

UNE PRATIQUE SIMPLE DE GURU RINPOCHE

RIGPA FRANCE
Sogyal Rinpoché

Motivation :

Par le pouvoir et la vérité de cette pratique

Puissent tous les êtres jouir du bonheur

et des causes du bonheur,

Puissent-ils être libres de la souffrance

et des causes de la souffrance,

Puissent-ils ne jamais être séparés du grand
bonheur

dénué de souffrance,

Puissent-ils demeurer dans la grande
équanimité

qui est libre de tout attachement et de
toute aversion.





Invocation du Lama :

LAMA KHYEN NO

(Ô lama, prenez soin de nous !)

NYING U DÉ PÉ GUÉSAR SHYÉ PA NYI

(Du lotus de la dévotion qui s'épanouit au centre de mon cœur,)

KYAP TCHIK DRIN TCHEN LAMA YAR

LA SHYENG (Ô maître de compassion, mon seul refuge, élevez-vous !)

LÉ DANG NYON MONG DRAK PÉ ZIR

WA YI (Je suis tourmenté par mes actions négatives et mes émotions perturbatrices,)

KAL PA NGEN PA DAK LA KYOP PE

TCHIR (Pour me protéger de cet état infortuné,)

TCHIWOR DÉTCHEN KHOR LÉ GYEN

DOU SHOUK (Veuillez, je vous prie, reposer comme un joyau au sommet de ma tête, le chakra de grande félicité,)

DREN DANG SHÉ SHYING KUN KYANG

SHYENG SOU SEUL (Faîtes que s'élève en moi toute ma claire conscience et toute mon attention !)



Les 4 contemplations qui changent l'esprit :

NAMO (Hommage)

LOUMÉ TEN GYI GONPO LAMA

KHYEN (O Lama, protecteur infallible et sûr, toi qui me connaît,)

TELDJOR DI NI SHINTOU NYÉ PAR KA

(Cette existence humaine, libre et privilégiée, est si difficile à obtenir !)

KYÉ TSÉ MI TAK TCHIWAI TCHEU

TCHEN YIN (Toute chose nées sont vouées à l'impermanence et à la mort.)

GÉ DIK LÉ KYI GYOU DRÉ LOUWA

MÉ (Actions bénéfiques et nuisibles portent leurs effets inévitables.)

KHAM SOUM KHORWA DOUG NGEL

GYATSO NGANG (Les trois mondes du samsara sont un océan de souffrances.)

DREN NÉ DAK LO TCHEU LA

GYOUR WAR SHOK (M'en souvenant, que mon esprit se tourne vers le Dharma qui enseigne la vérité de la nature de l'Esprit !)



GURU YOGA : PRISE DE REFUGE

Visualisez votre lama racine sous la forme de Guru Rinpoché dans le ciel devant vous

1a- PRISE DE REFUGE : (On combine cela avec les prosternation autant de fois que possible)

DI ZOUNG TCHANG TCHOUP NYINGPO MA TOP BAR (A partir de maintenant et jusqu'à ce que j'obtienne l'essence de l'éveil,)

LAMA KEUNTCHOK SOUM LA KYAP SOU TCHI
(je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha, je prends refuge dans l'esprit de sagesse du maître, la personnification du Bouddha, du Dharma et du Sangha)

1b- BODHICITTA : développer l'esprit d'éveil

DA NÉ ZOUNG TÉ KORWA MA TONG BAR (A partir de maintenant et jusqu'à l'épuisement complet du samsara,)

MA GYOUR SEMTCHEN KUN GYI PEN DÉ DROUP (j'oeuvre au bienfait et au bonheur de tous les êtres qui furent jadis mes propres parents)

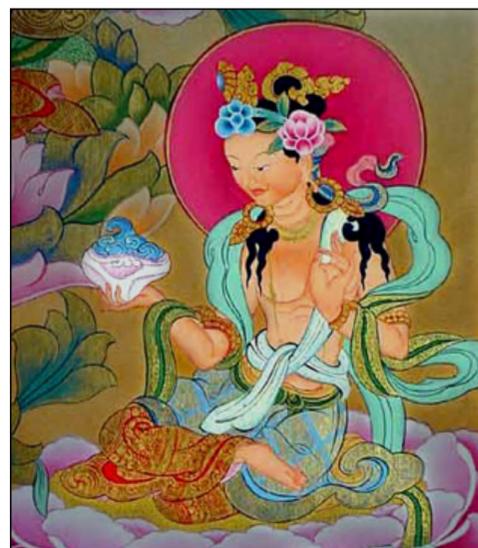
(3 fois)



GURU YOGA

LES BÉNÉDICTIONS QUI RÉSULTENT DE L'UNION AVEC L'ESPRIT DU GURU

Prenez la forme de Vajrayogini dans le ciel
devant vous et visualisez votre lama racine
qui apparait sous l'aspect de Guru
Rinpoché.



