

Yoga du sommeil

Pratiques à l'heure du coucher

Le conseil habituel que donne le lamrim est d'examiner, en fin de journée, votre journée depuis le matin, en passant en revue toutes vos actions. Quel que soit le nombre d'actions devenues vertueuses, réjouissez-vous-en, et quel que soit le nombre d'actions devenues non vertueuses, éprouvez du regret et purifiez-les avant de vous endormir. Lama Tsongkhapa faisait la prière des Trente-cinq bouddhas et récitait les noms trente-cinq fois en se prosternant. Dans ses enseignements du *lamrim*, Katchèn Yéshé Gyèltsèn mentionne que le fait d'être un moine complètement pur vous rend très heureux ; vous pouvez vous endormir avec beaucoup de joie.

Le mieux c'est de faire l'auto-initiation. Même si vous ne pouvez pas faire la version longue de l'auto-initiation, faites la moyenne ou la courte. Si vous avez accompli la retraite [de rapprochement de la déité et la pouja du feu], c'est alors la meilleure chose à faire avant de se coucher.

On peut aussi réciter le mantra de Vajrasattva accompagné des quatre forces d'opposition, puis se coucher avec un esprit très heureux. C'est la manière de donner un sens à votre vie, de la rendre la plus heureuse possible.

Yoga du sommeil

Lama Tsongkhapa a expliqué le yoga du sommeil dans le *lamrim*. Avant de vous coucher, tout d'abord lavez-vous les pieds. Puis allongez-vous sur le côté droit dans la position du lion des neiges, avec la jambe gauche sur la

droite. Ensuite, gardez bien à l'esprit une impression de lumière, d'illumination. Pourquoi cela ? Pour ne pas être contrôlé par un sommeil très lourd et dense, et pour qu'il soit facile de se lever tôt le matin afin de pratiquer le Dharma. Puis, maintenez une pensée vertueuse et le souvenir de votre méditation. Gardez bien ces trois choses à l'esprit – la lumière, la pensée vertueuse et le souvenir de la méditation – jusqu'à ce que vous vous endormiez. Ensuite, quand vous êtes sur le point de vous endormir, vous devez avoir la pensée très ferme, le grand courage, la détermination de vous lever le matin sans tarder pour pratiquer.

Quand vous vous couchez, vous pouvez également penser : « Puisse tous les êtres réaliser le dharmakaya. » Quand vous vous réveillez, souvenez-vous-en. Puis, si vous pratiquez le tantra de l'union incomparable, méditez sur le dharmakaya, l'esprit demeurant sur la réalité ultime, comme l'espace. Vous pouvez aussi vous voir en tant que la déité dans le mandala – le maître – avec dévotion et vous endormir ainsi, en utilisant le stade de production.

Dans l'ensemble, faites la méditation de *tonglèn* ou méditez sur la vacuité, et endormez-vous ainsi. Vous pouvez aussi engendrer la compassion.

Il y a un mantra à réciter quand vous vous couchez :

OM SIDDHI SIDDHI / BOUDDHA BOUDDHA / BODHÉ BODHÉ /
PALA PALA / TICHTI TICHTI / KAMPA KAMPA / PARAGA / GUÉ TSA
GUÉ TSA / BHAGAVATI MAPILAM BAHALÉ SVAHA (7 fois)

Dites-le sept fois et soufflez sur votre paume droite. Mettez la paume sous la joue droite dans la position du lion des neiges et endormez-vous sans être interrompu par une autre pensée superstitieuse. Si l'esprit médite sur la vacuité, vous êtes à même de reconnaître la claire lumière du sommeil. Vous êtes alors capable de réaliser rapidement le sens de la *Prajnaparamita*, qui est la vacuité.

Colophon :

Extraits des enseignements de la *Lumière de la voie* de Lama Zopa Rinpoché.
Arrangés par Joan Nicell, Drimay Gudmundsson en septembre 2009, puis par
Kendall Magnussen en mars 2010.

Traduction française : Eléa Redel et la vén. Chantal Dékyi du Service de tra-
duction francophone de la FPMT, novembre 2010.



Service de traduction francophone de la FPMT
info@traductionfpmt.info
www.traductionfpmt.info

Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana