



Méditation sur une courte pratique de Vajrasattva

Par Kendall Magnussen



MEDIT-LM-KAR-MEDITATION SUR UNE COURTE PRATIQUE DE VAJRASATTVA-Dernière mise à
jour 06.08.2015

Motivation

Commençons par nous assurer que notre colonne vertébrale est bien droite. Les bras incurvés et détendus, avec les mains reposant dans le giron, la droite au-dessus de la gauche formant un triangle souple. Les épaules détendues. La tête est légèrement basculée vers l'avant, le regard portant devant nous vers le sol, et la bouche et les mâchoires détendues.

Nous prenons quelques profondes inspirations et expirations. Nous faisons en sorte que le corps et l'esprit soient complètement présents. Et nous établissons une motivation pour la pratique, pensant à notre précieuse vie humaine, à cette opportunité qui est la nôtre maintenant d'avoir rencontré les enseignements ; et générant le souhait d'en tirer le meilleur parti avant notre mort.

Nous pensons à tous ceux que nous connaissons dans notre vie directement ou indirectement et que nous voulons aider d'une manière ou d'une autre. Nous reconnaissons cet endroit au plus profond de nous qui aspire vraiment à se développer, à éveiller nos qualités de sagesse, de compassion et notre aptitude à aider les autres.

Comme ce serait merveilleux d'être débarrassé de la croyance en un concept de soi, libéré de la prison du soi. Reconnaissons que, même si nous avons peut-être un grand désir de développer des réalisations dans notre esprit, ce dernier est comme tout engourdi, bloqué, incapable de voir ou de comprendre.

Ressentons cet énorme fardeau que constituent ces montagnes de négativités qui, du fait de notre méconnaissance de la réalité et de nos actions accomplies sous le pouvoir de l'ignorance, se sont imprimées sur notre courant de conscience, parasitant notre sagesse, mettant un frein à notre compassion et bloquant nos moyens d'action.

Nous voulons nous libérer de tous ces blocages, de tous ces voiles mentaux, de tous ces schémas et habitudes négatifs, et nous voulons être libres d'agir de façon à être bénéfiques à nous-mêmes et à autrui,

Et donc, avec cette aspiration, nous allons nous engager dans la pratique de Vajrasattva.

Visualisation préliminaire

Nous visualisons dans l'espace devant nous Vajrasattva, père et mère, l'union de la sagesse et de la méthode, ou compassion, représentation de l'union parfaite de notre esprit avec l'éveil. Pureté parfaite, ils irradient de la lumière blanche.

Et nous nous visualisons nous-mêmes entourés de tous les êtres vivants, notre père à notre droite, notre mère à notre gauche. Nos ennemis et les êtres qui nous dérangent dans l'espace devant nous, et nos amis juste derrière nous. Et, avec le souhait que tous nous trouvions rapidement le bonheur parfait et en prenant la responsabilité de faire en sorte que cela se produise, avec le désir profond de libérer notre esprit de tout ce qui nous empêche d'actualiser le chemin rapidement, nous récitons tous ensemble la prière de prise de refuge :

La force du support (A) : prendre refuge

Pour toujours, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma, la Sangha, ainsi qu'en les trois véhicules,

En les dakinis du yoga du mantra secret, en les héros et héroïnes,

En les déesses d'initiation et les bodhisattvas.

Mais avant tout, pour toujours, je prends refuge en mon saint maître. (3 fois)

La force du regret

Puis nous méditons sur la force du regret, plus particulièrement nous rappelons à notre esprit nos actions spécifiques du corps, de la parole et de l'esprit qui ne font que provoquer plus de souffrance pour nous-mêmes, et autrui. Nous nous souvenons que la définition du karma négatif est toute action qui entraîne un résultat de souffrance, toute action motivée par l'ignorance :

l'attirance ignorante pour certaines choses et l'aversion ignorante pour d'autres ; la non-compréhension des véritables causes de ce que nous vivons.

