



Par cette pratique, que toutes les souffrances et obscurcissements
Des êtres des six royaumes se dissipent entièrement,
Et que toujours ils reposent
Dans la conscience éveillée primordiale,
La luminosité naturelle de l'esprit.

Hommage à Tchenrézi, le Grand Compatissant!

Visualisation

Tu te trouves, Tchenrézi, au-dessus de ma tête,
Blanc et flamboyant comme une cime neigeuse
Réfléchissant la lumière de cent mille soleils
Et dissipant toutes les ténèbres de l'univers.
Ton visage représente l'union de la compassion et de la vacuité.
Tes quatre bras représentent les quatre royaumes divins
De la bonté, de la compassion, de la joie et de l'équanimité.
Tes deux jambes croisées en lotus
Représentent l'égalité de tous les phénomènes.
Assis sur un disque de lune reposant sur un lotus à mille pétales,
Tes deux mains jointes en prière tiennent le précieux joyau
De l'esprit d'Éveil qui dissipe toute souffrance et confusion,
Ta main droite tient un mala,
Symbole de ta compassion ininterrompue envers tous les êtres,
Et ta main gauche tient un lotus blanc,
Représentant la pureté de ta sagesse
Qui fleurit au-dessus du marais du samsara.

La prise de refuge

Je prends refuge en toi, Tchenrézi, maître racine,
Union Parfaite de la Vacuité et de la Grande Compassion,
Source des Trois Précieux Joyaux et de tous les Bodhisattva.

Ton mantra, le mani, véhicule toutes tes bénédictions:
Résonance de la vacuité sans naissance,
Il libère qui le voit, l'entend, le pense, ou le porte sur le corps,
Dissipe les voiles de l'ignorance, parfait les six Perfections,
Invoque tes infinies qualités et accomplit toutes les aspirations.

Au niveau absolu, tu es vacuité;
Au niveau relatif, tu te manifestes par d'innombrables formes,
Qui sont l'expression du déploiement
De ta sagesse et de la compassion,
Afin de répondre aux besoins des tous les êtres.

Tu es toujours présent devant ceux qui ont foi en toi.
En prenant refuge dans le mani, tu es toujours avec moi,
Et toutes les réalisations s'élèvent spontanément.
Afin que, tout au long de la voie,
Tes bénédictions m'accompagnent,
Je m'en remets entièrement à ta sagesse et à ta compassion.

Avec une confiance absolue en toi,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

La pensée de l'Éveil

Des êtres en nombre incalculable errent dans le samsara;
Complètement perdus, ils ont le plus grand besoin de secours.
Tous désirent avant tout le bonheur et redoutent la souffrance,
Mais obscurcis par la confusion, ils se précipitent vers elle,
Tels des aveugles s'enfonçant dans un marécage.

Constamment animé du désir de libérer tous les êtres du samsara,
J'obtiendrai la capacité d'accomplir cette noble aspiration,
Et mon vœu d'aider les autres se réalisera aussi naturellement
Que l'eau s'écoule le long d'une pente.

Méditer les deux points essentiels de tous les enseignements
Que sont la réalisation de la non-réalité des phénomènes,
Et la reconnaissance de la conscience éveillée primordiale,
L'état naturel de l'esprit, au-delà de tout concept
Et de toute limitation intellectuelle,
D'où surgit spontanément une compassion infinie
Qui embrasse tous les êtres,
Est l'acte le plus bénéfique que je puisse accomplir
Afin de soulager les souffrances de tous.

Tchenrézi, je te prends comme témoin
De ma détermination à aider les autres:
Étendant ma compassion à l'infinité des êtres,
Gardant sans cesse à l'esprit le vœu de tous les libérer
Et de consacrer tous mes instants à cette entreprise,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Offrandes

Transformant tous mes corps, mes biens
Et l'univers tout entier en nuées d'offrandes,
Je les offre sous forme de lumière à Tchenrézi
Et à tous les Bouddha et Bodhisattva,
Afin que leur esprit emplisse l'univers tout entier
Et dissipe toute souffrance et confusion.
Je fais offrande aux Protecteurs du Dharma,
Afin que le Précieux Enseignement
Se maintienne et se propage jusqu'au Grand Éveil.
Je fais offrande à tous les êtres des six mondes du samsara
De nuages résonnants de musiques et de mélodies enchanteresses
Leur apportant joie, amour, paix et compassion
Je fais offrande à ceux envers qui j'ai une dette karmique
Afin que, pleinement satisfaits, ce que je leur dois se dissipe.
Heureux d'avoir effectué ces offrandes,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Purification

