

# Pratique de prosternations aux Trente-cinq Bouddhas de confession

## Visualisation

Visualisez dans l'espace en face de vous votre maître sous l'aspect du Bouddha Shakyamouni avec à son cœur Tchènrézi à mille bras. Au cœur de Tchènrézi à mille bras se trouve la syllabe HRIH qui émet des rayons de lumière formant six rangées dans l'espace en-dessous de Tchènrézi. À l'extrémité de chaque rayon, se trouve un trône soutenu par des éléphants et orné de perles.

Sur chaque trône est assis un bouddha.

Dans la première rangée, se trouvent six bouddhas de couleur bleue sous la forme d'Akshobya, sauf le troisième bouddha, le Seigneur Roi des Nagas, dont le corps est bleu mais la tête est blanche.

Dans la seconde rangée, se trouvent sept bouddhas de couleur blanche sous la forme de Vairochana ;

Dans la troisième rangée, sept bouddhas de couleur jaune sous la forme de Ratnasambhava ;

Dans la quatrième rangée, sept bouddhas de couleur rouge sous la forme d'Amitabha et ,

Dans la cinquième, sept bouddhas de couleur verte sous la forme d'Amogha-siddhi.

Ce sont les Trente-cinq Bouddhas de Confession.

Chacun d'eux est dans la posture du dhyani bouddha qui lui correspond.

Dans la dernière rangée, se trouvent les Bouddhas de la Médecine.



Bureau de traduction de la FPMT France  
[lotsawa.fpmtfrance@gmail.com](mailto:lotsawa.fpmtfrance@gmail.com)

Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana

## Comment méditer pendant la pratique

Pensez que chacun de ces bouddhas est l'incarnation du Bouddha, du Dharma, de la Sangha, des statues, stoupas et textes sacrés des dix directions et des trois temps. Pensez qu'ils incarnent tous les objets sacrés dont l'essence est le maître. Soyez absolument certain que chacun d'entre eux a le pouvoir de purifier vos karmas négatifs et vos empreintes accumulés depuis des temps sans commencement.

Imaginez à présent que vous manifestez d'innombrables corps et que, venant de toutes les directions et recouvrant tous les atomes de la terre, ces corps se prosternent en même temps que vous.

Récitez d'abord les mantras qui multiplient les mérites avant de faire des prosternations.

OM NAMO MANJOUSHRIYÉ / NAMA SOUSHRIYÉ / NAMA OUTTAMA  
SHRIYÉ SVAHA (3 fois)

TCHOM DÈN DÈ TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR  
DZOK PÈ SANG GYÉ RINE TCHÈN GYÈL TSÈN LA TCHAK TSÈL LO  
(7 fois)

OM NAMO BHAGAVATÉ RATNA KÉTOU RADJAYA /  
TATHAGATAYA / ARHATÉ SAMYAKSAM BOUDDHAYA /  
TADYATHA OM RATNÈ RATNÈ MAHA RATNÈ RATNA BIDJA YÉ SVAHA  
(7 fois)

NA MO TCHANG TCHOU P SÉM PÈ TOUNG WA CHAK PA  
**Hommage à la Confession des transgressions d'un bodhisattva !**

DAK MING (votre nom) DI CHÉ GYI WA  
**Moi, qui réponds au nom de .....**

TU TAK TOU LA MA LA KYAP SOU TCHI'O  
**Je prends refuge, pour toujours, en le Maître**

SANG GYÉ LA KYAP SOU TCHI'O  
**Je prends refuge en le Bouddha**

TCHOU LA KYAP SOU TCHI'O  
**Je prends refuge en le Dharma**

GUÉN DUNE LA KYAP SOU TCHI'O  
**Je prends refuge en la Sangha. (3 fois)**

de vertu en observant la moralité, si j'ai créé la moindre cause de vertu en respectant une conduite pure, si j'ai créé la moindre cause de vertu en faisant mûrir pleinement l'esprit des êtres, si j'ai créé la moindre cause de vertu en engendrant l'esprit d'éveil et si j'ai créé la moindre cause de vertu par ma sagesse transcendante sans égale, toutes ces causes de vertu rassemblées et réunies, je les dédie pleinement à ce qu'il y a de plus élevé, à ce qui est sans égal, à ce qui surpasse ce qu'il y a de plus élevé, au plus haut du plus haut. Ainsi, je les dédie complètement à l'éveil insurpassable et pleinement accompli.

Tout comme le firent les bouddhas-bhagavans du passé, comme le feront les bouddhas-bhagavans à venir, comme le font les bouddhas-bhagavans d'aujourd'hui, j'en fais aussi la pleine dédicace.

Je confesse une à une toutes mes actions négatives et je me réjouis de tous les mérites. Je supplie et implore tous les bouddhas d'exaucer ma requête : puissè-je réaliser la sagesse transcendante suprême et sublime.

En les conquérants, les meilleurs des êtres humains, qui vivent actuellement, qui vécurent jadis et qui sont encore à venir, en tous ceux dont les qualités sont aussi vastes qu'un océan sans limite, les mains jointes, je prends refuge.

### Colophon :

La première traduction française a été faite par Christian Charrier et Philippe Penot puis revue par Eléa Redel. Elle a été entièrement revue par Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga avec la collaboration de Valérie Camplo pour deux vers en particulier - octobre 2006.

TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ RINE  
PO TCHÉ TANG PÈMA LA RAP TOU CHOUK PA RI WANG KI GYÈL PO LA TCHAK  
TSÈL LO (3 fois)

**Tathagata, Arhat, Bouddha Parfaitement Accompli, Roi Régnant sur le  
mont Mérou, Assis Fermement sur des Joyaux et un Lotus, devant vous  
je me prosterne. (3 fois)**

## Prière de confession

Vous tous, Trente-cinq Bouddhas et tous les autres, innombrables tathagatas, arhats, bouddhas parfaitement accomplis, qui existez, subsistez et vivez dans toutes les galaxies des dix directions ; vous tous, bouddhas-bhagavans, accordez-moi, je vous prie, votre attention.

En cette vie et depuis des vies sans commencement, j'ai erré dans le cycle des existences sous toutes les formes de renaissance possibles. J'ai commis des actions négatives, incité autrui à en commettre et m'en suis réjoui ; j'ai dérobé les biens des stoupas, de la Sangha ou de la Noble Assemblée des dix directions, incité autrui à les dérober et m'en suis réjoui ; j'ai commis les cinq actes à rétribution immédiate, incité autrui à les commettre et m'en suis réjoui ; je me suis engagé dans les dix actions non vertueuses, ai incité autrui à s'y engager et m'en suis réjoui. Aveuglé par tousces karmas, j'ai créé la cause pour moi-même et autrui de renaître comme êtres des enfers, esprits avides ou animaux ; dans des contrées où la doctrine est absente, en tant que barbares, comme dieux à longue vie ; avec des facultés imparfaites, des idées fausses ou encore en étant mécontents de la venue d'un bouddha. En présence des bouddhas-bhagavans qui sont la sagesse transcendante, qui sont l'œil de la compassion, qui sont les témoins fiables et qui perçoivent avec leur esprit omniscient, je reconnais et confesse toutes ces actions négatives, je les révèle sans dissimulation aucune et désormais m'abstiendrai de les perpétrer.

Vous tous bouddhas-bhagavans, écoutez-moi je vous prie !

En cette vie et depuis des vies sans commencement, j'ai erré dans le cycle des existences dans toutes les formes de renaissance possibles ; si j'ai créé la moindre cause de vertu par un brin de charité en donnant, par exemple, une simple bouchée de nourriture à un animal, si j'ai créé la moindre cause

TEUNE PA TCHOM DÈN DÈ TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR  
DZOK PÈ SANG GYÉ PÈL GYÈL WA CHA KYA TOUP PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Fondateur, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement  
accompli, glorieux Conquérant Bouddha Shakyamouni, devant vous  
je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA DOR DJÉ NYING PEU RAP TOU DJOM PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, qui Détruit Parfaitement par l'Essence du Vajra, devant vous  
je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA RINE TCHÈN EU TRO LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Joyau Rayonnant, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA LOU WANG KI GYÈL PO LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Roi qui Règne sur les Nagas, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA PA WEU DÉ LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Assemblée de Héros, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA PÈL GYÈ LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Héros Joyeux, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA RINE TCHÈN MÉ LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Feu Précieux, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA RINE TCHÈN DA EU LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Clair de Lune Précieux, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TONG WA TEUNE YEU LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Bénéfique à Voir, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA RINE TCHÈN DA WA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Lune Précieuse, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TRI MA MÉ PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Immaculé, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA PÈL DJINE LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Doté de Courage, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TSANG PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Etre Pur, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TSANG PÈ TCHINE LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Doté de Pureté, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TCHOU LA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Dieu de l'Eau, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TCHOU LÈ LA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Dieu des Divinités Aquatiques, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA PÈL SANG LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Glorieuse Bonté, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TSÈN TÈN PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Glorieux Bois de Santal, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA SI DJI TA YÈ LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Splendeur Infinie, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA EU PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Lumière Glorieuse, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA NYA NGUÈN MÉ PÈ PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Gloire sans Chagrin, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA SÉ MÉ KYI POU LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Fils du Non-désir, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA MÉ TOK PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Fleur Glorieuse, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TSANG PÈ EU SÉR NAM PAR REUL PÈ NGUEUNE PAR KYÈN  
 PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Connaissance Directe par ses Emanations de Rayons de  
 Lumière de Brahma, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA PÈMÈ EU SÉR NAM PAR REUL PÈ NGUEUNE PAR KYÈN PA  
 LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Connaissance Directe par ses Emanations de Rayons de  
 Lumière de Lotus, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA NOR PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Glorieuse Richesse, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TRÈN PÈ PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Glorieuse Mémoire, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA TSÈN PÈL CHINE TOU YONG TRAK LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Nom Glorieux Très Connu, devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA WANG PEU TOK KI GYÈL TSÈN GYI GYÈL PO LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Roi Détenant la Bannière de Victoire du Pouvoir Suprême,  
 devant vous je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA CHINE TOU NAM PAR NEUNE PÈ PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Glorieux qui Subjuge Tout Parfaitement, devant vous  
 je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA YUL LÈ CHINE TOU NAM PAR GYÈL WA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Pleinement Vainqueur au Combat, devant vous je me  
 prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA NAM PAR NEUNE PÈ CHÉK PÈ PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Transcendance Glorieuse qui Tout Subjuge, devant vous  
 je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA KUNE NÈ NANG WA KEU PÈ PÈL LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Apparences Glorieuses Illuminant Tout, devant vous  
 je me prosterne.**

TÉ CHINE CHÉK PA RINE TCHÈN PÈMÈ NAM PAR NEUNE PA LA TCHAK TSÈL LO  
**Tathagata, Lotus Précieux qui Tout Subjuge, devant vous je me  
 prosterne.**