

TABLE DES MATIERES

Guru Yoga du Sèmdé.....	p.4
Guru Yoga du Longchen Nyingthik.....	p.7

Semi-élaboré :

GURU YOGA DU SÈMDÉ

Longchenpa

Maintenant, prenez place sur un siège confortable. Après avoir pris refuge, cultivé la compassion sans objet et avoir fait le rappel de votre essence primordiale non née, la réalité ultime, visualisez un HŪṂ bleu-nuit d'où émanent des rayons de lumière. Le HŪṂ et les rayons symbolisent la non-dualité de la nature de l'esprit et du corps. Cette lumière, à travers le vaste réseau de ses rayons, purifie tout ce qui se présente de façon interne ou externe au sein du mouvement dual sujet-objet. Ainsi, toutes les apparences spontanément présentes sont vues comme ayant la nature des déités masculines et féminines du royaume Sans Supérieur (Akanishta).

Au sein de ce royaume, visualisez-vous sous la forme de Sattvavajra de couleur bleu-nuit, avec un visage, deux mains, orné de soieries et de bijoux, assis dans la posture héroïque d'un tel être. Dans la main droite vous tenez un vajra étincelant contre votre cœur tandis que de la main gauche vous tenez une cloche contre votre hanche. Imaginez que de votre cœur jaillit une matrice de rayons lumineux arc-en-ciel qui illuminent les dix directions de l'espace.

Au sommet de votre tête, visualisez un trône de lotus orné de précieux lions et de bijoux et, au-dessus, le Maître-racine sous la forme du Souverain origine de toutes choses [Kunjé Gyälpo, Kun byed rgyal po, le maître qui vous réveille pour la première fois à votre réelle condition primordiale en vous transmettant un enseignement tel que celui-ci]. Son corps est bleu, il possède un visage et deux mains dans la position de l'équanimité méditative. Il est le Corps de Réalité (dharmakāya), et pour symboliser l'absence totale de d'élaborations mentales (liberté fondamentale), il se présente nu, sans aucun vêtement, assis dans la posture de vajra, dénué de nature propre.

Puis, imaginez les Maîtres de la Lignée apparaissant comme une gigantesque masse de lumières sous les innombrables formes des Bouddhas des Cinq Familles, chacun étant orné de ses attributs propres et entièrement vide d'existence propre. De leurs Corps émanent des rayons de lumière des cinq couleurs et à leur extrémité jaillissent dans les dix directions des Bouddhas en Corps de parfaite plénitude et en Corps d'apparition – d'innombrables formes des six Sages¹ ; toutes ces formes apparaissant pour le bien du monde.

Avec la respiration de vajra, récitez le mantra OM ĀḤ HŪḤ aussi longtemps que possible.

Pour finir, tout s'unifie et se dissout dans le principe Souverain qui crée toutes choses (la Base primordiale). Alors, tout en demeurant dans cet état sans essence, récitez ĀḤ un grand nombre de fois. Puis, dites :

« Puissent tous les phénomènes du *samsāra* et du *nirvāṇa* être libérés dans la sphère primordiale ».

Vous pouvez alors vous lever. C'est un exercice très excellent et grandement secret.

En vous exerçant à cette visualisation pendant une quinzaine de jours, vous réaliserez que les apparences évanescents sont comme un rêve ou un mirage, et il naîtra naturellement en vous une compassion focalisée sur les êtres tout en réalisant que tous les phénomènes sont vides d'identité propre.

Ensuite, vous n'éprouverez plus aucun attachement aux états mentaux pris par les distractions de cette vie ni aux huit préoccupations mondaines (de l'atteinte et de la peur, du succès et de l'échec, de la richesse et de la pauvreté, de la

¹ **Indra Kaushika** (tib. : Wangpo Gyajin, *dbang po brgya byin*) pour le royaume des dieux, **Vemachitra** (skt. *Vemacitra*, tib. : Taksangri, *thags bzang ris*) pour le royaume des demi-dieux ou titans, **Shakyamuni** (tib. : Shakya Thubpa, *shAkya thub pa*) pour le royaume des humains, **Shravasingha** ou Dhruvasiṃha (tib. : *Sengé Rabtèn; seng ge rab brtan*) pour le royaume des animaux, **Jvālamukhadeva** (tib. : Khabar Déwa, *kha 'bar de ba*) pour le royaume des preta, **Dharmarāja** (tib. : Chökyi Gyalpo, *chos kyi rgyal po*) pour le royaume des enfers.

louange et du blâme). Il naîtra en vous un réel dégoût du *samsāra* et la détermination sans faille d'en sortir. Tout ceci émergera naturellement comme l'Esprit de sagesse (gongpa, *dgongs pa*) de l'état primordial de la créativité.

LONGCHEN RABJAM

Traduction Philippe Cornu, 2019. Pour la version anglaise, consulter : Longchenpa, *You are the Eyes of the World*, Snow Lion, 2011.

skyབས་གནས་kuན་འདུས་རྩ་བའི་བཟའ་དང་།

དཔེ་རྒྱུ་མཚོ་[sky\ས་rd·rjI'spruལ་བའི་sku །

kyab né kun du tsa wé la ma dang/ yèr mé tso kyé dor djé trul pé kou/

indifférencié de mon Lama-racine, le Corps de Manifestation : le Vajra Né du Lac⁴,
la source de tous les refuges.

དཀར་དམར་མདངས་ldན་གཞོན་nuའི་གུགས་ཅན།

ཟོད་ཁ་ཚོས་གོས་བཟོ་བའི་འདུང་མ་གསོལ།

**kar mar dang dèn sheun nu'i sha tsoug tchèn/ peu ka tcheu gueu za wèr doung
ma seul/**

D'un teint blanc-rosé, éclatant de jeunesse, vêtu d'une robe, de l'habit monastique et
d'une cape de brocart⁵,

ཞལ་གཅིག་ཡག་གཉིས་rgyལ་བའི་རམ་བའི་stབས།

ཡག་གཡས་rd·rjI་གཡོན་བས་ཟོད་buམ་བསམས།

**shèl tchig tchag nyi gyèl po reul pé tab/ tchag yé dor djé yeun pé teu
boum nam/**

il a un visage et deux bras et est assis dans "la posture de l'aisance royale". Il tient un
vajra dans la main droite⁶ et un kapala contenant un vase de longue vie dans sa main
gauche.

