

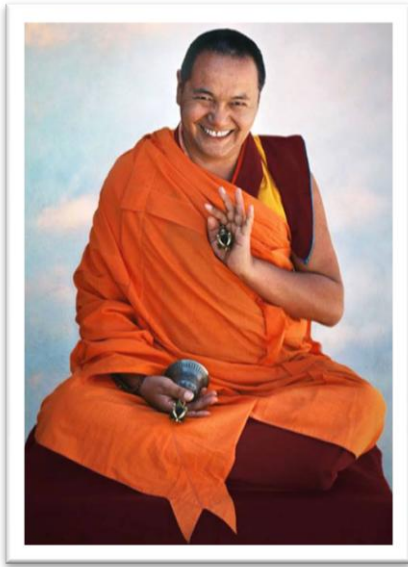


Textes extraits de « Wish-fulfilling Golden Sun »



Par Lama Zopa Rinpoché

CMR-MEDIT-EXTRAITS WISH-FULFILLING GOLDEN SUN-Dernière mise à jour 17.07.2015



Pour développer la voie graduée par la pratique de la méditation, nous devons dépendre de l'accumulation de mérites et de la purification des obscurcissements. Par conséquent, ceux qui ont un peu de sagesse comprendront qu'il est extrêmement important de suivre ces pratiques préparatoires. Il est maladroit de se maintenir dans l'ignorance en rejetant la récitation de prières et la visualisation, pensant : « Ce n'est pas ce dont j'ai envie ».

Refuge en le saint maître émanation parfaite des bouddhas infinis

La ma sang gyé la ma tcheu

Le maître est le Bouddha, le maître est le Dharma,

Tè chine la ma guén dune tè

Le maître est aussi la Sangha.

Kune gyi tchè po la ma tè

Le maître est la source de tout (bonheur) :

La ma nam la kyap sou tchi (tcheu par bul)

En tous les maîtres, je prends refuge. (A tous les maîtres, je fais offrande)

Maître : Le guide principal qui montre l'enseignement en regard de ce qui est à pratiquer et à éviter pour atteindre l'Eveil.

Lama : « lourd, lourd » de la connaissance intérieure du Dharma

Sang : propre, purifié de tout obscurcissement

Gyé : connaissance parfaite, possédant toutes les réalisations.

La rapidité avec laquelle nous réalisons l’Eveil dépend de notre pratique de yoga du maître. La pratique essentielle consiste à voir que tous les bouddhas sont en essence les maîtres et que tous les maîtres sont en essence les bouddhas.

Tout comme il existe un nombre infini d’êtres, il existe un nombre infini de bouddhas. Et de notre côté, bien que tous les bouddhas apportent leur aide et nous guident vraiment, cela se fait en fonction de notre niveau de mérites.

Les bouddhas ont atteint l’Eveil dans le but unique d’oeuvrer continuellement au bonheur de chacun des êtres. Grâce à leur connaissance éveillée, ils guident au moyen d’innombrables activités différentes, mais l’éventail illimité de leur aide est inconcevable pour l’esprit limité. Cependant, la meilleure façon d’aider consiste à apparaître sous la forme ordinaire du maître. Même pour un seul être, les bouddhas peuvent se manifester sous des formes innombrables – d’êtres humains ou d’animaux souffrant, d’un ennemi ou d’un ami – et le moyen d’assister les êtres ne se limite pas aux enseignements oraux. Ils enseignent à de nombreux niveaux différents.

Il est important de savoir comment rechercher un maître, parce qu’il est le guide, le sauveur de cette vie et des vies à venir, jusqu’à l’obtention de l’Eveil. Les choses les plus importantes de cette vie sont à la fois de rechercher le maître et de vérifier son authenticité – parce que le faux maître, avec de fausses réalisations, peut ruiner tant de vies à ses disciples, en les guidant incorrectement. Toutefois, il faut mettre l’accent sur le fait de ne pas rechercher le maître comme un chien se jette sur un morceau de viande pour le dévorer.

Notre ignorance nous empêche d’être à même de voir le Bouddha sous son aspect le plus parfait, c’est pourquoi il peut nous apparaître à un niveau matériel, en tant que statues et thangkas. Ces représentations matérielles symbolisent le Bouddha de sorte que nous, les disciples, puissions créer des mérites avec une grande foi, en se souvenant de sa connaissance et de sa bonté et en faisant des offrandes sincères. Mais l’esprit limité perçoit la statue elle-même comme le Bouddha ou considère Bouddha Shakyamouni comme une personnalité des temps anciens dont l’intérêt est simplement historique, limitant ainsi la compréhension, la croyance et la relation.

Le corps saint du Bouddha est orné de nombreuses marques physiques – qualités parfaites et perfections physiques. Nous ne pouvons les voir qu’en éliminant les voiles de l’ignorance jusqu’à ce que notre nature intérieure soit complètement purifiée et que nous atteignons un niveau de connaissance égal à celui du Bouddha sous la forme du maître. Ainsi, nous sommes en mesure de ne faire plus qu’un avec le Bouddha, et cela dépend du fait de devenir un avec le maître.

Un enseignement tantrique dit :

« Même le nom de « Bouddha » n'existe pas avant l'existence du maître. »

Le processus entier jusqu'à l'Eveil dépend de la pratique du yoga du maître, plus importante et utile que la vie elle-même, parce que tout progrès mental, tout bonheur et l'Eveil dépendent du maître.

Dans un enseignement tantrique, le Bouddha a dit :

« On devrait toujours considérer le maître vajra et ses activités comme connaissance et libres d'erreur. Aucune réalisation ne peut advenir si on les considère comme des erreurs ; les réalisations peuvent être accomplies à condition de les considérer comme connaissance. »

C'est logique et l'expérience pratique prouve que, par la purification, nous pouvons voir le maître dans le Bouddha même ; ainsi ce n'est pas de son propre côté seulement que le maître lui-même est éveillé.

Un bon karma (des actes vertueux) ne se crée pas intuitivement mais dépend d'exemples et d'enseignements que le maître Bouddha nous montre de multiples manières. Il s'agit de l'activité sacrée de la connaissance du maître. Le bonheur véritable provient d'un bon karma. Le Dharma et la Sangha, créés par le Bouddha, sont source de bons karmas. Par conséquent, le bonheur véritable provient de la bonté du Bouddha, qui à son tour, provient du maître.

Ainsi le maître qui est le créateur du Bouddha, Dharma et Sangha, est également le créateur de tout bonheur.

L'être ordinaire, avec sa vue limitée, ignorante, voit les Trois Joyaux comme n'étant pas en lien avec le maître. En réalité, le maître ne fait qu'un avec les Trois Joyaux.

Production de bodhicitta

Dak tang chèn teune droup lé tou

Je vais engendrer la pensée de l'éveil

Dak ki tchang tchoup sèm kyé do

Afin d'atteindre la réalisation pour moi-même et les autres.

Purification du lieu

Tam tché du ni sa chi dak

Puisse en tous lieux la surface du sol être pure,

Sék ma la sok mè pa tang

Sans cailloux ni aspérités,

Lak til tar nyam pè dour yé

De la nature du béryl bleu profond

Rang chine djam por né gyour tchik

Et lisse comme la paume de la main.

Invocation

Ma lu sèm tchèn kune gyi gueune gyour tching

Sauveur de tous les êtres sans exception,

Du dè poung tché mi sé djom dzé la

Destructeur divin des hordes farouches de Mara,

Ngueu nam ma lu yang tak kyèn gyour pé

Vous qui connaissez parfaitement tout ce qui existe,

Tchom dèn kor tché né dir chèk sou seul

Bhagavan, je vous prie, venez parmi nous avec votre entourage.

Méditation extatique de prosternations à Tchènrézi à 1000 bras

Tchènrézi est la manifestation de la compassion infinie de tous les bouddhas. Ses mille yeux symbolisent la connaissance des mille bouddhas. Ses mille bras symbolisent le pouvoir des monarques des mille univers. Cela évoque l'immense pouvoir de Tchènrézi.

Se prosterner devant cet aspect du Bouddha crée des mérites infinis qui nous permettent d'obtenir l'Eveil plus vite.

I - Les bienfaits du mantra

Le fait de se prosterner et de réciter le mantra crée la cause positive pour écouter, contempler et méditer sur les trois aspects des enseignements, les « *Trois Corbeilles* » (*Tripitaka*), qui contiennent tous les enseignements des trois entraînements supérieurs : la conduite éthique, la concentration et la sagesse.

a) Le Vinaya pitaka

Le traité de la conduite morale est le remède aux émotions perturbatrices qui nous poussent à adopter des conduites extrêmes, et ce traité enseigne également la concentration.

b) Le Soutra pitaka

Discours religieux général qui se concentre sur les douze liens interdépendants, les quatre nobles vérités, les cinq agrégats (skt. skandhas), les différents éléments, les perfections (skt. paramitas) et les six différents objets des six bases des sens. Il contient également l'explication de la « *la Voie du milieu* » (*Madhyamaka Pratipad*) – l'explication de la vérité absolue et le remède aux conceptions fausses qui nous amènent aux deux vues extrêmes de la non-existence et de l'existence en soi. Les Soutras enseignent la conduite, la concentration et la sagesse.

c) L'Abhidharma pitaka

Les instructions métaphysiques qui expliquent la vraie nature des phénomènes changeants, tels que l'impermanence, la souffrance et le non-soi.

L'Abhidharma enseigne la sagesse qui est le remède à la conception erronée consistant à nous considérer nous-mêmes en tant qu'entités en soi.

Le simple fait de réciter le mantra comporte des bienfaits immenses.

