

Les étapes préparatoires au Vajrayana



Lama Samten

Commentaire sur la pratique en
quatre séances quotidiennes des
étapes préparatoires
d'accumulation et de purification
permettant d'entrer dans le
vajrayana des mantras secrets

Lama Samten

Traduction du tibétain
Jason Simard

Révision du texte
Hélène Gilbert

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN de la version électronique :
978-2-9813813-8-5

Droits d'auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Photo de couverture : Stupa construite dans la région de Lhungsheu au Tibet.



Le champ d'accumulations

Table des matières

Introduction.....	p. 5
1. Les étapes préparatoires suivant les instructions essentielles de <i>La voie rapide</i>	p.7
2. Prise de refuge et développement de l'esprit d'éveil.....	p. 27
3. Méditation de Vajrasattva.....	p. 41
4. Prosternations, offrandes, etc.....	p. 53
5. Yoga du maître selon la tradition orale de Ganden.....	p. 63
6. Introduction à l'entrée dans le véhicule vajra des mantras.....	p. 79
Conclusion.....	p. 96

INTRODUCTION

En accord avec les dispositions et aspirations des êtres sensibles, notre guide incomparable et enseignant compatissant¹ a présenté dans les soutras et les tantras les profondes techniques qui permettent d'atteindre le bonheur sublime du grand éveil.

L'objectif final est l'atteinte du bonheur sublime du grand éveil par la pratique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation dans le bon ordre et de manière à ce que chacune des trois contribue aux deux autres. Pour ce faire, on pratique la méditation sur les sujets qui ont d'abord été écoutés puis réfléchis.

J'ai donc composé ce commentaire sur les pratiques préparatoires d'accumulation et de purification qui permettent d'entrer dans le vajrayana des mantras secrets afin d'être bénéfique aux êtres ordinaires tels que moi, qui ont déjà écouté les étapes de la voie vers l'éveil, essence de tous les soutras et tantras, y ont réfléchi et qui ont une grande aspiration et une joie enthousiaste afin d'atteindre le bonheur du grand éveil.

Je n'ai rien ajouté à ce que l'Enseignant et mes maîtres de la lignée ont déjà enseigné. Je demande également aux sages érudits qui pourraient déceler dans cet écrit des éléments superflus, des omissions ou des erreurs d'être indulgents envers moi.

Guéshé Lobsang Samten,
Gajang Kongpo
Canada, Québec

¹ On fait référence ici au Bouddha Shakyamouni.

*Je me prosterne aux pieds du Vénérable Lama Lobsang
Shakyamouni Vajradhara et en lui je prends refuge.
Prenez soin de moi dans votre grande bonté
en tout temps et en toute situation.*

La pratique des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le véhicule vajra des mantras secrets (le véhicule résultant) s'accomplit en quatre séances quotidiennes de la manière suivante :

1^{ère} séance : **Les étapes préparatoires** suivant *La voie rapide* : instructions essentielles des étapes de la voie vers l'éveil;

2^e séance : **La prise de refuge et la naissance de l'esprit d'éveil**, afin de produire l'essentiel de la pratique;

3^e séance : **La méditation de Vajrasattva et le mantra en 100 syllabes qui lui est associé** afin d'éliminer les conditions défavorables;

4^e séance : **Le yoga du maître du *Roi des déités de la Terre de joie*** afin de recevoir les bénédictions.

L'accumulation et la purification associées aux prosternations, offrandes, etc. afin de réunir les conditions favorables, quant à elles, peuvent être accomplies entre les séances ou encore le matin ou le soir, ou bien en ajoutant une séance supplémentaire.

1^{ère} séance

Les étapes préparatoires, suivant *La voie rapide* : instructions essentielles des étapes de la voie vers l'éveil

1. Les préparations
2. La pratique principale
3. La conclusion

1. Les préparations

Après avoir nettoyé la salle de méditation, arrangeons des substances d'offrandes, des ornements en tissu, etc. ainsi que les supports du corps, de la parole et de l'esprit des Éveillés. Comme supports, on devrait placer au minimum ceux du corps du Détenteur des enseignements, le Vainqueur Shakyamouni, et de Lama Tsongkhapa, autant que possible représentés de façon lumineuse, recouverts d'or par exemple.

Ensuite, arrangeons d'une façon attrayante des offrandes que nous possédons et qui ont été acquises honnêtement : fleurs, encens, bougies, etc. Si on peut au moins offrir une série de sept bols d'eau, on accumulera des mérites infinis. Puis on place sur la table devant son siège un tissu propre et attrayant, sur lequel est placée en plein centre une cloche, dont le visage lui fait face. À sa droite², on dispose un vajra, à sa gauche des grains et en face, les textes, le mala et autres articles. Si on peut tout disposer convenablement ainsi, nos accumulations et purifications seront très bénéfiques.

Ensuite, on s'assoit dans la position de Vairocana sur un siège confortable de telle sorte que l'arrière du corps soit un peu surélevé. Ceci est un élément clé particulièrement profond du véhicule des mantras.

Sous notre coussin, on trace un swastika avec de la craie blanche. Ce symbole représente la croix vajra. Il ne serait en effet pas approprié de dessiner ou de placer sous le coussin la croix vajra comme telle, cette dernière étant un symbole des qualités des déités. On place par-dessus un brin d'herbe durva³

² La cloche est ornée d'un visage de Bouddha sur la poignée de la cloche. On imagine donc que la cloche symbolise le Bouddha et lorsqu'on parle de la droite de la cloche, on doit penser que cela fait référence à notre gauche, et ainsi de suite.

³ Herbe sacrée sur laquelle le Bouddha était assis lorsqu'il a atteint l'éveil. L'herbe kusha est appelée durva lorsqu'elle est sèche. Certains disent toutefois qu'il s'agit de deux espèces distinctes.

qui pointe vers l'avant et dont les pointes ne sont pas abimées ou tordues. On le place ainsi en souvenir de l'Enseignant compatissant⁴ qui, alors qu'il était assis sur un coussin d'herbe durva au pied de l'arbre de la Bodhi au « siège du vajra⁵ », a réussi à pacifier un billiard de démons par sa concentration sur l'amour et qu'il est alors devenu parfaitement et complètement éveillé.

En se remémorant ainsi sa vie, faisons-nous cette promesse avec une motivation pure : « En reposant sur ce siège, je soumettrai moi aussi la *saisie du soi*, ce démon qui me maintient dans le cycle du samsara. Afin d'atteindre rapidement, très rapidement, c'est-à-dire en douze ans et même en trois ans, et avec aisance, l'état d'unification, je vais compléter parfaitement les étapes préparatoires d'accumulation et de purification. »

Le Vénérable Lama Tsongkhapa a dit :

Si l'intention est vertueuse, la voie et les niveaux le seront également. Si l'intention est inférieure, la voie et les niveaux seront inférieurs. Tout dépend de la motivation.

On répète ensuite le mantra de multiplication autant de fois que possible afin de bénir les divers articles de méditation :

***Om sambara sambara bimana sara maha dzawa houg
Om mara mara bimana kara maha dzawa houg***

Il est dit dans le *Soutra de la roue de la dédicace complète* que toutes les pratiques vertueuses accomplies par la suite seront multipliées par 100 000. Ensuite on répète le mantra de bénédiction du mala autant de fois que possible :

Om rutsi ramani trawa traya houg

⁴ Épithète du Bouddha Shakyamouni.

⁵ Le « siège du diamant » ou Dorjéden en tibétain, est connu sous le nom de Bodhgaya et se trouve en Inde.

On souffle ensuite sur le mala. Il est dit dans *Le vaste palais céleste de joyaux* que par la suite toutes nos récitations silencieuses du mantra secret dicté par les Tathagatas se verront multipliées par plusieurs milliards de fois. Ensuite vient le mantra afin de bénir la plante des pieds :

Om t'èsara ghana houg hri soha

On le répète trois fois le matin, puis on souffle sur la plante des pieds. Il est dit que les insectes qui meurent sous nos pieds durant la journée reprendront naissance dans des états heureux. Dans les instructions de Mahasiddha Kyungpo, on trouve la bénédiction de la parole :

***Je prends refuge dans les Trois Joyaux.[...]
[...] qui se dissolvent à leur tour sur ma langue, qui prend
la nature du vajra.***

Voici les bienfaits de contempler ce passage :

- il s'agit de paroles d'un potentiel extraordinaire qui multiplient par 10 millions les pratiques rituelles;
- il protège le potentiel profond des mantras;
- il transforme le bavardage futile en récitation.

On bénit ensuite l'endroit :

Puisse le sol en tout lieu devenir pur et sans aucune aspérité ou autre, plat comme la paume de la main, de la nature du lapis-lazuli et moelleux.

Puis on bénit les offrandes :

Puissent les offrandes des dieux et des hommes, celles réelles et celles émanant de l'esprit, se répandre dans l'espace tout entier sur des nuages d'offrandes sans pareil de Samanthabhadra.

On récite ensuite trois fois le dharani de multiplication des offrandes :

Om Namò Bhaga Watè, Benza Sara Tamarda Nè, Tatha Gataya Arahaté Samyak Sam Boudhaya, Tèyata Om Benzè Benzè, Maha Benzè, Maha Tenza Benzè, Maha Bidya Benzè, Maha Bodhicitta Benzè, Maha Bodhi Mendopa Samta Mana Benzè, Sarwa Karma Awarana Bisho Dhana Benzè Soha

Puis on récite le pouvoir de la vérité :

Par la vérité des Trois Joyaux et les bénédictions de tous les Bouddhas et Bodhisattvas, par le grand pouvoir de l'accomplissement des deux accumulations et par la pureté et le pouvoir inconcevable de la sphère de la réalité, puisse tout devenir ainsité.

Ensuite, dans un état d'esprit spécialement vertueux, on visualise tout d'abord les objets de refuge. Dans l'espace devant soi, huit grands lions soutiennent un trône immense et élevé fait de pierres précieuses, sur lequel repose un siège de mandalas de lotus multicolore, de lune et de soleil. Sur celui-ci est assis celui qui par nature est notre maître-racine compatissant et qui apparaît comme le Vainqueur Shakyamouni. Son corps est de la couleur de l'or pur et il possède une protubérance crânienne, un visage et deux bras. Sa main droite fait le mudra de toucher la terre et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière il tient un bol de mendiant rempli de nectar.

Il porte la robe monastique de couleur safran et son corps, de la nature d'une lumière claire et limpide, est orné des signes et des marques. Il se tient au centre d'un cercle de lumière provenant de son corps et ses deux jambes sont dans la position du vajra.

Tout autour de lui se trouvent nos maîtres actuels et ceux de la lignée, les déités des quatre classes de tantras, les Bouddhas, Bodhisattvas, Pratyekabouddhas, Shravakas, Dakas, Dakinis et les protecteurs du Dharma supramondains dont les principaux sont les protecteurs du Dharma des trois niveaux de pratiquants. Pensons que nous sommes entourés par eux tous.

Devant ce champ d'accumulations, développons un grand sentiment d'admiration. Emplis d'une grande foi et confiance dans les qualités et la compassion de ces êtres extraordinaires, pensons : « Depuis des temps sans commencement jusqu'à aujourd'hui, moi et tous les êtres sensibles expérimentons toute la variété de souffrances générales du samsara et en particulier celles des trois catégories de mauvaises renaissances. Comme il serait difficile de devoir vivre encore ces souffrances incommensurables! Aujourd'hui, j'ai obtenu cette précieuse vie humaine dotée de libertés et de richesses, si difficile à trouver et si bénéfique. Maintenant j'ai aussi rencontré le précieux et combien rare enseignement du Bouddha. Afin d'être bénéfique à tous les êtres sensibles, mes frères, je vais atteindre le précieux état qu'est la complète et parfaite bouddhité. Afin d'y arriver, je prends refuge dans les maîtres et les Trois Joyaux présents devant moi. »

Après avoir invité les objets de refuge, on prend réellement refuge en répétant trois fois :

Moi et tous les êtres migrants, dont le nombre est aussi illimité que l'espace, à partir de maintenant et jusqu'à ce que nous ayons atteint l'essence même de l'état pleinement éveillé, prenons refuge dans les glorieux et sublimes Maîtres, prenons refuge dans les parfaits Bouddhas victorieux, prenons refuge dans le sublime Dharma, prenons refuge dans la Noble Sangha.

Si le temps le permet, on peut méditer en visualisant que nous sommes entourés de tous les êtres sensibles. Un nectar lumineux des cinq couleurs s'écoule des objets de refuge et pénètre dans nos corps et esprit ainsi que ceux des autres. Il purifie toutes nos accumulations d'actes négatifs, puis nous-mêmes et les autres sommes atteints par les bénédictions.

Vient ensuite la prise de refuge non-commune du Mahayana et le développement de la bodhicitta, en répétant ceci trois fois :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par toutes mes actions associées à la générosité et autres perfections, puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles.

Avec une puissante aspiration, entraînons notre esprit en maintenant notre visualisation : « Je vais développer l'esprit d'éveil et m'entraîner dans les vastes pratiques des actions d'un Fils de Vainqueur, comme les six perfections. »

Ensuite, afin que le pouvoir de notre esprit d'éveil se développe et s'accroisse de plus en plus, on récite les quatre incommensurables à trois reprises :

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur. Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance. Puissent tous les êtres ne jamais être séparés du bonheur qui est libre de souffrance. Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, libre d'attachement pour les proches et d'aversion pour les autres.

Vient ensuite la naissance de l'esprit d'éveil supérieur. Dans le mantra insurpassable en général et encore plus particulièrement dans la profonde tradition orale de Ganden, on fait naître la bodhicitta non-commune par une disposition d'esprit d'un potentiel supérieur. Celle-ci permet d'accomplir le parfait éveil très rapidement : en douze ans et même en trois ans seulement. Pour ce faire, on répète donc trois fois :

Tout spécialement, pour le bien de tous les êtres sensibles qui furent mes mères, j'atteindrai rapidement, très rapidement, par tous les moyens, l'état précieux d'un Bouddha parfaitement accompli. C'est pourquoi je vais pratiquer la voie profonde du yoga du maître-déité.

