

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    ह्रं    ॐ    ཨུམ་    བཛ།    ཀུལ།    ཤཱུཎ།    སུམ་མེད།    ཨུམ་





**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  
SIDDHI 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 !



