



**LIVRET POUR LA PRATIQUE DE LA SEPARATION DES QUATRE
ATTACHEMENTS**

Prière à la lignée des Gourous de "La Séparation des Quatre Attachements"

Par Ngortchèn Kounga Zangpo

A l'enseignant des êtres vivants, le complètement illuminé,
Au fils en chef du conquérant, le protecteur Manjoushri et
Au saint Sakyapa (Kounga Nyingpo) qu'il avait privilégié,
A ces trois refuges excellents et inégalés, j'adresse ma prière.

A Seunam Tsémo qui a accompli les cinq sciences,
A Djétsun Rinpoché (Drakpa Gyaltsèn)
Qui connaissait tous les soutras et les tantras, et
A Sakya Pandita, qui fut le second seigneur des sages,
A ces trois régents du conquérant, j'adresse ma prière.

A Phagpa Rinpoché, le détenteur de l'enseignement,
A Keuntchok Pèl qui obtint la richesse des tantras
Par l'écoute, la contemplation et la méditation et
A Tcheujé Takphoukpa qui gagna l'excellent accomplissement,
A ces trois saints réalisateurs de la connaissance, j'adresse ma prière.

A Seunam Gyaltsèn, joyau de la couronne des êtres vivants,
A Paldèn Tsultrim, maître des instructions,
Et à Yéshé Gyaltsèn, l'omniscient,
A ces trois enseignants et guides excellents, j'adresse ma prière.

A l'omniscient Ewampa (Ngortchèn Kounga Zangpo)
Qui fut prophétisé par le conquérant,
A son premier fils (spirituel) Keuntchok Pèl et
A Seunam Sèngé, le soleil de la parole,
A ces trois réalisateurs de la connaissance et de la libération, j'adresse ma prière.

A Sangyé Rintchèn, le véritable Manjoushri,
A Namkha Wangtchouk, le grand être et
A Kounga Lèkdroup, le détenteur des préceptes et de l'apprentissage,
A ces trois qui illuminent l'enseignement, j'adresse ma prière.

A Kounga Tcheudak qui a exposé la logique,
A Kounga Namgyèl, le seigneur des réalisations et
A Tènzin Zangpo, le réalisateur de la connaissance,
A ces trois guides saints, j'adresse ma prière.

A Ngawang Lhoundroup qui a obtenu la connaissance et la réalisation,
A Morchèn Djé, le soleil du Dharma qui voit tout et
A Nésarwa, la source de l'océan des instructions,
A ces trois incomparables enseignants, j'adresse ma prière.

A Kounga Lodro, la force de vie des enseignements
En ces temps dégénérés,
A Chimé Tènpè Nyima, la sainte et
A Dordjé Rinchèn, le jeune Manjoushri,
A ces trois excellents guides des êtres vivants, j'adresse ma prière.

A Kounga Tènzin, le détenteur de la lignée de l'écoute,
A Khyèntsé Wangpo qui a atteint le niveau de Manjoushri,
Et à Lotèr Wangpo qu'il a privilégié,
A ces trois protecteurs de l'enseignement et des êtres vivants, j'adresse ma prière.

A Tènpè Wang, célèbre pour posséder
La splendeur de l'amour bienveillant,
A Tcheukyi Nyima, le fils du Victorieux et
A Zhènpèn Nyingpo, le grand trésor de compassion,
A ces trois incomparables fils des conquérants, j'adresse ma prière.

Par cette prière à la collection des saints enseignants,
Puisse-ils rapidement me considérer avec l'œil de la compassion
Et me bénir pour sincèrement me détourner de
L'attachement aux apparences de cette vie,
Qui est la base même de destruction.

Bénissez-moi pour susciter un puissant renoncement
Envers ces trois royaumes de tourments permanents,
Où les souffrances chargées de détresse sont si insupportables
Et où il n'y a aucune chance de trouver même un tout petit bonheur.

Ayant médité correctement, pour tous les êtres vivants
Qui ont été mes mères,
Sur la pensée d'éveil
Qui s'égalise et s'échange avec autrui,
L'unique chemin traversé par les conquérants et leurs fils,
Bénissez-moi pour m'écarter de l'envie de mon seul but.

Bien qu'apparaissant, tous les phénomènes depuis le début
Sont comme un rêve et une illusion magique.
Les ayant établis comme vides et sans vérité,
Bénissez-moi pour produire, dans mon esprit, la pure voie du milieu,
L'état non-dual qui est complètement libre
de saisie de tout extrême.

M'étant dirigé vers le Dharma,
Ayant traversé le chemin du Dharma,
Et dissipé les erreurs individualistes du chemin
En méditant de cette façon,
Bénissez-moi pour que ces visions illusoires apparaissent
Comme la grande sagesse primordiale de tous les pleinement éveillés.

(Cette prière à la lignée des gourous sur les instructions de la Séparation des 4 Attachements
a été écrite par le moine sakya Kounpa Zangpo à Sakya.)

Traduite par Sa Sainteté Sakya Trizin et Jay Goldberg.

Traduite en français par Annie Green

Prise de refuge et production de l'esprit d'éveil

En le Bouddha, le Dharma et la Sangha,
Jusqu'à l'éveil, je prends refuge.

Grâce aux deux accumulations réunies par ma pratique de la générosité et des autres
perfections,

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

Les quatre pensées incommensurables

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur.

Puissent tous les êtres être affranchis de la souffrance
et des causes de la souffrance.

Puissent tous les êtres ne jamais être séparés
de la félicité exempte de toute souffrance.

Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité,
sans attachement pour les amis ni haine pour les ennemis.

Prière en sept branches

Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.

Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et imaginées.

Je confesse toutes mes actions négatives
accumulées depuis des temps sans commencement

Et je me réjouis des mérites de tous les êtres saints et ordinaires.

Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara

Et tournez la roue du Dharma pour les êtres.

Mes propres mérites et ceux de tous les autres, je les dédie à l'éveil suprême.

Courte offrande du mandala

Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,

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

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

Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

La séparation des 4 attachements

Ce quatrain fut enseigné par le Bouddha Manjoushri à Sachèn Kounpa Nyingpo (1092-1158)

Si tu es attaché à cette vie, tu n'es pas un pratiquant du Dharma.

Si tu es attaché au samsara, tu n'as pas le renoncement.

Si tu es attaché à ton propre bienfait, tu n'as pas l'esprit d'éveil.

Si la saisie apparaît, tu n'as pas la vue.

**Le Nectar du Cœur : Un chant de l'expérience de
*la Séparation des Quatre Attachements***

Jamyang Khyèntsé Wangpo (1820-1892)

Par la bénédiction du Seigneur Gourou Manjoushri,
Puissent tous les êtres, en nombre égal à l'espace, pratiquer le saint Dharma,
prendre le Dharma comme chemin,
dissiper toutes les illusions et les dissoudre toutes dans le dharmadhatou

Même en ayant obtenu les libertés et les richesses comme fondement
si tu es attaché à cette vie, tu n'es pas une personne religieuse.
Alors efforce-toi d'adopter les vertus et d'écarter les non vertus
car le temps passe sans même un instant de pause.

Même après avoir tourné ton esprit vers le saint Dharma,
si tu es attaché aux trois mondes, tu n'as pas le renoncement.
Alors développe la pensée pure de la libération,
parce que la nature même du samsara est souffrance.

Même en chérissant la paix et la joie de la libération,
si tu n'es attaché qu'à ton propre intérêt, tu n'as pas l'esprit d'éveil.
Alors entraîne-toi à la bienveillance, à la compassion et à l'esprit d'éveil,
parce que tous les êtres sensibles sont tes parents si bons.

Même après que tu te sois entraîné à [l'esprit] d'éveil conventionnel,
si la saisie se manifeste, tu n'as pas la vue.
Alors recherche la sphère de la réalité libre d'activité,
Car il te faut déraciner la vue d'un soi.

Ces paroles essentielles ont été enseignées par Manjoushri au très bon Sakyapa.
Par le mérite de ce chant, puissent tous les êtres sensibles, nos mères, atteindre rapidement
l'illumination.

Traduit en anglais par Khenpo Kalsang Gyaltsen et le Révérend Jamyang Tarchin à Sakya Phuntsog Ling, Washington, DC,
2008. Traduit en français par Annie Green.

Mantra du Bouddha Manjoushri :

OM AH RA PA TSA NA DHI

Prières de dédicace

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,
Puissè-je rapidement atteindre l'état d'un Maître-Bouddha
Et conduire tous les êtres, sans exception,
À cet état d'éveil.

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.

Puisse le joyau suprême de la vue de la vacuité
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.

Prière de dédicace Sakya.

Cette prière a été récitée par de grands maîtres de la lignée Sakya durant des siècles.

Par le mérite de ceci, puissions-nous
atteindre l'état d'omniscience et vaincre les ennemis maléfiques ;
puissent tous les êtres sensibles être libérés
des vagues samsariques de la naissance,
de la maladie, de la vieillesse et de la mort.

Par cette dédicace, louée comme suprême
par les victorieux bouddhas du passé, du présent et du futur,
je dédie toutes ces racines de vertu
à l'accomplissement des activités de Samantabhadra.

Puissent les enseignements Sakya qui illuminent le Dharma,
et qui sont un excellent protecteur veillant sur les régions du nord,
croître sur cette terre des sommets glacés
qui est remplie d'un océan de maîtres érudits et réalisés.

Puisse l'influence spirituelle et séculaire du splendide Sakya,
le siège vajra au centre du Tibet glacial, croître.
Puisse la lignée héréditaire des émanations continuer sans interruption
et puissent toutes ses activités égaler l'étendue de l'espace.

Prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalaï Lama

Dans ce paradis entouré de montagnes enneigées,
Vous êtes la source de tout bienfait et de tout bonheur.
Ô tout puissant Tchénrézi, Tenzin Gyatso,
Veuillez demeurer jusqu'à la fin du samsara.

Prière qui exauce spontanément tous les souhaits

Sauveur des enseignements du Pays des Neiges et des êtres transmigrants
Qui rend extrêmement claire la voie de l'unification de la vacuité et de la compassion
A celui qui tient le lotus, Seigneur Tenzin Gyatso, je fais cette requête :
Puisse tous vos souhaits sacrés s'accomplir spontanément !

Prière de longue vie pour Sa Sainteté Sakya Trichen

Seigneur de la parole, émanation magique de la noble famille Khön,
Vous œuvrez au bonheur de tous les êtres par la voie des soutras et des tantras du
Mahāyāna,
Votre activité éveillée procure un bonheur et des bienfaits immenses,
Puissant roi qui exauce tous les souhaits, puisse votre vie être ferme et longue !

Traduit en Français par Annie Green.

Les prières quotidiennes sont tirées du livre de prières de la FPMT vol.1 p.34-36.

Livret compilé par Sixte Vinçotte à l'Institut Vajra Yogini (France) 1^{er} juin 2016