

*Courte sadhana du  
Bouddha de la Compassion,  
Arya Tchènrézi*

*Compilée pour les participants à distance  
de la retraite des 100 millions de Maní  
sur la base des instructions  
de Lama Zopa Rinpoché*

## *Conditions pour faire la pratique*

Toute personne ayant foi en le Bouddha de la Compassion, Arya Tchènrézi, peut faire cette pratique.

Pour la version anglaise : © 2009, 2017 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 France, 2009, 2017.

Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage, par tous moyens y compris la photocopie et sur tous supports, doit être soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.

# Table des matières

Note technique	4
<b>Production frontale</b>	
Prendre refuge et faire naître la bodhicitta	8
Les quatre incommensurables	9
Offrande en sept branches	11
Offrande du mandala	12
Prière de requête	13
Prières de lamrim	15
Récitation des mantras	24
<b>Prières de conclusion</b>	
Prières de dédicace	26
Prières pour multiplier les mérites	29
<b>Appendices</b>	
Appendice 1 : Motivation pour la récitation des mantras	35
Appendice 2 : Signification des mantras	37
<b>Notes</b>	41



# Note technique

Les commentaires de celui qui a fait la compilation ou du rédacteur se trouvent dans les cadres d'instruction. Par exemple :

---

Récitez ces deux versets trois fois.

---

Les instructions ou conseils de Lama Zopa Rinpoché se trouvent dans les cadres d'instruction avec le préfixe *LZR* : avant l'instruction. Par exemple :

---

*LZR* : Puis récitez les versets suivants et méditez sur le maître pénétrant votre cœur.

---

Les italiques et polices de petite taille indiquent les instructions et commentaires que l'on trouve dans les textes tibétains qui ne doivent pas être récités. Les mots entre crochets ont été ajoutés par le traducteur afin de clarifier. Par exemple :

*C'est ainsi qu'il faut suivre correctement l'ami vertueux, [la racine de la voie vers le plein éveil].*



# *Courte sadhana du Bouddha de la Compassion, Arya Tchènrézi*

## *Production frontale*

---

Avec une concentration ferme, visualisez sur votre tête [ou dans l'espace devant vous] votre maître-racine extrêmement bienveillant, essence de tous les bouddhas, sous la forme divine de Tchènrézi à mille bras, incarnation de la compassion infinie des bouddhas.

---

Tchènrézi à mille bras se tient sur un lotus et un disque de lune. Son corps est de la nature de lumière blanche, juvénile et paré d'ornements de bijoux magnifiques. Il a onze visages. Son visage central est blanc, le droit vert et le gauche, rouge. Au-dessus, son visage central est vert, le droit, rouge et le gauche, blanc. Au-dessus encore, son visage central est rouge, le droit, blanc et le gauche, vert. Par dessus se trouve un visage bleu foncé à l'aspect courroucé, avec des cheveux roux dressés. Tout en haut se trouve le visage rouge du Bouddha Amitabha, à l'aspect paisible et souriant.

Les deux premières mains de Tchènrézi sont jointes à son cœur et tiennent un joyau qui exauce les souhaits. La deuxième main droite tient un rosaire, la troisième est dans le mudra qui accorde la réalisation sublime, et la quatrième tient une roue du Dharma. La deuxième main gauche tient un lotus blanc, la troisième tient un récipient d'eau, et la quatrième, un arc et une flèche. Les neuf-cent-quatre-vingt-douze autres mains, sont dans le mudra qui accorde la réalisation sublime.

Une peau d'antilope couvre son épaule gauche [et il est revêtu d'une jupe en tissu soyeux].

## Prendre refuge et faire naître la bodhicitta

SANG GYÉ TCHEU TANG TSOK KYI TCHOK NAM LA

**Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,**

TCHANG TCHOUP PAR TOU DAK NI KYAP SOU TCHI

**Le Dharma et la Communauté Suprême<sup>3</sup>, la Sangha ;**

DAK KI DJINE SOK GYI PÈ SEU NAM<sup>1</sup> KYI

**Grâce aux mérites réunis par ma pratique de la générosité  
et des autres perfections,**

DRO LA PÈN TCHIR SANG GYÉ DROUP PAR CHOK (3 fois)

**Puissè-je devenir bouddha afin d'être bénéfique à tous  
les êtres. (3 fois)**

---

Récitez ces versets trois fois.

---

DRO NAM DRÈL DEU SAM PA YI

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

SANG GYÉ TCHEU TANG GUÉ DUNE LA

**Je prends continuellement refuge**

TCHANG TCHOUP NYING POR TCHI KYI PAR

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

TAK PAR DAK NI KYAP SOU TCHI

**Jusqu'à ce que j'obtienne l'essence même 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.**



## *Les quatre pensées incommensurables*

Récitez trois fois le tout ou chaque verset trois fois.

### *La pensée incommensurable de l'équanimité :*

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ NYÉ RING TCHAK DANG TANG DRÈL WÉ TANG  
NYOM LA NÈ NA TCHI MA ROUNG

**Comme ce serait merveilleux si tous les êtres demeuraient dans l'équanimité, libres de l'attachement qui les rapproche des uns et de la haine qui les éloigne des autres.**

NÈ PAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils demeurer dans l'équanimité.**

NÈ PAR DAK KI TCHA'O

**Moi-même, je ferai en sorte qu'ils y demeurent.**

TÉ TAR TCHÉ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.**

### *La pensée incommensurable de l'amour bienveillant*

Lama Zopa Rinpoché remplace les mots d'origine « d'obtenir le bonheur et les causes du bonheur » par « pour obtenir la bouddhété, » car « bonheur » a tendance à procurer à l'esprit un bonheur samsarique temporaire, alors qu'en fait ce dont les êtres ont besoin c'est l'éveil<sup>2</sup>. Pour la version originale, voir ci-dessous.