L'invitation et la dissolution du champ d'accumulation du refuge se fait par le biais d'une visualisation, mais sans chant

doté d'un nombre inconcevable de pétales. La couche de pétales du bas recouvre légèrement le trône de lion et la taille des pétales décroît graduellement vers le haut de la fleur. Au centre des quatre pétales du sommet de la fleur est un siège composé d'un lotus multicolore, un mandala de lune et un soleil, sur lequel se trouve celui qui est notre maître racine compatissant, sous l'aspect d'un moine pleinement ordonné et en essence le détenteur du vajra doté des trois vœux.

Son corps est de couleur or et il est radieux. Sa main droite fait le mudra d'enseigner le Dharma et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière, il tient un bol d'aumônes empli de nectar. Son corps est orné de la robe monastique safran et sa tête d'une coiffe de pandit de couleur dorée. Son corps, orné des marques et des signes, est de nature claire et lumineuse. Il demeure au centre d'une masse lumineuse émanant de son propre corps, les jambes placées dans la position du vajra.

En son cœur, se trouve le Vainqueur Shakyamouni et au cœur de Shakyamouni, le Vainqueur Vajradhara. Autour de lui, sur la pétale située à sa droite se trouve l'assemblée de déités de Vajrabhairava, sur celle de gauche l'assemblée de déités de Chakrasamvara, celle devant l'assemblée de déités de Shri Ghouyasamdja et sur celle derrière l'assemblée de déités de Héjavra. Sur la couronne de pétales inférieure du lotus on trouve tout autour les autres assemblées de déités du yoga insurpassable, telles que Kalachakra, l'Ennemi juré, le Destructeur rouge, etc. Sous celles-ci il y a l'omniscient Vairocana et les autres assemblées de déités du tantra du yoga. Encore en-dessous et tout autour sont les assemblées de déités de l'éveil complet de Vairocana et les autres lignées du tantra de la performance, puis sous celles-ci les assemblées de déités du tantra de l'action, comme Trisamayavyuhamouni.

En dessous, les mille Bouddhas de l'éon chanceux, les 35 Bouddhas, etc. sont tout autour. Plus bas sont les bodhisattvas, tels que les huit grands fils proches, etc. En dessous, les 12 Pratyekabouddhas, etc., en dessous les seize anciens et autres

grands Shravakas et plus bas encore demeurent tout autour les protecteurs du Dharma.

Tout autour à l'extérieur sont les protecteurs locaux de l'environnement des quatre directions qui protègent des obstacles : l'assemblée de gandharvas⁷, l'assemblée de kumbhandas⁸ de Virudhaka, l'assemblée de nagas⁹ du roi des nagas, Virupakasa et l'assemblée de yakshas¹⁰ de Vaishravana, le roi des yakshas.

Du cœur du maître Mounindra¹¹, des rayons de lumière émanent en nombre égal aux maîtres. Au bout des rayons qui irradient vers le haut, sur un siège de lotus multicolore et de mandalas de lune et de soleil, repose le Vainqueur Vajradhara, entouré des maîtres de la lignée de bénédiction de la pratique, tels que Tilopa, Naropa, le glorieux et sublime Dombhipa, etc.

À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa droite repose, sur un lotus multicolore et une lune, le Vénérable Maitreya, entouré des maîtres de la lignée de la vaste pratique, tels qu'Arya Asanga. À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa gauche repose sur un lotus multicolore et une lune le Vénérable Manjoushri, entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde tels qu'Arya Nagarjouna.

À l'extrémité des rayons de lumière en avant repose notre maître-racine compatissant, entouré des maîtres de qui l'on a reçu directement le Dharma. Devant chacun d'eux, on imagine sur un trône élevé et sublime le Dharma qu'ils ont transmis oralement, sous l'aspect de livres lumineux. On doit penser qu'ils émanent vers l'extérieur de façon inimaginable et irradient dans les dix directions afin de discipliner tous ceux qui sont à discipliner.

⁷ Forme d'esprits que l'on nomme « mangeurs d'odeurs ».

⁸ Forme d'esprits vivant dans l'océan dotés de têtes d'animaux.

⁹ Forme d'esprits serpents protecteurs des richesses de l'océan.

¹⁰ Esprits généralement bienfaisants protecteurs de la nature

¹¹ Bouddha Shakyamouni

Cette visualisation peut également être faite de manière plus aisée en prononçant ces paroles, ce qui permettra à notre esprit de ne pas s'égarer :

Dans le vaste ciel de la voie de la vacuité et la félicité indivisibles, au milieu d'abondants nuages d'offrandes de Samantabhadra, au sommet d'un arbre aux souhaits, orné de feuilles, de fleurs et de fruits, se trouve un trône de lion, brillant de pierres précieuses, et au-dessus un lotus, un soleil et une pleine lune.

Sur ceux-ci est assis mon maître racine aux trois bontés, essence de tous les bouddhas et en apparence, un moine à la robe safran, avec un visage, deux bras et un sourire radieux. Votre main droite fait le geste de l'exposition du Dharma; votre gauche, celui de l'équilibre méditatif et tient un bol à aumônes rempli de nectar. Drapé de trois robes safran, votre tête est ornée d'une coiffe de pandit dorée. En votre cœur est assis l'omniprésent seigneur Vajradhara, au corps bleu, un visage et deux bras, tenant un vajra et une cloche, embrassant Vajradhatou Ishvari. Vous vous ravissez du jeu de la vacuité et de la félicité simultanées et êtes parés de bijoux aux multiples motifs et de vêtements de soie céleste.

Irradiant de milliers de rayons de lumière, paré des signes et des marques, vous êtes assis dans la posture du vajra, entouré d'un arc-en-ciel aux cinq couleurs. Vos cinq agrégats sont les cinq Sougatas ; vos quatre éléments, les quatre parèdres ; vos sources de perception, canaux subtils, veines et articulations sont en réalité des bodhisattvas. Les poils de vos pores sont les vingt et un mille arhats; vos membres, les protecteurs courroucés; vos rayons de lumière, les gardiens des directions, les seigneurs de la richesse et leurs serviteurs alors que les dieux mondains sont des coussins pour vos pieds.

En cercles concentriques, sont assis autour de vous, un océan de maîtres directs et de la lignée, de déités, de divinités du mandala, Bouddhas, Bodhisattvas, héros, dakinis et protecteurs du Dharma. Les trois portes de

rituel. La dissolution se fait ainsi : le champ d'accumulation, aussi vaste qu'un amas de nuages qui s'étend dans la vastitude de l'espace, se dissout dans le Roi des sages⁶, qui se dissout à son tour dans le point situé entre nos deux yeux. Pensons à ce moment que nous avons reçu toutes leurs bénédictions.

On invite ensuite le champ d'accumulation, selon *La voie rapide* : instructions essentielles des étapes de la voie vers l'éveil. Notre précieux Enseignant a dit :

Le Mouni se trouve devant celui qui l'imagine vraiment présent.

De plus :

Partout où s'étend la sagesse primordiale, leur corps aussi s'y trouve.

Nous ne voyons pas les déités de sagesse du champ d'accumulation, mais c'est uniquement à cause de nos voiles karmiques. En fait, elles sont présentes devant nous simplement par le pouvoir de notre visualisation.

Cependant, faire l'invitation du champ d'accumulation sera très bénéfique aux débutants. Deux méthodes traditionnelles sont présentées : celle de *L'offrande au maître* et celle des instructions essentielles de *La voie rapide*. On peut la faire selon n'importe laquelle de ces deux traditions.

Dans la tradition de *L'offrande au maître*, partant du point entre nos deux yeux, dans l'espace devant soi, à une distance équivalente à l'étendue de nos deux bras et à une hauteur d'environ 50 centimètres, on visualise un arbre qui exauce les souhaits, vaste et immense, couvert de feuilles, de fleurs et de fruits magnifiques. En son centre se trouve un trône vaste et immense orné de pierres précieuses, supporté par huit grands lions et sur lequel on retrouve un siège de lotus multicolore

⁶ Épithète du Bouddha Shakyamouni.

chacun sont marquées par les trois vajras. De la syllabe «Houng» des crochets de rayon lumière invitent les êtres de sagesse de leur demeure naturelle à devenir indivisibles et demeurer ainsi. Source d'excellence, de bonté et de félicité des trois temps : «Ô ! Maîtres racines et de la lignée, déités, Trois Joyaux, héros, dakinis, protecteurs du Dharma et gardiens, par le pouvoir de votre compassion, venez ici et demeurez pour toujours. Bien que tout phénomène soit totalement libre d'allées et de venue, vous vous manifestez par la force de la sagesse et de la compassion, selon les prédispositions diverses de vos disciples. Saint sauveur, venez avec votre suite je vous prie. OM GOUROU BOUDDHA BODHISATTVA DHARMAPALA SA PARI WARAHYA HI DZAH HOUNG BAM HO. Les êtres de sagesse deviennent indivisibles des êtres d'engagement.

Présentons maintenant la visualisation du champ d'accumulations selon la tradition de *La voie rapide* : instructions essentielles des étapes de la voie vers l'éveil.

Partant du point entre nos deux yeux, dans l'espace devant soi, à une distance équivalente à l'étendue de nos deux bras et à une hauteur d'environ 50 centimètres, se trouve un trône vaste et immense orné de pierres précieuses supporté par huit grands lions. Sur celui-ci, un peu plus en retrait derrière, se trouve un plus petit trône lui aussi orné de pierres précieuses supporté par huit grands lions. Sur ce dernier, on retrouve un siège de lotus multicolore, de mandala de lune et de soleil, sur lesquels repose notre maître-racine compatissant, sous l'aspect du Vainqueur Shakyamouni dont le corps est d'une couleur semblable à l'or pur. Il possède une protubérance crânienne, un visage et deux bras. Sa main droite fait le mudra d'expliquer le Dharma et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière, il tient un bol de mendiant empli de nectar. Il porte la robe monastique de couleur safran et son corps est orné des marques et des signes. Il est de la nature de la pure claire lumière et repose au centre d'une aura lumineuse émanant de son propre corps. Ses deux jambes reposent dans la posture du vajra.

Du cœur du maître Mounindra¹², des rayons de lumière émanent en nombre égal aux maîtres. Au bout des rayons qui irradient vers le haut, sur un trône de lion, orné d'un siège de lotus et de lune, repose le Vainqueur Vajradhara, entouré des maîtres de la lignée de bénédiction de la pratique.

A l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa droite repose, sur un siège de lotus et de lune, le Vénérable Maitreya, entouré des maîtres de la lignée de la vaste pratique. À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa gauche repose sur un siège de lotus et de lune le Vénérable Manjoushri, entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde.

A l'extrémité des rayons de lumière en avant repose sur un trône de lion, un siège de lotus et de lune, notre maître-racine compatissant, entouré des maîtres de qui l'on a reçu directement le Dharma.

Tout autour d'eux reposent les êtres de sagesse : déités, Bouddhas, Bodhisattvas, Dakas et Dakinis et protecteurs du Dharma. Devant chacun d'eux, on imagine sur un trône élevé et sublime le Dharma qu'ils ont transmis oralement, sous l'aspect de livres lumineux.

Visualisons avec vivacité que toutes ces déités principales et leur entourage sont ornés au sommet de la tête de la syllabe OM blanche, à la gorge de la syllabe AH rouge et au cœur de la syllabe HOUNG bleue. Elles émanent vers l'extérieur de façon inimaginable et irradient dans les dix directions afin de discipliner tous ceux qui sont à discipliner. De la syllabe HOUNG au cœur du maître Mounindra irradient des rayons de lumière qui invitent de leur demeure naturelle les êtres de sagesse similaires à ceux visualisés :

Protecteurs de tous les êtres sensibles sans exception, dieux qui conquérez le puissant Mara et ses légions, vous

¹² Bouddha Shakyamouni

qui connaissez parfaitement toute chose, ô Bhaghavan et vos suites, venez ici je vous prie. DZA HOUNG BAM HO. Chacun des êtres de sagesse se dissout dans son être d'engagement correspondant.

Au moment où l'on dit DZA, ces êtres de sagesse que l'on invite se placent au sommet de la tête des êtres d'engagement (maîtres, déités, etc.) correspondants que l'on avait visualisés auparavant comme objets de refuge. Lorsque l'on prononce HOUNG, chacun des êtres de sagesse se dissout dans son être d'engagement correspondant. Avec BAM, on imagine qu'ils se fusionnent et deviennent indivisibles et avec HO, qu'ils sont pleinement heureux pour toujours.

Devant un ou l'autre de ces champs d'accumulation, nous devons accumuler des mérites par le biais de la pratique en sept branches. La tradition orale des instructions des sublimes maîtres du passé explique que nous sommes comme une graine sèche si nous n'avons pas réalisé nos accumulations. Cela signifie que sans nos accumulations, les réalisations ne pourront pas naître en notre continuum mental.

Le grand Tsongkhapa a demandé à Manjoushri dans quelle méthode il devait s'entraîner afin de développer rapidement les réalisations dans son continuum mental. Manjoushri a répondu qu'il devait combiner la pratique énergétique de trois éléments: 1) supplier son lama en le percevant comme inséparable de sa déité de méditation, 2) s'efforcer de réaliser ses accumulations et de purifier ses voiles et 3) s'exercer à la cause principale [de la bouddhété], les visualisations.

Si nous faisons mûrir ces trois éléments en notre continuum mental, les réalisations naîtront rapidement, naturellement et sans difficulté. Par exemple, si un fruit est mûr, il tombera naturellement sur le sol et sera prêt à être dégusté.

L'accumulation de mérites (conditions favorables) et la purification des voiles (conditions défavorables) sont les conditions supportantes nécessaires pour le développement de

la voie en l'esprit. En ne possédant que l'intériorisation des sujets de méditation, la condition principale, nous aurons beaucoup de difficulté à engendrer des réalisations.

Nous devons donc entraîner notre continuum mental avec la pratique des sept branches d'accumulation et de purification, qui sont :

1. *L'hommage*, qui constitue un antidote à l'orgueil;
2. *Les offrandes*, qui servent d'antidote à l'avarice;
3. *La purification*, qui agit comme antidote au désir-attachement, à l'aversion et à la confusion;
4. *La réjouissance*, servant d'antidote à la jalousie;
5. *Le tour de la roue du Dharma*¹³ est l'antidote au karma d'abandonner le Dharma;
6. *La supplication de ne pas passer au Nirvana*, qui sert d'antidote à la dérision du maître;
7. *La dédicace*, qui agit comme antidote aux fausses vues.

