



*Une pratique simple  
de Vajrasattva*

---

Après chaque prosternation, une réplique de Vajrasattva s'absorbe en vous ainsi que dans tous les autres êtres. Pensez que votre corps, votre parole et votre esprit et ceux de tous les êtres ont été entièrement purifiés et sont indissociables du corps, de la parole et de l'esprit sacrés de Vajrasattva.

---

### ***La force de la détermination***

À la fin de la session, faites la promesse. Visualisez que Vajrasattva s'absorbe en vous et dans tous les êtres et dédiez les mérites de la pratique en utilisant les deux prières de dédicace expliquées plus haut.

### ***Colophon :***

Extrait avec autorisation de *Comment méditer* de Kathleen McDonald, Éditions Vajra Yogini. Arrangé pour paraître dans ce livret de pratique par Kendall Magnussen du Service Éducation de la FPMT, mai 2003.

Traduction française : Eléa Redel, Service de traduction de la FPMT.

## ***La pratique accompagnée de prosternations***

### ***La force du support***

---

Visualisez Vajrasattva en face de vous et, autour de vous, tous les êtres sous forme humaine. Prenez refuge et pensez :

---

Afin de transformer mon corps, ma parole et mon esprit, en corps, parole et esprit de Vajrasattva, dans le seul but d'éveiller tous les êtres mes mères, avec grand respect, je vais maintenant faire des prosternations.

### ***La force du regret***

Rappelez-vous avec un regret profond les négativités que vous avez créées avec votre corps, votre parole et votre esprit.

### ***La force du remède***

Récitez le mantra de Vajrasattva en vous prosternant. Visualisez le mantra sous la forme d'un flot de lettres blanches faites de lumière, s'écoulant du OM blanc au front de Vajrasattva et s'absorbant dans votre front, en purifiant entièrement les obscurcissements de votre corps.

Dans le même temps, visualisez le mantra sous la forme d'un flot de lettres rouges faites de lumière, s'écoulant du AH rouge à la gorge de Vajrasattva, se dissolvant dans votre gorge, en purifiant complètement les obscurcissements de votre parole.

Parallèlement, visualisez le mantra sous la forme d'un flot de lettres bleues faites de lumière, s'écoulant du HOUM bleu au cœur de Vajrasattva, se dissolvant dans votre cœur, et purifiant complètement les obscurcissements de votre esprit.

En vous purifiant ainsi vous-même, visualisez que tous les êtres qui vous entourent se prosternent également et purifient leurs corps, parole et esprit.

Ce livret est un extrait de l'ouvrage *Pratique préliminaire de Vajrasattva*,  
Service de traduction de la FPMT, juillet 2016.



Toutes les émotions conflictuelles et négativités accumulées au cours de vos vies sans commencement apparaissent comme des ténèbres dans votre cœur. Quand vous récitez le mantra, d'incommensurables et puissants rayons de lumière et de nectar se déversent du cœur de Vajrasattva et pénètrent par le sommet de votre tête. Instantanément, les ténèbres dans votre cœur sont dissipées, tout comme l'obscurité d'une pièce disparaît dès qu'on allume la lumière.

### ***La force de la détermination (ou résolution)***

Faites la promesse suivante à Vajrasattva, en spécifiant la période pendant laquelle vous avez l'intention de l'observer :

« À partir de maintenant jusqu'à..., je ne créerai plus ces actions négatives. »

Vajrasattva est extrêmement content et dit :

« Fils de l'essence, toutes tes négativités, obscurcissements et vœux dégénérés sont maintenant complètement purifiés. »

Puis, Vajrasattva se fond en lumière et se dissout en vous. Votre corps, votre parole et votre esprit deviennent indissociables du corps, de la parole et de l'esprit sacrés de Vajrasattva.

---

À la fin de la méditation, récitez les prières suivantes :

---

### ***Prières de dédicace***

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,  
Puisse-je rapidement atteindre l'état de Vajrasattva  
Et mener tous les êtres, sans exception,  
À son état éveillé.

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta  
Naître là où il n'est pas né,  
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,  
Mais s'accroître de plus en plus.

noire tandis que les maladies et les afflictions causées par les esprits malfaisants prennent la forme de scorpions, serpents, grenouilles et crabes. Chassés par la lumière et le nectar, ils quittent tous votre corps par les ouvertures inférieures, comme une eau sale s'écoulant d'un drain. Vous êtes complètement débarrassé de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

### *Purification de la parole*

Vos émotions conflictuelles et les empreintes des négativités de la parole prennent la forme d'un liquide semblable au goudron. La lumière et le nectar emplissent votre corps comme l'eau remplit un verre sale : les négativités, tout comme la saleté dans le verre, montent à la surface et s'écoulent par les ouvertures supérieures de votre corps. Vous êtes complètement débarrassé de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

### *Purification de l'esprit*

Vos émotions conflictuelles et les empreintes des négativités mentales apparaissent comme des ténèbres dans votre cœur. Quand ces ténèbres sont frappées par le flot vigoureux de la lumière et du nectar, elles disparaissent instantanément. Vous êtes complètement débarrassé de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