Pratiquement tout ce que je fais, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, est motivé par des préoccupations liées à ce monde, par l'attachement au confort de cette vie. Il en est ainsi de la naissance à la mort dans cette vie et depuis des vies sans commencement. La presque totalité des actions que j'aie jamais accomplies ont été non-vertueuses, c'est-à-dire des causes de souffrance. Non seulement cela, mais de plus j'ai continuellement brisé mes vœux de pratimoksha, de bodhisattva et mes vœux tantriques. Le pire de tout, c'est que j'ai créé les karmas négatifs les plus graves en rapport avec mes amis vertueux, en me mettant en colère contre eux, en faisant naître des vues erronées et des pensées dépourvues de dévotion à leur égard, en faisant du mal à leur corps sacré et en ne suivant pas leurs conseils. Avoir toutes ces empreintes négatives sur mon continuum mental est insupportable. C'est comme si j'avais avalé un poison mortel. Je dois appliquer l'antidote tout de suite et purifier immédiatement tout ce karma négatif, sans plus tarder même une seule seconde.

Nous amenons ainsi à l'esprit des actions spécifiques dont nous savons qu'elles ne sont pas en accord avec l'esprit de l'éveil et nous faisons naître un profond regret et la nécessité impérieuse d'éliminer tout cela de notre courant de conscience, sans qu'il reste le plus léger résidu d'empreinte.

Puis, nous nous souvenons de l'impermanence et de la mort :

De nombreuses personnes de mon âge ou plus jeunes que moi sont déjà décédées. C'est un miracle que je sois encore en vie et que j'aie cette occasion incroyable de purifier mon karma négatif. La mort est certaine, mais il n'y a aucune certitude quant au moment où elle surviendra. Si je devais mourir maintenant, il est sûr que je renaîtrais dans les états d'existence inférieurs. Comme je ne pourrais pas y pratiquer le Dharma, j'y resterais pendant d'innombrables ères cosmiques. C'est pourquoi, c'est pour moi une chance absolument incroyable de pouvoir purifier mes karmas négatifs dès maintenant, sans plus tarder ne serait-ce qu'une seconde, en pratiquant la méditation-récitation de Vajrasattva.

La force du support (B) : engendrer la bodhicitta

Cependant, cette purification de Vajrasattva, je ne la pratique pas uniquement pour moi : le but de ma vie est de libérer de leur souffrance et des causes de leur souffrance, tous les êtres des

enfers, les prétras, les animaux, les humains, les asouras, les souras ainsi que les êtres de l'état intermédiaire, et de les mener à l'éveil insurpassable. Dans ce but, je dois tout d'abord atteindre moi-même l'éveil. C'est pourquoi, je dois purifier immédiatement tout mon karma négatif en pratiquant la méditation- récitation de Vajrasattva.

Ainsi, nous développons avec une très grande force dans notre courant de conscience ce désir d'être complètement libéré de toute négativité, de tous les blocages karmiques, de tous les schémas et habitudes négatifs que nous avons créés dans notre esprit dans cette vie et au cours des vies sans commencement, sans même savoir quels aspects sombres obscurcissent encore notre esprit.

Puis nous visualisons :

Sur le sommet de ma tête, sur un lotus et un disque de lune, sont assis Vajrasattva père et mère. Leur corps est blanc ; chacun a un visage et deux bras. Il tient une cloche et un vajra et elle tient un couperet et une coupe crânienne. Ils se tiennent enlacés. Le père est orné de six moudras et la mère de cinq. Il est assis dans la posture du vajra et elle, dans celle du lotus.

Vajrasattva est mon maître-racine, l'esprit sacré de tous les bouddhas, le dharmakaya, qui, de par son immense compassion pour moi-même et tous les êtres, se manifeste sous cette forme pour me purifier, moi-même et tous les autres êtres.

Ainsi, votre esprit se transforme en dévotion au maître, la racine de toutes les bénédictions et réalisations de la voie vers l'éveil.

Au cœur de Vajrasattva, sur un disque de lune, se tient un HOUM entouré de la guirlande du mantra à cent syllabes. Un puissant flot de nectar blanc s'écoule du HOUM et de la guirlande du mantra, qui me purifie de toute maladie, malfaisance causée par les esprits, karma négatif et de tout obscurcissement.