On la fait en suivant le texte rituel. De même, la supplication par le biais des trois grands buts se fait également en suivant le texte rituel.

On fait ensuite la supplication des maîtres de la lignée, en suivant les instructions orales :

J'adresse ma requête au chef du clan des Shākya dont le corps est né de dix millions de vertus et d'excellences, dont la parole comble les espoirs de l'infinité des êtres et dont l'esprit perçoit le connaissable tel qu'il est en réalité.

J'adresse ma requête à la lignée de la Vaste pratique : Maitreya, Asanga, Vasubhandou, Vimouktisena, Paranasena, Vinitasena, Dharmakirti, Haribhadra, les deux Kousali et Souvarnavipi.

¹³ On fait référence ici à faire circuler le Dharma, à le partager.

J'adresse ma requête à la lignée de la Vue profonde, qui perpétua la pensée du Bouddha : Manjoushri, Arya Nagarjouna, le père spirituel qui élimina la notion d'existence et de non-existence et ses Fils spirituels Chandrakirti, Vidyakokila-l'aîné et les autres.

J'adresse ma requête à la lignée de la Bénédiction de la pratique : Sougata Vajradhara à la grande compassion, Tilopa et Nāropa dotés de la perception suprême et Dombhīpa et Athīsa dont la gloire est suprême.

J'adresse ma requête aux maîtres kadams : Atīsha, maître sublime des instructions sur la théorie et la pratique, seigneur Drom, grand-père des enseignements kadams, les quatre yogis, les trois frères et les autres.

J'adresse ma requête à la lignée du Père et de ses Fils : Tsongkhapa, qui raviva la tradition des pionniers dans la Terre des neiges, Gyeltsap Djé, grand logicien et puissant siddha, et Khédroup Djé, seigneur des enseignements des soutras et des tantras.

J'adresse ma requête aux guides spirituels qui nous illuminent : yeux qui voient l'ensemble des vastes et excellentes paroles, portes suprêmes qui mènent les fortunés à la libération et qui utilisent des moyens habiles provenant de l'amour bienveillant.

2. La pratique principale

Voici comment méditer par le rappel des paroles et de leur signification :

La condition extérieure

Maître bienveillant, fondement de toutes les qualités, une dévotion authentique envers vous est la racine de la voie. Bénissez-moi afin que je le saisisse bien et que je m'en remette à vous avec beaucoup d'efforts et un grand respect.

La condition intérieure

On n'obtient qu'une seule fois un tel support positif doté de libertés. Comprenant qu'il est très difficile à acquérir et qu'il est des plus bénéfiques, bénissez-moi afin que je souhaite jour et nuit sans répit en extraire l'essence.

La voie des conditions élevées

La vie et le corps sont comme une bulle sur l'eau, ils disparaîtront rapidement. Que je me remémore la mort et le fait qu'après celle-ci, les résultats karmiques noirs et blancs me poursuivront telle une ombre suivant le corps. Étant profondément convaincu de cela, bénissez-moi afin que je sois toujours consciencieux pour abandonner le moindre acte négatif et accomplir une grande accumulation de vertus.

La voie de la libération ultime

L'insatisfaction liée à la recherche des plaisirs indignes de confiance¹⁴ du samsara est la porte de toutes les

¹⁴ Les plaisirs du samsara nous déçoivent constamment : en apparence ils semblent pouvoir nous rendre heureux, mais ils sont toujours causes de souffrances.

souffrances. Bénissez-moi afin que je le perçoive bien et que je génère une grande aspiration envers le bonheur de la libération. Mû par cette pure pensée et grâce à l'attention, la vigilance et une grande retenue, bénissez-moi afin que j'accomplisse l'essentiel, la racine de l'enseignement, les vœux de libération individuelle.

La voie de l'éveil ultime

Tout comme je suis tombé dans l'océan du samsara, tous les êtres sensibles, mes mères, ont fait la même chose. Percevant cela, bénissez-moi afin que je prenne la responsabilité de les libérer et que je m'entraîne à la bodhicitta sublime. Le développement seul de la bodhicitta, sans une habitude aux trois types d'éthique, ne mènera pas à l'éveil. Bénissez-moi afin que je le comprenne bien et que je m'entraîne avec un effort vigoureux à pratiquer les vœux des Fils des Vainqueurs.

Le calme mental et la vision pénétrante

Ayant apaisé la distraction vers les objets erronés et analysé correctement le sens de la réalité, bénissez-moi afin que je développe rapidement dans mon continuum mental la voie unifiant le calme mental et la vision pénétrante.

Le Vajrayana

Lorsque je serai devenu un récipient adéquat par l'entraînement dans la voie commune, bénissez-moi afin que je puisse entrer aisément dans le suprême de tous les véhicules des êtres fortunés, le vajrayana.

Le fondement pour parfaire les deux types d'accomplissements est de garder purs les vœux et les engagements pris. Bénissez-moi afin que j'en aie une sincère conviction et que je les préserve, même au prix de ma vie.

Ayant saisi le sens des deux étapes, l'essence des tantras, bénissez-moi afin que je pratique fermement les quatre sessions de yoga et réalise ce que les êtres sublimes ont enseigné.

Longue vie aux maîtres spirituels qui nous guident sur une telle voie vertueuse et aux compagnons qui la pratiquent. Bénissez-moi afin que tous les obstacles externes et internes soient complètement pacifiés.

Puissé-je ne jamais être séparé de maîtres spirituels authentiques pendant toutes mes vies; puisse-je joyeusement faire l'expérience des splendeurs du Dharma; puisse-je parfaire les qualités des terres et des voies et ainsi atteindre promptement l'état de Vajradhara.

3. Manière de conclure

Dissolution du champ d'accumulations

Glorieux et précieux maître-racine, prenez place sur le siège de lotus et de lune au sommet de ma tête. Prenez soin de moi avec grande bonté et accordez-moi, je vous prie, les réalisations de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

Offrande d'une pratique en sept branches abrégée afin que le maître se déplace du sommet de la tête vers le cœur

Toutes les vertus que j'ai accumulées par l'hommage, l'offrande, la purification, la réjouissance, la requête et la supplication, si petites soient-elles, je les dédie au parfait éveil.

En visualisant le maître Shakyamouni au chakra du cœur, on répète son nom et son mantra autant de fois que possible

Je rends hommage et fais des offrandes au maître et Vainqueur Shakyamouni et je prends refuge en lui.

Om Mouni Mouni Maha Mouni Yé Soha

Supplication

Par ces vertus, puissé-je rapidement accomplir l'état du Maître Bouddha et établir tous les êtres sensibles sans exception dans ce même état.

Dédicace

Puisse le précieux esprit d'éveil naître chez ceux en qui il n'est pas encore né, ne pas diminuer chez ceux en qui il est déjà né et croître toujours de plus en plus.

2^e séance

La prise de refuge et la naissance de l'esprit d'éveil afin de réaliser l'essence de la pratique

1. Les préparations
2. La pratique principale
3. La conclusion

1. Les préparations

Elles ont déjà été accomplies lors de la première séance.

2. La pratique principale

Ici la pratique principale consiste en la récitation des étapes de la voie vers l'éveil, selon le *Fondement de toutes les qualités* (inclus dans le chant rituel), suivi de :

1. l'invitation du champ d'accumulation de la prise de refuge et
2. l'accumulation et la purification associées à la prise de refuge et au développement de l'esprit d'éveil.

La tradition du Vénérable Lama Tsongkhapa explique clairement :

Ne mettez pas l'accent principal sur le compte de 100 000 accumulations lors de l'étape préparatoire; si elles ne sont pas nombreuses, elles doivent cependant être d'excellente qualité.

Ainsi, les pratiques d'accumulation et de purification ne doivent pas seulement être nombreuses et rapides, mais aussi d'excellente qualité. Le mieux est d'accomplir ces pratiques de manière authentique, excellente et en aussi grand nombre que possible.

Ainsi, les débutants devraient passer principalement leur temps libre aux accumulations et à la purification. En effet, elles sont plus importantes que la méditation. Les êtres sublimes du passé ont dit :

Nous devons nous efforcer de compléter nos accumulations et purifier nos voiles jusqu'à la bouddhété.

Les maîtres sublimes indiens et tibétains du passé ont dit qu'on devrait absolument accumuler 100 000 de chacune des pratiques préparatoires. Cependant, tel que mentionné précédemment, il est bon de faire des pratiques préparatoires de qualité en grand nombre et à chacun de nos temps libres,

tant et aussi longtemps que notre esprit perturbé n'aura pas été discipliné.

Il serait admirable de pouvoir effectuer 100 000 excellentes accumulations de chacune des pratiques préparatoires. En outre, il n'y a aucune pratique plus méritoire à accumuler que celles-là.

1. Inviter le champ d'accumulation de la prise de refuge

La manière de le faire a été précisée par notre précieux Enseignant :

Le Mouni se trouve vraiment devant celui qui l'imagine présent.

Nous ne voyons pas les déités de sagesse du champ d'accumulation, mais c'est uniquement à cause de nos voiles karmiques. En fait, elles sont présentes devant nous simplement par le pouvoir de notre visualisation.

Cependant, inviter et visualiser le champ d'accumulation du refuge tel que présenté dans la tradition de la lignée du sud (comme dans *La voie rapide*, instructions personnelles du cinquième Panchen Lama, Djétsun Lobsang Yéshé) possède le grand avantage d'être bénéfique aux débutants. En effet, cette visualisation conduit à l'essence de la pratique d'accumulation et de purification associée à la prise de refuge.

Sa visualisation trop haut dans l'espace devant soi engendrera de l'agitation. Trop bas, c'est le relâchement qui se manifesterá. Partant d'un point entre nos deux yeux, il devrait être à une distance équivalente à l'étendue de nos deux bras et à une hauteur d'environ 50 centimètres. Dans un espace immensément vaste, sur une surface plane, les Bodhisattvas, représentés par huit grands lions en symbole de respect, soutiennent un trône vaste et immense orné de pierres précieuses.

Les lions, le trône, etc. ne sont pas faits de matériaux lourds tels de la chair ou du bois. On doit imaginer qu'ils sont tels un assemblage de nuages et d'arcs-en-ciel dans un ciel clair non-contaminé.

Le siège de lotus multicolore situé au premier niveau sur le trône symbolise le renoncement. En effet, bien que le lotus s'enracine dans la boue, il n'est pas souillé par elle. Il symbolise donc un renoncement pur qui n'est pas entaché par les défauts du samsara.

Le siège de mandala de lune symbolise l'esprit d'éveil conventionnel. Le siège de mandala de soleil représente l'esprit d'éveil ultime, la sagesse qui réalise la vacuité. Ces trois sièges représentent la maîtrise des trois principaux aspects de la voie.

Sur ce triple siège, il y a cinq petits trônes, soit au centre et dans les quatre directions cardinales. Chacun de ces petits trônes supportent les sièges de lotus multicolore, mandala de lune et de soleil qui symbolisent les trois principaux aspects de la voie.

Imaginons que le trône du centre est légèrement surélevé par rapport aux quatre autres. Au-dessus, on doit imaginer le Vainqueur Shakyamouni dont le corps est d'une couleur semblable à l'or pur. Il possède une protubérance crânienne, un visage et deux bras. Il est par nature notre maître-racine compatissant. Sa main droite fait le mudra du toucher de la terre et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière, il tient un bol de mendiant empli de nectar. Il porte la robe monastique de couleur safran et son corps est orné des marques et des signes. Il est de la nature d'une pure claire lumière et repose au centre d'une masse lumineuse émanant de son propre corps. Ses deux jambes reposent dans la posture du vajra.

En son cœur, nous devons visualiser l'être de sagesse Vajradhara, dans le cœur duquel se trouve l'être de concentration, la syllabe Houg bleue. Cet assemblage des

trois êtres est en relation avec les mantras. Les trois êtres assemblés sont :

- 1) *L'être d'engagement* est par nature notre maître-racine compatissant, sous l'aspect du Vainqueur Shakyamouni. Dans son cœur se trouve :
- 2) *L'être de sagesse* Vajradhara, dans le cœur duquel on trouve :
- 3) *L'être de concentration*, la syllabe Houg bleue.

Sur le petit trône à leur droite se tient le Vénérable Maitreya, entouré des maîtres de la lignée de la vaste pratique. Sur le petit trône à gauche, le Vénérable Manjoushri est entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde.

Sur le petit trône à l'arrière repose le Vainqueur Vajradhara, entouré par les maîtres de la lignée de la bénédiction de la pratique. Notre maître-racine est assis dans son apparence habituelle sur le trône de devant. Sa main droite fait le moudra de l'enseignement du Dharma et sa gauche est dans le moudra de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière main il tient un vase de vie rempli de nectar d'immortalité. Autour de lui sont présents les maîtres de qui l'on a reçu directement le Dharma et qui ont le plus bénéficié à notre continuum mental. Sentons-nous inspirés en leur présence.

Notre maître-racine et nos autres maîtres qui sont encore vivants sont visualisés sur des coussins, tandis que ceux qui sont décédés reposent sur des sièges de lotus et de lune. Ainsi, les cinq maîtres qui reposent sur les cinq trônes sont appelés « les cinq groupes de maîtres ».

Toujours sur le grand trône, les cinq trônes sont entourés de cercles concentriques que sont les groupes de déités des quatre classes de tantras, les Bouddhas, les Bodhisattvas, les Aryas Pratyekabouddhas, les Shravakas, Dakas et Dakinis et les protecteurs du Dharma supramondains dont les principaux sont les protecteurs du Dharma des pratiquants des trois capacités. Ceci consiste en la visualisation des objets de refuge.

On invite simultanément les êtres de sagesse :

Protecteurs de tous les êtres sensibles sans exception, dieux qui conquérez le puissant Mara et ses légions, vous qui connaissez parfaitement toute chose, ô Bhagavan et vos suites, venez ici je vous prie. DZA HOUNG BAM HO. Chacun des êtres de sagesse se dissout dans son être d'engagement correspondant.