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ SANG GYÉ KYI KO PANG DANG DÈN  
NA TCHI MA ROUNG

**Comme ce serait merveilleux si tous les êtres obtenaient la bouddhété.**

DÈN PAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils obtenir la bouddhété.**

DÈN PAR DAK KI TCHA'O

**Moi-même, je ferai en sorte qu'ils obtiennent la bouddété.**

TÉ TAR TCHÉ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.**

Version originale :

---

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DÉ WA TANG / DÉ WÉ GYOU TANG DÈN NA  
TCHI MA ROUNG

**Comme ce serait merveilleux si tous les êtres obtenaient  
le bonheur et ses causes.**

DÈN PAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils obtenir le bonheur et ses causes.**

DÈN PAR DAK KI TCHA'O

**Moi-même, je ferai en sorte qu'ils les obtiennent.**

TÉ TAR TCHÉ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir  
cela.**

*La pensée incommensurable de la compassion :*

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DOUK NGUÈL TANG / DOUK NGUÈL KYI GYOU  
TANG DRÈL NA TCHI MA ROUNG

**Comme ce serait merveilleux si tous les êtres étaient libérés  
de la souffrance et de ses causes.**

DRÈL WAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils être libérés de la souffrance et de ses causes.**

DRÈL WAR DAK KI TCHA'O

**Moi-même, je ferai en sorte qu'ils en soient libérés.**

TÉ TAR TCHÉ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir  
cela.**

*La pensée incommensurable de la joie :*

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ TO RI TANG TAR PÈ DÉ WA TAM PA TANG MA  
DRÈL NA TCHI MA ROUNG

**Comme ce serait merveilleux si tous les êtres n'étaient jamais  
séparés du bonheur des renaissances fortunées et de la  
libération.**

MI DRÈL WAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils ne jamais en être séparés.**

MI DRÈL WAR DAK KI TCHA'O

**Moi-même, je ferai en sorte qu'ils n'en soient jamais séparés.**

TÉ TAR TCHÉ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Maître-Déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.**

### *Prière en sept branches*

---

Les pratiques essentielles vraiment nécessaires sont la purification et l'accumulation de mérites. Aussi, si vous voulez, récitez la « Prière en sept branches » et offrez un mandala.

---

PAK TCHOK TOUK DJÉ TCHÉN PEU KOU TCHAK TSÈL

**Je me prosterne devant le corps saint de l'Arya suprême, le Grand Compatissant.**

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 transmigrants.**

DAK CHÈN GUÉ NAM TCHANG TCHOUP TCHÉN POR NGO

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

## *Offrande du mandala*

### *Offrande du mandala en sept tas*

SA CHI PEU KYI TCHOUK CHING MÉ TOK TRAM

**Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,**

RI RAP LING CHI NYI DÈ GYÈN PA DI

**Ornée du Mont Mérou, des quatre continents, du soleil  
et de la lune,**

SANG GYÉ CHING TOU MIK TÉ UL WA YI

**Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.**

DRO KUNE NAM TAK CHING LA TCHEU PAR CHOK

**Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !**

### *Offrande des objets des trois poisons de l'esprit*

DAK KI TCHAK TANG MONG SOUM KYÈ PÈ YUL

**Sans le moindre regret, j'offre les objets**

DRA NYÈN PAR SOUM LU TANG LONG TCHEU TCHÉ

**Qui suscitent mon attachement, ma colère et mon ignorance :  
amis, ennemis et inconnus,**

PANG PA MÉ PAR BUL GYI LÉK CHÉ NÈ

**Mon corps et toutes les richesses dont je jouis.**

DOUK SOUM RANG SAR TREUL WAR TCHINE GYI LOP

**Les ayant pleinement acceptés, veuillez me bénir afin que  
je sois spontanément libéré des trois poisons.**

### *Prière de dédicace*

PÈL DÈN LA MÈ KOU TSÉ TÈN PA DANG

**Puisse la vie des maîtres glorieux être longue.**

KA NYAM YONG LA DÉ KYI DJOUNG WA DANG

**Puissent tous les êtres égalant l'étendue de l'espace être  
heureux.**

DAK CHÈN MA LU TSOK SAK DRIP DJANG NÈ

**Puissè-je moi-même et les autres, sans exception, accumuler  
des mérites et purifier les négativités,**

NYOUR DOU SANG GYÉ TOP PAR TCHINE GYI LOP

**Et puissions-nous être bénis afin d'atteindre rapidement la bouddhété.**

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### *Prière de requête*

---

Choisissez l'une des deux prières de requête suivantes :

---

#### *(1) Prière de requête du Nyong-né*

PAK PA TCHÈN RÉ ZI WANG TOUK DJÉ TÉR

**Ô Arya Tchènrézi, trésor de compassion,**

KOR TANG TCHÈ PA DAK LA GONG SOU SEUL

**Vous et votre entourage, je vous en prie, écoutez moi.**

DAK TANG PA MA RIK TROUK SÉM TCHÈN NAM

**Veillez rapidement nous libérer, moi-même et tous les êtres mes pères et mères**

NYOUR TOU KOR WÈ TSO LÈ DRÈL TOU SEUL

**Des six états d'existence de l'océan de l'existence cyclique.**

SAP TCHING GYA TCHÉ LA MÉ TCHANG TCHOU P SÉM

**Veillez faire en sorte que l'incomparable bodhicitta, profonde et vaste**

NYOUR TOU GYU LA KYÉ WAR DZÈ TOU SEUL

**Se développe rapidement dans notre courant de conscience.**

TOK MÉ NÈ SAK LÈ TANG NYEUN MONG NAM

**D'une larme de compassion, veuillez aussitôt nous purifier**

TOUK DJÉ TCHAP KYI NYOUR TOU TAK DZÈ NÈ

**De nos émotions perturbatrices et de nos karmas accumulés de toute éternité,**

TOUK DJÉ TCHAK KYANG DAK TANG DRO WA NAM

**Et par compassion, daignez tendre le bras**

DÉ WA TCHÈN GYI CHING TOU TRANG TOU SEUL

**Pour nous hisser jusqu'à votre terre pure de félicité.<sup>31</sup>**

EU PAK MÉ TANG TCHÈN RÉ ZI WANG KI

**Au cours de toutes nos vies, ô Tchènrézi et Amitabha,**

TSÉ RAP KUNE TOU GUÉ WÈ CHÉ DZÈ NÈ

**Soyez nos guides spirituels**

MA NOR LAM SANG LÉK PAR TÈN NÈ KYANG

**Sur la voie infaillible et excellente**

NYOUR TOU SANG GYÈ SA LA CHAK TOU SEUL.

**Qui nous mènera rapidement à l'état de bouddha.**

---

Version: anglaise alternative à chanter

---

O Arya Compassionate-Eyed One,  
Who is the treasure of compassion,  
I request you please listen to me.  
Please guide myself, mothers, and fathers  
In all six realms to be freed quickly  
From the great ocean of samsara.  
I request that the vast and profound  
Peerless awakening mind may grow.  
With the tear of your great compassion,  
Please cleanse all karmas and delusions.  
Please lead, with your hand of compassion,  
Me and migrators to Fields of Bliss.  
Please, Amitabha and Chenrezig,  
In all my lives be virtuous friends.  
Show well the undeceptive pure path  
And quickly place us in Buddha's state.

---

Continuez avec la phrase de conclusion : « Puissions-nous,  
moi, les membres de ma famille... » à la page 15.