⁴ Saroruhavajra, un autre nom de Padmasambhava.

⁵ La longue robe bleue (tib. *phod kha*), l'habit monastique (tib. *chos gos*) et la cape brune de brocart (tib. *za ber*).

⁶ Dans le geste appelé "conquête du monde des phénomènes".

དbu'ལ་འདབ་ldན་བdmའི་མཉེན་u'གསོལ།

མཚན་uང་གཡོན་ན་བདེ་stོང་yuམ་མཚག་མ།

**u la dab dèn pémé nyèn shou seul/
tchog ma/**

tchèn koug yeun na dé tong youm

Il porte la coiffe de lotus et dans le creux du bras gauche, il enlace la parèdre suprême,⁷

sbས་བའི་uལ་gyེས་ཁ་wའི་rཏེགས་བསམས།

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་uང་klོང་ན་བུགས།

bé pé tsul gyi ka tam tsé soum nam/

dja zèr tig lé eu poung long na shoug/

sous l'aspect secret d'un khatvanga à trois pointes. Il est assis dans un orbe de lumière arc-en-ciel de cinq couleurs.

yི་འཁོར་འོད་lྱའི་drw་བས་མཇེས་བའི་klོང་།

spruལ་བའི་rཉེ་འབངས་ཉི་u'rཏེགས་འྱེད་།

rgy་བོད་བཤུ་gruབ་རིག་འཇེཔ་ཡི་དམ་lམ།

**tchi kor eu ngé dra wé dzé pé long/ trul pé djé bang nyi shou tsa nga dang/ gya
beu pèn droub rig dzin yi dam lha/**

Autour de lui, dans un espace lumineux tissé de cinq couleurs, apparaissent ses 25 disciples principaux,⁸ les érudits et les accomplis de l'Inde et du Tibet, les Huit Vidyadharas et les yidams,

མཁའ་འགྲུ་ཆས་skyོང་དམ་ཅན་sprེན་ltར་གཉིབས།

གསལ་stོང་མཉམ་གནས་ཆེན་བ-འ་ངང་du་གསལ།

**khan dro tcheu kyong dam tchèn trin tar tib/ sèl tong nyam né tchèn peu
ngang dou sèl//**

sèl tong nyam né tchèn peu

⁷ De félicité (Yéshé Tsogyèl) et vacuité (Mandarava).

⁸ Les 25 Fils du cœur : le roi (Trisong Détsèn), ses sujets (Vairocana, etc.), et la compagne (Yéshé Tsogyèl).

ainsi que les dakinis, les protecteurs du Dharma et gardiens des vœux, se rassemblant en une dense nuée. Je les visualise clairs et vides, dans un suprême état d'égalité.

INVITATION : LA PRIERE EN SEPT VERS

ཨཱམ། །hauྐ། ཨོ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ལུང་བུ་མཚམས། བཌམ་གེ་སར་སྤོང་པོ་ལ། ཡ་མཚན་མཚན་གི་དངོས་ཀྱི་བཀའ་བཀའ་སྒྲུབ་བཀའ་སྒྲུབ།

**Hum/or gyèn yul gyi noub djang tsam/ péma gué sar dong po la/
ya tsèn tchog gi ngeu droub nyé/**

Hum ! A la lisière nord-ouest du pays d'Oddiyana,⁹
Au cœur d'une fleur de lotus épanoui,
Vous possédez le merveilleux accomplissement suprême.

བཌམ་འབྲུག་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས། འཛོལ་ལུང་མཚམས་འཕྲོ་མང་པོས་བསྐོར།

péma djoung né shé sou dra/ kor dou khan dro mang peu kor/

Vous êtes révééré comme le Né du Lotus
Et entouré d'une multitude de dakinis.

ཡེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱུང་བཀའ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ། བྱིན་གྱིས་བཀའ་བཀའ་ལྟོ་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ།

kyé kyi djé sou da droub kyi/ djin gyi lab tchir shé sou seul/

⁹ Tib. Orgyen. La région du Swat indien.

En suivant vos pas, je pratique ! Je vous supplie de venir me bénir !

gu'RU'པདྨ་སིདྱི་ཧཱུྃ།

GURU PÉMA SIDDHI HUM !

x3

Au moment où vous invoquez avec une intense aspiration et une grande dévotion les “déités” par la prière en Sept Vers, Orgyèn Péma Theutrèngsèl et une assemblée aussi vaste que l’océan de figures des Trois Racines apparaissent venant de l’espace du nirmanakaya de la Glorieuse Montagne du continent de Ngayab Ling, au sud-ouest. Ils "descendent" comme une masse gigantesque de grains de sésame qui sont projetés hors de leurs cosses et se fondent de façon inséparable avec les samayasattvas.

LES SEPT ASPECTS DE LA DEVOTION

Visualisez des centaines, des milliers, puis d’innombrables émanations de votre corps, afin d’offrir des prosternations avec tous les êtres des trois sphères, en rendant hommage par le corps, la parole et l’esprit avec une intense dévotion.

Faites des offrandes matérielles ainsi que des offrandes créées mentalement et visualisez qu’elles se déploient continuellement jusqu’à emplir l’espace entier, telles les nuées d’offrandes du bodhisattva Samanthabhadra.

Confessez avec un profond regret et un remords intense toutes les actions négatives et transgressions que vous avez accumulées par les trois portes au cours de toutes vos vies dans le samsara. Visualisez qu’elles convergent toutes et forment un tas noir sur votre langue. Confessez-les et promettez de ne plus jamais les commettre. Puis, en guise d’antidote, des rayons de lumière partent du corps, de la parole et de l’esprit des figures du champ de mérites, frappent le tas et le purifient comme une salissure qui est nettoyée.

