



Les bienfaits de chanter Om Maní Padmé Houm

Par Lama Zopa Rinpoché



CB-LZR-CHANTER OM MANI PADME HOUM- Dernière mise à jour 20-06-2015

« Les bienfaits de la récitation du mantra du Bouddha de la Compassion sont infinis, comme le ciel infini », Lama Zopa Rinpoché, juillet 2000.



Même si vous n'avez pas une grande compréhension intellectuelle du Dharma, même si la seule chose que vous connaissez est OM MANI PADMÉ HOUM, la vie la plus heureuse reste celle vécue avec une attitude délivrée des huit préoccupations mondaines. Si vous vivez votre vie avec l'attitude pure libérée de l'attachement imprégnant cette vie et que vous la passez simplement à réciter OM MANI PADMÉ HOUM, ce mantra à six syllabes qui est l'essence de tout le Dharma, voilà le Dharma le plus pur.

Il paraît très simple, très facile à réciter. Mais si vous en considérez les bienfaits, il n'est pas simple du tout. J'aimerais n'évoquer ici que l'essence de ses bienfaits infinis.

Réciter le mantra du Bouddha de la Compassion une seule fois purifie

complètement les 4 chutes d'avoir brisé les 4 vœux racines de libération individuelle et les cinq karmas négatifs ininterrompus¹.

Il est également mentionné dans les tantras que par cette récitation, vous obtenez les 4 qualités d'être né dans la terre pure du Bouddha Amitabha et les autres terres pures : au moment de la mort vous voyez des lumières et Bouddha apparaître dans le ciel, les dévas vous font des offrandes et vous ne renaîtrez jamais dans le royaume des animaux, des esprits avides ou des enfers. Vous renaîtrez dans la terre pure de Bouddha ou comme être trans migrant heureux.

¹ Ce sont des karmas si lourds qu'ils mûrissent immédiatement en renaissance dans le royaume des enfers après épuisement du karma de cette vie. Ces cinq karmas sont : tuer sa mère, tuer son père, faire couler le sang d'un bouddha, tuer un arhat et causer une scission au sein de la Sangha.

Quand quelqu'un qui récite quotidiennement 10 malas va nager, que ce soit dans une rivière, un océan ou toute autre étendue d'eau, l'eau qui touche le corps de cette personne est bénie.

Il est dit que durant sept générations les descendants de cette personne ne renaîtront pas dans les états d'existence inférieurs. La raison en est que, par le pouvoir du mantra, le corps de la personne qui récite le mantra et se visualise sous l'aspect du saint corps de Tchènrézi est béni. En conséquence, le corps devient si puissant, si béni, que cela influence la conscience jusqu'à sept générations et a cet effet que si une personne meurt avec une pensée non vertueuse, elle ne renaîtra pas dans un état d'existence inférieur.

Donc, si une personne qui récite quotidiennement 10 malas de OM MANI PADMÉ HOUM entre dans une rivière ou un océan, l'eau qui touche le corps de cette personne est bénie et cette eau bénite purifie ensuite les milliards et milliards d'êtres présents dans l'eau. C'est donc incroyablement bénéfique. Cette personne sauve les animaux de cette eau des plus incroyables souffrances des renaissances inférieures.

Quand une telle personne marche le long d'une route et que l'air qui entre en contact avec son corps touche ensuite des insectes, cela purifie leur karma négatif et devient la cause de leur bonne renaissance. De même, quand une telle personne fait un massage ou entre en contact de quelque manière que ce soit avec le corps des autres, le karma négatif de ces personnes se retrouve également purifié.

Regarder une telle personne devient important. Être vu ou touché devient un moyen de libérer les autres êtres. Cela signifie que même le souffle de la personne qui entre en contact avec le corps des autres êtres purifie leurs karmas négatifs. Quiconque boit de l'eau où une telle personne a nagé se retrouve purifié...

Nous sommes incroyablement fortunés d'avoir rencontré le Dharma et d'avoir la possibilité de réciter et de méditer sur le Bouddha de la Compassion. C'est un moyen facile de purifier n'importe quel karma négatif que nous avons accumulé, non seulement au cours de cette vie mais aussi dans de nombreuses vies précédentes.

C'est parce que nous avons rencontré le Bouddhadharma et particulièrement cette méthode — la pratique du Bouddha de la Compassion et la récitation de son mantra— qu'il est facile de purifier les karmas négatifs et de rassembler de vastes mérites et ainsi parvenir à l'éveil. Nous sommes incroyablement fortunés.

