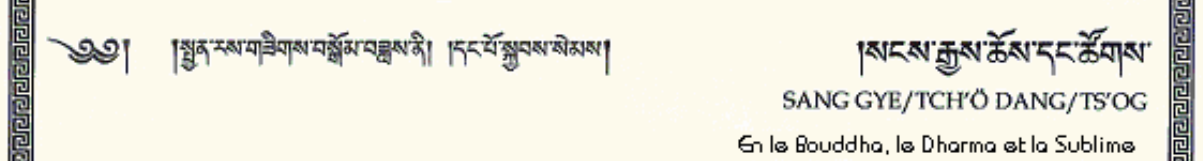
༄༅། །སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་པོའི་བསྟོམ་བརྒྱས་འགྲོ་དོན་མཁའ་ཁྱབ་མ་བཞུགས་སོ། །

Pratique courte de Tchenrezi

La prise de Refuge et la Génération de l'Esprit d'Eveil



SANG GYE/TCH'Ö DANG/TS'OG

En le Bouddha, le Dharma et la Sublime

KYI/TCH'OG NAM LA// DJANG TCH'UB/BAR DU/DAG NI/KYAB SU TCH'I// DAG GUI/DJIN SOG/

Congrégation, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par l'Activité bénéfique produite par ma pratique du don et

GYI PEI/SÖ NAM KYI// DRO LA/P'EN TCH'IR/SANG GYE/DRUB PAR SHOG//

des autres vertus, puissé-je réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres. (3 fois)

Développement de la divinité

DAG SOG/K'A K'YAB/SEM TCHEN GYI// TCHI TSUG/PE KAR/DA WEI TENG// HRI LE

Au dessus de ma tête et de celle de tous les êtres qui emplissent l'espace, sur un lotus blanc et le

འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས། །དཀར་གསལ་ལ་འོད་ཟེར་ལྟར་ལྡན་འཕྲོ། །མཛེས་འཛུམ་ཐུགས་རྗེའི་

P'AG TCH'OG/TCHEN RE ZIG// KAR SEL/Ö ZER/NGA DEN T'RO// DZE DZUM/T'UG DJEI/

disque lunaire est la lettre HRI. De celle-ci apparait le Noble et Sublime Tchenrézi. Il est blanc et clair, irradiant de

སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །ཕྱག་བཞི་དང་པོ་ཐལ་སྦྱར་མཛད། །འོག་གཉིས་ཤེལ་ཕྲེང་པད་དཀར་

TCHEN GYI ZIG// TCH'AG SHI/DANG PO/T'EL DJAR DZE// OG NYI/SHEL T'RENG/PE KAR

quintuples rayons de lumière. Souriant, il regarde avec les yeux de la compassion. Il a quatre bras; ses deux

བསྟམས། །དར་དང་རིན་ཆེན་བཀྲན་གྱིས་སྤྲས། །རི་དྭགས་ལྤགས་པའི་སྟོད་གཡོགས་གསོལ། །འོད་དཔག་

NAM// DAR DANG/RIN TCH'EN/GYEN GYI TRE// RI DAG/PAG PEI/TÖ YOG SÖL// Ö PAG/

premières mains sont jointes et les deux autres tiennent un rosaire de cristal et un lotus blanc. Il est paré de

མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན། །ཞབས་གཉིས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས། །དྲི་མེད་ཟླ་བར་རྒྱབ་

ME PEI/U GYEN TCHEN// SHAB NYI/DOR DJE/KYIL TRUNG SHUG// DRI ME/DA WAR/GYAB

soieries et d'ornements précieux. une peau de biche couvre son épaule et le Bouddha de lumière Infinie

བརྟེན་པ། །སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་གྱུར། །

TEN PA// KYAB NE/KÜN DÜ/NGO WOR GYUR//

(Amitabha) couronne sa tête. Ses deux jambes demeurent en l'assise adamantine et son dos repose contre une lune immaculée. Il est en essence l'union de tous les refuges.

Hommage

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཁྱེན་གཟིགས་ཏུ་གསོལ་བ་འདེབས་པར་བགམས་ལ། །

En pensant que d'une seule voix, tous les êtres et moi, nous prions Tchenrézi

ཇོ་བོ་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་

DJO WO/KYÖN GYI/MA GÖ/

Seigneur qu'aucune faute ne revêt,

སྐུ་མདོག་དཀར། །ཇོག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབུ་ལ་བཀྲན། །ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་འགྲོ་ལ

KUN DOG KAR// DZOG SANG/GYE KYI/U LA GYEN// T'UG DJEI/TCHEN GYI/DRO LA

blanc est votre corps. le parfait Bouddha orne votre tête et vous regardez tous les êtres avec les yeux de la

གཟིགས། །སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ZIG// TCHEN RE/ZIG LA/TCH'AG TS'EL LO//

compassion. je m'incline et je vous rends hommage, Tchenrézi. (3 fois)