Réjouissez-vous, sans aucun sentiment d'envie ou de jalousie, de toutes les sources de vertu du samsara, du nirvana et du chemin. Implorez les bouddhas et bodhisattvas des dix directions de tourner la roue du Dharma des trois véhicules des shravakas, pratyékabouddhas et bodhisattvas. Suppliez-les de ne pas passer dans le nirvana jusqu'à ce que le samsara soit vide. Dédiez toutes les causes de vertu accumulées dans le passé, le présent et le futur – à l'image de celles accumulées par cette pratique – comme cause d'Éveil pour tous les êtres.

Gardant ces instructions à l'esprit, faites des prosternations et récitez :

༄། hraiḥ བདག་ལུས་ཞིང་གི་རདུལ་སྡེ་དུ། རྣམ་པར་འུལ་བས་ཡག་འཚལ་ལོ། དངོས་བ ཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་གྱིང་འཇེཔན་

མཁུས།

**Hri/ dag lu shing gi dul nyé dou/ nam par trul pé tchag tsèl lo/ ngeu sham yi
trul ting dzin tu/**

Hri ! En créant autant d'émanations de mon corps qu'il y a d'atomes dans l'univers, je me prosterne pour vous rendre hommage.

སང་སྲིད་མཚན་པའི་ཡག་རྟུལ་འབུལ། སྤྱོད་གསུམ་མི་དགེའི་ལས་རྣམས་ཀུན། འོད་གསལ་ཚས་སྐུའི་ངང་དུ་བ ཤགས།

**nang si tcheu pé tchag gyar bul/ go soum mi gué lé nam kun/ eu sèl tcheu
ku'i ngang dou shag/**

Veillez accepter ces offrandes matérielles ainsi que celles créées par l'esprit par le pouvoir de la concentration¹⁰ !

Je confesse tous les actes négatifs commis par les trois portes¹¹ et m'en repens absorbé dans la claire-lumière du Corps Absolu.

¹⁰ Absorption, samadhi.

¹¹ Le corps, la parole et l'esprit.

བདེན་པ་གཉིས་kyi་ས་བསུས་པ་ཡིས། དགེ་ཚེགས་kuན་ལ་rjེས་ཡི་རང་། ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་བས་ཚོར་བར་བསུལ།

**dèn pa nyi kyi du pa yi/ gué tsog kun la djé yi rang/ tэг soum tcheu kor kor
war kul/**

Toutes les actions vertueuses des Deux Vérités¹² me réjouissent !

Je vous prie de tourner la Roue du Dharma des trois véhicules !¹³

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་stོངས་བར། my་ངན་མི་འདའ་བུགས་གསོལ་འདེབས། duས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་རྩ་kuན།

**dji si kor wa ma tong war/ nya ngèn mi da shoug seul dèb/ du soum sag pé
gué tsa kun/**

Tant que le samsara ne sera pas vide, je vous supplie de ne pas accéder au nirvana
mais de demeurer parmi nous !

Je dédie l'ensemble de mes actes positifs des trois temps au bien de tous les êtres

byང་ལའ་ཚེན་བའ་འ་rgyuRU་བསྟོ།

djang tchoub tchèn peu gyou rou ngo//

afin que tous atteignent l'Éveil insurpassable.

INVOCATION A PADMASAMBHAVA

༄༅། rjེ་བུ་ཕ་gu'RU་རིན་པ་ཆེ། yེད་ནི་སངས་rgyས་ཐམས་ཅད་kyེ། ལགས་rjེདི་byེན་འཁོར་འདུས་པའི་དཔལ།

**djé tsun gou rou rin po tché/ kyé ni sang gyé tam tché kyi/ toug djé djin lab du
pé pèl/**

¹² Les Deux Vérités conventionnelle et ultime.

¹³ Le hinayana, le mahayana et le vajrayana.

Jétsun¹⁴ Guru Rinpoché, vous personnifiez les bénédictions et la compassion de la glorieuse assemblée de tous les bouddhas.

མཐོག་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་པལ་སྲོལ་། ལྷོས་པ་མེད་པར་ཡོད་ལ་འབུལ།

**sèm tchèng yong kyì gueun tchig pou/ lu dang long tcheu lo nying drag/ teu
pa mé par kyé la bul/**

Ô unique protecteur des êtres, je vous offre sans regret mon corps, mes possessions, mon cœur, mon être entier !

འདི་ནས་བྱེད་ལུས་མ་ཐོབ་པར། སྐྱོད་སྤུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན། རྗེ་བུ་སུ་ཚེན་སོ་བཤད་འབྱུང་མཉེན།

**di né djang tchoub ma tob par/ kyì doug lèg nyé to mèn kun/ djé tsun tchèng
po pé djoung khyèn/**

Désormais et jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil, que ce soit dans la joie ou le chagrin, le rejet ou l'acceptation, les honneurs ou l'humiliation, grand Jétsun Padmakara¹⁵, pensez à moi !

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད། ད་ལྟོ་འདི་དུས་དན་སྤེལ་མའི་འཁྲོ། མི་བཟོད་སྤུག་བསྐྱེད་ལ་འདམ་དུ་བྱོལ།

**dag la ré sa shèn na mé/ da té du ngèn nyig mé dro/ mi zeu doug ngèl
dam dou djing/**

¹⁴ Seigneur.

¹⁵ Padmasambhava, Né du Lotus.

Je ne pourrai m'en remettre qu'à vous. Les êtres sensibles de cet âge noir se noient dans la fange d'insupportables souffrances.

འདི་ལས་skyོ་བས་ཤིག་མ་ha'gu'RU། དབང་བཞི་བskuར་ཅིག་byེན་འལས་ཅན། ཇོགས་པ་Qོར་ཅིག་uགས་ཀྱི་ཅན།

**di lé kyob shig ma ha gou rou/ wang shi kour tchig djin lab tchèn/ t o g p a
por tchig toug djé tchèn/**

De cela, protégez-nous, Maître sans pareil !

