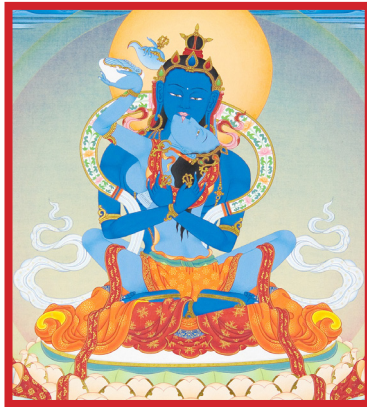




RECUEIL DE PRATIQUE DES QUATRE DÉITÉS CONJOINTES

UN PROFOND ENSEIGNEMENT DES GLORIEUX SHANGPA KAGYÜ



Composé par
Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé

Traduit du tibétain par
Denys Rinpoché
et le comité de traduction de Kalu Rinpoché
Dzamling Dragyur Künchab

CONTENU DU RECUEIL

— SESSIONS DE PRATIQUE —

		Session très courte	Session courte	Session développée
PRIÈRES À LA LIGNÉE				
La courte prière (aux Mahāsiddhas Shangpa)			●	
L'avènement de la Mahāsukha				●
Prière au Maître Source	●	●		●
LA PRATIQUE DES QUATRE DÉITÉS CONJOINTES				
Refuge - bodhicitta	●	●		●
1) Phase de génération et récitation				
Génération des déités	●	●		●
Consécration	●	●		●
Offrandes	●	●		●
Hommage - louange	●	●		
Louanges spéciales (Addenda)				●
Récitation courte	●			
Récitation détaillée		●		●
2) L'initiation spéciale				
Récitation	●	●		●
3) La conclusion				
Contemplation en égalité	●	●		●
La pratique des inter sessions	●	●		●
GANAPŪJĀ*				
FINAL				
Souhaits, formule propice et dédicace Shangpa . .	●	●		●
La Grande Nef de la Libération				●

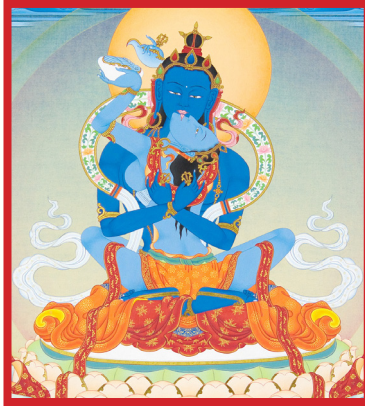
**Lors de fêtes ou occasions spéciales pratiquer la session très développée avec le Ganapūjā de Chadrupa (dans la version de Kalu Rangjung Künkhyab). Celui-ci s'insère après la contemplation, avant le final. La version développée ou courte du sadhāna peut y être associée.*



LA GNOSE DE LA CLARTÉ EN SOI

LA PRATIQUE DES QUATRE DÉITÉS CONJOINTES
UN PROFOND ENSEIGNEMENT DES GLORIEUX SHANGPA KAGYÜ

༄༅། །དཔལ་ལྷན་ཤངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཟབ་ཚོས་ལྷ་བཞི་
འི་ལ་སྐབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡེ་ཤེས་རང་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།



Composé par

Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé

Traduit du tibétain par

Denys Rinpoché

et le comité de traduction de Kalu Rinpoché

Dzamling Dragyur Künchab



༡༡། །དཔལ་ལྷན་ལངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་ཟབ་ཚཱ་ལྷ་བཞི
 །དེལ་སྐྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡེ་ཤེས་རང་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

།མཚོ་གུར་ཤེ།

སྲུང་སྲིད་རྒྱ་རྒྱུ་ལ། །བརྒྱུད་ནས་བརྒྱུད་པར་བྱིན་བསྐྱབས་པ། །ལྷ་བཞིའི་ཞབས་ལ་བརྟུང་ནས་འདིར།

།རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁྱེར་བདེ་འཆད།

།འདི་ཉིད་གྱི་བཀའ་དང་བྱིད་རིམ་ཐོབ་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དག་གིས་ཉམས་ལེན་སྤོང་པོར་དེལ་བཞི་འདི་ལྷ་སྟེ། སོལ་

འགྲོ། དངོས་བཞི། རྗེས་སོ།

།དང་པོ་ནི་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་བརྒྱུད་པ་སྟེ།

ཐལ་སྐྱབ

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་ཀུན་
 འདུས་གྱི་དེ་བོ་སྐྱབ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་བ་ལགས་སོ།།

།ལན་གསུམ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་དོན་དུ་བྱུང་འཇུག་རྗེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་
 འཕང་འཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་ཟབ་ལམ་ལྷ་བཞི་དེལ་སྐྱབ་ཉམས་
 སྐྱབས་བར་བཞིའོ།།

།ལན་གསུམ།



LA GNOSE DE LA CLARTÉ EN SOI

LA PRATIQUE DES QUATRE DÉITÉS CONJOINTES
UN PROFOND ENSEIGNEMENT DES GLORIEUX SHANGPA KAGYŪ

Namo guruvé

Je m'incline aux pieds des quatre déités dont l'influence spirituelle est transmise dans la lignée depuis Sukhasiddhi et Râhula et vais ici expliquer leur pratique quotidienne aisée à faire continûment.