**RANG NYI DORDJÉ NELDJOR DUN KHA
ROU** (Je prends la forme de Vajrayogini
dans le ciel devant moi,)

**TSAWAI LAMA PÉMÉ KOUR SHYENG
GYOUR** (Mon tsawai lama apparait sous
l'aspect de Guru Rinpoché.)



PRIÈRE EN 7 LIGNES À GURU RINPOCHÉ :

**HOUNG ORGYEN YUL GYI NOUB
DJANG TSAM**

(Aux confins nord-ouest du pays d'Oddiyana)

PÉMA KÉSAR DONG PO LA

(Au coeur d'une fleur de lotus épanouie)

YA TSEN TCHOK GI NGEU DROUB NYÉ

(Tu as atteint le merveilleux et suprême accomplissement)

PÉMA DJOUNG NÉ SHYÉ SOU TRAK

(Tu es connu sous le nom de «Né du lotus»)

KHOR DOU KHANDRO MANG PEU

KHOR (Une assemblée de nombreuses Dâkini t'entoure ;)

KHYÉ KYI DJÉ SOU DAK DROUP KYI

(Je suis tes pas afin d'accomplir ta nature :)

TCHIN GYI LOP TCHIR SHEK SOU SEUL

(Je t'en prie : viens me bénir de ta grâce !)

GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

**LONG MANTRA D'INVOCATION DE GURU
RINPOCHÉ (3 FOIS) :**

OM AH HOUNG

BENZA GOUROU

PÉMA THEU TRENG TSEL

BENZA SAMAYA DZA

SIDDHI PALA HOUNG AH



LA PRIÈRE D'INVOCATION EN 4 LIGNES :

**DU SOUNG SANGYÉ MA LU DU PÉ
KOU** (Personnification de tous les bouddhas
du passé, du présent et du futur,)

**TSAWAI LAMA TCHOK LA SOLWA
DEP** (Lama racine incomparable, je te prie,)

**DI TCHI BARDO SOUM DOU
THOUK DJÉ SOUNG** (dans cette vie et
celles à venir, dans les états du bardo, guide-
moi avec compassion,)

**DU SOUM GYUN TCHÉ MÉ PAR
TCHIN GYI LOP** (accorde-moi
continuellement tes bénédictions, dans les 3
temps.)



Mantra de Guru Rinpoché :

OM AH HOUNG BENZA GURU PÉMA SIDDHI HOUNG

OM AH HOUNG BENZA GURU PÉMA SIDDHI HOUNG

ॐ अह ॐ ཧཱུྃ་ འཇམ་མཉམས་ ཀུརུ་ ཤཱུྃ་ཤཱུྃ་ ཧཱུྃ་



**LA PRIÈRE QUI DISSIPE LES OBSTACLES ET
COMBLE LES SOUHAITS :**

**DU SOUNG SANGYÉ GURU
RINPOCHÉ** (Personnification de tous les
bouddhas du passé, du présent et du futur,)

**NGEU DROUP KUN DAK DÉWA
TCHENPÖ SHYAP** (guru de grande félicité,
source de tous les siddhis,)

**BARTCHÉ KUN SAL DU DUL
DRAKPO TSAL** (couroucé qui subjugué
toutes les négativités, qui dissipe tous les
obstacles,)

**SOLWA DÉPSO TCHIN GYI LAP DOU
SEUL** (nous t'en prions, accorde-nous tes
bénédictions !)

**TCHI NANG SANGWAI BAR TCHÉ
SHYIWA DANG** (Pacifie nos obstacles
extérieurs, intérieurs et secrets,)

**SAMPA LHUN GYI DROUP PAR
TCHIN GYI LOP** (et bénis-nous afin que
toutes nos aspirations s'accomplissent !)



LA PRIÈRE QUI DISSIPE LES OBSTACLES ET
COMBLE LES SOUHAITS : (suite)

