



*Prières à réciter en début d'enseignements*



## Prière au Lama-Racine

PELDEN TSAWE LAMA RINPOCHE  
DA GUI TCHI OUOR PEME DEN CHOU LA  
KANDRIN TCHENPEU GONAI DJAI SOUNG T E  
KOU SOUNG TOUK KI NGEUDROUP TSEL TOU SEUL

## Refuge & Bodhicitta

SANGYE TCHEU DANG TSO GUI TCHO NAM LA  
DJANGTCHOUB BARDOU DANI KYAB SOU TCHI  
DAGUI DJIN SO GUIPE SEUNAM KI  
DROLA PENCHIR SANGYE DROUP PAR CHIO ( x 3)

SEMTCHEN TAMTCHE DEWA DANG DEWE GYOU  
DANG DENPAR GYOUR TCHIK  
DOUNGEL DANG DOUNGEL GUI GYOU DANG DRELWAR  
GYOUR TCHIK  
DOUNGEL MEPE DEWA DAMPA DANG MIN DRELWAR  
GYOUR TCHIK  
NYERING TCHA DANG DANG DRELWE DANG NYOM  
TCHENPO LA NEPAR GYOUR TCHIK

Glorieux et Précieux Lama-Racine qui êtes au sommet de ma tête.

Sur le siège de lotus, par votre grande bonté  
Prenez-moi sous votre tutelle et accordez-moi les accomplissements  
du corps, de la parole et de l'esprit (des Bouddhas).

En le Bouddha, le Dharma et la sublime communauté,  
Je prends refuge jusqu'à l'éveil.  
Par ma pratique du don et des autres vertus, Puissé-je réaliser  
L'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres. (trois fois)

Puissent tous les êtres posséder le bonheur et les causes du bonheur !  
Puissent tous les être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance !  
Puissent tous les êtres ne jamais quitter la sainte félicité dépourvue de toute souffrance !  
Puissent tous les êtres résider en la Grande Équanimité, dépourvue de toute inclination et de toute aversion partiales.

TCHA TSELWA DANG TCHEU TCHING CHAKPA DANG  
DJE SOU YI RANG KUL CHING SEULWA YI GUEWA  
TCHOUNGZE DAGUI TCHIK SAK PA TAMTCHE DAGUI  
DJANGTCHIOUB TCHIR NGO O

SA CHI PEU TCHU DJOUG CHING METOTRAM  
RI RAB LING CHI NYIDE GYENPA DI  
SANGYE CHING TOU MITE PULWA DI  
DRO KUN NAMTA CHING LA TCHEUPAR CHIO

SEMTCHEN NAM KI SAMPA OANG  
LO YI DJE DRA DJITA WAR  
TCHE TCHOUNG TUNMONG TEKPA YI  
TCHEU KI KORLO KOR TO SEUL

Les mains jointes, je vous adresse mes prières, vous rends hommage, vous fais des offrandes. Je dévoile mes actes négatifs, me réjouis de toutes vertus, vous invite à donner les enseignements et vous supplie de demeurer en ce monde. Toutes les vertus que j'ai rassemblées, si petites soient-elles, je les dédie à l'Éveil.

Cette base est ointe d'eau encensée et parsemée de fleurs; elle est parée de la sublime montagne des quatre continents, du soleil et de la lune; J'en fais offrande, l'esprit dirigé vers les champs des Bouddhas, puissent ainsi tous les êtres jouir des Domaines parfaitement purs !

Je vous supplie de mettre en route le cycle de Démonstration de la Sainte loi (le Dharma) selon les degrés communs, grands et petits, en fonction des façons de penser et des particularités de l'intellect de chaque être.

