



La méditation de Vajrasattva avec les quatre forces



MED-LM-KARMA-MEDIT DE VAJRASATTVA AVEC LES 4 FORCES-Dernière mise à jour
06.08.2015

COMMENT PURIFIER LE KARMA NEGATIF PAR LA PRATIQUE DE LA MEDITATION DE VAJRASATTVA DANS LE CONTEXTE DES FORCES D'OPPOSITION

Il n'y a pas de négativité qui ne puisse être purifiée. Le processus de purification est fondamentalement un processus psychologique. Comme le dit Lama Yéshé, ce sont à la fois notre esprit et, sur la base de l'esprit, nos actions, qui créent la négativité et c'est encore notre esprit qui la transforme par la création d'énergie positive. Certes, dans le bouddhisme, nous nous en remettons aux méthodes du Bouddha pour nous purifier, cependant cela ne veut pas dire que le Bouddha nous purifie, ou qu'il nous pardonne. C'est nous, nous-mêmes, comme le dit Lama, qui faisons le travail. La purification s'effectue par l'application des **quatre forces d'opposition**.

La pratique

Faites trois prosternations et asseyez-vous sur votre coussin. Faites en sorte d'amener votre esprit à un état paisible. La purification commence avec la première des quatre forces d'opposition.

1. La force du regret

Du fond du cœur, sincèrement, regrettez toutes les actions que vous avez commises, qui ont nui ou fait du mal à un être vivant, aujourd'hui, dans cette vie, dans toutes les vies passées. Il est bon de contempler les diverses actions que l'on se souvient d'avoir commises, et ensuite de regretter aussi toutes les choses dont on ne se souvient pas.

La raison pour laquelle on fait naître ce regret est liée à la compréhension du karma : nous ne pouvons pas supporter la pensée de la souffrance que nous allons rencontrer à cause du mal que nous avons fait aux autres. Tout ce que nous vivons est le résultat de notre karma passé, de nos actions passées ; ainsi, si nous avons nui à autrui, nous ferons forcément nous-mêmes l'expérience de souffrance à l'avenir. Et qui souhaite cela ? A partir de nos expériences présentes de souffrance, nous savons très bien que nous ne voulons pas de cela ; en toute logique nous voulons donc éliminer les graines karmiques [négatives] avant qu'elles ne mûrissent en souffrance future.

2. La force du support

Cette étape se divise en deux parties. Par la première, nous prenons appui sur le docteur dont nous allons prendre le remède pour purifier nos actions souillées ; dans le cas présent, ce docteur est le Bouddha. Ici, il ne s'agit pas d'avoir besoin du pardon du Bouddha ; il s'agit plutôt de s'en remettre à lui en appliquant ses méthodes pour nous purifier nous-mêmes. Avec la deuxième partie, nous prenons aussi appui sur les autres êtres, ces mêmes êtres à qui nous avons fait du mal, en développant de la compassion à leur égard. Nous souhaitons nous purifier dans leur intérêt : tous ceux que nous avons blessés, dans cette vie et dans les vies passées. Nous générons une puissante aspiration de faire cette pratique de purification afin qu'à partir de maintenant nous puissions être uniquement bénéfique aux autres, ne plus jamais leur faire de mal.

Visualisez Vajrasattva au-dessus de votre tête. Il est votre maître qui se manifeste sous cet aspect pour vous être bénéfique : c'est un point important. Il est fait de lumière blanche irradiante et bienheureuse. Il est assis les jambes croisées sur un lotus blanc qui, bien que né de la boue n'est pas souillé par elle, exactement de la même manière que notre potentiel d'éveil qui, quoique surgissant de notre confusion, n'est pas souillé par elle. Son visage est radieux et splendide. Ses yeux sont étirés et paisibles, remplis d'amour et de compassion pour nous. Sa bouche est rouge et très douce. Ses cheveux sont noirs et retenus en un chignon haut placé. Ses bras sont croisés à hauteur du cœur, la main gauche sous la main droite ; dans la main gauche, il tient une cloche qui représente la sagesse, et dans la droite un vajra qui représente l'indestructibilité de la compassion. Les deux mains sont croisées pour représenter l'union de la sagesse et de la compassion, ce qui symbolise l'éveil lui-même : le développement d'une sagesse infinie et d'une compassion infinie. La chose essentielle est de réellement sentir la présence de cette énergie éveillée au-dessus de votre tête et d'imaginer qu'elle est comme l'image reflétée dans un miroir de votre propre potentiel.

