



Préparation de l'autel et offrandes de bols d'eau

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-LZR-AUTEL OFFRANDES BOLS-Dernière mise à jour 18.06.2015

Entrez dans une salle de méditation d'un centre bouddhiste tibétain ou d'un monastère et vos yeux seront irrésistiblement attirés par l'autel. Éclatant de couleurs et rempli de magnifiques statues revêtues de brocards ouvragés, de textes drapés dans un tissu doré traditionnel et d'offrandes d'eau safranée, d'encens et de fleurs, l'autel est conçu pour inspirer l'esprit et toucher le cœur. La plupart des pratiquants du bouddhisme tibétain ont également un autel chez eux, et l'une des questions courante des étudiants débutants est de savoir eux-mêmes mettre en place un autel.

Il est extrêmement bénéfique de posséder des objets sacrés : des statues de bouddhas, des stoupas et des textes. Ils sont inspirants pour notre pratique et nous aident à ne pas perdre de vue notre but qui est de transformer l'esprit en compassion, paix, sagesse et bonté. Ils nous aident aussi à purifier notre esprit des émotions négatives. Lorsque nous voyons une représentation du Bouddha, une empreinte positive se crée dans notre esprit. Plus tard, cette empreinte ou graine karmique nous permet d'être à même de comprendre et pratiquer les enseignements du Bouddha avec plus de clarté. Quand nous pratiquons bien, nos émotions perturbatrices et notre souffrance diminuent, alors que nos qualités augmentent. Finalement, nous éliminerons tous les problèmes et émotions négatives de notre esprit et développerons les émotions positives jusqu'à leur potentiel le plus élevé ; à ce moment-là, tout comme le Bouddha, nous obtiendrons le plein éveil.

Traditionnellement, nous faisons des offrandes devant des représentations de bouddhas et d'êtres saints. Les bouddhas n'ont pas besoin de ces offrandes, mais pour nous, cette pratique permet d'apprendre à pratiquer la générosité. Et en faisant des offrandes aux bouddhas, nous créons une immense quantité de potentiel positif (connu dans le bouddhisme tibétain comme étant du mérite), et cela nourrit aussi notre pratique, nos études, et nous aide à obtenir la libération de la souffrance ainsi que l'éveil le plus vite possible.

Créer notre propre espace de pratique

Il est extrêmement efficace pour votre pratique d'avoir une pièce spéciale ou un espace à part chez vous, un espace réservé uniquement à la pratique. C'est votre « *gompa* » ou « lieu de méditation ». Dans votre *gompa* on doit trouver principalement un autel, votre coussin de méditation et, peut-être, une table pour le texte ainsi qu'une étagère pour mettre vos livres du Dharma. C'est sur l'autel que vous placez les objets sacrés, les images et les textes inspirants pour l'esprit. Il ne doit servir qu'en tant qu'autel et non pas également en tant que table à café

ou bureau, et cet autel doit se trouver dans un endroit propre et convenable. Lorsque vous êtes assis devant votre autel, les objets doivent être placés plus haut que le niveau de votre tête.

Avant d'arranger votre autel pour la première fois, nettoyez bien l'espace et brûlez de l'encens pour purifier le lieu. Une fois que votre autel et le reste de l'espace a été mis en place, gardez toujours cette zone propre. Balayez et époussetez tous les jours avant de faire des offrandes.

Les objets sur l'autel

Dans le bouddhisme tibétain, l'autel comporte une statue ou photo du Bouddha Shakyamouni et d'autres déités avec lesquelles vous avez une connexion, ce qui symbolise le corps sacré éveillé. Ici, il serait bon d'inclure également des photographies de vos maîtres spirituels. De façon traditionnelle, les statues du Bouddha et d'autres déités sont placées au centre de l'autel, avec des images des maîtres de chaque côté des déités.

Les statues du Bouddha et d'autres déités doivent être remplies de certains mantras, d'encens et bénies. Il existe des façons détaillées de le faire qui requièrent l'aide d'un maître tantrique ou de quelqu'un connaissant bien le processus, et si vous avez une grande statue vous aurez besoin de ce genre d'aide, mais il existe aussi des façons plus simples de le faire.

Si cela vous plaît, vous pouvez aussi enrouler une kata autour de chaque statue (écharpe blanche traditionnelle utilisée pour souhaiter la bienvenue et faire ainsi une offrande dans la tradition du bouddhisme tibétain). Avec beaucoup de goût, enroulez l'écharpe autour de la base de la statue et une partie de la statue elle-même, si vous le désirez.