# Pratique du Dharma dans une journée

## Le matin, au réveil

1. On s'assoit sur son lit en posture de méditation, détendu et l'on pense :

"Puissent tous les êtres quitter le Samsara"

"Puissent-ils réaliser la nature de Bouddha, l'Éveil"

2. Exercices respiratoires :

- expulsion du souffle résiduel - 3 fois

- souffle-esprit indissociés - 7 fois

- souffle sacré du Vajrayana - 3 fois

3. Orienter son esprit

On prend l'engagement de pratiquer le plus possible

"Aujourd'hui, depuis cet instant jusqu'au moment où, ce soir, je m'endormirai, je m'efforcerai d'accomplir tout ce qui est positif, je regretterai tout ce qui est négatif, je pratiquerai la voie spirituelle, afin de devenir capable d'aider tous les êtres à sortir de la souffrance, à progresser vers la Libération.

J'éviterai aujourd'hui de nuire par mon activité physique et m'efforcerai d'être bénéfique; j'éviterai de nuire par mes paroles et m'efforcerai de dire des paroles utiles et plaisantes; j'éviterai de nuire par ma pensée et je m'efforcerai de nourrir des pensées bienveillantes pour tous les êtres."

Puis on se lève et on fait sa toilette.

# Au lever

## 4. La toilette, moyen de se purifier

On pense que l'eau et le savon de notre toilette nous débarrassent du karma négatif et des voiles de l'esprit

On peut faire la pratique de Dordje Sempa, si on la connaît

## 5. Faire les offrandes

Il est important d'arranger chez soi un petit autel ; sur une étagère ou un meuble, une statue ou une photo du Bouddha devant laquelle sont disposées les offrandes traditionnelles: eau pour boire pour se laver, fleurs, encens, lumière, eau parfumée, nourriture, musique. On dispose donc, en ligne, sept bols que l'on remplit d'eau et une bougie ou une petite lampe pour la lumière.

Comment taire les offrandes :

- on retourne les bols et on verse de l'eau dans chacun en commençant par la gauche.

- on remplit le 1er en disant:

**Om Benza Argam Ah Houg**

- puis le 2ème :

**Om Benza Padèm Ah Houg**

- le 3ème:

**Om Benza Pupé Ah Houg**

- le 4ème :

**Om Benza Doupé Ah Houg**

- on allume la bougie en disant :

**Om Benza Aloké Ah Houg**

- le 5ème:

**Om Benza Guendé Ah Houg**

- le 6ème:

**Om Benza Newidé Ah Houg**

- le 7ème:

**Om Benza Chapda Ah Houg**

- on fait brûler un bâton d'encens
- on bénit l'autel et les offrandes en trempant un petit bâton d'encens dans le 5ème bol et en aspergeant l'autel, on récite:

**Om Benza Kundali Hana Hana Houg Pé**

- on fait trois prosternations en récitant le mantra :

**Keuncho Soum La Tchatsello**

**Om Namò Mènjou Shiriyé,**

**Namo Sou Shiriyé,**

**Namo Outama Shiriyé Soha**

#### Homage au Bouddha

On s'assoit face à l'autel, on pense que le Bouddha est en face de nous et qu'il réunit dans son essence tous les aspects du refuge.

On le prie en récitant le mantra :

**Teyata Om Mouni Mouni Maha Mounayé Soha ( 3,7, ou 21 fois )**

#### 6. Prise de refuge

Toujours assis, on imagine l'arbre de refuge en face de soi, ou simplement le Bouddha, ou son lama-racine, ou son Yidam, et on récite :

**Sangyé Tcheu Dang Tso Gui Tcho Nam La**

**Djangtchoub Bartou Dani Kyab Sou Tch**

**Dagui Djinso Guipeil Seunam Gui**

**Drola Penchir Sangyé Droupar Cho ( 7 fois)**

(Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha sublime. Par le mérite engendré par ma pratique du don et des autres Perfections, Puissé-je réaliser l'Éveil pour le bien des êtres)

## Pratique des repas :

On offre la nourriture aux Trois Joyaux, au Yidam. au Lama-Racine

**Teunpa Lamé Sangyé Rinpotché**  
**Kyobpa Lamé Damtcheu Rinpotché**  
**Drènpa Lamé Guèndune Rinpotché**  
**Kyabné Keuntcho Sourn La Tcheupa Bul**

Au Précieux Bouddha, le plus haut des Enseignants,  
Au Précieux Saint Dharma, la plus haute des protections,  
A la Précieuse Sangha, le plus haut des guides,  
A vous, rares et sublimes refuges, j'offre cette nourriture.

