

# Courte Sadhana pour la pratique d'Amitabha



ཨོཾ་དབུ་མེད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས།

## Supplication au Bouddha Amitabha

ལྷ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་  
འོད་དབུག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། མཚོད་དོ། ལྷ་བས་སུ་མཆིའོ། ཕྱིན་གྱིས་བརྟུན་གསོལ།  
དེ་རྗེས་ལ།

**la ma / teun pa / tchom den dé / dé chin shèk pa /  
dra tchom pa / yang dak par / dzok pai sangyé /  
geun po / eu pak tou mé la / tchak tsèl lo /  
tcheu do / kyab sou tchio / djing gyi lab tou seul**

O Maître, Guide, Puissant Seigneur, Ainsi-allé, Vainqueur de l'ennemi, parfait et complet Bouddha, à vous Protecteur Lumière Infinie je rends hommage. A vous je fais offrande. En vous je prends refuge. Touchez-moi de votre grâce !

བདེ་ཆེན་ཞིང་ཏུ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར།།

**detchen / ching dou / tcheukyi / khorlo kor**

Dans le Champ pur Grande Félicité, vous tournez la roue du Dharma,

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རྟུག་ཏུ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས།།

**sèm tchen / nam la / tak tou / thouk jai zik**

Et sans interruption, regardez les êtres avec compassion.

དམ་བཅའ་ཞུས་བཞེས་འགོ་བའི་རྒྱབས་མཛད་པ།།

**dam cha / chèl ché / dro wai / kyab dzé pa**

A vous qui avez fait la promesse de les protéger,

སྣང་མཐའ་མཉམ་བཞག་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

**nang tha / nyam shak / dzé la / tchak tsel lo**

A vous Radiance Infinie dont les mains sont dans le moudra de la méditation, je rends hommage.

ཞེས་འདི་ནས། *ensuite,*

ཨོཾ་མཎི་ཐཱེ་མ་ཧཱི།

**OM AMI DEWA HRI**

ཞེས་གྲངས།

*(Récitez autant que vous le pouvez)*

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

**gé wa / di yi / nyour dou / dak**

Par ce mérite, puissé-je promptement

འོད་དཔག་མེད་པ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

**eu pak / mé pa / droup gyour né**

Réaliser Amitabha,

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

**dro wa / tchik kyang / ma lü pa**

Puis amener à cette réalisation

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། ཅེས་ཚིག་ཐ་མ་བཞག།

**dé yi / sa la / geu par shok**

Tous les êtres sans exception.

ཨ་མ་ཧྲོ།

**EMAHO!**

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

**ngo tsar / sangyé / nang wa / tha yé / dang**

Merveilleux Bouddha Radiance infinie,

གཡས་སུ་ཐོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་།

**yé sou / jo wo / thouk jé / tchen po / dang**

A votre droite se tient le Seigneur Grande Compassion

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

**yeun tou / sém pa / thou tchen thop / nam la**

Et à votre gauche le Bodhisattva Grands Pouvoirs,

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

**sangyé / djang sèm / pakmé / khor kyi kor**

Vous êtes entourés d'une infinitude de Bouddhas et de  
Bodhisattvas.

བདེ་སྲིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

**dé kyi / ngo tsar / pak tou / mé pa / yi**

Dès que nous quitterons cette vie,

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

**dé wa / tchen ché / ja wai / ching kham dèr**

Et sans qu'une autre vie s'interpose,

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

**dak chén / di né / tsé peu / gyour la thak**

Puissions-nous, moi et les autres,

ལྷོ་བ་གཞན་གྱི་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

**kyé wa / chèn gyi / bar ma tcheu pa rou**

Renaître dans ce Champ Pur de bonheur, de joie et de merveilles incommensurables appelé Grande Félicité,

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཚོང་ཤོག།

**dé rou / kyé né / nang thai / chèl thong shok**

Et y voir le visage d'Amitabha.

