Maitreya
À *Tsultrim Tsèn*, qui, avec compassion, sans relâche, protégez tous les êtres,
À vous trois, qui accomplissez spontanément le bien d’autrui, j’adresse ma requête.

À *Yeuntèn Rinchèn*, Saint guide des êtres,
À *Sangyé Gyatso*, Seigneur régnant sur l’océan de la doctrine du Bouddha,

Ta yè lu tchène sa kène *Kyaptchok pèl*
Loung tok dak nyi soum la seul wa dép

Tul chouk troup pè pa wo *Ensapa*
Kèl dène ré kong *Sangyè Yéché Tsène*
Ché tcha kune sik *Losang Tcheugyèn* chap
Nam drène tam pa soum la seul wa dép

Troup pa tchok nyé *Tamtsik Dordjé* tang
Rik kune dak po *Losang Yéché* chap
Lam sang sèl dzè *Teunyeu Kèdroup* djé
Tène pè dreune mé soum la seul wa dép

Nyèn gyu nga dak *Ngawang Tchokdèn* pèl
Kèlsang gyèl wa *Gyatso* gang ri gueun
Nang wa ta yè *Pèldèn Yéché* té
Djé tsun la ma soum la seul wa dèp

Tchak na pémo *Djampèl Gyatso* tang
Kun sik pèn tchène *Tènpè Nyima* tchok
Khé tsun droup wang *Kèlsang Drakpè* pèl
Dro wè nyèr tso soum la seul wa dèp

Losang Tèndzin tou top tcheu kyi djé
Détchène nyam nyi dorjé droup pè tso
Trak ri *Losang Tuptèn* nam gyèl té
Da mé lama soup la seul wa dèp

Tcham pa tchène peu chèn teun kour gyi ché
Ché tang droup pè gyèl tèn nying po dzin
Dou chi trin lè ka nyam dro la djouk
Kèdroup Gyatseu gueun la seul wa dèp

Yong dzok *Touptèn Loung* tang tok pè tsul
Nam tak gyèl wè gong pa dji chin tou
Pèl wè *Trin lè* da yong dzin djèr
Seul wa dèp so tchok tun ngyeu droup tseul

Ngawang Lo tèr gyèl wè louk *sang* tchok
Tèn pè nying po *dzin* la da mé pa
Rab djam gyèl wa *Gyatso* du pè kour
Seul wa dèp so tchok tun ngyeu droup tseul

Kune kyap deu nè tak pè tcheu nyi tang
Soung djouk so so rang rik nying djé trul
Tène tang tène par yong char pak tchok ki
Tchi nyé keu pa gya tsor seul wa dép

À *Kyaptchok Pèl*, guide de l'infinité des êtres incarnés,
À vous trois, qui incarnez les écritures et les réalisations, j'adresse ma requête.

À *Ensapa*, héros qui a accompli la discipline yogique,
À *Sangyè Yéshé Tsèn* qui comble l'espoir des êtres fortunés,
Aux pieds de *Losang Tcheugyèn* qui perçoit tous les objets de connaissance,
À vous trois, guides sublimes, j'adresse ma requête.

À *Damtsik Dordjé* qui a obtenu l'accomplissement suprême,
Aux pieds de *Losang Yéshé*, Seigneur de toutes les familles,
Au vénérable *Teunyeu Kédroup* qui clarifie le noble chemin,
À vous trois, lumières de la doctrine, j'adresse ma requête.

Au glorieux *Ngawang Tchokdèn*, Détenteur de la lignée orale,
Au victorieux *Kèlsang Gyasto*, Protecteur du Pays des neiges, [VIIème DL]
À *Paldèn Yéshé*, Bouddha Amitabha,
À vous trois, vénérables maîtres, j'adresse ma requête.

À *Djampèl Gyatso*, le Détenteur du lotus, [VIIIème DL]
Au suprême Panchèn [Lama] *Tènpè Nyima*, omniscient,
Au glorieux *Kèlsang Drakpa*, grand siddha discipliné et érudit,
À vous trois, soutien spirituel des êtres, j'adresse ma requête.

À *Lobsang Tenzin*, puissant Seigneur du Dharma,
À l'éminent *Détchèn* qui a réalisé le siddhi de l'égalité adamantine. [Pabongkha Rinpoche]
Au victorieux *Lobsang Thuptèn* de Dagri, [Incarnation précédente de Dagri Rinpoché]
À vous trois, maîtres incomparables, j'adresse ma requête.

Vous, qui par votre immense bienveillance, endossez la responsabilité du bien d'autrui,
Qui détenez l'essence de la doctrine des explications et de la pratique du Victorieux,
Et accomplissez les quatre activités pour les êtres en nombre aussi vaste que l'espace,
Au Protecteur *Khédroup Gyatso*, j'adresse ma requête.

Ayant parachevé la doctrine des textes et des réalisations du Mouni, [Kyabjé Ling Rinpoché]
Conformes à la pensée des purs victorieux,
Sont vos activités profuses. À l'inégalable ami spirituel,
J'adresse ma requête : veuillez m'accorder les réalisations ordinaires et suprême.

Au Seigneur de la parole, trésor de sagacité de l'excellente tradition sublime du Victorieux,
Inégalable détenteur de l'essence de la doctrine, [Sa Sainteté le XIVème Dalaï Lama]
Corps qui condensez l'océan des victorieux infinis,
J'adresse ma requête : veuillez m'accorder la réalisation ordinaire et suprême.

À l'omniprésente réalité, pure depuis toujours,
Vous unissez sa propre compréhension et y joignez la compassion ;
Apparaissant partout en tant qu'environnement et ses habitants,
À l'océan des diverses émanations de l'Arya Suprême, j'adresse ma requête.