**Djowo Kyeun Gui Ma Gueu Kounto Kar**  
**Dzo Sangyé Gui Ou La Gyèn**  
**Toudjé Tchèn Gui Drola Zi**  
**Tchenrézi La Tcheupa Bul**

Seigneur au corps blanc que n'entache nul défaut,  
De votre tête le parfait Bouddha est l'ornement,  
Sur les êtres vous portez un regard compatissant,  
A vous, Tchenrézi, j'offre cette nourriture.

**Omin Tcheu Ki Ying Gui Potrang Né**  
**Dusoum Sangyé Kun Gui Ngowo Ny**  
**Rang Sèm Tcheu Kou Ngeun Sourn Teun Dzé Peil**  
**Tsawé Lama Chèi Tou Tcheupa Bul**

A vous qui demeurez dans le palais du sublime domaine de l'absolu  
Qui êtes l'essence de tous les Bouddhas des trois temps,  
Qui me montrez que mon propre esprit est le Corps Absolu,  
A vous, Lama-Racine, j'offre cette nourriture.



# Le soir

## 1. Pratique de Tchenrézi

Si on a le temps, on fait la pratique complète. On peut faire la formule abrégée, en suivant le schéma suivant:

- prise de refuge
- récitation de cent mantras ou plus
- moment de méditation silencieuse (shiné)
- prière pour renaître en Déwatchen
- dédicace

## 2. Bilan de la journée

Si on a commis des actes négatifs, on les regrette, et on fait le souhait :

"Puissé-je demain ne pas retomber dans les mêmes erreurs"

Si on a accompli des actes positifs, on en dédie le mérite à tous les êtres.

## 3. Vider les offrandes

On vide les bols de l'autel, de la droite vers la gauche, on les essuie et on les pose à l'envers.

On fait trois prosternations en récitant, comme le matin.

# Dédicace

GUE OUA/ DI YI/NYOUR TOU DA//  
TCHA GYA/ TCHEN PO/ DROUB GYOUR NE//  
DRO OUA/ TCHI KYANG/ MA LU PA//  
DE YI/ SA LA/ GOEU PAR CHO//

Par cette vertu, puisse-je promptement  
Réaliser le Mahamoudra,  
Et sans l'exclusion d'un seul,  
Établir en cet état tous les êtres.

SANG GYE / KOU SOUM / NYE PE / DJINE LAB DANG // Par le grâce de l'obtention des trois corps du Bouddha,  
TCHEU NI / MI GYOUR / DEN PE / DJINE LAB DANG // Par la grâce de la vérité immuable du Dharmata,  
GUEN DUNE / MI TCHE / DUNE PE / DJINE LAB KYI // Et par la grâce de l'aspiration inébranlable de la Sangha,  
DJI TAR / NGO OUA / MEUN LAM / DROUP PAR CHO // Puisse cette prière de dédicace se réaliser telle qu'elle est.

## LE SOUTRA DES TROIS AMONCELLEMENTS et le renouvellement des vœux de bodhisattva

Pour toujours, tous les êtres prennent refuge dans le Lama,  
Prennent refuge dans le Bouddha,  
Prennent refuge dans le Dharma,  
Prennent refuge dans la Sangha (3 fois)

A Shakyamouni, le Bouddha très parfait, le conquérant le détenteur,  
Le transcendant, l'Ainsi -allé, le vainqueur de l'ennemi je rends hommage  
A Celui qui vainc pleinement par l'essence adamantine, je rends hommage.  
Au joyau irradiant la lumière, je rends hommage.  
Au roi des souverains nagas, je rends hommage.  
Au meneur de héros, je rends hommage .  
A Joie glorieuse, je rends hommage.  
Au Joyau de feu, je rends hommage.  
A Vision porteuse de sens, je rends hommage.  
Au Joyau de lune, je rends hommage.  
A l'immaculé, je rends hommage.  
Au Don glorieux, je rends hommage.  
Au Pur, je rends hommage.  
Au Don de la pureté, je rends hommage.  
Au Dieu de l'eau, je rends hommage.  
Au Dieu des dieux, je rends hommage.  
A Bonté glorieuse, je rends hommage.  
A Santal glorieux, je rends hommage.  
A Splendeur infinie, je rends hommage.  
A Lumière glorieuse, je rends hommage.