Les personnes fortunées qui ont reçu successivement les autorisations et instructions feront cette pratique essentielle synthétique qui consiste en préliminaires, pratique proprement dite et conclusion.

Premièrement, les préliminaires : l'entrée en refuge ; le développement de bodhicitta.

- *Option : purification du souffle en neuf temps, posture..*
- *Option : insérer ici la prière à la lignée.*

○ Entrée en refuge

*Jodang
Anjali*

TOUS les vivants, mères omniprésentes,
Entrent en le Refuge du Précieux Maître,
Union essentielle de tous les Refuges.

Trois fois.

○ Bodhicitta

AFIN d'obtenir pour tout vivant
L'état d'union de Vajradhâra
Pratiquons le profond sâdhana
Intégrant les quatre déités. *Trois fois.*

Contemplation.

༥༧ དང་པོ་ནི།

ཨ།

ཨོ་བཟླ་རྒྱ་རྒྱ་རྩྱ་མཁུ།

དེ་རྗེས་སྤྱང་ལའོར་མེ་སྤྱང་ལབར་བའི་དབུས། །རང་ཉིད་དཔལ་ལྷན་
ལའོར་ལེ་སྤྱོམ་པའི་སྤྱ། །གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་ཚོས་ལྷུང་བདེ་བ་ཆེ།
སྤྱི་དཀར་ནང་དམར་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དབུས། །པར་ལད་བ་བཞིའི་
སྤྱེ་བར་ཉི་ཟླའི་སྤྱེང།

སྤྱི་ལས་དེ་རྗེས་མཚན་ཡོངས་སུ་གྱུར། །སྤྱོམ་དེ་རྗེས་ཆང་ཆེན་ཆུ་
མཁུའི་མདངས། །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དེ་རྗེས་ལྷུང་བ་སྤྱོམ་མས།
རང་འོད་དབྱིངས་སྤྱུག་གི་ཐོད་འཛིན་མར་ལྷུང། །དར་དང་རུས་པ་
རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་བརྒྱན། །བྱིན་རྒྱབས་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་ལུ་མེད་གྲོང།
དེ་རྗེས་སྤྱིལ་མོ་གྱུང་གིས་བལྟགས་པའོ།

དེ་མཇུག་ཉི་མར་ཚོགས་བདག་བསྐྱེལ་བའི་གདན། །སྤྱི་ལས་གི་གྲུག་
སྤྱི་གིས་མཚན་པ་ལས། །ཡེ་ཤེས་མགོན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་དུག་པ།
ཆར་སྤྱིན་མདོག་ཅན་སྤྱན་གསུམ་མཆེ་བཞི་གཅིག་ས། །སྤྱིར་སྤྱིན་
དབུ་སྤྱོད་དམར་མེར་བྱེན་དུ་འབར། །གཡས་གསུམ་གི་གྲུག་ཐོད་ཐོང་
ཏུ་མ་རུ། །གཡོན་གསུམ་ཐོད་འབྲུག་ཅེ་གསུམ་ཞབས་པ་བསྐྱེལ་ས།
ཐོད་པ་སྤྱོད་རྒྱུ་རུས་པ་སྤྱུལ་རིགས་དང།

Deuxièmement, la pratique principale : la phase de génération et récitation ; la réception de l'initiation spéciale.

① *Phase de génération et récitation*

○ Génération

Mudrā

Om vajra raksha raksha hûm phat.

AU MILIEU du brasier d'un cercle protecteur vajra,
Je suis clairement le corps du Glorieux Chakrasamvara.
Au dessus de ma tête, le chöjung de Mahâsukha ;
Sa nature est lumière, blanche dehors, rouge dedans.
En son milieu un lotus à quatre pétales, en son centre :

Sur soleil et lune **Hûm** devient un vajra marqué de **Hûm**,
Qui se transforme en Maître Vajradhâra, d'éclat céleste,
Il a une face et deux mains qui tiennent vajra et cloche
Sa clarté, Yingchug, l'enlace avec trigu et kapâla.
Ils sont parés de précieuses soieries et d'ornements d'os
Siégeant en vajrâsana dans l'immensité infinie
Des rayons de la lumière de la gnose et de la grâce.