De ton corps s'écoule un nectar de sagesse
Qui pénètre en moi par le sommet de mon crâne.
Ce flot puissant, tel le soleil émergeant des nuages,
Dissipe tout obscurcissement et révèle toutes les qualités.
Mon corps est nettoyé de toute impureté et de tout voile,
Et devient totalement transparent et pur.
Tu me souris, devient lumière, et te dissous en moi.
Déterminé à rester pur de corps, de parole et d'esprit,
Dans l'état de simplicité, de vide lumineux libre de tout concept,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Bénédictions du corps et de la parole de Tchenrézi

Grâce à ta bénédiction, Tchenrézi,
Mon corps devient le tien, et nous ne faisons plus qu'un.
Je suis dans ta Terre Pure, entouré d'une nature merveilleuse,
Où des nuées d'offrandes emplissent le ciel
Et où le son du mani résonne perpétuellement,

Au niveau de mon coeur se trouve
Un lotus à six pétales sur lesquels sont inscrites
Les six syllabes OM MANI PADME HUNG.

De mon corps et des six syllabes jaillissent des flots de lumière
Véhiculant des multitudes d'offrandes en direction
Des innombrables terres pures des Bouddha et Bodhisattva.
Ces lumières, chargées des bénédictions de leur corps,
De leur parole et de leur esprit,
Accompagnées de toute leur sagesse, amour et compassion,
Se rassemblent et se dissolvent en moi,
Me rendant encore plus radieux et resplendissant.
Chaque pore de ma peau contient d'innombrables terres pures,
Et les six syllabes du mani vibrent dans tout mon corps.

Les vibrations du mani emplissent alors l'espace tout entier,
Et j'émetts des rayons de lumière qui atteignent tout les êtres,
Dissipant toutes leurs souffrances et illusions,
Et les établissant dans la sagesse de la grande félicité.
Chacun d'eux devient un Bodhisattva,
Et l'univers se transforme en la parfaite terre pure de Tchenrézi,
Où le mani vibre continuellement.

En percevant le monde phénoménal comme la déité,
Je parvais le bien des autres,
Et ma perception pure transmet les initiations à tous les êtres.
Percevant toutes les formes et les sons
Comme le Corps du Grand Compatissant,
Dans ce Corps divin, union de la forme et de la vacuité,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Bénédictions de l'esprit de Tchenrézi

Grâce à la bénédiction de ton esprit,
Je réalise que tous les instants de consciences
Sont des manifestations de ta présence éveillée.
Reconnaissant la vacuité des phénomènes et de l'esprit,
Je ressens une immense compassion envers tous les êtres
Immergés dans les souffrances du samsara,
Prisonniers de leur attachement
A la réalité du monde extérieur et d'un "moi".

Demeurant dans l'union de la compassion,
Des apparences et de la vacuité,
Brisant à grands coups de marteau le samsara,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

La nature des phénomènes

Aucune entité au monde, d'aucune sorte,
N'existe en soi et de manière permanente.
Tous les phénomènes sont des projections de l'esprit.
Ma perception habituelle de l'univers et des êtres est fausse,
Car je les perçois comme des entités substantielles,
Existant sur un mode autonome et permanent.
C'est parce que je suis convaincu
De la réalité et de la solidité du monde manifesté
Que j'éprouve tant d'attraction et de répulsion envers les choses
Et que la souffrance et la confusion se perpétuent.

Pourtant, tous les phénomènes
Sont comme ceux que l'on voit en rêve:
Manifestes, éclatants de couleur,
Mais sans aucune réalité tangible.
Les apparences ne sont que des illusions sans fondement,
Telles celles de prendre un mirage pour un oasis,
Une corde pour un serpent, ou un épouvantail pour un homme.
Ce monde qui semble si réel est illusoire,
Constitué de choses aussi irréelles et vides
Que des formes reflétées dans un miroir.
Tout est comme une pièce de théâtre ou un film
Dans lequel les acteurs mettent en scène leur vie.