La force du remède : récitation du mantra

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANoUPALAYA / VAJRASATTVA
TVéNOPATISHTHA / 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 (7 ou 21 fois)

Visualisez un dernier flot de nectar et de lumière blanc purificateur provenant du corps et de l'esprit de Vajrasattva ; et, comme une douche très, très puissante, il nettoie de notre ensemble corps-esprit toute négativité, tout voile mental, sans en omettre un seul. Toutes les négativités sont repoussées complètement jusqu'à la plante de nos pieds, elles s'engouffrent dans une

fissure qui s'est ouverte dans le sol et sont absorbées par le Seigneur de la Mort au milieu d'un feu flamboyant.

Ce dernier est complètement rassasié. Sa bouche est scellée par un double dordjé. Il se retourne et s'éloigne. La fissure dans le sol se referme, et notre corps-esprit est parfaitement calme et clair, comme du cristal.

Maître Vajrasattva, qui se trouve sur le sommet de ma tête, dit : « Enfant de la famille, tes négativités, obscurcissements et engagements brisés et endommagés ont été complètement purifiés. »

Engendrez une forte conviction que tout est entièrement purifié, conformément aux paroles de Maître Vajrasattva.

La force de la détermination : s'abstenir de commettre à nouveau des négativités

Devant Maître Vajrasattva, je promets de ne plus jamais commettre les actions négatives dont j'arrive facilement à m'abstenir et de ne plus commettre, pour une journée, une heure, ou au moins quelques secondes, les actions négatives dont il m'est difficile de m'abstenir.

Absorption :

Maître Vajrasattva est ravi de votre promesse. Vajrasattva père et mère fondent en lumière et se dissolvent en vous. Votre corps, votre parole et votre esprit deviennent indissociables du corps, de la parole et de l'esprit sacrés de Maître Vajrasattva.

Dans la vacuité, il n'y a pas de « je », créateur de karma négatif ; il n'y a pas d'action de créer du karma négatif ; il n'y a pas de karma négatif créé.

Placez votre esprit dans cette vacuité pour un petit moment. Voyez ainsi tous les phénomènes comme vides : ils n'existent pas de leur propre côté.

Puis, avec cette conscience qu'il n'y a pas d'action négative : si l'on considère le sujet seulement, pas d'action négative ; si l'on considère l'objet seulement, pas d'action négative ; et il est impossible de s'engager dans une action sans un sujet et un objet. Donc, avec cette compréhension, nous dédions les mérites.

Dédicaces

Grâce à tous ces mérites des trois temps accumulés par les bouddhas, bodhisattvas, moi-même et tous les êtres (qui semblent être réels, exister de leur propre côté, mais qui sont vides), puissé-je (moi qui semble être réel mais qui suis vide) atteindre l'éveil du Maître Vajrasattva (qui semble être réel mais qui est vide) et conduire tous les êtres (qui semblent être réels mais qui sont entièrement vides) à cet éveil (qui semble être réel mais qui est vide), et puissé-je à moi tout seul (qui semble être réel mais qui suis également entièrement vide, sans aucune existence propre) accomplir cela.

Puisse la précieuse bodhicitta, source de tout bonheur et de toute réussite pour moi-même et pour tous les êtres, naître dans mon esprit et celui de tous les êtres sans tarder ; et puisse celle qui a été engendrée s'accroître.

Puissions-nous, moi-même et tous les êtres, dans toutes nos vies, avoir Lama Tsongkhapa comme notre maître direct, ne jamais être séparés ne serait-ce qu'une seule seconde de la voie pure qui est largement louée par les victorieux, et parachever dans notre esprit, le plus rapidement possible, la voie tout entière - les trois principaux aspects de la voie et les deux stades du yoga tantra insurpassable - dont la racine est la dévotion au maître.

Tout comme le héros Manjoushri ainsi que Samantabhadra ont réalisé les choses telles qu'elles sont, je dédie tous ces mérites de la manière la plus excellente afin de suivre leur exemple parfait.

Par la dédicace louée comme parfaite par les victorieux, ceux ainsi-allés, des trois temps, moi aussi je dédie parfaitement toutes ces racines de vertu afin de pouvoir accomplir des œuvres nobles.

Colophon :

Traduit de l'anglais par la vén. Tenzin Ngeunga, Août 2010. Les parties en italique sont extraites du *Livre de Prières vol. 2 de la FPMT*. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.

Méditation sur une courate pratique de Vajrasattva
Par Kendall Magnussen