

Prières à réciter au début des enseignements

Louange au Bouddha Shakyamouni

[LAMA] TEUNE PA TCHOM DÈN DÈ TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM PA
YANG TAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ

**Au fondateur, destructeur transcendant doté de qualités, allé
au-delà, destructeur de l'ennemi, être parfaitement accompli
et pleinement éveillé,**

RIK PA TANG CHAP SOU DÈN PA / DÉ WAR CHÉK PA / DJIK TÉN KYÉN PA
**Parfait en connaissance et en bonne conduite, sougata, connais-
seur du monde,**

KYÉ POU DUL WÈ KA LO GYOUR WA LA NA MÉ PA / LA TANG MI NAM
KYI TEUNE PA

**Insurpassable guide des êtres à discipliner, enseignant de tous
les dieux et de tous les hommes ;**

SANG GYÉ TCHOM DÈN DÈ PÈL GYÈL WA SHAKYA TOUP PA LA TCHAK
TSÈL LO / TCHEU DO KYAP SOU TCHI'O . (3 fois)

**À vous, Bouddha, bhagavan, glorieux conquérant, sage du clan des
Shakyas, je rends hommage et présente des offrandes. En vous
je prends refuge. (3 fois)**

KANG TSÉ KANG NYI TSO WO KYEU TAM TSÉ

Vous, chef parmi les hommes, à votre naissance

SA TCHÉN DI LA KOM PA DUNE BOR NÈ

Vous avez fait sept pas sur cette grande terre

NGA NI DJIK TÉN DI NA TCHOK TCHÉ SOUNG

Et annoncé : « Je suis suprême en ce monde » ;

TÉ TSÉ KÈ PA KYEU LA TCHAK TSÈL LO

À vous, sage en ce temps-là, je rends hommage.

NAM DAK KOU NGA TCHOK TOU SOUK SANG WA
Corps parfaitement pur, forme éminemment noble,
YÉ CHÉ GYATSO SÉR GYI LUNE PO DRA
Océan de sagesse, vous êtes pareil à une montagne d'or
TRAK PA DJIK TÉN SOUM NA LAM MÈ WA
Et votre renommée illumine les trois mondes,
GUEUNE PO TCHOK NYÉ KYEU LA TCHAK TSÈL LO
À vous, sauveur suprême, je rends hommage.

TSÈN TCHOK DÈN PA TRI MÉ DA WÈ CHÈL
**Vous êtes orné des marques excellentes, votre visage est
semblable à une lune immaculée**
SÉR DOK DRA WA KYEU LA TCHAK SÈL LO
Et votre teint pareil à l'or ; à vous je rends hommage.
DUL TRÈL KYEU DRA SI PA SOUM MA TCHI
Pur comme vous, les trois mondes ne le sont pas.
NYAM MÉ KYÉN TCHÈN KYEU LA TCHAK TSÈL LO
À vous, dont la sagesse est incomparable, je rends hommage.

GUEUNE PO TOUK DJÉ TCHÉ DÈN PA
Sauveur à la grande compassion,
TAM TCHÉ KYÉN PA TEUNE PA PO
Fondateur qui connaît toute chose,
SEU NAM YEUNE TÈN GYA TSO CHING
Champ de mérites aux qualités aussi vastes que l'océan,
TÉ CHINE CHÈK LA TCHAK TSÈL LO
À vous, Ainsi-Allé, je rends hommage.

TAK PÈ DEU TCHAK TRÈL WAR GYOUR
Par la pureté, il délivre de l'attachement,
GUÉ WA NGUÈN SONG LÈ TREUL TCHING
Par la vertu, il libère des renaissances infortunées ;
TCHIK TOU TEUNE TAM TCHOK GYOUR PA
Unique chemin, réalité pure et suprême,
CHI GYOUR TCHEU LA TCHAK TSÈL LO
Au Dharma qui apaise, je rends hommage.