Au moment où l'on dit DZA, ces êtres de sagesse que l'on invite se placent au sommet de la tête de chacun des êtres d'engagement (maîtres, déités, etc.) que l'on avait visualisés auparavant comme objets de refuge. Lorsque l'on prononce HOUNG, chacun des êtres de sagesse se dissout dans l'être d'engagement correspondant. Avec BAM, on imagine qu'ils se fusionnent et deviennent indivisibles et avec HO, qu'ils sont pleinement heureux pour toujours.

Ajoutons que cet espace étant le lieu de refuge, il est réservé au Dharma supramondain. Il n'est donc pas du tout convenable de visualiser ou de placer sur ce grand trône des êtres mondains arrogants, par exemple.

Dans les quatre directions autour de ce grand trône se trouvent quatre protecteurs, les quatre grands rois. La tradition orale des êtres sublimes tibétains du passé explique que ceux-ci devraient être placés sur des sièges de nuage et non sur le trône.

2. Comment s'assurer que l'accumulation et la purification associées à la prise de refuge et le développement de l'esprit d'éveil s'unissent réellement à notre continuum mental

Je prends refuge dans les maîtres, les déités et les Trois Joyaux

En récitant, on doit faire conjointement l'accumulation et la purification associées à la prise de refuge.

Lorsqu'on dit *maîtres*, l'objet de refuge à visualiser est les cinq groupes de maîtres. En prononçant *déités*, l'objet de refuge à visualiser est le regroupement des déités des quatre classes de tantras. Lorsqu'on prononce les *Trois joyaux*, on visualise les objets de refuge suivants :

Le joyau du Bouddha

Le Bouddha dans l'aspect du corps d'émanation suprême, les mille Bouddhas de l'éon fortuné, les huit Tathagatas, les trente-cinq Bouddhas de la purification des fautes, etc.

Le joyau du Dharma

Il comprend deux aspects : le joyau du Dharma de transmission et le joyau du Dharma de réalisation. De ces deux aspects, la nature de l'objet de refuge est le joyau du Dharma de réalisation. Il est visualisé sous l'aspect de textes ou livres.

Le joyau de la Sangha

Les objets de refuge invoqués sont les Bodhisattvas, les Pratyekabouddhas, les Shravakas, les Dakas et Dakinis et les protecteurs du Dharma.

De leurs corps s'écoulent un filet de nectar lumineux des cinq couleurs qui pénètrent en nos corps et esprit et ceux de tous les êtres sensibles, purifiant tous les actes négatifs et les voiles accumulés depuis des temps sans commencement, et en particulier tous les actes négatifs et voiles ayant pour objet les maîtres, les déités et les Trois Joyaux. Nos corps deviennent de la nature d'une lumière pure et claire. On imagine que notre vie, nos mérites et toutes les qualités de transmission et de réalisation s'accroissent et se développent.

Ou encore, on imagine que toutes les bénédictions des maîtres, déités et Trois Joyaux pénètrent en notre corps et notre esprit et ceux des autres. On les supplie ensuite avec une puissante

dévotion en pensant : « Puissiez-vous me prendre sous votre protection! »

Je prends refuge en les maîtres, les déités et les Trois Joyaux.

On doit accumuler conjointement des accumulations et purifications de bonne qualité dès qu'on a du temps et autant que possible.

On peut faire nos accumulations et purifications dès qu'on a du temps libre, ou encore le matin ou le soir.

On peut aussi en faire l'accumulation et la purification par la pratique du *Sangyécheutsokma* :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes, je prends refuge jusqu'à l'éveil.

Lorsqu'on récite, on imagine qu'un filet de nectar lumineux des cinq couleurs s'écoule du corps de toutes les déités du champ d'accumulations. Pénétrant en notre corps et notre esprit et ceux de tous les êtres sensibles, cela purifie tous nos actes négatifs et voiles accumulés depuis des temps sans commencement et en particulier tous les actes négatifs et voiles en lien avec les Trois Joyaux. Notre corps devient de la nature d'une lumière pure et claire. Notre vie, nos mérites et toutes les qualités de transmission et de réalisation s'accroissent et se développent. Toutes les bénédictions des Trois Joyaux pénètrent en notre corps et notre esprit et ceux de tous les êtres sensibles. On les supplie ensuite avec une puissante dévotion en pensant : « Puissiez-vous me prendre sous votre protection! ». On récite :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes, je prends refuge jusqu'à l'éveil.

On doit accumuler conjointement des accumulations et purifications de bonne qualité dès qu'on a du temps et en aussi grand nombre que possible.

Afin d'engendrer la bodhicitta, on récite :

Par les mérites issus de ma pratique de la générosité et des autres perfections, puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles.

On développe **l'esprit d'éveil d'aspiration** en pensant : « Grâce aux racines de vertu issues de la générosité, de l'éthique, de la méditation, etc., puissé-je atteindre rapidement, très rapidement la parfaite et complète bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles! ». On développe **l'esprit d'éveil d'engagement** en pensant : « Par tous les moyens, je vais atteindre la précieuse bouddhité complète et parfaite rapidement, très rapidement pour le bien de tous les êtres sensibles, mes mères. À cette fin, je vais m'entraîner correctement dans les vastes actions des Fils de Vainqueurs comme les six perfections et les quatre méthodes pour rassembler des étudiants. » « Rapidement » signifie que l'on aspire à atteindre la précieuse bouddhité complète et parfaite en cette vie et « très rapidement », en douze ans.

Après avoir engendré la bodhicitta, on fait la visualisation qui prend comme voie la bodhicitta en tant que résultat¹⁵. Du maître Shakyamouni est émané un double de lui-même qui se dissout en nous. Notre corps devient également à son tour celui du maître Shakyamouni. De nous-mêmes sont émanés un nombre infini de Shakyamouni qui se dissolvent dans tous les êtres sensibles. Les êtres sensibles deviennent à leur tour de la nature de Shakyamouni. Méditons avec joie en pensant : « J'ai réalisé l'objectif pour lequel j'ai fait naître la bodhicitta, qui était d'établir tous les êtres sensibles dans la terre de la

¹⁵ C'est-à-dire qu'à l'opposé de la partie précédente où on mettait en place les *causes* permettant de générer la bodhicitta, ici on utilise une voie qui prend la bodhicitta comme si elle était déjà accomplie.

bouddhité! » Il est dit que ceci crée une connexion vraiment particulière.

Pensons : « J'ai établi cette aspiration envers les êtres sensibles, mais qu'est-ce qui empêche que cela se concrétise réellement? C'est l'attachement envers les proches et l'aversion envers les autres. Qu'il serait merveilleux que j'établisse tous les êtres dans une équanimité libre d'attachement pour les proches et d'aversion pour les autres. » Méditons ainsi afin d'unir réellement à notre continuum mental les quatre incommensurables.

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur. Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance. Puissent tous les êtres ne jamais être séparés du bonheur qui est sans souffrance. Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, libre d'attachement pour les proches et d'aversion pour les autres.

Entraînons notre esprit simultanément dans l'accumulation et la purification associées à la prise de refuge et la bodhicitta ainsi :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par mes actions associées à la pratique de la générosité et des autres perfections, puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles.

La manière de le réciter a été expliquée précédemment. La première phrase réfère à la prise de refuge, la seconde à la génération de la bodhicitta. Afin de comprendre la nature, les divisions et les classifications de ces deux éléments, référons-nous à *L'essence de la voie vers l'éveil*.

3. Manière de conclure

En supplément, il faut faire la pratique en sept branches qui inclut tous les points essentiels de la pratique d'accumulation et de purification.

Il est dit dans le *Soutra demandé par Sougaramati* :

Sharatipou, il en est ainsi : une pluie de bijoux ne peut pas tomber sur des êtres sensibles qui n'ont pas créé de mérites. Sharatipou, de même, l'esprit d'éveil ne naîtra pas chez des êtres sensibles qui n'ont pas fait croître de racines de vertus. Ainsi, les réalisations ne se développeront pas sans accumulation de mérites.

De plus, la tradition orale des instructions des maîtres sublimes du passé explique que nous sommes comme une graine sèche si nous n'avons pas réalisé nos accumulations. Nous devons donc pour cela faire la pratique rituelle d'accumulation et de purification des sept branches.

Vient ensuite la dissolution du champ d'accumulation. Il existe en général plusieurs manières de faire la dissolution du champ d'accumulation de la prise de refuge. Cependant, voici la manière de le dissoudre dans le contexte spécifique de l'accumulation et la purification de la prise de refuge uniquement.

Sur le trône placé au centre du champ d'accumulation se trouve celui qui par nature est notre maître-racine compatissant, apparaissant sous l'aspect du Vainqueur Shakyamouni. De son cœur, une claire lumière irradie sur toute l'assemblée des déités paisibles et courroucées qui l'entourent. Ensuite, de même que la buée dans un miroir se dissout des extrémités jusqu'en son centre, le champ d'accumulation se dissout de l'extérieur vers l'intérieur.

Premièrement, les nuages qui font office de sièges aux quatre grands rois se dissolvent dans les rois, qui se dissolvent

à leur tour dans le grand trône. Le grand trône ainsi que les déités du champ d'accumulation se dissolvent de l'extérieur vers l'intérieur jusque dans les cinq groupes de maîtres.

Ensuite, tous les maîtres de la lignée de la vaste pratique se dissolvent dans Maitreya. Tous ceux de la lignée de la vue profonde se dissolvent dans Manjoushri. Tous ceux de la lignée de la Bénédiction de la pratique se dissolvent dans Vajradhara. Ceux de qui on a reçu le Dharma directement se dissolvent dans notre maître-racine compatissant.

Si le temps le permet, on maintient une visualisation claire des cinq groupes de maîtres et on dissout Maitreya et Manjoushri, situés à droite et à gauche respectivement, en Shakyamouni au centre. Leurs sièges se dissolvent également dans le siège de lion de Shakyamouni. On imagine ensuite qu'à l'arrière Vajradhara pénètre par le sommet de la tête du maître Lobsang Shakyamouni et demeure en tant qu'être de sagesse en son cœur. À l'avant, notre maître-racine compatissant se fond en lumière et se dissout dans le cœur de Shakyamouni. Leurs sièges se dissolvent également dans le trône de lion de la figure centrale qu'on appelle le maître Shakyamouni Vajradhara.

Si le temps le permet également, on peut visualiser clairement le maître Lobsang Shakyamouni Vajradhara et réciter :

Glorieux et précieux maître racine, prenez place sur le siège de lotus et de lune au sommet de ma tête.

Imaginons à ce moment qu'il prend place sur un siège de lotus et de lune au sommet de notre tête.

Prenez soin de moi dans votre grande bonté et accordez-moi les réalisations de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

En récitant cela en suppliant avec une très grande ferveur, imaginons que nous recevons les réalisations. De son corps, un flot de nectar s'écoule et se dissout au sommet de ma tête et de

celle de tous les êtres sensibles. Pensons alors que tous les karmas négatifs et voiles de nos trois portes sont purifiés.

Ensuite, le maître Lobsang Shakyamouni Vajradhara se réjouit grandement et se fond en lumière, laquelle pénètre par le sommet de ma tête et de celle de tous les êtres sensibles. Puis elle descend jusqu'au centre du chakra du Dharma, situé au cœur, pour se dissoudre dans mon esprit et celui de tous les êtres sensibles. Pensons alors que nos continuums mentaux sont bénis. Dans un état de grande joie et de félicité, faisons la dédicace :

Puisse le précieux esprit d'éveil naître chez ceux en qui il n'est pas encore né, ne pas diminuer chez ceux en qui il est déjà né et croître toujours de plus en plus.

Et les vers de bon augure :

Puisse tout être de bon augure par le pouvoir des enseignants Bouddhas. Puisse tout être de bon augure par le pouvoir des Dharmas protecteurs. Puisse tout être de bon augure par le pouvoir des guides Sanghas. Puisse tout être de bon augure par le pouvoir des Trois Joyaux, objets de refuge. Puisse tout être de bon augure par le pouvoir des Trois Joyaux afin que le jour soit merveilleux, que la nuit soit merveilleuse, que le milieu du jour soit merveilleux et que tout soit merveilleux jour et nuit.

Entre les sessions de méditation, nous devons lire à propos de la prise de refuge et de l'entraînement de l'esprit.

3^e séance

La méditation de Vajrasattva et la récitation du mantra en cent syllabes afin d'éliminer les conditions adverses

1. Les préparations
2. La pratique principale
3. La conclusion



Vajrasattva en union avec sa consort

1. Les préparations

La préparation a déjà été faite lors de la première session.

2. La pratique principale

On débute par la pratique de la méditation sur le sens des paroles du chant rituel des *Trois principaux aspects de la voie*. Ensuite, la pratique de la méditation et la récitation du mantra de Vajrasattva comprend quatre parties, qui sont les quatre pouvoirs :

- 1) Le pouvoir du regret
- 2) Le pouvoir du support
- 3) Le pouvoir de l'application des antidotes
- 4) Le pouvoir d'abandonner les méfaits

Ils sont représentés à l'intérieur de cet exemple :

1) On serait vraiment inquiet et déçu si on réalisait que l'on a ingéré un poison, puis 2) on s'en remettrait à la meilleure méthode permettant de l'évacuer. En sachant que ce poison peut causer notre mort, 3) on s'emploierait à l'anéantir et une fois expulsé de notre corps, 4) on prendrait la résolution de ne plus en ingérer.

1) Le pouvoir du regret

Nous avons déjà expérimenté maintes fois chacune des souffrances générales et particulières du samsara, nous continuons encore à les subir et nous les subirons encore dans le futur. Il nous faut donc développer un intense et pur sentiment de regret vis-à-vis des causes de ces diverses souffrances : les actions négatives posées par nos trois portes (corps, parole et esprit). Ce pouvoir est le plus important des quatre. Si on le développe, les autres surviendront naturellement.

2) Le pouvoir du support

Après avoir développé un sentiment pur et intense de regret face à nos actes négatifs passés, causes de souffrances, on s'en remet à la prise de refuge et à l'esprit d'éveil, qui sont des moyens pour se libérer de ces souffrances.