2- Les bienfaits des prosternations

L'action des trois portes :

Les bienfaits sont innombrables, tout comme Tchènrézi symbolise les bouddhas innombrables et apparaît dans des corps innombrables.

a) Le corps

L'action qui consiste à se prosterner physiquement se fait principalement pour purifier les karmas négatifs physiques.

b) La parole

L'action de réciter le mantra glorifie les bouddhas, par le fait de parler de leur pouvoir et de leur connaissance suprêmes. Cela purifie les karmas négatifs de la parole.

c) L'esprit

L'action de se rappeler du pouvoir et de la connaissance suprêmes des bouddhas permet à la foi de s'élever. Cela purifie les karmas négatifs liés au mental.

3- Méditation extatique de prosternations

Faire un avec Tchènrézi à mille bras :

- a) Nous nous préparons avec une courte méditation purificatrice sur la vacuité, en commençant avec la pensée : « Il n'y a pas de « je » existant en soi, » annihilant ainsi les conceptions ordinaires du « je » existant en soi, de l'esprit impur et de son objet, du corps ordinaire qui dépend des cinq skandhas.
- b) Lorsque le concept du « je » existant en soi a disparu et que le corps devient vacuité, nous visualisons clairement Tchènrézi et ne faisons plus qu'un avec lui, en pensant : « Je suis la manifestation véritable de Tchènrézi ».
- c) Nous nous concentrons sur les manifestations de Tchènrézi comme étant égales au nombre d'atomes de l'univers et sur nous-mêmes comme apparaissant devant chacun de ces Tchènrézi dans les terres pures, et nous prosternant devant eux. Là, le sol est doux et

d'une beauté divine, aussi transparent qu'un miroir, et ne fait qu'un avec l'esprit saint de Tchènrézi.

d) Offrandes

De la lettre **Hri** à notre cœur divin, de nombreux rais de lumière émanent, portant à leur extrémité d'innombrables Tchènrézi qui tiennent des offrandes de fleurs, d'encens, de musique, de soieries, de nourriture exquise et la lumière divine de sagesse, adressées aux six sens de chacun des Tchènrézi visualisés précédemment.

Les offrandes procurent une grande joie à tous les Tchènrézi qui, en retour, nous accordent les bénédictions de leur corps, parole et esprit saints.

e) Mantra pour la prosternation

Om namo manjou shri yé / nama sou shri yé / nama outtama shri yé svaha

Tout en nous prosternant, nous visualisons qu'une lumière arc en ciel abondante coule à flots en nous et purifie toutes les négativités du corps, de la parole et de l'esprit.

f) Prière et requête à la fin des prosternations

Je vous prie de purifier de toute négativité mon corps, ma parole et mon esprit, afin que je puisse recevoir pleinement toute la connaissance de votre corps, parole et esprit saints.

Nous visualisons en même temps qu'une intense lumière divine arc en ciel pénètre en nous, purifiant toutes les négativités et éliminant complètement toutes les émotions perturbatrices et illusions relatives au corps, à la parole et à l'esprit. Notre corps est rempli de cette lumière incroyable qui n'est autre que la connaissance parfaite du corps, de la parole et de l'esprit saints de Tchènrézi en même temps qu'un sentiment de félicité suprême.

g) A présent, nous sommes purifiés et chaque Tchènrézi s'absorbe dans nos nombreux corps, qui s'absorbent à leur tour dans un seul corps. Nous sommes entièrement Tchènrézi, absolument indissociable de Tchènrézi. A présent, de Tchènrézi de la lumière s'écoule à flots et touche tous les êtres, les purifiant de toutes leurs négativités et de leurs conceptions fausses. Alors, tous les êtres parfaitement purifiés se transforment en Tchènrézi et leurs royaumes deviennent la terre pure de Tchènrézi. Tous ces

innombrables Tchènrézi s'absorbent en nous et dans cet état indifférencié, nous devenons tous *un* sous la forme de Tchènrézi.

h) **Dédicace**

Guè wa di yi nyour tou dak

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,

La ma sang gyé droup gyour nè

Puissé-je rapidement atteindre l'état de Tchènrézi.

Dro wa tchik kyang ma lu pa

Et conduire tous les êtres, sans exception,

Tè yi sa la gueu par chok

A cet état d'Eveil.

Visualisation du Bouddha Shakyamouni

Le simple fait de se rappeler le Bouddha, à plus forte raison de faire la visualisation, est d'un immense bienfait – nous nous rapprochons de lui, créons des mérites et nous protégeons des actions nuisibles et des dangers de la vie.

Visualiser le Bouddha, le voir en imagination diminue nos négativités et intensifie le désir de devenir comme l'Eveillé ; notre foi en lui s'accroît et le désir de chercher à obtenir sa connaissance suprême se renforce, rendant notre esprit calme et paisible et empêchant l'émergence de négativités.

A mesure que nous développons un goût pour le Dharma, il est possible de faire cette expérience. Par conséquent, il est maladroît de rester dans l'ignorance en rejetant la visualisation et la récitation de prières, affirmant que cela ne correspond pas à ce que l'on désire. Celui qui agit ainsi n'a pas compris la signification de la prière ni son but. L'esprit qui pense que la visualisation et la prière ne sont qu'une distraction et sont dépourvues de sens est un esprit ridicule – une telle personne n'a aucune compréhension. La visualisation de Maître Shakyamouni se fait dans le but de recevoir des bénédictions et des réalisations de sa part.

L'ensemble de la visualisation est perçu comme faite de lumière à l'état pur n'ayant rien à voir avec la matière physique. On visualise l'objet à la hauteur du front, à une distance d'une longueur de corps, aussi large que possible et nous faisant face. Nous visualisons le trône de Maître Shakyamouni d'une forme carrée, complètement et parfaitement orné de toutes sortes de pierres précieuses et soutenu par huit lions des neiges blancs (deux à chaque angle). Les lions

des neiges sont des aspects transformés de grands bodhisattvas et on les visualise vivants et fait de lumière.

Sur le trône se trouve un lotus blanc sur lequel il y a un disque de soleil et un disque de lune, coussins de lumière pour Maître Shakyamouni qui est assis dessus.

Son corps saint est transparent, fait d'une pure lumière dorée et des rayons de lumière émanent de chacun de ses pores, rayonnant dans toutes les directions. Bien que ces rayons s'étendent dans l'espace jusqu'à l'infini, nous les visualisons comme une aura de lumière l'entourant jusqu'à une distance de la longueur d'un bras.

Il est revêtu d'une robe de moine pleinement ordonné (skt. bhikshou) qui ne touche pas son corps mais reste à environ un pouce de son corps, ce qui montre le pouvoir de ses réalisations. Son aspect est très paisible. Chaque atome de son corps saint a le pouvoir d'accorder des réalisations.

La main droite appuyée sur son genoux touche le disque de lune (moudra de prendre la terre à témoin) et symbolise sa maîtrise des forces maléfiques (skt : mara) grâce au pouvoir de son amour infini. Sa main gauche tient le bol qui contient les quatre nectars (skt : amrita). Ces nectars ont le pouvoir de contrôler ou de détruire les quatre maras : l'élixir de longue vie qui empêche la mort, le remède universel qui empêche la maladie et la souffrance du corps physique, le nectar qui purifie les agrégats (skt : skandhas) impurs et le nectar de la sagesse transcendante non contaminée qui détruit le mara des émotions perturbatrices.

Autour de Maître Shakyamouni se trouvent Vajradhara, les bouddhas innombrables, les bodhisattvas, les arhats, les dakas et les dakinis, de nombreuses autres déités tantriques, les déités protectrices et tous les saints maîtres des lignées (directe et indirecte) des enseignements.

Nous prions pour recevoir des réalisations et la connaissance infinie de ses corps, parole et esprit saints émane, sous forme de lumière, de son corps saint et nous remplit d'un immense bonheur, dissipant toutes les conceptions erronées et impures, purifiant complètement nos trois portes. C'est ce que nous visualisons en disant la prière et le mantra de Maître Shakyamouni.

Après avoir fait cette visualisation, le trône se dissout en pure lumière et s'absorbe dans le lotus, qui s'absorbe à son tour dans le disque de soleil, ce dernier dans le disque de lune qui enfin,

s'absorbe dans Maître Shakyamouni. Il vient sur le sommet de notre tête et, devenu lumière, s'absorbe en nous de sorte que nous ne faisons plus qu'un avec lui.

A ce stade, nous pouvons faire la méditation sur le souffle.

La méditation sur la voie graduée est dès lors accomplie.

A la fin de la méditation, vient la prière issue du texte tantrique de *l'Offrande au maître* (skt : Gourou pouja), avec la visualisation décrite par la prière.

Après la prière, nous visualisons que le trône devient lumière et s'absorbe dans le lotus, qui lui-même s'absorbe dans le soleil et la lune, qui s'absorbe dans Maître Shakyamouni, qui lui-même descend sur le sommet de notre tête et, devenu lumière, il s'absorbe en nous. Nous ne formons à présent plus qu'un, dans un état indifférencié, sous la forme de l'espace qui tout embrasse : nous nous concentrons là-dessus aussi longtemps que possible.

Puis, l'esprit saint de Maître Shakyamouni apparaît à nouveau sous la forme du trône, du lotus, du soleil et de la lune, et nous-mêmes sous la forme du corps saint de Maître Shakyamouni.

(Nous devons essayer de nous voir à tous moments de la façon décrite dans cette visualisation. Alors que notre esprit est l'esprit saint de Maître Shakyamouni, nous devons également voir tous les êtres de cette façon et le monde extérieur comme sa terre pure.)

L'ensemble des enseignements de Maître Shakyamouni est compris dans son mantra et c'est grâce à l'accomplissement de la connaissance issue de ses paroles que les bouddhas du passé, présent et futur atteignent l'Eveil. Dans l'ensemble, cela signifie établir la base pour que les bénédictions prennent racine.

