

Méditation sur les quatre pensées incommensurables

La pensée incommensurable de l'équanimité :

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ NYÉ RING TCHAK DANG TANG DRÈL WÉ TANG NYOM LA NÈ NA TCHI MA ROUNG

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres demeuraient dans l'équanimité, libres de l'attachement qui les rapproche des uns et de la haine qui les éloigne des autres.

NÈ PAR GYOUR TCHIK

Puissent-ils demeurer dans l'équanimité.

NÈ PAR DAK KI TCHÀ'O

Moi-même, je ferai en sorte qu'ils y demeurent.

TÉ TAR TCHÈ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

La pensée incommensurable de l'amour bienveillant :

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DÉ WA TANG / DÉ WÉ GYOU TANG DÈN NA TCHI MA ROUNG

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres obtenaient le bonheur et ses causes.

DÈN PAR GYOUR TCHIK

Puissent-ils obtenir le bonheur et ses causes.

DÈN PAR DAK KI TCHÀ'O

Moi-même, je ferai en sorte qu'ils les obtiennent.

TÉ TAR TCHÈ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

La pensée incommensurable de la compassion :

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DOUK NGUËL TANG / DOUK NGUËL KYI GYOU TANG DRÈL NA TCHI MA ROUNG

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres étaient libérés de la souffrance et de ses causes.

DRÈL WAR GYOUR TCHIK
Puissent-ils être libérés de la souffrance et de ses causes.

DRÈL WAR DAK KI TCHÀ'O

Moi-même, je ferai en sorte qu'ils en soient libérés.

TÉ TAR TCHÈ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

Maître-déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

La pensée incommensurable de la joie :

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ TO RI TANG TAR PÉ DÉ WA TAM PA TANG MA DRÈL NA TCHI MA ROUNG

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres n'étaient jamais séparés du bonheur des renaissances fortunées et de la libération.

MÌ DRÈL WAR GYOUR TCHIK

Puissent-ils ne jamais en être séparés.

MÌ DRÈL WAR DAK KI TCHÀ'O

Moi-même, je ferai en sorte qu'ils n'en soient jamais séparés.

TÉ TAR TCHÈ NU PAR LA MA LÈ TCHINE GYI LAP TOU SEUL

Maître-Déité, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

Production de la bodhicitta spéciale

MA SÉM TCHÈN TAM TCHÈ KYI DEUNE DOU DAK KI / TSÉ DI NYI LA NYOUR WA NYOUR WAR DEU MÈ SANG GYÉ / LA MA LA YI KO PANG NGUEUNE DOU DJÉ

MA SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DOUK NGUËL LÈ DRÈL / DÉ TCHÈN SANG GYÉ KYI SA LA GUEU PAR DJA / TÈ TCHIR TOU LAM SAP MO LA MA LA YI / NÈL DJOR NYAM SOU LANG WAR GYI'O (3 fois les deux versets)

Pour le bien de tous les êtres qui furent mes mères, je dois atteindre vite, très vite, dans cette vie même, l'état suprême de la bouddhéité du maître-déité.¹