



**et  
Shamatha de Guérison niveaux 1 & 2**

**à MENLA JAMBTSE CHOELING :  
Centre de Dharma, d'amour et de  
compassion du Bouddha de la Médecine**



Version octobre 2023

# CONNEXION A L'ENERGIE EVEILLEE

## INVOCATION

ན་ཨོ་གུ་ཅུ་བྱ།	NAMO GOUROUBHYE	Hommage aux Gourous
ན་ཨོ་བྱ་དཀྱིལ་ཡ།	NAMO BOUDDHAYA	Hommage aux Bouddhas
ན་ཨོ་དྭན་ཡ།	NAMO DHARMAYA	Hommage au Dharma
ན་ཨོ་སང་ལྷ་ཡ།	NAMO SANGHAYA	Hommage à la Sangha

## PRIERE DE REFUGE (3x)

༄༅། སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།	SANG GYÈ TCHÖ DANG TSHOK KYI TCHOK NAM LA
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།	DJANG TCHOUP BAR DOU DAK NI KYAB SOU TCHI
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།	DAK KI DJIN SOK GYI PAI SÖ NAM KYI
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།	DRO LA PÈN TCHIR SANG GYÈ DROUP PAR SHO

Jusqu'à ce que j'atteigne l'Eveil, j'entre en refuge dans tous les Bouddhas  
J'entre en refuge dans le Dharma et tout le noble Sangha.  
Par le mérite de la générosité et des autres perfections,  
Puissé-je atteindre l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

## LES QUATRE INCOMMENSURABLES

༄༅། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག །  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱལ་བ་དང་སྤྱལ་བའི་རྒྱ་དང་བྱལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱལ་བ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་དམ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

SÉM TCHÈN THAM TCHÈ DÉ WA DANG DÉ WAI GYÜ DANG DÈN PAR GYOUR TCHIK  
SÉM TCHÈN THAM TCHÈ DOUK NGÈL DANG DOUK NGÈL GYI GYOU DANG DRÈL WAR GYOUR TCHIK  
SÉM TCHÈN THAM TCHÈ DOUK NGÈL MÉ PAI DÉWA DAM PA DANG MI DRÈL WAR GYOUR TCHIK  
SÉM TCHÈN THAM TCHÈ NYÉ RING TCHAK DANG NYI DANG DRÈL WAI TANG NYOM TCHÈN PO LA NÈ PAR GYOUR TCHIK

1. MAITRI L'amour bienveillant	Puissent tous les êtres sensibles connaître le bonheur et les causes du bonheur !
2. KARUNA La compassion	Puissent tous les êtres sensibles être délivrés de la souffrance et des causes de la souffrance !
3. MUDITA La joie sympathisante	Puissent tous les êtres sensibles ne jamais être séparés de la joie suprême qui est au-delà de la peine !
4. UPEKKHA L'équanimité	Puissent tous les êtres sensibles demeurer dans l'équanimité, libres de partialité, d'attachement et de haine !

### Conclusions and future work

Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !

Sans le moindre regret, j'offre les objets de mon attachement, mon aversion et mon ignorance :

Les ayant pleinement acceptés, par la grâce de votre compassion, veuillez me bénir par la

Je vous envoie ce mandala de bijoux, ô Maître précieux

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

l'Esprit devant tous les Tathagatas.

tant réelles visualisées mentalement.

depuis des temps sans commencement.

ACCUMULE êtres saints sur le chemin des Aryas.

POUR QUE LES MAÎTRES Je vous prie, ô sublimes êtres Éveillés, de demeurer parmi

NE QUITTENT PAS CE MONDE nous jusqu'à la fin du samsara,

REQUETE D'ENSEIGNEMENT et de tourner sans discontinuer la roue du Dharma pour le

bien de tous les êtres sensibles.

l'accomplissement universel de l'Éveil suprême.

# PRIERES DE FIN

## DEDICACE DES MERITES

དག་བའདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག །  
འོད་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་ཀྱི་ནས། །  
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། །  
དེ་ཡིས་ལ་དགོད་པར་ཤོག །

GÉ WA DI YI NYOUR TOU DAK  
Ö PAK MÉ GEUN DROUP GYOUR NÈ  
DRO WA TCHIK KYANG MA LÜ PA  
DÉ YI SA LA GEU PAR SHO

Par la vertu des mérites accumulés  
Puisse-je rapidement réaliser l'état du Bouddha Amitabha  
Et établir tous les êtres dans cet état d'éveil  
Sans en excepter un seul.

