



Les conseils de Kyabdjé Lama Zopa Rinpoché pour la circumambulation



Par Lama Zopa Rinpoché

ENSEIGNEMENTS – OBJETS SACRES – MAJ -11-11-2017



« Même si vous ne faites qu'une ou deux circumambulations suivant cette méthode, vous serez riches de tellement de cieux de mérites et recevrez une purification très profonde. C'est une pratique extrêmement importante pour [atteindre] l'éveil rapidement. » Kyabdjé Lama Zopa Rinpoché

Photo : Lama Zopa Rinpoché lors de la retraite
Lumière de la voie, États-Unis, mai 2014,
photo de Roy Harvey

La circumambulation devrait être réalisée avec le corps, la parole et l'esprit. La circumambulation physique implique effectivement le fait de marcher, de se prosterner etc. autour d'un stoupa ou d'un objet saint. La circumambulation par la parole consiste à réciter verbalement continuellement des prières, des mantras, des louanges, des textes du Dharma, etc. tandis que vous faites le tour. La circumambulation mentale implique d'avoir un esprit vertueux et particulièrement de la dévotion et de la bodhicitta. De ces trois-là, la plus importante est la circumambulation mentale. Si votre esprit est distrait et que vous commérez tout en circumambulant, il n'y aura pas de grands bienfaits.

En Inde, de grands siddhas ont atteint des réalisations en circumambulant des temples. Lama Atisha et les guéshés Kadam faisaient de nombreuses circumambulations de stoupas. En une occasion, alors que Lama Atisha étaient en train de circumambuler, Dromteunpa lui demanda : « Pourquoi ne vous détendez-vous pas ? Pourquoi ne pas pratiquer la vertu assis ? Pourquoi faites-vous cette pratique ordinaire de circumambuler ? ». Lama Atisha lui répondit : « Tu ne comprends pas. Une circumambulation contient les trois actions du corps, de la parole et de l'esprit. Si tu

t'assoies seulement et tu médites, tu n'as que l'action de l'esprit qui médite, et pas d'action vertueuse du corps ou de la parole. En termes de création de vertu, il n'y a pas plus grands mérites que celui de circumambuler. »

Voici une méthode simple pour circumambuler :

En premier, générez une forte motivation de bodhicitta. Rappelez-vous la bonté de chaque être, des innombrables êtres de chaque état d'existence, comme ils ont été bons et sont si précieux ; ils ont été vos mères d'innombrables fois. Rappelez-vous la souffrance de tous les êtres dans les six états d'existence et sentez que vous êtes responsables de les libérer de leurs souffrances, que vous ne pouvez supporter de les laisser souffrir même juste pour un instant. Par conséquent, vous devez les libérer des souffrances et de ses causes et les conduire au plein éveil. Pour cette raison, pensez : « Je dois atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres, mes mères. Pour cela, j'ai besoin d'actualiser le chemin, ainsi j'ai besoin de purifier tous les karmas négatifs et les perturbations accumulés depuis des renaissances sans commencement et d'accumuler de larges mérites. C'est pourquoi, je vais circumambuler. »

En deuxième, pensez que vous avez manifesté d'innombrables corps, soit tous ceux de vos vies passées en tant qu'humain ou vous-même sous l'aspect d'innombrables déités. Pensez que vous conduisez tous les êtres dans la circumambulation.

En troisième, récitez des mantras spéciaux et les noms de Bouddhas.

Il y a six bénéfices à réciter le nom du premier Bouddha et son mantra avant de circumambuler. C'est pourquoi il est important de le faire. Les bénéfices sont :

- (1 et 2) Vous recevez le bénéfice de vous être prosterné et d'avoir circumambulé tous les bouddhas, Dharma et Sangha des dix directions et des trois temps, passé, présent et futur ;
- (3) tous les karmas négatifs accumulés depuis des renaissances sans commencement sont purifiés ;
- (4) vous atteindrez le plein éveil rapidement ;
- (5) vous ne serez pas blessé par des ennemis et des personnes faisant obstacle ;
- (6) vous êtes libérés des maladies et des esprits malveillants.

TCHOM DÈN DÈ TÉ CHINE CHÈK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR DZOG PÈ SANG GYÉ PÈL GYÈL WA CHA
KYA TOUP PA LA TCHAK TSÈL LO

OM NAMO DASHA DÈKA TRI KALA SARVA RATNA TRAYAYA MAMA PRADAKSHA SOU PRA DAKSHA SARVA
PAPAM BISHODHANI SVAHA (7X)

Réciter le nom du deuxième Bouddha et son mantra accroît le pouvoir de la circumambulation et des prosternations dix millions de fois :

TCHOM DÈN DÈ TÉ CHINE CHÈK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR DZOG PÈ SANG GYÉ RINE TCHÈN GYÉL
TSÈN LA TCHAK TSÈL LO (7X)

[NAMO RATNA TRAYAYA] OM NAMO BHAGAVATÉ RATNA KÉTOU RADJAYA TATHAGATAYA ARHATÉ
SAMYAKSAM BOUDDHAYA TADYATHA OM RATNÈ RATNÈ MAHA RATNÈ RATNA BIDJA YÉ SVAHA (7X)