Ce n'est que par le concours de conditions éphémères
Que les apparences se manifestent,
Comme un arc-en-ciel se forme
Lorsque des rayons de soleil se reflètent sur un rideau de pluie.

La nature de l'esprit

De même que l'on donne le nom de "collier" à un rang de perles,
On appelle "esprit" la succession de brefs instants de consciences
Constitués d'attachement, de répulsion, de joie ou de souffrance.
Cet esprit, contrairement à la conscience éveillée,
Est sans cesse entraîné d'une illusion à une autre.
Pourtant, il n'a rien de spécial: il n'est qu'une chaîne de pensées
Et de sentiments se transformant sans cesse,
Comme les nuages déformés par le vent.
Livrées à elles-mêmes, soustraites à tout examen critique,
Ces pensées gardent leur apparente réalité,
Sont considérées comme ayant une grande importance
Et perpétuent le samsara avec toujours plus de force.

Pourtant, aucune d'entre elles, bonne ou mauvaise,
Ne possède la moindre réalité tangible;
Elles sont toutes comme des arcs-en ciel,
Insaisissables, immatérielles, impalpables, totalement vides.
Quelle que soit leur force apparente, ce ne sont que des pensées
Qui retourneront finalement à l'état de vacuité,
Tels des nuages se formant dans le ciel,
Y demeurant quelques instants, et se dissolvant dans l'espace.

Bien qu'en surface,
Elles se succèdent comme des vagues sur l'océan,
En profondeur est l'esprit originel immuable,
La simplicité naturelle, d'où elles surgissent toutes.

La réalisation de la vacuité

L'arbre du samsara plonge ses racines
Dans la croyance en la réalité des choses
Et en l'existence d'un moi, d'un je, d'un ego.
Quand cet attachement est consumé par le feu de la connaissance,
L'arbre est condamné à brûler tout entier
Avec ses branches, les illusions, et son feuillage, les émotions.

Aveugles quand à notre pureté primordiale,
Ignorant la vacuité de l'esprit et des phénomènes,
Tous les êtres et moi-même avons connu dans les six mondes
Des souffrances aussi innombrables que diverses.

Lorsque l'on réalise que tous les phénomènes
Ne sont que des constructions mentales,
Que tout est vacuité, que rien ne possède d'existence réelle,
Les perceptions fausses et pensées obscurcissantes disparaissent,
Et les expériences se stabilisent sans effort.
Toutes les difficultés se transforment alors
En autant de maîtres qui nous aident à développer
L'amour et la compassion envers tous.

Cette vacuité est reconnue quand l'esprit s'ouvre
A la conscience claire du moment présent.
Quand il reconnaît sa nature éveillée, il repose, vaste et serein,
Dans cet état de simplicité où tout se libère
Dans la luminosité de la nature originelle de l'esprit,
Et où une immense compassion s'élève envers tous les êtres
Immergés dans les souffrances du samsara.

Les quatre yoga

La libération des pensées

Tout ce que l'on perçoit est méprise et n'existe pas vraiment.
Le samsara et le nirvana ne sont que des idées.
Ne nourrissant plus le mouvement des pensées,
Les libérant dès qu'elles se présentent,
Je les laisse reposer dans la nature primordiale de l'esprit,
Immuable et inaltérée, claire et stable,
Et elles s'évanouissent d'elles-mêmes sans laisser de traces.

Préservant cette conscience ordinaire
Où quiétude et mouvement sont un,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

L'union des apparences et de la vacuité

Toutes les apparences ne sont que des illusions sans fondement,
Tout est aussi irréel que ce que l'on voit en rêve,
Provenant simplement d'innombrables conditions
Rassemblées pour un moment.
Tout est impermanent, sujet à de constants changements.

Examinant la véritable nature des phénomènes
Et réalisant qu'ils n'ont aucune existence réelle,
Je demeure dans l'union des apparences et de la vacuité,
Libre de tout concept et élaboration,
Et récite Om Mani Padmé Hung.

La saveur unique de toutes choses

Comprenant que tous les phénomènes
Sont mes propres projections,
Qu'ils sont aussi irréels et vides
Que des formes reflétées dans un miroir,
Je réalise la véritable nature de l'esprit,
Et la fiction des illusions et l'attachement à elles s'effondrent.

