

Cette pratique est particulièrement bénéfique pour ceux qui ont d'importants problèmes, des problèmes de santé graves, de grands projets ou des difficultés financières. Je pense qu'il est extrêmement puissant de la réciter tous les jours en tant que protection, au moins quatre ou cinq fois, ou plus, selon l'importance cruciale du problème.

Cette pratique est efficace pour une bonne croissance des cultures, et pour protéger la terre et les cultures. Dans le soutra du bodhisattva Kshitigarbha les vastes bienfaits et qualités sont expliqués : ils sont semblables au ciel, tels des ciels de bienfaits pour tous les êtres. Des expériences similaires aux bienfaits (dont on parle dans le soutra) ont été faites par ceux qui pratiquent Kshitigarbha.

---

#### Colophon:

Cette pratique a été compilée et dictée à Guétsoul Thoubtèn Nyingdjé par Lama Zopa Rinpoché à Madison, Wisconsin, le 30 juin 1998 puis vérifiée. Légèrement arrangé Par Murray Wright et Kendall Magnussen, *Land of Medicine Buddha*, le 24 août 1998. Revue en avril 1999 à Aptos, CA, et en août 2000 par le Service Éducation de la FPMT. Les mantras ont été vérifiés avec le tibétain en octobre 2001 et d'autres révisions ont été faites.

Traduction française : Eléa Redel - mars 2011.

## Prière et mantra à Maître Shakyamouni

LAMA TEUNE PA TCHOM DÈN DÉ TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM  
PA YANG TAK PAR DZOK PÉ SANG GYÉ

**Au maître, fondateur, bhagavan, tathagata, arhat, bouddha parfaitement accompli,**

PÈL GYÈL WA SHAKYA TOUP PA LA TCHAK TSÈL LO / TCHEU DO  
KYAP SOU TCHI'O / TCHINE GYI LAP TOU SEUL

**Glorieux conquérant, Bouddha Shakyamouni, je rends hommage et présente des offrandes. En vous je prends refuge.  
Veuillez m'accorder vos bénédictions.**

# Pratique de Kshítigarbha

Ô vous Bodhisattva Kshítigarbha,  
 Qui avez une compassion insoutenable pour moi et tous les êtres qui souffrent et dont l'esprit est obscurci,  
 Qui êtes doté de qualités semblables à l'espace, et libérez les êtres de toute souffrance et leur apportez tout bonheur,  
 Devant vous je me prosterne, à vous je présente des offrandes et en vous je prends refuge ;  
 Veuillez m'accorder vos bénédictions ! (3 fois)

Les mains jointes dans le geste de prosternation, vous pouvez visualiser que vous vous prosternez devant tous les bouddhas et bodhisattvas – cela devient une prosternation lorsque vous prononcez le mot « prosterne ».

Quand vous prononcez « refuge », pensez que vous demandez à être libre des deux obscurcissements (afin d'être à même d'atteindre l'éveil).

Quand vous prononcez le mot « offrandes », pensez que toutes les offrandes que vous avez sont alors offertes.

Puis, quand vous demandez des « bénédictions », pensez à la voie tout entière vers l'éveil – c'est la bénédiction qu'il faut recevoir. C'est le mantra que Kshítigarbha a entendu de bouddhas égalant le nombre de grains de sable de la rivière Ganges (en Inde). Il leur a fait des offrandes et a reçu le mantra. Telle est l'histoire du mantra – comment en obtenir tous les bienfaits.

Ce mantra peut être utilisé pour tous les problèmes difficiles. C'est le meilleur des mantras à faire pour tous les problèmes et dans toute situation. Le réciter ne serait-ce que quatre ou cinq fois – juste quelques fois – devient très puissant. Il témoigne de tellement de puissance, montrant à quel point le bodhisattva est important. Le simple fait de réciter ou juste de penser au nom de ce bodhisattva est très, très puissant.

## Long mantra :

TCHIM BHO TCHIM BHO TCHIM TCHIM BHO / AKACHA TCHIM BHO / VAKARA TCHIM BHO / AMAVARA TCHIM BHO / VARA TCHIM BHO / VATCHIRA TCHIM BHO / AROGA TCHIM BHO / DHARMA TCHIM BHO / SATÉVA TCHIM BHO / SATÉNI HALA TCHIM BHO / VIVA ROKA CHAVA TCHIM BHO / OUVA CHAMA TCHIM BHO / NAYANA TCHIM BHO / PRAJÑA SAMA MONI RATNA TCHIM BHO / KCHANA TCHIM BHO / VICHÉMA VARIYA TCHIM BHO / CHASI TALA MAVA TCHIM BHO / VI AH DRASO TAMA HÉLÉ / DAM VÉ YAM VÉ / TCHAKRASÉ / TCHAKRA VASILÉ / KCHILI PILÉ KARAVA / VARA VARITÉ / HASÉRE PRARAVÉ / PARÉTCHARA BHANDHANÉ / ARADANÉ / PANARA / TCHA TCHI TCHA TCHA / HILÉ MILÉ AKHATA THAGUÉKHÉ / THAGAKHI LO / THARÉ THARÉ MILÉ MADHÉ / NANTÉ KOULÉ MILÉ / ANG KOU TCHITABHÉ / ARAI GYIRÉ VARA GYIRÉ / KOUTA CHAMAMALÉ / TONAGYÉ TONAGYÉ / TONAGOULÉ / HOUROU HOUROU HOUROU / KOULO STO MILÉ / MORITO / MIRITA / BHANDHATA / KARA KHAM RÉM / HOUROU HOUROU

## Mantra court :

OM AH KCHITI GARBHA THALÉNG HOUM

## Louange du Bouddha à Kshítigarbha

Vous avez engendré la stabilité de la pensée ainsi que la pensée altruiste pure de la bodhicitta

Et avez éliminé les souffrances d'innombrables êtres vivants.

Je vois (les êtres) recevoir le bonheur comme s'il provenait d'un joyau qui exauce les souhaits,

Et tel le vajra, vous coupez le filet des doutes des êtres.

Vous faites des offrandes sacrées aux destructeurs des ennemis, ceux qualifiés allés au-delà, avec grande compassion et persévérance.

Vous libérez les êtres de leurs souffrances avec des océans de sagesse.

Comme vous êtes sans peur (émotion perturbatrice), vous êtes allé au-delà du samsara.

Brahma ayant entendu ce mantra, dit à l'assemblée tout entière :  
 « Veuillez vous réjouir dans le mantra que je viens de réciter. »

Et Bouddha dit : « Excellent, excellent. »