Trou dzine la gyé tchak na pè mo yi
Nam kune pou tchik chine tou nyér kyang nè
Ték tchok du tsi tchu tOUNG go soum gyi
Nyé pa ba chik droup par tchine gyi lop

Si pè pune tsok kune lè ngué djoung ching
Rang nyi chi wè dé la ma tchak par
Ka nyam nam douk nguèl gya tso lè
Dreul deu sém tchok kyé war tchine gyi lop

Téchine nyi tang trak tong ngak kyi dang
Yik drou tsène pé souk djok tam tsik gya
Tsène mè la trouk sèl nang nga gyèl gyi
Ta mèl nang chène tcheu par tchine gyi lop

Yène lak chi dène dè djeu sam tène la
Tène nè ngeu troup ma lu droup pa tang
Mé tang dra la cheul wè nèl djor gyi
Pul tchoung ting dzine dzok par tchine gyi lop

Tsène dzine mik tè kune chik nam ka tar
Nam tak tar pa tér wè sam tène tché
Tap kè seu nam pOUNG tang dène pa yi
Drip nyi troung nè djine par tchine gyi lop

Ring mine tcheu kune ngeune dzok yé ché kyi
Sam pèl souk ku eu sér tra wa tchène
Top nè gyu nguè du pè dro wa nam
Mine treul drine lè lune gyi troup tchine lop

Si l'on adresse la courte requête :

Pèl dène tsa wè la ma rine po tché
Dak ki tchi wor pè dè téng chouk la
Ka trine tchène peu go nè djè soung té
Kou soung touk kyi ngeu troup tsèl tou seul

Auto-génération spontanée

Ensuite penser:

Rang nyi kè tchik ki touk djé tchène peu kour chéng par gyour

Invocation du champ de mérites

Rang touk djé tchène por sèl wè touk kar da wa la nè pè **Hri** kar po lè eu sér treu pè
Rang chine gyi nè nè la ma pak pa touk djé tchène po
Chèl tchou tchik pè nam pa tchène la tsa gyu kyi la ma nam tang
Touk djé tchène peu la tsok yi tam sang gyè tchang tchoup sém pa pa wo ka dro tcheu kyong
soung mè tsok kyi kor wa djène trang

Vous qui chérissez le Potala et dont les mains sont ornées de lotus,
Vous qui, de tous, Vous occupez comme d'un enfant unique,
Pour que je boive le nectar du véhicule suprême et que, de mes trois portes,
Je n'accomplisse que ce qui vous ravit, veuillez m'accorder votre bénédiction.

Pour, qu'ayant renoncé à tous les plaisirs du cycle des existences,
Et sans être attaché au bonheur de la libération individuelle,
Je développe la pensée suprême de vouloir affranchir mes mères, dont le nombre est aussi vaste
que l'espace, de l'océan de souffrances, veuillez m'accorder votre bénédiction.

Afin que grâce à l'orgueil divin accompagné d'une apparence claire des six déités que sont
La déité de l'ainsité, du son de la résonance vide du mantra, des syllabes, de la forme
complète ornées des signes et marques, du moudra d'engagement et de la déité symbolique,
J'élimine les apparences ordinaires et la saisie qui s'y attache, veuillez m'accorder votre
bénédiction.

Pour que, par l'accomplissement de toutes les réalisations
Nées de la concentration, de la récitation et de la pratique des quatre branches,
Et par le yoga de l'absorption dans le feu et le son,
Je parachève une concentration parfaite, veuillez m'accorder votre bénédiction.

Afin que grâce à l'excellente concentration, ingénieuse et dotée de mérites,
Qui dissipe les objets conceptuels et
Qui octroie la libération pure semblable à l'espace,
Je déracine les deux voiles, veuillez m'accorder votre bénédiction.

Pour que sans délai, ayant développé la sagesse supérieure parfaite qui perçoit directement
tous les phénomènes,
Et obtenu un Corps de forme entouré d'un halo lumineux, exauçant tous les souhaits,
J'œuvre spontanément à faire mûrir le continuum des êtres des cinq classes et les libérer,
veuillez m'accorder votre bénédiction.

Si l'on adresse la courte requête :

Glorieux et précieux Maître principal,
Qui demeurez au dessus de ma tête, sur le lotus et le coussin de lune,
Dans votre grande bonté veuillez prendre soin de moi,
Et m'accorder les réalisations de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

Auto-génération spontanée

Ensuite penser:

Instantanément, j'apparais sous la forme d'Avalokiteshvara, le Grand Compatissant.

Invocation du champ de mérites

Je suis le Grand Compatissant. De la syllabe blanche **Hri**, qui se trouve sur un disque de lune
à mon cœur, émanent des rayons lumineux qui partent dans toutes les directions inviter de sa
demeure naturelle le Maître Arya Avalokiteshvara à onze têtes entouré des maîtres-racine et
de la lignée, de l'assemblée des déités du Grand Compatissant et d'une assemblée de déités

Dune gyi nam kar pè mè dong po yang ching gya tché wa dap ma tong tang dène pè téng na chouk par gyour.

