

## Méditation sur les quatre pensées incommensurables

**La pensée incomensurable 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 TCHA'Ô

**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 incomensurable de l'amour bieuueillant :**

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DÉ WA TANG / DÉ WÉ GYOUT 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 TCHA'Ô

**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 incomensurable de la compassion :**

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DOUK NGUÈL TANG / DOUK NGUÈL KYI GYOUT  
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 TCHA'Ô

**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 incomensurable de la joie :**

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ TO RITANG TAR PÈ 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.**

MI DRÈL WAR GYOUR TCHIK

**Puissent-ils ne jamais en être séparés.**

MI DRÈL WAR DAK KI TCHA'Ô

**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 DJÈ

MA SÉM TCHÈN TAM TCHÈ DOUK NGUÈL LÈ DRÈL / DÉ TCHÈN SANG GYÉ  
KYI SA LA GUEJ PAR DUA / TÈ TCHIR TOU LAM SAP MO LA MA LA YI /  
NÈL DJOR NYAM SOU LANG WAR GYI'Ô (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 boudhdhéité du maître-déité.<sup>1</sup>**