---

## (2) Prière de requête de Tchènrezí, de Lama Zopa Rínpoché

Quel que soit mon style de vie – bonheur ou souffrance, bonne ou mauvaise santé, gain ou perte, riche ou pauvre, – ainsi que la mort et même la renaissance dans un état d’existence infernal, puissent toutes ces expériences et chaque action que je fais à partir de maintenant être des plus bénéfiques pour tous les êtres, leur permettant d’atteindre l’éveil aussi rapidement que possible. Puisse quoi qu’il arrive dans ma vie être des plus bénéfiques pour tous les êtres. Même si les êtres me critiquent, puisse cela être des plus bénéfiques pour les êtres. Même si les autres me louent, puisse cela être des plus bénéfiques pour les êtres. Que je sois en bonne santé ou même atteint d’une maladie comme le cancer, puisse cela être des plus bénéfiques pour tous les êtres.

---

Concluez chacune des prières de requête par :

---

Dans toutes nos vies, puissions-nous, moi, les membres de ma famille et tous les êtres transmigrants être guidés par vous, Bouddha de la Compassion.

### *Prières de lamrím*

---

Récitez l’une des trois prières de lamrim suivantes, puis continuez avec la récitation des mantras à la page 24.

---

- « Le Fondement de toutes les qualités, » page 16
- « Les Trois principaux aspects de la voie, » page 18
- « Méditation spontanée sur les étapes de la voie, l’intégralité de tous les points clés, » page 22.

## *Le fondement de toutes les qualités*

Le fondement de toutes les qualités est le maître bienveillant,  
pur et parfait.

Se vouer à lui est la base de la voie.

Veillez me bénir afin que réalisant clairement cela

Et m'y appliquant avec diligence, je m'en remette à lui avec grand  
respect.

La liberté précieuse qu'offre cette renaissance obtenue pour une fois  
Est d'une valeur inestimable et difficile à retrouver.

Veillez me bénir afin qu'en comprenant cela

Je fasse naître la pensée qui, sans relâche, jour et nuit,  
en extrait l'essence.

Cette vie est aussi impermanente qu'une bulle d'eau.

Puissè-je me souvenir qu'elle décline rapidement et que très vite  
survient la mort.

Après la mort, de même que l'ombre suit le corps,

Les actions blanches et noires sont suivies de leurs effets.

Veillez me bénir afin que, fermement convaincu de cela,

Je veille toujours attentivement

À abandonner toute négativité, si minime soit-elle,

Et à accomplir toute action vertueuse.

La poursuite de plaisirs samsariques est la porte de toute souffrance ;

Sources d'insatisfaction, ces plaisirs ne sont pas fiables.

Veillez me bénir afin qu'ayant pris conscience de

ces désavantages,

J'aspire intensément à la félicité de la libération.

Suscitées par cette pensée pure, naissent

La mémoire, la vigilance et une grande circonspection.

Veillez me bénir afin que je prenne à cœur

L'observance des vœux de pratimoksha, racine des enseignements.



Tout comme je suis moi-même tombé dans l'océan du samsara,  
Tous les êtres nos mères y sont aussi tombés.

Veillez me bénir afin que j'en prenne conscience, m'exerce  
au suprême esprit d'éveil

Et prenne la responsabilité de libérer ces êtres transmigrants.

Si je m'en tiens à la seule production de l'esprit d'éveil  
Sans mettre en pratique les trois sortes d'éthique, je n'atteindrai  
pas l'éveil.

Veillez me bénir afin qu'ayant bien compris cela,  
J'observe avec grande ardeur les vœux de bodhisattva.

Veillez me bénir afin qu'ayant apaisé les distractions envers  
les objets incorrects

Et analysé correctement le sens de la réalité,  
Je fasse naître rapidement dans mon continuum mental  
La voie qui unit le calme mental et la vue profonde.

Veillez me bénir afin que, devenu un réceptacle pur  
Par la pratique de la voie commune,  
Je franchisse l'excellent gué des êtres fortunés :  
Le suprême véhicule de vajra.

Dès lors, la base d'accomplissement des deux types de réalisations  
Est l'observance pure des vœux et engagements sacrés.

Veillez me bénir afin que, fermement convaincu de cela,  
Je les protège, même au prix de ma vie.

Veillez me bénir afin qu'ayant réalisé  
L'importance des deux stades, essence du vajrayana,  
Je réalise les enseignements du saint maître en m'adonnant  
Avec grande ardeur et sans relâche à la pratique des quatre  
sessions.

Ainsi, puissent les maîtres qui montrent la noble voie  
Et les amis spirituels qui la pratiquent jouir d'une longue vie.

Veillez me bénir afin que tous les obstacles intérieurs et extérieurs  
Soient définitivement apaisés.

Dans toutes mes existences, sans jamais être séparé des maîtres  
parfaits,  
Puissè-je jouir de la splendeur du Dharma et,  
Parachevant les qualités des terres et des chemins,  
Puissè-je rapidement atteindre l'état de Vajradhara.

---

Continuez avec la récitation du mantra page 24.

---

### *Les trois principaux aspects de la voie*

#### *Expression de l'hommage*

Hommage à mes maîtres parfaits !

#### *Promesse de composer*

[1] L'essence des enseignements des victorieux,  
La voie louée par tous les victorieux et leurs fils,  
La porte d'entrée pour les fortunés qui aspirent  
à la libération,  
Voilà ce que je vais m'efforcer d'exposer au mieux de  
mes capacités.

#### *Exhortation à l'écoute*

[2] Vous qui n'êtes point attachés aux plaisirs de l'existence  
cyclique  
Qui vous efforcez de donner un sens à votre existence  
disponible et qualifiée,  
Qui vous en remettez à la voie qui réjouit les victorieux,  
Ô fortunés, l'esprit paisible, écoutez.

#### *Pourquoi cultiver le renoncement*

[3] Sans une intention totale de s'affranchir définitivement  
du samsara,  
Il est impossible de pacifier l'attachement en quête  
de résultats dans l'océan du samsara

De plus, la soif pour l'existence cyclique enchaîne  
continuellement les êtres incarnés.  
Aussi, en tout premier lieu cultivez le renoncement.

### *Comment cultiver le renoncement*

[4] Les libertés et richesses [de cette existence] sont difficiles  
à trouver

Et la vie s'écoule, le temps ne peut attendre.  
Par la familiarisation avec ces pensées,  
L'attrait pour les apparences de cette vie se dissipe.

Par une réflexion maintes fois renouvelée  
Sur l'infaillibilité des actions et de leurs effets,  
Et par la contemplation continue des malheurs de l'existence  
cyclique,  
L'attrait pour les apparences des vies futures se dissipe.

### *La mesure de la réalisation du renoncement*

[5] Lorsque grâce à cette pratique,  
Ne survient plus, même l'espace d'une seconde,  
Le moindre attrait pour les merveilles de l'existence  
cyclique  
Et que l'aspiration à la libération s'élève de jour comme de nuit,  
Alors la pensée de renoncement a été engendrée.