Prière en sept branches

Une fois le champ de mérites ainsi invité, accumuler des mérites au moyen de la prière en sept branches :

Les prosternations

Tchi nyé sou tak tchok tchu djik tène na / tu soum chék pa mi yi séng ké kune
Dak ki ma lu té tak tam tchè la / lu tang ngak yi tang wè tchak gy'o

Sang po tcheu pè meune lam top tak ki / gyèl wa tam tchè yi kyi ngueune soum tou
Ching ki dul nyé lu rap tu pa yi / gyèl wa kune la rap tou tchak tsèl lo

Dul tchik téng na dul nyé sang gyè nam / sang gyè sè kyi u na chouk pa tak
Té tar tcheu kyi djing nam ma lu pa / tam tchè gyèl wa tak ki kang war meu

Té tak ngak pa mi sè gya tso nam / djang kyi yène lak gya tso dra kune gyi
Gyèl wa kune gyi yeune tène rap djeu tching / dé war chék pa tam tchè dak ki teu

Les offrandes

Mé tok tam pa tréng wa tam pa tang / Sil nyène nam tang tchouk pa douk tchok tang
Mar mé tchok tang douk peu tam pa yi / Gyèl wa té tak la ni tcheu par gyi

Na sa tam pa nam tang tri tchok tang / Tché ma pour ma ri rap nyam pa tang
Keu pè kyè par pak pè tchok kune gyi / Gyèl wa té tak la ni tcheu par gyi

Tcheu pa kang nam la mé gya tché wa / Té tak gyèl wa tam tchè la yang meu
Sang po tcheu la tè pè top tak ki / Gyèl kune la tchak tsèl tcheu par gyi.

La confession

Deu tchak ché dang ti mouk wang ki ni / Lu tang ngak tang té chine yi kyi kyang
Dik pa dak ki gyi pa tchi tchi pa / Té tak tam tchè dak ki so sor chak

La réjouissance

Tchok tchu gyèl wa kune tang sang gyè sè / Rang gyèl nam tang lop tang mi lop tang
Dro wa kune kyi seu nam kang la yang / Té tak kune kyi djé sou dak yi rang

La requête de tourner la Roue du Dharma

Kang nam tchok tchu djik tène dreune ma tak / Tchang tchoup rim par sang gyè ma tchak nyé
Gueune po té tak dak ki tam tchè la / Kor lo la na mé par kor war kul

tutélaires, de bouddhas, de bodhisattvas, de dakas, de dakinis et de protecteurs et gardiens du Dharma.

Ils s'installent dans l'espace devant moi, sur un lotus à mille pétales vaste et spacieux.

Prière en sept branches

Une fois le champ de mérites ainsi invité, accumuler des mérites au moyen de la prière en sept branches :

Les prosternations

Aux bouddhas des trois temps, aussi nombreux soient-ils, qui demeurent dans les mondes des dix directions, à eux tous sans exception, avec vénération, par le corps, la parole et l'esprit je rends hommage.

Par la force de la prière d'aspiration, j'imagine devant moi tous les victorieux, et, avec des corps aussi nombreux que les particules contenues dans les terres de bouddhas, je me prosterne devant eux avec déférence.

Sur chaque atome se trouvent autant de bouddhas qu'il existe de particules, chacun entouré de bodhisattvas, c'est ainsi que j'imagine l'espace tout entier empli intégralement de victorieux.

Chantant l'océan de leurs louanges infinies, Par les sons émis de mes bouches innombrables, J'exalte les vertus de tous les victorieux et célèbre tous les sougatas.

Les offrandes

Des fleurs magnifiques, des guirlandes parfaites, des cymbales, des parfums, des ombrelles excellentes, des lumières divines, de l'encens exquis, tout cela, je l'offre aux victorieux

Des vêtements parfaits, des parfums rares, des amas de poudres odorantes aussi hauts que le Mont Mérou, toutes ces excellentes offrandes disposées avec art, je les présente aux victorieux.

Toutes les vastes offrandes insurpassables, en pensée, je les dédie aux victorieux ; mû par une grande foi en la pratique des bodhisattvas, je rends hommage à tous les victorieux et leur présente des offrandes.

La confession

Sous l'emprise de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance, par le corps, la parole et l'esprit, j'ai accompli des actes négatifs ; je les confesse tous un à un.

La réjouissance

Des mérites des victorieux des dix directions, de leurs fils spirituels, des bouddhas solitaires et des auditeurs arhats et non-arhats, des mérites de tous les êtres quels qu'ils soient, de tout cela je me réjouis.

La requête de tourner la Roue du Dharma

Lumières sur les mondes des directions, qui avez atteint l'Éveil en obtenant la connaissance sans obstacle, Ô vous tous protecteurs, je vous en supplie, tournez la roue du Dharma insurpassable !

La prière de demeurer parmi nous

Nya nguène da teune kang ché té tak la / Dro wa kune la pène ching de wè tchir
Kèl pa ching ki dul nyé chouk par yang / Dak ki tèt mo rap tchar seul war gyi

La dédicace

Tchak tsèl wa tang tcheu tching chak pa tang / Djé sou yi rang kul ching seul wa yi
Gué wa tchoung sè dak ki tchi sak pa / Tam tchè dzok pè tchang tchoup tchir ngo'o

Si l'on a le temps et en a le désir, on peut faire la Prière de confession aux trente-cinq Bouddhas et la confession générale.

Mantra de l'éthique pure

**Om Ahmoga Chila Sambara / Bara Bara / Maha Chouddha Sato Péma Biboukité
Boudzé / Dara Dara / Samanta / Avalokité Houm Pè Soha** (21 fois)

Prière pour observer une moralité pure

Trim kyi tsul trim kyeune mé tching
Tsul trim nam par tak tang dène
Lom sém mé pè tsul trim kyi
Tsul trim pa reul tchine dzok chok.