TREUL NÈ TREUL WÈ LAM YANG TEUNE

Vous êtes libérée et montrez la voie qui mène à la libération,

LAP PA TAK LA RAP TOU NÈ

Vous observez avec ferveur les préceptes de l'éthique ;

CHING KI TAM PA YEUNE TÈN DÈN

Champ pur doté de réalisations,

GUÉN DUNE LA YANG TCHAK TSÈL LO

À vous, Assemblée Suprême vouée à la vertu, je rends hommage.

SANG GYÉ TSO LA TCHAK TSÈL LO

Hommage au suprême Bouddha !

KYOP PA TCHEU LA TCHAK TSÈL LO

Hommage au refuge du Dharma !

GUÉN DUNE TCHÉ LA TCHAK TSÈL LO

Hommage à la noble Sangha !

SOUM LA TAK TOU KU TCHAK TSÈL

Avec une dévotion infinie, hommage à vous Trois !

TCHAK TCHAR EU PA TAM TCHÈ LA

À vous qui êtes dignes de respect,

CHING DUL KUNE GYI TRANG NYÉ KYI

M'inclinant avec des corps aux aspects les plus divers,

LU TU PA YI NAM KUNE TOU

Aussi nombreux que les atomes de tous les royaumes,

TCHOK TOU TÈ PÈ TCHAK TSÈL LO

Avec une foi suprême, je rends hommage.

DIK PA MI GUÉ TCHI YANG MI TCHA CHING

Ne commettre aucune action nuisible,

GUÉ WA PUNE SOUM TSOK PAR BÈ PÈ TCHÈ

Accomplir une infinité d'actes vertueux,

RANG KI SÉM NI YONG SOU DUL

Discipliner complètement son esprit ;

DI NI SANG GYÉ TÈN PA YINE

Tel est l'enseignement du Bouddha.

KAR MA RAP RIP MAR MÉ TANG

Comme une étoile, une aberration visuelle, une flamme vacillante,

GYOU MA SIL PA TCHOU POUR TANG

Une illusion, une goutte de rosée ou une bulle,

MI LAM LOK TANG TRINE TA POU

Un rêve, un éclair ou un nuage,

DU TCHÈ TCHEU NAM DI TAR TA

Considérez ainsi tous les phénomènes composés !

SEU NAM DI YI TAM TCHÈ SIK PA YI

Par ces mérites, puissent les êtres

KO PANG TOP NÈ KYEUNE GYI DRA TUL TÉ

Atteindre l'état d'omniscience et vaincre l'ennemi, les défauts.

GA TANG NA TANG TCHI WÈ LAP TROUK PÈ

Puissent-ils se libérer de l'océan de l'existence cyclique

SI PÈ TSO LÈ DRO WA DREUL WAR CHOK

**Agité par les vagues tumultueuses de la vieillesse, de la maladie
et de la mort.**

Le soutra du cœur de la perfection de la sagesse

Hommage à l'Arya Triple Joyau !

Voici ce qu'une fois j'ai entendu. Le Bhagavan se trouvait à Rajagriha, sur le Pic des Vautours, entouré d'une grande congrégation de moines et d'une grande assemblée de bodhisattvas. A ce moment-là, le Bhagavan était absorbé en la concentration sur les catégories de phénomènes, appelée « Perception Profonde ».

Au même moment, le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara contempla la pratique même de la profonde perfection de la sagesse et il vit que les cinq agrégats également vides de nature propre.

Puis, par le pouvoir du Bouddha, le vénérable Sharipoutra s'adressa en ces termes au bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara : « Les fils de la lignée désireux de pratiquer la profonde perfection de la sagesse, comment doivent-ils s'y prendre ? »

Le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara répondit alors au vénérable Sharadvatipoutra : « Sharipoutra, les fils ou les filles de la lignée qui désirent pratiquer la profonde perfection de la sagesse doivent la considérer de la manière suivante ; ils doivent contempler, correctement et à maintes reprises, le fait que les cinq agrégats, eux aussi, sont vides de nature propre.

La forme est vide. La vacuité est la forme. La vacuité n'est pas autre que la forme et la forme n'est pas autre que la vacuité. De même, la sensation, l'identification, les facteurs composés et la conscience sont-ils vides.