La partie du rituel associée aux deux premiers pouvoirs débute par « *Je prends refuge dans les Trois joyaux...* » et se termine par « ... *à la suite de quoi son rayonnement, sa puissance et sa force deviennent prodigieux.* »

Voici le paragraphe qui réfère à la prise de refuge et à l'esprit d'éveil :



***Je prends refuge dans les Trois Joyaux.
Je libérerai tous les êtres sensibles.
Afin de les établir dans l'état d'éveil,
Je génère de façon pure l'esprit d'éveil.***

Afin de les développer, on visualise dans l'espace devant soi Vajrasattva et le mandala qui le supporte. Autour de soi, on visualise les six sortes d'êtres sensibles qui sont souffrants par nature, sous l'aspect de dieux et d'humains. Ayant développé les deux causes de la prise de refuge¹⁶, on imagine que tous ensemble nous prenons refuge et développons l'esprit d'éveil de façon excellente, en répétant ce passage trois fois.

Au sommet de notre tête¹⁷ mais sans la toucher, d'une syllabe ౠ (PAM) blanche apparaît un lotus blanc à mille pétales. Le lotus symbolise le renoncement aux défauts du samsara. Au


¹⁶ Ces deux causes sont expliquées dans *L'essence de la voie vers l'éveil*.

¹⁷ Le texte rituel décrit la visualisation au sommet de notre tête. Il est toutefois possible de la faire également en notre cœur ou dans l'espace devant nous.

centre de celui-ci, un  (AH) blanc apparaît et se transforme en mandala de pleine lune, blanche et fraîche. Elle représente la bodhicitta. Au-dessus, un  (HOUNG) blanc apparaît et se transforme en un vajra blanc. Celui-ci symbolise la sagesse qui réalise la vacuité. Ces trois éléments sont les trois principaux aspects de la voie.

Le vajra à cinq pointes symbolise les cinq sagesse sublimes :

- 1) la sagesse pareille à un miroir;
- 2) la sagesse de l'égalité;
- 3) la sagesse du discernement;
- 4) la sagesse de la réalisation des activités et
- 5) la sagesse de la sphère de la réalité.

Le  (HOUNG) blanc au centre du vajra symbolise quant à lui Vajrasattva blanc en union avec sa consort. Afin d'accomplir l'accumulation et la purification associées à la méditation de Vajrasattva et la récitation du mantra en cent syllabes, il est impératif d'avoir développé l'essence de toutes les voies communes, à savoir les trois principaux aspects de la voie. Si nous ne les avons pas encore développés, nous devons en avoir une compréhension intellectuelle stable, car la méditation sur Vajrasattva fait partie du vajrayana du mantra insurpassable.

Différentes pratiques rituelles peuvent présenter Vajrasattva en différentes versions de couleur, mais le visualiser blanc possède la particularité de permettre de purifier rapidement, très rapidement, tous les engagements rompus et d'éliminer tous les voiles.

Vajrasattva est parfois présenté en union avec sa consort et parfois solitaire. Ici, il est visualisé en union car nous suivons la tradition du mantra insurpassable.

Le consort masculin tient dans sa main droite un vajra qui symbolise la méthode et dans sa main gauche une cloche qui symbolise la sagesse. La consort féminine tient dans sa main droite un couperet, symbole de la profonde vacuité et dans sa main gauche un crâne humain, symbole de la grande félicité associée à la méthode. L'union des deux consorts symbolise la nature indivisible de la félicité et de la vacuité.

Il est dit dans le *Tantra-racine abrégé* :

Méditez sur l'œil, etc. de l'excellente consort des Tathagatas.
En unissant les deux organes sexuels, vous atteindrez la réalisation de la bouddhité.

Il existe plusieurs classes de tantras dans le mantra: inférieurs et supérieur. Le tantra¹⁸ supérieur, qui présente la voie du mantra insurpassable, est une méthode très efficace pour atteindre la bouddhité. Cette méditation de Vajrasattva est très similaire à ce tantra. Cependant, plusieurs grands maîtres indiens et tibétains du passé ont affirmé que sans entraînement préalable dans la fondation qu'est la voie commune, la pratique de la voie du mantra insurpassable ne permettra pas de trouver le bonheur et sera même la cause de plusieurs difficultés.


Les habits de soie et la variété de précieux ornements représentent l'accomplissement de la sagesse sublime. Le consort masculin est assis en position du vajra et de la syllabe

ॐ

(HOUNG) blanche, qui repose sur un cercle de lune

localisé à son chakra du cœur, sont émis des rayons de lumière dans les dix directions, invitant les êtres de sagesse similaires à Vajrasattva. Ils deviennent indivisibles de Vajrasattva.


¹⁸ Tantra est un mot sanscrit signifiant *continuum* : le continuum mental qui a la nature de Bouddha, le continuum des pratiques qui permettent de manifester l'état de Bouddha et le continuum des corps de Bouddha manifestés une fois atteint l'éveil. On appelle également *tantras* les textes qui traitent de ces sujets.

Encore une fois, du  (HOUNG) au cœur de Vajrasattva sont émis des rayons de lumière qui invitent les déités de pouvoir. Celles-ci transmettent le plein pouvoir à Vajrasattva et sa consort. En réalité, Vajrasattva n'a aucun besoin de recevoir la transmission de pouvoir, car ses corps, parole et esprit sont complètement purifiés des deux voiles. Cependant, cette visualisation où le pouvoir est transmis à Vajrasattva aide les débutants à développer confiance et foi pures en Vajrasattva.

La tête du consort masculin Vajrasattva s'orne d'Akshobya pour la raison suivante. Le vajrayana des mantras comprend 100 lignées, qui se condensent en cinq, qui à leur tour se condensent en trois. De ces trois lignées, Vajrasattva fait partie de celle d'Akshobya.

Vajratopa, la consort féminine blanche, est assise dans la position du lotus. Sa tête est ornée de Vajrasattva. Ensuite les pratiquants de Vajrasattva font la requête suivante au Bhaghavan Vajrasattva :

Je vous prie de nous purifier, tous les êtres sensibles et moi-même, de tous nos actes négatifs, de nos voiles et de nos engagements détériorés et rompus.

Après avoir fait cette requête au Bhaghavan Vajrasattva, du  (HOUNG) en son cœur sont émis des rayons de lumière dans les dix directions. Ces rayons réalisent mes objectifs personnels et ceux d'autrui.

Les objectifs d'autrui sont exprimés dans cette strophe :

Ils purifient les négativités et les voiles de tous les êtres sensibles et font des offrandes afin de plaire aux Bouddhas et à leurs Fils.

Les objectifs personnels sont exprimés ainsi :

Toutes leurs qualités se condensent sous forme de lumière qui se dissout dans le Houg à son cœur, à la suite de quoi son rayonnement et sa puissance deviennent prodigieux.

3) Le pouvoir de l'application des antidotes

La pratique d'accumulation et de purification lors de la méditation de Vajrasattva et du mantra en cent syllabes constitue essentiellement le pouvoir de l'application des antidotes. L'écoulement du nectar purificateur associé à la récitation du mantra en cent syllabes se fait de trois manières.

L'élimination descendante

Au dessus de notre tête se trouve le maître Vajrasattva. Du Houg et du mala de mantra en son cœur, un intense courant de nectar s'écoule et pénètre par le sommet de notre tête et élimine les karmas et les voiles vers le bas.

L'élimination ascendante

L'élimination ascendante des karmas et voiles se fait de façon identique, mais en débutant cette fois de la région secrète pour s'évacuer vers le haut.

L'élimination destructrice

L'écoulement est effectué ici simultanément par le haut et le bas et les karmas et voiles sont rassemblés tel un tas de graines de sésame et expulsés au niveau du [chakra du] cœur.

Si on accumule 100 000 récitations du mantra en cent syllabes accompagnées d'une telle visualisation, nos karmas et voiles seront totalement purifiés. De plus, les maîtres sublimes du passé ont dit qu'en le récitant quotidiennement 21 fois ou au moins trois fois, on arrêtera le développement des karmas et

des voiles. Voici la signification du mantra en cent syllabes que l'on trouve dans la pratique rituelle :

Om : les vajras des trois portes (corps, parole et esprit purs)

Benzasato : Vajrasattva

Samaya : engagement

Manou : respecter

Palaya : protéger

Vajrasattva, respectez et maintenez votre engagement.

Benzasato : Vajrasattva

Ténopatita : demeurez près

Vajrasattva, demeurez près de moi.

Tidomébhawa : Soyez mon support naturel

Soutokayo mébhawa : Soyez ma source de joie naturelle

Soupokayo mébhawa : Soyez pour moi un développement naturel

Anou racto mébhawa : Soyez attaché à moi

Soyez mon support, donnez-moi la joie, soyez mon épanouissement, aimez-moi.

Sarwa siddhi memta yatsa : Conférez-moi toutes les réalisations.

Sarwa karma soutsamé : Permettez-moi d'accomplir toutes les actions.

Tsitam : cœur

Shriyam : glorieux

Kourou : faites

Le **Houng** et les quatre **Ha** symbolisent les cinq sagesse sublimes.

Ho : la réjouissance

Faites que la gloire des cinq sagesse sublimes demeure en mon cœur avec joie.

Bhaghawana : Bhaghavan

Sarwa Tathagata : tous les Tathagatas

Benza Mamé Mountsa : Vajra, ne m'abandonnez pas

Benzé Bhawa : de la nature du Vajra

Maha : grand

Samaya : engagement

Sato : être courageux

Ô Bhaghavan et tous les Tathagatas, grands héros qui êtes de la nature du Vajra, n'abandonnez pas votre engagement envers moi.

ॐ (AH) symbolise la sagesse qui réalise la vacuité; ॐ

(HOUNG) la sagesse sublime de la grande félicité; et ॐ

(PÈ), l'union indivisible de la félicité et de la vacuité.

Accumulons autant de fois que possible la purification par la visualisation de l'écoulement du nectar tout en récitant le mantra en cent syllabes.

4) Le pouvoir d'abandonner les méfaits

Nous devons nous engager à partir d'aujourd'hui à ne jamais recommencer, même au prix de notre vie, à ingérer le poison des émotions perturbatrices.

Le chant rituel associé à ce pouvoir débute à « *Sous l'emprise de l'ignorance...* » et il se termine par « *... Mon corps, ma parole et mon esprit deviennent inséparables du corps, de la parole et de l'esprit de Vajrasattva.* »

Méditons ensuite aussi longtemps que possible sur la vacuité, après avoir visualisé que notre esprit est pure claire lumière.

Notre accumulation d'actes négatifs, causes de souffrances, dure depuis des temps sans commencement. Elle est aussi grande que le trésor d'un roi. Cependant, une forte purification, accompagnée des quatre pouvoirs et de la sagesse

libre de focalisation sur les trois sphères¹⁹, pourra purifier un karma dont l'expérimentation serait autrement certaine. Les maîtres tibétains du passé ont dit :

Les lourdes fautes des érudits sont légères.
Les fautes légères des sots sont lourdes.

Ceci signifie que la qualité de la purification dépend exclusivement de notre habileté dans la pratique. Par exemple, le brahmane Udayana a tué sa propre mère. Le roi Ajatasatru a tué son propre père. Angulimala a tué 999 personnes. Bien qu'ils aient commis des actes de rétribution immédiate, ils ont réussi plus tard à voir la vérité²⁰. Ils ont réussi cela grâce à une purification très intense. Alors pourquoi donc serait-il impossible de purifier un acte négatif accumulé?

3. Conclusion

Les supplications et la dédicace sont présentées à la fin du texte rituel. Le temps entre les sessions devrait être utilisé tel qu'expliqué précédemment.

¹⁹ C'est-à-dire que les trois sphères, soit le sujet agissant, l'action et l'objet sur lequel on agit, sont conçus comme n'ayant aucune existence indépendante.

²⁰ C'est-à-dire qu'ils ont « vu » la vraie nature des choses. Ils ont perçu directement la vacuité.

Séance supplémentaire

Les prosternations et les offrandes,
afin de réaliser les conditions favorables

1. Les préparations
2. La pratique principale
3. La conclusion



Offrandes d'eau et de fleurs et pratiquants accomplissant des prosternations à Bodhgaya, en Inde

1. Les préparations

La préparation a déjà été faite lors de la première session.

2. La pratique principale

Elle comprend deux éléments : les prosternations et les offrandes.

1. Les prosternations

Le mot tibétain que l'on traduit par prosternation est « *Tchak Tsel* ». « *Tchak* » signifie la purification des voiles ou le nettoyage de l'esprit. « *Tsel* » signifie la quête ou le souhait de qualités. La prosternation purifie donc les voiles des trois portes et procure les bénédictions afin que les qualités des trois entraînements naissent et s'accroissent. Elle est de trois sortes : celle du corps, de la parole et de l'esprit. La prosternation du corps à son tour se manifeste de trois façons : les mains jointes, la demi-prosternation et la prosternation complète.

Les mains jointes

Cette prosternation se fait en joignant les mains, comme le noble Chenrézig lorsqu'il tient un joyau entre ses mains. Celles-ci représentent la double voie de la méthode et de la sagesse, ainsi que le double résultat que sont les corps de vérité et de forme.

On joint les bouts repliés des deux pouces afin qu'ils forment un creux, tel le bouton d'une fleur de lotus pas encore ouverte. Le vide à l'intérieur symbolise le corps de vérité résultant et sa cause, l'accumulation de sagesse sublime (la partie *sagesse* de la voie). La forme extérieure du joyau (créée par les deux pouces refermés) représente le corps de forme résultant et sa cause, l'accumulation de mérites (la partie *méthode* de la voie).

On place les mains jointes successivement au niveau du sommet de la tête, de la gorge et du cœur. On doit penser à ce moment que l'on rend hommage par nos trois portes (corps, parole et esprit) et que les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit éveillés des objets de refuge pénètrent en nous. Leur nature purifie alors complètement les voiles de nos trois portes. C'est la forme abrégée de la prosternation par le corps.

La demi-prosternation

Cette prosternation se nomme aussi prosternation en cinq branches, car cinq parties du corps (les deux genoux, les paumes de nos deux mains et le front) touchent le sol. Il est dit dans le *Soutra du troisième ensemble* :

Ainsi, par cette prosternation en cinq branches que j'accomplis, puissent les cinq voiles perturbés (tel le désir-attachement) de tous les êtres sensibles être éliminés. Puissent leurs cinq facultés (celle de l'œil, etc.) devenir complètement pures. Puissent leurs cinq consciences (la conscience visuelle, etc.) devenir complètement claires...