Maintenant, récitez la prière de refuge dans le Maître Vajrasattva :

Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha,

Je prends refuge jusqu'à mon éveil.

Par cette pratique de la méditation de Maître Vajrasattva,

Puissé-je atteindre l'état de bouddha afin d'être bénéfique à tous les êtres !

Maintenant, visualisez que de la lumière irradie du cœur de Maître Vajrasattva dans les dix directions et va capter l'énergie du corps, de la parole et de l'esprit de tous les êtres éveillés de l'univers. Cette lumière revient se fondre dans le cœur de Maître Vajrasattva, qui incarne à présent toute leur énergie. Il est encore plus étincelant et bienheureux qu'auparavant.

3. La force de l'antidote. Il s'agit du remède proprement dit, de la véritable pratique de purification. C'est une méditation qui se décline en trois étapes et qui consiste en visualisations et récitation de mantra.

- Purification du corps. Maître Vajrasattva, dans sa grande compassion, fait jaillir de son cœur un flot de nectar blanc, comparable à un jet d'eau très puissant. Il entre en vous par votre chakra du sommet de la tête et se répand dans votre corps tout entier, vous remplissant complètement. Le flot de nectar continue à s'écouler et repousse vers les orifices de la partie inférieure de votre corps tout le mal que vous avez fait aux êtres avec votre corps, quel qu'il soit, sous la forme d'un liquide noirâtre qui s'échappe de vous et disparaît dans l'espace ; il n'en reste pas un seul atome. Sentez-vous complètement purifié. Récitez le mantra tout le temps de cette visualisation. (Si vous n'êtes pas encore bien familier avec le mantra, répétez-le seulement 3 fois ; ensuite quand vous le connaissez bien, récitez-le 7 fois.)

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANOU
PALAYA/VAJRASATTVA DENO PATITA/
DIDO MÉ BHAVA/SOUTO KAYO MÉ
BHAWA/SOUPO KAYO MÉ BHAWA/ANOU
RAKTO MÉ BHAWA/SARVA SIDDHI
MEMPAR YATSA/SARVA KARMA SOU TSA
MÉ/TSITAM SHRIYAM KOUROU HOUM/HA
HA HA HA HO/BHAGAWAN/SARVA
TATHAGATA/VAJRA MA MÉ MOU TSA/
VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH HOUM PÉ !

Ensuite, sentez-vous très heureux que les négativités de votre corps aient été purifiées. Imaginez maintenant avec force qu'il n'est pas possible que votre corps puisse faire autre chose qu'être bénéfique aux autres, qu'en aucun cas il ne peut nuire. C'est ce que vous voulez vraiment.

- Purification de la parole. Pendant la seconde étape de la visualisation, une nouvelle fois Maître Vajrasattva fait jaillir avec bonheur de son chakra du cœur un flot puissant de nectar. Il s'engouffre avec force dans votre corps par la couronne crânienne et remplit votre corps tout entier, cette fois en faisant remonter vers le haut de votre corps –comme de l'eau que l'on verse dans un verre sale repousse vers le haut toutes les impuretés et les faire déborder– toutes les négativités de votre parole : tout le commérage, les paroles insidieuses, les bavardages oisifs, les mensonges et tout le reste. Toutes ces négativités sont purifiées par ce nectar puissant et quittent votre corps par les orifices supérieurs de votre corps sous la forme d'un liquide noirâtre, disparaissant dans l'espace ; il n'en reste plus le moindre atome. Récitez le mantra tout en faisant cette visualisation. A nouveau, sentez-vous très heureux que votre parole soit maintenant complètement purifiée et qu'il n'est pas possible que vous puissiez vous adresser

aux autres autrement que par des paroles bénéfiques, utiles, justes, ou bienveillantes. C'est ce que vous voulez vraiment.

- Purification de l'esprit. Troisièmement, cette fois Maître Vajrasattva avec beaucoup de compassion fait jaillir de la lumière de son chakra du cœur. Cette lumière blanche puissante entre par votre chakra de la couronne crânienne et remplit votre être tout entier. Exactement comme quand vous allumez la lumière dans une pièce, l'obscurité est immédiatement dissipée, de même au moment où la lumière vient frapper votre chakra du cœur, l'obscurité de la négativité de votre esprit, toute la colère et la violence, la dépression et la rancune, la jalousie et l'amertume, etc. sont instantanément éliminées, sans qu'il en reste le moindre atome. Récitez le mantra tout en visualisant cela.

Une fois de plus, sentez-vous très heureux que toutes vos erreurs et perturbations, qui sont la cause du mal perpétré par le corps et la parole, soient totalement purifiées, parties, terminées, et qu'il ne reste aucun espace dans votre cœur à présent pour autre chose que l'amour, la bienveillance, le pardon, la sagesse, la béatitude et la compassion.

- Purification des empreintes de négativités du corps, de la parole et de l'esprit. Cette fois, imaginez que Maître Vajrasattva émet à nouveau de la lumière qui vous remplit complètement et éradique jusqu'à la plus subtile empreinte d'énergie négative de votre esprit. (C'est comme lorsque l'on a enlevé de l'ail d'un pot, il faut encore en éliminer l'odeur.) A nouveau, récitez le mantra.

Maintenant, vous vous sentez complètement purifié, et très heureux. Maître Vajrasattva est heureux aussi.

4. La force de la promesse. La quatrième étape du processus de purification, et une étape vraiment importante, c'est la décision de ne plus nuire avec notre corps, notre parole et notre esprit. Sans cette décision, nous continuons à répéter les mêmes vieux schémas ; la décision de ne plus faire de mal est comme un phare qui guide notre corps, notre parole et notre esprit vers de nouvelles directions. Si vous faites en toute sincérité la promesse de ne plus faire certaines

actions pour le restant de vos jours, c'est fantastique ! Mais soyez réalistes. Si vous vous en sentez capables, promettez de ne plus reproduire ces actions pendant un an, un mois, une journée, même une minute ; ce qui est réalisable pour vous. Et puis, d'une manière générale, promettez de faire l'effort d'éviter les autres actions négatives. Cette décision de ne pas recommencer est ce qui nous donne la force de renverser la tendance.

Puis, très heureux, Maître Vajrasattva, votre propre maître se manifestant sous l'aspect de Bouddha Vajrasattva uniquement pour vous être bénéfique, fond en lumière blanche et s'absorbe en vous par votre chakra de la couronne. Cette énergie de lumière blanche descend jusqu'à votre chakra du cœur et se mêle à votre conscience très subtile, ne faisant plus qu'un avec vous. Méditez sur cette union.

A la fin de la session de méditation, dédiez tous les mérites, toute l'énergie positive que vous avez créée par cette pratique, à tous les êtres vivants.

Annexe :

Les quatre types de résultats karmiques purifiés par les quatre forces d'opposition

1. La force du regret purifie le résultat similaire à la cause dans l'expérience qui est, par exemple pour l'action de tuer, le fait de mourir jeune ou d'être malade.
2. La force du support, à savoir le refuge et la pensée de bodhicitta, purifie le résultat environnemental qui est, pour l'action de tuer, le fait de vivre dans un lieu où la nourriture et les médicaments ne sont pas propices à une bonne santé.
3. La force de l'antidote, dans le cas présent la visualisation et la récitation de mantras –ou toute autre action que l'on pourrait entreprendre comme antidote– purifie le karma propulsif, ou résultat de pleine maturité, qui cause la renaissance dans les états d'existence inférieurs.
4. La force de la promesse, la détermination de ne pas réitérer les actions, purifie le résultat similaire à la cause dans l'action, qui en un sens est le pire de ces quatre résultats. C'est l'habitude de continuer à tuer encore et encore, habitude qui nous propulse encore et encore dans les états d'existence inférieurs.

Colophon : auteur inconnu, composition inspirée par Lama Yéshé.

Traduction française : Vén. Tenzin Ngeunga du Service de traduction de la FPMT, mai 2011.