### *Pourquoi cultiver l'esprit d'éveil*

[6] Même si le renoncement a été développé,  
S'il n'est pas imprégné de l'esprit d'éveil,  
Il ne peut servir de cause au bonheur suprême de l'éveil  
insurpassable.  
C'est pourquoi les sages cultivent le sublime esprit d'éveil.

### *Comment cultiver l'esprit d'éveil*

[7] Emportés par le cours violent des quatre rivières,  
Étroitement enchaînés par les liens, difficiles à briser,  
des actions,

Piégés dans le filet d'acier de la saisie du soi,  
Plongés complètement dans l'obscurité totale de l'ignorance,

- [8] Ils renaissent encore et toujours dans le cycle des existences,  
Et sont pris dans la tourmente incessante des trois souffrances.  
Telle est la condition de tous les êtres, nos mères.  
Par cette contemplation, cultivez le suprême esprit d'éveil.

### *La mesure de la réalisation de l'esprit d'éveil*

- [8a]<sup>3</sup> En bref,  
Si, de même que pour la mère dont l'enfant chéri est tombé  
dans un brasier de flammes,  
Une seule seconde de la souffrance qu'il endure est une  
éternité insoutenable,  
Par votre réflexion sur la souffrance de tous les êtres nos mères  
Vous ne pouvez supporter qu'elle dure une seconde de plus,  
Et si votre souhait qui tend vers l'éveil pour leur bien s'élève  
sans effort,  
Alors vous avez réalisé l'esprit d'éveil précieux et suprême.

### *Pourquoi méditer sur la vue juste*

- [9] En l'absence de la sagesse qui réalise la réalité ultime,  
Même si vous avez réalisé le renoncement et l'esprit d'éveil,  
Vous ne pouvez trancher à la racine la cause du samsara.  
Aussi, efforcez-vous à la méthode permettant de réaliser  
la production en dépendance.

### *Exposé de la vue juste*

- [10] Celui qui voit comme à jamais infaillible la causalité de tous  
les phénomènes  
De l'existence cyclique et de l'état au-delà de la souffrance,  
Et pour qui toute saisie de l'existence réelle des objets  
a totalement disparu,  
Celui-là est entré sur la voie qui réjouit les bouddhas.

*L'indication que l'analyse de la vue juste n'est pas accomplie*

- [11] Si l'apparence de la relation en dépendance qui est infaillible,  
Est acceptée séparément de la vacuité<sup>2</sup> ;  
Et tant qu'elles sont perçues comme distinctes,  
On n'a pas encore réalisé la pensée du Bouddha.

*L'indication que l'analyse de la vue juste est accomplie*

- [12] Quand [ces deux réalisations] surviennent simultanément  
et non plus en alternance  
Et que, de la simple vision de la relation en dépendance  
comme tout à fait infaillible,  
Naît une ferme certitude qui détruit complètement  
La façon dont tous les objets sont appréhendés [comme  
existant véritablement],  
Alors, l'analyse de la vue suprême est complète.

*La qualité particulière de la vue prasanguika*

- [13] En outre, [la compréhension des] apparences dissipe  
l'extrême d'existence [intrinsèque],  
Et [celle de la] vacuité, l'extrême de non-existence.  
Lorsque vous comprendrez comment la vacuité se manifeste  
à la manière de causes et d'effets,  
Vous ne serez plus fascinés par des notions erronées tenant  
des vues extrêmes.

*Ayant obtenu une certitude définitive, conseil pour poursuivre la pratique*

- [14] Ainsi, lorsque vous réalisez, tels qu'ils sont,  
Les points essentiels les trois principaux aspects de la voie,  
Retirez-vous dans la solitude, développez la force de l'effort  
Et accomplissez rapidement votre aspiration profonde,  
mes enfants.

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

*par Dordjé Tchang Losang Djïnpa*

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>4</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>5</sup>

Jusqu'à l'atteinte de la bouddhité, veuillez me bénir  
Afin que, tels le jeune Manibhadra et le bodhisattva Satraparoudita,  
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 coeur en les Trois  
Rares et Sublimes<sup>6</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.*

Continuez avec la récitation de mantras.

---

## Récitation des mantras

### Visualisation

Dans le cœur de Maître Tchènrézi se trouvent un lotus et un disque lunaire, rayonnant et transparent. Au centre du disque lunaire se tient la syllabe germe HRIH, entourée par le mantra en six syllabes ainsi que le long dharani, visualisé comme une lumière blanche vive.



---

De la syllabe germe et des mantras s'écoule dans votre corps beaucoup de lumière blanche et de nectar, représentant la nature de félicité de l'esprit omniscient de Tchènrézi, qui vous remplit complètement. Toutes vos perturbations mentales, tous vos karmas négatifs du corps, de la parole et de l'esprit ainsi que vos vœux brisés sont purifiés.

---

### Long dharani

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA DJNANA SAGARA /  
VAIROTCHANA VYOUHA RADJAYA / TATHAGATAYA /  
ARHATÉ / SAMYAKSAM BOUDDHAYA / NAMA SARVA TATHAGATABYA /  
ARHATÉBYA / SAMYAKSAM BOUDDHÉBYA / NAMA ARYA AVALOKITÉ /  
CHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHASATTVAYA / MAHA  
KAROUNIKAYA / TADYATHA / OM DARA DARA / DIRI DIRI / DOUROU  
DOUROU / ITTI VATTÉ / TCHALÉ TCHALÉ / PRATCHALÉ PRATCHALÉ /  
KOUSOUMÉ KOUSOUMÉ VARÉ / ILI MILI / TCHITI DJVALAM / APANAYÉ  
SVAHA (1 fois)

### Mantra en six syllabes

---

Puis récitez autant de rosaires du mantra en six syllabes que possible. Comptez le nombre de malas récités.

---

OM MANI PADMÉ HOUM ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།



## *Mantras pour rendre la récitation efficace<sup>7</sup>*

---

*LZR* : À la fin de la récitation du mantra, récitez les voyelles et consonnes sanskrites suivies du « Mantra du cœur de la production en dépendance. » C'est la méthode de Nagarjouna pour rendre la récitation des mantras précédents efficaces.

---

### *Voyelles sanskrites (alí)*

OM A AA I II OU OUOU RI RII LI LII É ÉÉ<sup>8</sup> O OO ANG AH SVAAHAA (3 fois)

### *Consonnes sanskrites (kalí)*

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA<sup>9</sup> NYA /  
 TrA THrA DrA DHrA NrA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA  
 RA LA VA / CHA KA SA HA KYA SVAAHAA (3 fois)

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

OM YÉ DHARMAA HÉTOU PRABHAVA HÉTOUN TÉKÈN TATHAAGATO  
 HYAVADÈ TÉKÈN TSAYO<sup>10</sup> NIRODHA ÉVAM VAADII MAHAA SHRAMANA  
 YÉ SVAAHAA (3 fois)

## *Absorption*

Maître Tchènrézi s'absorbe en moi et je me transforme en une lumière blanche de félicité. Mon corps, ma parole et mon esprit deviennent « un » avec le corps, la parole et l'esprit de Maître Tchènrézi.