༺ འཇམ་དཔལ་དཔལ་འོས་ཅི་ལྷར་མཁྱེན་པ་དང་། །  
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོས་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྩེས་སྒྱུ་བདག་སྟོབ་ཅིང་། །  
དག་བའདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ། །

DJAMPÈL PAWO DJI TAR KHYÉN PA TANG  
KÜNTOU SANGPO DÉ YANG DÉ SHIN TÉ  
DÉ DAK KÜN GYI DJÉ SOU DAK LOP TCHING  
GÉWA DI DAK THAMTCHÉ RAB TOU NGO

Prenant pour modèle les dédicaces  
Faites par le héros Manjushri l'omniscient  
Et de même celles de Samantabhadra,  
Je dédie parfaitement toutes ces vertus.

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །  
བསྟོབ་གང་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དེས། །  
བདག་གི་དག་བའི་ཅུ་བའདི་ཀུན་ཀྱང་། །  
བཟང་པོ་སྟོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོབ་པ་བྱ། །

DÜ SOUM SHÉK PAI GYÈL WA THAMTCHÈ KYI  
NGO WA GANG LA TCHOK TOU NGAK PA DÉ  
DAK GYI GUÉWAI TSAWA DI KÜN KYANG  
SANGPO TCHEU TCHIR RAB TOU NGO WAR GYI

En accord avec la dédicace  
Louée comme excellente par les Bouddhas des trois temps  
Je dédie parfaitement au suprême éveil  
Toutes les racines de vertu que j'ai accumulées.

༺ སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་བྱོན་པ་དང་། །  
བསྟན་པ་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང་། །  
བསྟན་འཇིག་དཔོན་སྟོབ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ཡི། །  
བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག །

TEUNPA DJIKTÉN KHAM SOU DJEUN PA TANG  
TÈNPA NYI EU SHIN TOU SÈL WA TANG  
TÈNDZIN PEUNLOP DAR SHING GYÈ PA YI  
TÈNPA YÜN RING NÈ PÈ TASHI SHO

Le Maître est venu en ce monde et l'a éclairé  
Des rayons du soleil des enseignements  
Puisse les détenteurs du Dharma, Maîtres et disciples  
Qui répandent les enseignements et les font prospérer, demeurer longtemps.

## DEDICACE DES MERITES (Version courte)

En accord avec la dédicace  
Louée comme excellente par les Bouddhas des trois temps  
Je dédie parfaitement au suprême éveil  
Toutes les racines de vertu que j'ai accumulées.



## PRIERE DE SOUHAITS - Extrait de “La marche vers l’Éveil (Bodhicaryavatara)” de Shantideva

བདག་ནི་མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན། །ལམ་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་ལྟར་  
དང་། །བཟུལ་འདོད་རྣམས་ཀྱི་གྲུ་དང་ནི། །ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་ལྟར་  
ར། །སྤྱོད་དོན་གཉེན་ལ་སྤྱོད་དང་ནི། །མར་མེད་ལ་མར་མེད་དང་། །གན  
ས་མལ་འདོད་ལ་གནས་མལ་དང་། །བདག་ནི་ལྷན་ཅན་བླ་མ་འདོད་པ། །ཀྱ  
ན་གྱི་བླ་མ་འདྲུང་བར་ཤོག །ཡིད་བཞིན་མོར་དང་བུམ་པ་བཟང་། །རིག  
ས་སྒྲུབ་གྲུབ་དང་སྒྲུབ་ཆེན་དང་། །དཔག་བསམ་གྱི་ནི་ཤིང་དག་དང་། །  
ལྷན་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འདོད་འཇོམ་གྱིས།

DAK NI GÖN MÉ NAM KYI GÖN / LAM SHOUK NAM KYI  
DÉ PÖN DANG / KÈL DÖ NAM KYI DROU DANG NI / SING  
DANG SAM PA NYI DOU GYOUR / LING DÖN NYÉR LA  
LING DANG NI / MAR MÉ DÖ LA MAR MÉ DANG / NÈ MÈL  
DÖ LA NÈ MÈL DANG / DAK NI LÜ TCHÈN DRÈN DÖ PA /  
KÜN GYI DRÈN DOU GYOURWAR SHO / YI SHIN NOR  
DANG BOUM PA SANG / RIK NGAK DROUP DANG MÈN  
TCHÈN DANG / PAK SAM GYI NI SHING DAK DANG / LÜ  
TCHÈN NAM KYI DÖ JOR GYUR

Puissé-je être le protecteur des abandonnés, le guide de ceux qui cheminent et pour ceux qui  
désirent l’autre rive, puisse-je être le vaisseau, la barque, le pont ; être l’île de ceux qui ont besoin  
d’une île, la lampe de ceux qui ont besoin de lampe, le lit de ceux qui ont besoin d’un lit, le  
serviteur de ceux qui ont besoin d’un serviteur ; être la pierre miraculeuse, le vase au grand  
trésor, la formule magique, la plante qui guérit, l’arbre des souhaits, la vache d’abondance.

ཇི་སྤྱིད་རྣམས་མཁའ་གནའ་པ་དང་། །འགྲོ་བ་ཇི་སྤྱིད་གནས་གྱུར་པ།  
དེ་སྤྱིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལོ་བར་ཤོག

DJI SI NAM KHA NA PA DANG / DROWA DJI SI NÈ GYUR  
PA / DÉ SI DAK NI NÈ GYOUR NÈ / DROWAI DOUKNGÈL  
SÉLWAR SHO

Aussi longtemps que l’espace durera, aussi longtemps que les êtres demeureront, puisse-je moi  
aussi demeurer afin de soulager les souffrances du monde.

## PRIERE DE LONGUE VIE POUR SA SAINTETE LE DALAÏ LAMA (Version courte)

། གངས་རི་ར་བས་བསྐྱར་བའི་ཁོང་ལམས་དེར། །  
། སྤྱོད་དང་བདེ་བ་མ་ལྷན་འབྱུང་བའི་གནས། །  
། སྤྱོད་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚན་ཡི། །  
། འབས་པ་དེ་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །།

GANG RI RA WÈ KOR WAI SHING KAM DÉR  
PÈN DANG DÉWA MA LÜ DJOUNG WAI NÈ  
CHÈNRÈZI WANG TÈNDZIN GYAMTSO YI  
SHAP PÈ SI TAI BARDOU TÈN GYOUR TCHIK

Dans la terre pure entourée d’une chaîne de montagnes enneigées,  
Il est la source de tout bienfait, de tout bonheur,  
Que la vie de l’Océan détenteur des enseignements, le puissant Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,  
dure des temps infinis.

## PRIERE DE LONGUE VIE POUR PHAKYAB RINPOCHE<sup>1</sup>

À notre précieux maître, Ngawang Sungrab Phakyab Rinpoché, Lama rempli de bonté et de compassion,  
Qui partage avec nous les 84000 enseignements du Bouddha par la puissance de sa parole,  
Précieux Lama dont les enseignements incommensurables libèrent les êtres sensibles de la souffrance,  
À l’Océan de Sagesse que les protecteurs du Dharma offrirent aux refuges indéfectibles<sup>2</sup>,  
Nous prions pour que notre maître, qui diffuse les fragrances d’un esprit en paix, puisse jouir d’une longue  
vie.

<sup>1</sup> Traduction française, proposée par Claire B. WEBSTER, de la prière écrite en anglais par Lama Changchup Kunchok Dorje le 29 septembre 2013

<sup>2</sup> Traduction exacte de l’expression qui signifie : « que les protecteurs du Dharma offrirent aux personnes ayant pris refuge de manière indéfectibles

# LES MANTRAS

## MANTRA DE 100 SYLLABES DE VAJRASATTVA

[illegible]

OM (BENZASATO) VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / (BENZASATO) VAJRASATTVA TÉNOPA/ TIRTRA  
DRIDO MÉBAWA / SUTOKAYO MÉBAWA / SUPOKAYO MÉBAWA / ANURAKTO MÉBAWA/ SARVA SIDDHI  
MEPRAYETSA/ SARVA KARMA SUTSAMÉ/ CITTAM SHRIYAM KURU HUNG/ HA HA HA HA HO/ BHAGAVAN  
SARVA TATHAGATA (BENZA) VAJRA MAMÉ MUNTCHA / VAJRI BHAVA MAHA SAMAYA SATO AH HOUNG  
PHET



OM, Louange au lien sacré de Vajrasattva,  
 Ô Vajrasattva protégez le lien sacré,  
 puissiez-vous demeurer fermement en moi,  
 donnez-moi complète satisfaction,  
 croissez en moi, soyez bienveillant,  
 accordez-moi tous les accomplissements,  
 montrez-moi tous les karmas, rendez mon esprit bon,  
 vertueux et de bon augure, Hûm (*essence du cœur de*  
*Vajrasattva*), HA HA HA HA (*les 4 transmissions de*  
*pouvoir, les 4 joies et les 4 corps*), HO (*exclamation de joie*) Ô  
 Bienheureux qui personnifiez tous les Tathagatas de  
 diamant ne m'abandonnez pas,  
 accordez-moi la réalisation de la Nature de Vajra, grand  
 Être du Samaya, faites-moi un avec Vous.  
 (*D'après Düddjom Rinpoché*)<sup>3</sup>

**MANTRA COURT DE VAJRASATTVA (x21)**

ཨོྃ་བཟླ་མཐུ་མྱོ།

# OM VAJRASTTVA HUNG

<sup>3</sup> Extrait du dictionnaire du bouddhisme de Philippe Cornu -Edition 2006

