

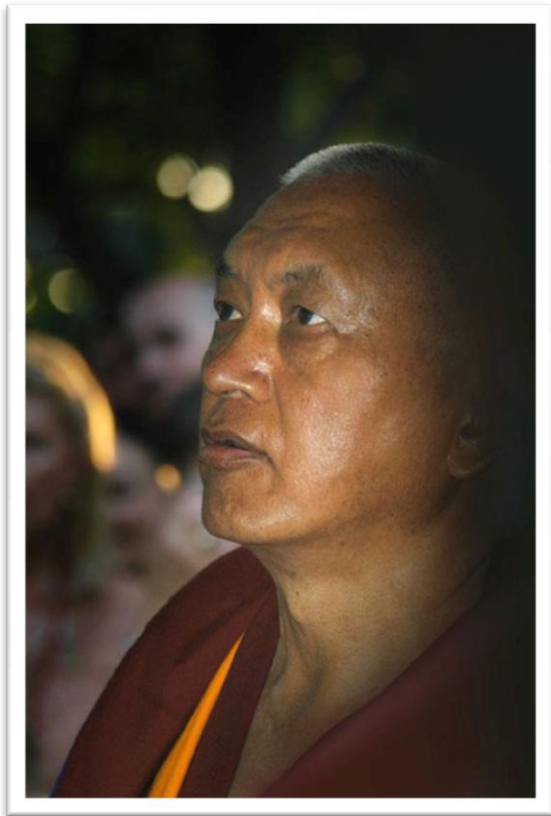


Le bienfait de faire des prosternations

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-MEDIT-LZR-BIENFAIT DES PROSTERNATIONS - Dernière mise à jour 20-06-2015



Les bienfaits courants

Un des bienfaits courants des prosternations est celui d'obtenir dans l'avenir une bonne renaissance avec un corps parfait, de couleur dorée comme le corps sacré du Bouddha, doté d'une belle forme et de facultés sensorielles complètes. Avoir un beau corps attire beaucoup d'êtres vivants. Cela attire les êtres vivants, par centaines, par milliers, par centaines de milliers, des millions d'êtres vivants. Ensuite, parce qu'ils vous apprécient, si vous leur dites ou leur expliquez quelque chose qui leur est facile à entendre et à faire, il est très facile de les amener au Dharma, le chemin de l'éveil, le chemin infaillible du bonheur.

Vous aurez une voix très douce. Il y a des chanteurs dont la voix attire plusieurs millions de personnes. Avec cette qualité, vous pouvez aisément être bénéfique à autrui et aider les êtres.

Comme ils vous écoutent, il vous est facile de les amener à l'éveil.

Certaines personnes n'arrivent pas à communiquer ; elles n'ont pas le courage de parler, ou leur parole n'a pas de pouvoir, donc les gens ne les écoutent pas. Alors que d'autres parleront du même sujet, et par leur façon de le faire, le rendront très facile à entendre.

Ils peuvent aider les autres car les gens leur prêtent attention.

Vous ne serez pas intimidé à l'idée de faire des choses en public ; si vous n'êtes pas timide, vous êtes à même de guider les êtres. Le tibétain est lha mi ga ; ce qui signifie que les dévas (dieux) et les êtres humains sont heureux avec vous, où que vous soyez et où que vous alliez.

Vous aurez une apparence très glorieuse comme Sa Sainteté Le Dalaï Lama ou Sa Sainteté Ling Rinpoché. Sa Sainteté Ling Rinpoché semblait très radieuse et glorieuse, très spéciale parmi les êtres humains. Même si elle avait un corps humain comme le nôtre, il y avait quelque chose de spécial, quelque chose de glorifié. En Occident aussi, il y a des personnes généreuses, chaleureuses et, rien qu'en les regardant, vous voyez qu'elles sont authentiques et sincères. En

fait, parmi les autres êtres, ces personnes ont l'air différentes ; vous voyez quelque chose de lumineux et de glorifié.

Les bouddhas et bodhisattvas vous accompagneront toujours.

Si vous voulez qu'ils vous accompagnent toujours, vous devez faire des prosternations ! Autant que possible !

Vous jouerez d'une grande fortune et de grands plaisirs. Les prosternations créent une quantité incroyable de mérites. Les résultats de nos actions vertueuses ne doivent pas uniquement se manifester dans nos vies futures ; on peut faire l'expérience de certains de ces résultats dans cette vie. La raison en est que dans ce continent du sud où nous vivons, tout le karma que nous créons dans la première partie de notre vie est si puissant que nous faisons l'expérience du résultat dans la dernière partie de cette vie même.