En quatrième, visualisez que les innombrables bouddhas, ainsi que le Dharma et la Sangha, des dix directions sont devant vous sous l'aspect du stoupa, ainsi que chacun des objets saints, statues, stoupas, écritures, reliques, etc., qui existent dans tous les univers et pensez que tout cela est votre maître racine, [tout est réuni] en un. Ou bien, vous pouvez visualiser le stoupa prenant l'aspect du champ de mérites du Lama Tcheupa, ou une déité telle que Tchènrézi ou Vajrassatva, avec la conscience que c'est votre maître racine. La chose la plus importante est de toujours garder votre esprit dans un état de dévotion, qui voit tous les objets saints que vous circumambulez comme une manifestation de votre maître racine. C'est le moyen le plus habile de méditer afin que la purification soit des plus puissantes et que vous collectiez le plus de mérites. C'est la même méditation que vous soyez en train de circumambuler un stoupa ou devant votre autel.

En cinquième, tandis que vous marchez, récitez des mantras, des prières ou des textes que vous avez mémorisés tels que OM MANI PADMÉ HOUM, le mantra de Vajrassatva, le mantra de Miktopa, les noms des Trente-cinq bouddhas, le Soutra du diamant, les louanges au Bouddha (Bouddha Shakyamouni, Louange sur les douze actes) et le mantra du Bouddha, les Louanges aux vingt-et-une Taras et le mantra de Tara, la récitation des noms de Manjoushri, la prière du yoga du maître de Lama Tsongkhapa (migtséma) ou la louange sur l'origine en dépendance, la prière de refuge et de bodhicitta, les cinq mantras puissances et plus encore. Si vous ne les avez pas mémorisés, vous pouvez simplement lire ces textes tandis que vous circulez.

Lors de votre récitation, visualisez que des rayons sont émis du stoupa et vous illuminent complètement ainsi que tous les êtres autour de vous, purifiant tous les obscurcissements et les karmas négatifs de vous-même et des innombrables êtres des six états d'existence tandis que vous circumambulez.

Vous pouvez aussi pratiquer la réjouissance, ou méditer sur un des sujets des enseignements du lamrim, tels que la mort et l'impermanence, la bodhicitta ou la vacuité. Demandez-vous : « Qui est en train de circumambuler ? »

En sixième, à chaque circumambulation dédiez et défaites-vous de vos mérites. Si vous faites une seule circumambulation alors, lorsque vous avez terminé, pensez que les rayons émis continuent à vous purifier, ainsi que tous les êtres, et que vous devenez la déité correspondant à l'une des initiations que vous avez reçues ; de même pour tous les êtres.

Si vous faites de nombreuses circumambulations, vous pouvez élargir votre pratique en dédiant chaque tour différemment. Tout d'abord, établissez une motivation pour les êtres des six états d'existence. Pensez : « Je fais des circumambulations pour tous les êtres et particulièrement pour ceux des enfers. » À la fin de la circumambulation, pensez : « Maintenant, toutes les négativités sont purifiées et chaque être des enfers a atteint l'éveil en réalisant le chemin tout entier. » Ensuite dédiez tous les mérites des circumambulations à tous les êtres, et en particulier à ceux des enfers.

Faites de même avec (2) les esprits avides, (3) les animaux, (4) les humains, (5) les asouras, (6) les souras.

Ensuite dédiez chaque circumambulation (7) pour la longue vie de tous vos maîtres et pour que leurs souhaits saints soient exaucés immédiatement ; (8) pour l'expansion du Dharma, afin que les enseignements durent longtemps dans ce monde et se répandent, particulièrement ceux de la tradition de Lama Tsongkhapa ; (9) pour la Sangha, qui préserve et répand le Dharma, pour qu'elle puisse parachever la compréhension des écritures et atteindre des réalisations dans cette vie ; et finalement (10) pour les bienfaiteurs qui soutiennent le Dharma, afin qu'ils bénéficient de longues vies et que leurs souhaits vertueux soient exaucés. Si vous connaissez des personnes particulières, qui sont malades ou mourantes ou qui sont décédées, vous pouvez également faire des dédicaces pour elles.

En septième, réjouissez-vous de cette incroyable pratique ! Maintenant, dédiez les mérites en récitant les prières de dédicaces, les prières de longues vies et les mantras qui accroissent les mérites. Dédiez correctement et de façon extensive afin de générer la bodhicitta. Donnez tous vos mérites aux êtres et pensez qu'ils ont atteint l'éveil.

Colophon : *Ces conseils pour la circumambulation ont été compilés à partir de plusieurs enseignements de Kyabdjé Lama Zopa Rinpoché par la Vén. Sarah Thresher avec le concours de la Vén. Dekyong, Bodhgaya, Inde, 2014. Publié en anglais sur le site de LYWA. Traduit de l'anglais au français par Sonia Guillot, Mikhaël Landrieux et la Vén. Lobsang Detchèn, Service de traduction de la FPMT, novembre 2017.*