## MANTRA DE SANGYE MENLA, le Bouddha de Médecine

OM NAMO BHAGAVATE BEKANDZE GURU BAIDURYA PRABHA RADZAYA  
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSHAM BUDDHAYA TADYATHA OM BEKANDZE  
BEKANDZE MAHA BEKANDZE BEKANDZE RAJA SAMUDGATE SOHA

## MANTRA COURT DE SANGYE MENLA

TADYATHA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE BEKANDZE RAJA  
SAMUDGATE SOHA



ཏཱ་ལྷ་ཨོ་ཞེ་པ་ཙེ་ཞེ་པ་ཙེ་མདུ་ཞེ་པ་ཙེ་  
ཞེ་པ་ཙེ་རུ་དྲ་ས་ཡུ་རྟེ་སྒྲུ།

## MANTRA DE TARA



OM TARE TOUTTARE TOURE SVAHA

ཨོ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྒྲུ།

## MANTRA DE CHENREZIG



OM MANI PADME HUNG

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

## MANTRA D'AMITABHA



OM AMI DEVA HRIH

ཨོཾ་ཨ་མི་དེ་ཨ་འི་ཨུཾ།

## MANTRA DE GURU RINPOCHE PADMASAMBHAVA

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

## PRIERE D'HOMMAGE A JE TSONGKHAPA

MIK ME TSE WE TER CHENCHEN RE ZI  
DRI ME KYEN PE WANG BO JAM BE YANG  
DUD PUNG MA LU JOM DZE SANG WE DAK  
GANG CHEN KE PE TSUK GYEN TSONG KA PA  
LOZANG DRAK PE SHAB LA SOL WA DEP

Avalokiteshvara, grand trésor de compassion universelle,  
Manjushri, tout-puissant à la sagesse immaculée,  
Vajrapani, destructeur de toutes les hordes de Maras,  
Ô Tsongkhapa, joyau des sages du Pays des neiges,  
A Tes pieds, Lobsang Drakpa, je présente ma requête.





## LES HUIT VERSETS DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT PAR LANGRI TANGPA

Lundi	Puissé-je, afin de réaliser le but suprême, Toujours chérir tous les êtres animés En les considérant de loin supérieurs Au joyau qui exauce tous les souhaits !
Mardi	Puissé-je, en toute compagnie, Me considérer comme le plus petit d'entre tous Et, du fond de mon cœur, accorder aux autres Une valeur plus grande qu'à moi-même !
Mercredi	Puissé-je en tout acte, observer mon esprit, Et à l'instant où s'élèvent des émotions perturbatrices, Puissé-je les affronter et les écarter par des moyens énergiques, Car elles sont un obstacle pour moi et les autres !
Jeudi	Quand il m'arrive de voir des êtres aux instincts cruels, Ecrasés sous les maux qu'ils infligent et subissent, Puissé-je les chérir comme s'ils étaient aussi rares et précieux Que la découverte d'un trésor inestimable !
Vendredi	Si, par envie, les autres me traitent injustement, Avec force réprimandes, insultes et mépris, Puissé-je prendre sur moi la défaite Et offrir la victoire aux autres !
Samedi	Ô toi que j'ai aidé Et en qui j'ai mis tous mes espoirs, Injustement tu te retournes contre moi, Puissé-je te considérer comme mon maître !
Dimanche	Puissé-je, directement et indirectement, Vous céder, mères chéries, tout mon bonheur et tous mes biens, Et secrètement me charger de vos peines et de toutes vos souffrances
Dimanche	Grâce à l'esprit qui, en toute situation, Demeure non terni par la souillure conceptuelle des huit mondanités Et reconnaît tous les phénomènes comme une illusion, Le pur détachement dénouera tous nos liens !

## Recommandations pour la pratique du Dharma

Avant toute lecture ou pratique du Dharma pensez à développer la motivation de Bodhicitta, pour ensuite terminer par les dédicaces des mérites.

## Recommandations de maniement des textes du Dharma

Les textes du Dharma, sont très précieux, en ce sens qu'ils sont les paroles du Bouddha qui nous guident vers l'éveil. De ce fait, ils doivent être maniés avec respect

- Evitez notamment de lécher vos doigts pour tourner les pages.
- Toujours les poser sur un support en hauteur (pas à même le sol).
- Toujours les contourner (ne pas les enjamber).
- S'ils tombent, ramassez-les et portez-les à votre front avec respect.
- Les textes et les livres du Dharma sont à ranger en hauteur dans une place dédiée.
- Ne rien poser sur un texte de Dharma, pas même une statue de Bouddha.

Si vous devez vous débarrasser de textes du Dharma, il faut les brûler en disant le mantra de la Prajñāpāramitā :

**« Tadyatha om gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi Svaha »**