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་ཡིས།

**dé ké / dak gui / meun lam / tab pa yi**

Que cette prière qu'ainsi j'ai formulée

ཕྱོགས་བསྐྱེད་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

**tchok tchüi / sangyé / djang sèm / thamché kyi**

Soit bénie par tous les Bouddhas et les Bodhisattvas des dix directions,

གེགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

**gék mé / droup par / djin gyi / lab tou seul**

Afin qu'elle se réalise sans obstacles.

དྲུག་པོ་སྤྱོད་ཡི་ཨ་མ་བོ་རྣམ་ལྷན་སྐྱོ།

**teyata pentsandriya awa bodhani soha**

རྒྱུགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐུ་བཅས་དགོངས།

**tchok dü / gyelwa / sé tché gong**

Bouddhas et Bodhisattvas de tous temps et de tous lieux,  
pensez à moi !

ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

**tsok nyi / dzok la / jé yi rang**

Je me réjouis du parachèvement des deux accumulations.

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དག་བསགས་པ།

**dak gui / dü soum / gé sak pa**

Les vertus que j'ai accumulées dans les trois temps,

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་བ་འབུལ།

**keun tchok / soum la / tcheu pa bül**

Je les offre aux trois joyaux.

རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་བ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག།

**gyel wai ten pa pèl gyour tchik**

Que l'enseignement du Vainqueur s'épanouisse !

དག་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེད།

**gé wa / sèm chèn / kün la ngo**

Je dédie la vertu à tous les êtres,

འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

**dro kün / sangyé / thob gyour tchik**

Puissent-ils tous atteindre la bouddhété !

དག་ཅུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱས་ཏེ།

**gé tsa / tham tché / tchik dü té**

Toutes les vertus rassemblées en une,

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སློན་གྱུར་ཅིག།

**dak gui / gyül la/ ming gyour tchik**

Puissent-elles murir en mon être !

སྒྲིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་རྒྱུས་ཏེ།

**drib nyi / dak né/ tsok dzok té**

Puissé-je me purifier des deux voiles puis achever les accumulations.

ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་ཏོགས་འཕེལ།

**tsé ring / né mé / nyam tok pél**

Que ma vie soit longue et sans maladie, qu'expériences et réalisations se développent,

ཚེ་འདིར་ས་བཅུ་ཉོན་གྱུར་ཅིག།

**tsé dir / sa tchou / neun gyour tchik**

Et, qu'en cette vie, je franchisse les dix terres de l'éveil.

ནམ་ཞིག་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

**nam tchik / tsé peu / gyour ma thak**

Quand la mort viendra, dès que je partirai,

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

**dé wa / tchen dou / kyé gyour tchik**

Puissé-je naître en Grande Félicité.

ཀླུ་ནས་པ་སྐྱོ་ལ་བྱེ་རྟེ་

**kyé né / pé mo / kha djé té**

Puis, que s'ouvre le lotus

ལྷ་ཉེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག་ཅེ་

**lü tèn / dé la / sangyé shok**

Et qu'avec ce corps je devienne Bouddha.

བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ་

**djang tchoub / thob né / dji si tou**

Une fois l'éveil obtenu,

སྤྱུལ་པས་འགོ་བ་འདྲེན་པར་ཤོག་

**trül pé / dro wa / drèn par shok**

Puissé-je toujours guider les êtres par des émanations.

ཐ་མ་དེ་ལ།

Pour terminer, la dédicace :

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

**seun nam / di yi / tham tché / zik pan yi**

Par ce mérite, puissé-je atteindre l'omniscience,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ཏེ།།

**thob né / nyé pai / dra nam / pam djé té**

Défaire mes défauts ennemis,

སྐྱེ་ཁ་ན་འཆིའི་བླ་སྐབས་འཁྲུགས་པ་ཡི།།

**kyé ga / na tchi / bal ab / throuk pa yi**

Puis libérer tous les êtres de l'océan du samsara



མིང་བའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག

**si pai / tso lé / dro wa / dreul war shok**

Agités par les vagues de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.