Si vous avez des peintures sacrées de déités (tib. *thangka*), elles peuvent être accrochées au mur, au-dessus de l'autel ou sur le côté. Souvent on entoure le *thangka* d'une kata.

À la droite du Bouddha (votre gauche quand vous faites face à l'autel), disposez un texte de Dharma. Ce qui symbolise la parole sacrée de l'éveil. Il n'est pas nécessaire que le texte soit écrit en tibétain ou en sanskrit, cela peut être un texte de Dharma en toute autre langue. Lama Zopa Rinpoché recommande de mettre le *Soutra de la suprême lumière d'or* sur l'autel, et on peut y ajouter également un autre texte de Dharma. Les textes sont souvent entourés d'un tissu jaune ou placés dans une pochette en brocard avant d'être disposés sur l'autel. Ces tissus utilisés pour couvrir les textes doivent être neufs et propres, ou au moins n'avoir jamais été utilisés pour autre chose que des textes.

Préparation de l'autel et offrandes des bols d'eau

Par Lama Zopa Rinpoché

À la gauche du Bouddha (votre droite quand vous faites face à l'autel), disposez un stoupa. Le stoupa symbolise l'esprit éveillé du Bouddha. Ce stoupa n'a pas besoin d'être un objet onéreux, un simple stoupa en argile ou même une photo de l'un des magnifiques stoupas de par le monde



sont acceptables. Si vous avez un vrai stoupa, il est bon aussi de l'entourer d'une kata.

Si votre autel est sur un seul niveau, l'ordre doit être le suivant : de gauche à droite (en faisant face à l'autel) le texte, le Bouddha, le stoupa.

Si votre autel comporte trois niveaux ou plus, le texte doit être placé au niveau le plus élevé sur l'autel, la statue de Bouddha au niveau suivant et le stoupa en dessous. Le Bouddha Shakyamouni doit être le personnage central, et si vous avez d'autres images, placez-les du plus haut au plus bas de votre autel dans l'ordre suivant : maîtres-racine, yidams (détités du tantra de l'union incomparable déités du tantra de l'union, déités du tantra de la conduite, puis du tantra de l'action), dakinis, et finalement les déités protectrices.

En plus de symboliser le corps, la parole et l'esprit éveillé du Bouddha, les objets sacrés sur l'autel symbolisent les Trois Joyaux de refuge. Si vous n'avez qu'une statue du Bouddha Shakyamouni, pensez qu'elle symbolise les Trois Joyaux. S'il y a aussi un texte et un stoupa, pensez que le stoupa représente le Bouddha, le texte le Dharma et la représentation du Bouddha la Sangha.

Offrandes

Dans la tradition tibétaine, tous les jours des offrandes sont faites sur l'autel. Les offrandes doivent être propres, récentes et obtenues de façon honnête. N'offrez que de la nourriture et des fleurs fraîches, jamais quelque chose d'avarié ou de sale.

Remplissez bien les bols avec les offrandes pour créer la cause de l'abondance, n'offrez jamais un bol qui n'est pas rempli jusqu'au bord (pour des bols d'eau) ou qui ne déborde pas (pour les offrandes de nourriture). Il vaut mieux offrir un petit bol bien rempli et débordant plutôt qu'un grand bol qui a l'air à moitié vide.

À l'époque du Bouddha, quand une personne importante rendait visite, on lui offrait huit objets en signe d'hospitalité. Au XXI^{ème} siècle, chez nous, nous offrons encore des objets très similaires aux invités ! Ces offrandes sont disposées sous forme de sept ou huit bols d'offrande sur le devant de notre autel. De votre gauche et vers la droite, se trouvent : de l'eau désaltérante, de l'eau pour laver les pieds, des fleurs, de l'encens, de la lumière, du parfum, de la nourriture et de la musique. Fleurs, encens, bougies ou lampes à beurre et nourriture véritables sont offerts dans les bols, alors que le reste des offrandes sont représentées par de l'eau. S'il n'y a que sept bols, on omet la musique qui devient une offrande symbolique et cette offrande est faite par le chant des prières et les instruments musicaux utilisés lors de ces prières. Si vous offrez plus d'une série de bols par jour, alors tous les bols sont remplis d'eau plutôt que d'en remplir certains de substances réelles.