Tranchant les liens de l'espoir et de la peur,
De l'attrance et de l'aversion,
Demeurant en équanimité, l'esprit paisible et détaché,
Et percevant en toute chose la pureté primordiale,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

La luminosité naturelle de l'esprit

L'esprit n'a ni forme, ni couleur, ni substance,
Et peut pourtant percevoir une infinie variété de phénomènes:
C'est son aspect lumineux,
Sa nature ultime de conscience éveillée primordiale,
D'esprit originel immuable, de simplicité naturelle,
D'où surgissent toutes les pensées.

Tout ce qui doit être fait se fait dans le non-agir;
Sans rien corriger de mon esprit, le laissant dans son état naturel,
La luminosité advient d'elle-même;
Dans la simplicité de la conscience éveillée,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les six perceptions sensorielles

Les formes

Toutes les formes surgissent de la vacuité
Et sont la manifestation de Tchenrézi.
En reconnaissant la déité et la manifestation
De sa sagesse dans toutes les formes,
L'attachement à ce que les apparences
Soient plaisantes ou déplaisantes se libère de lui-même.

Considérant le monde comme la terre pure de Tchenrézi,
Et voyant en tous les êtres la nature de la déité,
Dans la libération naturelle des apparences visuelles,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les sons

Tous les sons surgissent de la vacuité
Et sont la manifestation de la parole de Tchenrézi.
En reconnaissant le mani dans toutes les apparences sonores,
L'attachement à ce que les sons
Soient plaisants ou déplaisants se libère de lui-même.

Considérant tous les sons comme le mantra de Tchenrézi,
Dans la libération naturelle des apparences sonores,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les odeurs

Toutes les odeurs surgissent de la vacuité
Et sont la manifestation de Tchenrézi.
Conscient qu'elles n'ont aucune réalité,
L'attachement à ce que les odeurs
Soient plaisantes ou déplaisantes se libère de lui-même.

Dans la libération naturelle des apparences olfactives,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les saveurs

Toutes les goûts surgissent de la vacuité
Et sont la manifestation de Tchenrézi.
Trouver agréable tel goût, repoussant tel autre
Est le produit de l'imagination de l'esprit.
Comprenant que de tels jugements ne reposent sur rien,
L'attachement à ce que les saveurs
Soient plaisantes ou déplaisantes se libère de lui-même.

Conscient que les saveurs sont un festin sacré,
Ce que je mange et bois n'est autre que le Sublime Tchenrézi.
Dans la libération naturelle des apparences gustatives,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les sensations tactiles

Les sensations tactiles sont de simples rêves éveillés.
En les laissant telles qu'elles sont dans l'équanimité de la vacuité,
L'attachement à ce qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes
Se libère de lui-même.

Conscient que tous les objets tangibles intérieurs et extérieurs
Sont les activités de la déité,
Dans la libération naturelle des sensations tactiles,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Considérez que tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez
ou touchez est comparable à la réflexion de la lune dans l'eau
claire d'un lac ou à la transparence d'un arc-en-ciel: apparition
fascinantes, mais éphémères et insaisissables.

L'esprit

Tout ce qui apparaît surgit de la vacuité
Et est la manifestation de Tchenrézi.
Sachant que tous les phénomènes sont vides,
Que l'esprit, le soi, n'est qu'une fabrication mentale,
L'appréhension d'un objet d'attachement
Et d'un esprit qui s'attache se libère d'elle-même.

Dans la libération naturelle de l'esprit,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les cinq émotions négatives

Toutes les émotions que l'on peut ressentir
Envers une personne ou d'autres phénomènes
Ne leur sont pas inhérentes, elles n'existent que dans notre esprit.
De même que les nuages, trop insubstantiels pour supporter
Le moindre poids, peuvent cependant voiler le ciel et le soleil,
Les émotions négatives peuvent momentanément obscurcir
Le rayonnement de la conscience éveillée,
Empêchant l'émergence de la dévotion,
De la sagesse et de la compassion,
Nous fermant aux bénédictions des maîtres
Et entravant notre progrès spirituel.

L'ignorance est la source de toutes les perceptions erronées
Et de toutes les autres émotions négatives.
Aveuglés par elle, nous ne reconnaissons pas
La vacuité des phénomènes et persistons à croire en leur réalité.