Vous qui êtes la source de toute bénédiction, veuillez nous accorder les quatre initiations¹⁶ !

Vous qui incarnez la compassion, veuillez accroître notre réalisation !

sgའི་བ་གཉིས་sbyོངས་ཤིག་nuས་མུན་ཅན། རྣམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་duས་byས་ཆེ། རང་སང་ཀྱི་ཡབ་དབུ་རིའི་ཞིང་།

**drib nyi djong shig nu tun tchèn/ nam shig tsé yi du djé tché/ rang nang nga
yab pèl ri shing/**

Vous qui êtes tout-puissant, veuillez nous purifier des deux voiles¹⁷ !

Lorsque ma vie atteindra son terme, puisse le Champ Pur de la Glorieuse Montagne de Chamara¹⁸ apparaître spontanément !

zuང་འཇུག་spruལ་བའི་ཞིང་ཁམས་su། གཞི་luས་rd-ཀྱི་འལ་འbyོར་མ། གསལ་འཚའ་འོད་kyེ་གོང་bu'RU།

**zoung djoug trul pé shing kam sou/ shi lu dor djé nèl djor ma/ sèl tsèr eu kyi
gong bou rou/**

¹⁶ Les quatre initiations : initiation du vase (commune), secrète, de la sagesse et du mot (extraordinaires).

¹⁷ Voile des émotions perturbatrices et voile cognitif.

¹⁸ Tib. Zangdok Pèlri. La Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre.

Accordez-moi la bénédiction de l'immensité de votre esprit et faites que tous mes souhaits se réalisent !

ཨཱ་མཱ་ཧཱུཾ་བཤྲ་གུ་རུ་བཏུ་སིདྱི་ཧཱུཾ་

OM AH HUM BÈNZA GURU PÉMA SIDDHI HUM

Récitez autant de fois que possible. Au moins 400 fois pour chaque session.

En maintenant la visualisation, efforcez-vous d'unir votre esprit à l'esprit de sagesse de Padmasambhava.

བཀའ་རྒྱུད་སེའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

PRIERE AUX LAMAS DE LA LIGNEE

༄༅། ཨ་མ་ཧོ། རྒྱ་ཚད་ཡོགས་ལུང་བའི་བའི་ཞིང་ཁམས་ནས། དང་བའ་འ་སངས་རྒྱལ་ཚེས་སུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་།

**É ma ho/ gya tché tchog lhung drèl wé shing kam né/ dang peu sang gyé
tcheu kou kun tou zang/**

Ô merveille ! Dans le Champ Pur, libre des concepts de partialité et de direction, est le Bouddha primordial **Samantabhadra**, au niveau du dharmakaya ;

འོངས་སུ་འཕྲིའི་རོལ་རྩལ་རྩལ་ལ།

སྤྲུལ་སུ་མཚན་རྩོགས་དགའ་རབ་རྩལ་ལ།

**long kou tchou dé reul tsèl dor djé sèm/
dor djé la/**

trul kour tsèn dzog ga rab

Son jeu de sagesse, est **Vajrasattva**, semblable au reflet de la lune sur l'eau, au niveau du sambhogakaya, et

Prahévajra²⁰, orné des marques de perfection, au niveau du nirmanakaya ;

གསོལ་བ་འདེབས་ས་་by.ན་ཀྱི་ལས་དབང་བས་སུ་རྩོམ་པ།

seul wa dèb so djin lab wang kour tseul/

à vous j'adresse mes prières, veuillez accorder initiations et bénédictions !

ལྷོ་སིང་ཉ་དོན་དམ་ཚེས་ཀྱི་མཇེད།

shri singha deun dam tcheu kyi dzeu/

Śrī Simha²¹, Trésor du Dharma, Vérité Absolue,

འཇམ་དབལ་བ་ཤེས་གཉེན་ཐེག་དགུའི་འཁོར་ལོས་བས་སུ་རྩོམ་པ།

dZa་ན་su་5་བཏུ་ཚེན་བི་མ་ལར།

djam pèl shé nyèn tèg gu'i kor leu gyour/ jnya na sou tra pèn tchè bi ma lar/

Manjushrimitra²², roi universel des Neuf Yanas²³,

Jnana Sutra et le grand pandit **Vimalamitra**,

གསོལ་བ་འདེབས་ས་་grfལ་byེད་ལམ་སྲ་སྲོན།

seul wa dèb so dreul djé lam na teun/

à vous j'adresse mes prières, veuillez enseigner les divers chemins menant à la libération !

²⁰ Tib. Garab Dorjé.

²¹ Tib. Shri Singha.

²² Tib. Jampèl Shényèn.

²³ Les neuf véhicules : Shravaka, Pratyekabuddha, Bodhisattva, Kriya, Upa, Yoga, Maha, Anu, et Ati.

འཇམ་བུ་གླིང་གི་རྒྱ་ནག་ཅིག་པདྨ་འབྲུང་།

ངེས་པར་ཕགས་ཀྱི་སྲས་མཚན་ཀྱི་འབངས་ཀྱི་གས།

**dzam bou ling gi gyèn tchig péma djoung/
djé bang drog/**

ngé par toug kyî sé tchog

Padmasambhava,²⁴ ornement unique du continent de Jambu,
Suprêmes Fils du cœur – roi, sujets et compagne –,²⁵

ཕགས་གཏེར་རྒྱ་མཚོ་འཇམ་བུ་གླིང་གི་ཀློང་ཆེན་ཞབས། མཁའ་འགྲུ་འདེམ་པོ་ལྷོ་མཚོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུང་བཟུང་འཇིགས་མེད་གླིང་།

**toug tèr gyam tseu da dreul long tchèn shab/ khan dreu ying dzeu ka bab djig
mé ling/**

Longchènpa, qui a révélé les symboles de l'océan des trésors de l'esprit,
Jigmé Lingpa, qui a transmis le Trésor de l'Espace des Dakinis,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཀྱི་སྲོལ་སྲོལ།

seul wa dèb so dré bou tob dreul tseul//

à vous j'adresse mes prières, veuillez accorder les fruits et l'obtention de la
libération !