La prosternation complète

Dans un endroit où la surface est propre, souple et plane ou sur une planche, gardons notre corps droit et joignons nos deux mains en y insérant nos pouces joints en forme de joyau. Ensuite plaçons-les successivement d'abord au sommet de notre tête, puis à notre gorge et à notre cœur.

Plaçons nos deux mains de part et d'autre des genoux droit et gauche et descendons sur la planche, puis touchons ensemble le sol des genoux, du front et de tout le reste du corps.

Étendons nos deux mains complètement vers l'avant et joignons ensuite les paumes au niveau la tête en maintenant le front en contact avec le sol. C'est la prosternation complète.

Soyons comme un arbre qui s'écrase sur le sol. Il est dit que ceci anéantit la montagne de l'orgueil. On doit développer un intense sentiment de regret vis-à-vis nos actes négatifs passés ou présents du corps, de la parole et de l'esprit.

Certaines personnes sont dans l'impossibilité de se mouvoir afin d'exercer la pratique d'accumulation et de purification associée à la prosternation, que ce soit à cause d'un manque de force physique, d'un handicap, etc. Il est alors impératif de faire les pratiques d'accumulation et de purification associées aux prosternations par la parole et l'esprit. Voici un exemple :

Ô Tathagatas des trois temps qui résidez dans les dix directions de l'univers, vous qui êtes des lions parmi les humains, je rends hommage à chacun de vous sans exception, avec un corps, une parole et un esprit purs.

On doit faire cette pratique d'accumulation et de purification aussi souvent que possible, en mettant l'accent sur la qualité. On doit le faire tant et aussi longtemps que la perturbation qu'est l'orgueil en nous ne sera pas complètement éliminée.

De plus, tout en accomplissant des prosternations par le corps, nous devons autant que possible réciter le mantra en cent syllabes, la prise de refuge, d'autres mantras, etc.. Lorsqu'on en fait l'accumulation, récitons autant de fois que possible le mantra suivant au début et à la fin, ce qui aura pour effet de les multiplier par 100 000 :

Om Namo Manjoushriyé, Nama Soushriyé, Namo Outama Shriyé Soha

Les bénéfices de faire des prosternations sont nombreux. C'est une méthode insurpassable permettant de compléter à la fois *les deux accumulations*, causes de l'atteinte des deux corps résultants et *la purification des voiles* de nos trois portes. Elles purifient le corps, nettoient les canaux d'énergie, purifient les vents énergétiques et suppriment les conceptions mentales perturbées circulant par le biais de ces vents, comme

l'arrogance. Elles équilibrent le corps, éliminent les intoxications, le cancer, etc. et procurent la santé. De plus, elles permettent la diminution progressive de l'orgueil et l'accroissement progressif des qualités. Elles permettent donc d'être aisément bénéfique à autrui ainsi qu'à soi-même.

Nous aurons beaucoup d'avantages et moins de difficultés si nous pouvons accumuler des prosternations tout en respectant notre capacité physique et le temps disponible.

2. Les offrandes

Cela comprend l'offrande de mandala, de bols d'eau, la fabrication de tsatsas²¹, etc. Pour ces pratiques, les chants rituels de préparation et de conclusion sont similaires à ceux présentés pour les prosternations et autres pratiques. Seule la partie principale diffère.

Le mandala

Il existe plusieurs manières d'offrir le mandala. Plutôt que d'en faire l'explication ici, il est préférable d'en recevoir les instructions orales directement de notre maître. De cette façon, ce sera beaucoup plus facile de comprendre, d'éliminer nos doutes et d'établir notre confiance.

L'offrande de bols d'eau

En faisant l'offrande de bols d'eau, il ne faut pas penser qu'il s'agit d'eau ordinaire. À ce moment il faut se remémorer les qualités et les bienfaits de l'eau. Il n'est absolument pas approprié de considérer comme ordinaires des éléments comme la terre et l'eau, mais voyons les plutôt comme de véritables nectars précieux.

²¹ Un tsatsa est la représentation d'une déité ou d'un stupa à partir d'un moule. On fait des tsatsas afin d'accumuler des mérites et de créer les causes pour obtenir le corps d'un Bouddha.

De plus, il faut réciter continuellement *OM AH HOUNG* au moment où nous offrons l'eau. Imaginons alors que les qualités et les bénédictions des corps, parole et esprit des Vainqueurs et de leurs Fils, sous l'aspect d'une pluie infinie des trois syllabes racines, descendent et se dissolvent dans l'eau, purifiant et nettoyant ainsi l'esprit perturbé par l'avarice et les obstacles, contaminations, saletés, etc.

Le *HOUNG* purifie les défauts et impuretés associés à la couleur et aux odeurs. *AH* transforme l'eau en nectar pur et attrayant. *OM* le multiplie abondamment.

Voici comment offrir les bols d'eau. On empile les bols les uns sur les autres dans notre main après avoir pris soin de les nettoyer. On verse d'abord un peu d'eau dans le bol du dessus, en répétant *OM, AH, HOUNG*. On verse de cette eau dans le bol suivant, en prenant soin d'en garder un peu dans le premier bol, que l'on dispose à gauche de l'autel. On fait de même pour les suivants, en s'assurant de disposer les bols en ligne droite et jamais vides. Lorsqu'ils sont tous déposés, on complète en versant l'eau dans tous les bols, en tenant le pichet des deux mains avec un état d'esprit très joyeux.

En versant, on débute doucement et on termine aussi en allant lentement, mais on verse à plus grand débit au milieu. Le bol ne doit ni déborder, ni être trop vide. On devrait laisser l'espace d'un grain d'orge du rebord. De plus, on ne devrait pas aligner les bols trop près les uns des autres ni trop les distancer. On devrait encore une fois laisser l'espace d'un grain d'orge entre chacun. Cette instruction orale profonde que l'on appelle celle du « grain d'orge » provient des grands maîtres du passé.

On devrait agir aussi de cette manière en offrant fleurs, encens, lampes à beurre, fruits, etc.

Une manière de compléter rapidement nos accumulations est d'offrir autant de fois que possible cent bols ou plus. Si l'on peut offrir à tout le moins une série de sept bols, ce sera une

pratique en sept branches complète, incluant l'essentiel de la pratique d'accumulation et de purification. Si parfois nous manquons de temps, il est également possible de visualiser que l'on offre nourriture et breuvages avant de les consommer.

Si on a du temps, en rassemblant les bols d'eau on prend refuge, on récite le mantra de multiplication des offrandes et on fait la pratique en sept branches. On dispose ensuite la série de bols en versant l'eau. On peut répéter ce processus plusieurs fois lorsqu'on en fait l'accumulation.

Il y a plusieurs bénéfices à faire cette offrande. C'est en général une accumulation de mérites et en particulier cela élimine les impuretés de la perturbation qu'est l'avarice. Cela donne un grand impact à l'accumulation de générosité. Notre continuum mental s'imprègne d'amour, de compassion et d'esprit d'éveil. De plus, cela accroît la purification et la libération des autres émotions perturbatrices. Il est dit dans les *Soutras* :

Tous les souhaits de la personne dotée de mérites se réalisent.

Si nous accumulons des mérites, nous pourrons nous aussi accomplir tous nos souhaits temporaires et ultimes.

Il est dit dans le *Trésor de Tchim*²² :

Cette eau est dotée de huit qualités : fraîche, délicieuse, légère, douce, limpide, inodore, elle ne nuit pas à la gorge ni à l'estomac.

Huit bienfaits découlent donc de cette eau. Offrir de l'eau fraîche procure une éthique pure. De l'eau délicieuse permet des mets succulents. La légèreté de l'eau donne la maniabilité physique et mentale. L'eau douce implique un continuum mental doux. L'eau limpide procure un esprit clair. L'eau

²² Commentaire du *Trésor de phénoménologie* par le maître tibétain Tchim Jampelyang.

inodore purifie les voiles. L'eau non nuisible à l'estomac favorise l'absence de maladie. L'eau ne nuisant pas à la gorge donne une parole agréable.

La fabrication de tsatsas

Cela inclut la fabrication et l'érection de tout support à l'accomplissement de vertus : monastères, stupas, statues de Vainqueurs, textes, tsatsas, etc. Cette accumulation de mérites crée les conditions favorables qui permettra d'obtenir dans le futur le support (le palais céleste) et le supporté (le corps d'un Vainqueur).

Il est évident que pour toute entreprise d'accumulation de vertu que ce soit (prosternations, offrande de mandala, de bols d'eau, fabrication de tsatsas, etc.), il est nécessaire d'avoir une bonne motivation et d'offrir des substances pures. Les grands maîtres indiens et tibétains du passé ont dit :

Disposons ces offrandes acquises honnêtement d'une façon attrayante.

Les substances impures sont par exemple celles obtenues par des actes négatifs comme le vol. Offrir de telles substances dans le but d'accumuler des vertus engendrera plus de désavantages que de bénéfices. Des motivations malhonnêtes seraient par exemple : pour son propre plaisir, pour se vanter, pour devenir populaire ou devenir érudit, etc.

Les maîtres tibétains du passé ont révélé que les étapes préparatoires d'accumulation et de purification peuvent être faites au moment de la partie correspondante des pratiques préparatoires de *La voie rapide : instructions personnelles des étapes de la voie vers l'éveil*. En outre, on peut aussi les faire lors de la partie correspondante du Yoga du maître dans la tradition orale de Ganden : *Le roi des déités de la Terre de joie*. Les deux manières sont équivalentes.

3. La conclusion

La conclusion est la même que celle du texte rituel.

Que notre pratique principale d'accumulation et de purification consiste en prosternations, offrandes, mandala, bols d'eau, tsatsas ou autre, on doit absolument l'accompagner des préparations et de la conclusion. Nos accumulations et purifications seront excellentes si elles tiennent compte de notre santé et des conditions dont nous disposons : temps, endroit, etc.

4^e séance

Le yoga du maître afin de recevoir les bénédictions

A. Biographie du vénérable Lama Tsongkhapa

B. Les étapes de la pratique

1. Les préparations
2. La pratique principale
3. La conclusion



Le Vénérable Lama Tsongkhapa et ses deux Fils spirituels : Gyeltsap Djé et Khédroup Djé

A. Biographie du vénérable Lama Tsongkhapa

On admet généralement que trois grands maîtres principaux ont contribué à l'épanouissement du Dharma au Tibet : Padmasambhava, Atisha et Lama Tsongkhapa. De ces trois, Lama Tsongkhapa est le seul à être né au Tibet et à ce titre, il est considéré comme le pionnier du bouddhisme au Tibet et vénéré par toutes les écoles bouddhistes tibétaines. Les qualités de Lama Tsongkhapa sont d'une telle importance que sa venue avait été prophétisée par le Bouddha Shakyamouni lui-même.

« Après ma mort apparaîtra un être hautement réalisé dont le nom commencera par Lo. Il établira au Tibet un monastère très réputé qui s'appellera Ganden. » (Tantra racine de Manjoushri ; tib. : Jampèl Tsa Gyu).

À l'époque du Bouddha, une incarnation précédente de Lama Tsongkhapa, alors jeune garçon, lui avait offert un rosaire de cristal. En retour, le Bouddha demanda à un de ses plus proches disciples d'aller au Tibet enterrer une conque blanche qui lui avait été offerte par le roi des Nagas. À cet endroit, dit-il, s'établirait près de deux mille ans plus tard le monastère de Ganden. En effet, en excavant le site lors des travaux de construction du monastère de Ganden commandés par Lama Tsongkhapa, on découvrit la précieuse conque en l'an 1415. Il la confia à l'un de ses disciples afin qu'elle serve à l'appel des moines au monastère de Drépoung. Elle y est restée jusqu'en 1959.

Le Bouddha prédit également que ce jeune garçon qui lui avait offert un mala de cristal renaîtrait au « Pays des neiges », qu'il offrirait une couronne à la statue de Bouddha à Lhasa et ferait prospérer le Dharma au Tibet. Cette statue est réputée avoir été construite à l'époque du Bouddha et bénie par le Bouddha lui-même. En effet, après le premier grand festival de prière institué par Lama Tsongkhapa au nouvel an tibétain de 1409, il présenta une couronne d'or à la statue du Bouddha Shakyamouni.

Plusieurs autres grands maîtres ont prédit sa venue. Padmasambhava avait annoncé que l'émanation d'un très grand Bodhisattva du nom de Lobsang Dragpa naîtrait à l'est du Tibet, près de la Chine, qu'il serait un moine pleinement ordonné et qu'il atteindrait l'illumination. Lama Tsongkhapa est réputé posséder les qualités d'Avalokiteshvara (compassion), Manjoushri (sagesse) et Vajrapani (pouvoir). On dit aussi qu'il est la manifestation de grands maîtres indiens tels Nagarjouna et Atisha, de même que de maîtres tibétains tels Dragpa Dorjé et Marpa Lotsawa.

Ses parents ont fait plusieurs rêves inhabituels dans l'année précédant sa naissance. Son père a rêvé qu'un moine venant de la montagne aux cinq sommets se dirigeait vers lui. Cette montagne est un lieu de pèlerinage réputé en Chine, associé aux cinq familles de Manjoushri, symboles des cinq sagesse sublimes. De nos jours, des milliers de personnes y vont en pèlerinage chaque année. Ce moine demandait à être hébergé pour neuf mois, ce qui lui a été accordé.

À une autre occasion, le père rêva de Vajrapani dans la Terre pure de Tchang Lotchen, tenant dans sa main un vajra en or éclatant. Il le lança vers la mère de Lama Tsongkhapa et ce vajra se fondit en elle. La mère eut pour sa part un rêve très particulier peu avant la naissance. Plusieurs moines portant des offrandes lui demandaient d'aller accueillir Avalokiteshvara. Elle vit alors sur un nuage un être rayonnant comme le Bouddha, qui l'approcha graduellement jusqu'à se fondre en elle. La naissance se déroula sans aucune souffrance pour la mère et une étoile de bon augure apparut dans le ciel. Tous ces signes témoignent de l'arrivée d'un être exceptionnel.

