

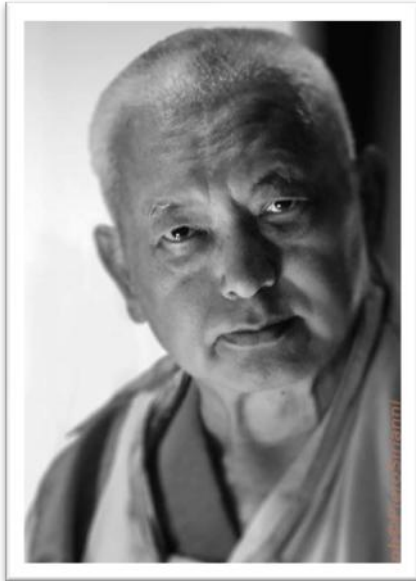


# Installe un autel

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-MEDITATION-INSTALLER UN AUTEL-Dernière mise à jour 17.07.2015



## Pourquoi avoir un autel ?

Un autel convenable est pourvu d'images ou de représentations du corps, de la parole et de l'esprit éveillés du Bouddha qui servent à nous rappeler le but de la pratique bouddhique, à savoir développer ces qualités en soi-même de façon à pouvoir être pleinement bénéfique à tous les êtres vivants. On n'installe pas un autel pour améliorer sa réputation, pour faire étalage de ses richesses ou pour renforcer son orgueil, mais plutôt pour atténuer ses perturbations mentales et parce que l'on cherche à obtenir la capacité d'aider tous les êtres.

## Où placer l'autel ?

L'emplacement le meilleur pour installer un autel est une pièce réservée à cet effet, mais si votre logement est petit et que vous ne pouvez pas réserver une pièce séparée à votre pratique, n'importe quelle pièce peut faire l'affaire. La taille de l'autel n'est pas importante, mais il faut qu'il soit placé dans un endroit propre et honorable, situé de manière à être plus élevé que votre tête lorsque vous êtes assis en face. S'il se trouve dans votre chambre, l'autel devra être placé près de la tête du lit, jamais aux pieds et il devra être plus élevé que le lit. L'autel devra se trouver soit sur une étagère séparée, soit sur une table réservée à cet effet, c'est-à-dire qui ne serve pas aussi à prendre le café ou comme table de chevet.

## Les objets et leur représentation

Sur un autel bouddhiste digne de ce nom, on trouve les symboles du corps, de la parole et de l'esprit éveillés, représentés traditionnellement par une statue ou une photo de Bouddha Shakyamouni, un texte des écritures et un stoupa que l'on expose sur l'autel. A minima, l'autel

devra présenter une image de Bouddha Shakyamouni, le fondateur et la source des enseignements de notre temps.

En ce qui concerne la disposition des représentations, il est important que Bouddha Shakyamouni soit la figure centrale. Il n'est pas indispensable d'avoir d'autres représentations, mais si vous en avez, disposez-les autour de la figure centrale dans l'ordre suivant : les lamas racines, les déités tutélaires (skt. yidams) (en commençant par les déités tantriques du yoga tantra le plus élevé), les dakinis et enfin, les déités protectrices. Les objets ne seront jamais arrangés en fonction de leur qualité matérielle ou de leur aspect artistique. Il est souvent préférable de limiter le nombre des représentations, en avoir trop pouvant se révéler une cause de distraction.

Le texte des écritures représentant la parole du Bouddha ne doit pas nécessairement être écrit en sanskrit ou en tibétain. Il peut l'être dans n'importe quelle langue. Cela peut être le *Soutra du cœur* si vous souhaitez représenter l'ensemble des enseignements du Bouddha, ou encore un texte spécifique en rapport avec votre pratique. Si votre autel est constitué de trois niveaux ou plus, le texte devra être situé au niveau le plus élevé de l'autel, au-dessus de la statue du Bouddha. Si l'autel ne comporte qu'un seul niveau, l'ordre respecté sera, en allant de gauche à droite, (si vous faites face à l'autel) : stoupa, Bouddha, texte.

L'esprit du Bouddha est traditionnellement représenté par un stoupa de l'Eveil, mais vous n'avez pas besoin d'aller en acheter un très cher en argent ou en or. Une photo ou un modèle en argile est parfaitement acceptable. Le stoupa devra être placé à gauche de la représentation du Bouddha (quand vous êtes face à l'autel), ou sous le Bouddha si l'autel a plusieurs niveaux.

Les objets de l'autel représentent également les Trois Joyaux du refuge. S'il n'y a qu'une statue de Bouddha Shakyamouni, pensez qu'il représente les Trois Joyaux au complet. S'il y a également un texte et un stoupa, pensez que le stoupa représente le joyau du Bouddha, le texte représente le joyau du Dharma et l'image du Bouddha représente le joyau de la Sangha.

Il est important de garder à l'esprit que les objets qui sont sur l'autel servent de moyens pour diriger l'esprit vers le Bouddha et ses qualités éveillées que l'on souhaite activer pour le bien d'autrui. Si l'on a un autel, c'est que l'on essaie de cultiver les qualités du Bouddha : son corps éveillé, sa parole éveillée et son esprit éveillé. En se souvenant de ces qualités et en aspirant à les développer, on réduit les tendances négatives que sont l'attachement, la haine et l'ignorance et on accroît les aspects positifs telles que la foi, le respect, la dévotion et la réjouissance.

