

SADHANA DU GARUDA ROUGE



Gourou yoga

སྤྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བླང་དུ།

spyi gtsug bde ba chen po'i pho brang du/

CHITSOUK DÉWA CHENPÖ P'ODRANG DOU

À vous qui demeurez au sommet de ma tête, dans le palais de la grande félicité —

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

drin chen rtsa ba'i bla ma la gsol ba 'debs/

DRINCHEN TSAWÉ LAMA LA SOLWA DEB

Ô bienveillant Maître racine —, j'adresse cette fervente prière :

སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

sangs rgyas sems su ston pa rin po che/

SANGYÉ SEM SOU TÖNPA RINPOCHÉ

“Ô très précieux instructeur, ô vous qui me montrez que mon esprit est Éveil,

རང་ངོ་རང་གི་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

rang ngo rang gi shes par byin gyis rlobs/

RANG NGO RANG GI SHÉPAR JINGYI LOB

Bénissez-moi afin que je reconnaisse ma propre essence.”

L'arbre de refuge



Prière de refuge

མཁྱེན་ལྡན་བརྩེ་བའི་བླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

mkhyen ldan brtse ba'i bla ma nams la skyabs su mchi/

KHYENDEN TSÉWÉ LAMA NAM LA KYAB SOU CHI

Je me réfugie en l'érudit et bienveillant *lama*.

སྟོབས་ལྡན་སྔགས་ཀྱི་ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

stobs ldan sngags kyi yi dam lha la skyabs su mchi/

TOBDEN NGA K KYI YIDAM LHA LA KYAB SOU CHI

Je me réfugie en la puissante déité tantrique *yidam*.

རུས་ལྡན་གསང་བའི་མཁའ་འགྲོ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

nus ldan gsang ba'i mkha' 'gro ma la skyabs su mchi/

NÜDEN SANGWÉ KHANDROMA LA KYAB SOU CHI

Je me réfugie en l'irrésistible et invincible *khandro* secrète.

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

bla ma yi dam mkha' 'gro gsum la skyabs su mchi/

LAMA YIDAM KHANDRO SOUM LA KYAB SOU CHI

Je me réfugie triplement en l'entité racine : *lama-yidam-khandro*.

Prière de *Bodhicitta*

གསང་བ་གསང་ཆེན་གསང་མཚོག་མཐར་རྒྱལ།

gsang ba gsang chen gsang mchog mthar rgyal/

SANGWA SANG CHEN SANG CHOK THAR GYAL

Puissé-je pénétrer le sens de la pratique de la grande divinité secrète *Sangchog Thar Thug Gyal* —

གསང་མཚོག་ཡིད་བཞིན་སྲུགས་ཀྱི་རོར་བུ་ལ།

gsang mchog yid bzhin thugs kyi nor bu la/

SANG CHOK YISHYIN THOUK KYI NORBOU LA

L'excellent joyau qui, par compassion, exauce tous les souhaits.

བདག་གི་ལེགས་འཇུག་འགོ་ཀུན་འདྲེན་པར་བསྐྱེ།

bdag gi legs 'jug 'gro kun 'dren par bgyi/

DAK GI LEK JOUK DRO KÜN DRENPAR GYI

Pour que tous les êtres — sans exception — puissent en bénéficier,

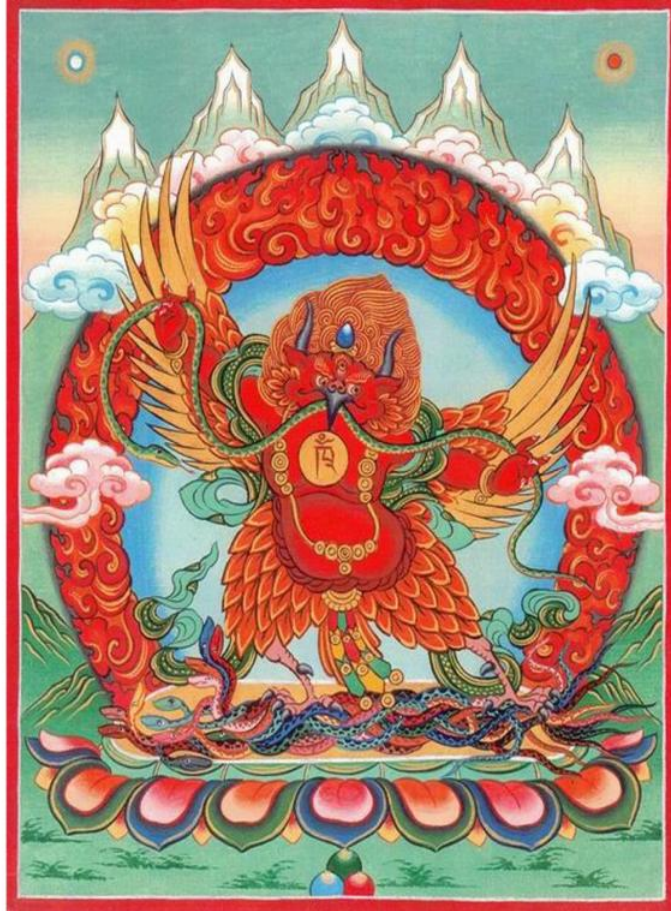
མཐར་ཡས་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

mtha' yas sems can don phyir sems bskyed do/

THAYÉ SEMCHEN DÖNCHIR SEMKYÉ DO

Puissé-je, à mon tour, réaliser le suprême esprit compassionné menant droit à l'Éveil.

Récitation du mantra du garuda rouge དབལ་བྱུང་དམར་པོའི་ སྒྲིབ་པོ་བགྲངས།



ཨ། བདག་ཉིད་དབལ་བྱུང་དམར་པོའི་སྐྱབས་ཀར།

ཉི་ཟླ་པདྨ་མའི་གདན་ལ་ཡི་གེ་བྲོམ་དམར་པོ་གཅིག་གསལ་བ་ལ།

Je me manifeste comme le garuda rouge. Au centre de mon cœur, sur un coussin de soleil et de lune se manifeste clairement la rouge syllabe germe **THROM**.

དེ་ལ་བསྟེན་པའི་སྒྲིབ་པོ་གཡས་སྐྱབས་པོ་བ།

སྐྱབས་བྲོ་ཏ་ཡ་སྐྱབས་ལྷན་བྲོ་བྲོ་ཏ་ར་ཉི་ལོ་ཡོ་བསྐྱབས་སྐྱབས་འདུ།

Des mantras entourent ce **THROM**, circulant vers la droite : HUNG THRO TA
YA GA RU NA KHRI THRONG HA RA NYÉ LO YO SO THUN DU

འོད་ཟེར་ཡར་འཕྲོས་བདེར་གཤེགས་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་།

ཕར་འཕྲོས་དྲག་བྱེད་ལྷན་པ་བཙེམས།

Des rayons de lumière se propagent vers le haut – offrandes à tous les Bouddhas.
D'autres fusent aux alentours – dissipation du pouvoir des mauvais esprits ;

མར་འཕྲོས་རིགས་དྲག་སྐྱིབ་པ་སྐྱུངས།

ཚུར་འདུས་བདག་རྒྱུད་ཀྱི་ནད་གདོན་བག་ཆགས་སྐྱིབ་ཐམས་ཅད།

D'autres encore se propagent vers le bas – purification en totalité des défauts des six royaumes. Tous ces rayons reviennent ensuite vers moi, éliminant toute maladie. Forces contraires et empreintes karmiques advenues du fait d'actes non vertueux sont calcinées, telles des plumes touchées par le feu.

བྱ་སྐྱོ་མེ་ལ་རིགས་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱེགས།

མདོར་ན་བྱི་སྐྱོད་ཐམས་ཅད་མེ་རི་མེ་དཔུང་འབར་བའི་གཞལ་ཡས་ཁང་།

D'ailleurs, tous les mondes – sphères de l'illusion composant le Samsara – se transforment en autant de temples ignés.

ནད་བཅུད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དབལ་བྱུང་དམར་པོའི་སྐྱ་རུ་གྱུར་ནས།

ཀུན་གྱི་སྣོད་པོའི་སྐྱ་རུ་རུ་སྐྱོག་པར་བསམ།

Quant aux êtres sensibles, ils sont tous transcendés en garoudas rouges récitant continuellement le mantra

ལྷུང་ཁྲོ་ཏ་ཡ་གླ་རུན་ཁི་ཁྲོང་ཏ་ར་ཉེ་ལོ་ཡོ་བསྐྱ་ཐུན་འདུ།

HUNG THRO TA YA GA RU NA THRI THRONG HA RA NYÉ LO YO SO

THUN DU

ཅ་སྒྲིང་འདི་བརྒྱ་སྒྲིང་ཁི་འབུམ་བགྲངས།

[Réciter soi-même ce mantra cent, mille, cent-mille ou cent-millions de fois.]

འཇམ་བསྟོན་ནི།

Éloge du mantra

ལྷུང་ནི་མ་བཅོས་བོན་ཉིད་དབྱིངས།

HOUNG NI MACHÖ BÖN NYIYING

HUNG – Ô nature créée de tout ce que recèle l'existence phénoménale !

ཁྲོ་ཏ་སྣང་སྲིད་ཁྲོ་བའི་མཚན།

T'RO TA NANGSI T'ROWÖ CHOKYA

THRO : toutes apparences et existences adviennent au cœur-même de la dimension de la déité courroucée.

ཡ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཉིད།

YA NI YÉSHÉ CHENPO NYI

YA : grandeur de la sagesse primordiale

གྲ་རུ་ན་ནི་དག་པོ་བྱུང་གི་སྐུ།

GHA ROU NA NI DRAKPO KYOUNG GI KOU

GA RU NA : corps du garouda courroucé

ཁྲི་ཁྲོང་དང་རོ་བྱུང་གི་སྐུ།

T'RI T'RONG NGARO KYOUNG GI DRA

THRI KHRONG : glissement strident du garouda.

ཧ་ར་འོད་ཟེར་ཚ་ཚ་འཕྲོ།

HA RA ÖZER TSATSA T'RO

HA RA : rayons étincelants qui fusent de toute part.

ཉེ་ལོ་ཡོ་ཉི་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲ།

NYÉ LO YO NI NGAK KYI DRA

NYÉ LO YO : résonance du mantra.

བསྐྱོན་ཉི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་མཚོགས།

SO NI KOU SOUNG T'OUK KYI CHOK

SO : corps, parole et esprit suprêmes (de la déité).

ཐུན་འདུ་སྐྱོད་སྲིད་བཅུད་མདངས་བསྐྱུས།

T'ÜN DOU NANGSI CHU DANG DU

THÜN DU : toutes les manifestations de l'existence cyclique.

བདེར་གཤེགས་སྐྱུལ་པ་བྱུང་གི་འཇམ་བསྐྱེན་འདི།

DER SHEK TROULPA K'YOUNG GI DZAB NYEN DI

Au son du mantra du garouda, les bouddhas se manifestent.

འོད་ཟེར་ཡར་འཕྲོས་བདེར་གཤེགས་ཐུགས་དམ་བསྐྱུས།

ÖZER YAR T'RÖ DER SHEK T'OUKDAM KOUL

Des rayons écalants s'élèvent — appel à la sagesse des bouddhas — ,

ཕར་འཕྲོས་དྲེགས་བྱེད་ནུས་པ་བཙེམ།

P'AR T'RÖ DREK JÉ NUPA CHOM

Jaillissent tout alentour — subjugation des esprits mauvais, quelle que soit leur puissance —,

མར་འཕྲོས་རིགས་དྲུག་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས།

MAR T'RÖ RIK DROUK DRIBPA JANG

Dardent vers le bas — purification totale des obscurcissements caractéristiques des six destinées.

ཚུར་འདུས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ།

TSOUR DU WANG DANG NGÖDROUB TSOL

Ces rayons reviennent ensuite et confèrent initiations et accomplissements.

སྙིང་པོ་འཇམ་གྱི་འཕྲོ་འདུའི་མཚོན་པ་འདི།

NYINGPO DZAB KYI T'RODU CHÖPA DI

Cette récitation du mantra du cœur essentiel, avec émanation et résorption [de lumière],

དྲག་པོ་བྱུང་ཆེན་སྦྱུ་ལ་མཚོན་པ་འབུལ།

DRAKPO K'YOUNG CHEN KOU LA CHÖPA BOUL

Je l'offre au grand garouda courroucé.