# Prières de conclusion

## Prières de dédicace

### *Pour actualiser la bodhicitta*

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 WA NYAM PA MÉ PA YI  
**Ne pas dégénérer là où il est déjà né,**

KONG NÈ KONG TOU PÈL WAR CHOK  
**Mais s'accroître de plus en plus.**

### *Pour la longue vie de Sa Sainteté le Dalaï Lama*

---

*LZR* : Rappelez-vous la bonté de Sa Sainteté le Dalaï Lama, qui inclut même l'occasion de faire cette pratique et retraite. Priez afin que Sa Sainteté ait une vie longue avec une bonne santé et que tous ses souhaits sacrés soient réalisés.

---

KANG RI RA WÈ KOR WÈ CHING KAM DIR  
**Dans ce paradis entouré de montagnes enneigées,**

PÈN TANG DÉ WA MA LU DJOUNG WÈ NÈ  
**Vous êtes la source de tout bienfait et de tout bonheur.**

TCHÈN RÉ ZI WANG TÈN DZINE GYA TSO YI  
**Ô tout puissant Tchènrézi, Tènzin Gyatso,**

CHAP PÈ SI TÈ PAR TOU TÈN GYOUR TCHIK  
**Veuillez demeurer jusqu'à la fin du samsara.**

*Afin que les souhaits de Sa Sainteté soient exaucés spontanément*

TONG NYI NYING DJÉ SOUNG TOU DJOUK PÈ LAM

**Sauveur des enseignements du Pays des Neiges et des êtres transmigants**

TCHÉ TCHÉR SÈL DZÈ KANG TCHÈN TÈN DREU GUEUN

**Qui rend extrêmement claire la voie de l'unification de la vacuité et de la compassion**

TCHAK NA PÈ MO TÈN DZINE GYA TSO LA

**À Celui qui Tient le Lotus, Seigneur Tenzin Gyatso, je fais cette requête :**

SEUL WA DÉP SO CHÉ DEUN LUNE DROUP CHOK

**Puissent tous vos souhaits sacrés s'accomplir spontanément !**

*Pour la longue vie de Lama Zopa Rinpoché*

TOUP TSUL TCHANG CHING DJAM GUEUN GYÈL WÈ TÈN

**Vous qui, maintenant l'attitude du Conquérant et soutenant, préservant et propageant l'enseignement de Lama Tsongkhapa,**

DZINE KYONG PÈL WÈ KUNE SEU TOK POR DZÈ

**Œuvrez comme le serviteur imperturbable de toute chose ;**

TCHOK SOUM KOUR WÈ LÉK MEUN TOU TROUP PA

**Vous qui êtes accomplis par la force de vos excellentes aspirations qui rendent hommage aux Trois Rares et Sublimes ;**

DAK SOK DUL TCHÈ GUEUN TOU CHAP TÈN CHOK

**Veillez demeurer longtemps comme mon sauveur et celui de vos autres disciples.**

*Sceller les mérites par la vacuité*

---

Lama Zopa Rinpoché utilise une variation des prières de dédicace générales « Grâce à ces vertus, puissè-je rapidement devenir un Maître-Bouddha et mener tous les êtres transmigants, sans exception, à cet état » (*Gué wa di yi nyour dou dak...*) pour sceller tous les mérites par la vacuité afin de leur éviter d'être détruits par la colère et les vues fausses. Une version possible de cette dédicace est :

---

Grâce aux mérites du passé, du présent et de ceux à venir accumulés par moi et à tous les mérites des trois temps accumulés par d'innombrables bouddhas et d'innombrables êtres, qui sont totalement dénués d'existence propre, puissé-je, moi, qui suis totalement dénué·e d'existence propre, atteindre l'état d'éveil qui est totalement dénué d'existence propre, et amener tous les êtres, qui sont totalement dénués d'existence propre, jusqu'à cet éveil, qui est totalement dénué d'existence propre, par moi seul·e, qui suis totalement dénué·e d'existence propre.

---

« Qui est totalement dénué d'existence propre » peut être remplacé par « qui n'existe pas de son propre côté », « qui est totalement vide », « qui est simplement étiqueté par l'esprit », « qui n'existe que par le nom », « qui est une hallucination totale », ou une combinaison de ceux-ci.

---

*Dédier de la même façon que tous les bouddhas  
et bodhisattvas du passé*

DJAM PÈL PA WEU TCHI TAR KYÉN PA TANG

**Tout comme le héros Manjoushri ainsi que Samantabhadra**

KUNE TOU SANG PO TÉ YANG TÉ CHINE TÉ

**Ont réalisé les choses telles qu'elles sont,**

TÉ TAK KUNE GYI DJÉ SOU DAK LOP TCHIR

**Je dédie tous ces mérites**

GUÉ WA DI TAK TAM TCHÈ RAP TOU NGO

**Afin de suivre leur exemple parfait.**

TU SOUM CHÉK PÈ GYÈL WA TAM TCHÈ KYI

**Par cette dédicace louée comme parfaite**

NGO WA KANG LA TCHOK TOU NGAK PA TÉ

**Par les victorieux, ceux ainsi-allés, des trois temps,**

DAK KI GUÉ WÈ TSA WA DI KUNE KYANG

**Je dédie toutes ces racines de vertu**

SANG PO TCHEU TCHIR RAP TOU NGO WAR GYI

**Afin de pouvoir accomplir des œuvres nobles.**

## Prières pour multiplier les mérites

---

Pour multiplier par cent mille le mérite créé, à la fin de la journée, récitez les hommages et les mantras :

---

TCHOM DÈN DÈ TÈ 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)

**Au Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Vairotchana, Roi de la Lumière, je rends hommage.**  
(1 fois)

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

**Au Bodhisattva Mahasattva Samantabhadra, je rends hommage.** (1 fois)

TA YA THA / OM PÈNTCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM TOUROU TOUROU DJAYA MOUKÉ SVAHA (7 fois)

---

Pour que toutes les prières se réalisent et que leurs bienfaits soient multipliés par cent mille, récitez ces hommages :

---

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

**Au Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Maître de la Médecine, Roi de la lumière saphir, je rends hommage.** (1 fois)

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

**Au Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Roi Accomplissant (pleinement toutes) dédicaces et prières, je rends hommage.** (1 fois)

MÈ DJOUNG SÈ 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 GUI LAK SAM DAK PÈ TOU TOP KYI

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

NAM DAK MEUN PÈ NÈ KUNE DROUP PAR CHOK

**Puissent tous les objectifs de mes prières pures se réaliser.**

*Afin que les enseignements de Lama Tsongkhapa se  
répandent dans le cœur de tous les êtres*