Il n'y a donc rien de plus bête que de ne pas profiter de cette occasion fantastique. Normalement, nous sommes continuellement distraits et nous gaspillons notre vie. Et non seulement cela, mais toutes les actions faites avec l'égo et l'un des trois poisons de l'esprit : colère, attachement et ignorance, créent du karma négatif, la cause de souffrances. Dans toute la vie, il n'y a rien de plus idiot que d'utiliser son corps humain pour créer seulement de la souffrance.

Dans des endroits comme le Tibet, le Népal, l'Inde et le Ladakh, c'est une tradition bien établie de faire une retraite du Bouddha de la Compassion et de réciter 100 millions de mantras OM MANI PADMÉ HOUM. Celle qui a eu lieu au *Chenrezig Institute* était la première retraite de cette sorte en Occident, la première organisée par la FPMT. Elle doit s'y dérouler une fois par an —une seule fois par an !

Si vous ressentez de la culpabilité dans votre vie, vous pouvez en venir à bout grâce à la purification opérée par la participation à cette retraite.

La retraite ne consiste pas seulement à chanter des mantras avec des sadhanas, elle comprend également la prise des huit préceptes du mahayana, sinon quotidiennement, au moins fréquemment. Quels que soient les mérites accumulés ce jour-là, ils sont multipliés par 100 000. Cela devient une façon très facile et rapide de purifier, d'accumuler de vastes mérites, d'atteindre l'éveil et de libérer les êtres de souffrances inimaginables et de les amener rapidement à l'éveil.

Quiconque participe à une retraite de manis est incroyablement fortuné. Même si vous ne pouvez participer à toute la retraite, vous pouvez y participer pendant deux mois, un mois ou au moins quelques semaines. Vous pouvez même ne faire qu'une seule semaine. J'espère que cette retraite sera également établie en Mongolie car leur nourriture principale est la viande et beaucoup d'animaux y sont abattus chaque jour. Cette pratique aide à purifier cela. Quand notre temple en Mongolie sera construit, j'espère que des milliers de personnes y effectueront des retraites de manis.

Cette retraite bénit aussi le pays où elle a lieu et apporte beaucoup de paix, de bonheur et de prospérité.

Même si vous connaissez les enseignements sur la façon de méditer sur la bodhicitta, il vous reste à recevoir les bénédictions particulières de la déité, le Bouddha de la Compassion. Vous les recevez en faisant la méditation et les récitation que nous effectuons durant la retraite de manis. La récitation de OM MANI PADMÉ HOUM est l'une des façons de réaliser la bodhicitta, de transformer votre esprit en bodhicitta et de rendre efficace votre méditation sur la bodhicitta.

En général, d'après ce que j'ai vu, chez moi, dans le Solu Khumbu, dans l'Himalaya, au Népal, il y a des gens qui passent leur vie à réciter OM MANI PADMÉ HOUM mais qui n'ont aucune notion des trois aspects principaux du chemin : le renoncement, la bodhicitta et la vue juste de la vacuité, qui ne connaissent même pas ces mots. Alors même qu'ils ne savent pas lire et ne connaissent pas leur alphabet, ils ont une grande dévotion envers la compassion et la bodhicitta et ils passent leur vie à réciter OM MANI PADMÉ HOUM. De telles personnes sont très chaleureuses, gentilles, débordantes de compassion. C'est une preuve tirée de mon expérience que le mantra a pour effet de transformer l'esprit en bon cœur et compassion.

Sans la bodhicitta, vous ne pouvez être la cause de tout le bonheur pour tous les êtres. Vous ne pouvez pas accomplir un travail parfait pour tous les êtres et vous ne pouvez pas obtenir les qualités complètes des réalisations et de la cessation, même pas pour vous.

Chacun est donc le bienvenu pour se joindre à la retraite de 100 millions de manis.

Colophon : Tiré de l'invitation de Lama Zopa Rinpoché à se joindre à la retraite de Mani organisée par le Chenrezig Institute, écrite par Rinpoché lors d'un séjour au Deer Park Buddhist Center à Madison, aux États-Unis, en juillet 2000.

Traduction française : Service de traduction de la FPMT, mai 2015. Tous droits réservés.

Crédit Photo : Lama Zopa face à la statue de Tchènrézi à mille bras, statue principale de la nouvelle gomba de la nonnerie de Kopan. Népal, le 30 avril 2015. Photo du Vén. Losang Shérab.