Devant lui sur un soleil, Tsodak sur le dos est l'assise
D'un **Hûm** qui devient trigu marqué de **Hûm** se transformant
En le protecteur de gnose avec une face et six bras :
Couleur des nuages de pluie, trois yeux, quatre crocs
mordants,
Ses barbes, sourcils, cheveux, rouges et jaunes, sont hérissés.
Trois mains droites tenant : trigu, mâtâ de crânes et daru,
Et les trois gauches : kapâla de sang, trident et lasso.
Orné de crânes, secs et frais, d'os et de serpents variés,

ལའི་བྱིའི་ཐིག་ལེ་དྲིལ་བུ་གཡེར་ཁས་བརྒྱན། སྤྱི་བོར་མི་བསྐྱོད་རྒྱལ་
པོའི་ཚོད་པན་མངོས། ལྷང་ཀོའི་སྟོད་གཡེག་ས་སྟག་སྟག་སྟག་སྟག་
ཐབས་ཅན། ལམ་སྤུང་དབུས་ན་བཞེངས་པའི་སྟབས་ཀྱིས་རོལ། །

ཁག་ལས་སུ་ཉི་སྟེང་རྩེ་དམར་གྱི་གུག་རྩེ་ས། མཚན་པ་ཡོངས་གྱུར་
དོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མ། དམར་མོ་གཞོན་ཚུལ་ཞལ་འཇུག་བཞད་པའི་
ཉམས། སྤྱུན་གསུམ་གཡོན་གཟིགས་ལུང་ལོ་སེལ་བུར་འཕྱུངས།
སྤྱུག་གཡེས་གྱི་གུག་སྤྱུར་སྤྱིགས་གཡོན་པ་ཡིས། བདུད་ཚིས་གང་
བའི་ཐོད་པ་སྟེང་ནས་གསོལ། ལྷ་འཁར་ཕྱག་རྒྱ་ལྷ་ཡིས་སྤྱས།
ཁག་ལས་བརྒྱུད་སྟབས་ཀྱིས་འཛིགས་དུས་མནན་པའོ། །

རྒྱབ་ཏུ་རྒྱ་བའི་གདན་ལ་རྩེ་ཡིག་ལས། བད་དཀར་རྩེ་ས་མཚན་
ཡོངས་གྱུར་སྤྱུན་རས་གཟིགས། དཀར་གསལ་སྤྱུག་གཡེས་སྤྱུབས་
སྤྱིན་བུམ་པས་མཚན། ཁག་ཡོན་པས་བད་དཀར་སྟོང་བུ་ཐུགས་ཀར་
བསྐྱམས། དབུ་སྤྱོད་སེལ་བུའོད་དཔག་མེད་པས་མཚན། ཁབས་
གཡེས་བརྒྱུད་ཞིང་གཡོན་བསྐྱམས་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས། །

ཁག་ཡོན་སྤྱིགས་རྒྱ་སྟེང་ཏུ་ལས་ལྷུང་ལ། ཏུ་མཚན་ཡོངས་གྱུར་
ལྷུང་ཏུ་རེ་སྤང། བཅུ་དྲུག་སྟེག་ཉམས་དོན་གྲུབ་དབུ་རྒྱན་ཅན།
ཁག་ལས་གཡོན་སྤྱུབས་སྤྱིན་ལྷུང་ལ་རབ་རྒྱས་འཛིན། རྒྱན་སྟབས་
གཡེས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམས་རོལ་པས་འགྱིང། །

Avec un point vermillon et des parures de grelots,
Sur son chef le joli diadème du seigneur Akshobhya,
Le gilet de cuir d'éléphant et la jupe en peau de tigre,
En la posture tout droit au milieu d'un globe de feu.

À sa droite sur un soleil : **Hrîh** rouge devient trigu
Marqué de **Hrîh** qui se transforme en la Vajrayoginî.
Elle est rouge et juvénile avec une face souriante,
Trois yeux regardant à gauche, cheveux en mèches pendantes,
La main droite menaçante avec un trigu vers le bas,
La gauche tient haut un kapâla de düsti qu'elle boit,
Tenant un khatvânga et ornée des cinq mudrâs,
La jambe droite tendue, écrasant Jikjé et Dütsèn.

Derrière, sur un coussin de lune **Hrîh** devient
Lotus blanc marqué de **Hrîh** se transformant en Chenrézi :
Blanc et clair, main droite donnant refuge tenant un vase ;
La gauche au niveau du cœur tient la tige d'un lotus blanc.
Ses cheveux avec des mèches sont marqués d'Amitâbha
Et il siège jambe droite tendue et gauche fléchie.