Méditation des quatre pensées incommensurables

Sémtchèn tamtchè dé wa tang de wè gyou tang dène par gyour tchik
Sémtchèn tamtchè douk nguèl tang douk nguèl gyi gyou tang trèl war gyour tchik
Sémtchèn tamtchè douk nguèl mé pè dé wa tang mi drèl war gyour tchik
Sémtchèn tamtchè nyé ring tchak dang nyi tang trèl wè tang nyom la nè par gyour tchik
(3 fois)

Départ du Champ de mérites

Tsok ching nam rang nè sou chék par gyour

2- Pratique proprement-dite

1 - Méditation de la déité ultime

Om Sobhawa Chouddha Sarwa Dharma Sobhawa Chouddho Ham

Dak tang gom tchè la tang tcheu tam tchè rang chine tong pa nyi tou ro tchik pè dak nyi tou
gyour

2 - Méditation de la déité du son

Tong pè ngang lè **Om ma ni pé mé houm**

Ché pè ngak kyi dang kyi nam pa nam kè kam kyap par trak pa gyour

La prière de demeurer parmi nous

Ô vous qui envisagez de montrer le passage en parinirvana, pour le bien et le bonheur de tous les êtres, veuillez demeurer autant d'ères qu'il y a d'atomes dans les terres de bouddhas, les mains jointes, je vous implore.

La dédicace

Par les prosternations, les offrandes, la confession, par la réjouissance, la requête et la prière, j'ai accumulé des vertus ; si faibles soient-elles, je les dédie toutes à l'obtention de l'Éveil.

Si l'on a le temps et en a le désir, on peut faire la Prière de confession aux trente-cinq Bouddhas et la confession générale.

Mantra de l'éthique pure

Om Ahmoga Chila Sambara / Bara Bara / Maha Chouddha Sato Péma Biboukité Boudzé / Dara Dara / Samanta / Avalokité Houm Pè Soha (21 fois)

Prière pour observer une moralité pure

En me dotant d'une éthique dénuée de toute faute,
Et d'une discipline morale parfaitement pure,
Puissè-je, par cette observance non souillée par l'orgueil,
Parachever la perfection de l'éthique.

Méditation des quatre pensées incommensurables

Puissent tous les êtres posséder le bonheur et les causes du bonheur.
Puissent tous les êtres éliminer la souffrance et les causes de la souffrance.
Puissent tous les êtres connaître un bonheur dénué de toutes souffrances.
Puissent tous les êtres demeurer dans une équanimité, dénuée d'attachement qui les rapproche des uns et d'aversion qui les éloigne des autres. (3 fois)

Départ du Champ de mérites

Les êtres du champ d'accumulation de mérites regagnent leur résidence naturelle.

2- Pratique proprement-dite

1 - Méditation de la déité ultime

Om Sobhawa Chouddha Sarwa Dharma Sobhawa Chouddho Ham

Ma propre nature, la nature de la déité de méditation, ainsi que celle de tous les phénomènes sont unes en essence dans la vacuité.

2 - Méditation de la déité du son

De la sphère de la vacuité, l'aspect du son du mantra **Om mani padmé houm** résonne en emplissant tout l'espace.

3 - Méditation de la déité des syllabes

Dak tang lè té ko na nyi yér mi tché pè nam pa tchène gyi rang ki sém da wè kyil kor tou
gyour pè téng tou
Ngak kyi dang kyi nam pa nam ka la trak pa té nyi chine tou
Tak pè ngul tchou sér gyi tché ma la chène pa tar yik
Drou tri pè nam pa tchène tou keu par gyour par

4 - Méditation de la déité de la forme

Té yong sou gyour pa lè sér tso ma tar bar wè /pé ma dap ma tong tang dène pa té wa la / **Om**
ma ni péme houn ché pè tsène par gyour
Da wa tang péma ngak tang tchè pa lè eu sér na / tsok treu pè tsé mo lè /pak pè kou pak tou
mé pa treu / nam kè kam tam tchè kyap par tchè / gyèl wa sè tchè tam tchè la tcheu pè trine
tchène po / trul pè lék par tcheu

Chène yang trine tchène po trul pa lè du tsi tchar / gyune bap pè nyél wa la sok pè dro wa tam
tchè / kyi douk nguèl gyi mé nam chi ching / té nam dé wè tsim par tchè nè
Lè kou tang tchè pè eu sér lar lok nè rang ki / sém da wè kyil kor pé ma ngak tréng tang tchè
pa la chouk

Té yong sou gyour pa lè na tsok pé ma tang da wè dène gyi téng tou rang nyi pak pa tchène ré
zi wang tchouk chéng pa kou dok kar po lang tso tar la pap tching eu sér tro wa / chèl tchou
tchik ki /

Tsa chèl kar wa / yè djang / yeune mar wa
Tè téng ma u djang / yè mar / yeune kar wa
Tè téng ma u mar / yè kar / yeune djang wa

Té nam kyang tchène kyu ring ching tra wa chèl dzoum pè dang tchène

Tè téng na tro chèl nak po tché wa tsik ching tro nyér tang dène pa / tchène soum pa rèl pa
mar sér gyène tou dréng wa
Tè tchi wor chi chèl mar po tsouk tor tang tchè pa tsang par tcheu pè tcha louk tchène gyène
pang ching gul pa tang tchè pa

Tchak tang po nyi touk kar tèt mo tchar wa
Yè kyi nyi pè drang tréng / soum pè tchok tchine lè du tsi gyune pap pè yi tak kyi tré kom sèl
wa / chi pè kor lo dzine pa

Yeune gyi nyi pè sér gyi péma you wa tang tchè pa / soum pè ril pa tchi louk / chi pè da chou
dzine pa

Tchak lak ma gou gya tang gou tchou tsa nyi pé mè dap ma tar djam ching tchok tchine dzé
pa / tchak tam tchè kyi til na tchène ré ré yeu pa / tchak nam yar u tsouk tor tang mar pu meu
la nga lè mi da wa

Ri tak kyi pak pè nou ma yeune pa kap tching rè sang peu cham tap tchène / nor pu trè pè sér
gyi ké rak tang dène pa rèl pa mar sér gyi tréng wè dzé pa / rine po tché ou gyène / nyène
gyène / gul gyène / poung gyène / tchak doup / chap doup tchène / tar na tsok kyi na sè loup
ching / eu sér kar po treu par gyour

3 - Méditation de la déité des syllabes

Mon esprit, sous l'aspect de la nature indissociable de la vacuité de moi-même et de la déité, prend la forme d'un disque de lune, sur lequel l'aspect même du son du mantra, qui résonne dans l'espace, vient se placer sous forme de syllabes semblables à du mercure très pur adhérent à de la poudre d'or.

