

*Pleine conscience
de la bodhicitta*

Pleine conscience de la bodhicitta

Quand vous **vous réveillez**, pensez :

Puissent tous les êtres réaliser le dharmakaya, le corps sacré du Bouddha !

Quand vous **vous levez le matin**, pensez :

Puissent tous les êtres émerger des grands océans des souffrances samsariques.

Quand vous **vous habillez**, pensez :

Puissent tous les êtres revêtir l'habit de la *retenue et de l'embaras*¹.

Si vous pratiquez le tantra, offrez tous vos vêtements comme habits divins à vous-même en tant que déité inséparable du maître. En pensant que vous faites l'offrande au maître vous créez le plus grand mérite.

Quand vous **bouclez une ceinture**, pensez :

Puisse l'esprit de tous les êtres être lié par les trois entraînements supérieurs.

Quand vous **desserrez la ceinture**, pensez :

Puissent tous les êtres être libérés de l'asservissement du karma et des émotions perturbatrices.

Quand vous **vous allongez**, pensez :

Puissent tous les êtres atteindre le dharmakaya.

ou : Puissè-je amener tous les êtres à l'état sans chagrin.

*Quand vous **vous asseyez**, pensez :*

J'amène tous les êtres au cœur de l'éveil.

*Quand vous **vous levez**, pensez :*

Puissent tous les êtres émerger des océans des souffrances samsariques.

*Quand vous **ouvrez une porte**, pensez :*

J'ouvre la porte de la sagesse transcendante allée au-delà du monde, au-delà du samsara, pour tous les êtres. Puisse-t-il en être ainsi !

*Quand vous **fermez la porte**, pensez :*

Je ferme la porte du samsara pour les êtres. Puisse-t-il en être ainsi !

*Quand vous **sortez**, pensez :*

Je sors tous les êtres de la prison du samsara. Qu'ils soient libérés de la prison du samsara, où ils sont liés par le karma et les émotions perturbatrices. Puisse-t-il en être ainsi !

*Quand vous **marchez** :*

Milarépa a conseillé de penser que tous les objets sacrés sont à votre droite et en marchant vous les circumambulez.

Faites de même quand vous conduisez une voiture, faites de la bicyclette, voyagez en bus, en train, etc.

Vous pouvez aussi vous rappeler la terre pure où vous souhaitez renaître et penser :

J'amène tous les êtres à la terre pure de Bouddha !

ou : J'amène tous les êtres à l'éveil !

*Quand vous **descendez**, pensez :*

Je descends dans les états d'existence inférieurs pour libérer les êtres.

Quand vous **vous mouchez**, pensez :

J'élimine le karma négatif et les émotions perturbatrices de tous les êtres.

Quand vous **allez aux toilettes** :

Visualisez Vajrasattva sur le sommet de votre tête. Des rayons de nectar descendent et purifient tous les êtres qui se trouvent à votre cœur pendant que vous récitez, vingt-et-une fois ou autant de fois que possible, le mantra long ou court de Vajrasattva.

Pensez que toutes les négativités et karmas négatifs, les maux provoqués par les esprits et vos obscurcissements ainsi que ceux de tous les êtres, accumulés depuis des renaissances sans commencement, sortent du bas du corps et entrent dans la bouche du seigneur de la mort où ils se transforment en nectar.

Pensez que le seigneur de la mort est pleinement satisfait et quand vous tirez la chasse et fermez le couvercle des toilettes imaginez que sa bouche se referme et est scellée avec un double vajra en or très lourd.

Chaque fois que vous **lavez** quelque chose - votre visage, vos vêtements, vos casseroles, votre linge, etc. - ou même que vous **vous brossez les dents**, pensez :

J'élimine toutes les souillures des émotions perturbatrices de tous les êtres.

Pensez que la brosse à dents, le dentifrice, l'eau, le savon, etc., sont la voie graduée complète vers l'éveil et que vous faites disparaître tous les obscurcissements de l'esprit des êtres. Ainsi quand vous vous brossez les dents, avec chaque coup de brosse, vous créez des montagnes infinies de mérite.

Il y a plusieurs façons de faire votre toilette - extérieure, intérieure ou secrète - :

Pour la **toilette extérieure**, bénissez tout d'abord l'eau dans une bassine ou une baignoire en récitant les cinq mantras puissants pour purifier le karma négatif - le mantra de Namgyëlma, de Mitroukpa, de Kunrik, du Pinnacle immaculé et de la Roue qui exauce les souhaits (p. 67) - ainsi que quelques OM MANI PADMÉ HOUM.

Vous laver avec cette eau bénie devient une grande purification et un facteur de guérison. Dédiez cette toilette pour que les obscurcissements de tous les êtres soient dissipés.

Pour la **toilette intérieure**, pensez que des déités initiatrices versent de l'eau du vase sur vous, purifiant ainsi toutes les émotions perturbatrices.

Pour la **toilette secrète** en connexion avec la pratique du yoga du tantra supérieur, imaginez que vous produisez les quatre félicités inséparables de la vacuité et pensez que grâce à cela, toutes les négativités des êtres sont purifiées.