བརྒྱུད་འདེབས་ཁ་སྐོང་།

Prière supplémentaire à la lignée

༄༅། །ཚེས་ཀྱི་བདག་སོ་བྱང་ཕུ་རེ་རྟེན་ཞབས།

sgruv་བཱེས་འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་མྱུ་གུ་དང་།

²⁴ Tib. Pémajoungné, le "Né du Lotus".

²⁵ Les 25 principaux disciples de Padmasambhava : le roi (Trisong Détsèn, tib. *rje*), ses sujets (Vairocana, etc., tib. *'bangs*), et la compagne (Yéshé Tsogyèl, tib. *grog*s).

**tcheu kyi dag po djang tchoub dor djé shab/
nyou gou dang/**

droub nyé djigmé gyèl wé

Djangtchoub Dorjé (le Ier Dodrupchèn), Souverain du Dharma,
Jigmé Gyèlwé Nyougou, qui obtint les accomplissements,

spruལ་བའི་sku་མཚོག་མི་འgyuར་ནམ་མཁའི་མཚོན།

rgyལ་བའི་srས་པོ་གཞན་པན་མཐའ་ཡས་ལ།

trul pé koum tchog min gyour nam khé tsèn/ gyèl wé sé po shèn phèn ta yé la/

Mingyour Namkhài Dorjé, (le IVe Dzogtchèn Rinpoché), Suprême Nirmanakaya,
Shènpèn Thayé, Fils des Vainqueurs,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གནས་luགས་ནང་ཞལ་stོན།

seul wa dèb so né loug nang shèl teun/

à vous j'adresse mes prières, montrez-moi le visage²⁶ de l'état naturel !

ཉི་RU་ཀ་དབལ་ཡེ་ཤེས་rd-'tjI'དང།

ཨོ་rgyན་འཇིགས་brལ་ཚས་kyེ་དབང་སོ་ཞབས།

hé ru ka pèl yé shé dor djé dang/ orgyèn djig drèl tcheu kyi wang po shab/

Do Khyèntsé Yéshé Dorjé, glorieux Héruka,
Orgyèn Jigmé Tcheukyi Wangpo (Patrul Rinpoché).

gruབ་བའི་དབང་yuག་བཤམ་བཤZr་བ།

མཚོ་[sky]ས་bl་མ་མལ་ེན་བའ་tsེའི་དབང་སོ་ལ།

droub pé wang tchoug péma bènza wa/ tso kyé la ma khyèn tsé wang po la/

Péma Dorjé, Puissant Réalisé,

²⁶ Caché, intérieur.

Djamyang Khyentsé Wangpo, Lama Né du Lac,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཚོག་ལུན་དངོས་ཀྱི་འཕྲུབ་སྐྱོད།

seul wa dèb so tchog tun ngeu droub tseul/

à vous j'adresse mes prières, accordez-moi les accomplissements, communs et suprême !

རྒྱལ་ཀུན་རྒྱུ་ལས་པུཌ་ཀ་ར་ཡིས། རྩེ་ལྷ་ལུང་ལྷན་རྒྱུ་ལ་ཕྱི་དཔལ་དུ་ཤར།

gyèl kun trin lé péma kara yi/mé djoung toug djé dul djé pèl dou shar/

Padmakara, animé d'une compassion merveilleuse, Activité de tous les Vainqueurs, apparaissant pour la gloire des disciples,

རང་རིག་ཡི་ཤེས་སྐྱོན་མཚན་བུ་མ་རྒྱེ། འཇིགས་མེད་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་གསོལ་བ་འདེབས།

rang rig yé shé teun dzé la ma djé/ djig mé yeun tèn gueun po seul wa dèb/

Seigneur Lama qui enseignez la sagesse primordiale auto-connaissante, **Jigmé Yeuntèn Gueunpo**, je vous adresse mes prières !

ཨེ་མ་ཧོ། རྩེ་ལྷ་ལུང་ལྷན་རྒྱུ་བའོད་གསལ་རྩེ་གསལ་བ་ཚེ།

Hé ma ho/ mé djoung lhun droub eu sèl dzog pa tché/

Ô merveille ! Guide qui enseignez la Grande Perfection comme étant la merveilleuse et spontanée claire-lumière,

མ་འགག་ས་སའི་gyuར་ཡང་མི་snང་བར། sprོས་brལ་ཡི་ཤེས་དོན་དམ་stོན་མཛད་པ། མཁན་པ་ནའི་bu་བཟང་པོ་གསོལ་བ་
འདེབས།

**ma gag so sor gyour yang mi nang war/ dreu drèl yé shé deun dam teun dzé pa/
khèn po nor bou zang po seul wa dèb/**

sans limites, sans changement et non-apparente,
la vérité absolue, sagesse primordiale libre de conceptualisation,
Khènpo Norbou Zangpo, je vous adresse mes prières !

ཚེས་sku་sprོས་brལ་snང་བ་མཐའ་ཡས་དང། རོངས་sku་བདེ་ཆེན་rོ་rgyལ་འཇོག་དབུལ། sprུལ་བའི་sku་མཚོག་བཏམ་འbyuང་
གནས་དང།

**tcheu kou dreu drèl nang wa ta yé dang/ long kou dé tchèn tro gyèl tam tchog
pèl/ trul pé kou tchog péma djoung né dang/**

Amitabha, le dharmakaya, libre de conceptualisation,
Glorieux Hayagriwa, Roi Courroucé de Grande Félicité, le sambhogakaya,
Né du Lotus, le nirmanakaya,

དbyེར་མེད་ཡབ་བདག་rཏི་བའི་bl་མ་ལ། ཚེ་རབས་kuན་du་skད་ཅིག་མི་འbrལ་བར།

དབུལ་ldན་bl་མའི་rjེས་su་འཇམ་པ་མོག།

**yèr mé kyab dag tsa wé la ma la/ tsé rab kun tou ké tchig min drèl war/
pèl dèn la mé djé sou dzin par sho//**

tous trois indifférenciés du Lama-racine, Souverain Universel. Puissé-je ne jamais
être séparé dans toutes mes vies futures, ne serait-ce qu'un instant, du glorieux
Seigneur Lama (**Tertön Lobsang Dargyé**) !