Pourtant, toutes les émotions perturbatrices
Ne sont que des fabrications vides,
S'élevant dans l'espace vide de l'esprit.
Chaque fois que l'une d'entre elles s'élève,
Il suffit de reconnaître sa nature de vacuité
Pour qu'elle cesse de nous emporter.
En voyant dans les cinq poisons les cinq sagesse primordiales,
Conditions naturelles de l'esprit délivré de l'illusion,
Les émotions se libèrent dès qu'elles apparaissent,
Et nous ne perdons jamais contact avec la conscience éveillée,
L'aspect absolu de Tchenrézi, présent en tous les êtres.

L'ignorance

En regardant le visage de la confusion,
Je ne me laisse pas perdre par elle,
Et les pensées en se présentant se libèrent, conscience toute vide.
Dans la libération naturelle de l'ignorance,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Le désir

En regardant l'esprit qui s'attache,
Je ne me cramponne plus à l'objet de mon désir,
Et l'attachement en naissant se libère, félicité toute vide.
Dans la libération naturelle du désir,
Je récite Om Mani Padmé Hung

L'aversion

En regardant d'aversion,
Je ne poursuis plus l'objet de ce que je n'aime pas,
Et le rejet en naissant se libère, claire et vide.
Dans la libération naturelle de l'aversion,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

L'orgueil

En regardant l'esprit qui appréhende,
Je ne cours plus après l'objet de mon orgueil,
Et la croyance en ma supériorité, infériorité ou égalité,
En naissant se libère, vide depuis toujours.

Dans la libération naturelle de l'orgueil,

Je récite Om Mani Padmé Hung.

La jalousie

En regardant l'esprit jaloux,
Je ne poursuis plus son objet,
Et l'envie en se présentant se libère, intellect vide.
Dans la libération naturelle de la jalousie,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les cinq agrégats

Les formes

L'infinie variété des formes est le résultat
De la conjonction éphémère de nombreuses conditions,
Et l'analyse montre qu'aucune d'elles n'existe de façon
substantielle.
C'est parce que je crois à la solidité de mon apparence physique
Et des phénomènes extérieurs que je suis enchaîné
Et que tel un aimant, j'attire la souffrance vers moi.
C'est parce que je crois au "moi" et pense à "mon corps",
"Mon bonheur", "ma peine",
Que la douleur physique m'affecte,
Et que je ne ressens pas la souffrance des autres.

Conscient que, visible mais vide,
N'étant autre que le déploiement de ta sagesse,
Mon corps est divin, je suis Tchenrézi.
L'agrégat des formes ressemble au ciel vide,

Et la conscience éveillée de cette vacuité, c'est toi, Tchenrézi.
Dans le corps apparent et vide de la déité,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les sensations

Les sensations que j'éprouve, agréables ou désagréables,
Prenant forme avec le concours des organes des sens
Et de leurs consciences correspondantes,
Sont comme un lasso qui rattache l'esprit à son objet.
Bien qu'elles m'apparaissent comme très concrètes,
Elles se révèlent à l'examen dénuées de toute réalité.

Connaître la véritable nature de l'agrégat des sensations,
C'est Tchenrézi:
Dans la connaissance directe de l'égale saveur,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les évaluations mentales

L'esprit ne cesse d'évaluer ce qui se présente à lui et de penser:
"Ceci peut me faire du bien, cela peut me faire du mal."
Les jugements que je porte proviennent
De ma perception égocentrique du monde,
Et mon esprit s'attache à ce jugement
Comme à quelque chose de réel et concret.
C'est à cause d'une telle habitude
Que je ressens un désir insatiable pour tout objet de plaisir
Et une aversion envers les sources de douleur.
Reconnaître la vacuité de l'agrégat des évaluations mentales
Et embrasser tous les êtres dans la compassion, c'est Tchenrézi:
Dans la compassion sans concepts,

Je récite Om Mani Padmé Hung.

Les impulsions

Les impulsions sont les forces qui me font agir
Selon mes sentiments de désir et d'aversion,
Formant les actes qui me font tourner dans le samsara.