Prière du Bouddha Shakyamouni

La ma teune pa tchom dèn dé tè chine chèk pa dra tchom pa yang dak par dzok pé sang gyé pèl gyèl wa chakya toup pa la/ tchak tsèl lo / tcheu do kyap sou tchi'o /tchine gyi lap tou seul

Devant vous, Maître fondateur, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Bouddha parfaitement accompli, Glorieux Conquérant Bouddha Shakyamouni, je me prosterne ; en vous je prends refuge et je vous présente des offrandes. Accordez-moi, je vous prie, vos bénédictions.

Mantra du Bouddha Shakyamouni

Ta ya tha Om mouni mouni maha mounayé svaha

Ta ya tha : Il en est ainsi.

Om : Le connaisseur suprême du *trikaya* et des corps, parole et esprit saints des bouddha infinis. La connaissance des deux chemins vers l'Eveil (méthode et sagesse) et des deux vérités (relative et absolue) qui contiennent toutes formes d'existences en eux.

Mouni : Contrôle sur la souffrance des trois royaumes inférieurs et sur la conception erronée du « je » existant en soi.

Mouni : Contrôle sur la souffrance de tout le samsara et sur les pensées d'auto-chérissenement.

Maha mounayé : immense contrôle sur la souffrance causée par les illusions subtiles et sur l'esprit dualiste (l'arhat du hinayana n'a pas surmonté ce problème).

Svaha : Puisse mon esprit recevoir, absorber et garder les bénédictions du mantra, et puissent-elles s'enraciner.

La prière en sept branches (*yènlak dunepa*)

Go soum ku pé go né tchak tsèl lo

Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.

Ngueu cham yi trul tcheu trine ma lu bul

Je présente des nuées de toutes sortes d'offrandes réelles et imaginées.

Tok mè né sak dik toung tam tché chak

Je confesse toutes mes actions négatives accumulées depuis des temps sans commencement

Kyè pak guè wa nam la djè yi rang

Et je me réjouis des mérites de tous les êtres saints et ordinaires.

Kor wa ma tong par tou lèk chouk né

Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara

Dro la tcheu kyi kor lo kor wa tang

Et tournez la roue du Dharma pour les êtres.

Dak chèn guè nam tchang tchoup tchèn por ngo

Mes propres mérites et ceux de tous les autres, je les dédie à l'Eveil suprême.

Les sept actions de cette prière vraiment profonde reviennent dans toute pratique ou pouja :

1. La prosternation s'oppose à l'orgueil.
2. L'offrande s'oppose à l'avidité
3. La confession est l'antidote aux trois poisons que sont l'avidité, l'ignorance et la haine.
4. Se réjouir des vertus des autres contrebalance la jalousie et l'envie. Cela crée beaucoup de bon karma. Nous devons nous réjouir même lorsque quelqu'un n'offre qu'un bâton d'encens. Cela maintient l'esprit constamment dans la joie.
5. Demander au Bouddha de demeurer jusqu'à la fin du samsara crée la cause pour que nous vivions plus longtemps (afin d'obtenir des réalisations) et purifie les karmas négatifs créés à l'encontre des maîtres, des bouddhas et des bodhisattvas.
6. Demander au Bouddha de révéler les enseignements purifie les karmas négatifs créés par le fait d'éviter la pratique du Dharma, ou par la négligence comme d'enjamber des livres du Dharma ou de les laisser à même le sol, dans un endroit sale, ou encore en sous-estimant la valeur du Dharma.
7. La dédicace détruit l'esprit égoïste négatif et préserve les mérites créés par des actions vertueuses, afin qu'elles ne soient pas détruites par les états d'esprit les pires, la colère et l'hérésie. Ainsi, les mérites que nous avons créés pour nous-mêmes et pour autrui ne se perdent jamais.

La dédicace permet de purifier les émotions perturbatrices et les illusions (les projections mentales grossières et subtiles), les deux états d'esprit qui nous empêchent d'atteindre l'Eveil.

Pour faire en sorte que n'importe quelle action soit pure et parfaite, nous devons :

- Avoir la motivation juste,
- Accomplir l'action correctement et
- Dédier les mérites.

Une pratique parfaite et puissante comporte ces trois aspects.

Offrande du mandala

Le mont Mérou ou la légende de la création de l'univers

Avant l'existence du temps, il y avait un vide, une vacuité obscure. De ce néant, un vent survint, doux et tranquille. Venant de l'est, du sud, de l'ouest et du nord, il remplit ce vide et avec le temps, son pouvoir grandit. Après de très nombreuses années, le vent devint épais et lourd, formant *dor-djé gya-dram*, un double vajra immense en forme de croix.

Du vajra se formèrent des nuages, placés l'un au-dessus de l'autre, qui devinrent épais et lourds ainsi que le vent vajra. Puis, des nuages, la grande pluie tomba, avec des gouttes aussi grosses que la roue d'un chariot, chaque goutte suffisant à provoquer une inondation. Cette grosse pluie tomba durant d'innombrables années, et lorsqu'elle cessa, il s'était créé *gya-tso*, l'océan originel. Alors que *gya-tso* était calme, sa surface douce et tranquille, un vent apparut à nouveau, doux et calme lui aussi, remuant la surface de l'eau par de doux flux et reflux. Tout comme le barattage du lait vient former de la crème en surface, le mouvement des eaux forma une mousse légère, *wang-tchèn sèr gyi sa-chi*, qui les recouvrit et devint de plus en plus lourde à mesure que le vent s'intensifiait, jusqu'à ce que la mousse devint lourde et jaune, comme le lait d'une vache à la naissance de son petit. Et, tout comme la crème devient beurre, de l'océan, la terre fut créée.

La terre s'érigea comme une montagne, autour du sommet de laquelle soufflaient des vents infatigables, couvrant les sommets de nuages. Lorsque la pluie tomba une fois de plus, l'eau était salée – et donc, océan sur océan, notre univers fut créé.

Au centre se trouvait la grande montagne, *ri-rap lune-po*, qui est une colonne de pierres précieuses à quatre côtés, la demeure des dieux. Autour, il y avait un lac et autour du lac, un cercle de montagnes d'or. Au-delà des montagnes d'or se trouvait un autre lac, également entouré de montagnes. En tout, il y avait des lacs et sept anneaux de montagnes d'or, la montagne du centre étant la plus majestueuse. Sept fois la terre, sept fois l'eau. Au-delà des montagnes extérieures se trouve l'océan extérieur, *tchi gya-tso*, l'océan extérieur, bordait le cercle externe de montagnes. C'est au sein de *tchi gya-tso* que l'on trouve les quatre continents, comme des îles, chacun ayant sa forme propre et une nature différente. Le continent du sud pointe vers le bas, tel un cône ; le continent de l'ouest est circulaire ; la terre prospère du nord est carrée et le continent de l'est à la forme d'un croissant. De chaque côté de chaque continent se trouve une île plus petite de forme similaire ; il y a donc quatre continents et huit îles. Tel était l'univers et il y faisait sombre.

Sur *ri-rap lune-po* vinrent les dieux et demi-dieux. Ils partagèrent les montagnes entre eux, en différents niveaux, le plus haut étant le plus béni. Le centre de l'univers était semblable à notre monde, avec des montagnes et des vallées, des rivières et des ruisseaux, avec des arbres et des fleurs et de belles choses. Mais tout était bien plus beau que ce que nous pouvons imaginer, et encore plus beau au sommet. Là, vivaient les *lha*, les dieux incarnés, mais, de même que nous, eux aussi sont voués à la souffrance et à la mort.

Très loin par-delà l'univers des mondes du désir et de la forme de *ri-rap lune-po* il existe d'autres mondes célestes, l'univers du sans-forme de *souk-mé kam*. Sur la montagne elle-même, dans ses régions les plus basses, se trouvent les six mondes de *deu-kam*, l'univers des désirs. Au-dessus se trouvent les dix-sept royaumes de la forme de *souk kam*, peuplés de dieux incarnés, auxquels nous pouvons faire appel si besoin.

Sur *ri-rap lune-po*, il y a davantage de connaissance. Sur cette montagne, il y a un arbre qui s'élève depuis son centre, avec des fleurs et des fruits à son sommet. La montagne est peuplée de dieux et demi-dieux qui vivent sur ses flancs à quatre niveaux différents. Ceux qui vivent au sommet sont les plus puissants. Vous pouvez faire des prières à ces dieux pour renaître parmi eux sur *ri-rap lune-po*. Chaque niveau est plus puissant que le niveau du dessous. La souffrance des dieux provient des combats continuels qui les confrontent aux demi-dieux du niveau le plus inférieur, ces derniers disant que l'arbre ne croît pas seulement au sommet de *ri-rap lune-po*, mais que ses racines s'enfoncent jusqu'à leur niveau, nourrissant l'arbre depuis la base de la montagne, ce pourquoi ils trouvent normal de prétendre au partage de ses fruits merveilleux. C'est pourquoi, avec tous les dieux des deux autres niveaux inférieurs, ils se battent pour arriver à atteindre le sommet de la montagne et demander leur part de fruits et donc même à *ri-rap*, il y a de la souffrance.

Ri-rap lune-po est le centre de notre univers, et chacun de ses quatre côtés regarde de l'autre côté des sept lacs et des sept anneaux de montagnes d'or, où se trouvent les quatre continents. Les dieux qui sont du côté de *ri-rap lune-po* dans la direction du sud sont les gardiens ; ceux qui font face au nord s'occupent du continent nord ; et c'est identique pour les continents de l'est et de l'ouest. On dit que le chef des dieux du nord et le gardien du quartier nord est *Nam-teu-sé* ; les gardiens de l'est et de l'ouest sont *Yul-kor kyong* et *Tchèn-mi sang*. Le gardien de la porte sud qui fait face à notre monde de *dzam-bou ling* est *Pak-kyé po*.