Sharipoutra, ainsi tous les phénomènes sont-ils vacuité ; ils sont sans caractéristique ; ils ne naissent ni ne cessent ; ne sont ni souillés ni non souillés ; ni déficients, ni parfaits.

En conséquence, Sharipoutra, dans la vacuité il n'y a ni forme, ni sensation, ni identification, ni facteurs composés, ni conscience ; ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni mental ; ni forme, ni son, ni odeur, ni saveur, ni objet du toucher, ni phénomène mental. De l'élément de l'œil et ainsi de suite, jusqu'à l'élément du mental et l'élément de la conscience du mental, il n'y a pas d'élément. Il n'y a ni ignorance ni élimination de l'ignorance et ainsi de suite, jusqu'à : il n'y a ni vieillissement et mort, ni élimination du vieillissement et de la mort. Et à l'avenant, il n'y a ni souffrance, ni origine de la souffrance, ni cessation, ni voie ; il n'y a ni sagesse transcendante, ni obtention, ni non-obtention.

Sharipoutra, ainsi, puisqu'il n'y a pas d'obtention, les bodhisattvas se fondent-ils sur la perfection de la sagesse et ils demeurent en elle, l'esprit sans voile et sans peur. Et comme ils sont passés bien au-delà de toute erreur, ils parviennent au stade final du nirvana. C'est en s'appuyant sur la perfection de la sagesse que tous les bouddhas des trois temps eux aussi font naître pleinement l'insurpassable éveil parfaitement accompli.

Aussi le mantra de la perfection de la sagesse, le mantra de la grande connaissance, le mantra auquel rien n'est supérieur, le mantra égal à l'inégalable, le mantra qui apaise à jamais toute souffrance, doit être reconnu comme véridique car il ne trompe pas. Et voici le mantra de la perfection de la sagesse :

Ta dya tha [om] gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaha

Sharipoutra, c'est ainsi qu'un bodhisattva mahasattva doit s'exercer à la profonde perfection de la sagesse. »

Puis le Baghavan sortit de sa concentration et loua le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara en disant : « Bien ! Bien ! Ô fils de la lignée, il en est ainsi, il en est bien ainsi. C'est exactement comme tu viens de l'exposer qu'il convient de pratiquer la profonde perfection de la sagesse et les tathagatas eux-mêmes se réjouissent. »

Lorsque le Baghavan eut dit cela, le vénérable Sharadvatipoutra, le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara, l'entourage au complet, ainsi que le monde des dieux, des hommes, des asouras et des gandharvas, furent remplis de joie et louèrent les paroles du Baghavan.

(Ainsi s'achève l'Ārya-bhagavatī-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

Le Sutra du cœur de la perfection de la sagesse : par Eléa Redel et Anila Wangmo en octobre 2006 à partir de la version anglaise du vénérable Guélong ThoubtènTsultrim (George Churinoff) qui l'a traduit du tibétain le premier jour de Saka Dawa, 1999 au Centre de Méditation de Toushita à Dharamsala en Inde. Modifiée le 8 mars 2001 dans le désert de New Mexico. Il s'est appuyé sur des commentaires indiens et tibétains ainsi que sur de bonnes traductions antérieures. Version extraite du Livre de Prières de la FPMT.

Refuge et bodhicitta avant l'enseignement

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, la Sangha ;

DAK KI TCHEU NYÉN GYI PÈ TSOK NAM KYI

**Grâce aux deux accumulations réunies par l'écoute de
l'enseignement,**

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

Puissè-je devenir un bouddha afin d'être bénéfique aux êtres.

Prières de dédicace

GUÉ WA DI YI NYOUR TOU DAK

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,

LA MA SANG GYÉ DROUP GYOUR NÈ

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

DRO WA TCHIK KYANG MA LU PA

Et conduire tous les êtres, sans exception,

TÉ YI SA LA GUEU PAR CHOK

À cet état d'éveil.

TCHANG TCHOUP SÉM TCHOK RINE PO TCHÉ

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta

MA KYÉ PA NAM KYÉ GYOUR TCHIK

Naître là où il n'est pas né,

KYÉ PA NYAM PA MÉ PA YANG

Ne pas dégénérer là où il est déjà né,

KONG NÈ KONG TOU PÈL WAR CHOK

Mais s'accroître de plus en plus.