PRIERE D'ASPIRATION POUR CETTE VIE

༄༅། སྲིད་ལས་ངེས་པར་འbyuང་བའི་ཞེན་ལོག་གིས།

rd·rjIའི་bl་མ་དོན་ldན་མིག་བཞིན་བstེན།

si lé ngé par djoung wé shèn log gi/

dor djé la ma deun dèn mig shin tèn/

Ayant développé une révolus ion définitive pour le samsara et le renoncement, puissé-je
seconder et suivre le Maître vajra de la manière la plus adaptée

ཅི་གསུང་བཀའ་བསྟུན་ཟབ་མ་འུ་ཉམས་ལེན་ལ།

Itེམ་kyང་མེད་པའི་sgruབ་ཚེགས་ཞེ་RUས་kyེས།

**tchi soung ka droub zab meu nyam lèn la/
ru kyi/**

tèm kyang mé pé droub tsog shé

en suivant la moindre de ses instructions, en pratiquant avec assiduité
et sans jamais relâcher mes efforts.

ཡགས་rgyuད་དགོངས་པའི་byེན་rlབས་འཕོ་བར་ཤོག།

snང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཡི་ནས་འོག་མེན་ཞིང་།

**toug gyu gong pé djin lab po war shog/
shing/**

nang si kor dé yé né og min

Puissent ainsi les bénédictions de son esprit de sagesse affluer !

Tout ce qui apparaît et existe, samsara comme nirvana est, depuis le début, le Champ
Pur d'Akanishtha²⁷.

lh·sŋགས་ཚས་skuར་དག་rdzོགས་smེན་བའི་འbrས།

Qང་blང་by·rTsོལ་མེད་པའི་rdzོགས་བ་ཞེ།

²⁷ Tib. *dag pa rab 'byams 'og min zhing*, dag pa rab djam og min shing. Akanishtha, le royaume de la pureté tout-englobante, l'insurpassable champ pur de Vairochana.

**lha ngag tcheu kour dag dzog min pé dré/
dzog pa tché/**

pang lang dja tseul mé pé

Par le fruit des trois pratiques, yidam, mantra et dissolution dans le dharmakaya,
par la Grande Perfection, sans action déterminée concernant ce qui est à abandonner
ou adopter,

ཤེས་ཉམས་ཡིད་དཔྱོད་ལས་འདས་རིག་པའི་གདངས།

ཚེས་ཉིད་མངོན་ལུས་རྟོན་པར་མཐོང་བར་ཤོག།

**shé nyam yi tcheu lé dé rig pé dang/
war shog/**

tcheu nyi ngeun soum djèn par tong

par le rayonnement intrinsèque de rigpa, au-delà des pensées conceptuelles et des
expériences éphémères,
puissé-je voir le Dharmata se manifester dans sa nudité !²⁸

མཚན་མའི་འོག་པ་མཚན་གྲོལ་འཇའ་ཟེར་སུབས།

sku་དང་ཐེག་ལའི་ཉམས་སྐང་གོང་དུ་འཕེལ།

**tsèn mé tog pa nam dreul dja zèr boub/
dou pèl/**

kou dang tig lé nyam nang gong

Dans l'espace de luminosité arc-en-ciel complètement libre de pensées, empli de
formes et de sphères rendues visibles par l'Accroissement de l'Expérience,²⁹

རིག་རྩལ་ལོངས་skuའི་ཞིང་ཁམས་ཚད་ལ་ཕེབས།

ཚེས་ཟད་བལྟོ་འདས་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱལ་ཏེ།

**rig tsèl long ku'i shing kam tsé la pèb/
té/**

tcheu zé lo dé tchèn por sang gyé

²⁸ La première des "quatre visions de thöggèl" dans le Dzogchèn (tib. *chos nyid mngon sum*) : la vision de la Nature Absolue (Dharmata).

²⁹ La seconde vision (tib. *nyams snang gong 'phel*) : la vision de l'Accroissement de l'Expérience.

puissé-je ensuite parvenir au Champ Pur du Sambhogakaya, la Pleine Mesure de Rigpa,³⁰ et finalement au grand Épuisement des Phénomènes au-delà des Concepts³¹, l'Éveil !

གཞོན་ལུ་བུམ་སུར་གཏན་སྲིད་ཟེན་པར་ཤོག།

sheun nou boum kour tèn si zin par shok//

Puissé-je atteindre la citadelle du Corps du Vase de Jouvence, libre de naissance et de mort !

En développant cette aspiration avec une intense dévotion, visualisez que tout l'entourage se dissout en lumière, puis dans le Lama-racine.

Ensuite, comme décrit dans le texte, recevez les quatre initiations du Lama-racine, personnification de tous les objets du refuge.

LA QUADRUPLE INITIATION

L'Initiation du Vase

༄༅། གུ་རུའི་སྐྱེ་མཚམས་ནས་ཨ་ཉི་ཡིག་ལུ་ཤེལ་ལྷ་པུར་འཚེར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཁོག་པར་གྱི་སྤྱི་བོ་ནས་ལགས།

gou ru'i min tsam né om yig tchou shèl ta bour tsèr wa lé eu zèr treu/ rang gi tchi wo né shoug/

³⁰ La troisième vision (tib. *rig pa tshad phebs*) : la vision de la Pleine Mesure de Rigpa.

³¹ La quatrième vision (tib. *chos nyid zad pa*) : la vision de l'Épuisement des Phénomènes dans le Dharmata.