## **Faire des offrandes**

Il n'y a pas de limite à ce que l'on peut offrir et il existe de nombreux niveaux d'offrandes. En général, on offre tous types d'objets plaisants, en particulier des objets plaisants pour les cinq sens : forme, son, odeur, saveur et toucher. Dans la tradition bouddhiste tibétaine, il est coutume d'offrir sept ou huit bols d'eau qui représentent (de gauche à droite) : l'eau pour boire, l'eau pour laver les pieds, les fleurs, l'encens, la lumière, les parfums, la nourriture et la musique. Souvent, il n'y a pas de bol d'offrande pour la musique car on la représente par sa propre voix au moment où l'on fait les prières. Les fleurs, les bougies (ou les lampes à beurre) et l'encens sont aussi communément offerts. Les objets que l'on offre doivent être propres, neufs et agréables. Quant à la nourriture, ce sera toujours la plus belle part, fraîche et propre ; il ne s'agira jamais de restes ou de nourriture défraîchie ou avariée.

Il est bon d'offrir des choses que vous possédez déjà ou que vous pouvez obtenir sans difficulté. N'allez pas croire que vous devez tromper quelqu'un pour obtenir des offrandes matérielles ; pour vous les procurer, il ne faut ni voler, ni tromper, ni faire du mal à autrui de quelque façon que ce soit. Au contraire, les offrandes doivent être obtenues honnêtement. En fait, il est préférable de s'abstenir d'offrir des objets obtenus d'une façon comportant la moindre trace de négativité.

Alors que vous faites les offrandes, pensez que ce que vous offrez est de la nature de vos qualités positives et de votre pratique, bien qu'apparaissant sous la forme d'objets d'offrandes externes. Il ne faut pas visualiser les offrandes externes d'une manière aussi limitée que les objets figurant réellement sur l'autel, au contraire, il faut les voir aussi vastes et étendues que l'espace. Offrez l'eau en imaginant qu'elle est du pur nectar, agréable à tous les sens. Il est important de penser que les déités acceptent les offrandes, s'en délectent et en sont ravies.

On fait des offrandes dans le but d'accumuler des mérites et en particulier de développer et d'accroître l'esprit de générosité, ainsi que pour réduire l'avarice et l'avidité. En faisant des offrandes, vous créez également les causes dont le résultat futur sera de devenir naturellement et spontanément généreux.

## **Placer les offrandes sur l'autel**

Si vous avez la place, disposez les offrandes un peu plus bas que les objets de refuge qui sont sur votre autel. Le matin au réveil, il est d'usage de se laver au moins le visage avant d'approcher l'autel pour faire trois prosternations, puis les offrandes – c'est un signe de respect pour les

objets qui sont représentés là. On doit faire les offrandes comme si l'on recevait chez soi un haut dignitaire ou un grand personnage, et il est important d'être gracieux et respectueux.

Pour offrir de l'eau sur votre autel, il vous faut disposer d'au minimum sept bols. Renouvelez les offrandes chaque jour avec de l'eau fraîche. Les bols doivent être propres. Avec un joli tissu propre, essuyez les bols en tournant le tissu trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre (pour éliminer les négativités créées avec le corps, la parole et l'esprit) et trois fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (pour attirer à soi les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha), puis passez chaque bol au-dessus de la fumée d'encens pour les purifier.

Versez un peu d'eau dans chaque bol avant de le placer sur l'autel. Disposez les bols en ligne droite, à proximité les uns des autres mais sans qu'ils se touchent. La distance entre les bols est traditionnellement celle de la largeur d'un grain de riz. Il convient également de remplir les bols ni trop, ni trop peu, de façon à ce qu'il reste la largeur d'un grain de riz entre le niveau de l'eau et le haut du bol. La manière de verser l'eau sera 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 ne pas souffler sur les offrandes.

Si vous avez une lampe à beurre, vous pouvez la placer sur votre autel, entre le quatrième et le cinquième bol. Les lampes et les bougies symbolisent la sagesse qui élimine l'obscurité de l'ignorance. Dans les monastères tibétains, des centaines de lampes sont allumées en offrandes. Il n'y a pas de limite quantitative, tant pour les bols d'eau que pour les lampes.

### **Bénir les offrandes**

Tout en versant l'eau, en allumant les bougies et en offrant l'encens, bénissez les offrandes en récitant trois fois **Om Ah Houm** (les syllabes germes du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha).

### **Dédicace**

Il dépend de votre motivation et de votre dédicace que les offrandes externes deviennent pures ou pas, qu'elles deviennent la cause d'une bonne renaissance dans la vie prochaine, la cause pour atteindre la libération ou la cause pour atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres. La dédicace est essentielle. Elle ne va pas épuiser ou restreindre votre réserve de mérites mais

l'augmenter et la multiplier. Il est excellent de dédier le mérite de faire des offrandes pour que tous les êtres éliminent la souffrance et ses causes, pour qu'ils réalisent un bonheur durable et pour la paix dans le monde.

### **Retirer les offrandes**

A la fin de la journée, videz les bols un par un, séchez-les avec un tissu propre, puis rangez-les à l'envers sur l'autel ou mettez-les ailleurs. Ne laissez jamais sur l'autel des bols vides tournés à l'endroit. On ne jette pas l'eau mais on l'offre aux plantes ou au jardin de la maison. La nourriture et les fleurs doivent également être amenées à l'extérieur de la pièce, dans un endroit propre. Les bols de fruits et de nourriture peuvent demeurer sur l'autel quelques jours durant et on peut, ensuite, les consommer avant qu'ils ne se gâtent ; il n'est pas nécessaire de les amener en dehors de la pièce.

**Colophon** : Extraits de « Tibetan altar », issu du site internet de Snow Lion Publications, modifiés en accord avec la tradition FPMT par Kendall Magnussen, Service Education de la FPMT. Traduit en français par Dominique Pilon, assistée de Dominique Régibo, mars 2004. Légèrement revue par Eléa Redel en juillet 2006. Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.