A Gloire dénuée de peines, je rends hommage.

Au Fils du non-désir, je rends hommage.

A Gloire des fleurs, je rends hommage.

A l'Ainsi allé qui connaît clairement par le jeu du Rayonnement de pureté, je rends hommage.

A l'Ainsi allé qui connaît clairement par le jeu du Rayonnement de lotus, je rends hommage.

A Gloire des richesses, je rends hommage.

A Gloire de la vigilance, je rends hommage.

Au très renommé Nom glorieux, je rends hommage.

Au Roi de la bannière de victoire qui couronne le souverain, je rends hommage.

A u Glorieux qui soumet complètement, je rends hommage.

Au Parfait vainqueur dans la bataille, je rends hommage.

A Celui qui s'en est allé grâce à la complète victoire, j e rends hommage.

A Glorieuse disposition éclairant éternellement, je rends hommage.

Au lotus joyau qui soumet complètement, je rends hommage.

A l'Ainsi allé, le vainqueur de l'ennemi, le Bouddha très parfait, qui demeure sur un lotus de joyaux,

le Roi de la souveraine montagne, je rends hommage.

A ceux-ci ainsi qu'à tous les ainsi-allés, les vainqueurs de l'ennemi, les Bouddhas très parfaits, les conquérants, les détenteurs, les transcendants qui demeurent et vivent dans tous les mondes de l'univers répandus dans les dix directions, à tous ces Bouddhas conquérants, détenteurs et transcendants, je demande de me prêter attention.

Au cours de cette vie et au cours de vies qui n'ont eu ni début ni limites, dans tous les domaines d'existence du samsara dans lesquels j'ai tourné, j'ai accompli des actes négatifs, je les ai fait accomplir et je me suis réjoui qu'on les accomplisse. J'ai volé les biens des stoûpas, les biens de la Sangha, les bien de la Sangha des dix directions, je les ai fait voler et je me suis réjoui qu'on les vole.

J'ai accompli les cinq actes aux conséquences immédiates, je les ai fait accomplir et je me suis réjoui qu'on les accomplisse. Je me suis engagé complètement dans le chemin des dix actes nuisibles, j'ai conduit d'autres à s'y engager, je me suis réjoui qu'on s'y engage. Recouvert de ces différents voiles karmiques, j'irai chez les êtres infernaux, j'irai dans les mondes animaux, j'irai dans le domaines des esprits affamés, je renaîtrai dans les confins éloignés, je renaîtrai barbare, je renaîtrai chez les dieux de longue vie, je n'aurai pas toutes les facultés des sens, j'adhérerai aux vues fausses, je ne saurai pas me réjouir de la venue d'un Bouddha. Tous les voiles issus de ces actes, en présence des Bouddhas conquérants, détenteurs et transcendants, qui possèdent la sagesse, qui possèdent la vision, qui sont témoins, qui sont dans la vérité, qui savent, qui voient, je les reconnais, je ne les dissimule pas, je ne les cache pas et je fais la promesse de m'abstenir désormais de ces actes.

Bouddhas conquérants, détenteurs et transcendants, je vous demande tous de me prêter votre attention.

Au cours de cette vie et de vies qui n'ont eu ni début ni limites, dans tous les domaines d'existence du samsara dans lesquels j'ai tourné, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues des dons que j'ai accomplis, ne serait-ce que le don d'une bouchée de nourriture à un être né dans le monde animal, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues de l'observance de l'éthique, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues du maintien de la conduite pure, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues de mes actes propres à faire pleinement mûrir les êtres, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues de l'engendrement de la Bodhicitta sublime, toutes sortes de vertu que j'ai obtenues de la sagesse insurpassable, au plus haut du plus haut, au supérieur du supérieur, j'en fais la complète dédicace à l'Éveil suprême et très parfait.