Reconnaître dans l'agrégat des impulsions
La vacuité et les multiples facettes de la sagesse, c'est Tchenrézi:
Dans la saveur unique de l'activité altruiste,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

La conscience

La conscience est l'esprit ordinaire sous l'emprise de l'illusion.
Alimentée par la croyance en la réalité des agrégats,
Elle engendre sans cesse les actes
Qui me maintiennent dans la confusion.
Pourtant, elle n'est jamais venue à l'existence,
Et ne peut donc ni continuer ni cesser d'exister.
En reconnaissant qu'elle est vide par nature,
Le cercle de l'illusion se brise.

Comprendre directement que l'esprit est la vacuité primordiale,
C'est Tchenrézi, le sublime Océan des Vainqueurs.
Dans la luminosité naturelle de l'esprit,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

La post-méditation

Ma vie s'éloigne comme le soleil couchant,
La mort approche comme les ombres du soir.
Je ne vivrai pas plus longtemps qu'elles.
Toute accumulation finit par s'épuiser;
Toute réunion finit par se disperser;
A présent, à cet instant précis,
Je récite Om Mani Padmé Hung

Me détendant dans le non-agir,
Renonçant à tous les projets ordinaires,
Je me souviens que chaque instant qui passe
Est une précieuse occasion de pratiquer le Dharma;
Faisant effort de tout mon être,
Jour et nuit, sans nulle distraction,
Je dirige toutes mes pensées vers toi, Tchenrézi,
Et récite Om Mani Padmé Hung.

Mêler mon esprit à ton esprit,
Est la pratique qui inclut toutes les autres.
En toutes circonstances, je te prie du plus profond de mon coeur,
Et récite Om Mani Padmé Hung.

A chaque occasion de joie, je te fais offrande de mon bonheur.
Accablé par la maladie, la peine ou la calomnie,
Je considère ceci comme une manifestation de ta bonté.
Lorsque je suis l'objet de critiques ou d'hostilité,
Je reconnais ta présence qui détruit
Mon attachement et ma vanité,

Et saisis cette occasion pour faire preuve de plus d'humilité;
Prenant la souffrance des êtres en moi,
Et priant pour qu'elle disparaisse à jamais,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Quand je suis assis, tu es au-dessus de ma tête,
Et je récite Om Mani Padmé Hung.
Quand je marche, tu marches à mes côtés,
Et je récite Om Mani Padmé Hung.

Quand je mange, je t'offre nourriture et boisson
Comme un pur nectar, que tu me redonnes
Sous forme de bénédictions;
Un flot de lumière véhiculant ta sagesse et ta compassion
Emplit alors tout mon corps et se dirige vers tous les êtres,
Dissipant leurs souffrances et obscurcissements,
Et je récite Om Mani Padmé Hung.

Le soir, avant de m'endormir,
Je pense à ce que j'ai fait durant la journée.
Regrettant mes actes négatifs,
Je prends la ferme résolution de les transformer.
Me réjouissants de toutes mes bonnes actions,
J'en dédie les mérites à la libération de tous,
Et prie pour que ma compassion ne cesse de grandir.
Ensuite, je te visualise dans mon coeur
Sur un lotus rouge à quatre pétales.
Des rayons de lumière jaillissent de toi,
Emplissent mon corps ainsi que l'endroit où je me trouve,
Et petit à petit tout l'univers,
Jusqu'à ce que tout ne soit plus que lumière.
M'endormant en maintenant cette visualisation,

Toutes la nuit, je récite Om Mani Padmé Hung.

Le matin, quand je me réveille, j'engendre la pensée de l'Éveil,
Et te visualise à mes côtés.

Prenant la résolution de veiller au bien d'autrui
A chaque instant de ma vie,
Je récite Om Mani Padmé Hung.

Tranchant toutes les pensées, l'esprit en paix, à l'aise et détendu,
J'emplis sans cesse mon esprit

D'amour et de compassion pour tous les êtres.

Sachant que toutes les activités

Ne plus pas plus réelles qu'un mirage ou un rêve,

Je pratique la générosité et les autres Perfections

Sans attachement, orgueil ou condescendance,

Et demeure dans l'équanimité de la méditation.

Concentrant le sens de toutes les clés dans cette clé unique,

Je récite Om Mani Padmé Hung.

Dédicace

Par les mérites de cette pratique,
Que toutes les souffrances et obscurcissement
Des êtres des six royaumes se dissipent entièrement,
Et que toujours ils reposent
Dans la conscience éveillée primordiale,
La luminosité naturelle de l'esprit.