Vous pouvez aussi visualiser faire l'offrande au maître et réciter les strophes longues ou courtes de l'offrande des ablutions de la pratique du Djortcheu.

Quand vous nettoyez, pensez :

Puisse aucun des êtres ne s'engager dans une mauvaise conduite ; puissent-ils tous avoir une conduite parfaite, belle et merveilleuse.

Nettoyez régulièrement le lieu où vous avez des objets sacrés, qu'il soit sale ou non, en pensant que vous balayez les obscurcissements des pensées perturbatrices et les négativités subtiles de tous les êtres. La brosse, l'aspirateur ou le balai, etc., est l'antidote à ces obscurcissements - la voie complète de la méthode et de la sagesse, la voie tout entière vers l'éveil, à partir de la dévotion au maître jusqu'à l'éveil.

Quand vous nettoyez la chambre avec un aspirateur ou un balai, pensez :

Ceci est un antidote aux obscurcissements ; c'est la voie de la sagesse - la voie tout entière vers l'éveil, à partir de la dévotion au maître jusqu'à l'éveil.

Quand vous coupez de la nourriture dans la cuisine, pensez :

Je coupe l'ignorance, les émotions perturbatrices de tous les êtres avec le couteau-épée de sagesse qui réalise la vacuité.

ou : Puisse la racine du samsara de tous les êtres - s'agripper au « je » comme existant véritablement - être coupée par la sagesse qui réalise la vacuité !

ou : Je coupe l'auto-chérissenent de tous les êtres avec le couteau de la bodhicitta.

Quand vous faites cuire de la nourriture dans une casserole :

Si vous avez une initiation du yoga du tantra supérieur, faites la même visualisation que vous utilisez pour l'offrande interne.

Quand vous mangez, dédiez :

Puissent tous les êtres n'avoir ni les six émotions perturbatrices racines ni les vingt secondaires !

Quand vous mangez vous devez profiter de l'occasion pour :

1. Faire offrande au Bouddha, Dharma, Sangha.
2. Faire don à tous les êtres et en particulier aux 21 000 êtres qui vivent dans votre corps afin d'établir un lien Dharma avec eux, et dans l'avenir pouvoir les amener à l'éveil.
3. Faire offrande au maître visualisé à votre cœur. Si vous avez une initiation tantrique, pratiquez le yoga tantrique de manger. Pour le yoga du tantra supérieur, cela signifie faire l'offrande du tsok à vous-même en tant que maître-déité ou utiliser la nourriture comme une pratique de « pouja du feu ».

Quand vous faites un feu avec du bois, pensez :

Puissent toutes les émotions perturbatrices de tous les êtres être brûlées par le feu de la sagesse transcendante.

Chaque fois que vous rencontrez le maître, pensez :

Puisse chaque être rencontrer un maître parfaitement qualifié qui révèle la voie complète vers l'éveil !

Quand vous entrez dans un temple, ou même dans votre propre maison ou salle de méditation, pensez :

Puissent tous les êtres être conduits dans la cité de l'état sans chagrin [grande libération ou éveil]. Puissent-ils entrer dans la cité de la libération !

Priez ainsi, pensez que vous le faites vraiment et dédiez afin qu'il en soit ainsi.

Quand vous **voyez un stoupa** ou tout autre objet sacré, pensez :
Puissent tous les êtres réaliser le dharmakaya.

Quand vous **voyez un objet sacré** telle qu'une statue de Bouddha :
Puissent tous les êtres atteindre rapidement l'éveil.

ou : Puissent tous les êtres voir la terre pure de Bouddha !

ou : Puissent tous les êtres obtenir les trois kayas ou les trois vajras !

Quand vous **offrez de l'encens**, pensez :
Puissent toutes les faiblesses des êtres, les souillures dues à une nature méchante, être éliminées. Puissent-ils avoir l'odeur parfumée de la moralité. Puissent-ils vivre dans la pure moralité !

L'offrande d'encens est une cause spéciale pour être à même de garder une moralité pure, il est donc bon d'offrir beaucoup d'encens et de faire cette dédicace.

Note :

1. « Gêne » fait référence à soi-même et signifie se soucier de protéger les vœux car on ne souhaite pas souffrir et désire obtenir des réalisations.
« Embarras » fait référence aux autres et signifie se soucier de protéger les vœux que l'on a pris puisque cette promesse a été faite en présence d'êtres saints et par considération pour autrui.

Colophon :

Extrait: du *Soutra des nuages des Rares et Sublimes (Deu dé keuntchok trine)* avec des ajouts de Lama Zopa Rinpoché. Compilé par Kendall Magnussen et la vénérable Sarah Thresher. Légèrement arrangé par la vénérable Gyaltèn Mindrol du Service Éducation de la FPMT en juin 2010.

Traduction française : Eléa Redel et la vén. Chantal Dékyi du Service de traduction francophone de la FPMT - septembre 2010.



Extrait du livret
« *Extraire l'essence sans relâche, jour et nuit* »
publié par le Service de traduction francophone
de la FPMT en 2010

info@traductionfpmt.info
www.traductionfpmt.info