À sa gauche, sur une lune **Tâm** devient utpala
Marqué d'un **Tâm** se transformant en la verte Âryâ Târâ.
Seize ans d'âge, gracieuse, Amoghasiddhi la couronne,
Sa main droite en refuge et la gauche à l'Utpal tout ouvert,
Parée, altière, jambe droite tendue, gauche fléchie.

ལོ

ཀླུ་གྱི་གནས་གསུམ་ཚོ་ལྷུ་རྩེ་གིས་མཚན།
རྩེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཅུ་གསུམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ།
ཁྲམ་ལྷ་བཞིའི་རྣམ་པར་སྦྱོན་བྲངས་ཐིམ།
ཁོ་རྩེ་བོ་ཉིང་།

ལྷ

ལྷ

སྦྱོབས་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར། ། ❀

[མཚན།]

མཁ་སྦྱར

ཁྲམ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་བཞིའི་ཚོགས་ལ་བདག་གིས་སྤྱི་མེ་ཉོག་བདུག་
སྲོམ། བར་ལ་ལྷ་བདུན་ཅི་ལྷ། གསང་བ་བདེ་སྤོང་གི་ཡེ་ཤེས།
ཡང་གསང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་པ་ལ་སོགས་པ་མཚན་པའི་ཁྱད་པར་
བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པས་མཚན་ཅིང་མཉེས་པར་བགྱིའོ། །བཞེས་
ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ། ❀

[བརྗོད།]

མཁ་སྦྱར

བྱིན་རྒྱ་བསམ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་སྒོ། །དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་ཐོབ་པའི་
གནས། །བར་ཆད་མ་ལུས་སེལ་བའི་ལྷ། །ཁྲམ་ལྷ་བཞིའི་ཚོགས་
ལ་འདུད། ། ❀

དམ་པ་ཁ་ཅིག་གིས་མཚན་བསྟོན་འདིའི་ཚབ་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་མཚུལ་འདུལ་བའང་བཞེད།

○ Consécration

Mudrā

Mudrā

TOUS SONT marqués, aux trois lieux, de **Om**, **Âh**, **Hûm**.
La lumière irradiant de **Hûm** invoque sources et joyaux
Qu'ils absorbent en aspects du Maître et des quatre déités.
Jah hûm vam hoh.

– Ils sont devenu l'essence de tous les lieux de refuges. –

○ Offrandes*

Anjali

AU MAÎTRE et à l'assemblée des quatre déités j'offre :
extérieurement, fleurs et encens ; intérieurement, les
cinq viandes et cinq amritas ; secrètement, l'expérience
première de félicité vide ; et le plus secrètement, l'offrande
d'ainsité.

Adressant ainsi toutes ces offrandes au-delà de ce que la
pensée peut embrasser, ils en sont satisfaits. Les ayant
accepté, veuillez nous inspirer.

○ Hommage* (formule courte)

Anjali

SOURCE de toutes les grâces,
Lieu où s'obtient tout accomplissement,
Déité dissipant tout obstacle,
Hommage au Maître et aux quatre déités.

**Certains êtres sacrés ont expliqué d'offrir la prière aux sept branches et le mandala
à la place des offrandes et louanges.*



༡༡། །ལྷ་བཞི་དྲིལ་སྐྱབ་གྱི་བསྟོན་པ།།

མཉམ་ལྗོངས་
བཞི་དྲིལ་

[ལྷ་མ་ལ།

གང་གི་དྲིལ་གྱིས་བདེ་ཚེན་ཉིད། །སྐྱེད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང་།
།ལྷ་མ་རིན་ཚེན་ལྷ་བུའི་སྐྱ། །དེ་རྗེ་ཅན་ཞབས་པད་ལ་འདུད། །།

མཁོན་པོ་ལ།

སྲིན་པོའི་གཟུགས་གྱི་གདུག་པ་ཅན། །ཚར་གཙོད་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔའ་སྟེ། །གོང་ཁྱེར་གསུམ་བརྟེན་ལའཛིག་བྱེད་པ། །གཏུམ་
པོ་ཁྱོད་ལ་བདག་བསྟོན་དོ། །།

དེ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ལ།

དཔའ་ལྷན་དེ་རྗེ་མཁའ་འགོ་མ། །མཁའ་འགོ་མ་ཡི་འཁོར་ལོས་
བསྐྱེད། །ཡེ་ཤེས་ལྷ་དང་སྐྱ་གསུང་བྱུགས། །འགོ་བསྐྱོབས་ལ་
ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། །།



LES LOUANGES

ADDENDA À LA PRATIQUE
DES QUATRE DÉITÉS CONJOINTES

Au Maître

Anjali

VOUS DONT la bonté fait émerger
Mahâsukha instantanément,
Maître au corps tel que le joyau,
Hommages à vos pieds adamantins.