Entre les sourcils de Padmasambhava se trouve la syllabe OM, étincelante comme le cristal, d'où jaillissent des rayons de lumière qui pénètrent par ma fontanelle.

lu³²kyi³²ལས་དང་རྩེ་མཚོ་གྲོ་བུ་དག། skur³²d-³²rji³²འཇིག་རྟེན་འབྲས་ལགས། bu³²མ་པའི་དབང་ཐོབ།

lu kyi lé dang tsé drib pa dag/kou dor djé djin lab shoug/ boum pé wang tob/

Les voiles des canaux subtils et les actes négatifs du corps sont purifiés. Je reçois ainsi la bénédiction du corps vajra de Padmasambhava et l'initiation du vase.

བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྡོད་དུ་ཉལ། mས་སྐྱེད་རིམ་འཇམ་པ་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།
spru³²ལ་sku³²འི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐྱེད་ལ་བཞག།

**kyé rim gyi neu dou gyour/ nam min rig dzin gyi sa beun tèb/ trul ku'i
go pang tob pé kèl wa gyu la shag/**

Je suis alors habilité à pratiquer la phase de création, et la graine de l'état de Vidyadhara de Parfaite Maturité³² est plantée, instaurant les conditions favorables pour achever le Corps de Manifestation.

L'Initiation Secrète

ཨ། མཐུ་རིམ་པ་ནས་འགྲུབ་པའི་དབང་ཐོབ་པའི་འཇམ་པ་གྱི་ས་བོན་ཐེབས། རང་གི་མཐུ་རིམ་པ་ནས་ལགས།

**drin pa né ah yig Péma ra ga tar bar wa lé eu zèr treu/ rang gi drin pa né
shoug/**

Au centre de sa gorge se trouve la syllabe AH, flamboyante comme le rubis, d'où jaillissent des rayons de lumière qui s'absorbent dans ma gorge.

³² Tib. *rig 'dzin*. Quatre niveaux de Vidyadhara : 1) Vidyadhara de Parfaite Maturité (tib. *nam smin*), 2) Vidyadhara Maître de la Vie (tib. *tshé dbang*), 3) Vidyadhara du Mahamudra (tib. *phyag chen*), 4)

Vidyadhara de Présence Spontanée (tib. *lhun grub*).

ངག་གི་ལས་དང་rluང་གི་sgrིབ་པ་དག། གsuང་rd་rjlའི་byིན་rlབས་uགས། གསང་བའི་དབང་ཐོབ།

**ngag gi lé dang lounng gi drib pa dag/ soung dor djé djin lab shoug/
sang wé wang tob/**

Les voiles des souffles subtils³³ et les actes négatifs de la parole sont purifiés. Je reçois ainsi la bénédiction de la parole vajra de Padmasambhava et l'initiation secrète.

བཟུང་བརྗོད་kyི་snོད་du'gyuར།

ཚེ་དབང་རིག་འཛེལ་ཉམ་ཉམ་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།

མངས་པ་ཉམ་ཉམ་dzོགས་བའི་གོ་འཕང་གི་skལ་བ་rgyuང་ལ་བཞག།

**dé djeu kyi neu dou gyour/ tsé wang rig dzin gi sa beun tèb/ l o n g t c h e u
dzog pé go pang gi kèl wa gyu la shag/**

Je suis alors habilité à pratiquer les récitation, et la graine de l'état de Vidyadhara Maître de la Vie est plantée, instaurant les conditions favorables pour réaliser le Corps de Plénitude.

L'Initiation de la Sagesse

༄༅།

uགས་ཀའི་hauོ་ཡིག་ནམ་མཁའ་མདོག་ཅན་ལས་འོད་ཟེར་འརོས།

རང་གི་sིང་ག་ནས་uགས་Eཡིད་kyི་ལས་དང་ཐེག་ལེའི་sgrིབ་པ་དག།

**toug ké hum yig nam ka dog tchèn lé eu zèr treu/ rang gi nying ga né shoug/
yi kyi lé dang tig lé drib pa dag/**

Au centre de son cœur se trouve la syllabe HUM, de couleur azur, d'où jaillissent des rayons de lumière qui s'absorbent dans mon cœur. Les voiles des thiglés et les actes négatifs de l'esprit sont purifiés.

³³ Tib. *rlung*. Prana ou énergie de vie, les "souffles" ou courants d'énergie du corps subtil.

et se mêle complètement à mon esprit. Le voile cognitif et le karma de la conscience base-de-tout³⁵ sont purifiés. Je reçois ainsi la bénédiction de la sagesse vajra de Padmasambhava

ཚཔག་གིས་མཚེན་པ་དོན་དམ་ཉི་དབང་ཐོབ། ཀ་དག་rdzོགས་པ་ཆེན་པ་འ་སོད་du'gyuར།
lhun'gruབ་རིག་འཇམ་པ་ཉི་མ་སོན་ཐོབས།

**tsig gi tseun pa deun dam gi wang tob/ ka dag dzog pa tchèn peu neu
dou gyour/ lhun droub rig dzin gyi sa beun tèb/**

et l'initiation ultime, symbolisée par le Mot. Je deviens alors un réceptacle adéquat pour la pratique de la pureté primordiale de la Grande Perfection, et la graine de l'état de Vidyadhara de Présence Spontanée est plantée,

མཐར་ཡག་གི་འབྲས་ལུ་ང་བ་ཉ་ད་skuའི་skལ་བ་rgyuད་ལ་བ ཤག

tar toug gi dré bu ngo wo nyi ku'i kèl wa gyu la shag/

instaurant les conditions favorables à la réalisation du Corps d'Essence Véritable³⁶.

Après avoir reçu les initiations en ayant combiné la récitation et la visualisation, les corps, parole, esprit du Maître fusionnent avec vos propres corps, parole et esprit (les trois portes) et vous expérimentez un état de conscience vide, nue et éveillée. Récitez le mantra tout en maintenant cet état d'ainsité.

Enfin, en conclusion, récitez (à nouveau) :

༄༅། རྣམ་ཞིག་ཚི་ཡི་duས་byས་ཆེ།

རང་སྤང་rྩ་ཡབ་དཔལ་རིའི་ཞིང་།

³⁵ Skt. Alayavijñana, tib. *Kun gzhi'i rnam par shes pa* : la huitième strate de la conscience, la plus profonde, la base de tout le karma. On l'appelle également la conscience réceptacle.