Le vénérable Lama Tsongkhapa est né en 1357 au Tibet, dans le district de Tsongkha, à l'est de la province d'Amdo. Il était le quatrième d'une famille de six enfants. Un arbre miraculeux poussa à l'endroit même où on lui coupa les cheveux à l'âge de trois ans lors de la prise de ses premiers vœux laïcs. Cet arbre était unique en son genre : chaque feuille et même l'écorce portaient des syllabes sacrées, toutes différentes les unes des

autres. Ces syllabes faisaient partie intégrante des nervures fines de la feuille. Sous l'écorce, des ébauches de nouvelles syllabes différentes apparaissaient pour remplacer les anciennes. Ce phénomène magique a été relaté par le père missionnaire catholique Évariste Huc, qui en a été témoin avec le père Gabet (1844 à 1846)²³. Le père Huc en a été si impressionné qu'il s'interrogea sur l'explication que la science donnerait à ce phénomène. Il semble que cet arbre n'ait pas survécu jusqu'à aujourd'hui et qu'on n'ait jamais réussi non plus à en tirer de rejetons.

Lama Tsongkhapa a reçu les vœux de pratiquant laïc du maître Karmapa Rolpé Dorjé. Jusqu'à l'âge de seize ans, il a étudié sous la direction de Tcheudjé Dondroup Rinchen, grand pratiquant de Yamantaka, qui a vu en lui les signes qu'il était une émanation de Manjoushri. Il lui conféra les vœux de novice à sept ans. C'est alors que le nom de Lobsang Dragpa lui a été donné. À seize ans, il partit en direction du Tibet central et suivit les instructions de plusieurs maîtres de chacune des traditions bouddhistes tibétaines (nyingma, sakyas, kagyous et kadam), qu'il écouta, analysa et médita. Il reçut d'eux de nombreuses transmissions de pouvoir. Ainsi, on le considérait déjà à dix-neuf ans comme un grand érudit. Il prit l'ordination complète à vingt-et-un ans.

Au cours de sa vie, il voyagea beaucoup afin de rencontrer les maîtres les plus érudits et de recevoir les initiations qu'il n'avait pas encore reçues. Il aimait débattre avec d'autres moines sur les cinq grands traités philosophiques afin d'en améliorer sa compréhension. Il eut notamment une relation privilégiée avec le vénérable Rendawa, qu'il vint à considérer comme son maître principal et avec qui il étudia la philosophie de la Voie du Milieu et *Le Trésor de la connaissance*. L'un et l'autre en vinrent à se considérer mutuellement comme maître et disciple.

²³ Père Huc : Souvenirs d'un voyage dans la Tartarie et le Thibet, suivis de L'Empire chinois. 1844 à 1846. Texte original de 1854. Réédition en 2001 aux éditions Omnibus. 1148 pages. *Le passage mentionné ici se trouve à la page 340.*

Alors qu'il était dans la région d'Olga Tcheouloung avec huit disciples pour une retraite de quatre ans, il accomplit des millions d'accumulations de mérites et de purifications par les prosternations et les offrandes de mandalas, afin de démontrer l'importance des pratiques préliminaires. À force de se prosterner, le sol s'est creusé et son bras est devenu en sang, mais cela ne l'a pas arrêté. Il a décrit en détail les visions qu'il a eues avec ses disciples durant cette période.

Lama Tsongkhapa a réalisé quatre grands actes majeurs durant sa vie : 1- La restauration de la statue de Maitreya du temple de Dzingji Ling; 2- L'enseignement détaillé qu'il donna sur la discipline au monastère de Namtsé Deng; 3- L'offrande d'une couronne d'or à la statue du Bouddha à Lhassa au cours du premier grand festival de prières (Monlam Chenmo) institué par lui, réalisant ainsi la prophétie du Bouddha; 4- La cérémonie de consécration du monastère de Ganden deux ans après le début de sa construction, exactement à l'endroit où la fameuse conque a été retrouvée, concrétisant ainsi une autre prophétie du Bouddha.

Lama Tsongkhapa a reçu de Lama Lodrag Kenchen Namka Gyaltzen, un maître nyingmapa, la transmission de deux des trois lignées de la tradition orale des kadampas : la lignée du Lamrim et la lignée des instructions. Il avait auparavant déjà reçu la lignée des textes. Ce maître le dissuada de se rendre en Inde, car dit-il, il serait plus bénéfique aux êtres en demeurant au Tibet. Il reçut également une invitation à se rendre en Chine de la part de l'empereur, mais il refusa à cause de son âge (50 ans) et de son désir de demeurer en retraite.

S'étant rendu à Réting avec le vénérable Rendawa, il fit une retraite d'un mois, à l'issue de laquelle il eut la vision de toute la lignée des maîtres depuis le Bouddha jusqu'à ses propres maîtres. Il composa ensuite le Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil ainsi que les versions moyenne et courte du Lamrim. Ce texte présente de façon détaillée la progression nécessaire afin de guider les êtres vers l'état de Bouddha. Pour ce faire, il se base sur l'essentiel du sens de toutes les

excellentes paroles du Bouddha, soit les étapes de la voie vers l'éveil selon la tradition des deux pionniers, Nagarjouna et Asanga.

Ayant fondé l'université monastique de Ganden dans la Terre des montagnes enneigées, Lama Tsongkhapa a également su clarifier parfaitement la pensée du Vainqueur en transmettant complètement l'essence de ses enseignements. Il recevait les gens avec simplicité et tous ceux qui se trouvaient en sa présence étaient aussitôt débarrassés de leurs appréhensions et éprouvaient de la joie. On peut dire que sa bonté pour le peuple tibétain a été encore plus grande que celle du Vainqueur lui-même. Il composa dix-huit grands traités, passa beaucoup de temps à enseigner, effectua sans relâche ses pratiques quotidiennes et fit de nombreuses retraites. Durant toute sa vie, Lama Tsongkhapa pratiqua, enseigna et écrivit de nombreux textes.

En considérant l'ensemble de ses réalisations, on dirait qu'il a passé toute sa vie à pratiquer. Par contre en voyant tout ce qu'il a écrit et l'ensemble des enseignements qu'il a dispensés, on pourrait dire qu'il a aussi passé toute une vie à enseigner et une autre à écrire. Sa Sainteté le XIV^e Dalai Lama dit que son plus grand exploit a sans doute été d'avoir réalisé ces trois à la fois, alors que chacun aurait pu occuper une vie entière.

Sa mort a été aussi exceptionnelle que sa naissance. Ayant senti qu'elle approchait, il a interrompu un enseignement et est rentré chez lui. Il s'est assis en méditation et n'a plus bougé. Ceux de son entourage ont pu constater que son corps prenait de plus en plus l'apparence d'un jeune homme dans la fleur de l'âge. Il avait cessé de respirer et conservait néanmoins ses couleurs et son tonus. Après quelque temps, on prit la décision de conserver son corps intact dans un reliquaire.

En 1959, lorsque l'armée chinoise envahit le Tibet, ils découvrirent le stupa sacré et l'ouvrirent. Ils ne purent croire ce qu'ils voyaient : le corps d'un jeune homme parfaitement conservé, dont les cheveux et les ongles avaient continué de

pousser. Alors ils y mirent le feu. Par la suite, un moine réussit à récupérer quelques reliques. Elles sont encore conservées aujourd'hui dans un nouveau stupa.

B. Les étapes de la pratique

1. Les préparations

Elles ont déjà été accomplies lors de la première séance.

2. La pratique principale

Il s'agit de la prise de refuge et l'esprit d'éveil, inclus dans le chant rituel, suivis du yoga du maître. Dans le bouddhisme tibétain, il existe de manière générale une grande variété de yogas du maître, pour la simple raison qu'il existe plusieurs maîtres et déités différents. Particulièrement, le yoga du Vénérable maître²⁴ existe en deux versions :

- *L'offrande au maître, indivisibilité de la félicité et la vacuité*, qui nécessite d'avoir reçu une transmission de pouvoir dans le mantra insurpassable;
- *Le roi des déités de la Terre de joie*, dont la pratique est possible sans avoir reçu une telle transmission de pouvoir.

Le roi des déités de la Terre de joie est le nom donné au yoga supporté par le Vénérable maître dans la lignée de son Fils spirituel, le Vénérable Sherpa Sengé. Voici comment le pratiquer.

Invitation

L'invitation se fait de la manière suivante. Le Vénérable Maitreya est le roi des déités de la Terre de joie, Ganden. Dans cette demeure d'une myriade²⁵ de Fils de Vainqueurs de la dixième terre, il réside au centre d'une masse de nuages blancs. De son cœur apparaît notre maître-racine compatissant, de nature indivisible du grand Tsongkhapa, roi du Dharma des trois mondes et essence de l'omniscience, de l'amour et du

²⁴ Nom attribué à Lama Tsongkhapa.

²⁵ Le mot tibétain utilisé est *océan*.

pouvoir de tous les Vainqueurs. Il est entouré de ses Fils spirituels.

Du cœur du Protecteur et Roi des déités de la Terre de joie, apparaît un nuage d'un blanc parfait, semblable à une masse de crème fraîche, au sommet duquel, omniscient Lobsang Dragpa, roi du Dharma et vos Fils, je vous prie de prendre place.

Supplication de demeurer

Dans l'espace devant moi, sur un trône de lotus et de lune soutenu par des lions, le vénérable maître sourit avec ravissement. Suprême champ de mérites pour mon esprit fervent, je vous prie de demeurer cent éons afin de répandre l'enseignement.

Hommage

Votre esprit perspicace comprend l'étendue de tous les objets de connaissance. Votre parole éloquente est un ornement pour l'oreille des fortunés. Votre corps magnifique resplendit de la gloire de la renommée. Vous apercevoir, vous entendre, se rappeler de vous est si bénéfique. Je me prosterne devant vous.

Offrandes

Ô suprême champ de mérites, je vous présente un océan de nuages d'offrandes attrayantes réelles et imaginées : fleurs, encens aux arômes agréables, lumière, parfums et ainsi de suite.

Purification

Quelles que soient les actions non vertueuses du corps, de la parole et de l'esprit que j'ai accumulées depuis des temps sans commencement et particulièrement les

transgressions de mes trois vœux, du fond du cœur et mû par un profond regret, je les confesse toutes.

Réjouissance

En cet âge de dégénérescence, vous avez beaucoup étudié et vous êtes efforcé à la pratique. Renonçant aux huit considérations mondaines, vous avez donné tout son sens à votre précieuse vie humaine. Ô protecteur, je me réjouis profondément de vos vastes actions sublimes.

Requête de tourner la roue du Dharma

Vénérables maîtres excellents, des nuages de bienveillance et de connaissance amoncelés dans l'espace du Dharmakaya, je vous prie de répandre une pluie de Dharma vaste et profond sur la terre de vos disciples, conformément à leurs prédispositions.

Dédicace

Puissent toutes les vertus que j'ai accumulées être bénéfiques à l'enseignement et à tous les êtres et particulièrement faire briller à tout jamais l'essence des enseignements du vénérable Lobsang Dragpa.

Supplication

Parmi les Vainqueurs des dix directions et leurs Fils, le bienveillant Avalokiteshvara, le sage Manjoushri et le puissant Vajrapani sont inégalables. De même, parmi les érudits de la terre des montagnes enneigées, le Tibet, le Vénérable maître est inégalable pour son érudition dans tous les champs de connaissance. En pensant « Bénissez-moi afin que je devienne moi aussi, comme vous, expert dans tous les domaines de connaissance », récitons ce couplet (*Miketséma*) :

Vous qui êtes Avalokiteshvara, immense trésor de compassion sans saisie, Manjoushri, tout puissant à la connaissance immaculée, Vajrapani, destructeur de l'ensemble des forces démoniaques, ô Tsongkhapa, fleuron des érudits du pays des neiges, j'adresse mes requêtes à vos pieds Lobsang Dragpa.

Tout en maintenant cette visualisation, on doit en faire l'accumulation autant de fois que possible. Au sommet de la tête du grand maître Tsongkhapa, visualisons Avalokiteshvara, à sa gorge Manjoushri et en son cœur Vajrapani.

Si le temps le permet, il est possible également de faire la supplication en visualisant que les trois protecteurs sont rassemblés respectivement dans le corps, la parole et l'esprit du Vénérable maître. On visualise tout d'abord Avalokiteshvara au sommet de la tête du vénérable Lama Tsongkhapa. D'Avalokiteshvara est émis un flot illimité de lumière et de nectar blanc qui s'écoule et pénètre par le sommet de ma tête et de celle de tous les êtres sensibles. Pensons qu'ainsi sont purifiés et nettoyés les négativités, les voiles et leurs empreintes accumulés par le corps depuis des temps sans commencement. Répétons le *Miktséma* trois ou sept fois. Pensons que cela permet de méditer sur l'étape de génération de la voie et confère un pouvoir particulier afin d'accomplir le corps d'émanation résultant.

Ensuite, visualisons de la gorge du Vénérable Lama Tsongkhapa Manjoushri qui émet un flot illimité de lumière et de nectar rouge qui s'écoule et pénètre par ma gorge et par celle de tous les êtres sensibles. Pensons qu'ainsi sont purifiés et nettoyés les négativités, les voiles et leurs empreintes accumulés par la parole depuis des temps sans commencement. Répétons le *Miktséma* trois ou sept fois. Pensons que cela permet de méditer sur le corps illusoire de la voie et confère le pouvoir particulier d'accomplir le corps de pleine jouissance résultant.

Ensuite, du cœur du Vénérable Lama Tsongkhapa Vajrapani émet un flot illimité de lumière et de nectar bleu qui s'écoule et pénètre par mon cœur et par celui de tous les êtres sensibles. Pensons qu'ainsi sont purifiés et nettoyés les négativités, les voiles et leurs empreintes accumulés par l'esprit depuis des temps sans commencement. Répétons le *Miktséma* trois ou sept fois. Pensons que cela permet de méditer sur le Mahamoudra, la claire lumière de la voie et confère le pouvoir particulier d'accomplir le corps de vérité résultant.

En visualisant à la fois le sommet de la tête, la gorge et le cœur du Vénérable Lama Tsongkhapa, supplions afin de recevoir les réalisations en répétant le *Miktséma* neuf ou 21 fois.