Mettre en place les bols d'eau

On peut trouver des bols à offrande sur internet et dans de nombreuses boutiques tibétaines. Vous pouvez utiliser ces bols, mais vous pouvez aussi vous servir des différents types de jolis bols que l'on trouve en Occident, comme des bols à dessert en cristal ou en verre. Les bols transparents créent un effet particulièrement beau. Tant que les bols sont propres, vous pouvez être complètement créatif quant au choix de vos bols !

Vous aurez besoin d'un récipient pour verser l'eau dans les bols, un seau pour recueillir l'eau quand vous videz les bols et un tissu pour sécher les bols. Ce matériel doit être utilisé uniquement pour votre pratique d'offrande de bols d'eau. Il faut qu'il soit toujours très propre et ne posez jamais le tissu ou le récipient verseur sur le sol. Trouvez un tissu qui ne laisse pas de peluches dans les bols (si un tissu neuf laisse des peluches, le laver plusieurs fois résoudra sans doute le problème). Il y a des tissus qui sèchent plus ou moins bien les bols ; vous devez donc les essayer.

Il vous faudra aussi de l'encens pour purifier les bols et un endroit sûr pour mettre votre encens allumé. Vous pouvez acheter un porte-encens traditionnel dans une boutique tibétaine, ou simplement remplir un verre de riz ou de sable et y planter le bâton d'encens. Si vous optez pour le verre de riz ou sable, assurez-vous que les cendres tombent dans le verre et non pas sur le sol, car cela pourrait brûler un tapis ou un sol en bois, ou simplement tout salir !

Nettoyez la pièce, puis lavez vos mains avant de faire les offrandes. Établissez la motivation de faire ces offrandes pour tous les êtres avec le souhait d'atteindre l'éveil le plus rapidement possible afin d'être vraiment bénéfique. Faites trois prosternations.

Avec un tissu propre, nettoyez les bols trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre (pour éliminer les négativités créées par le corps, la parole et l'esprit), et trois fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour amener vers soi les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha). Puis passez chaque bol sur l'encens allumé pour le purifier. Alors que vous remplissez chaque bol de fumée d'encens, récitez OM AH HOUM et pensez que vous remplissez l'esprit de tous les êtres de sagesse, de compassion et du pouvoir de l'éveil.

La façon traditionnelle d'offrir les bols d'eau est de commencer avec les bols venant juste d'être passés à l'encens et renversés sur un côté. Ne mettez jamais un bol vide, ouverture vers le haut, sur l'autel, comme si vous n'offriez rien. Avec une cruche d'eau, versez l'eau dans le premier bol jusqu'à ce qu'il soit plein. Puis versez la plus grande part de l'eau (mais pas toute) du premier bol dans le second et posez le premier bol sur votre autel, à votre gauche. Versez la plus grande part de l'eau du second bol dans le troisième, et posez le second bol sur l'autel à droite du premier bol. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les sept ou huit bols soient sur l'autel en une ligne droite, chacun des bols avec un peu d'eau au fond. On appelle cela « ensemercer les bols ». Il est dit parfois que verser de l'eau d'un bol à l'autre à la suite symbolise transmettre la lignée des enseignements bouddhiques de maître à disciple pendant des générations.

Si vos bols sont trop grands pour cette pratique ou s'il n'est pas possible de verser l'eau de l'un à l'autre sans en renverser, vous pouvez alors verser un peu d'eau dans chaque bol avec la cruche principale avant de le poser sur l'autel. Quelle que soit la méthode utilisée, quand vous versez l'eau dans les bols récitez OM AH HOUM. Il en va de même quand on allume des bougies ou de l'encens pour les offrir. Cette récitation empêche les esprits perturbateurs de polluer les offrandes, causant des obstacles à votre pratique.

Assurez-vous que les bols soient placés en ligne droite, proches les uns des autres, mais sans se toucher. Dans la tradition, la distance entre les bols est de la largeur d'un grain de blé. La symbolique en est que si les bols sont trop éloignés l'un de l'autre, vous risquez de créer le karma d'être séparé de votre maître. S'ils sont trop proches, il y a un risque de suffisance qui survient du fait d'être trop proche de votre maître.

Si possible, utilisez de l'eau safranée dans vos bols. Faites bouillir un récipient d'eau, puis ajoutez-y un peu de safran. Couvrez le récipient avec un linge et laissez reposer jusqu'à ce que l'eau devienne de couleur orange intense ou rouge intense. Puis mettez cette eau dans un récipient propre et fermé dans le réfrigérateur. Chaque jour, vous pouvez mettre un peu de cette eau safranée dans la cruche utilisée pour remplir les bols. La couleur de l'eau safranée dans vos bols peut varier ; certains maîtres suggèrent que la couleur devrait être de couleur champagne, alors que d'autres préfèrent que l'eau soit d'un jaune plus éclatant.

Ensuite, utilisez votre cruche d'eau et en récitant OM AH HOUM, remplissez chaque bol. La manière de verser l'eau est comparable à la forme d'un grain de blé, au début en mince filet, puis graduellement plus fort, pour finir en diminuant progressivement. Essayez de verser l'eau sans faire de bruit et avec soin, comme une servante offrant du thé à un roi (à l'opposé d'une barmaid servant de la bière au robinet !). L'eau doit remplir le bol en laissant juste la largeur d'un grain de blé entre le niveau de l'eau et le haut du bol, afin que les bols soient pleins mais pas trop pleins. Si vos bols ne sont pas assez pleins, votre sagesse sera incomplète, s'ils sont trop pleins, votre sagesse sera instable.

En plus, si vous voulez, vous pouvez couvrir votre bouche avec une kata ou un masque [par mesure d'hygiène] car il est important de ne pas respirer sur les offrandes au moment de les remplir. Aussi, au lieu de l'eau, on peut offrir des fleurs, de l'encens et de la nourriture à leur place respective dans la rangée des bols d'eau.

Il n'y a pas de limite à la quantité de bols d'eau ou de fleurs, de lumière, etc., que vous pouvez offrir sur l'autel.

Enlever les offrandes

À la fin de la journée, videz les bols un à un (de droite à gauche) et empilez-les à l'envers ou rangez-les. Ne laissez jamais les bols vides sur votre autel, l'ouverture vers le haut. Les offrandes doivent être enlevées avec soin ; l'eau doit être offerte aux plantes ou au jardin, ou jetée dans un endroit où personne ne marchera dessus. Les fleurs doivent être posées dehors dans un endroit propre. On peut laisser la nourriture sur l'autel pendant quelques jours, puis on peut la consommer ou la mettre dehors également dans un endroit propre.

Si vous choisissez de manger la nourriture qui a été offerte sur votre autel, récitez le mantra suivant sept fois pour éviter d'accumuler le karma de voler les Trois Joyaux.

TADYATHA IDAM PÉNI RATNA PÉMANI PARATNA NI SVAHA (7 FOIS)

Puis soufflez sur la nourriture.

Quand remplir et vider les bols d'eau

Traditionnellement, les bols d'eau sont remplis le matin, cela faisant partie de votre pratique du matin, et sont vidés en fin d'après-midi ou en début de soirée (avant la tombée de la nuit). Toutefois, Lama Zopa Rinpoché fait une pratique d'offrandes vastes tous les jours, et il y inclut toutes les offrandes disposées dans chacun des centres de son organisation du Dharma, la FPMT, et dans les maisons de ses étudiants. De plus, Rinpoché a invité les étudiants à visualiser également ces offrandes lorsqu'ils font la pratique d'offrandes vastes. Comme Rinpoché pratique vingt-quatre heures sur vingt-quatre, il est impossible de savoir quand la pratique d'offrandes vastes sera faite. Aussi, dans les nombreux centres de la FPMT, les bols sont disposés vingt-quatre heures par jour. C'est la tradition de Lama Zopa Rinpoché.

C'est pourquoi, le matin, les bols sont vidés et immédiatement remplis de nouveau. Cependant, si vous choisissez de pratiquer de cette façon plutôt que la façon traditionnelle, il est important de penser que ces offrandes sont offertes par Rinpoché et d'autres personnes au cours de leur pratique, et de ne pas simplement le faire parce que vous ne voulez pas vous donner la peine de vider les bols le soir. Dans un centre ayant un guéshé résident qui estime vraiment que les bols doivent être vidés avant la nuit, la pratique doit être faite de façon traditionnelle selon les conseils du guéshé.

Colophon :

Colophon : Extrait de *Pratique préliminaire Préparation de l'autel et Offrandes de bols d'eau*, publié par le Service de traduction de la FPMT, 2011.

Tous droits réservés.