³⁶ Svabhavikakaya, le quatrième corps qui regroupe les trois autres.

Padmasambhava, fusionne et ne fait plus qu'un avec lui (avec son esprit de sagesse).
Tout devient d'une unique saveur. Demeurez dans cet état naturel.

Puis récitez :

PRIERES D'ASPIRATION

༄༅། དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བེམ་མ་རྩིན་པ་ཚེ།

བདག་གི་སྲིང་གར་བཤམའི་གདན་བུགས་ལ།

**pèl dèn tsa wé la ma rin po tché/
la/**

dag gi nying gar pémé dèn shoug

Glorieux Lama-racine, si précieux, reposant sur un siège de lotus dans mon coeur,

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པ་འ་སྤྲོ་ནས་རྗེས་བཟུངས་ཏེ།

sku་གསུང་ལགས་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་འཕྲུབ་སྤེལ་དུ་གསོལ།

**ka drin tchèn peu go né djé soung té/
tsèl dou seul/**

kou soung toug kyi ngeu droub

puissiez-vous, par la grâce de votre grande compassion, prendre soin de moi ;
accordez-moi les accomplissements du corps, de la parole et de l'esprit !

དཔལ་ལྡན་བེམ་མའི་མཐོ་བར་ཐར་བ་ལ།

skད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ལོག་ཏེ་མི་སྤྱི་ཞིང་།

**pèl dèn la mé nam par tar pa la /
shing/**

ké tchig tsam yang log ta mi kyé

Puissent les vues erronées ne jamais s'élever, même pour un instant, envers le style de
vie et les activités du Lama.

ཅི་མཛད་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་མོས་ཀུས་ཀྱིས།

bl་མའི་byེན་rlབས་སེམས་ལ་འjuག་པར་ཤོག།

tchi dzé lèg par tong wé meu gu kyil

la mé djin lab sèm la djoug par shog/

Grâce à ma dévotion, puissé-je percevoir tout ce qu'il fait comme un enseignement et puisse sa bénédiction inspirer et emplir mon esprit !

skyེ་བ་kuན་tu་ཡང་དག་bl་མ་དང་།

འbrལ་མེད་ཚས་kyེ་དཔལ་ལ་ལོངས་spyེད་ནས།

kyé wa kun tou yang dag la ma dang/
tcheu né/

drèl mé tcheu kyil pèl la long

Durant toutes mes vies, puissé-je ne jamais être séparé du parfait Lama et, ayant profité pleinement de la splendeur du Dharma,

ས་དང་ལམ་gyེ་ཡོན་ཏན་རབ་rdzོགས་ཏེ།

rd་rjl་འཆང་གི་གོ་འཕང་myuར་ཐོབ་ཤོག།

sa dang lam gyi yeun tèn rab dzog té/
nyour tob shog/

dor djé chang gi go pang

puissé-je parfaire les qualités des dix terres et des cinq chemins et rapidement atteindre le sublime état de Vajradhara !

PRIERES DE DEDICACE

༄༅། །དགེ་བ་འདི་ཡིས་skyེ་བོ་kuན།

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚེགས་rdzོགས་ཤིང་།

gué wa di yi kyé wo kun/

seu nam yé shé tsog dzog shing/

Par les mérites accumulés (par cette pratique), puissent tous les êtres parachever les accumulations de mérite et de sagesse,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་byuང་བ།

དམ་བ་sku་གཉིས་ཐོབ་བར་ཤོག།

seu nam yé shé lé djoung wa/

dam pa kou nyi tob par shog/

et ainsi obtenir les deux Corps de l'Éveil³⁷ provenant de ces deux accumulations.

འཇཱོ་kuན་དགེ་བ་ཇི་སྡོད་ཡོད་པ་དང་།

byས་དང་byེད་འཇཱུར་དེ་བཞིན་byེད་པ་གང་།

**dro kun gué wa dji nyé yeu pa dang/
gang/**

djé dang djé gyour dé shin djé pa

Grâce aux mérites accumulés par les êtres – dans le présent, le passé et le futur –

བཟང་བ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲིའི་ས་དགེ་ལ།

kuན་kyང་kuན་ནས་བཟང་པོར་རིག་gyuར་ཅིག།

**zang po dji shin dé dré sa dag la/
gyour tchig/**

kun yang kun né zang por rig

puissent-ils atteindre le même état que Samantabhadra.

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཉེན་བ་དང་།

kuན་tu་བཟང་བ་དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་ཉེ།

djam pèl pa weu dji tar khyèn pa dang/ kun tou zang po dé yang dé shin té/

Suivant l'exemple du bodhisattva Manjushri et de Samantabhadra, qui savaient comment dédier,

དེ་དག་kuན་gyེ་ཉེས་su་བདག་སློབ་ཅིང་།

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་tu་བསྟོོ།

³⁷ Le Corps informel (le dharmakaya) et le Corps formel (le rupakaya). Ce dernier comprend le nirmanakaya et le sambhogakaya.

**dé dag kun gi djé sou dag lob ching/
tou ngo/**

gué wa di dag tam tché rab

je dois suivre l'exemple de tous les bodhisattvas et dédier parfaitement ces mérites.

duས་གསུམ་ཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

བསྟོན་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྟོགས་པ་སྟེ།

**du soum shèg pé gyèl wa tam tché kyî/
pa té/**

ngo wa gang la tchog tou ngag

Comme tous les bouddhas des trois temps considèrent la dédicace des mérites comme inégalable,

བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།

བཟང་པོ་སྤྲོད་ཡི་རྒྱུ་ལ་བསྟོན་བ་བཟོ།

**dag gi gué wé tsa wa di kun kyang/
war gyi//**

zang po tcheu tchir rab tou ngo

à mon tour, je dédie complètement tous mes mérites pour que tous puissent parfaire la conduite excellente de Samantabhadra.

Manuel à usage strictement personnel. Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord écrit de l'Institut Khyèntsé Wangpo.