Au Protecteur

CHEVALIER d'éveil dont la forme
Démoniaque chasse les méchants,
Destructeur de la triple cité,
Hommages à vous, Furieux Courroucé.

À Vajrayoginî

GLORIEUSE Vajradâkinî,
Qui êtes cycle des dâkinîs,
Des cinq gnoses, corps, parole, esprit,
Hommages à vous, Protectrice des vivants.

○ À Chenrézi

BLANC Seigneur libre de voile,
Couronné de l’Absolu Bouddha,
Vision d’amour pour tous les vivants
Hommage à vous, Noble Chenrézi.

○ À Târâ

ÀVOS PIEDS comme lotus s’incline
La tiare des dieux et anti-dieux,
Libératrice de toutes les misères,
Hommages à vous Târâ, Grande Mère.

Récitation

Version détaillée

Ensuite, avec dévotion pour le Maître au centre, on récite :

**Namo buddhaya / namo guru hé / vajra vîra vîrinî / shrî
dâka dâkinî / joka jokinî / sarva buddha bodhisattvâya
sharanam gacchâmi kyai.**

Un flot continu d'amrita coule du corps du Maître
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps, dissipant
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
Ainsi j'obtiens la grâce des trois secrets du Maître.

Note : réciter ensuite le mantra en nombre ; pareillement pour les quatre autres déités.

Méditant le Protecteur en face, on récite :

**Om vajra mahâkâla kshim kshétra vighnân vinâyaka
hûm hûm phat phat svâhâ.**

Un flot continu d'amrita coule du corps du Seigneur
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps, dissipant
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
Ainsi j'obtiens la grâce des trois secrets du Seigneur.

Méditant la Yoginî à droite, on récite :

Om vajra nara krim krim hûm hûm phat phat svâhâ.

Un flot continu d'amrita coule de la yoginî
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps, dissipant
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
Ainsi j'obtiens la grâce des trois secrets de Pamo.

ལྷོ་ལྷོ་སྐྱོན་པས་གཞིགས་ལ་དམིགས་ཏེ།

ཨོ་མ་ཁི་པ་རྒྱུ་། ཨོ་བཟོ་རྒྱ་ན་ལམ་མཁུ་རྒྱུ་པའ། ཅེས་བཞག།

འཕགས་པའི་སྐྱེ་ལས་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱུན་བབ། །རང་གི་སྐྱི་བོན་ས་
ལྷགས་ལུས་ཀུན་གང། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལུང་ནད་གདོན་བར་ཚད་
དག། །འཕགས་པའི་གསང་གསུམ་གྱིན་རྒྱབས་ཐོབ་པར་གྱུར།

གཡོན་གྱི་སྐྱོལ་མ་ལ་དམིགས་ཏེ།

ཨོ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱུ་ཏུ། ཞེས་བཞག།

སྐྱོལ་མའི་སྐྱེ་ལས་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱུན་བབ། །རང་གི་སྐྱི་བོན་ས་
ལྷགས་ལུས་ཀུན་གང། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལུང་ནད་གདོན་བར་ཚད་
དག། །སྐྱོལ་མའི་གསང་གསུམ་གྱིན་རྒྱབས་ཐོབ་པར་གྱུར།

།འདིའི་བསྐྱེན་པ་ཚེད་དུ་བྱེད་ན། ལམ་ལུགས་ཚུང་ཟད་མང་པ་དང་། གཞན་བཞི་པོ་ཚུ་སྐྱོལ་ས་ནས་བཞག། མགོན་
པོའི་བསྐྱེན་པའི་ཚོགས་མང་འདི་ཉིད་བཅད་སྐབས་མགོན་བསྐྱེན་ཉིད་བུངས་བསྐྱེད་པར་གསུངས་པ་དང་། །འདི་རྒྱུན་
དུ་རྣམ་འབྱོར་མའི་ཨོ་གསུམ་མ་གཅོད་པར་བཞག་པར་གསུངས་པ་དེ་དག་གི་རྣམ་འབྱོར་གཅོར་བཏོན་པ་ལ་དགོངས་
པར་མཛོད་ཞིང་།

འདིར་རྒྱུན་གྱི་བཞགས་པར་བརྒྱུལ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་སྐྱོལ་ས་པ་ཁོན་བཞག་པ་དང་།
སྐྱོལ་པས་མི་ལྷོགས་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོའི་དམིགས་པའི་ཚིག་བཅད་རྣམས་དོར་ཏེ་བསྐྱོད་པའི་ཚེས་ཁོན་རྣམས་
རྣམས་ཚར་གསུམ་གསུམ་བཞག་པའི་ཚོ།

Méditant Chenrézi derrière, on récite :

**Om mani padmé hûm / om vajra raksha namah
samanta hûm phat.**

Un flot continu d'amrita coule du corps du Très Noble
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps, dissipant,
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
Ainsi j'obtiens la grâce des trois secrets du Très Noble.

Méditant Târâ à gauche, on récite :

Om târé tuttâré turé svâhâ.

Un flot continu d'amrita coule du corps de Târâ
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps, dissipant
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
Ainsi j'obtiens la grâce des trois secrets de Târâ.

*- Dans la pratique de familiarisation, on récitera un peu plus de **Namo buddhâya** et en nombre égal les quatre autres (mantras).*

- Au début d'une pratique de familiarisation du Protecteur, il est dit de faire cette pratique en mettant l'accent sur la (récitation) de familiarisation du Protecteur.

*- Dans les instructions de la lignée il est aussi dit de réciter principalement le mantra aux trois **Om**.*

Il y a donc des pratiques qui insistent plus particulièrement sur un aspect ou un autre. Lors d'une pratique de récitation quotidienne, on récitera les mantras de manière égale seulement cent fois, sept fois ou le nombre de fois souhaité.

Lorsqu'on ne peut pas faire la pratique développée, on peut délaissier les vers en rapport avec la méditation sur chaque déité, et après la louange, pendant la récitation trois fois de chaque mantra, (méditer comme suit) :

གྲམ་ལྷ་ལས་བདུད་ཚིའི་རྒྱ་རྒྱུ་བབ། །རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ལུགས་
ལུས་ཀྱུན་གང། །སྤྱི་གྲིབ་ཉེས་སྤྱོད་ལྷོད་གདོན་བར་ཆད་དག། །གྲམ་
ལྷ་བཞིའི་གསང་གསུམ་གྱི་འཕྲོ་བྱུང་། ། **ཞེས་སོ།**

གཉེས་པ། །སྤྱོད་མེད་མ་ཡིན་པའི་དབང་ལེན་པ། །ཞི། །རྒྱལ་བསྐྱེད་པའང་སྤྱོད་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལྱུང་པའི་ལྷོན་མཐུབ་
སྤྱགས་ཚན་སྤྲེལ་བའོ།

ལ་མོ་བྱུ་རྒྱུ་ །ལན་གསུམ་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པས།

གྲམ་མའི་ལུགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། །ལྷ་བཞི་རྩྭ་བསྐྱེད་
སྤྱི་བོར་སྤྱོད་རས་གཟིགས། །ལམ་གྱི་ལ་པར་སྤྲོལ་མ་ལུགས་ཀར་ནག་
པོ་ཆེ། །ལྷོ་བར་ནུབ་འཕྲོར་མ་བལུགས་སྤྱོད་ཡང་འོད། །འཕྲོས་
པས་རྒྱལ་བ་སྤྲེལ་བཅས་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཉེ། །གྲམ་མའི་སྤྱོད་ལུས་ཡོངས་
སྤྱོད་བཏམས་པར་གྱུར། །

འོག་སྤྱོད་བསྐྱེད། །སྤྱོད་ལུས་ཚན་ནམ་བར་སྤྱོད་བསྐྱེད་པ།

གསང་གཞན་སྤྱོད་གཡོས་ལྷོ་བའི་གཏུམ་མོ་འབར། །ཚངས་ལུག་
ནས་ཐོན་ཚོས་འབྱུང་དྲོས་པ་ཡིས། །གྲམ་མའི་སྤྱོད་ཕོག་སྤྱོད་ནམས་བདེ་
བར་ལྷ། །བདུད་ཚིའི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས། །ལམ་གྱི་ལ་
ལན་གང་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་གྲིབ་དག། །ལུམ་པའི་དབང་ཐོབ་སྤྱོད་ཡི་གྱིན་
རྒྱབས་ལུགས། །

• *Version courte pour la récitation*

L'AMRITA coule du corps du Maître et quatre déités,
Du sommet de ma tête il emplît tout mon corps,
dissipant
Nuisances, voiles, fautes, chutes, maux, démons, et obstacles.
J'obtiens la grâce des trois secrets des Maître et déités.

Note : Pendant que l'on médite ainsi, réciter trois fois, ou plus, chaque mantra.

② *L'initiation spéciale*

*Deuxièmement : au terme de la session de pratique de méditation et de récitation, développée ou concise, on récitera le groupe des cinq mantras combinés, ou **Namo buddhâya**, trois fois, comme une prière, puis :*

AU CŒUR du Maître un **hûm** irradie de la lumière,
Qui résorbe les quatre. Ils viennent : Chenrézi au chef,
Târâ à la gorge, le Grand Noir à la hauteur du cœur
Et Yoginî au niveau du nombril. Puis la lumière
Irradie à nouveau, invitant les bouddhas et enfants
Qui viennent et emplissent complètement le corps du Maître.

