



# Pratiques essentielles au moment de la mort

Par Lama Zopa Rinpoché



IM-ACCOMPAGNER-PRATIQUES ESSENTIELLES AU MOMEN DE LA MORT-Dernière mise à jour  
22.07.2015



## Pratiques essentielles au moment de la mort

*La pratique principale à faire avant, pendant, et après la mort est celle du Bouddha de la Médecine. Le mieux, c'est de faire la pratique aux côtés de la personne mourante, pour qu'elle puisse l'entendre, entendre les mantras, etc.*

Voici les pratiques essentielles que Lama Zopa Rinpoché conseille de faire à l'heure de la mort. Il est probable que tout le monde ne sera pas en mesure de faire tout ce qui est indiqué sur la liste, faute de disposer des documents. Mais ce n'est pas grave, il ne faut pas vous en inquiéter ; faites juste ce que vous pouvez faire.

## Avant la mort, pratiques essentielles

Si la personne accepte d'écouter des mantras, tous les mantras sont bons, particulièrement ceux du Bouddha de la Médecine et du Bouddha de la Compassion (Tchènrézi). Certains mantras sont particulièrement bénéfiques, comme les mantras pour la douleur, et aussi le soutra pour la douleur (contenus dans un CD audio appelé *Récitations for Pain*). Les faire écouter à la personne qui meurt est excellent, surtout si elle souffre.

Les mantras appelés « Song de la lumière sublime et immaculée parfaitement pure » et « Mantra enseigné par le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu » sont extrêmement bénéfiques. Si vous récitez ces mantras, le karma négatif de quiconque vous entend, vous voit ou vous touche est complètement purifié. De plus, tout ce que vous touchez devient un objet sacré. Ces mantras sont donc très bénéfiques s'ils sont récités par les personnes qui entourent le mourant ou la mourante.

Placez les mantras et images sacrées de telle sorte que la personne puisse les voir.

On peut se procurer dans ce but une « Carte pour les mourants », conçue par Lama Zopa Rinpoché (disponible à la boutique du Service de traduction).

Placez, à côté de la personne, un stoupa rempli avec les quatre mantras des reliques du dharmakaya. Au moment même de la mort, ce stoupa devra être placé de façon à toucher la tête de la personne qui meurt.

La pratique principale à faire avant, pendant et après la mort est celle du Bouddha de la Médecine. Le mieux c'est de faire la pratique aux côtés de la personne mourante, pour qu'elle puisse l'entendre, entendre les mantras, etc. On peut faire soit la pouja du Bouddha de la Médecine [appelée *Le joyau qui exauce les souhaits*, voir Livre de Prières de la FPMT, vol. 2] ou la pratique du Bouddha de la Médecine. La pratique simple consiste à visualiser le Bouddha de la Médecine au-dessus de la tête du mourant. Pendant que l'on récite le mantra, du nectar s'écoule du Bouddha de la Médecine et le purifie. On fait ensuite des dédicaces pour la renaissance future de la personne, qu'elle puisse rencontrer le Dharma, rencontrer le maître du mahayana parfaitement qualifié, pratiquer et atteindre l'éveil le plus rapidement possible. Il est plus important de se focaliser sur la renaissance future de la personne que sur cette vie-ci ou l'état intermédiaire. Le moment est venu de dédier avec force pour que, dans sa vie future, cette personne bénéficie d'une existence très précieuse.

D'autres personnes qui sont proches du mourant ou de la mourante souhaiteront probablement faire quelque chose de bénéfique. Elles peuvent faire la pratique du Bouddha de la Médecine de leur côté. Quand des gens qui sont proches d'une personne font cette pratique, c'est très, très puissant.

On peut aussi faire une offrande pour que des pujas du Bouddha de la Médecine soient faites pour la personne qui meurt au Monastère de Kopan au Népal [ [www.kopanmonastery.org](http://www.kopanmonastery.org) ], au centre Land of Medicine Buddha aux USA [ <http://dharma.landofmedicinebuddha.org/> ], où cette pouja est célébrée tous les jours, accompagnée de dédicaces élaborées, ou encore au Monastère Nalanda en France [ [www.nalanda-monastery.eu](http://www.nalanda-monastery.eu) ].

