

IKW – Manuel de pratique de Tchènrézi



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཚོན་བཟེང་འདབ་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA



Manuel de pratique de Tchènrézi

Lignée de Karma Tchakmé

*Ce livret de pratique est strictement réservé aux personnes ayant reçu
les transmissions correspondantes de Mila Khyèntsé Rinpoché.*

*C'est un livret du Dharma.
Veillez à en prendre soin !*

S'établir au refuge :

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
sangyé tchö tang tsok kyi tchok nam la

Dans le Bouddha, le Dharma et la Suprême assemblée,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆེ། །
tchangtchoub bardou dak ni kyab sou tchi

Je m'établis au refuge jusqu'à l'Éveil.

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
dak gi tchin sok gyipé sönam kyi

**Grâce au bienfait des pratiques comme la générosité et les autres
perfections,**

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །
do la pèn tchir sangyé doubpar sho

Puissé-je réaliser l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres !

À réciter trois fois.

Les quatre incommensurables :

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རླུ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག
sémitchèn thamtché déwa tang déwè gyou tang dènpa gyour tchik

Que tous les êtres obtiennent le bonheur et les causes du bonheur !

སླུག་བསྐྱལ་དང་སླུག་བསྐྱལ་གྱི་རླུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
doukngèl tang doukngèl gyi gyou tang dèlwar gyour tchik

Qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance !

སླུག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
doukngèl mepé déwa tang mindèlwar gyour tchik

Qu'ils ne soient jamais séparés d'un bonheur sans souffrance !

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམ་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག
nyéring tchakdang nyi tang dèlwé tangnyom tsémépa la népar gyour
tchik

**Qu'ils demeurent dans l'égalité sans mesure, libre d'attachement
et d'aversion !**

À réciter trois fois.

Prière à Tchènrézi :

རྗོ་བོ་སློན་གྱིས་མ་འགོས་སྐྱ་མདོག་དཀར། །
djo wo kyön gyi ma gö kou dok kar

Seigneur au corps blanc non souillé de défauts

རྗོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་རྒྱན། །
dzok sang gyè gyi wou la gyèn

Le Bouddha parfait orne ta tête

སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས། །
thouk djé tchén gyi do la zik

Dans ton immense compassion tu prends tous les êtres

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་འཕྲུག་འཚལ་ལོ། །
tchèn rè zik la tchak tsèl lo

Tchènrézi je te rends hommage !



Pratique de Tchènrézi

Lignée de Karma Tchakmé



Imaginez une syllabe blanche Hri comme la syllabe-germe de votre conscience.



De la syllabe Hri irradient dans les dix directions des rayons de lumière qui vont vers tous les êtres sensibles et purifient instantanément leurs fautes et voiles.

Puis, imaginez l'univers et tous les êtres sensibles qui le peuplent comme le Grand Compatissant.

Ensuite, les rayons de lumière reviennent et se dissolvent dans la syllabe HRI au cœur et les rayons de lumière repartent vers les Bouddhas/Bodhisattvas et principalement vers le Grand Compatissant et reviennent chargés de leurs bénédictions. Ce sont les deux accumulations « mérites » et « sagesse » dans ces deux principes de l'offrande aux êtres d'Éveil et la purification des êtres sensibles. Ainsi, la syllabe se tenant sur un lotus, un soleil et une lune, se transforme en lumière et de celle-ci vous émergez comme le Grand Compatissant.

Quelle est votre apparence ? Votre corps est blanc, avec un visage et quatre bras. Vous souriez comme un lotus s'épanouissant. Les boucles de vos cheveux sont réunies en nattes et sont ornées d'une couronne faite de cinq sortes de précieuses substances. Vous portez un diadème en soie. Les paumes de vos deux premières mains se rejoignent au niveau de votre cœur. De votre main droite inférieure, vous égrenez un mala de cristal et de la gauche, vous tenez la tige d'un lotus. Vous portez un collier fin long, un tour du cou et un collier court faits de substances précieuses. Vous êtes assis avec les jambes croisées.

Si l'on regarde de l'extérieur, vous irradiez de l'intérieur et si l'on regarde de l'intérieur, vous irradiez de l'extérieur. Imaginez alors que des rayons de lumière irradient dans toutes les directions à partir de votre corps. Cette visualisation est la génération du samayasattva.

En ce qui concerne la visualisation du samādhisattva, imaginez une syllabe Hri blanche sur un disque de lune dans votre cœur et les syllabes Om Mani Padme Hum l'entourant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci est le samādhisattva.



Pendant que vous récitez Om Mani Padme Hum Hri, imaginez que tous les Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions et que tous les Sugatas des trois temps, de la même nature que le Grand Compatissant, descendent et se mêlent à vous et à tous les êtres sensibles, comme des flocons de neige. Ceci est la dissolution du jñānasattva.

En prenant bien garde à voir les phénomènes comme étant l'expression du corps pur, visualisez l'environnement extérieur et les êtres sensibles qui l'habitent comme étant le Grand Compatissant, à l'image de vous-même (sous cette forme).