TCHEU KYI GYÈL PO TSONG KA PÈ

**Puisse la manière de pratiquer le Dharma**

TCHEU TSUL NAM PAR PÈL WA LA

**De Tsongkhapa, le roi du Dharma, prospérer.**

GUÉK KYI TSÈN MA CHI WA TANG

**Puissent les présages d'obstacles être pacifiés**

TUNE KYÈN MA LU TSANG WAR CHOK

**Et toutes les circonstances favorables être réunies.**

DAK TANG CHÈN KYI DU SOUM TANG

**Grâce aux deux types de mérites accumulés**

DRÈL WÈ TSOK NYI LA TÈN NÈ

**Par moi-même et les autres dans les trois temps,**

GYÈL WA LO SANG TRAK PA YI

**Puissent les enseignements du victorieux, Losang Trakpa,**

TÈN PA YUNE RING BAR GYOUR TCHIK

**Briller à jamais.**

## Colophons :

En s'appuyant sur la *Sadhana de Tchènrézi à mille bras*, ce texte a été compilé et traduit par Lama Zopa Rinpoché au début des années 1980 et reformaté par Murray Wright de l'Office Central de la FPMT, en 1993. Remanié avec l'ajout des prières de requête à Tchènrézi et des prières de lamrim selon les conseils de Lama Zopa Rinpoché, en décembre 2000, pour les personnes participants de chez eux à la Retraite des Cent millions de Mani qui avait eu lieu à l'Institut Tchènrézi en Australie, 2000–01. Mis à jour et reformaté par le Service Éducation de la FPMT pour la Retraite des Cent millions de Mani à l'Institut Vajra Yogini en France, 2009 pour les participants à distance. Ce texte a été légèrement édité, la visualisation revue selon la *sadhana* originale, et le long dharani ainsi que les appendices ajoutés par la Vén. Joan Nicell, du Service Éducation de la FPMT en août 2017, pour les participants à distance de la Retraite des Cent millions de Mani qui se tient à l'Institut Lama Tzongkhapa à Pomaia en Italie, octobre 2017. La phonétique du long dharani a été vérifiée à partir du tibétain par Joona Repo, du Service de Traduction de la FPMT en 2017.

*Le Fondement de toutes les qualités (Yon ten gzhir gyur ma)* a été composé par Lama Tsongkhapa. La version anglaise est issue du livret du *Djortcheu* arrangée par la vénérable Ailsa Cameron, *Wisdom Publication* en 1988. Légèrement revue par la vénérable Constance Miller et Nick Ribush en avril 1999. La phonétique a été revue par Vén. Tenzin Tsomo du Service Éducation de la FPMT en juin 2016.

*Traduction française* : Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga en octobre 2006.

*Les Trois principaux aspects de la voie (Lam gyi gtso bo rnam gsum gyi rtsa ba; Lam gtso rnam gsum)*:

### *Colophon original :*

Ces versets du vertueux mendiant [guélong] Losang Trakpa qui a reçu de vastes enseignements, furent composés en tant que conseils pour le neveu de Peunpo Ngawang Trakpa.

### *Colophon des traducteurs :*

*La traduction anglaise* a été faite par le mendiant de nourriture et de sommeil appelé Lama Zopa, assisté du dévoué Jonathan Landaw en novembre 2006 à *Katcheu Détchèn Ling*, Aptos, Californie. Cette traduction a été entreprise avec l'intention de produire une version anglaise contenant tous les mots du texte tibétain d'origine et dont un certain nombre avaient été omis dans certaines traductions disponibles auparavant. Il faut espérer que cette version permettra à plus de personnes de recevoir des bienfaits des précieux enseignements de Lama Tsongkhapa.

*Traduction française* : Eléa Redel et la Vén. Tenzin Ngeunga en novembre 2008.

*Colophon de l'éditeur* : Les versets 11 and 12 ont été revus par Lama Zopa Rinpoché au monastère de Kopan fin 2006, et inclus par Gyaltèn Mindrol, du Service Éducation de la FPMT en février 2007.

*Méditation spontanée sur les étapes de la voie, l'intégralité de tous les points clés (Lam rim shar sgom gnad don kun tshang)* : composé par Dordjé Tchang Losang Djinpa.

Le texte anglais a été traduit par Lama Zopa Rinpoché au monastère de Kopan, Népal en janvier 2013, et retranscrit par Merry Colony. Mis à jour d'après les conseils de Lama Zopa Rinpoché, par Vén. Sarah Thresher, Merry Colony et Tom Truty en 2014. Vérifié avec le tibétain et légèrement édité par Joan Nicell du Service de traduction anglophone de la FPMT en avril 2015. Édité par Merry Colony et Kendall Magnussen, du Service Éducation anglophone de la FPMT en avril 2015. Le titre a été changé par Lama Zopa Rinpoché en octobre 2015. Édité par Vén. Ailsa Cameron en novembre 2015. Approuvé par Lama Zopa Rinpoché en novembre 2015.

*Colophon français* :

Texte compilé par Lama Zopa Rinpoché. Traduit du tibétain en français par la Vén. Lobsang Detchèn 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 du Service de traduction francophone de la FPMT, octobre 2015.

*Prières de dédicace générales, Prières de dédicace vastes et Prières supplémentaires* : compilées par Vén. Joan Nicell du Service de traduction anglophone de la FPMT, sur la base de longues retraites avec Lama Zopa Rinpoché ayant eu lieu en 2014. Nombre de prières ont été légèrement arrangées pour le *Livre de prières* de la FPMT en janvier 1999 par la vénérable Constance Miller du Service Éducation de la FPMT. Puis plusieurs révisions ont été faites en 1999, 2000, 2003 et 2004. La dernière révision a été faite en 2016 par Vén. Joan Nicell et Joona Repo du Service de traduction anglophone de la FPMT.

*Traduction française* : Institut Vajra Yogini. Revue par Eléa Redel et la vénérable Tènzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT, en octobre 2006. Adaptée à la version anglaise en 2017 par Eléa Redel.

*Prière qui exauce spontanément tous les souhaits* :

*Colophon original* :

Ce verset a jailli spontanément de la bouche sacrée de Sa Sainteté le Dalai Lama lorsque feu Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché qui était le Chef de la lignée Nyingma lui a demandé une prière à réciter tous les jours pour que tous les souhaits de Sa Sainteté soient exaucés.



*Colophon du traducteur :*

Traduction de Kyapdjé Zopa Rinpoché à Losar 2007 et légèrement arrangée.

*Traduction française :* Eléa Redel du Service de traduction francophone de la FPMT, en juillet 2007.

*Dédier de la même façon que tous les bouddhas et bodhisattvas du passé :*

Traduction française adaptée à la version anglaise de Vén. Joan Nicell et Joon Repo du Service de traduction anglophone de la FPMT, 2016.