Une fois *dzam-bou ling* créé, un arbre *prak-tcha* poussa au milieu d'une rivière. Lorsque ses fruits étaient mûrs, ils tombaient dans l'eau en faisant un bruit semblable à « *dzambou* ». De nombreux *lou*, (créatures de l'eau) vivaient dans cette rivière et mangèrent de ce fruit de l'arbre *prak-tcha*. Le fruit était tellement fantastique que leurs excréments se transformèrent en or. Le meilleur or de notre monde provient de l'eau de l'arbre *prak-tcha* et notre monde tire son nom du son produit par la chute des fruits. A présent, nous ne savons pas où se trouve la rivière avec l'arbre, mais ils sont quelque part.

Les êtres humains originels, du fait de leur grandeur et de leur pouvoir, n'avaient pas besoin de travailler. La nourriture se trouvait prête à consommer ; il n'y avait ni famine, ni même de faim. Il n'y avait pas de maladie et les dieux vivaient très longtemps, beaucoup plus longtemps que n'importe lequel d'entre nous. Leur pouvoir provenait de *sam-tèn-sa* et d'une méditation profonde par laquelle la création vient de l'esprit. Leur pouvoir était tel qu'il n'avaient pas besoin de lumière : le corps des dieux émanait sa propre lumière et de par son propre pouvoir, leur corps brillait comme un corps céleste.

Après de nombreuses années de bien-être à *dzam-bou ling*, un des dieux remarqua une sorte de graisse, comme de la crème, appelée *sa-tcha*. Cette graisse provenait de la terre elle-même. L'ayant touchée et goûtée, le dieu qui la trouva à son goût dit aux autres d'essayer. Les dieux de *ri-rap lune-po* commencèrent donc à manger le *sa-tcha* plutôt qu'une autre nourriture. Plus ils mangeaient, plus leurs pouvoirs diminuaient et la lumière qu'ils produisaient s'affaiblissait. Finalement, quand il n'y eut plus de *sa-tcha*, ils avaient déjà perdu leur longue vie et leur lumière, car ils avaient aussi perdu le pouvoir de *sam-tèn-sa*. Ils vivaient alors dans l'obscurité. Puis, à cause du karma, le soleil, la lune et les étoiles vinrent à exister et les êtres humains dépendirent du soleil, de la lune et des étoiles pour la lumière.

Ils mangeaient une plante à larges fruits appelée *nyou-gou* et qui ressemblait au maïs. Chaque jour, chacun mangeait un fruit, et le jour suivant, il y en avait un autre prêt à être consommé. Ainsi n'y avait-il ni faim ni famine ; l'abondance régnait encore dans ce monde. Chacun possédait sa propre plante *nyou-gou*. Un jour, quelqu'un de gourmand qui trouva deux fruits issus de sa plante *nyou-gou* les cueillit tous deux et les mangea. Le jour suivant, il n'y avait pas de fruit du tout et il ressentit la faim, une telle faim qu'il s'empara du fruit d'un autre. Ce dernier, privé de manger, ressentit à son tour la faim, et il prit le fruit de la plante *nyou-gou* d'une autre personne encore. Bientôt, chacun fut forcé de prendre ce qui ne lui appartenait pas et c'est ainsi que le vol apparut dans notre monde. Le travail fit également son apparition, car il a fallu que chacun se mette à faire des plantations pour continuer d'avoir suffisamment de nourriture, même en cas de vol.

Pendant tout ce temps, ces gens qui avaient été des dieux avaient la forme d'hommes. Mais une fois qu'ils commencèrent à voler, à faire des plantations, ils se mirent à ressentir des choses étranges et à y penser. Un homme sentit que ses parties génitales le dérangeaient ; ils les trouvaient gênantes, aussi se les arracha-t-il. De cette façon, il devint une femme. Puis, du contact qu'elle eut avec les hommes, cette femme engendra des enfants, desquels davantage d'enfants naquirent ; et bientôt, le monde fut rempli d'hommes et de femmes ayant toujours plus d'enfants.

Avec autant de monde, il devenait de plus de plus difficile de trouver de la nourriture en quantité suffisante ainsi que des endroits où vivre. Au lieu de vivre paisiblement ensemble, chaque famille commença à faire attention à ses propres besoins, sans plus se préoccuper des autres – et les gens commencèrent bientôt à se battre les uns contre les autres. Après de nombreux combats, ils se réunirent en une large assemblée pour décider de la fin des querelles. Ils choisirent un chef qu'ils appelèrent *mang-kour*, ce qui signifie : « de nombreuses personnes firent de lui le souverain ».

Une fois souverain, *mang-kour* éduqua les gens. Il leur apprit à construire des maisons, leur disant que chaque famille devait avoir sa propre maison et ses propres champs, chaque famille devant planter, cultiver et récolter sa propre nourriture. C'est de cette façon que nous avons été soumis à la ronde de la vie et de la mort, dans la mesure où de notre vivant, nous étions amenés à travailler, à nous battre, à voler et à tomber malade. Ainsi, le monde fut-il créé.

Le soleil, la lune et les étoiles, le ciel et les nuages ne sont pas visibles des autres mondes. Réciproquement, nous ne pouvons pas non plus voir ces mondes ni nous y rendre, à moins d'avoir des pouvoirs surnaturels. Certains d'entre nous sont peut-être venus de ces mondes. Des gens vivent là-bas, mais ils sont très différents de nous.

Lu-pak est le continent de l'est, dont la forme est celle d'une demie lune. Les gens vivant là-bas sont des géants, avec des visages ressemblant à la lune. Ils vivent trois cents ans. Ils ne sont pas comme nous parce qu'ils ne se battent pas. Ils sont calmes et paisibles. Mais ils n'ont pas vraiment de religion. Leur taille moyenne est de huit coudées, le double de la nôtre.

Le continent de l'ouest est *ba-lang tcheu*, dont la forme est celle du soleil. La population ressemble à celle de *lu-pak*, mais leur visage est rond. Ils mesurent seize coudées de haut et vivent cinq cents ans. *Ba-lang tcheu* est une terre d'élevage de bovins – il y a de très, très nombreux bovins et les gens mangent principalement du beurre et du fromage.

Au nord de *ri-rap lune-po* et à l'autre extrémité de notre monde de *dzam-bou ling* se trouve *dra-mi nyèn*. Contrairement à *lu-pak* et *ba-lang tcheu*, *dra-mi nyèn* est de forme carrée. Les habitants y ont un visage carré, comme les chevaux. Ils mesurent trente-deux coudées et vivent mille ans. Il n'y a ni combat ni travail là-bas. *Dra-mi nyèn* est une terre d'abondance où la nourriture pousse à foison et ne nécessite aucun entretien. On naît à *dra-mi nyèn* avec tout ce dont on a besoin. Jamais durant sa vie n'est-il besoin de se préoccuper de se vêtir, de se loger ou de se nourrir. Là-bas, quand vous mourez, vos biens meurent avec vous. C'est un lieu de tranquillité, de paix et de félicité pour toute la période de ces mille ans. Pour tous les autres continents à l'exception du nôtre, la durée de vie est certaine. Seuls les sept jours qui précèdent la mort sont abominables pour ces personnes, *dra-mi nyèn* étant également la terre de la voix déplaisante. Sept jours avant de mourir, on reçoit un signe. Les vêtements que l'on a toujours gardés impeccables et propres deviennent sales et usés. La dégénérescence se produit. On entend la voix glaciale de la mort murmurant à son oreille, un son qui entraîne la première douleur de ces mille ans de vie et qui dit qu'à présent, le temps de trépasser est venu. La voix vous murmure et vous dit de quelle façon vous allez rencontrer votre mort, où vous serez envoyé ensuite, quel

enfer et quelles souffrances vous sont réservés. Pendant presque mille ans, les gens qui vivent à *dra-mi nyèn* ne connaissent ni souffrance ni besoin ni douleur ni peur. Mais pendant les sept derniers jours de leurs mille années de vie, ils connaissent davantage de souffrance que celle que nous connaissons pendant toute notre vie³.

Taille et particularités du mandala

1. Lu-pak (à l'est)

Le ciel de ce continent est blanc parce que ce côté de *ri-rap lune-po* est composé d'argent. Sa taille fait deux mille pak-tsé⁴ de circonférence, et le nom – « corps plus grand (double corps) » - correspond à celui donné à ses habitants qui sont beaucoup plus grands que ceux du continent du sud.

2. Dzam-bou ling (au sud)

Ce continent est bleu à cause de la couleur du joyau, le lapis-lazuli, dont est fait ce côté de *ri-rap lune-po*, se reflète dans le ciel de ce continent. La taille de ce continent fait deux mille pak-tsé de circonférence.

3. Ba-lang tcheu (à l'ouest)

Le ciel de ce continent est rouge, réfléchissant la couleur du rubis. Sa taille fait deux mille pak-tsé de largeur et son nom signifie « réjouissance des vaches ».

4. Dra-mi nyèn (au nord)

Le ciel du continent nord est doré à cause du joyau saphir qui se trouve sur le Mont Mérou. Sa taille est de deux mille pak-tsé et son nom signifie « son sans intérêt aucun ».

Les noms des montagnes sont les suivants :

³ Cette légende provient de Tibet écrit par Thaupten Djigme Norbou et Colin Turnbull, publié chez Penguin Books.

⁴ La mesure de sept œufs de poux équivaut à un poux ; sept poux vaut un grain d'orge ; sept grains, une largeur de doigt ; vingt-quatre largeurs de doigt, une coudée ; quatre coudées, une longueur de bras ; cinq-cents longueurs de bras, un *gen-tag* et huit *gen-tag* équivalent à un *pag-tsai* ou approximativement quatre miles. La taille de la circonférence de l'air qui était la première chose à exister n'est pas mesurable, car elle est infinie ; elle représente six-cents *pag-tsai*.