Vous obtiendrez une renaissance supérieure telle celle d'un déva ou d'un être humain. Vous atteindrez également l'état sans chagrin, la libération du samsara. Chaque fois que vous faites une prosternation, chaque fois que vous joignez vos mains devant

une statue de Bouddha, une photo de Bouddha – une prosternation courte [à cinq branches] ou une longue prosternation ou quoi qu'il en soit, même un simple geste d'une main, même si vous ne faites que vous incliner par respect – cela devient immédiatement la cause de l'éveil. Donc je pense que ce bienfait devrait inclure l'éveil, pas seulement la libération inférieure, mais aussi la grande libération, l'éveil. J'ai fait cet ajout spécifique juste pour arriver à cette conclusion. Vous atteignez l'état qui est la cessation de toute erreur et l'accomplissement de toute qualité. C'est cela la conclusion. Tout type de prosternation a ce bienfait.

Les dix bienfaits

Lorsque vous joignez vos mains devant une statue de Bouddha, une image de Bouddha ou dès que vous voyez un objet sacré, vous bénéficiez immédiatement des dix bienfaits :

1. Vous aurez une renaissance dans la famille royale. Si vous renaissiez dans une famille royale, vous aurez richesse et puissance, et vous pouvez devenir roi. Si vous étiez roi, vous auriez beaucoup d'influence pour être bénéfique à de nombreux êtres. Vous pourriez leur faire don de votre richesse et ces êtres écouterait ce que vous dites. De cette façon, vous amèneriez tellement d'êtres au Dharma. Vous pourriez leur enseigner les façons correctes de pratiquer et d'abandonner les mauvaises choses qui sont nuisibles pour eux-mêmes et pour les autres êtres. Vous pourriez leur offrir une sagesse correcte.

C'est là un grand problème en Occident. Par exemple, les parents éprouvent de grandes difficultés à savoir comment guider leurs enfants, comment les aider. Si vous n'avez pas une sagesse correcte, il est très difficile d'aider les enfants.

Au Népal, il y avait un maître Nyingma, Ugyèn Toulkou Rinpoché, qui vivait près de Bodhnath dans un très grand monastère. Ugyèn Toulkou est décédé. Il me semble qu'il était considéré comme Padmasambhava. En tout cas, c'était un maître marié à une mère de sagesse. Il avait plusieurs fils, quatre ou cinq je crois, et chacun d'eux était un maître incarné.

Le fils aîné lui-même a un enfant qui est un maître incarné. J'ai entendu dire que d'autres maîtres appelaient cette famille « une usine à maîtres ». Je crois qu'il s'agit peut-être d'une famille spéciale ; le père et la mère étaient tous les deux spéciaux. Je pense que les pensées de la mère étaient toujours [concentrées] sur l'impermanence et le renoncement, et qu'elle n'éprouvait aucune peur. Leur esprit n'était pas ordinaire, n'était pas sans cesse à la recherche de plaisir samsarique ni pris dans les plaisirs de cette existence cyclique. Ce n'était pas le cas.

En Occident, que les enfants naissent sans choix ou que les parents les aient vraiment planifiés, s'il n'y a pas de sagesse permettant de guider l'enfant cela devient un problème énorme. Il y a alors tant de mécontentement dans la vie des parents et dans celle des enfants. Au lieu de devenir bénéfiques à la société, à l'humanité, aux êtres, ils ne sont bénéfiques à personne.

On trouve un problème similaire dans les écoles, dû à un manque de réelle sagesse, ce qui pose aussi un gros problème. Il y a beaucoup de violence et de mauvaise conduite, qui détruisent la vie des enfants, à la suite de quoi, il devient difficile de les maîtriser.

Donc, de toute façon, si vous renaissiez au sein d'une famille royale, les gens du pays vous écoutent. Vous pouvez ouvrir leur œil de sagesse, leur enseigner ce qui doit être pratiqué et ce qui doit être abandonné, ce qui est nuisible et ce qui est avantageux pour les autres et pour eux-mêmes. Vous pouvez les amener à utiliser la méthode correcte pour obtenir même un bonheur temporaire et sans aucun doute la libération du samsara et l'éveil. C'est le premier avantage de faire des prosternations.

2. Vous obtiendrez une forme complète. Ce qui signifie que vous aurez un corps parfait doté de toutes les facultés des sens, comme je l'ai dit auparavant. Si vous avez un corps parfait, il n'y a pas d'obstacle au Dharma que vous désirez pratiquer, comme de prendre des vœux ou l'ordination. Un corps parfait vous permet de le faire.

3. Toutes les personnes qui vous entourent, domestiques ou serviteurs, les personnes au bureau ou votre famille, seront parfaites. Leur esprit sera en harmonie avec le vôtre, il y aura ainsi ni conflit ni difficulté, et ils agiront exactement comme vous le désirez, selon vos souhaits. Aussi, votre pratique d'être bénéfique à autrui devient encore plus bénéfique, car vous avez l'aide et le soutien des personnes autour de vous.