4 - Méditation de la déité de la forme

Les syllabes du mantra se transforment en un lotus à mille pétales aussi étincelant que l'or le plus pur, orné en son centre d'**Om mani padmé houn**. De la lune, du lotus et du mantra émanent des rayons de lumière multicolores dont les extrémités diffusent une infinité de corps d'Arya [Avalokiteshvara] qui emplissent tous les mondes de l'espace. Ils manifestent miraculeusement, d'immenses nuages d'offrandes, et les offrent de manière admirable à tous les bouddhas et bodhisattvas.

D'autres gros nuages également manifestés, Ils déversent une pluie continue de nectar qui apaise le feu des souffrances de tous les êtres, dans les enfers, ainsi que dans les autres mondes, et les comblent tous de félicité.

Puis, les rayons lumineux ainsi que les corps des déités reviennent et s'absorbent dans mon esprit qui a l'aspect du disque de lune, du lotus et de la guirlande de mantras.

Ceux-ci se transforment alors en un lotus multicolore et un coussin de lune sur lequel j'apparais en tant qu'Arya Avalokiteshvara, debout, le corps blanc, dans la fleur de l'âge, irradiant des rayons lumineux.

Parmi mes onze visages, le visage principal est blanc, le droit vert, le gauche rouge.

Au dessus, le visage central est vert, le droit rouge, le gauche blanc.

Au dessus, le visage central est rouge, le droit blanc, le gauche vert.

Tous ces visages ont des yeux délicats, étroits et arborent un air souriant.

Au-dessus, le visage suivant est noir et courroucé. Ridé de colère, il exhibe des crocs menaçants, trois yeux protubérants et des cheveux roux qui se dressent à la verticale.

Au sommet, le dernier visage a son propre cou. Il est rouge avec une expression paisible, porte la protubérance des bouddhas et à l'apparence d'un religieux dénué de tout ornement.

Ma première paire de mains a les paumes jointes au niveau du cœur.

À droite, la seconde main égrène un rosaire. La troisième est dans le mudra du don suprême duquel s'écoule un flot de nectar apaisant la faim et la soif des prêtres. La quatrième tient une roue.

À gauche, la deuxième main tient un lotus d'or par la tige, la troisième un vase, la quatrième un arc et une flèche.

Les neuf cent quatre vingt douze autres mains, douces comme des pétales de lotus, font le mudra du don suprême. Sur la paume de chacune des mains se trouve un œil. Les mains ne dépassent pas le sommet de la tête et ne descendent pas au-delà des genoux.

Une peau d'antilope couvre ma poitrine gauche. Je porte une jupe de tissu soyeux retenue par une ceinture en or sertie de bijoux et ornée d'un ruban tressé orange. Je suis paré d'un diadème de bijoux, de boucles d'oreille, de colliers, de bracelets et d'anneaux aux bras et aux chevilles, suis revêtu de soieries multicolores et irradie des rayons de lumière blanche.

Tè tchi wor **om** kar po / drine par **ah** mar po / touk kar **houm** ngueune po /
Touk kar da wè kyil kor gyi téng tou **hri** / kar po ring tcha tsék trak tang tchè pa

5 - Méditation de la déité symbolique

Puis, observant clairement le corps de soi-même en tant que déité, le méditer sans distraction est appelé la méditation de la déité du symbole.

On médite ainsi la déité en pensant progressivement aux six déités.

Deux types de méditation doivent être menés : Visualisant l'un après l'autre le corps de la déité, sa couleur, ses attributs, etc., l'on cultive la concentration/le dhyana en faisant apparaître autant d'aspects que d'objets visualisés. Puis, en fixant ses facultés sur le seul aspect du corps de la déité tel que contemplé par le dhyana, sans l'examiner plus avant, l'on cultive la concentration/le samadhi.

Dans ce dernier cas, notamment, afin de maintenir l'esprit focalisé vers l'intérieur, l'idéal est de combiner [le samadhi] à la rétention de la force vitale ou inspiration et arrêt de la respiration. À cette occasion, on cultive la clarté de l'apparence de la déité - évitant les écueils de la distraction et du relâchement, en appliquant habilement les outils de la concentration que sont la mémoire, qui ramène à l'esprit l'objet mémorisé avec une grande fermeté de sorte à ne pas perdre l'objet appréhendé qu'est le corps de la déité, et la vigilance, qui scrute si l'esprit est ou non tombé sous le pouvoir des écueils que sont la distraction ou le relâchement, etc.

En outre, sans considérer d'autres objets que soi-même, s'entraîner en combinant [l'apparence] à un orgueil intense qui pense : « Je suis cette apparence claire qui est réellement l'Arya le Grand Compatissant ». De plus, l'apparence claire de moi-même en tant que déité, m'apparaît comme existant de son propre côté sans être simplement imputée par mon esprit, or, elle est dénuée d'une telle existence. Par exemple, le reflet d'un visage dans un miroir, bien que donnant l'apparence d'être le visage, est exempt de l'être. Il en est de même de l'apparence et de la vacuité qui s'élèvent toutes deux ensemble ; c'est ce qui est appelé le yoga de l'indissociabilité de la clarté et de la profondeur. Il faut s'entraîner autant que possible à ce qui constitue l'objet de méditation final des tantras inférieurs.