Purification

ཅེས་དང་། །དེ་ལྟར་བརྩེ་གཅིག་གསོལ་བཏབ་པས། །འཕགས་པའི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། །མ་དག་ལས་སྣང

DE TAR/TSE TCHIG/SÖL TAB PE// P'AG PEI/KU LE/Ö ZER T'RÖ// MA DAG/LE NANG/

Après avoir prié ainsi d'un esprit entièrement présent, des rayons de lumière irradient du Corps du Noble

འཁྲུལ་ཞེས་སྦྱངས། །ཕྱི་སྟོང་བདེ་བ་ཅན་ཀྱི་ཞིང་། །ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་ངག་སེམས། །

T'RÜL SHE DJANG// TCH'I NÖ/DE WA/TCHEN GYI SHING// NANG TCHÜ/KYE DRÖI/LÜ NGA SEM

Tchenrézi. les actes et les apparences impures et les connaissances illusoires sont purifiés, le monde extérieur est le domaine de Déwatchène. la vie qu'il contient : le corps, la parole et l'esprit des êtres

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་རྒྱ་གསུང་ཐུགས། །སྣང་གྲགས་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་གྱུར། །

TCHEN RE/RIG WANG/KU SUNG T'UG// NANG DRAG/RIG TONG/YER ME GYUR//

sont le Corps, la Parole et l'Esprit de Tchenrézi. Formes,sons et cognitions sont indifférenciés de la vacuité.

Récitation et méditation

ཅིས་པའི་དོན་བསྒོམ་བཞིན་ཏུ། ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ། ཇི་ནུས་བཟློས། མཐར་འགོར་གསལ་མེ་ཏོག་པའི་ངང་ངོར་མཉམ་པར་བཞག།

En méditant on récite *OM MANI PEME HUNG* *autant de fois que l'on peut. Pour finir, on demeure absorbé en son essence, sans concevoir de sujet, d'objet et d'acte.*

Condusion et dédicace

བདག་གཞན་ལུས་སྔང་འཕགས་པའི་སྐུ། །སྒྲ་གྲགས་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་དབྱངས། །དྲན་ཏོག་ཡེ་ཤེས་

DAG SHEN/LÜ NANG/P'AG PEI KU// DRA DRAG/YI GUE/DRUG PEI YANG// DREN TOG/YE SHE/

Mon apparence et celle d'autrui sont le Corps du Noble tchenrézi, tous les sons, la mélodie des six syllabes,

ཆེན་པོའི་གླིང་། །དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྨྱར་དུ་བདག །སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

TCH'EN PÖI LONG// GUE WA/DI YI/NYUR DU DAG// TCHEN RE/ZIG WANG/DRUB GYUR NE//

toutes les pensées et les productions de l'esprit, l'étendue de la Grande Suprême Connaissance. Par cette

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་བྱེད། །འདི་ལྟར་བསྒོམ་བཟློས་བཏགས་པའི་བསོད་

DRO WA/TCHIG KYANG/MA LÜ PA// DE YI/SA LA/GÖ PAR SHOG// DI TAR/GOM DE/GYI PEI/SÖ

vertu, ayant réalisé rapidement Tchenrézi, le Tout-Puissant, puissé-je établir en cet état tous les êtres sans

ནམས་ཀྱིས། །བདག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཀུན། །མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བ་གྱུར

NAM KYI// DAG DANG/DAG LA/DREL T'OG/DRO WA KÜN// MI TSANG/LÜ DI/BOR WA/GYUR

exception. Par l'activité bénéfique accomplie par cette méditation et cette récitation du mantra, dès que moi

མ་ཐག། །བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྩེ་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག །སྐྱེ་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བསྒྲོད་

MA T'AG// DE WA/TCHEN DU/DZÜ TE/KYE WAR SHO// KYE MA/T'AG TU/SA TCHU/RAB DRÖ

et tous les êtres qui me sont liés nous aurons abandonné ce corps impur, puissions-nous naître par

ནས། །སྤྲུལ་པས་ཕྱོགས་བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།

NE// TRÜL PE/TCH'OG TCHUR/SHEN DÖN/DJE PAR SHOG//

apparition en Déwatchène. Aussitôt nés, ayant parcouru les dix terres de Bodhisattvas, puissions-nous, par des émanations, oeuvrer pour le bien d'autrui dans les dix directions.

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྙིང་བརྩེ་འགལ་ཟླ་ཨ་ཅིས་གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་གསུང་བྱིན་བརླབས་ཅན་ནོ།། །།

Cette "méditation-récitation" du mantra du grand Compatissant appelée "l'Accomplissement du bien de nos mères passées,tous les êtres qui emplissent l'espace", est l'enseignement du grand accompli Tangtong Guielpo et il est dépositaire de son influence spirituelle.

བཀྲ་ཤིས་ཤོག།། །། *SARWA MANGALAM! QUE TOUT SOIT AUSPICIEUX !*