Extrait du Bodhicharyavatara de Maître Shantidéva

La dédicace suivante est l'une de celles que préfère Sa Sainteté le Dalaï Lama. Elle est extraite du chapitre 10 du Bodhicharyavatara de Maître Shantidéva.

Dans toutes les directions, puissent tous les êtres
En proie aux souffrances du corps et de l'esprit,
Obtenir un océan de joie et de bonheur
Par les mérites que j'ai ainsi créés.

Qu'aucune créature vivante ne souffre,
Ne commette le mal ni ne tombe malade.
Que personne ne vive dans la peur ou l'humiliation,
L'esprit accablé par la dépression.

Que les aveugles voient les formes,
Que les sourds entendent les sons.
Que ceux dont le corps est usé par le labeur
Trouvent le repos et recouvrent leurs forces.

Que ceux qui sont nus trouvent de quoi se vêtir
Et ceux qui ont faim de quoi se nourrir ;
Que ceux qui ont soif trouvent
De l'eau et de délicieuses boissons.

Que les pauvres deviennent riches
Et que les êtres affaiblis par le chagrin retrouvent la joie ;
Que les désespérés trouvent l'espoir,
Le bonheur durable et la prospérité.

Puisse la pluie tomber au moment opportun
Et les récoltes être abondantes ;
Que tous les remèdes soient efficaces
Et que les prières bienveillantes portent leurs fruits.

Que tous ceux qui sont malades
Recouvrent rapidement la santé.
Que toutes les maladies de ce monde
Disparaissent à jamais.

Que les craintifs n'aient plus peur,
Que les opprimés se libèrent de leurs chaînes,
Que les faibles deviennent forts
Et que tous pensent à s'aider les uns les autres.

Tant que durera l'espace,
Tant qu'il y aura des êtres,
Puissè-je moi aussi demeurer
Pour éliminer la souffrance du monde.

Prière de longue vie pour Sa Sainteté le 14^{ème} Dalai Lama

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, Tenzin Gyatso,

CHAP PÈ SI TÈ PAR TOU TÈN GYOUR TCHIK

Veillez demeurer jusqu'à la fin du samsara.

Selon les conseils de Lama Zopa Rinpoché, après avoir récité la prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalai Lama, récitez la *Prière qui exauce spontanément tous les souhaits* à la page suivante.

༄༄། གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིངས་ཁམས་འདིར།

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་ཡི།

ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།།

Prière qui exauce spontanément tous les souhaits

TONG NYI NYING DJÉ SOUNG TOU DJOUK PÈ LAM

**Sauveur des enseignements du Pays des Neiges et des êtres trans-
migrants**

TCHÉ TCHÉR SÈL DZÈ KANG TCHÈN TÈN DREU GUEUNE

**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 Tènzin Gyatso,
je fais cette requête :**

SEUL WA DÉP SO CHÉ DEUNE LUNE DROUP CHOK

Puissent tous vos souhaits sacrés s'accomplir spontanément !

༄། །སྟོང་ཉིད་སྣང་རྗེ་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ།།

ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།།

ཕུག་ན་པད་མོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།།

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞིན་དོན་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག།།

Courte prière de longue vie pour Lama Zopa Rinpoché

TOUP TSUL TCHANG CHING DJAM GUEUNE 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 MEUNE TOU TROUP PA

**Vous qui êtes accompli par la force de vos excellentes aspirations
qui rendent hommage aux Trois Joyaux ;**

DAK SOK DUL TCHÈ GUEUNE TOU CHAP TÈN CHOK

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

༄། ཐུབ་ཚུལ་འཆང་ཞིང་འཇམ་མགོན་ཀླུ་ལ་བའི་བསྟན།

འཇིན་སྐྱོང་སྤེལ་བས་ཀུན་བཟོད་དོག་པོར་མཇུག།

མཚོག་གསུམ་བཀུར་བའི་ལེགས་སྟོན་མཐུ་གྲུབ་པ།

བདག་སོགས་འདུལ་གྱི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག །།