

Le Précieux Mala

Un recueil de prières d'aspiration de Tsewang Rigdzin

འཆོ་དབང་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་ཕྱེང་བ་བཞུགས།



Reçu oralement par Ziwu Rigpa Rangshar

Traduit oralement par

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche

Transcrit et édité par Carol Ermakova & Dmitry Ermakov



FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BON
ཡུང་དྲུང་བོན་གསལ་སྤྱོད་ལྷན་ཁག་
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

Publié par

Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön

Copyright © Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön, 2026.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, en tout ou en partie, stockée dans un système d'archivage ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, par photocopie ou autre – sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur.

Afin de garantir la qualité et l'authenticité des pratiques et des enseignements du Yungdrung Bön, aucune partie de cette publication ne peut être traduite dans une autre langue sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur.

Les personnes qui tenteraient de mettre ce livre en ligne sur des sites de partage tels que Scribd se verraient interdire l'accès à des documents similaires à l'avenir.

Notes de bas de page, translittération tibétaine et mise en page, conception du livre et de la couverture Dmitry Ermakov.

Texte tibétain selon འདབ་གི་དམ་ཆོག་བསྐྱང་བའི་ཞལ་འདོན་ཕྱགས་བསྟུང་། ༢༠༠༩, pp. 163-172.

Image de couverture et de page de titre : thangka représentant Tsewang Rigdzin, réalisé par Phuntsok Wanggyal, photo de Carol Ermakova.

ID: je2kqkn



FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BÖN
འདབ་ཕྱག་པོ་འདབ་ཆོག་འདབ་ཆོག་
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

FPYB est une association caritative à but non lucratif. L'intégralité des recettes issues des ventes est réinvestie dans les projets en cours. Association caritative enregistrée (Angleterre et Pays de Galles) n° 1173639

Avant-propos

Comme il est d'usage de préserver la lignée de transmission dans le Bön, je voudrais écrire quelques mots sur la manière dont cette prière d'une valeur inestimable, prononcée par le grand Siddha Tsewang Rigdzin lui-même, a été traduite en anglais pour la première fois de l'histoire.

En juillet 2006, lorsque Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoché apprit le décès de mon oncle, il traduisit spontanément cette prière en anglais. Mon mari Dmitry et moi-même avons noté ses paroles, puis nous lui avons lu à haute voix la prière complète afin qu'il la vérifie, en présence de plusieurs membres de la Sangha à Shenten Dargye Ling, en France. C'est ainsi que le « Précieux Mala » vit le jour pour la première fois en anglais. Yongdzin Rinpoché a ensuite demandé que cette prière soit incluse dans un livret de pratique quotidienne destiné à ses disciples occidentaux. Lorsque vous utilisez cette prière pour une personne décédée en particulier, elle est particulièrement puissante si vous remplacez « je » par « vous » ou par le nom du défunt, le cas échéant.

En ce jour propice, anniversaire de Tsewang Rigdzin lui-même, nous sommes ravis de mettre à votre disposition cette version bilingue révisée de la prière, qui comprend désormais le texte tibétain ainsi que sa translittération et, bien sûr, la traduction. Le texte tibétain est écrit en vers ; toutefois, suivant les conseils contenus dans cette prière, nous nous sommes « concentrés sur le sens, et non sur les mots », en ajoutant le refrain « Je prie et souhaite » à la fin de chaque strophe afin de conserver un peu de style poétique.

Yongdzin Rinpoché lui-même récite ce Tsewang Mönlam chaque jour.

Nous souhaitons et prions pour que d'innombrables êtres sensibles puissent tirer profit de cette traduction et atteindre le Dharmakaya ultime et ineffable !

Dédié à la longue vie de notre précieux maître Yongdzin Rinpoché.

Carol Ermakova
Low Bishopley
29 juillet 2020

Le Précieux Mala

Un recueil de prières d'aspiration de Tsewang Rigdzin

ཆོ་དབང་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་སྤང་བ་བཞུགས།

།འདིར་ཆོ་དབང་གི་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ཤེས་བྱ་
བ་འདི་གནས་མཆོའི་དོ་རིང་སྤང་བྱུང་སྐབ་ལྟག་ཏུ། རིའུ་རིག་པ་རང་ཤར་ཉིད་ལ་སྟན་ཏུ་
བཞུག། རིའུས་ཕྱི་རབས་དོན་ཏུ་ཡི་གེ་བཏོད།

Ce recueil de prières d'aspiration, intitulé « Le Précieux Mala », a été transmis oralement par Tsewang Rigdzin à Ziwu Rigpa Rangshar alors que celui-ci se trouvait en retraite sur la Grande Île du lac Namtso, dans la grotte de pratique de Tonggyung. Ziwu l'a consigné par écrit pour le bien des générations futures.

DAG GI CHYI-TSUG NYI-DA PE-MAI TENG

།བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་ཉི་ཟླ་པ་སྒྲའི་སྤྱིང་།

Au sommet de ma tête, assis sur un coussin de soleil, de lune et de lotus,
LA-MA DER-SHEG YI-DAM-HLA-TSOG DANG

སྟེ་མ་བདེར་གཤེགས་ཡི་དམ་ལྷ་ཆོགས་དང་།

se trouvent tous les cycles des lamas, des Bouddhas et des divinités
yidam,

TEN-SUM SHEN-RAB SANG-GYE SEM-PAI TSOG

རྟེན་གསུམ་གཤེན་རབ་སངས་རྒྱས་སེམས་དཔའི་ཆོགས།

ainsi que les Trois Soutiens, les bouddhas Shenrab et les Bodhisattvas.

WÖ DANG WÖ-KUI TSUL-DU ZHUG-PAR GOM

འོད་དང་འོད་སྒྲའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས་པར་བསྟོན།།

Je les visualise demeurant sous forme de lumières et de corps de
lumière rayonnante.

ལྷ་ཆོགས་སྐུབས་གནས་དེ་རྣམས་ལ་མོས་གུས་གཏིང་ནས་བསྐྱེད་འདི་སྐད་དོ།

Avec une dévotion et un respect profonds pour les multitudes de divinités, les objets de refuge, dites :

E MA HO!

ཨེ་མ་ཏོ།

Ô merveille !

YING-NYID NAM-DAG ZHING-KHAM RAB-JYAM NE

དབྱིངས་ཉིད་རྣམ་དག་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་ནས།

Dans le vaste paradis de la Nature vide, omniprésent,

LA-MA DER-SHEG YI-DAM-HLA TSOG DANG

སླ་མ་བདེར་གཤེགས་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་།

résident tous les cycles des lamas, des *yidams* et des Bouddhas,

TEN-SUM SHEN-RAB SANG-GYE SEM-PAI TSOG

རྟེན་གསུམ་གཤེན་རབ་སངས་རྒྱས་སེམས་དཔའི་ཚོགས།

ainsi que les trois soutiens, les bouddhas shenrab et les bodhisattvas,

RANG-ZHIN YING NE SHEG ZHUG MI-NGA YANG

རང་བཞིན་དབྱིངས་ནས་གཤེགས་བཞུགས་མི་མངའ་ཡང་།

qui, sans quitter le paradis de la Nature Pure,

DAG-SOG DRO NAM THUG-JE'E-ZUNG-WAI CHYIR

བདག་སོགས་འགྲོ་རྣམས་སྤྱགས་རྗེས་བརྩུང་བའི་ཕྱིར།

gardent tous les êtres sensibles, y compris moi-même, dans leur sagesse et leur compassion.

CHYI-TSUG PE-MAI DEN LA ZHUG-SU-SOL

ཇི་གཙུག་པ་སྒྲའི་གདན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ།

Veuillez prendre place sur le coussin de lotus au sommet de ma tête !

CHYAB-NE KHYEN-TSEI TOB-DEN KHYE NAM LA

སྐྱབས་གནས་མཁྱིན་བཟེདི་སྒྲོབས་ལྡན་བྱིད་རྣམས་ལ།

Vous êtes puissants, sages, compatissants et dignes de respect

DAG-SOG DRO NAM GÜ-PE CHYAG-TSAL-LO

བདག་སོགས་འགྲོ་རྣམས་གྲུས་པས་སྤྱག་འཆལ་ལོ།

devant vous, tous les êtres sensibles, y compris moi-même, se prosternent respectueusement.

MI-GE DIG-PAI-LE NAM THOL-LO-SHAG

མི་དགེ་སྤྲིག་པའི་ལས་རྣམས་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

Nous confessions toutes nos actions non vertueuses et notre karma négatif,

CHYI-NANG-NÖ-CHÜ DÖ-YON CHÖ-PA-BUL

ཕྱི་ནང་སྟོན་བཅུད་འདོད་ཡོན་མཆོད་པ་འབྲུལ།

nous vous offrons tous ces objets d'offrande délicieux – externes et internes – l'univers tout entier et tous les êtres sensibles qui s'y trouvent.

TOG-ME-YE-SHE CHOG-GI-NGÖ-DRUB TSOL

རྟོག་མེད་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།

Accordez-nous, s'il vous plaît, le *siddhi* suprême de la sagesse non conceptuelle.

DAG-GI'I DÜ-SUM GE-TSA CHI GYI'I NAM

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་ཅི་བགྱིས་རྣམས།

J'accomplirai toutes sortes de vertus et de mérites dans les trois temps

KHA-KHYAB SEM-CHEN DON-CHYIR YONG-SU-NGO

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་ཡོངས་སུ་བསྟོ།

et, après les avoir tous rassemblés, je les offrirai à tous les êtres sensibles ;

KUN-KYANG RANG-SEM NE-LUG TOG-PAR SHOG

ཀུན་གྲང་རང་སེམས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

je prie et souhaite que tous les êtres sensibles puissent atteindre la réalisation de la libération de leur propre conscience dans l'État Naturel !

ན་མོ།

NAMO!

Hommage !

MI-NGÖN-YING ZHUG CHYAB-NE KHYEN-TSE-CHEN

མི་མངོན་དབྱིངས་བཞུགས་སྐྱབས་གནས་མཁྱེན་བརྩེ་ཅན།

Grands sages compatissants qui demeurez dans la Nature vide et en qui nous prenons refuge

MA-LÜ SEN-CHING DAG LA GONG-SU-SOL

མ་ལུས་གསན་ཅིང་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

s'il vous plaît, soyez attentifs à nos requêtes !

DAG NI MÖ-GÜ MÖN-LAM DI TAB-PE

བདག་ནི་མོས་གུས་སྟོན་ལམ་འདི་བཏབ་པས།

Ainsi, je prierai avec respect, et quoi que je demande de cette manière,

JI-TAR TAB ZHIN DRUB-PAR DZE-DU-SOL

རི་ལྟར་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

aidez-moi, je vous en prie, à l'obtenir !

DAG NI MI-LÜ TSANG-MA THOB DÜ-DIR

བདག་ནི་མི་ལུས་གཙང་མ་ཐོབ་དུས་འདིར།

Ayant obtenu un corps humain pur et limpide,

GO-SUM GE-CHYO THA-RU-CHYIN-PA DANG

སྒོ་གསུམ་དག་སྦྱོད་མཐའ་དུ་ཕྱིན་པ་དང་།

Je pratiquerai toutes les vertus et accumulerai des mérites par mon corps, ma parole et mon esprit ; je prie et souhaite qu'ils soient accomplis avec succès !

NAM-TOG LO-YI DRI-MA KUN SANG-NE

ཕྱ་རྟོག་སྒོ་ཡི་དྲི་མ་ཀུན་སངས་ནས།

Et puissent toutes les impuretés de la pensée ou de la conscience être libérées

TOG-ME-YE-SHE GYU-LA CHYAR-WAR SHOG

རྟོག་མེད་ཡེ་ཤེས་རྒྱད་ལ་འཆར་བར་ཤོག

et m'apparaître comme la Sagesse, pure de toute perception !

KYEN-NGEN GE-WAI BAR-CHE KUN ZHI NE

རྒྱུན་ངན་དག་བའི་བར་ཆད་ཀུན་ནི་ནས།

Que tous les malheurs qui perturbent la vertu soient dissipés !

GE-CHU THAR-CHYIN CHI-SAM-DRUB-PA DANG

དག་བརྒྱུ་མཐར་ཕྱིན་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་དང་།

Que les dix vertus et tous les bienfaits que je souhaite accomplir soient tous parfaitement réalisés !

TEN-PA DAR ZHING KU-TSE-RING NE KYANG

བསྟན་པ་དར་ཞིང་སྤྱོད་ཆོ་རིང་ནས་ཀྱང་།

Je prie et souhaite que les enseignements des Bouddhas soient diffusés partout, afin que nous puissions tous atteindre la longévité et
DREL-TSE SEM-CHEN-KUN LA PHEN-THOG SHOG

འབྲེལ་ཆད་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་ཤོག་ཤོག

servir le bien de tous les êtres sensibles auxquels nous sommes liés !

MI-TAG DÜ-CHEN LEB DÜ CHI-KHA NA

མི་རྟག་དུས་ཆེན་སློབ་དུས་འཆི་ཁ་ན།

Avant le grand moment de la mort

LÜ-KYI NA-TSA ZUG-ZER ZHI-WA DANG

ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་བྱག་གཟེར་ནི་བ་དང་།

Puissé-je souffrir de moins de douleurs physiques et de maladies

JYING-MUG THIB-PAI NANG-WA KUN SANG-NE

བྱིང་རྒྱག་འཐིབ་པའི་སྤང་བ་ཀྱན་སངས་ནས།

et puissent les nuages obscurcissants de la somnolence et de la torpeur être tous dissipés ;

DRIB-ME ZANG-THAL RIG-PA SAL-WAR SHOG

སློབ་མེད་ཟང་ཐལ་རིག་པ་གསལ་བར་ཤོག

je prie et souhaite que la Conscience directe et non voilée puisse se manifester !

JIG-TEN DIR-NANG THRUL-PAI LE-CHYO LA

འཇིག་རྟེན་འདིར་སྤང་འཁུལ་པའི་ལས་སྦྱོད་ལ།

Quant à toutes les visions, activités et possessions mondaines issues de l'illusion,

RE-DOG CHYIR DRENG ZHEN-CHAG ME-PA DANG

རེ་དྲོགས་ཕྱིར་འབྲིང་ཞེན་ཆགས་མེད་པ་དང་།

puissions-nous ni les désirer, ni y être attachés, ni les suivre ou nous y attarder.

JIG TRAG DUG-NGAL NYON-MONG RAB-ZHI NE

འཇིག་རྒྱག་རྒྱག་བསྐལ་ཉོན་མོངས་རབ་ནི་ནས།

Que toutes les émotions, toutes les souffrances et toutes les peurs soient libérées ;

SEM-NYI YO-ME NGANG LA NE-PAR SHOG

སེམས་ཉིད་གཡོ་མེད་ངང་ལ་གནས་པར་ཤོག

Je prie et souhaite rester dans l'État naturel, immuable et stable !

GYU-LÜ ZUG-PHUNG JYUNG-WA JIG-DÜ SU

རྒྱུ་ལུས་གཟུགས་ཕུང་འབྱུང་བ་འཇིག་དུས་སུ།

Au moment où tous les éléments et agrégats de mon corps illusoire s'effondreront

WÖ-NGA THRUL-PAI-NANG-WA CHI-SHAR-YANG

འོད་ལྷ་འབྲུལ་པའི་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཡང་།

quelles que soient les visions illusoires aux lumières quinticolores

SEM-KYI-CHO-THRUL RANG-TSAL NGO-SHE NE

སེམས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་རང་ཅུལ་ངོ་ཤེས་ནས།

puissé-je percevoir tout cela comme les visions miraculeuses de l'État naturel ;

KU-NGA YE-SHE-NGA RU DROL-WAR SHOG

སྐུ་ལྷ་ཡི་ཤེས་ལྷ་རུ་གྲོལ་བར་ཤོག

je prie et souhaite qu'elles soient toutes libérées dans les cinq sageses et les cinq corps !

NAM-SHE TSI-TAI Ü-SU DÜ-PAI TSE

ནམ་ཤེས་ཅི་ཏའི་དབྱས་སྐུ་འདུས་པའི་ཆོ།

Lorsque toutes mes consciences et tous mes sens se rassembleront au centre de mon cœur

RANG-NANG THRUL-PAI DRA-WÖ-ZER-SUM NAM

རང་སྣང་འབྲུལ་པའི་སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་རྣམས།

puissent les visions illusoires qui se manifestent naturellement, celles des sons, des rayons et des lumières

KU-SUM NGO-SHE RANG-SAR-DROL NE KYANG

སྐུ་གསུམ་ངོ་ཤེས་རང་སར་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།

être libérées dans la Nature et, à ce moment-là, puissé-je réaliser les trois corps du Bouddha :

THRUL-NANG BAR-DOI-THRANG LE THAR-WAR SHOG

འབྲུལ་སྣང་བར་དོའི་འཕང་ལས་ཐར་བར་ཤོག

je prie et souhaite traverser le chemin périlleux des visions illusoires du bardo !

SEM-NYI NGO-WO A-YI TSEN-MA-CHEN

སེམས་ཉིད་ངོ་བོ་ཨ་ཡི་མཆན་མ་ཅན།

Puisse le A, symbole de la Nature de l'esprit,

U THING DE-WAI-TSA LA LAM THON NE

དབྱ་མཐིང་བདེ་བའི་ཅུ་ལ་ལམ་ཐོན་ནས།

traverser le canal central bleu de la félicité

CHYI-TSUG KUN-ZANG NGANG-DU THIM NE KYANG

སྤྱི་གཙུག་ཀུན་བཟང་ངང་དུ་ཐིམ་ནས་ཀྱང་།

et être libéré dans Kuntu Zangpo au sommet de ma tête ;

BÖN-NYI YING-SU DZOG-SANG-GYE-PAR SHOG

བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་པར་ཤོག

je prie et souhaite atteindre la bouddhété parfaite dans la dimension de la Nature !

GAL-TE LE-WANG CHYE-WA-LEN NA-YANG

གལ་ཏེ་ལས་དབང་སྐྱེ་བ་ལེན་ན་ཡང་།

Même si, par des causes karmiques, je devais être conduit vers une autre renaissance,

NYAL-WA YI-DAG JYOL-SONG HLA-MIN DANG

དལུལ་བ་ཡི་དྲ་གས་བྱོལ་སྤང་ལྷ་མིན་དང་།

les royaumes des enfers, des esprits affamés, des animaux et des demi-dieux

THA-KHOB PHAM-TUNG NE-NGEN KUN PANG NE

ཐམས་ལེོབ་ཕམ་ཏུང་གནས་ངན་ཀུན་སྤང་ནས།

qui sont tous des lieux de souffrance, puissiez-vous m'en préserver ;

HLO-GYAL DZAM-LING Ü-SU CHYE-WAR SHOG

ལྷོ་རྒྱལ་འཛམ་སྤྱིང་དབུས་སུ་སྐྱེ་བར་ཤོག

je prie et souhaite naître au cœur du grand continent méridional de Dzambu !

CHEN-ZEN DAB-CHAG JYOL-SONG DUD-DRO DANG

གཅན་གཟན་འདབ་ཆགས་བྱོལ་སྤང་དུད་འགྲོ་དང་།

Puissé-je ne pas naître sous la forme d'un animal sauvage doté de griffes, d'ailes ou rampant, ni sous celle d'une bête de somme.

DREN DANG BU-ME MAG-PÖN SHEN-PA DANG

བྲན་དང་བྱད་མེད་དམག་དཔོན་ཤན་པ་དང་།

Puissé-je ne pas naître en serviteur, en femme¹, en général, en boucher et

¹ Comme l'a expliqué Yongdzin Rinpoché, d'une manière générale, les femmes sont confrontées à davantage de difficultés et disposent de moins de possibilités pour pratiquer : l'accouchement peut être dangereux (et cela

CHYE-GO MA-DAG RIG-NGEN KUN PANG NE

སྐྱེ་སྒྲོ་མ་དག་རིགས་ངན་ཀྱན་སྤང་ནས།

puisse la porte de la renaissance en tant que personne de basse caste
ou dans tout lieu de naissance impure m'être fermée ;

RIG-ZANG KHUNG-TSÜN MI-LÜ THOB-PAR-SHOG

རིགས་བཟང་ཁྱུངས་བཙུན་མི་ལུས་ཐོབ་པར་ཤོག

je prie et souhaite renaître dans une bonne famille, d'une lignée
respectable, avec un corps humain parfait !

ZHA-WO WÖN-PA KUG-PA LONG-WA DANG

ན་པོ་འོན་པ་སྐྱགས་པ་ལོང་བ་དང་།

Puissé-je ne pas naître infirme, sourd, muet ou aveugle,

WANG-PO MA-TSANG LÜ SU MI-CHYE ZHING

དབང་པོ་མ་ཆང་ལུས་སྤུ་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

dans un corps aux organes des sens altérés.

YI-WONG ZUG-ZANG TSEN-PE RAB-DZOG NE

ཡིད་འོང་གཟུགས་བཟང་མཆན་དཔེ་རབ་རྫོགས་ནས།

Puissé-je plutôt avoir de beaux traits et un corps sain, paré des trente
marques auspicieuses ;

THRUL-NGAG DEN-PAI NÖ-DU-RUNG-WAR SHOG

འཕྲུལ་ངག་བདེན་པའི་སྡོད་རུ་རུང་བར་ཤོག

je prie et souhaite devenir un réceptacle qualifié, digne de recevoir la
vérité du Yungdrung Bön !

JIG-TEN THRUL-CHYO MI-GE PANG-PA DANG

འཇིག་རྟེན་འཕྲུལ་སྡོད་མི་དགེ་སྤངས་པ་དང་།

À ce moment-là, puisse-je éviter les actions non vertueuses et les
activités mondaines illusoires.

l'était encore plus par le passé), sans compter l'engagement à vie que
représente l'éducation des enfants. Dans de nombreuses sociétés, les femmes
occupent encore un statut social inférieur et assument l'essentiel des tâches
ménagères, ce qui ne leur laisse souvent que peu de temps ou d'énergie pour
la pratique.

DE-PA-SUM-DEN GE LA RAB MÖ SHING

དད་པ་གསུམ་ལྡན་དགེ་ལ་རབ་མོས་ཤིང་།

Puissé-je être naturellement attaché aux vertus et aux mérites, et être doté de la triple foi.²

SUM-DEN LA-MA ZHIG DANG JAL NE KYANG

སུམ་ལྡན་སླ་མ་ཞིག་དང་མངལ་ནས་ཀྱང་།

Puissé-je rencontrer un lama doté des trois perfections que sont la méditation, la discipline morale et la sagesse ;

ZHÖN-NUR GYUR-LA RAB-TU-JYUNG-WAR SHOG

གཞོན་ནུར་གྱུར་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་ཤོག

je prie et souhaite devenir un pratiquant dès ma jeunesse !

DÜD DANG GONG-PO HLA-SIN-DE-GYE NAM

བདུད་དང་འགོང་པོ་ལྟ་སྲིན་སྡེ་བརྒྱད་རྣམས།

Puissent tous les démons et perturbateurs parmi les huit classes de dieux et d'esprits

THRUL-SEM NÖ-SEM DUG-SEM ZHI-WA DANG

འཁྲུལ་སེམས་གཞོད་སེམས་གདུག་སེམས་ཞི་བ་དང་།

dont les esprits égarés sont remplis de malice et de rancœur, être apaisés et

DAG-GI KA-NYAN DREN DU KHOL NE KYANG

བདག་གི་བཀའ་ཉན་བླ་བྱ་འཁོལ་ནས་ཀྱང་།

puissent-ils devenir mon entourage de serviteurs obéissants et de protecteurs des enseignements ;

GE-WAI THUN-KYEN PHUN-SUM-TSOG-PAR SHOG

དགེ་བའི་མཐུན་སྦྲེན་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག

je prie et souhaite bénéficier de toutes les conditions et de tous les moyens idéaux afin de pratiquer les vertus et accumuler des mérites !

NGAL-DUB-ME-PAI TSÖN-DRUB RAB-CHYE NE

ངལ་རྒྱབ་མེད་པའི་བརྩོན་འགྲུབ་རབ་བརྒྱད་ནས།

À ce moment-là, je développerai une détermination inébranlable.

² Une foi qui est pure, claire stable.

LE-LO YENG-WAI DU-DZI PANG-PA DANG

ལེ་ལོ་གཡེང་བའི་འདུ་འཛིན་སྤངས་པ་དང་།

Surmontant la paresse, fuyant les distractions de cette vie mondaine et

GO-SUM SHE-GYU BÖN LA JYANG NE KYANG

སྒོ་གསུམ་ཤེས་རྒྱུད་བོན་ལ་སྤངས་ནས་ཀྱང་།

en unissant mon corps, ma parole et mon esprit au Yungdrung Bön,
j'étudierai et pratiquerai ;

LAB-SUM PHUL-CHYIN KHE-PAR GYUR-WAR SHOG

བསྐྱབ་གསུམ་ཕུལ་ཕྱིན་མཁས་པར་གྱུར་བར་ཤོག

je prie et souhaite acquérir la connaissance parfaite du Yungdrung
Bön et atteindre la maîtrise ultime des trois entraînements !³

DE-DÜ KHE-PAI NGA-WO KUN PANG NE

དེ་དུས་མཁས་པའི་ང་བོ་ཀུན་སྤངས་ནས།

À ce moment-là, puissé-je me débarrasser de l'orgueil né de mon
savoir.

TSIG CHYIR MI-DRENG DON LA DRIL-WA DANG

ཆོག་ཕྱིར་མི་འབྲང་དོན་ལ་འདྲིལ་བ་དང་།

Puissé-je ne pas me contenter de suivre les mots des enseignements,
mais me concentrer sur leur sens.

TUL-SHUG TOB KYI NANG-WA JYANG NE KYANG

རུལ་བྱགས་སྟོབས་ཀྱི་སྣང་བ་སྤངས་ནས་ཀྱང་།

Par le pouvoir de la connaissance et de la pratique spéciales, puissé-
je me débarrasser des visions mondaines ;

THEG-CHEN ZAB-MO NYAM-SU-LEN-PAR SHOG

ཐེག་ཆེན་བཟོ་མོ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་ཤོག

je prie et souhaite pouvoir mettre en pratique les enseignements
profonds du Mahayana !

JIG-TEN DRA-NYEN ZANG-ZING NOR-DZE LA

འཇིག་རྟེན་དག་གཉེན་བླང་བྱིང་རྟོག་རྣམས་ལ།

Pour toutes les commodités et richesses matérielles, les amis et les
ennemis de ce monde,

³ Tib. tshul khirms, ting ‘dzin, shes rab / ཚུལ་བྱིམས། ཟིང་འཛིན། ཤེས་རབ། – la discipline morale, la sagesse et la contemplation.

CHAG-ZHEN DÖ-ME GYU-LA-CHYE-WA DANG

ཆགས་ཞིན་འདོད་མེད་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བ་དང་།

puissé-je ne nourrir ni désir, ni attachement, ni nostalgie.

ZUNG-DZIN SER-NAI DUD-PA DROL-NE KYANG

གཟུང་འཇིན་སེར་སྐའི་མདུད་པ་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།

Après avoir dénoué les nœuds de l'attachement dualiste et de l'avarice,

SEM-NYI YO-ME NGANG LA NE-PAR SHOG

སེམས་ཉིད་གཡོ་མེད་ངང་ལ་གནས་པར་ཤོག

je prie et souhaite demeurer dans l'État naturel inébranlable !

CHYI-YI TSOG-DRUG NANG-WA DEN-ME LA

ཇི་ཡི་ཆོགས་རྩ་ག་སྣང་བ་བདེན་མེད་ལ།

Extérieurement, puisse-je reconnaître toutes les visions du monde, les six agrégats de conscience⁴ comme étant intrinsèquement erronés.

NGA-DAG ZUNG-DZIN RANG-SAR-DROL-WA DANG

ང་བདག་གཟུང་འཇིན་རང་སར་གྲོལ་བ་དང་།

Puisse tout attachement à l'existence inhérente être libéré dans son propre État naturel.

NGÖ-PO NGÖ-ZUNG ZA-TE DRAL-NE KYANG

དངོས་པོ་ངོས་བཟུང་གཟུང་གཏད་བྲལ་ནས་ཀྱང་།

Sans me concentrer sur les phénomènes existants composés, sans les conceptualiser, ni les saisir,

NANG-WA NA-TSO GYU-MAR TOG-PAR SHOG

སྣང་བ་སྣ་ཆོགས་སྦྱ་མར་རྟོགས་པར་ཤོག

je prie et souhaite comprendre toutes les visions et perceptions comme étant des illusions !

NANG-GI NAM-TOG LO-YI GYU-JYE NAM

ནང་གི་ནམ་རྟོག་སྒོ་ཡི་འབྱུ་བྱེད་ནམས།

En mon for intérieur, puissent les pensées discursives et les processus mentaux déclenchés par les sens

⁴ I.e. les cinq sens, l'esprit et leurs objets.

ZHEN-ME KA-DAG NGANG DU SANG-PA DANG

ཞེན་མེད་ཀ་དག་ངང་དུ་སངས་པ་དང་།

être libérés dans la Nature pure, au-delà de toute adhésion aux perceptions

GOM-JYUNG THRUL-ME SHE-RAB GYE NE KYANG

གོམ་རྩུང་འབྲུལ་མེད་ཤེས་རབ་རྒྱས་ནས་ཀྱང་།

et puisse la sagesse naître et se développer grâce à une méditation exempte d'illusion ;

SANG-GYE GONG-PA RANG LA NYE-PAR SHOG

སངས་རྒྱས་དགོངས་པ་རང་ལ་རྟེན་པར་ཤོག

je prie et souhaite découvrir en moi-même la sagesse et la méditation du Bouddha !

JYING-MUG THRÖ-GÖ THE-TSOM RE-DOG NAM

ཇིང་མུག་འཕྲོ་མོད་ཐེ་ཚོམ་རེ་རྡོགས་རྣམས།

Puissent toute faiblesse, toute torpeur, toute agitation, tous les doutes et toutes les attentes

YER-ME WÖ-SAL NGANG-DU DROL-WA DANG

དབྱེར་མེད་འོད་གསལ་ངང་དུ་གྲོལ་བ་དང་།

être libérées dans la claire lumière inséparable

KU-SUM NGÖN-GYUR RANG-NGO-SHE-NE KYANG

སྐུ་གསུམ་མངོན་གྱུར་རང་ངོ་ཤེས་ནས་ཀྱང་།

et puissé-je réaliser directement ma Nature sous la forme des trois corps du Bouddha ;

NGE-SHE YI-CHE TING-NE CHYE-WAR SHOG

ངེས་ཤེས་ཡིད་ཆེས་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་ཤོག

je prie et souhaite que surgissent la connaissance indubitable et la confiance profonde !

CHYI-NANG-SANG-SUM LAM GYI DRÖ-TAG LA

ཇི་ནང་གསང་གསུམ་ལམ་གྱི་རྩོད་རྟགས་ལ།

En tant que signes de progrès sur les voies extérieure, intérieure et secrète

THUN-MONG-NGÖ-DRUB DZU-THRUL NGA-WA DANG

ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་རྩུ་འཕྲུལ་ངང་འ་དང་།

puissé-je manifester des pouvoirs miraculeux, ainsi que les *siddhis* ordinaires et suprêmes

SA-LAM LO-YI RIM-PA DZOG NE KYANG

ས་ལམ་ལྷོ་ཡི་རིམ་པ་རྫོགས་ནས་ཀྱང་།

et accomplir parfaitement les étapes des chemins et des *bhumis* ;

SEM-NYI RO-NYOM DAG ZHAL-THONG-WAR SHOG

སེམས་ཉིད་རོ་སྟོམས་བདག་ཞལ་མཐོང་བར་ཤོག

je prie et souhaite me retrouver face à face avec ma propre Nature, l'État naturel non différencié !

DON-DAM THA-RU-CHYIN-PAI DRÖ-TAG LA

དོན་དམ་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པའི་བྱོད་རྟགས་ལ།

Puissé-je atteindre le signe de la réalisation du but ultime de la vérité absolue,

TOG-ME-YE-SHE DU-DRAL-ME-PA DANG

རྟོག་མེད་ཡེ་ཤེས་འདུ་འབྲལ་མེད་པ་དང་།

la sagesse non-conceptuelle au-delà de l'union et de la séparation, et

NYAM-TOG NGO-WO RO DANG-DRAL NE KYANG

ཉམས་རྟོགས་ངོ་བོ་རོ་དང་བྲལ་ནས་ཀྱང་།

la Nature libre de toute expérience et perception résiduelles ;

CHOG-GI-NGÖ-DRUB NAM-KHYEN THOB-PAR-SHOG

མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་རྣམ་མཁྱིན་ཐོབ་པར་ཤོག

je prie et souhaite obtenir le *siddhi* suprême du Bouddha omniscient !

NANG-SI CHYI-NANG KHOR-DE BÖN NAM KUN

སྣང་སྲིད་ཕྱི་ནང་འཁོར་འདས་བོན་རྣམས་ཀྱན།

Tout ce qui existe, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, le *samsara* et le *nirvana*,

YE-TONG-TSA-DRAL NGANG DU NYAM-PA DANG

ཡེ་སྟོང་ཙ་བྲལ་ངང་དུ་མཉམ་པ་དང་།

est également englobé dans la Nature vide primordiale et sans attache

NA-TSOG DU-MA CHIG-TU DZOG NE KYANG

སྣ་ཆོགས་དུ་མ་གཅིག་དུ་རྫོགས་ནས་ཀྱང་།

dans lequel l'existence tout entière atteint la perfection ;

JO-ME BÖN-KU SA-LA CHYIN-PAR SHOG

བརྟེན་མེད་བོན་སྐུའི་ས་ལ་བྱིན་པར་ཤོག

je prie et souhaite atteindre le *bhumi* du *Dharmakaya* ineffable et primordial !

THUG-NYI NGANG-LA TSE-ME-ZHI SHAR YANG

ཐུགས་ཉིད་ངང་ལ་ཆད་མེད་བཞི་ཤར་ཡང་།

Puissent les quatre incommensurables ⁵ surgir de la Nature de l'esprit

SEM-CHEN LO-YI MÜN-PA-SEL-WA DANG

སེམས་ཅན་ལྡོ་ཡི་ཐུན་པ་སེལ་བ་དང་།

afin de dissiper toutes les ténèbres de l'esprit des êtres sensibles et

DRO-WA-KUN GYI'I DE CHING MÖ NE KYANG

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་དད་ཅིང་མོས་ནས་ཀྱང་།

puissent tous les êtres en transmigration suivre avec dévotion –

YUNG-DRUNG-BÖN GYI KHOR-LO KOR-WAR SHOG

གཡུང་རྩུང་བོན་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་ཤོག

comme je prie et souhaite la suivre – la roue tournée des enseignements du Yungdrung Bön!

DUL-JYA TEN-PA DAR ZHING RAB-GYE NE

གདུལ་བྱ་བསྐྱན་པ་དར་ཞིང་རབ་རྒྱས་ནས།

Puissent se multiplier à la fois les doctrines et ceux qui sont aptes à les suivre

⁵ Tib. snying rje / སྙིང་རྗེ། – la compassion incommensurable ; Tib. byams pa / བྱམས་པ། – la bienveillance incommensurable ; Tib. btang snyom / བརྟང་སྟོན། – l'équanimité incommensurable ; Tib. dga' ba / དགའ་བ། – la joie incommensurable.

Pour des détails, voir Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche, Trnscr., Comp & Ed. Carol Ermakova & Dmitry Ermakov, THE FOUR WHEELS OF BÖN །།བོན་འཁོར་ཆོག་བཞི།།, (UK: FPYB, 2016), pp.16-24.

PHA-ROL ZHEN-NANG ZIL-GYT'I-NÖN-PA DANG

ཕ་རོལ་གཞན་སྣང་བྱིས་གཞོན་པ་དང་།

et qu'à ce moment-là, ils deviennent des êtres glorieux qui éclipsent tous les autres.

KUN GYI GÖN-CHYAB RE-NE GYUR-NE KYANG

ཀུན་གྱི་མགོན་སྐྱབས་རེ་གནས་ཀྱང་ནས་ཀྱང་།

Puissent ainsi tous les êtres sensibles se tourner vers eux pour trouver aide et refuge ;

DAG-NYI THUG-JE-ZHI DANG-DEN-PAR SHOG

བདག་ཉིད་སྤྱགས་རྗེ་བཞི་དང་ལྔ་ན་པར་ཤོག

je prie et souhaite être doté des quatre types de compassion !⁶

NYING-JE CHE ZHING THAB-LA-KHEN NE KYANG

ཉིང་རྗེ་ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལ་མཁས་ནས་ཀྱང་།

En recourant à des moyens habiles et à une grande compassion,

SEM-CHEN-DON LA CHYO-NGAL-ME-PA DANG

སེམས་ཅན་དོན་ལ་སྦྱོང་ལ་མེད་པ་དང་།

puissé-je être infatigable dans tout ce que je fais pour les êtres sensibles ;

KHA-KHYAB DRO-DRUG-SEM-CHEN MA-LÜ KUN

མཁའ་བྲབ་འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀྱན།

je prie et souhaite que, par ma compassion

DAG-NYI THUG-JE'E NYUR-DU DRONG-PAR SHOG

བདག་ཉིད་སྤྱགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་འདྲོང་པར་ཤོག

je puisse guider rapidement tous les êtres sensibles des six royaumes qui peuplent l'espace infini !

⁶ Une compassion sans limites, semblable au ciel– Tib. rgya che ba nam mkha' lta bu'i thugs rje / རྒྱ་ཆེ་བ་ནམ་མཁའ་ལྷ་བུའི་སྤྱགས་རྗེ།; Une compassion qui illumine tout, telle le soleil — Tib. kun gsal ba nyi ma lta bu'i thugs rje / ཀུན་གསལ་བ་ཉི་མ་ལྷ་བུའི་སྤྱགས་རྗེ།; Une compassion inépuisable qui est comme la terre —Tib. zad pa med pa sa gzhi lta bu'i thugs rje / ཟད་པ་མེད་པ་ས་གནི་ལྷ་བུའི་སྤྱགས་རྗེ།; Une compassion incessante qui est comme un grand fleuve– Tib. rgyun chad med pa chu bo lta bu'i thugs rje / རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་ཚུ་བོ་ལྷ་བུའི་སྤྱགས་རྗེ།. Merci à Drubdra Khenpo Tsultrim Tenzin de nous avoir fourni cette liste.

CHYAB-NE KHYEN-TSEI THUG-JEI-JYIN-LAB DANG

སྐྱབས་གནས་མཁྱིན་བཅེད་ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་།

Par la bénédiction de la compassion et de la sagesse des Trois Joyaux
du Refuge

DAG-GI GO-SUM MÖ-GÜ NÜ-THU YI'I

བདག་གི་སྒོ་གསུམ་མོས་ཀྱས་རུས་མཐུ་ཡིས།

et par la puissance de la dévotion de mon corps, de ma parole et de
mon esprit,

MÖN-LAM NAM-DAG NYUR-DU RAB DRUB NE

སྒོན་ལམ་རྣམ་དག་ཟུར་དུ་རབ་འགྲུབ་ནས།

puissent toutes les prières pures que j'ai prononcées se réaliser aussi
rapidement que possible ;

KHOR-WA MA-LÜ DONG-NE-TRUG-PAR SHOG

འཁོར་བ་མ་ལུས་དོང་ནས་རྒྱག་པར་ཤོག

je prie et souhaite que tous les êtres soient tirés des profondeurs du
samsara !

CHYAB-NE DER-SHEG CHYI-NANG HLA-TSOG DANG

སྐྱབས་གནས་བདེར་གཤེགས་ཕྱི་ནང་ལྟ་ཆོགས་དང་།

Les multitudes de divinités extérieures et intérieures, ainsi que les
Bouddhas – les objets de refuge – et

DAG-SOG KHA-NYAM DRO-DRUG-SEM-CHEN NAM

བདག་སོགས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས།

tous les êtres sensibles des six royaumes qui peuplent l'espace, y
compris moi-même,

DU-MA RO-CHIG NGANG LA NYAM NE KYANG

དུ་མ་རོ་གཅིག་ངང་ལ་མཉམ་ནས་ཀྱང་།

sont tous également englobés par le Point Unique Final qui intègre tout ;

JO-ME BÖN-NYI YING-SU SANG-GYE SHOG

བཅོད་མེད་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་སངས་རྒྱས་ཤོག

je prie et souhaite que nous puissions tous atteindre le Dharmakaya
ultime, ineffable et vide !

ཨ་ཨཱ་ཧཱ། ཨཱ་ཨ་དཀར་སལ་འདྲི་རུར་རུ་མ་ནག་པོ་ནི་ནི་ཡེ་སྐད།
A OM HUNG| A A KAR SALE WÖ THRI DUR RU TRA NAG PO
ZHI ZHI YE SOHA|

ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Récitez ce mantra trois fois.

དེ་ལྟར་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་འཕྲིང་བ་འདི་ནི།

A propos de ce recueil de prières d'aspiration intitulé Le Précieux Mala :

གནམ་མཚོའི་དོ་སྒྲིང་གསང་ཕུག་ཏུ།

Dans la grotte secrète de l'île du lac Namtso,

ཆོ་དབང་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཡིས།

le grand Siddha Tsewang Rigdzin

ཇི་ཏུ་རིག་པ་རང་ཤར་ཉིད་ལ་སྟན་རུ་བརྒྱད།

l'a enseigné directement à l'oreille de Ziwu Rigpa Rangshar.

ཇི་ཏུས་ཕྱི་རབས་དོན་རུ་ཡི་གེར་བཀོད།

Ziwu l'a consigné par écrit sur du papier pour le bien des êtres à venir.

འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྲས་བརྗོད་གྱི་མི་ལོང་ངོ།

Les bienfaits de cette prière sont inconcevables et ne peuvent être exprimés par des mots.

ནང་རུབ་རུས་བཟང་དག་ལ་མ་ཆགས་པ་ཡང་ཡང་སྟོན་ལམ་ཐོབ།

Récitez toujours cette prière sans relâche, le matin ou l'après-midi, ou lors des grandes fêtes.

ཅེས་ཆོ་དབང་གི་ཞལ་ནས་གསུངས་སོ།

Tout cela a été prononcé par Tsewang Rigdzin.

ཕུན་སྡུག་པོ་གཅིག་གདབ་པས་ནམ་ཤེས་ཆོ་དབང་གི་སྤྱགས་ཀར་ཐིམ།

Au moment de la mort, prononcez PHAT ! très fort, et visualisez que votre propre conscience est transférée et absorbée dans le cœur de Tsewang Rigdzin.

ཆོ་དབང་འོད་རླུ་ནས་ཀུན་རུ་བཟང་པོའི་སྤྱགས་ཀར་ཐིམ།

Se transformant en lumière rayonnante, Tsewang Rigdzin est absorbé dans le cœur de Kuntu Zangpo.

འདི་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ལམ་བཏབ་ལེགས་པས།

Que vous récitiez cette prière pour vous-même ou pour autrui, elle est bénéfique pour tous,

ཏྲན་གསུམ་བྱང་པར་ཅན་དང་།

surtout si vous la récitez devant les trois excellents soutiens

ལྷ་མ་བཟང་པོའི་བྱང་ངམ།

ou devant un grand maître

གནས་ཁྱད་པར་ཅན་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་ཡིས་བྱིན་དུས་དང་།

ou dans un lieu sacré, grand et excellent, ou lors d'une éclipse du soleil ou de la lune,

རྒྱལ་བ་གཤེན་རབ་སྐྱེ་འཁྲུངས་འདས་གྱི་དུས་དང་།

ou à l'occasion de l'anniversaire de la naissance ou du parinirvana du Bouddha Tönpa Shenrab,

དྲིན་ཅན་ས་མ་འདས་པའི་དུས་དང་།

ou au moment du décès de votre cher père ou de votre chère mère,

ཙ་བའི་ལྷ་མ་འདས་པའི་དུས་མཆོད་དང་།

ou à l'occasion de l'anniversaire du décès de votre lama racine,

རང་གི་ཐུགས་དམ་གྱི་རྒྱུ་སྲུ་ཡི་དམ་བྱེད་བ་གལ་ཆེའོ།

ou à la fin de la pratique de votre propre yidam.

འདི་ལ་ཡི་དམ་དུ་བྱས་ན་སྦྱིབ་གཅིག་ལ་ཨ་འཐས་ཚུལ་བྱིས་ས་བསྐྱང་བ་དང་།

Si vous persévérez dans la pratique de votre yidam et respectez la discipline morale au cours de cette vie, et

སློན་ལམ་འདི་ཉིད་ཐུགས་དམ་བྱས་ན། ཕྱི་མ་ཆོ་དབང་གི་བྱང་དུ་སྦྱིབ་ར་འགྱུར་གསུང་སོ།

gardez cette prière comme votre yidam ; dans votre prochaine vie, vous renaîtrez devant Tsewang. Ainsi est-il dit.

སེམས་སྒྲུབ།

Tashi ! Bonheur !

Traduit en français le 9.8.26 en prévision de l'éclipse du 12 août

Meilleurs vœux à toutes et tous

Guy Desbiolles