De la même manière que les Bouddhas conquérants, détenteurs et transcendants qui ne sont pas encore venus accompliront parfaitement la dédicace, de la même manière que les Bouddhas Conquérants, détenteurs et transcendants du présent accomplissent parfaitement la dédicace, de la même manière, j 'accomplis parfaitement la dédicace.

De tous les actes négatifs je me repens; de tous les mérites je me réjouis; à tous les Bouddhas j'adresse mon exhortation et ma prière. Puissé-je obtenir la sagesse insurpassable, sublime et sainte. Quels que soient les hommes sublimes, les vainqueurs qui vivent maintenant, quel que soient ceux qui sont venus et de même ceux qui viendront, de leurs qualités je fais la louange. Devant eux, qui forment un océan sans limites, je joins les mains et je me place complètement sous leur protection.

Le soûtra des trois amoncellements (set. Triskandharmasutra, tib. Poungo soumplei do) qu'on appelle aussi "Repentir des manquements des bodhisattvas" ou "Repentir devant les 35 Bouddhas" est une des pratiques qui permettent de se purifier des manquements aux vœux en général et au vœu de bodhisattva en particulier.

Son origine est la suivante :

Un groupe de 35 moines ayant pris le vœu de bodhisattva avaient provoqué accidentellement, alors qu'ils mendiaient, la mort d'un enfant. Désireux de se purifier, ils demandèrent à Upali, l'un des proches disciples du Bouddha, de requérir auprès du maître une méthode de repentir appropriée. C'est alors que le Bouddha énonça ce bref soûtra, dans lequel 35 Bouddhas sont mentionnés, en rapport avec les 35 moines.

Il est dit qu'au moment où le Bouddha Shakyamouni prononçait ce soûtra, son corps émit un très puissant rayonnement lumineux sous l'effet duquel vinrent se placer autour de lui dans l'espace 34 Bouddhas (Shakyamouni est donc compté au nombre des 35). Les 35 moines se prosternèrent, leurs présentèrent des offrandes, éveillèrent la Bodhicitta dans leur esprit et prirent refuge en eux. Il se repentirent de leurs fautes et, de ce seul fait, obtinrent les terres de bodhisattva. La récitation de ce soûtra est très commune chez les Tibétains. Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Guélougpa est réputé pour avoir accompli 100 000 prosternations devant chacun des 35 Bouddhas.

Les trois amoncellements contenus dans le soûtra sont :

- l'amoncellement des hommages,
- l'amoncellement des repentirs,
- l'amoncellement des dédicaces.

RENOUVELLEMENT DES VOEUX DE BODDHISATTVA :  
(genou droit à terre et mains jointes)

"A partir d'aujourd'hui, jusqu'à ce que j'atteigne le cœur de L'Éveil, je m'engage à maintenir la volonté d'atteindre l'Éveil. Lorsque je l'aurai atteint, je conduirai vers les trois mondes supérieurs les êtres qui demeurent dans les trois mondes inférieurs; je conduirai vers la quiétude ceux qui, dans les trois mondes supérieurs restent soumis aux acteurs perturbateurs et au karma; je revigorerai ceux qui demeurent dans la quiétude pour qu'ils s'engagent dans le grand véhicule; j'établirai les bodhisattvas du grand véhicule dans le parfait état de Bouddha."

"C'est pourquoi le mantra de la Prajnaparamita, le mantra de grande connaissance, le mantra insurpassable égalant le sans égal, le mantra qui apaise complètement toute douleur, n'est pas trompeur et doit être connu comme vrai. Ainsi, se récite Je mantra de la Prajnaparamita :

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODDHI SOHA

"Sariputra, c'est ainsi qu'un Bodhisattva-mahâsattva doit s'entraîner à la profonde Prajnaparamita".

Puis le Bienheureux sortit de samadhi, exprima ses félicitations au Bodhisattva-mahâsattva, le noble et puissant Tchenrézi, et dit :

"C'est excellent ! C'est excellent ! C'est cela, fils de noble famille ! C'est comme cela qu'il convient de pratiquer la profonde Prajnaparamita comme tu viens de l'enseigner", et les Tathâgatha se réjouirent .