*Afin que les enseignements de Lama Tsongkhapa se répandent dans le cœur de tous les êtres*

Traduit en anglais par la Vén. Joan Nicell et Joon Repo du Service de Traduction de la FPMT en 2016.

Traduction française adaptée par Eléa Redel du Service de traduction francophone de la FPMT, en 2017.

*Prières pour multiplier les mérites :* compilées d'après les instructions de Lama Zopa Rinpoché. Un hommage supplémentaire au Bouddha de la Médecine a été ajouté selon les instructions de Lama Zopa Rinpoché, mai 2009.

Traduction des hommages par Vén. Joan Nicell du Service de traduction anglophone de la FPMT, avril 2015.

*Traduction française* adaptée à l'anglaise par Eléa Redel du Service de traduction francophone de la FPMT, en 2017.



## *Appendice I :*

### *Motivation pour la récitation du mantra*

« Les innombrables êtres des enfers, esprits avides, animaux, êtres humains, asouras, souras et êtres des états intermédiaires, dont j'ai reçu tout mon bonheur du passé, du présent et celui à venir, toutes les réalisations et l'éveil, sont les plus précieux et les plus bienveillants dans ma vie. Je dois les libérer de toutes leurs souffrances et de ses causes et les amener à l'éveil du Bouddha de la Compassion par moi-même tout-e seul-e. Pour faire cela, je dois atteindre l'éveil du Bouddha de la Compassion.

« C'est pourquoi, la chose la plus importante dans ma vie est de développer la grande compassion. C'est d'une importance capitale, mais pour accomplir cela je dois avoir la réalisation. Et à cet effet, je dois recevoir la bénédiction de la déité spéciale de la compassion en récitant le mantra qui persuade l'esprit sacré du Bouddha de la Compassion. Pour cette raison, je vais réciter le mantra du Bouddha de la Compassion. »

Dédiez chaque OM MANI PADMÉ HOUM que vous récitez à l'accomplissement des souhaits sacrés de l'ami vertueux. Dédiez chaque mantra afin que les souhaits sacrés du Bouddha de la Compassion Sa Sainteté le Dalaï Lama, soient exaucés immédiatement, en particulier le souhait important de Sa Sainteté pour le peuple tibétain d'obtenir la liberté complète dans son propre pays aussi vite que possible. Dédiez également afin que le gouvernement de la Chine continentale invite Sa Sainteté le Dalaï Lama à donner des enseignements à tous les millions de Chinois et que la liberté religieuse puisse être totale en Chine.

En plus, par la production de l'amour bienveillant et de la compassion, du bon cœur, puissent toute guerre et tuerie, famine, maladie et toutes les autres choses indésirables qui se produisent dans le monde cesser immédiatement. Si des membres de votre famille ou des amis sont décédés dû au cancer, au sida, etc., souvenez-vous-en également et faites une dédicace pour eux afin qu'ils obtiennent, aussi vite que possible, le bonheur suprême du plein éveil.

*Colophon :*

Paraphrasé à partir des *Enseignements de la retraite Mani* par Lama Zopa Rinpoché (Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, 2001).

# Appendice 6 :

## Signification des mantras

### *Sens du long dharani*

Ce qui suit est une traduction de la signification du long mantra ou dharani de Tchènrézi. La traduction n'est pas censée être récitée à la place des mots et syllabes du sanskrit original. L'efficacité d'un mantra dépend de notre foi, de la vibration [du son] et de sa prononciation.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA DJNANA SAGARA /  
VAIROTCHANA VYOUHA RADJAYA / TATHAGATAYA / ARHATÉ  
SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMAH SARVA TATHAGATÉBHAYAH /  
ARHATÉBHAYA / SAMYAKSAM BOUDDHÉBHAYA / NAMA ARYA  
AVALOKITÉ / CHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHASATTVAYA /  
MAHAKAROUNIKAYA / TADYATHA OM DARA DARA / DIRI DIRI /  
DOUROU DOUROU / ITTI VATTÉ / TCHALÉ TCHALÉ / PRATCHALÉ  
PRATCHALÉ / KOUSOUMÉ KOUSOUMÉ VARÉ / ILI MILI / TCHITI  
DJVALAM / APANAYÉ SVAHA

Je me prosterne devant les Trois Rares et Sublimes, je me prosterne devant l'océan de sagesse transcendante de l'Arya, le roi des merveilleuses manifestations de Vairochana, Celui Ainsi allé, Destructeur de l'ennemi, Bouddha parfaitement accompli. Je me prosterne devant tous ceux ainsi allés, destructeurs de l'ennemi, bouddhas parfaitement accomplis. Je me prosterne devant Arya Tchènrézi, le bodhisattva, le grand être héroïque doté de grande compassion. Il en est ainsi : [Impossible à traduire en français sans connaître le sens exact] [OM, you will hold, will hold; do hold, do hold, hold, hold! I request power; move, move! Thoroughly move, thoroughly move! You hold a flower, hold an offering flower; method and wisdom, supreme Guru; burned with mind, may it be removed; arrange it!]

## Sens du mantra en six syllabes

La syllabe OM est composée des lettres A, U, et MA. Elles purifient et mettent fin à vos corps, parole et esprit ordinaires et les transforment en le corps sacré de vajra, la parole sacrée de vajra et l'esprit sacré de vajra de Tchènrézi. Puis, après avoir accompli Tchènrézi, vous pouvez faire un travail parfait pour tous les êtres en les libérant des océans de souffrances samsariques et en les amenant à l'éveil. Aussi le but suprême de OM MANI PADMÉ HOUM est de libérer tous les êtres des océans de souffrances samsariques et de ses causes, le karma et les émotions perturbatrices, et de les amener au plein éveil.

MANI PADMÉ est le nom sacré de Tchènrézi. MANI est la méthode et PADMÉ, la sagesse. Ces deux mots incluent tous les 84 000 enseignements énoncés dans le hinayana, le véhicule du paramita du mahayana et le véhicule du tantra du mahayana. La voie de la libération du samsara s'appuie sur la méthode et la sagesse, qui sont contenues dans MANI PADMÉ. La méthode et la sagesse du paramitayana du mahayana sont également contenues dans MANI PADMÉ. La voie du tantra des tantras inférieurs, les six déités, le yoga du signe et le yoga sans signe, sont également inclus dans MANI PADMÉ. De même le stade de production et le stade d'accomplissement du tantra sont aussi inclus dans MANI PADMÉ. Ainsi, la méthode et la sagesse des trois véhicules sont compris dans MANI PADMÉ.