### *Purification simultanée*

Enfin, visualisez ces trois purifications simultanément ; elles balayent les obscurcissements subtils qui vous empêchent de voir correctement tout ce qui existe. Vous êtes complètement débarrassé de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

---

Si vous avez peu de temps ou si vous êtes paresseux et incapable de faire les visualisations qui précèdent, il existe une autre visualisation simplifiée :

---

# *Une pratique simple de Vajrasattva*

## *Introduction*

La purification complète de notre énergie négative – qui nous garantit que nous n'aurons jamais à endurer les résultats de nos actions négatives – dépend d'une confession pure et puissante. Les quatre étapes de cette pratique en grande partie interne sont connues sous le nom des quatre forces d'opposition. Les deux méditations suivantes, transmises par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché, associent la visualisation de Vajrasattva à ces quatre forces ; l'une se fait assise et l'autre en se prosternant.

## *La pratique assise*

### *La force du support*

Visualisez à environ dix centimètres au-dessus de votre tête un lotus blanc ouvert portant un disque de lune sur lequel est assis Vajrasattva. Il est blanc, translucide, paré d'ornements magnifiques et de vêtements en soie céleste. Chaque élément de cette visualisation est de la nature de la lumière. Il a deux mains croisées sur son cœur : la droite tient un vajra symbolisant la grande félicité, la gauche une cloche symbolisant la sagesse de la vacuité. Ensemble, la cloche et le vajra représentent la réalisation de l'état d'éveil, l'union inséparable des corps de sagesse et de forme.

À son cœur se trouve un disque de lune avec au centre une syllabe-germe HOUM et sur son pourtour, dressées dans le sens des aiguilles d'une montre, les lettres du mantra à cent syllabes.

---

Avec cette visualisation clairement à l'esprit, récitez la prière suivante pour prendre refuge et produire la bodhicitta :

---

### *Refuge et bodhicitta*

Je prends refuge dans les Trois Précieux Sublimes ;  
 Je libérerai tous les êtres  
 Et les mènerai à l'éveil ;  
 Ainsi, parfaitement, je fais naître la bodhicitta. (3 fois)

### *La force du regret*

---

Remémorez-vous, avec un regret profond, les négativités spécifiques que vous avez créées. Puis méditez profondément sur le sens de ce qui suit :

---

Le karma négatif que j'ai accumulé depuis des temps immémoriaux est aussi vaste que le trésor d'un grand roi. Bien que chaque action négative mène à de nombreuses ères cosmiques de souffrance, il semble que je m'évertue constamment à ne créer rien d'autre que des actions négatives. Même si j'essaie d'éviter ce qui n'est pas vertueux et de pratiquer des actes positifs, jour et nuit, sans répit, des négativités et transgressions morales, telle une averse, se précipitent sur moi. Je suis incapable de purifier ces fautes pour n'en laisser aucune trace ; avec ces empreintes négatives encore dans mon esprit, il se pourrait que je meure soudain et me retrouve à prendre une renaissance infortunée. Que puis-je faire ? Vajrasattva, je vous prie, par votre grande compassion, montrez-moi le chemin pour éviter une telle souffrance !

### *La force du remède*

Visualisez que du HOUM qui se trouve dans le cœur de Vajrasattva de la lumière irradie dans toutes les directions, demandant aux bouddhas d'accorder leurs bénédictions. Ils acceptent la requête et envoient des rayons de lumière blanche et du nectar dont l'essence est la connaissance de leur corps, de leur parole et de leur esprit. Cette lumière et ce nectar se déversent comme une pluie de lait et sont absorbés dans le HOUM et le mantra qui se trouvent au cœur de Vajrasattva. En remplissant complètement son corps, ils renforcent la magnificence de son apparence et accroissent l'éclat du mantra jusqu'à ce qu'il brille de la lumière de cent-mille lunes réfléchies sur des montagnes enneigées.

Puis, en récitant le mantra à cent syllabes, visualisez que du HOUM et du mantra qui se trouve au cœur de Vajrasattva s'écoulent continuellement des rayons de lumière blanche ainsi qu'un flot de nectar. Ils pénètrent par le sommet de votre tête, pour emplir votre corps et votre esprit d'une béatitude infinie.

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANOUPALAYA / VAJRASATTVA  
 TVÉNOPATICHTHA / DRIDHO MÉ BHAVA / SOUTOCHYO MÉ  
 BHAVA / SOUPOCHYO MÉ BHAVA / ANOURAKTO MÉ BHAVA /  
 SARVA SIDDHIM MÉ PRAYATCHA / SARVA KARMA SOU  
 TCHAMÉ TCHITTAM SHRIYAM KOUROU HOUM / HA HA HA  
 HA HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAMÉ  
 MOUNTCHA / VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH  
 HOUM PÈ

---

Continuez à réciter le mantra et visualisez le flot de lumière et de nectar, et en même temps faites, tour à tour, les quatre visualisations suivantes :

---

### *Purification du corps*

Vos émotions conflictuelles et vos négativités en général, et plus particulièrement celles du corps, prennent la forme d'une encre