

སྤྲུལ་མའི་རྣམ་འབྱོར། ~ *La Mé Nel Jor*

**Gourou Yoga - Guru Yoga**

ཐྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།  
*Chi tsuk dé wa chen pö po drang du*

A vous qui demeurez au sommet de ma tête  
dans le palais de grande félicité,  
*From the crown of my head, palace of great bliss,*

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།  
*Drin chen tsa wé la ma la söl wa deb*

Bienveillant Maître-racine, j'adresse ma prière.  
*I pray to you, benevolent root lama.*

སངས་རྒྱལ་སེམས་སྤྱོད་པ་རིན་པོ་ཆེ།  
*Sang gyé sem su tön pa rin po ché*

Vous, le Précieux qui me montrez  
que mon esprit est éveil,  
*O precious one, grant me the blessings*

རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོགས།།  
*Rang ngo rang gi shé par jin gyi lob*

Bénissez-moi pour que je reconnaisse  
ma propre essence.  
*To recognize my own true nature as a buddha.*

**Dédicace - Dedication**

སློ་གསུམ་དག་པའི་དགོ་བ་གང་བཞིན་པ།  
*Go sum dak bé gé wa gang gyi pa*

Toutes les vertus excellentes acquises  
par les trois portes,  
*All pure virtue done through the three doors,*

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བསྐྱོ།  
*Kham sum sem chen nam kyi dön du ngo*

Je les dédie au bien de tous les êtres sensibles des  
trois mondes.  
*I dedicate to the welfare of all sentient beings of  
the three realms.*

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སྐྱབ་ཀྱང་ཉེས།  
*Duk sum sak bé lé drip kün jang né*

Ayant purifié toutes les afflictions et obstacles dus  
aux trois poisons,  
*Having purified all afflictions and obscurations of  
the three poisons,*

སྤྲུལ་གསུམ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་སྤྱད་ཐོབ་ཤོག།  
*Ku sum dzok bé sang gyé nyur thop shok*

Puissé-je rapidement accomplir le parfait état des  
trois Corps de Bouddha.  
*May we swiftly achieve the complete buddhahood  
of the three bodies.*