HOUM équivaut à dire « Hé ! » pour persuader l'esprit sacré de vous prêter attention. HOUM établit également les bénédictions dans votre cœur. Il permet à votre esprit de devenir comme de la terre fertilisée. Tout d'abord vous nettoyez la terre en enlevant les pierres, puis vous la fertilisez, si bien que lorsque vous plantez les graines et les arrosez, les plantes poussent.

Cette vie n'est pas assez longue pour apprendre le sens de OM MANI PADMÉ HOUM. Nous avons besoin de nombreuses vies pour connaître le sens de OM MANI PADMÉ HOUM. Pour tout apprendre, de sorte qu'il ne reste rien de plus à savoir, prend jusqu'à l'obtention de l'éveil. Jusque-là il y aura toujours des points subtils que nous n'arrivons pas à voir.

Nous sommes vraiment les personnes les plus fortunées de pouvoir réciter ce mantra. En le récitant lors de chaque session, la purification est incroyable et nous accumulons des nuées de mérites qui nous rapprochent de plus en plus de l'éveil.

#### Colophon :

« Sens du long dharani »: Extrait du *Nyoung-nè : Les moyens d'accomplissement du Grand Compatissant à Onze Visages, Avalokitéshvara* (version anglaise : Wisdom Publications, Boston, 1995.)

« Sens du mantra en six syllabes » : Enseignements donnés par Lama Zopa Rinpoché lors de la *Retraite des 100 millions de Mani* à l'Institut Vajra Yogini, Marzens, France, 2009. Édités par Vén. Joan Nicell, du Service Éducation de la FPMT, juin 2017.

Traduction française : Eléa Redel du Service de traduction francophone de la FPMT, en 2017;





# Notes

1. Lama Zopa Rinpoché conseille de changer *so nam* (Tib. *gsod rnams*) en *tsok nam* (Tib. *tshogs rnams*) dans la troisième ligne, en accord avec les conseils de Sa Sainteté le Dalai Lama, et de traduire *tsok nam* par « mérites » au lieu de la traduction communément utilisée de « accumulations/collections. » Rinpoché explique que les deux types de mérites sont le mérite de la vertu et le mérite de la sagesse (souvent traduits respectivement par l'accumulation de mérite et l'accumulation de sagesse).
2. Lama Zopa Rinpoché a donné ce conseil à *Amitabha Buddhist Centre*, Singapour en mars 2016.
3. Stance 8a ne fait pas partie du texte original de Lama Tsongkhapa, mais a été ajoutée ici d'après la structure de Pabongka Rinpoché.
4. *Guëndune* (Tib. *dge 'dun*) est généralement traduit par « Sangha, » toutefois ici Lama Zopa Rinpoché le traduit littéralement par « aspirant à la vertu. »
5. Lama Zopa Rinpoché explique, « Ces trois lignes contiennent les 84 000 enseignements du Bouddha, qui incluent les enseignements du hinayana et du mahayana des paramitayana et vajrayana. Tous ces enseignements sont intégrés dans le lamrim, la voie progressive vers l'éveil, qui est divisé en les voies graduelles des individus de capacité initiale, intermédiaire et supérieure. Ces trois contiennent tout le lamrim et on retrouve cela dans les trois principaux aspects de la voie vers l'éveil. »
6. *Keuntchok soum* (Tib. *dkon mchog sum*) est souvent traduit du sanskrit *tri ratna* par « Trois Joyaux, » c.à.d., Bouddha, Dharma et Sangha, les trois objets de refuge d'un Bouddhiste. Cependant, Lama Zopa Rinpoché préfère traduire le terme tibétain littéralement par « Les Trois Rares et Sublimes » afin de mieux transmettre la rareté et l'importance de les rencontrer.
7. Pour la prononciation correcte comme enseignée par Lama Zopa Rinpoché voir *La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur (y compris l'éveil)*.
8. Dans la version de la « Bénédiction de la parole » que l'on trouve dans les livres de prières tibétains en général, la treizième lettre de cet ensemble apparaît d'habitude comme È. Cependant, selon l'alphabet sanskrit actuel cette lettre devrait être AI, car la lettre È n'est pas incluse en tant qu'une des voyelles sanskrites. Comme Lama Zopa Rinpoché prononce cette

lettre Ē, et comme c'est ainsi qu'elle apparaît dans les livres de prières tibétains, elle a été écrite ici en tant que Ē.

9. Dans la version de la « Bénédiction de la parole » que l'on trouve dans les livres de prières tibétains en général, la quatrième lettre de cet ensemble apparaît d'habitude comme JÑA, que de nombreux tibétains et indiens lisant le sanskrit prononcent GYA. Cependant, selon l'alphabet sanskrit actuel cette lettre devrait être JHA (généralement prononcée DZHA en tibétain), avec JÑA étant une consonne composée supplémentaire. Comme Lama Zopa Rinpoché prononce cette lettre GYA, d'après ce qui apparaît dans les livres de prières tibétains, elle a été écrite ici en tant que JÑA.
10. Il est important de faire une pause entre YO et NI en récitant ce mantra (comme cela se passe naturellement en disant TSA YO NIRODHA).

# Prendre soin des supports du Dharma



Les supports du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha ; ils ont le pouvoir de protéger des renaissances inférieures et de révéler le chemin qui mène à l'éveil. C'est pourquoi ils doivent être traités avec respect.

Les supports de Dharma imprimés, ainsi que les téléphones, tablettes, portables et disques durs, contenant du Dharma, ne doivent pas être posés par terre, sur un lit, une chaise, un coussin de méditation, ou tout autre surface sur laquelle on s'assied ou marche. Les supports de Dharma ne doivent pas être enjambés ou être posés dans des endroits où les pieds ou le postérieur pointeront vers eux. Ils doivent être couverts ou protégés lorsqu'on les transporte et rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparés des textes plus profanes. Il ne faut pas placer d'autres objets, y compris statues, stoupas, objets rituels, malas, lunettes, etc., sur des livres du Dharma ou supports contenant des documents de Dharma. Évitez d'humecter les doigts pour tourner les pages d'un textes du Dharma.

S'il est nécessaire de se débarrasser de documents écrits de Dharma, ils doivent être brûlés plutôt que jetés à la poubelle. Lorsque l'on brûle des textes du Dharma, visualiser que les lettres des textes à brûler se transforment en AH ॐ, lequel s'absorbe dans votre cœur. Imaginez que vous brûlez du papier vierge. En le brûlant, vous pouvez réciter OM AH HOUM ou le *Soutra du cœur* en méditant sur la vacuité.

Lama Zopa Rinpoché préconise que les images d'êtres saints, de déités, ou autres objets sacrés ne soient pas brûlés. Dans l'idéal, ils devraient être déposés dans un stoupa. Sinon mettez-les très haut dans un arbre à l'intérieur d'une petite structure bien scellée, comme une cage à oiseaux, de sorte que les images soient protégées des aléas du temps et ne se retrouvent pas à même le sol.



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