

Méthode simple basée sur la pratique de Tchenrézi

Placez devant vous les animaux que vous souhaitez relâcher, puis effectuer la pratique suivante :

Récitation de la prise de refuge et esprit d'éveil (À réciter trois fois)

sangyé tcheu tang tsok kyi tchok namla
djangtchoup partou dakni kyapsoutchi
dak ki djinsok gyi pé seunam kyi
dro la pen tchir sangyé droup par chok

Je prends refuge jusqu'à l'éveil dans le Bouddha,
le Dharma, et l'assemblée des suprêmes (Sangha).

Par le mérite qui résulte de ma pratique de la générosité et des autres paramitas,
puisse l'éveil être réalisé pour le bien de tous les êtres.

Génération de la méditation (À réciter trois fois)

djoouo kyeungyi makeu koudok kar
dzok sangyé kyi ou la gyen
t'oukdjé tchen gyi dro la zik tchenrézik la tchak tsel lo

Seigneur, votre corps blanc n'est souillé par aucun défaut.

Le Parfait Bouddha est votre diadème.

Nous nous prosternons devant vous, Tchenrézi, qui veillez sur les êtres avec les yeux de la compassion éveillée



Mantra (à réciter de nombreuses fois pendant que vous relâchez les animaux, faites en sorte qu'ils entendent bien le son du mantra)

Reversion des mérites et aspirations

Seunam diyi tamché zik pani
Topné nyé pé dranam pam tchéne
Kyéga nachi palap djoukpa yi
Sipé tsolé drooua dreulouar sho

Par cet acte positif, puissé-je obtenir la connaissance de toutes choses, vaincre les ennemis néfastes et libérer les êtres qui sont ballottés par les vagues de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort dans l'océan des renaissances.

Jampel paeu djitar kyeoua dang
Kuntuzangpo deyang deshin té
Dédak kungyi djésou daklop shing
Géoua didak tamché raptu ngo

Avec une sagesse semblable à celle du héros Manjoushri,
De la même manière que Samantabhadra, en apprenant à leur suite,
Je dédie parfaitement toutes ces vertus.