6 - Méditation de la déité du moudra

*Ensuite, les mains jointes à la manière d'un lotus épanoui, les porter en regard du cœur en faisant le moudra d'engagement de la famille du lotus, tout en disant : **Om Péma Ou Bha Wa Yé Soha**.*

Puis, comme pour le cœur, en faisant ce moudra d'engagement, toucher l'espace entre les sourcils, la gorge et le dessus des épaules [droite et gauche].

Invocation et absorption des êtres de sagesse

Touk kè **Hri** lè eu sér treu / rang chine gyi nè nè pak pa tchène ré zi wang tchouk la sang gyè
tang tchang tchoup sém pè tsok tam tchè kyil kor wa tchène trang

Om Arya Lokèchora Sapari Wara Bèndza Samaya Dza Dza
Dza Houm Bam Ho

Tam tsik pa tang nyi sou mé par gyour

Invocation des déités initiatrices et initiation

Lar yang touk kè **Hri** lè eu sér treu

Eu pak mé tso wor gyour pè wang ki la rik nga kor tchè tchène trang

[Bénédictio, puis] Offrandes aux déités initiatrices

Om Pantcha Koula Sapari Wara (Argham) Pratitsa Soha
(Padyam - Pupé - Doupé - Aloké - Guèndé - Nyoudé - Chapta)

Au sommet de ma tête (principale) se trouve un **Om** blanc, à ma gorge, un **Ah** rouge, à mon cœur, un **Houm** bleu. À mon cœur, sur un disque de lune se trouve la syllabe blanche **Hri**.

5 - Méditation de la déité symbolique

Puis, observant clairement le corps de soi-même en tant que déité, le méditer sans distraction est appelé la méditation de la déité du symbole.

On médite ainsi la déité [symbolique] en pensant progressivement aux six déités.

Deux types de méditation doivent être menés : Visualisant l'un après l'autre le corps de la déité, sa couleur, ses attributs, etc., l'on cultive la concentration/le dhyana en faisant apparaître autant d'aspects que d'objets visualisés. Puis, en fixant ses facultés sur le seul aspect du corps de la déité tel que contemplé par le dhyana, sans l'examiner plus avant, l'on cultive la concentration/le samadhi.

Dans ce dernier cas, notamment, afin de maintenir l'esprit focalisé vers l'intérieur, l'idéal est de combiner [le samadhi] à la rétention de la force vitale ou inspiration et arrêt de la respiration. À cette occasion, on cultive la clarté de l'apparence de la déité - évitant les écueils de la distraction et du relâchement, en appliquant habilement les outils de la concentration que sont la mémoire, qui ramène à l'esprit l'objet mémorisé avec une grande fermeté de sorte à ne pas perdre l'objet appréhendé qu'est le corps de la déité, et la vigilance, qui scrute si l'esprit est ou non tombé sous le pouvoir des écueils que sont la distraction ou le relâchement, etc.

En outre, sans considérer d'autres objets que soi-même, s'entraîner en combinant [l'apparence] à un orgueil intense qui pense : « Je suis cette apparence claire qui est réellement l'Arya le Grand Compatissant ». De plus, l'apparence claire de moi-même en tant que déité, m'apparaît comme existant de son propre côté sans être simplement imputée par mon esprit, or, elle est dénuée d'une telle existence. Par exemple, le reflet d'un visage dans un miroir, bien que donnant l'apparence d'être le visage, est exempt de l'être. Il en est de même de l'apparence et de la vacuité qui s'élèvent toutes deux ensemble ; c'est ce qui est appelé le yoga de l'indissociabilité de la clarté et de la profondeur. Il faut s'entraîner autant que possible à ce qui constitue l'objet de méditation final des tantras inférieurs.

6 - Méditation de la déité du moudra

*Ensuite, les mains jointes à la manière d'un lotus épanoui, les porter en regard du cœur en faisant le moudra d'engagement de la famille du lotus, tout en disant : **Om Péma Ou Bha Wa Yé Soha**. Puis, comme pour le cœur, en faisant ce moudra d'engagement, toucher l'espace entre les sourcils, la gorge et le dessus des épaules [droite et gauche].*

Invocation et absorption des êtres de sagesse

Du **Hri** à mon cœur, émanent des rayons de lumière qui invitent de leur demeure naturelle Arya Avalokiteshvara entouré de toute l'assemblée des bouddhas et bodhisattvas.

**Om Arya Lokèchora Sapari Wara Bèndza Samaya Dza Dza
Dza Houm Bam Ho**

Moi-même, l'être d'engagement, et les êtres de sagesse invités sont désormais indissociables.

Invocation des déités initiatrices

À nouveau, de la syllabe **Hri** à mon cœur, émanent des rayons lumineux qui invitent les déités initiatrices des cinq familles de bouddhas et leur entourage, avec à leur tête, Amitabha.

