



Les bienfaits de la pratique de la Pouja au maître (Lama Tcheupa)



Par Lama Zopa Rinpoché

CMR-MEDIT-LZR-LAMATECHEUPA- Dernière mise à jour 20.06.2015



Vous devriez pratiquer quotidiennement la *Pouja au maître*, même si vous ne pouvez faire les sahanas de toutes les autres déités, telle que Chakrasamvara.

Cette pratique de la *Pouja au maître* est vraiment profonde, apporte de nombreux bienfaits supplémentaires et mène très rapidement à l'éveil. La prière du lamrim, la prière des étapes de la voie vers l'éveil dans la *Pouja au maître* contient le lamrim ainsi que le *lodjong*, ou *transformation de l'esprit*. Généralement, l'ensemble du lamrim, de la dévotion au maître jusqu'à l'éveil, est transformation de l'esprit. Si votre esprit ne se transforme pas en le chemin, comment pouvez-vous obtenir les réalisations du chemin ? Il n'y a

pas de solution sans transformation de votre esprit... La prière du lamrim dans la *Pouja au maître* contient le lamrim, la transformation de l'esprit et, après les six perfections, les stades de production et d'accomplissement du tantra. Il y a des strophes qui exposent ces chemins...

Pabongka Détschèn Nyngpo mentionne aussi que lorsque nous faisons cette pratique, nous devrions penser à la signification des mots et méditer, et non ne faire que réciter les mots blah, blah, blah, à la vitesse d'un TGV. Autant que possible, nous devrions réfléchir sur leur profonde signification. Faire ainsi dépose sans doute aucun une empreinte extraordinaire du pur chemin complet vers l'éveil. Ainsi, il est certain que nous atteindrons l'essence même de la vie, ce qui signifie que nous obtiendrons indéniablement l'essence du bonheur au-delà de cette vie-ci et jusqu'à l'éveil, tout particulièrement l'éveil.

Les bienfaits de la pratique de la Pouja au maître (Lama Tcheupa)
Par Lama Zopa Rinpoché

Faire cette pratique essentielle qu'est la *Pouja au maître* c'est comme viser une cible. Lorsque vous tirez une flèche ou avec un pistolet ou que vous lancez une bombe, votre but est d'atteindre la cible en plein dans le mille, votre ennemi, ou tout autre chose que vous souhaitez détruire. De la même façon, cette pratique frappe au bon endroit de manière efficace. Vous devriez donc essayer de tout intégrer de cette façon. Comme Pabongka Dêchèn Nyîngpo le dit : "De nombreuses eaux coulent dans la *Pouja au maître*." Il veut probablement dire que tout comme les innombrables ruisseaux provenant des montagnes enneigées et d'ailleurs convergent tous vers l'océan, toutes les pratiques importantes des soutras et des tantras sont contenues ici, dans la *Pouja au maître*. Si vous faites cette pratique chaque jour, vous ne laissez rien de côté.

Puisqu'il s'agit là de l'essence des Ecritures de la manifestation du Bienheureux, ses bénédictions sont inégalées par toute autre pratique. Donc, elle est d'une grande importance.

Sur cette base, vous pouvez alors méditer sur le lamrim et la voie tantrique de la déité principale que vous pratiquez. Elle contient aussi toutes les pratiques préliminaires essentielles, la principale étant la dévotion au maître. La dévotion au maître est la racine qui vous permet de recevoir les bénédictions, la cause pour obtenir les réalisations sur le chemin vers l'éveil.

Colophon : Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT de janvier 2010, Service de traduction de la FPMT.

Tous droits réservés.

Photo : Lama Zopa Rinpoché lors de la retraite sur La Lumière sur la Voie, septembre 2009.

Photo de Vén. Roger Kunsang.