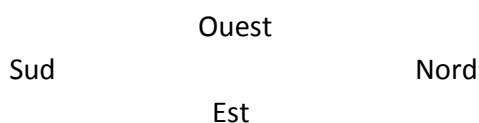
La deuxième base : l'eau, fait huit-cent mille *pag-tsai* de haut et trois cent vingt mille *pag-tsai* de large et la terre d'or a la même dimension.

La barrière métallique qui entoure tous les continents et le Mont Mérou fait trois cent douze fois quatre *pag-tsai* de large.

Les quatre niveaux où vivent les dieux de la forme font quatre vingt mille *pag-tsai* chacun en surface carrée et ils demeurent sur les sept montagnes d'or et les lacs.

- Nyé-ching-dzine
- Chèl-da-dzine
- Sèng-dèng-tchè
- Ta-na-douk
- Ta-na
- Nam-du
- Mou-kyu-dzine

Le Mont Mérou est au centre et les continents se positionnent avec celui de l'est faisant toujours face à la personne, comme suit :



Description des offrandes

On visualise toutes les offrandes que l'on fait dans un mandala autour du Mont Mérou. Chaque chose offerte est ce qu'il y a de meilleur pour le continent en question et procure le plus grand des bonheurs aux êtres qui y vivent.

La base

1. La montagne précieuse, à l'est

Elle est faite des sept substances les plus précieuses : l'or, l'argent, le lapis-lazuli, le corail, les pierres précieuses, les diamants et les perles.

2. L'arbre exauçant les souhaits, au sud

Sa dimension est infinie et il est également fait des sept joyaux précieux : les racines sont en or, le tronc en argent, les branches en lapis-lazuli, les feuilles en corail, les fleurs en perles et les fruits en diamants.

3. La vache miraculeuse, à l'ouest

Elle est constituée de précieux joyaux et exauce tous les souhaits. Ses cornes sont en diamants, ses sabots en saphirs et sa queue à l'allure d'un arbre majestueux. La couleur de cette vache est un rouge jaune et sa beauté est magnifique. Elle donne toutes choses, telles que de la viande, du lait, etc.

4. La moisson sans labour, au nord

Ces récoltes sont absolument parfaites. Les fruits n'ont pas de peau ou d'enveloppe, ils sont propres, faciles à cueillir, goûteux, beaux à regarder et ils satisfont entièrement tous désirs.

Premier niveau

1. La précieuse roue, à l'est

Cette roue est le char parfait. Elle est extrêmement brillante, faite d'or et comporte un millier de rayons. Elle peut rouler pendant cent mille pak-tsé et amener le monarque universel dans n'importe quel endroit du mandala.

2. Le précieux joyau, au sud

Il est fait de lapis-lazuli et il a huit facettes dont chacune est parfaitement douce. Il est aussi brillant qu'un soleil et émet cinq rayons qui peuvent être vus à une distance de mille pak-tsé, et ces rayons ont le pouvoir de nous rafraîchir lorsqu'il fait chaud et de nous réchauffer lorsqu'il fait froid. Il peut apporter la réussite et préserver les êtres des maladies et de la mort prématurée.

3. La précieuse reine, à l'ouest

Elle est extrêmement belle. Son corps exhale le parfum du camphre, son souffle celui de la fleur outpala, et elle est vêtue de façon parfaite. Elle peut conférer le pouvoir d'accomplir tout avec succès et tire les êtres de la tristesse et de la douleur physique. Elle n'a pas de désir ou d'avidité vis à vis des hommes ou d'autres objets et possède les huit qualités parfaites d'une dame : un esprit harmonieux, elle ne met au monde que des fils, elle est d'une caste élevée et de naissance noble, elle n'a aucune jalousie vis à vis d'autres femmes, ne se perd jamais en bavardages ni en pensées hérétiques (avec des croyances d'ignorant) et elle n'est pas affectée par les objets des sens.

4. Le précieux ministre, au nord

Il est doté de l'œil d'un dieu et peut voir à une distance de cent pak-tsé. Il n'a d'autre désir que de faire le bien des gens, agissant toujours avec amour et sans jamais tricher, et sa volonté est orientée vers l'accomplissement de projets en rapport avec le Dharma afin d'être bénéfique à tous les êtres.

5. Le précieux éléphant, au sud-est

Il est aussi large qu'une montagne et possède la force de mille éléphants ordinaires. Sa trompe, sa queue et ses testicules touchent la terre. Il a la capacité de faire trois fois le tour du mandala en un jour sans secouer celui qui le monte. Il lit dans l'esprit de son cavalier, est parfaitement obéissant et conquiert toutes les forces adverses. Etant paisible, il ne peut causer aucun dommage aux êtres.

6. Le précieux cheval, au sud-ouest

Sa forme est parfaite et sa couleur blanche. Il possède déjà tout le harnachement : sa selle et tous ses ornements sont incrustés des bijoux des dieux. Il peut faire le tour du mandala trois fois en une journée. Il ne se fatigue jamais et est affranchi de toute maladie.

7. Le précieux général, au nord-ouest

Ayant abandonné toute action irrégulière, il ne nuit jamais à autrui, mais ne peut jamais être vaincu dans les batailles. Il a le pouvoir de connaître les souhaits exacts du souverain, et lorsqu'il est en service, ne se fatigue jamais. Il peut diriger ses armées à dos d'éléphant, à cheval, en char ou à pieds.

8. Le vase aux richesses inépuisables, au nord-est

Il est en or et décoré de toutes sortes de bijoux. La base est plate et la partie du milieu très large se rétrécit vers le haut pour former un col long qui est orné d'un tissu provenant du royaume des dieux. En guise de bouchon il a un arbre extrêmement beau, qui retient beaucoup d'eau à l'intérieur du vase. Il contient toutes sortes de trésors, exauçant tout ce que l'on désire.

Deuxième niveau

1. La déesse de la beauté, à l'est

Son corps est blanc. Elle est debout dans une position de danse qui forme un S, avec les mains sur les hanches et tient deux vajras.

2. La déesse des guirlandes, au sud

Elle est de couleur jaune, extrêmement belle et au niveau de sa poitrine, tient des deux mains, un rosaire fait de précieux vajras. Avec cela, elle donne l'initiation à tous ceux qui viennent devant elle.

3. La déesse de la musique, à l'ouest

Elle est rose et joue du violon en chantant. Elle offre cette musique à tous les êtres.

4. La déesse de la danse, au nord

Elle a plusieurs couleurs : son visage et ses pieds sont blancs, son cou et sa poitrine sont roses, ses mains et hanches sont d'un blanc bleuté et ses cuisses d'un blanc jaunâtre. Elle tient un vajra dans chaque main, la droite au-dessus de sa tête et la gauche sur sa hanche.

5. La déesse des fleurs, au sud-est

Elle est d'un jaune éclatant et tient dans la main gauche un vase qui contient un vajra. Il contient également toutes sortes de fleurs magnifiques qu'elle jette en l'air de sa main droite.

6. La déesse de l'encens, au sud-ouest

Sa couleur est blanche et elle porte un récipient avec de l'encens dans sa main droite au niveau de son épaule. Cet encens procure une immense satisfaction à celui à qui il est offert. Sa main gauche fait un mudra spécial également au niveau de son épaule : les deux derniers doigts de la main sont pointés vers le ciel, la paume est tournée vers l'extérieur et le pouce tient les deux doigts médians tournés vers le bas.

7. La déesse de la lumière, au nord-ouest

Elle est rose et tient une lampe magnifique sur son épaule gauche à l'aide de son bras droit qui passe par-dessus sa tête. Elle tient sa main gauche au niveau de son cœur.

8. La déesse du parfum, au nord-est

Elle est comme un arc-en-ciel et de sa main gauche, tient une conque qui contient un vajra au niveau de son cœur. De sa main droite, elle asperge l'eau dans toutes les directions.

Au niveau du sommet

1. Le soleil, au sud

Ce soleil est comme un disque ou un coussin qui mesure cinquante pak-tsé de diamètre et cinq et dix dix-huitième de haut. C'est comme une loupe qui a le pouvoir de dissiper toute obscurité – les émotions perturbatrices grossières et subtiles des êtres. Sur ce soleil se trouve une barrière en or qui fait le tour des bords, avec des escaliers qui mènent à un palais qui se trouve au centre, où tous les fils et filles des dieux chantent et dansent.

2. La lune, au nord

La lune a la même taille que le soleil, mais sa lumière douce n'a que le pouvoir de dissiper les émotions perturbatrices grossières des êtres. Il y a également un palais similaire entouré d'une barrière dorée, où les enfants des dieux chantent et dansent.

3. La précieuse ombrelle, à l'est

Elle est blanche, avec un pommeau serti de pierres précieuses, des baleines en or, un embout en saphir avec une bordure ornée d'une frange de perles.

4. La bannière de victoire en toutes directions, à l'ouest

Elle est faite de trois pièces de tissu qui pendent jusqu'au pommeau serti de pierres précieuses et au sommet se trouve une demi-lune. De nombreuses petites cloches qui tintent agréablement pendent de la bannière. Elle nous rend victorieux en tous lieux.

Toutes les offrandes, à l'exception du soleil, de la lune, de la bannière de victoire, de l'ombrelle et des déesses d'offrandes sont empilées sur la base des montagnes dorées. Au-dessus des montagnes se trouvent les déesses d'offrandes et par-dessus, les quatre offrandes restantes. Tous les mérites que nous avons accumulés au cours des trois temps – passé, présent et futur – emplissent tout le reste de l'espace sous forme de plaisirs infinis pour tous les êtres vivant dans le mandala. Nous répétons la dernière partie de la prière du mandala tout en tenant la base du mandala au niveau du cœur.

Comment placer les grains de blé [ou de riz] sur la base du mandala :

Tout d'abord, nous éliminons tout ce qui est négatif de la base du mandala en frottant notre poing trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre.