**ORGYEN RINPOCHÉ LA SOLWA
DEP** (Nous prions Orgyen Rinpoché,)

**GAL KYEN BARTCHÉ MÉ DJOUNG
SHING** (de nous accorder, sans qu'aucun
empêchement ni obstacle ne surgisse,)

**TUN KEN SAMPA DROUP PAR
TANG** (des circonstances favorables, la
réalisation de nos aspirations,)

**TCHOK DANG TUN MONG NGEU
DROUP TSEL** (et les accomplissements
ordinaires et suprêmes.)



RÉCEPTION DES SIDDHIS ET DISSOLUTION : (Le lama se dissout en lumière et devient un avec vous)

**KOU SOUNG TOUK GYI WANG
TCHIN YONG DZOG TOP**

**BENZA GURU KAYA WAKA TSITA
SIDDI HOUNG** (J'ai pleinement reçu la transmission de pouvoir et la bénédiction du Corps, de la Parole et de l'Esprit de Guru Rinpoché.)

**LAMA O SHYOU RANG TIM YERMÉ
NGANG** (Le lama se dissout en lumière et devient un avec moi, inséparable.)

**RIG TONG DEUN GYI LAMÉ RANG
SHYEL TA** (Reconnaissez votre propre Rigpa-Vacuité comme le lama absolu.)



PRIÈRE AU LAMA RACINE :

PELDEN TSAWAI LAMA RINPOCHÉ

(Glorieux et très précieux lama,)

DAK GYI NYING KAR PÉMÉ DEN

SHYOUK LA (demeure sur le siège de lotus
au plus profond de mon coeur,)

KA DRIN TCHENPEU GO NÉ DJÉ

ZOUNG TÉ (veille sur moi avec la grâce de
ta grande compassion,)

KOU SOUNG TOUK KYI NGEU

DROUP TSAL DOU SOL (accorde-moi
les accomplissements du Corps, de la Parole et
de l'Esprit !)



DÉDICACE DES MÉRITES :

SEUNAM DI YI TAMTCHÉ ZIK PA NYI

(Par ces mérites, puissent tous les êtres réaliser l'omniscience de l'éveil,)

TOP NÉ NYÉ PÉ DRA NAM PAM DJÉ SHYING

(Et ayant vaincu l'ennemi : les négativités et l'illusion,)

KYÉ GA NA TCHI BALONG TROUKPA YI

(être libérés de l'océan du samsara,)

SI PÉ TSO LÉ DROWA DROLWAR SHOK

(agité sans relâche par les vagues de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.)



Prière de longue vie pour Sogyal Rimpoché

Om Swati (Paix, joie et bien-être)

Sonam yéshé tsok nyi tchou ter
lé (Cet être suprême et noble est né tel un flot de nectar de l'océan des mérites et de la sagesse ;)

Lek troung dam pé kyé tchok
dutsi ter (Pareil à un lis d'eau épanoui, il émet bienfaits et bien-être pour le Dharma et tous les êtres)

Ten dro pen dei kou mou shyé
pa yi (Et dresse la bannière de victoire des enseignements du Bouddha)

Thoub ten gyaltsen dzin shyin
shyap ten seul (Puisse sa vie être ferme et longue)



Du soum sanghié guru rimpoché
Ngeu droup kun dak déwa tchenpo shyap
Bartché kun sel du dul drakpo tsel
Solwa depso tchin gyi lap dou seul
Tchi nang sangwai bar tché shyiwa dang
Sampa lhun gyi droup par tchin gyi lop
(3 fois)

Guru Rinpoché, Bouddha du passé, du présent et
du futur,
Guru de grande félicité, source de tous les Siddhis,
Courroucé qui subjugué toutes les négativités, qui
dissipe tous les obstacles,
Nous t'en prions, accorde-nous tes bénédictions !
Pacifie nos obstacles extérieurs, intérieurs et
secrets,
Et bénis-nous afin que toutes nos aspirations à
l'Eveil s'accomplissent !

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

Khen lop tcheu soum ring louk
tché
Dzam ling sa soum khyap par pel
Dro Gyu tchok soum nang wa
dang
Mi drel du soum gé lék shok

Puisse la tradition vivante de
Padmasambhava s'étendre à travers le
monde et dans toutes les directions ;
Puisse le Bouddha, le Dharma et le Sangha
être présents à l'esprit de tous ;
Inséparablement, en tous temps,
apportant paix, bonheur et bien-être !