On rétracte le souffle inférieur, puis dans la rétention de la respiration vase ou du souffle intermédiaire :

DU LIEU secret, le vent souffle, Tumo flamboie au
nombril,
Elle sort par le trou de Brahmâ et vient chauffer le chöjung
Atteignant le corps du Maître les déités fondent en joie.
Leur flot de dütsi m'emplissant depuis le haut de la tête.
Jusqu'à la gorge maux et voiles du corps sont dissipés,
L'initiation vase m'octroie la grâce du corps.

སློང་ག་ཡན་གང་ངག་གི་སློབ་སློབ་དག
ལགས་ང་བའི་དབང་ཐོབ་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱབས་ལུགས། །

ལྟོ་བ་ཡན་གང་ཡིད་ཀྱི་སློབ་སློབ་དག
ཤེས་རབ་དབང་ཐོབ་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་ལུགས། །

ལྷུས་ཀུན་གང་བས་སློབ་གསུམ་སློབ་སློབ་དག
ལའི་པའི་དབང་ཐོབ་བྱིན་རྒྱབས་ཡོངས་སུ་རྩོགས། །

ཚོས་འབྱུང་འོད་ཡལ་གྲུ་མ་རང་ལ་ཐིམ།
སློབ་གསུམ་རྩོམ་གསུམ་དང་དབྱེར་མེད་གྱུར། །

གསུམ་པ་རྩེས་ལ་གཉིས།

མཉམ་པར་བཞག་པ་དང་། རྒྱན་མཚམས་ཀྱི་བྱ་བའོ།

དང་པོ་ནི། གྲུ་མ་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་འབྲེས་པ་དེ་ཀའི་རང་ངོ་ལ་བཟོ་བཅོས་དགག་སྐྱབ་མེད་པར་རང་ངོ་
ཤེས་ཚུལ་གྱི་དང་ཅི་གནས་སུ་བསྐྱུང་ངོ་།

གཉིས་པ་ [རྒྱན་མཚམས་ཀྱི་བྱ་བ་] ནི། །དེ་ལས་སྤངས་པ་ན་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱིན་པའི་རང་སེམས་ཉམས་པར་
བཞག།

M'emplissant jusqu'au cœur, nuisances et voiles vocaux
sont dissipés.

L'initiation secrète m'octroie la grâce de la voix.

M'emplissant jusqu'au nombril, nuisances et voiles d'esprit
sont dissipés.

L'initiation d'intelligence m'octroie grâces d'esprit.

Tout le corps plein, les nuisances et voiles des trois portes
sont dissipés.

La quatrième initiation m'octroie toutes les grâces.

Le chöjung s'évanouit et le Maître fond en moi,
Mes trois portes et les trois vajras deviennent indissociables.

③ *La conclusion*

- *Contemplation en égalité et*
- *la pratique des intersessions.*

○ **Contemplation en égalité**

Option : purification de l'air résiduel en neuf temps.

Première partie : Le Maître et mon propre esprit s'étant mêlés inséparablement, demeurer ainsi en son essence, sans fabrication ni artifice, sans blocage ni production, préservant autant que se peut l'état de simple observateur abstrait.

** Contemplation **

○ **La pratique pendant les intersessions**

Deuxième partie : Lorsqu'on émerge de la contemplation, rester sans endommager l'état naturel de la présence attentive.



༄༅། །ཤངས་པའི་སློན་ལམ་བགྲའི་ས་དང་བསྟོ་བ།།

[**སློན་ལམ་ནི།**]

ཀུན་ཏུ་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་གྱི། །རྗེ་འཆང་ཆེན་གོ་འཕང་ལྷན།
།བདག་གི་དགོ་བ་འདིས་ཐོབ་སྟེ། །འགོ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཐོབ་པར་ཤོག།
།རྗེས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་སྟོན་དང། །རྗེས་སངས་རྒྱལ་ནས་གང་
སྟོན་པ། །བྱང་ཆུབ་རྗེས་བསྟུགས་པ་ཡི། །སྟོན་པ་དེ་གཉིས་
ཀའང་བདག་སྟོན་ཤོག།

[**སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་གྱུར་ཅིག།** །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ཅད་མེད་པར། །སངས་རྒྱལ་ཉིད་དུ་འགོ་བ་ཡི། །ལམ་དེ་ཉིད་དུ་
གྲུབ་གྱུར་ཅིག།]



SOUHAIT, FORMULE PROPICE ET DÉDICACE SHANGPA

○ Souhais

TOUS LES éveillés de tous les temps
Sont en l'état de Vajradhâra,
Puissè-je en mes vertus l'obtenir,
Et tout vivant le réaliser.