[Bénédictio, puis] Offrandes aux déités initiatrices

Om Pantcha Koula Sapari Wara (Argham) Pratitsa Soha
(Padyam - Pupé - Doupé - Aloké - Guèndé - Nyoudé - Chapta)

Requête pour recevoir l'initiation suivie de l'initiation

Té chine chék pa tam tchè kyi dak la ngeune par wang kour tou seul

Ché seul wa tap pè / té nam kyi touk ka nè treu pè keu kar mo la sok pè la mo nam kyi du tsi kang pè poum pa tok nè

Om Sarwa Tathagata Abhikékata Samaya Shri Yé Houm

Ché soun ching wang kour wè lu tam tchè kang tri ma
Tam tchè tak tchu lak ma tchi tsouk tou nè pa yong sou gyour pa lè
Tchi tsouk tou la mè ngo wo eu pak mé
Trèl war mi kyeu pa / na tak yè par rine djoung / tak par nam par nang dzè /
Na tak yeune par teune yeu troup pè ou gyène par gyour

[Bénédictio, puis] Offrandes [à l'auto-génération]

Om Arya Lokèchora Sapari Wara (Argham) Pratitsa Soha
(Padyam - Pupé - Doupé - Aloké - Guèndé - Nyoudé - Chapta)

Hommage et louange [à l'auto-génération]

Kyeune gyi ma keu kou dok kar
Dzok sang gyè kyi ou la gyène
Touk djé tchène gyi dro la sik
Tchènrésig la tchak tsèl lo

Récitation [des mantras] et visualisation

Rang ki touk kar da wè dène la yé ché sém pa pak pa tchène ré zi kou dok kar po / chèl tchik tchak nyi pa yè tchok tchine tang / yeune péma nam pa / tè touk kar da dène la ting ngué dzine sém pa **Hri** kar po ring tcha tsék trak tang tchè pè tsène par gyour

Long mantra

Namo Ratna Trayaya / Nama Arya Gyana Sagara / Bérotsana Bouha Radzaya / Thatagataya / Arhaté Samyaksam Boudaya / Nama Sarwa Thatagatabé / Arhatébé Samyaksam Boudhébé / Nama Arya Avalokité / Choraya Bodhisattoya / Mahasattoya / Mahakarouni Kaya Tayata / Om Dara Dara / Diri Diri / Dourou Dourou / Ité Waté / Tsalé Tsalé / Partsalé Partsalé / Kousoumé / Kousoumé / Waré / Ili Mili / Tsiti Dzolam Apanayé Soha (1 Fois)

Mantra de l'essence

Tayata / Om Dara Dara / Diri Diri / Dourou Dourou / Ité Waté / Tsalé Tsalé / Partsalé Partsalé / Kousoumé / Kousoumé / Waré / Ili Mili / Tsiti Dzolam Apanayé Soha (108 fois)

Mantra court

Om Mani Padmé Houm (autant de fois que possible)

Requête pour recevoir l'initiation, suivie de l'initiation

« Tathagatas, je vous en prie, conférez-moi l'initiation. »

En réponse à cette requête, la déesse « Vêtue de blanc », ainsi que les autres déesses sont émises du cœur des tathagatas. Elles tiennent des vases emplis de nectar et disant :

Om Sarwa Tathagata Abhikékata Samaya Shri Yé Houm

elles confèrent ainsi l'initiation. Mon corps entier est empli de ce nectar qui purifie toutes mes négativités. L'excès d'eau qui demeure sur le sommet de ma tête prend la forme d'**Amitabha**, de même nature que mon Maître, qui orne le sommet de ma tête. À mon front, il se transforme en **Akshobya**, derrière mon oreille droite, en **Ratnasambhava**, à l'arrière de ma tête en **Vairochana**, et derrière mon oreille gauche, en **Amoghasiddhi**.

[Bénédiction, puis] Offrandes [à l'auto-génération]

Om Arya Lokèchora Sapari Wara (Argham) Pratitsa Soha
(Padyam - Pupé - Doupé - Aloké - Guèndé - Nyoudé - Chapta)

Hommage et louange [à l'auto-génération]

Vous, dont le corps est blanc, exempt de tout défaut,
Dont la tête est ornée du Bouddha pleinement éveillé (Amitabha),
Qui regardez tous les êtres avec les yeux de la compassion,
Ô Avalokiteshvara, je vous rends hommage et fais votre éloge.

Récitation [des mantras] et visualisation

Sur le disque de lune à mon cœur, se trouve l'être de sagesse Arya Avalokiteshvara dont le corps est blanc. Doté d'un visage et de deux bras, sa main droite fait le geste du don suprême et la gauche tient un lotus. À son cœur, un disque de lune est marqué de l'être de concentration, [la syllabe] **Hri** de couleur blanche.

Long mantra

**Namo Ratna Trayaya / Nama Arya Gyana Sagara / Bérotsana Bouha Radzaya /
Thatagataya / Arhaté Samyaksam Boudaya /
Nama Sarwa Thatagatabé / Arhatébé Samyaksam Boudhébé /
Nama Arya Avalokité / Choraya Bodhisattoya / Mahasattoya / Mahakarouni Kaya
Tayata / Om Dara Dara / Diri Diri / Dourou Dourou / Ité Waté / Tsalé Tsalé /
Partsalé Partsalé / Kousoumé / Kousoumé / Waré / Ili Mili / Tsiti Dzolam Apanayé
Soha (1 Fois)**

Mantra de l'essence

**Tayata / Om Dara Dara / Diri Diri / Dourou Dourou / Ité Waté / Tsalé Tsalé /
Partsalé Partsalé / Kousoumé / Kousoumé / Waré / Ili Mili / Tsiti Dzolam Apanayé
Soha (108 fois)**

Mantra court

Om Mani Padmé Houm (autant de fois que possible)

Réciter le mantra à cent syllabes

Om Péma Satto Samaya / Manoupalaya / Péma Satto Ténopatichta / Dridho Mé Bhawa / Soutokayo Mé Bhawa / Soupokayo Mé Bhawa / Anourakto Mé Bhawa / Sarwa Siddhim Mé Prayatsa / Sarwa Karma Soutsa Mé / Tsitam Shriyam Kourou Houm / Ha Ha Ha Ha Ho Bhagavan / Sarwa Tathagata Péma Ma Mé Mountsa / Péma Bhawa Maha / Samaya Sattva Ah