### ***Pendant la mort, pratiques essentielles***

Quand l'heure de la mort est très proche, il est préférable qu'il n'y ait personne aux alentours qui soit dans l'émotion. Surtout, quand la mort est vraiment proche, il est important que l'atmosphère soit calme et paisible. Il faut absolument qu'il n'y ait personne qui pleure ou qui s'accroche à la personne. On n'insistera jamais assez sur ce point.

Le mieux, c'est de faire entendre des enregistrements de mantras, ou que quelqu'un récite ou psalmodie le mantra du Bouddha de la Médecine dans l'oreille de la personne qui se meurt .

Quand il semble que la mort est très proche :

Placez la feuille ou la carte avec les mantras à l'envers sur le corps pour qu'elle soit en contact avec la peau.

Placez un stoupa pour qu'il soit en contact avec le sommet de la tête de la personne.

Si vous en disposez, mettez du sable de Kalachakra sur la tête du mourant [le sable de Kalachakra est du sable venant d'un mandala de sable béni par Sa Sainteté le Dalai Lama]. Mélangez le sable avec un peu de beurre pour qu'il adhère et, au moment de la mort, déposez ce mélange sur le sommet de la tête de la personne. On peut aussi le faire après que la personne soit morte, mais il est préférable de le faire avant.

La pratique principale à faire pendant tout ce temps est la pouja du Bouddha de la Médecine.

Quand la respiration s'arrête, personne ne devrait toucher le corps aussi longtemps que possible [l'idéal serait d'attendre 72 heures, mais c'est rarement possible], même si ce n'est pas plus d'une heure [dans l'idéal, les mantras et le stoupa auront déjà été placés de façon à être en contact avec le corps].

### ***Après la mort, pratiques essentielles***

La première fois que l'on touche le corps d'une personne qui vient de mourir, il faut le faire au niveau du sommet de la tête. Tirez sur les cheveux à ce niveau de sorte que la conscience s'échappe par le sommet de la tête.

Récitez les huit prières traditionnelles du moment de la mort (réunies dans la Deuxième Partie du présent livret).

Après que la personne soit décédée, faites à nouveau la pouja du Bouddha de la Médecine en faisant des dédicaces pour la renaissance future du défunt. Le mieux serait de la faire tous les jours pendant quarante-neuf jours, mais si cela n'est pas possible, on peut la faire tous les sept jours pendant quarante-neuf jours. La dernière fois, il faut faire des offrandes plus vastes et réciter la *Prière royale*.

Là encore, on peut sponsoriser des poujas du Bouddha de la Médecine pour la personne décédée au Monastère de Kopan, au centre *Land of Medicine Buddha* ou au Monastère Nalanda (voir plus haut).

## Mantras

### *Mantra de Tchènrézi, Bouddha de la compassion (court)*

OM MANI PADMÉ HOUM

### *Mantra de Tchènrézi, Bouddha de la compassion (long)*

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA SAGARA / VAIROCHANA  
VYOUHA RADJAYA / TATHAGATAYA / ARHATÉ SAMYAKSAM BOUDDHAYA /  
NAMA SARVA TATHAGATÉ BHYAH / ARHATÉ BHYAH SAMYAK SAM BOUDDHÉ  
BHYAH / NAMA ARYA AVALOKITÉSHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHA  
SATTVAYA MAHA KAROUNIKAYA / TADYATHA / OM DHARA DHARA / DHIRI  
DHIRI / D HOURU D HOURU / ITTI VATTÉ / TCHALÉ TCHALÉ PRATCHALÉ  
PRATCHALÉ / KOUSOUMÉ KOUSOUMÉ VARÉ / ILI MILI / TCHITI DJVALAM /  
APANAYÉ SVAHA