4. Vous serez à même de faire des offrandes vastes au maître, au Bouddha, au Dharma et à la Sangha.

5. Les autres vous respecteront et vous rendront service.

6. Vous pourrez vous consacrer entièrement à l'écoute du Dharma.

7. Vous aurez une grande dévotion. Les prosternations nous permettent de parachever la dévotion. Sans dévotion au maître, sans foi, il n'est pas possible de recevoir les bénédictions du maître. C'est pourquoi, vous ne pouvez pas atteindre les réalisations de la voie vers l'éveil. Sans dévotion envers les Trois Joyaux, vous ne pouvez pas parachever leurs qualités, les qualités du Bouddha, les qualités du Dharma et les qualités de la Sangha. Être sans dévotion c'est comme un véhicule sans carburant, incapable de fonctionner ; ou comme dans une ville où rien ne fonctionne et que tout s'effondre lorsqu'il n'y a pas d'électricité. La dévotion est une base extrêmement importante.

8. Vous aurez une très bonne mémoire et un esprit clair. Si vous souhaitez avoir une bonne mémoire, cela veut dire faire beaucoup de prosternations ! Si vous ne voulez pas devenir un légume ou souffrir de la maladie d'Alzheimer, faites beaucoup de prosternations.

9. Vous parachèverez une vaste sagesse.

10. Vous obtiendrez des réalisations considérables, tout au long de la voie vers l'éveil. Vous accomplirez la qualité parfaite et complète de la cessation, la qualité parfaite de la réalisation. Dans le cas du véhicule inférieur, vous parviendrez au chemin de la vision juste, au chemin de la méditation, au chemin de l'au-delà de l'apprentissage, vous libérant du cycle de la mort et de la renaissance et de toutes les souffrances du samsara. Dans le cas du mahayana, vous serez à même d'abandonner complètement la souffrance de la renaissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Dans le cas du tantra de l'union incomparable, la claire lumière du sens, vous serez complètement libéré. Vous mettrez fin à l'obscurcissement des pensées perturbatrices et réaliserez le corps illusoire pur.

Les huit bienfaits

1. Vous serez doté d'un beau corps.

2. Ceux qui vous entourent, dans votre famille ou au travail, seront en harmonie avec vos besoins, vous pourrez donc aider au mieux les autres. Vous vivrez dans l'harmonie et réussirez.

3. Vous serez à même de vivre dans la pure moralité. Ce bienfait est très important. Sans avoir comme fondement de vivre dans la pure moralité, vous ne pouvez pas parvenir à une méditation parfaite. La cause la plus importante pour obtenir shamatha, le calme mental, est la pure moralité. C'est le fondement ; le préliminaire. Si vous ne vivez pas dans la pure moralité, il est alors difficile de réaliser shamatha. Il ne vous est pas possible d'accomplir les neuf stades, la concentration parfaite et de parvenir à l'extase bienheureuse du corps et de l'esprit. Sans la méditation parfaite, le calme mental, vous ne pouvez pas parachever l'entraînement supérieur de la sagesse. Sans le calme mental, vous ne pouvez pas réaliser le chemin de la vision juste, le chemin résultant. Vous ne pouvez pas développer la sagesse qui perçoit directement la vacuité qui met fin à l'obscurcissement de la pensée perturbatrice et mène à la libération dénuée, pour toujours, de toute souffrance et de ses causes, les émotions perturbatrices et le karma. Si vous pratiquez la pure moralité, tout le reste est facile à réaliser : le renoncement au samsara, la bodhicitta, la vacuité. Si vous gardez l'esprit vertueux, tout est très facile.

4. Vous aurez de la dévotion.

5. Vous aurez un esprit qui aura le courage de pratiquer le Dharma et d'œuvrer pour les autres êtres, le courage de faire face aux émotions perturbatrices.

6. Vous renaîtrez en tant que déva ou être humain.

7. Vous parachèverez la voie transcendante.

8. Vous atteindrez l'éveil.

Tout cela provient du simple fait de joindre ses mains, que dire alors de faire des prosternations courtes ou longues. Dès l'instant où vous joignez vos mains devant une statue, un stoupa ou des textes du Bouddha, vous recevez ces bienfaits. Aussi, chaque fois que vous voyez un objet sacré, utilisez les paumes de vos mains de cette façon pour vous prosterner.

Si vous parcourez les explications des bienfaits données par le Bouddha, vous pouvez vous rendre compte de l'aide que cela apporte. En faisant des prosternations devant le Bouddha – pas simplement devant la voiture ou devant votre ami ou encore devant un arbre ou une fleur, mais en faisant des prosternations devant les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et la Sangha, les statues, les stoupas, les textes sacrés – vous prenez soin de votre vie. Vous prenez soin de tant de choses dans votre vie, maintenant et à l'avenir, jusqu'à l'éveil. Vous prenez soin.

Ainsi, chaque fois que vous voyez un stoupa ou une image du Bouddha, une statue du Bouddha, ou un texte, à la minute où vous joignez les mains, vous réalisez tous ces vastes bienfaits incroyables. Vous avez fait en sorte que cela vaille vraiment la peine que vos parents aient sacrifié leur vie pour vous pendant tant d'années : de vous avoir porté neuf mois dans la matrice et sacrifié de nombreuses années de leur vie humaine, si précieuse, pour s'occuper de vous. Pendant de si nombreuses années, ils vous ont consacré leur vie, travaillé pour vous et supporté tant de difficultés, créé tant de karma négatif pour votre bien-être et votre bonheur, pour votre survie. Ils se sont épuisés et ont ressenti tellement de peur et d'inquiétude. Dès que vous joignez vos mains en forme de respect lorsque vous voyez un objet sacré tout cela prend de la valeur. Les bienfaits sont incroyables. Vous pouvez être bénéfique à tant d'êtres en réalisant ces bienfaits et en atteignant l'éveil.

Vous pouvez libérer tous les êtres, y compris vos parents. Cela donne tant de valeur au fait qu'ils se soient sacrifiés pour vous. Cela donne un sens à leur vie, à leur effort et à toutes les difficultés qu'ils ont endurées.

Quand vous faites un pèlerinage ou que vous visitez un temple dans lequel il y a beaucoup de peintures et de statues de Bouddha, même si vous n'avez pas le temps de bien regarder et de vous prosterner devant chaque bouddha, prosternez-vous simplement devant tous les objets sacrés, qu'ils soient des centaines ou des milliers, petits et grands. Faites le tour les mains jointes et pensez du fond du cœur : « Je me prosterne devant tous ces objets ». Cela ne prend que quelques secondes. S'il y a un milliard ou cent-mille peintures ou statues de bouddha, vous avez accumulé cent-mille fois les causes pour l'éveil, et en même temps, la libération du samsara, tout le bonheur des vies futures et même la réussite et le bonheur dans cette vie. En quelques secondes, en faisant le tour les mains jointes et en pensant : « Je me prosterne devant vous tous », vous rentrez chez vous avec des centaines de milliers de causes pour l'éveil. Vous avez tous ces mérites quand vous vous en retournez !

Il en va de même quand vous feuillotez un livre d'art du Bouddha.

Chaque fois que vous voyez une image du Bouddha, joignez les mains. Quand vous aurez parcouru tout le livre, vous aurez accumulé tant de causes pour l'éveil et pour tout autre bonheur !

Ne faites pas que vous prosterner, mais priez également : « Puissè-je devenir comme vous, maître glorifié. » La déité est le maître. « Puissè-je obtenir votre corps sacré et votre nom sacré.

Puissè-je devenir comme vous, avoir toutes vos qualités et acquérir la capacité d'être bénéfique à d'innombrables êtres et aux enseignements du Bouddha. » Prosternez-vous et priez ainsi. En faisant naître ce souhait positif, vous créez de nombreuses causes pour devenir semblable à ces êtres éveillés.

Dans sa vie précédente, Sharipoutra faisait un voyage. Il s'arrêta dans une maison pour se reposer et réparer ses chaussures, et il vit une très belle peinture du Bouddha au mur. Elle était si belle, qu'il engendra le souhait de lui ressembler. Dans sa vie suivante, il devint le disciple de cœur du Bouddha, toujours proche du Bouddha, et fut bénéfique à de nombreux êtres.

Le Bouddha a fait en sorte qu'il soit si facile pour nous d'atteindre l'éveil, si facile de purifier le karma négatif, si facile de se libérer de ce samsara terrifiant qui n'a pas de début. C'est pourquoi nous devons mettre ceci en pratique.

Il y a tant d'espoir dans notre vie. Notre vie regorge d'opportunités. Il est si facile de purifier, si facile de s'affranchir du samsara et d'obtenir l'éveil. Ne serait-ce qu'avec les prosternations, nous pouvons arriver à tout cela.

Colophon :

Extrait des enseignements donnés par Lama Zopa Rinpoché à l'Institut Lama Tsong Khapa en Italie, en septembre 2004. Compilé et arrangé par la vénérable Gyaltèn Mindrol du Service Éducation de la FPMT en décembre 2005.

Traduction française : Sita, Brigitte Lucas et Eléa Redel du Service de traduction de la FPMT, 2014. Extrait de *Pratique préliminaire des prosternations aux trente-cinq Bouddhas de confession* publié par le Service de traduction de la FPMT, 2014.

Tous droits réservés.