Puis, nous frottons la base trois fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour pouvoir placer toutes les bonnes choses sur cette base.

Ensuite, en commençant la prière, nous plaçons des grains de blé au centre et autour du bord externe de la base, ce qui bénit l'offrande.

Puis, nous en mettons à nouveau au centre pour le Mont Mérou et, en suivant, aux endroits de la base qui sont cités.

Mandala (externe) en trente sept tas

Om vajra bhomi ah houi / wang tchèn sèr gyi sa chi

Om base de vajra ah houi, très puissante base en or

Om vajra rè kè ah houn / tchi tchak ri kor youk ki kor wé u sou

Om enceinte de vajra ah houn, un cercle de montagnes de fer en ceint le pourtour.

Ri gyèl po ri rap / char lu pak po / lo dzam bou ling / noup ba lang tcheu / tchang dra mi nyèn / lu tang lu pak / nga yap tang nga yap chèn / yeu dèn tang lam tchok dro / dra mi nyèn tang draminyèn gyida

*Au centre le mont Mérou, la montagne souveraine,
A l'est le continent Vidéha (du Corps Noble), au sud Djamboudvipa (du Fruit Djambou), à l'ouest Godanya (Riche en Troupeaux) et au nord Kourou (Voix Déplaisante).*

(les continents secondaires de l'est) Déha et Vidéha, (du sud) Tchamara et Aparatchamara, (Terre de Chowrie et Terre Occidentale de Chowrie), (de l'ouest) Chatha et Outtaramantrina (Terres du Fourbe et de l'Expert en Mantra), et (du nord) Kourou et Kaurava.

Rine po tché ri wo / pak sam gyi ching / deu djeu'i ba / ma meu pa'i lo tok / kor lo rine po tché / nor pou rine po tché / tsune mo rine po tché / leune po rine po tché / lang po rine po tché / ta tchok rine po tché / mak peune rine po tché / tèr tchè peu'i poum pa

[Dans les quatre continents se trouvent :] [E] la précieuse montagne, [S] l'arbre exauçant tous les souhaits, [O] la vache miraculeuse et [N] la moisson sans labour.

[Au premier niveau se trouvent :] la précieuse roue, le précieux joyau, la précieuse reine, le précieux ministre, le précieux éléphant, le précieux cheval, le précieux général et le vase aux richesses inépuisables.

Guèk ma / trèng wa ma / lou ma / gar ma / mè tok ma / douk peu ma / nang sèl ma / tri tchap ma

[Au deuxième niveau les huit déesses :] les déesses de la beauté, des guirlandes, du chant, de la danse, des fleurs, de l'encens, de la lumière et des parfums.

Nyi ma / da wa / rine po tchè douk / tchok lè nam par gyèl wé gyèn tsèn

[Au troisième niveau :] le soleil, la lune, le précieux parasol et la bannière de victoire en toutes directions.

U sou la tang mi'i pèl djor pune soum tsok pa ma tsang wa mè pa tsang ching yi tou ong wa

Au centre, les trésors les plus parfaits des dieux et des hommes, purs et magnifiques où rien ne manque.

Di dak trine tchèn tsa wa tang gyu par tché pé / pèl dèn la ma tam pa nam tang / kyè par tou yang la ma losang toup wang dordjé tchang tchèn peu la tsok kor tang tché pa nam la ching kam ul war gyi'o

Tout cela je vous l'offre tel un champ de bouddhas, à vous maîtres racine et de la lignée pleins de bonté, saints et glorieux et tout particulièrement à vous Lama Losang Toup Wang Dordjé Tchang ainsi qu'à la multitude de déités vous entourant.

Touk djè dro wé teune tou chè sou seul / chè né [kyang] dak sok dro wa mar gyour nam ké ta tang nyam pé / sèm tchèn tam tché la / touk tsè wa tchèn peu go né tchine gyi lap tou seul

Par compassion veuillez accepter tout cela pour le bien des êtres transmigrants et, dans votre grande affection, accordez-nous ainsi votre inspiration, à moi et tous les êtres mes mères aussi infinis que l'espace !

Courte offrande du mandala

Sa chi peu kyi tchouk ching mè tok tram

Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,

Ri rap ling chi nyi dé gyèn pa di

Ornée du Mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,

Sang gyé ching tou mik tè ul wa yi

Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.

Dro kune nam tak ching la tcheu par chok

Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !

Teune pa la na mè pé tèn pa tang

Puisque c'est uniquement par la bonté de mes maîtres

Djèl wa di dra la mè trine yine pé

Que j'ai rencontré les enseignements inégalables du Bouddha.

Guè wa di yang dro wa ma lu pa

*Je dédie tous ces mérites afin que tous les êtres transmigrants,
sans exception,*

Chè nyèn dam pé dzine pé gyrou ngo

*Puissent être guidés à l'avenir par des maîtres saints et
bienveillants.*

Mandala interne

Dak ki tchak tang mong soum kyè pé yul

Sans aucun sentiment de perte, j'offre les objets de mon attachement,

Dra nyèn par soum lu tang long tcheu tché

De mon aversion et de mon ignorance : amis, ennemis et inconnus,

Pang pa mé par bul gyi lèk ché né

Mon corps, mes possessions et mon bien-être.

Douk soum rang sar dreul war tchine gyi lop

*Veillez les accepter avec plaisir et me bénir en me libérant des
trois poisons.*

Idam gourou ratna mandala kam niryatayami

Je vous adresse ce mandala de joyaux, O Maître précieux.

On offre le mandala interne surtout pour maîtriser notre avidité, notre ignorance et notre haine, qui nous amènent à faire une distinction entre les êtres pour en faire des amis, des inconnus ou des ennemis. Dans cette prière, nos trois états d'esprit négatifs et les objets qu'ils différencient avec attachement, indifférence et aversion, ainsi que toutes nos possessions, sont offerts sous la forme de notre corps et transformés en le mandala (vacuité). Comme tout cela n'appartient qu'au Maître Bouddha, il n'y a aucune raison de ressentir de l'attachement ou de l'aversion pour ces choses.

Transformer notre corps en le mandala :

Notre peau est transformée en une fontaine d'or.

Notre sang est transformé en un océan de nectar.

Notre chair devient de magnifiques guirlandes de fleurs.

Nos pieds et nos mains sont transformés en les quatre grands continents et les parties supérieures et inférieures de nos bras et jambes deviennent les huit petits sous-continent.

Notre estomac est transformé en le Mont Mérou.

Notre tête est un palais somptueux ; nos yeux, le soleil et la lune.

Notre cœur est transformé en un magnifique joyau.

Tous nos organes internes deviennent de belles possessions et des plaisirs pour les humains, les dieux (skt. souras) et les demi-dieux (skt. asouras).

Pour plaire aux êtres ordinaires on fait des offrandes matérielles, mais l'esprit qui renonce aux trois poisons, constitue la meilleure offrande à faire au maître Bouddha. Cela le rend heureux non pour lui-même, mais pour nous, car notre accomplissement est l'unique moyen d'atteindre la libération. La signification essentielle de renoncer n'est pas d'abandonner les objets matériels mais l'attachement que nous avons pour eux. Cela n'est pas facile lorsqu'il n'y a pas de compréhension et que l'esprit n'est pas libre. Un esprit qui a renoncé constitue la meilleure des offrandes.

C'est là le cœur de l'enseignement du mahayana : il n'est rien que nous possédions – nous appartenons à chaque être vivant. Par cette pratique, l'attachement va relâcher son emprise et perdre toute raison d'être.

Les enseignements de méditations directes

Prière comprenant tous les points essentiels de la voie graduée.

Refuge

Je prends refuge en le saint maître, essence de tous les bouddhas, le fondateur qui a conféré tous les enseignements sacrés (les réalisations et les saintes paroles, l'ordre du Bouddha) et seigneur de tous les êtres suprêmes.

Prière pour la réussite de la pratique du Dharma et pour pouvoir suivre le maître Bouddha

Vous tous, maîtres bouddhas, veuillez m'accorder la capacité de transformer mon esprit en le Dharma et de réussir dans ma pratique du Dharma afin de développer la voie graduée. Puisse aucun obstacle survenir alors que je développe la voie.

Prière de l'être de petite capacité

Veillez me bénir afin de réaliser que j'ai obtenu une parfaite renaissance humaine dont le sens est très profond et qui, pour bien des raisons, est difficile à obtenir mais périssable, éphémère et fragile, déclinant à la moindre seconde à cause de sa nature changeante. Ainsi, ma mort est certaine mais le moment de sa venue ne l'est pas, et après la mort je suis presque certain de renaître dans des royaumes inférieurs de souffrance, car j'ai créé, dans cette vie et dans les vies passées, infiniment plus de karma négatif que positif.

Veillez me bénir pour que je comprenne combien la souffrance des trois royaumes inférieurs est extrêmement insupportable, que je prenne refuge de tout mon cœur en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et que je réalise l'évolution du karma dans sa profondeur, afin de n'accomplir que des actions vertueuses et d'abandonner toute activité négative.

Prière de l'être de moyenne capacité

En pratiquant de la sorte, il est possible que je renaisse dans les royaumes supérieurs, mais il me faudra quand même endurer la souffrance samsarique illimitée à cause des émotions perturbatrices incontrôlées et du karma.

Veillez m'octroyer la capacité de réaliser pleinement l'évolution du samsara, de la renaissance incontrôlée à la mort et à la renaissance, et d'être à même de suivre, nuit et jour, les trois entraînements supérieurs de la voie : la conduite parfaite, la concentration parfaite et la sagesse parfaite, qui sont les méthodes essentielles pour s'affranchir du samsara.

