

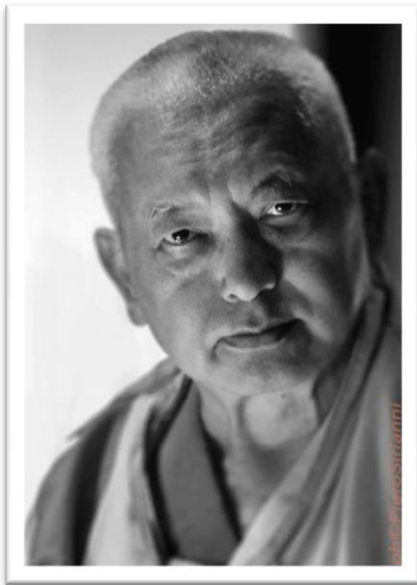


# Conseils pour la pratique quotidienne

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-EDITATION-CONSEILS POUR LA PRATIQUE QUOTIDIENNE-Dernière mise à jour  
17.07.2015



La première chose consiste à engendrer l'esprit d'éveil (skt. bodhicitta), ou une attitude de confiance et de réjouissance etc., en pensant que vous n'êtes pas mort mais que vous pouvez mourir tous les jours. Puis réfléchissez aux inconvénients de se chérir soi-même et aux avantages de chérir les autres, à l'esprit d'éveil, à ce genre de choses. En engendrant la motivation de bodhicitta, l'attitude de l'Eveil devient l'un des cinq pouvoirs<sup>1</sup>. Si vous considérez les pratiques des cinq pouvoirs, qui sont à pratiquer tout au long de la vie, il s'agit ici du pouvoir de l'attitude (la détermination). C'est ainsi que vous vivez votre vie.

Une fois levé, établissez la motivation de bodhicitta, puis faites des prosternations aux trente-cinq Bouddhas en récitant leurs noms. Je pense qu'il serait excellent que cette pratique devienne habituelle pour tout le monde. Vous pouvez faire les prosternations avant ou après avoir effectué les offrandes et avant de vous asseoir. C'est à chacun de voir. Je pense que cette pratique devrait faire partie des choses normales à faire pour chacun. Elle est très puissante. De nombreuses ères cosmiques de karmas négatifs, des karmas négatifs divers, sont purifiées en récitant une fois chaque nom. C'est tellement puissant. Particulièrement ceux qui suivent les enseignements de Lama Tsongkhapa devraient faire des prosternations tous les matins. Les prosternations sont une des pratiques que tous les maîtres de la lignée du lam-rim faisaient chaque matin. Même Lama Atisha en faisait jusqu'à un âge très avancé, en dépit des tremblements de son corps saint, et tous les maîtres de la lignée en faisaient autant. Ils ont tellement pratiqué !

Puis, faites un yoga du maître, comme celui de Bouddha Shakyamouni, ou de Tara, ou L'offrande au maître spirituel (tib. Lama Tcheupa) ou le yoga du maître de Lama Tsongkhapa, un yoga du maître qui inclut une prière de lam-rim. Ensuite, vous pouvez lire un passage d'un texte de lam-rim, à votre choix, même pendant cinq ou dix minutes seulement.

<sup>1</sup> Les cinq pouvoirs : (1) la *détermination* à ne pas se départir de bodhicitta, (2) la *familiarisation* avec l'esprit de bodhicitta, (3) la *graine blanche* – purification et accumulation, tout en engendrant bodhicitta, (4) l'*élimination* du chérissement de soi, (5) la *prière* – dédicaces pour n'être jamais séparé de bodhicitta.

Le soir, si vous avez le temps, vous pouvez lire un peu. Puis, avant d'aller vous coucher, si c'est possible, faites une fois de plus des prosternations aux trente-cinq Bouddhas de confession, et, avant de vous coucher, récitez le mantra de Vajrasattva – 21 fois le mantra long ou 28 fois minimum le mantra court – en appliquant les quatre antidotes. Commencez la pratique de Vajrasattva en vous rappelant tous les karmas négatifs engendrés au cours de cette journée, dans cette vie, puis tous les karmas négatifs créés depuis des vies sans commencement. Purifiez toutes les actions créées par attachement, par le fait de se cramponner à cette vie ainsi que par ignorance, les dix actions non vertueuses faites depuis des vies sans commencement, les vœux de pratimoksha brisés, ceux de bodhisattva, les vœux tantriques et les actions les plus graves - avoir blessé le corps saint du maître, transgressé son conseil, dérangé son esprit saint ou fait naître des pensées irrespectueuses à son encontre. Purifiez autant que possible avec un regret intense, avec une crainte salutaire du karma, comme si vous cherchiez à enlever l'étincelle incandescente qui jaillit d'un feu sur votre corps, afin que les karmas négatifs ne se multiplient pas de jour en jour.

Puis, couchez-vous avec l'esprit très heureux. Dédiez tous les mérites de la meilleure façon, comme je l'ai suggéré dans les enseignements ou dans *Une pratique de méditation quotidienne* sur Bouddha Shakyamouni. Si vous pouvez faire *La prière royale* et d'autres dédicaces plus élaborées, c'est excellent.

Il est extrêmement important d'être constant dans la pratique. Même si la pratique est courte, il faudrait la faire chaque jour avec constance. Je pense que la constance et un programme établi sont des choses vraiment importantes. Il se peut qu'il soit nécessaire de vous lever plus tôt pour avoir davantage de temps pour pratiquer.

Pratique quotidienne fondamentale

*Observez votre esprit tout au long de la journée, essayez de garder l'esprit dans la vertu, c'est-à-dire avec bodhicitta.*

Matin

Engendrer l'attitude correcte (bodhicitta, comme il est mentionné plus haut)

Prosternations aux trente-cinq Bouddhas : il est bon que cela devienne une pratique habituelle pour tout le monde. Première chose à faire le matin.

Un yoga du maître qui comprend une prière de lam-rim

Lire un passage d'un texte de lam-rim, même pendant 5-10 minutes

Soir

Si vous avez le temps, lire un peu plus de lam-rim

Prosternations

Vajrasattva

Dédicaces plus élaborées. Vous pouvez réciter *La prière royale*. Autrement, vous pouvez utiliser la prière de dédicace dans *Une pratique quotidienne de méditation*.

**Colophon** : Conseils donnés par Lama Zopa Rinpoché aux participants du programme « Découverte du bouddhisme », le 14 octobre 2001 à Aptos, C.A.

Traduction française : Dominique Régibo-Barde, mars 2004. Revue par Eléa Redel, juillet 2006. Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.