### *Mantra de Namgyèlma (court)*

OM BHROUM SVAHA / OM AMRITA AYOUR DADÉ SVAHA

### *Mantra de Namgyèlma (long)*

OM NAMO BHAGAWATÉ SARWA TRAILOKYA / PRATIVI-CHICHTAYA /  
BOUDDHAYA TÉ NAMA / TA DYA THA / OM BHROUM BHROUM BHROUM /  
CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA VICHODHAYA / ASAMA SAMANTA  
AVABHASA SPARANA GATI GAGANA SVABHAVA VICHOUDDHÉ /  
ABHICHINTCHANTOU MAM / SARWA TATHAGATA SOUGATA VARA  
VATCHANA AMRITA ABHICHÉKARA / MAHAMOUDRA MANTRA PADÈ / AHARA  
AHARA MAMA AYOUR SAMDHARINI / CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA  
VICHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VICHOUDDHÉ / OUCHNICHIA VIDJAYA  
PARICHOUDDHÉ / SAHASRA RASMI SANTCHODITÉ / SARWA TATHAGATA  
AVALOKINI / CHÉ PARAMITA PARIPOURANI / SARWA TATHAGATA MATÉ /  
DACHA BHOUMI PRATICHTHITÉ / SARWA TATHAGATA HRIDAYA /  
ADICHTHANA ADHICHTHITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHA MOUDRÉ / VAJRA  
KAYA SAMHATANA PARICHOUDDHÉ / SARWA KARMA AVARANA  
VICHOUDDHÉ / PRATINI VARTAYA MAMA AYOUR / VICHOUDDHÉ SARWA

TATHAGATA / SAMAYA ADHICHTHANA ADHICHTHITÉ / OM MOUNI MOUNI  
MAHA MOUNI / VIMOUNI VIMOUNI MAHA VIMOUNI / MATI MATI MAHA MATI /  
MAMATI SOUMATI TATHATA / BHOUTA KOTI PARICHOUDDHÉ / VICHPOUTA  
BOUDDHÉ CHOUDDHÉ / HÉ HÉ DJAYA DJAYA / VIDJAYA VIDJAYA / SMARA  
SMARA / SPARA SPARA / SPARAYA SPARAYA / SARWA BOUDDHA  
ADICHTHANA ADHICHTHITÉ / CHOUDDHÉ CHOUDDHÉ / BOUDDHÉ BOUDDHÉ /  
VAJRÉ VAJRÉ MAHA VAJRÉ / SOUVAJRÉ / VAJRA GARBHÉ DJAYA GARBHÉ /  
VIDJAYA GARBHÉ / VAJRA DJVALA GARBHÉ / VAJROD BHAVÉ / VAJRA  
SAMBHAVÉ / VAJRÉ VAJRINI / VAJRAM BHAVATOU MAMA CHARIRAM /  
SARWA SATTVA NANTCHA KAYA PARICHOUDHIR BHAVATOU / MÉSADA  
SARWA GATI PARICHOUDDHICH TCHA / SARWA TATHAGATA TCHA / MAM  
SAMASVA YANTOU / BOUDDHYA BOUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA  
BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOTCHAYA MOTCHAYA /  
VIMOTCHAYA VIMOTCHAYA / CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA  
VICHODHAYA / SAMANTANA MOTCHAYA MOTCHAYA / SAMANTRA RASMI  
PARICHOUDDHÉ / SARWA TATHAGATA HRIDAYA / ADHICHTHANA  
ADHICHTHITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHA MOUDRÉ / MAHAMOUDRA MANTRA  
PADÈ SVAHA

***Mantra du Bouddha de la Médecine (court)***

TAYATHA / OM BÉKANDZÉ BÉKANDZÉ MAHA BÉKANDZÉ / RADZA  
SAMOUGATÉ SVAHA

[prononciation courante]

***Mantra du Bouddha de la Médecine (long)***

OM NAMO BHAGAVATÉ BÉKANDZÉ / GOUROU BÈDOURYA / PRABHA  
RADZAYA / TATHAGATAYA / ARHATÉ SAMYAKSAM BOUDDHAYA /  
TADYATHA / OM BÉKANDZÉ BÉKANDZÉ MAHA BÉKANDZÉ BÉKANDZÉ /  
RADZA SAMOUGATÉ SVAHA

[prononciation courante]

***Soung de la lumière sublime et immaculée parfaitement pure***

NAMA NAWA NAWA TINÈN TATHAAGATA GANGA NAM DIVA LOUKAA NÈN /  
KOTINI YOUTA CHATA SAHA SRAA NÈN / OM VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI  
GOLI TSALA WAARI SVAHA

[\*indique un ton de voix plus haut]

***Mantra enseigné par le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu***

OM HRI YA DHÉ SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBÉ / DZOLA DHARMA  
DHATOU GARBÉ / SANGHA HARANA AYOU SANGCHODHAYA / PAPAM SARVA  
TATHAAGATA SAMÈNDRA AUCHNI KHA VIMALÉ BICHLOUDHÉ SVAHA

**Colophon** : Extrait du livret *Accompagner les mourants et les morts* publié par le Service de traduction de la FPMT. Tous droits réservés.