ཁྱེད་གྱི་མཁུ་སྦྱུ་ལ་གཟི་བྱིན་བདག་ལ་སྦྱོལ།

K'YÉ KYI T'OU TSAL ZIJIN DAK LA TSOL

[Ô garouda rouge], accorde-moi pouvoir et bénédictions,

བདག་གི་ཉོན་མོངས་སློབ་པ་དག་གྱུར་ཅིག།

DAK GI NYÖNMONG DRIBPA DAK GYOUR CHIK

Que mes émotions négatives et mes dévoiements soient purifiés !

མ་རིག་ག་དུག་པའི་རླུང་ཚོགས་ཞི་བར་མཛོད།

MARIK DOUKPÉ KYEN TSOK SHYIWAR DZÖ

Pacifie toutes les conditions nuisibles s'élevant hélas du fait de l'ignorance !

ལྷོ་བུར་ཡེ་འགྲོག་ནད་རྣམས་ཞི་བར་མཛོད།

LO BOUR YÉ DROK NÉ NAM SHYIWAR DZÖ

Atténue les maladies soudaines ou les affections congénitales !

མཚོག་དང་བྱུན་མོངས་དངོས་གྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ།

CHOK DANG T'ÜN MONG NGÖDROUB TSAL DOU SOL

Je t'en prie confère-moi pouvoirs ordinaires et extraordinaires !

དགྲེས་ཤིང་བསྟན་པ་གཉེན་པོ་སྲུང་དུ་གསོལ།

GYÉ SHING TENPA NYENPO SOUNG DOU SOL

Je t'en prie, réjouis-toi de ces offrandes et protège les enseignements sacrés !

ལྷ་གདོན་ག་དུག་པ་འདུལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

LOU DÖN DOUKPA DOUL LA CHAKTSAL TÖ

Je t'adresse mes louanges et me prosterne devant toi qui subjugues tous les esprits *nagā* nuisibles.

Le partage des bienfaits

སྒོ་གསུམ་དག་པའི་དགེ་བ་གང་བགྱིས་པ།

sgo gsum dag pa'i dge ba gang bgyis pa/

GO SOUM DAKPÉ GÉWA GANG GYIPA

Toutes les vertus recueillies par mes trois portes,

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བསྔོ། <*kham s gum sems can nam kyi don du bsngol*

KHAM SOUM SEMCHEN NAM KYI DÖNDOU NGO

Je les offre en partage — bienfaits voués aux myriades d'êtres sensibles peuplant les trois sphères de l'existence.

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སློབ་ཀུན་བྱང་ནས།

dug gsum bsags pa'i las sgrib kun byang nas/

DOUK SOUM SAKPÉ LÉDRIB KÜN JANG NÉ

Sitôt dissipée la ténébreuse nuée karmique qui s'était amoncelée tandis que je cétais aux trois poisons mentaux,

སྐྱ་གསུམ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།།

sku gsum rdzogs pa'i sangs rgyas myur thob shog//

KOU SOUM DZOKPÉ SANGYÉ NYOUR THOB SHOK

Puissé-je spontanément me révéler sous mon vrai jour : enfin le Triple Corps ; enfin le Bouddha parfaitement établi !

Prière de traiter ce support avec soin et respect ; de ne pas le poser au sol ; de ne pas l'enjamber, le piétiner ou s'asseoir dessus. Si l'on devait s'en séparer, ce serait en le donnant à une personne éprouvant un intérêt sincère pour son contenu — ou en le remettant à un Lama. À défaut, il conviendrait de le brûler, mais point de le jeter ou de le dégrader.

Toute diffusion de ce livret en dehors de l'association Sagesse du Tibet, toute reproduction ou copie totale ou partielle est interdite, sauf permission expresse de *Guéshé Lhündup Gyaltzen*.

© *Guéshé Lhündup Gyaltzen*, 2022

Coordination et direction artistique : Angélique Thiriet.

Adaptation en français/anglais/espagnol, édition, graphisme et relecture : Serge Kommas.

Image de l'arbre de refuge : <http://thangka-bon.com/en/sobranie-obektov-pribezhishha/sobranie-obektov-pribezhishha3.html>