Les actions pour le parfait éveil,
Et toutes celles après déployées ;
Puissè-je accomplir ces deux actions
Louées par l'éveil adamantin.

Option :

Puissent tous les vivants être heureux.
Et, sans connaître la maladie
Puissent-ils arriver à l'état de bouddha,
Empruntant la voie qui y conduit.

ཁ་བསྐྱལ་བ་རྣམས་བདག་གིས་བསྐྱལ། ཁ་གྲོལ་བ་རྣམས་བདག་གིས་གྲོལ། རྣལ་འབྱོར་གཙུག་ལག་བརྟན་བཅོས་ལ། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་གནས་པར་ཤོག།

བཀའ་ཤིས་ནི།

འཇགས་པའི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེགས་པ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་བཀའ་ཤིས་ཤོག།
ཤིན་ལས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་མཛད་པ། ལམ་འབྲེལ་ཆོས་སྐྱོད་བཀའ་ཤིས་ཤོག། ❀

བསྟོན་ནི།

དགོ་བའི་ཚོགས་རྣམས་བསལ་བ་ཀུན། །བདག་གིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་མེད་པར། །སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་དོན་དུ། ཆོས་དབྱིངས་སྐྱ་ན་མེད་པར་བསྟོ།]

ཅེས་སོགས་བསྟོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་སྟེ་སྟོན་ལམ་ལ་འཇུག་གོ།

ཤོགས་སེམས་འདོན་མཚོག་དངོས་ཀྱི། ལྷ་བ་པ་ལོ་རྣམས་སྟེར་བྱེད་པ། ཆེས་ཐབ་རྣལ་འབྱོར་འདི་བསྟོན་ལ་ནས། རིང་རྒྱལ་སྟེད་ཀྱི་འགྲོ་སྟོལ་ཤོག། ཅེས་པའང་ཡང་ཁྲོད་ཀུན་བཟང་བདེ་ཚེན་འོད་གསལ་གྱི་དགོས་པ་གཞིལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་བཞེས་ཉེ་བར་མཁོ་བས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ། ཀུམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱམ་ཚོས་བྱ་མའི་གསུང་རྒྱན་བཞིན་གྱིས་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

Puissè-je faire traverser ceux qui n'ont pas traversé.
Puisse-je libérer ceux qui n'ont pas encore été libérés.
Puissent-ils, maintenant même, demeurer
En l'état d'union exposé par l'enseignement.

Formule propice

VIVENT TOUS LES maîtres et yidams,
Perfections des qualités sublimes.
Vivent dâkinîs et protecteurs,
Acteurs de toutes œuvres éveillées.

Dédicace

TOUTE VERTU ainsi pratiquée
Est, sans aucune appropriation,
Dédiée au bien de tous les vivants,
En la réalité absolue.

On scelle ainsi et d'autres façons, par la prière de dédicace puis l'on s'engage dans les activités d'intersession.

Cette pratique faite pendant un an ou un mois dissipe les facteurs d'obstacles, fait se développer les qualités et confère les sublimes accomplissements. Pratiquant ce yoga extrêmement profond, puissè-je libérer les vivants aussi nombreux que les atomes de l'univers.

Suite à la requête des pratiquants du centre de retraite de Künzang Déchen Ösel Ling qui en avaient besoin pour leurs pratiques, j'ai, Karma Yönten Gyamtso, écrit ceci conformément à la transmission orale du Maître.

Que l'excellente vertu s'accroisse.

Colophon - nov. 2016

*Des originaux en tibétain de ce texte de Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé (1811-1899) se trouvent dans la **Collection des textes Shangpa**, vol. 4, p. 93, dans le rgya chen bka' mdzod, vol. 5, p. 451 et dans le gdams ngag mdzod, vol. 12, p. 335.*

Ce texte a été traduit en français et mis en forme pour le chant par Dragyur Dzamling Künchab et Denys Rinpoché. La traduction suit des règles de versification et de métrique régulières qui permettent de chanter le français suivant les airs traditionnels tibétains, conservant ainsi le souffle de leur inspiration.

© **Rimay, Denys Rinpoché**

Ce texte est disponible auprès du Bureau du Dharma de Rimay. Ne pas le photocopier ni le transmettre de quelque façon que ce soit sans une autorisation écrite préalable. Contacter : dharma@rimay.net

Comme tout texte du Dharma, ce document est à traiter avec les plus grands soin et respect. Si vous n'en avez plus besoin, brûlez-le ou disposez-en proprement.

Illustration en couverture : Vajradhâra Père-Mère (tib. rdo rje 'chang yab yum).