Lorsque le Bienheureux eut ainsi parlé, le vénérable Sariputra, le Bodhisattva-mahâsattva, le noble et puissant Tchenrézi, et tout l'entourage présent, ainsi que les mondes des dieux, des hommes, des asura et des gandharva se réjouirent et louèrent les paroles du Bienheureux.

## LES 46 ACTES INCORRECTS D'UN BODHISATTVA

Font obstacles a l'accumulation des vertus du Dharma (en allant à l'encontre des six Paramitas) les actes suivants :

Actes en contradiction avec la Paramita de la générosité :

1. ne pas faire d'offrandes aux trois joyaux
2. se laisser séduire par le désir de possession
3. ne pas respecter ceux qui ont de l'expérience (ceux-ci sont en contradiction avec les dons matériels)
4. ne pas répondre aux questions d'ordre spirituel (sont en contradiction avec le don de la protection contre la peur)
5. refuser les invitations
6. refuser les présents avec agressivité (ceux-ci font obstacle a la générosité des autres)
7. ne pas donner d'enseignement

Actes en contradiction avec la Paramita de la moralité :

1. rejeter les gens immoraux
2. ne pas faire naître la foi en enseignant
3. ne pas développer la persévérance pour le bien des êtres sensibles
4. ne pas commettre d'actes nuisibles par compassion (ceux-ci sont en contradiction avec la moralité vis-à-vis d'autrui)
5. avoir des moyens d'existence incorrects
6. être obsédé par des pensées vagabondes et des sentiments de culpabilité
7. avoir soif de libération
8. ne pas s'opposer à l'acquisition d'une mauvaise réputation
9. ne pas contrôler les kleshas (sont en contradiction avec la moralité vis-à-vis de soi même et d'autrui)

Actes en contradiction avec la Paramita de la patience :

1. ne pas pratiquer les quatre dharmas d'un disciple (ne pas retourner les menaces, la colère, les attaques ou les insultes)
2. refuser de travailler en paix avec les gens agressifs
3. refuser le pardon
4. se laisser aller à la colère

Actes en contradiction avec la Paramita de la diligence :

1. rassembler des disciples en vue de s'enrichir
2. ne pas tenter de surmonter la paresse
3. être frivole et bavarder inutilement

Actes en contradiction avec la Paramita de la méditation :

1. ne pas faire d'effort en vue d'obtenir le samadhi
2. ne pas percer les voiles de la méditation



Actes en contradiction avec la Paramita de la connaissance Transcendante :

1. dénigrer le Hinayana et y renoncer
2. renoncer au Mahayana et pratiquer le Hinayana
3. étudier les ouvrages des hérétiques
4. bien que pratiquant le Mahayana, continuer à s'abaisser en s'associant avec les hérétiques ou le Hinayana
5. ne pas s'intéresser à ce qui est caractéristique du Mahayana
6. ne pas rechercher le Dharma sous l'emprise de la fierté et de la paresse
7. faire l'éloge de soi et dénigrer les autres
8. s'en tenir à la lettre plutôt qu'à l'esprit

Font obstacles à la pratique du bien d'autrui les actes suivants :

Application générale:

1. ne pas fréquenter les Amis qu'il convient
2. ne pas prendre soin des malades
3. ne pas soulager les souffrances d'autrui
4. ne pas discipliner la versatilité de l'esprit

Application particulière:

1. ne pas retourner la bonté
  2. ne pas écarter le malheur d'autrui
  3. ne pas donner alors que l'on peut
  4. ne pas faire le bien autour de soi
  5. ne pas écouter les opinions des autres
  6. louer les érudits de manière sarcastique
- (ces six actes sont appelés "agir sans bonté")

Deux catégories de "ne pas frapper" :

1. ne pas frapper ceux qui distordent la voie
2. ne pas utiliser les miracles et la clairvoyance lorsqu'ils sont appropriés pour enseigner