Comme précédemment, procéder aux offrandes et aux louanges (p.18)

Dissolution

Dak kyé kyi yéshé pa rang chin gyi nè sou chèk / dam tsik pa ku teu mé nè rim gyi eu tou chou nè / nying kè **Hri** yig la tim / té yang mi mik tong pan yi tou gyour /

Tong pè ngang lè rang nyi pak pa tchè ré zig sou gyour / rang touk djé tchè po chèl tchik tchak nyi par gyour pè tchi wor **Om** karmo / drin par **Ah** marpo / touk kar **Houm** ngeun peu tsèn par gyour

Prière d'aspiration

Pak pa tchè ré si wang touk djé tèr / kor tang tchè pa dak la gong sou seul
Dak tang pa ma rik trouk sém tchè nam / nyour tou kor wè tso lè drèl tou seul

Sap tching gya tché la mè tchang tchoup sém / nyour tou gyu la kyé war dzè tou seul

Tok mé nè sak lè tang nyeune mong nam / touk djé tchap kyi nyour tou tak dzè nè
Touk djé tchak kyang dak tang dro wa nam / dé wa tchè gyi ching tou trang tou seul

Eupakmé tang tchèrésig wang ki / tsé rap kune tou gué wè ché dzè nè
Ma nor lam sang lég par tène nè kyang / nyour tou sang gyè sa la chak tou seul

Prière de bon augure

Nyi mor délèk tsèn délèk
Nyi mè koug yang délèk ching
Nyin tsèn tak tou délèk pa
Keun tchok soum gyi tra shi chok

Réciter le mantra à cent syllabes

Om Péma Satto Samaya / Manoupalaya / Péma Satto Ténopatichta / Dridho Mé Bhawa / Soutokayo Mé Bhawa / Soupokayo Mé Bhawa / Anourakto Mé Bhawa / Sarwa Siddhim Mé Prayatsa / Sarwa Karma Soutsa Mé / Tsitam Shriyam Kourou Houm / Ha Ha Ha Ha Ho Bhagavan / Sarwa Tathagata Péma Ma Mé Mountsa / Péma Bhawa Maha / Samaya Sattva Ah

Comme précédemment, procéder aux offrandes et aux louanges (p19).

Dissolution

Les êtres de sagesse de l'auto-génération repartent dans leur demeure naturelle [le Dharmakaya]. Le corps de l'être d'engagement fond progressivement en lumière à partir du haut et du bas, puis s'absorbe dans la syllabe Hri au cœur, qui se résorbe ensuite dans la vacuité sans objet.

De l'état de vacuité, je me manifeste en Arya Avalokiteshvara. Je suis devenu le Grand Compatissant avec un visage et deux bras, le sommet de ma tête est marqué d'un Om blanc, ma gorge, d'un Ah rouge et mon cœur, d'un Houm bleu.

Prière d'aspiration

Ô Arya Avalokiteshvara, Trésor de compassion, vous et votre entourage, veuillez m'accorder votre attention.

De l'océan du samsara, moi-même ainsi que mes pères et mères, les six classes d'êtres, veuillez nous libérer rapidement ;

Les vaste et profond esprits d'Éveil insurpassables, veuillez les faire naître rapidement en notre esprit ;

Ayant purifié rapidement les karmas et les perturbations accumulés depuis des temps sans commencement, grâce aux larmes de votre compassion, étendant vos bras compatissants, veuillez nous conduire, moi-même et tous les êtres, directement à la terre pure de la Félicité. (*Soukhavati*)

Ô Amitabha et Avalokiteshvara, vous ayant comme Guides spirituels dans toutes nos vies, et suivant parfaitement le noble chemin sans faute, veuillez nous mener rapidement à l'état de bouddha.

Prière de bon augure

Que bonheur et excellence prévalent de jour comme de nuit,
Que bonheur et excellence prévalent même à midi,
Que bonheur et excellence prévalent continument jour et nuit,
Que les bons augures des Trois Joyaux se produisent !

Colophon :

Cette pratique quotidienne du Grand Compatissant à onze visages selon la tradition de Guélongma Palmo a été compilée à la requête du centre du Dharma de Guéshé Thubtèn Ngawang-la de Séra Jé se trouvant en Allemagne, juste avant que ne soit conférée la grande initiation du Grand Compatissant, afin que ceux éprouvant de l'intérêt ait le nécessaire [pour méditer].

Cette compilation se fonde sur le manuel de pratique du rituel du Nyoung Né du grand Compatissant selon la tradition de Guélongma Palmo, d'après les paroles du suprême victorieux Kèlsang Gyatso. En ce qui concerne la prière des Maîtres de la lignée, [des strophes supplémentaires] ont été ajoutées à partir de notes prises par le Seigneur du refuge Pabongkha lors d'enseignements.

L'ensemble des parties de ce rituel a été structuré conformément aux instructions du grand et suprême refuge et protecteur Sa Sainteté le Dalaï Lama, en le 8^{ème} jour du 6^{ème} mois de l'année tibétaine 2125 du tigre de terre, (31/07/1998), par l'Abbé du monastère de Namgyal nommé Jhado Trulkou.

En vue de l'accumulation de mérites et de sagesse, effectuée sur la base de la pratique du Grand Compatissant, destinée à la longue vie du Vénérable Guéshé Lobsang Tengyé-la, qui sera effectuée du 29 mai au 8 juin 2014 à l'Institut Vajra Yogini, traduction réalisée, le 5 mai 2014 par Valérie Camplo.



Institut Vajra Yogini

81500 Marzens