En prenant bien garde à percevoir les sons comme étant l'expression de la parole pure, imaginez-les comme étant le son des six syllabes.

En prenant bien garde à voir les souvenirs et les pensées comme étant l'expression de l'esprit pur, reconnaissez-les comme étant la sagesse primordiale spontanée (Rigpa), l'union des apparences et du vide. Ainsi, à travers les initiations des corps, parole et esprit purs

transcendant l'intellect, vous parviendrez à la maîtrise de la réalité de l'unique saveur.

Cette sadhana, véritable joyau qui exauce tous les souhaits doit être transmise comme un Dharma public à toutes les six classes d'êtres.

Ces versets, mis par écrit par le Seigneur Könchok Yènlak, furent reçus par Raga Asé, plus de quarante fois transmis par le maître spirituel et ses deux fils. Ils véhiculent ainsi une extraordinaire bénédiction.

Prière à Tchènrézi :

རྫོ་བོ་རློན་གྱིས་མ་འགོས་སྐུ་མདོག་དཀར། །
djo wo kyön gyi ma gö kou dok kar

Seigneur au corps blanc non souillé de défauts

རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་རྒྱན། །
dzok sang gyè gyi wou la gyèn

Le Bouddha parfait orne ta tête

སྐྱབས་རྗེ་ཆེན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས། །
thouk djé tchén gyi do la zik

Dans ton immense compassion tu prends tous les êtres

སྐྱུ་རས་གཟིགས་ལ་འཕུག་འཆའ་ལོ། །
tchèn rè zik la tchak tsèl lo

Chènrézi je te rends hommage !

La dédicace :

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །
géwa di yi kyéwo kün

Par cette action bénéfique, puissent tous les êtres

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །
sönam yéshé tsok dzok shing

Parfaire les accumulations de bienfaits et de sagesse.

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །
sönam yéshé lé jOUNGWÉ

De ces bienfaits et de cette sagesse,

དམ་པ་སྐྱེ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །
dampa kou nyi thobpar sho

Puissent-ils obtenir les deux Corps !

འཕྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཇི་སྟེང་ཡོད་པ་དང་། །
do kün géwa djinyé yöpa dang

Que tous les êtres qui ont fait, font et feront

བྱས་དང་བྱེད་འགྱུར་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་དག །
tché dang tché gyour déshyin tchépa dak

Toutes les actions bénéfiques possibles et imaginables

བཟང་པོ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲའི་ས་དག་ལ། །
zangpo djishyin déndé sa dak la

Puissent comme le fit Samantabhadra

ཀུན་ཀྱང་ཀུན་ནས་བཟང་པོར་རེག་གྱུར་ཅིག །
kün kyang kun né zangpor rék gyour tchik

Toucher à la bonté parfaite !

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །
djampèl pawö djitar kyènpa dang

Apprenons à suivre les pas

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཉེ །
küntouzangpo déyang déshyin té

Du bodhisattva Manjoushri qui atteint l'omniscience

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །
dédak kün gyi djésou dak lob tching

Ainsi que de Samantabhadra,

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །
géwa didak thamché raptou ngo

Et dédions-en tous les bienfaits !

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །
tu soum shékpé gyèlwa thamché kyi

Tous les vainqueurs des trois temps

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱབས་པ་སྟེ། །
ngowa gangla tchok tou ngakpa té

Ont suprêmement loué la dédicace,

བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །
dak gi géwè tsawa di kün kyang

Alors, toutes mes sources de bienfait

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བསྐྱེ། །
zangpo tchö tchir raptou ngowar gyi

Je les dédie à la bonté parfaite !

Prière d’aspiration :

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

tchang tchoup sém tchok rin po tché

Que le précieux et sublime esprit d’Éveil,

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག །

ma kyé pa nam kyé gyour tchik

Naisse chez ceux qui ne l’ont pas fait naître !

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kyé pa nyam pa mé pa tang

Là où il est né, qu’il puisse ne jamais décliner

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

kong nè kong dou pèl war sho

Mais s’accroître toujours, encore et encore.

Dédicace

Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter les prières de longue vie aux maîtres que vous connaissez, avant la dédicace dzogchèn.

ཨོ་རྒ་རེ་རྒ་རེ་བླ་བ་རྒ་རེ་སྐྱ་རྒྱུ་
om dharé dharé bhandharé soha

ཇ་ཡ་ཇ་ཡུལ་གྱི་སྒྲི་སྒྲིུལ་ བ་ལ་བ་ལུལ་
dzaya dzaya siddhi siddhi phala phala

འུལ་ ཨུལ་ ཏུལ་ འུལ་ སུལ་ མུལ་ མ་མ་གོ་ལིང་ས་མཚུལ་
'a a ha sha sa ma mamakoling samænta



Association Rimé Thrinlé Ling

© tous droits réservés

Version juillet 2022.