Prière de l'être de grande capacité

1. Pour réaliser la voie des soutras (paramitayana)

Comme chaque être a été ma mère, et que la plupart d'entre eux se trouvent dans une souffrance extrême, veuillez me bénir afin que je contribue au succès de tous en renonçant au bonheur parfait du soi (l'idéal hinayaniste) et en pratiquant les activités des bodhisattvas, les six paramitas, avec l'esprit d'un bodhisattva (m'échangeant moi-même contre autrui) sur la base de l'équilibre méditatif.

2. Pour réaliser la voie des tantras (vajrayana ou mantrayana)

Puissé-je ainsi n'éprouver aucun chagrin à endurer les souffrances samsariques de tous les êtres, quelle qu'en soit la durée, ayant exercé mon esprit sur la voie commune.

Veillez m'accorder vos bénédictions afin que je sois capable de suivre la voie rapide des enseignements du vajrayana, en ressentant la souffrance des êtres – la plus incroyablement insupportable, ne serait-ce que l'espace d'une seconde – comme la mienne, et que je puisse réaliser immédiatement, à cet instant même, l'accomplissement de maître Shakyamouni, en gardant avec le meilleur et le plus grand soin, les vœux d'ordination et les engagements du maître.

Pour toutes ces raisons, je vais méditer sur la voie graduée.

Bodhicitta

La méthode habile et pratique du mahayana pour donner un sens à la vie quotidienne qui n'a pas de sens, dans le but de soulager autrui de la souffrance

Ceux qui pratiquent le hinayana parviennent à empêcher l'apparition des trois sensations de bonheur, de souffrance et d'indifférence provenant des trois poisons que sont le désir, la haine et l'ignorance. Mais cela ne suffit pas. Comme le Bouddha l'a dit dans l'enseignement du soutra, *Tsouk-na rinpotché do*, les trois sensations doivent être utilisées pour nourrir la cause de la grande compassion.

Quand apparaît en nous la sensation de bonheur, nous devons invoquer la compassion audacieuse et penser : « Je dois mettre fin à la continuité de la souffrance des êtres peuplant l'espace qui feront inlassablement l'expérience de la souffrance samsarique à cause de leur désir insatiable d'obtenir de telles bonnes sensations qui ne font qu'accroître leur désir. »

Quand, à la suite d'une sensation de souffrance, un état d'esprit malheureux se produit en nous, nous devons invoquer la compassion audacieuse et penser : « Je dois mettre fin à la continuité de la souffrance des êtres peuplant l'espace qui feront inlassablement l'expérience de la souffrance samsarique à cause de ces sensations malheureuses à partir desquelles apparaît la haine, les amenant à vivre de nouveau des états de souffrance de plus en plus grands. »

Quand apparaît en nous la sensation d'indifférence à l'égard des êtres nos mères peuplant l'espace et qui inlassablement feront l'expérience de la souffrance samsarique à cause de leur ignorance et de leur attachement, nous devons invoquer la compassion audacieuse et penser : « Je dois, par moi-même, éliminer l'obscurité de leur ignorance aussi vite que possible. »

Dans un soutra, *Do dé pèl po tché*, le Bouddha a dit que quelle que soit la situation de souffrance ou l'aspect à caractère immoral qui se présente à nous, il nous faut les considérer comme une occasion de prendre sur nous la souffrance de tous les êtres, nos mères. Nous devons développer énergiquement le souhait et le courage de vivre nous-mêmes les souffrances de tous les êtres, peu importe qu'elles soient grandes ou nombreuses. Tout bonheur ou mérite apparaissant pour nous, doit être dédié à tous les êtres, sans aucune attente pour nous-mêmes. Nous devons essayer d'avoir un souhait aussi intense et penser : « Comme ce serait merveilleux si seulement tous les êtres, nos mères, pouvaient être heureux, » et par la pratique de *tong-lèn*, nous devons utiliser l'ensemble du chemin du mahayana, quel que soit l'aspect qui se manifeste, qu'il soit beau, laid ou neutre.

Lorsque le désir ardent pour un objet attirant se produit, nous devons penser : « Il y a de nombreux êtres qui, comme moi, éprouvent de l'avidité pour ce même type d'objets. En prenant sur moi tout leur désir, puissent tous les êtres avoir les mérites dépourvus d'avidité. »

Lorsque l'aversion envers des objets affreux surgit, tout comme cela se produit pour d'innombrables êtres (y compris pour nous-mêmes), nous devons alors méditer sur *tong-lèn* et penser : « Comme je prends sur moi toute leur haine, puissent tous les êtres, nos mères, avoir le mérite de ne pas haïr. »

Lorsque l'ignorance causée par des objets nous laissant indifférents apparaît, nous devons méditer sincèrement et profondément, et penser : « Puissent tous les êtres avoir le mérite d'être dénués de l'ignorance. »

Même quand des plaisirs, de beaux objets, des sons mélodieux, des odeurs agréables, etc., apparaissent, nous devons tous les offrir et les dédier aux bouddhas, aux bodhisattvas et aux nobles arhats, et exercer notre esprit avec force et sincérité à dédier les mérites d'avoir fait ces offrandes, à tous les êtres, nos mères. Les mérites de la dédicace deviennent incroyablement infinis et ils deviennent également des offrandes variées aux bouddhas, bodhisattvas et arhats de rang inférieur. Le Bouddha devient extrêmement content de ces plaisirs infinis des plus suprêmes, les bodhisattvas et les arhats sont également ravis de ces offrandes variées car elles deviennent la cause externe et interne requise pour compléter l'accumulation de mérites nécessaires à l'accomplissement du chemin des bodhisattvas et elles deviennent aussi la cause nécessaire aux arhats de rang inférieur pour réaliser promptement le nirvana résultant.

L'entraînement de la pensée

Comme on le voit dans les exemples qui suivent, avec toutes les actions nous devons faire naître bodhicitta.

Lorsque nous entrons dans un temple ou dans une pièce, l'esprit empreint de bodhicitta, pensons : « Puissent tous les êtres nos mères être conduits dans la cité du nirvana ; au moment même où j'entre dans ce lieu, je les y conduis. »

Lorsque nous en sortons, ayons la pensée de bodhicitta : « Puissent tous les êtres vivants être libérés de la prison de l'existence cyclique ; au moment même où je sors de ce lieu, je les en libère. »

Lorsque nous ouvrons une porte, pensons : « Puissent tous les êtres qui ont pris une renaissance douloureuse être libérés du royaume des enfers par la sagesse transcendante allée au-delà du monde ; j'ouvre cette porte pour les en libérer. »

Lorsque nous fermons une porte, faisons naître en nous bodhicitta en pensant : « Puissent les portes menant aux royaumes inférieurs être fermées à jamais afin que les êtres n'y tombent plus ; tout en fermant cette porte, je ferme les portes des royaumes inférieurs. »

Lorsque nous nous lavons, faisons naître en nous bodhicitta en pensant : « Puissent toutes les souillures provenant des émotions perturbatrices des êtres vivants être lavées. »

Lorsque nous nettoyons avec un balai, pensons : « Puisse la poussière de la haine, de l'avidité et de l'ignorance des êtres vivants être purifiée, au moment où j'enlève la poussière en balayant. »

Lorsque nous nous asseyons, pensons : « Puissent tous les êtres atteindre l'Eveil. »

Lorsque nous sommes assis jambes croisées, pensons : « Puissent tous les êtres bénéficier de mérites fermes dans l'état immuable. »

Quand nous nous relevons de la position assise jambes croisées, pensons : « Puissent tous les êtres voir clairement que toute existence dépendant de causes est changeante par nature. »

Quand nous sommes assis sur un coussin ou sur un lit, pensons : « Puissent tous les êtres comprendre que tout enseignement du Bouddha fait partie de l'ensemble de la voie vers l'Eveil dans son intégralité (ce que l'on appelle 'le chemin du carré'). »

Lorsque nous faisons des prosternations, il faut imaginer que tous les êtres vivants, sous forme humaine, se prosternent avec nous qui les guidons et penser : « Puissent tous les êtres nos mères être purifiés. »

Lorsque nous nous allongeons pour dormir dans la position du lion comme le Maître Bouddha Shakyamouni, pensons : « Puissent tous les êtres vivants être conduits vers l'état du nirvana ; je les y conduirai. »

Lorsque nous nous levons le matin, pensons : « Puissent tous les êtres vivants être affranchis de toute émotion perturbatrice ; je les tire hors du samsara. »

Lorsque nous nous apprêtons à partir, pensons : « Puissé-je guider tous les êtres sur le chemin du mahayana. »

Lorsque nous lisons un livre, pensons : « Puissent tous les êtres nos mères être à même de réaliser, clairement et sans la moindre confusion, le sens de chacun des mots des enseignements vastes et profonds du Bouddha ; en lisant et en comprenant ce que je lis, je fais en sorte qu'ils en réalisent la totalité. »

Lorsque nous écrivons, pensons : « A cet instant même où je suis entrain d'écrire, puissent tous les êtres, par eux-mêmes, au cours de toutes leurs existences, parvenir à une grande sagesse et comprendre tous les points subtils de ce qui est à éviter et de ce qui est à pratiquer, du point de vue de la vérité relative et de la vérité absolue. »

Lorsque nous nous rendons dans un endroit calme, pensons : « Puissent tous les êtres se détourner complètement de tout style de vie négatif en évitant l'avidité, la haine et l'ignorance. »

Lorsque nous aidons les autres, pensons : « Puissent tous les êtres devenir comme Avalokitéshvara qui a parfait tous les actes sacrés du Bouddha avec l'excellente bodhicitta, en assumant avec joie la tâche des autres ; puisse-je arrêter de penser principalement à ma progression personnelle et cesser d'être paresseux ou de me sentir découragé dans la pratique de bodhicitta. »

Lorsque nous posons le pied par terre, pensons : « Puissent tous les êtres jouir de l'état au-delà de toute lutte et être complètement libérés de toute émotion perturbatrice. »

Lorsque nous posons un coussin par terre, pensons : « Puissent tous les êtres parachever la méthode et la sagesse de la voie vers l'Eveil. »

Lorsque nous bouclons une ceinture, pensons : « Puissent tous les êtres parachever dans leur esprit les deux stades du chemin des tantras et rester toujours liés au chemin des Trois Entraînements Supérieurs. »

Lorsque nous offrons des fleurs parfumées aux objets sacrés, pensons : « Puissent tous les êtres parfaire la pratique de la moralité et purifier ainsi toutes leurs transgressions. Puissent-ils parachever le chemin des perfections. »

Lorsque nous allumons la lumière (ou une lampe), pensons : « Grâce à la lampe de sagesse au fond de moi, puissé-je supprimer l'obscurité de l'ignorance des êtres, allumer leur lampe de sagesse et leur permettre de voir la nature absolue. »

Lorsque nous mangeons, pensons : « Puissé-je voir la souffrance de tous les êtres du présent et de l'avenir et ressentir leur faim et leur soif, en souhaitant qu'ils puissent jouir du pur nectar de félicité de la sagesse transcendante. »

Lorsque nous prenons des médicaments, pensons : « Puissé-je soulager tous les êtres de toute maladie et devenir le Bouddha de la Médecine qui pacifie toute douleur et dont le nom, quand il est cité, détruit les maladies mentales et physiques qui perturbent la pratique vers l'Eveil tout au long de la vie. »

Lorsque nous voyons des stoupas, pensons : « Puissent tous les êtres obtenir l'esprit omniscient du Bouddha, dont ce stoupa est le symbole. »

Lorsque nous voyons des statues sacrées du Bouddha, pensons : « Puissent tous les êtres acquérir la connaissance supérieure et infinie des corps, parole et esprit suprêmes du Bouddha. »

Lorsque nous parlons ou discutons du Dharma, pensons : « Puissent tous les êtres comprendre chaque mot de la pratique de bodhicitta et supprimer tout doute et toute pensée contaminée dès leur apparition. »

Lorsque nous allons aux toilettes, pensons : « Puissent toutes les émotions perturbatrices et négativités des êtres vivants être elles aussi éliminées. »

Lorsque nous contemplons un paysage, pensons : « Puissent tous les êtres obtenir l'esprit omniscient et réaliser entièrement la multitude des existences diverses dans leur nature absolue et pure. »

Bodhicitta

S'égaliser et s'échanger contre autrui en s'appuyant sur le développement préalable de la grande compassion et du grand amour, c'est bodhicitta. Il n'est pas suffisant de pratiquer bodhicitta uniquement pendant les périodes de méditation ; il est extrêmement important de la pratiquer continuellement, même entre les sessions de méditation, de l'associer à chaque action et de dédier les mérites. Cela rend chaque mouvement extrêmement bénéfique, fait de chaque action une action mahayana, contribue grandement à nous faire progresser dans notre développement de bodhicitta et rapproche notre esprit d'autres aspects de la voie.

Si nous n'avons toujours pas développé l'esprit sacré de bodhicitta, c'est parce que nous avons gaspillé des vies samsariques depuis des temps immémoriaux à la poursuite de superstitions, (de projections mentales) inutiles et à l'accomplissement d'activités sans intérêt. C'est pourquoi, peu importe l'intensité de l'effort que nous fournissons, même pendant les méditations, il n'y a aucun progrès et, au lieu de méditations vertueuses, il n'y a que des états de conscience perturbés et des projections mentales. Par conséquent, si nous avons du mal, nous devons en chercher la cause. Que manque-t-il ? A tous moments, il y a le besoin évident d'une mémoire constante et de vigilance.

Nous devons surveiller les portes des organes sensoriels et faire de tout objet des six sens qui apparaît la cause coopérante pour que bodhicitta progresse. C'est la pratique mahayana la plus sage par excellence.

Comme il est dit dans l'enseignement de *L'entraînement de la pensée des bodhisattvas* :

Afin de garder la mémoire de la pensée, il faut s'entraîner, même avec des mots, dans chacune de nos actions.

Nous devons faire autant de progrès réguliers que possible, pendant que nous en avons l'occasion. Il est de la plus haute importance de faire tout ce qui est utile à la pratique de bodhicitta, même pendant les temps de pause. L'ascète tibétain, disciple d'Atisha, le maître Kadampa Langri Tangpa, s'exerçait toujours en récitant fréquemment la prière de dédicace de bodhicitta. Un autre grand pratiquant Kadampa, l'ascète et yogi Tchékawa a dit, alors que sa mort approchait : « De tous les phénomènes sonores, il n'y a pas plus doux que le son de *La prière de l'entraînement de la pensée* » et, avant de mourir, il demanda au grand ascète Langri Tangpa de lui répéter *la prière de l'entraînement de la pensée*.

Maître Tsongkhapa a dit aussi que peu importe les objets de la voie sur lesquels on se concentre, les réalisations ne peuvent se produire intuitivement ; il est nécessaire de méditer constamment sur ces objets et nous devons même nous habituer à la récitation de *la prière de l'entraînement de la pensée*.

Ceux qui ont à cœur de suivre la voie du mahayana doivent tenir pour enseignement suprême cette technique du grand bodhisattva réalisé Shantidéva, qu'Atisha en personne lui a transmis, comme un père révérend à son fils spirituel, de même qu'il l'a transmise à ses autres disciples.

Les bienfaits de bodhicitta

Les bienfaits de bodhicitta sont inimaginables. La liste qui suit vient simplement donner une brève explication des bienfaits découlant du fait d'avoir développé bodhicitta dans notre esprit :

1. Nous pouvons entrer dans la voie du mahayana et mériter des noms sacrés tels que « Le fils du roi (Bouddha) » ou « bodhisattva ».
2. Cette caste sacrée d'êtres surpasse même les grands êtres nobles, les arhats de la voie des shravakas et des pratyékabouddhas.
3. Ces bodhisattvas deviennent l'objet d'offrandes faites par les dieux et par d'autres êtres.
4. Nous accumulons rapidement et joyeusement des mérites et
5. Purifions tous les obstacles et les erreurs,
6. Ce qui, rapidement et sans effort, amène le succès dans toutes les activités pour soi-même et pour autrui.
7. Nous ne sommes plus perturbés par les obstacles et les méchancetés.
8. Notre esprit devient un champ sacré à partir duquel surgit toute panacée et tout bonheur. Le bonheur de tous les êtres dépend de bodhicitta et
9. A partir de bodhicitta, il est possible de développer instantanément les cinq chemins jusqu'au niveau de la porte d'entrée du mahayana. Même sans connaissance préalable ou sans la capacité d'accomplir des miracles, si la personne possède cette précieuse *citta*, on la reconnaît comme étant mahayaniste. Alors que sans bodhicitta, la personne n'est pas mahayaniste, même si elle a le pouvoir de la connaissance préalable et peut accomplir des miracles. Et même si nous avons réalisé le stade d'arhat, en ayant la compréhension parfaite de la nature de la vacuité (skt. *chounyata*) et la concentration en un point, si nous n'avons pas bodhicitta, nous ne sommes pas à même de passer la porte d'entrée du chemin du mahayana. Ce qui différencie le hinayana du mahayana n'est pas

la suppression ou le refus des émotions perturbatrices, ni même la réalisation de la nature véritable absolue.

Un grand yogi expliqua au grand ascète Kadampa Guéshé Teunpa qu'il avait telle et telle réalisation et qu'il les lui offrait. Le disciple d'Atisha, le grand bodhisattva Drom, répondit alors à ce grand yogi : « Ta concentration est si ferme qu'elle ne peut être perturbée, même par le battement d'un gros tambour à tes oreilles. Mais si tu n'as pas développé le grand amour et la grande compassion de bodhicitta, ta situation est telle que tu ferais mieux de te confesser jour et nuit. »

Un jour que Drom était quelque peu souffrant, ce grand yogi vint lui demander des nouvelles de sa santé, passant sans gêne à travers les murs.

Drom lui dit : « Es-tu effrayé par tes membres honteux ? Pourquoi, vénérable yogi, as-tu abandonné les êtres ? »

Prière à dire après la méditation sept

D'après le texte tantrique profond de « L'offrande au maître » ou « Gourou Pouja ».

Avec cette prière, visualisez ce qui suit :

Bouddha Shakyamouni est entouré par Vajradhara et les bouddhas en nombre infini, les bodhisattvas, les arhats, les dakas et les dakinis, beaucoup d'autres déités tantriques, les déités protectrices et tous les saints maîtres de la lignée directe et indirecte des enseignements. Tous envoient une intense lumière sur moi et sur tous les êtres que je visualise tout autour de moi.

La lumière s'absorbe en moi et en tous les êtres, purifie toutes les négativités et les obscurcissements et amène toute la connaissance – en particulier la connaissance qui consiste à savoir comment apporter le bonheur à tous les êtres, mes mères, en prenant sur moi toutes leurs souffrances et leurs négativités et en leur donnant tout mon bonheur et mes vertus.

Dé na djé.tsune la.ma touk djé tchèn

Ma gyour drowai dik drip douk nguèl kune
Ma lu da ta dak la mine pa tang
Dak ki dé gué chèn la tang wa yi
Dro kune dé tang dèn par tchine gyi lop

*Ainsi, ô vénérables Maîtres compatissants
J'implore votre grâce afin que mûrissent immédiatement pour moi seul
Tous les obscurcissements karmiques et souffrances de mes mères
transmigrantes,
Puissé-je les combler de bonheur
En leur donnant mes joies et mes vertus. (3 fois)*

Après cette prière, concluez la visualisation et dédiez les mérites.

Colophon : Tiré de “*The Wish-fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training*”, par Lama Zopa Rinpoché.

Traduction française de Dominique Pilon pour Découverte du bouddhisme, mars 2004. Revue par Eléa Redel, août 2006.

Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.