3. Conclusion

Dissolution du champ d'accumulation

Glorieux et précieux maître racine, je vous prie de demeurer sur le siège de lotus et de lune au sommet de ma tête. Prenez soin de moi dans votre grande bonté et veuillez m'accorder les réalisations de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

Grâce à vous, Vainqueur Tsongkhapa, qui apparaissez sous la forme du maître spirituel du véhicule suprême, puissions-nous durant toutes nos vies, ne jamais nous détourner, ne serait-ce qu'un seul instant, de cette voie excellente louée par le Vainqueur.

Dédicace

Glorieux maître, demeurez fermement auprès de nous et répandez un bonheur et une joie immenses comme l'espace. Ayant complété toutes nos accumulations et purifié tous nos voiles, bénissez-nous afin que nous puissions obtenir rapidement la bouddhité.

Puissions-nous entrer en contact avec l'enseignement de Lobsang le Vainqueur, la sublime voie rapide qui permet d'accomplir aisément l'état d'unification extrêmement vite, en douze ans et même en trois ans.

Avec [des qualités] telles qu'une éthique pure, une écoute abondante, l'esprit d'éveil, une vue sans faille et une conduite immaculée, puissions-nous poursuivre les exploits immaculés de l'enseignement de Lobsang, le second Vainqueur.

Puissent toutes les vertus que j'ai accumulées être bénéfiques à l'enseignement et à tous les êtres et particulièrement à faire briller à tout jamais l'essence des enseignements du vénérable Lobsang Dragpa.

La dédicace commune, faite à la fin des quatre séances, est incluse dans le chant rituel.

Voici qui termine la manière de faire les pratiques préparatoires d'accumulation et de purification en quatre séances quotidiennes, lorsque le temps le permet. Lorsque nous avons seulement le temps de faire une séance d'accumulation et de purification par jour, je pense qu'il est approprié de suivre soit *La voie rapide, instructions essentielles des étapes de la voie vers l'éveil* et les six préparations qui y sont incluses ou encore le yoga du maître selon *Le roi des déités de la Terre de joie*.

Les maîtres indiens et tibétains du passé ont eu à cœur de révéler que les réalisations naissent rapidement et aisément chez les débutants s'ils peuvent accomplir une séance par jour. C'est un profond élément clé concernant notre pratique.

Comprendre le sens de la transmission de pouvoir du vajrayana

Brève présentation visant à clarifier la
signification de la
transmission de pouvoir du véhicule du
vajra des mantras secrets
(le véhicule résultant)

*Je rends hommage au maître et protecteur
Manjoushri*

Cette brève présentation vise à clarifier la signification de la transmission de pouvoir du véhicule du vajra²⁶ des mantras secrets (le véhicule résultant). Elle comprend quatre sujets :

1. Brève présentation des caractéristiques des quatre classes de tantras
2. Les conditions préparatoires afin de recevoir la transmission de pouvoir
3. Les étapes lors de la transmission de pouvoir proprement dite
4. La pratique après avoir reçu la transmission de pouvoir

²⁶ Véhicule du vajra (diamant) se dit en sanscrit « vajrayana », yana signifiant véhicule.

1. Brève présentation des caractéristiques des quatre classes de tantras

Le véhicule du vajra des mantras secrets (le véhicule résultant) est exprimé à travers le mode d'expression que sont les quatre classes de tantras. Sont tous synonymes :

- 1) Véhicule résultant,
- 2) Véhicule des mantras secrets,
- 3) Véhicule du vajra (diamant),
- 4) Véhicule des moyens habiles et
- 5) Véhicule utilisant l'attachement.

On l'appelle *véhicule résultant* car il est le *véhicule* par lequel la méditation fait progresser vers le *résultat*, c'est-à-dire la voie des quatre puretés complètes de la terre de Bouddha et de ce qui leur correspond.

Les quatre puretés complètes sont :

- 1) le corps complètement pur,
- 2) les ressources complètement pures,
- 3) l'environnement complètement pur et
- 4) les activités complètement pures.

On l'appelle également véhicule des mantras secrets. On le dit *secret* parce qu'il est caché en général à ceux qui n'ont pas confiance, foi ou intérêt dans le véhicule du vajra des mantras et particulièrement à ceux qui n'ont pas reçu une transmission de pouvoir authentique. Sinon, les désavantages qui en découleraient seraient beaucoup plus importants que les bénéfiques escomptés. Ils ne devraient pas être dissimulés par avarice ou encore par favoritisme pour certaines catégories d'individus.

Le mot sanscrit *mantra* contient deux syllabes : *man* signifie « esprit » et *tra* signifie « ce qui protège l'esprit qui cherche à

être protégé ». Protégé de quoi? De toutes formes de souffrances.

On l'appelle également *véhicule du vajra* (diamant), car c'est le *véhicule* qui fait progresser vers la nature indivisible de la méthode et la sagesse grâce au support du yoga de *Vajrasattva*. On l'appelle aussi *vajra* car tel un *diamant*, il ne peut être détruit, coupé et on ne peut en aucun cas lui nuire.

On le nomme *véhicule des moyens habiles* car ce véhicule est constitué de multiples moyens habiles particulièrement supérieurs à ceux employés dans le véhicule causal (le véhicule des paramitas²⁷).

On le nomme également *véhicule utilisant l'attachement* car il est le véhicule qui mène à la bouddhité en utilisant sur la voie l'attachement aux objets de désir.

Véhicule signifie « ce qui fait progresser ». Il inclut le *véhicule causal*, celui des paramitas et le *véhicule résultant*, celui du vajra des mantras secrets. Le *véhicule des paramitas* se nomme également *véhicule qui mène à la bouddhité par la voie libre d'attachement* ou encore *véhicule causal*.

Le Grand Lama Tsongkhapa a dit :

Ce qui fait cheminer vers la bouddhité complète comprend deux aspects : le profond véhicule du vajra ainsi que le véhicule des perfections. Le véhicule des mantras secrets est particulièrement supérieur à celui des perfections.

²⁷ « Paramita » est traduit habituellement par *perfection* ou *transcendance*.

Le Grand Mouni²⁸ compatissant a dit :

Tous les 84 000 sujets du Dharma proclamé sont inclus dans les deux corbeilles du hinayana et du mahayana. Le mahayana à son tour se condense dans les deux véhicules que sont le véhicule (causal) des perfections et le véhicule (résultant) du vajra des mantras secrets.

À l'intérieur de laquelle des trois corbeilles le véhicule du vajra des mantras secrets est-il inclus? De par sa nature, il fait partie de la corbeille des soutras, mais de par ses divisions, il fait aussi partie des deux autres corbeilles.

Tantra se traduit par « continuum ». Il y a quatre catégories ou divisions de tantras :

- 1) le tantra de l'action (kriya tantra)
- 2) le tantra de la performance (carya tantra)
- 3) le tantra du yoga (yoga tantra)
- 4) le tantra du yoga insurpassable (anuttarayoga tantra)

On les classifie en quatre catégories distinctes car le yoga de l'union de la *voie de la sagesse qui réalise la vacuité* et du *yoga de la déité* possède un potentiel de plus en plus élevé de transformer l'attachement aux objets de désir en le menant sur la voie.

On appelle le premier tantra « de l'action » car il met principalement l'accent sur l'utilisation d'actions externes. Le second se nomme tantra « de la performance » car il utilise de façon égale les actions externes et internes. Parce qu'il fait surtout usage d'un yoga²⁹ intérieur, on appelle le troisième « tantra du yoga ». Finalement le dernier est appelé tantra « du yoga insurpassable » car il est un yoga inégalable.

²⁸ Le Bouddha Shakyamouni

²⁹ Le mot yoga désigne ici une forme de pratique spirituelle.

2. Les conditions préparatoires afin de recevoir la transmission de pouvoir

On l'appelle transmission de pouvoir pour maintes raisons :

Elle donne le pouvoir de nettoyer les impuretés.

Elle donne le pouvoir de mettre en place un potentiel.

Elle donne le pouvoir de méditer sur la voie.

Elle donne le pouvoir d'obtenir les réalisations excellentes et communes.

Il est dit également que la transmission de pouvoir est la porte d'entrée du véhicule des mantras secrets.

Voici les trois éléments qui constituent les meilleures conditions à réunir afin de recevoir la transmission de pouvoir :

- 1) Avoir fait mûrir les étapes de la voie vers l'éveil (Lamrim) en son propre continuum mental;
- 2) Avoir parfaitement achevé les accumulations et purification préparatoires;
- 3) Posséder des vœux de libération individuelle parfaits.

1. Avoir fait mûrir les étapes de la voie vers l'éveil (Lamrim) en son propre continuum mental;

Afin que mûrisse notre continuum mental, simplement lire ou écouter une seule fois le Lamrim ne suffit pas. Il est impossible que mûrisse notre continuum mental si nous n'entreprenons pas continuellement les trois activités que sont l'écoute, la réflexion et la méditation sur le Lamrim. Ainsi, la maturation de notre continuum mental dépend exclusivement de notre pratique de la méditation. Ceci dépend à son tour de la réflexion, de l'écoute et de la lecture.

L'incomparable Atisha a dit :

Parce qu'il faut écouter [les enseignements] jusqu'à ce que l'ainsité soit réalisée, écoutez les instructions orales du maître.

Les trois principaux aspects de la voie (le renoncement, l'esprit d'éveil et la sagesse qui réalise la vue parfaite) constituent l'essence de la voie vers l'éveil. Tant et aussi longtemps qu'ils ne seront pas pleinement intégrés en notre continuum mental, notre apprentissage du Lamrim (la voie commune) ne sera pas terminé.

Si ce n'est pas encore le cas, il est au moins impératif d'avoir en général confiance, foi et intérêt dans le vajrayana des mantras secrets après avoir reçu les instructions orales et la transmission du Lamrim. En particulier, il faut avoir développé une compréhension intellectuelle du sens des trois principaux aspects de la voie et des quatre sceaux qui constituent la vue bouddhiste :

- 1) Tous les [phénomènes] composés sont impermanents;
- 2) Tous les [phénomènes] contaminés sont souffrance;
- 3) Tous les phénomènes sont non-soi;
- 4) Le nirvana est paix.

Nous sommes si chanceux d'avoir reçu cette précieuse vie humaine. Par conséquent, il ne pourrait y avoir de plus grand dommage que de ne pas recevoir durant notre vie une transmission de pouvoir du véhicule vajra des mantras secrets, car ce dernier est plus rare encore que la venue d'un Bouddha. Shantidéva a dit :

Si je ne m'emploie pas à cultiver la vertu alors que j'ai gagné une telle liberté, rien ne pourrait être plus décevant; rien ne pourrait être plus stupide.

Ayant gagné ce support merveilleux qui ne s'obtient qu'une seule fois, il serait idéal de profiter de cette situation où il est

facile d'atteindre l'état d'unification en un seul corps, une seule vie. Nous devons au moins tout mettre en œuvre pour ne pas sombrer dans une mauvaise renaissance.

2) Avoir parfaitement achevé les accumulations et purifications préparatoires

Il y a quatre pratiques préparatoires à achever :

- 1) La prise de refuge et la naissance de l'esprit d'éveil afin d'intégrer l'essence de la pratique;
- 2) La méditation de Vajrasattva et la récitation du mantra en cent syllabes afin d'éliminer les conditions adverses;
- 3) Les prosternations et les offrandes afin de créer les conditions favorables;
- 4) Le yoga du maître afin de recevoir les bénédictions.

Certains maîtres sublimes du passé ont exprimé qu'on devrait absolument accumuler 100 000 de chacune. Cependant, la tradition orale de Lama Tsongkhapa explique clairement :

Ne mettez pas l'accent principal sur le compte de 100 000 accumulations lors de l'étape préparatoire. Si elles ne sont pas nombreuses, elles doivent cependant être de qualité excellente.

Ainsi, les débutants devraient principalement utiliser leurs temps libres pour les accumulations et la purification. Il ne faut pas mettre l'accent uniquement sur le nombre ou la rapidité. En effet, les accumulations et la purification sont plus importantes que la méditation.

Les êtres sublimes du passé ont dit :

Les quatre préliminaires ne sont pas seulement des préparations à l'entrée dans la partie principale. Nous aurons besoin de faire des efforts jusqu'à la bouddhété pour compléter nos accumulations et purifier nos voiles.

3) Posséder des vœux de libération individuelle parfaits

Il y a trois niveaux de vœux de libération individuelle :

- Excellent : moine ou nonne complet
- Intermédiaire : moine ou nonne novice
- Dernier : laïc

Il y a six types de pratiquants laïcs :

- 1) Le laïc de pure conduite (chaste)
- 2) Le laïc complet
- 3) Le laïc approximatif
- 4) Le laïc possédant les vœux de son choix
- 5) Le laïc possédant un vœu
- 6) Le laïc qui prend refuge

L'éthique de libération individuelle constitue généralement la racine de la voie de la réalisation des mantras secrets. C'est la cause de l'atteinte du nirvana et le fondement de toutes les qualités. Ainsi, nous aurons beaucoup d'avantages et moins de difficultés si nous pouvons protéger notre éthique de notre mieux.

En particulier, même si on ne peut pas conserver plusieurs sortes d'éthique de libération individuelle, on peut quand même recevoir la transmission de pouvoir du vajrayana des mantras secrets. Il est alors impératif d'être au moins un pratiquant bouddhiste laïc qui prend refuge et de posséder l'éthique de l'abandon des dix actes vertueux.

Dans le *Tantra demandé par Subahu* :

La première racine des mantras est l'éthique; ensuite viennent l'effort joyeux et la patience. Avec la foi dans le Vainqueur et l'esprit d'éveil, il n'y aura pas de paresse vis-à-vis les mantras secrets.

3. Les étapes de la transmission de pouvoir proprement dite

Chacune des classes de tantra possède un nombre et une classification différente de transmissions de pouvoir à recevoir. Dans la tradition du yoga insurpassable, il y en a quatre :

- 1) La transmission de pouvoir du vase
- 2) La transmission de pouvoir secrète
- 3) La transmission de pouvoir de la sagesse primordiale
- 4) La précieuse transmission de pouvoir du mot

1) La transmission de pouvoir du vase

La première transmission de pouvoir nettoie et purifie les karmas, voiles et empreintes accumulés par le corps depuis des temps sans commencement. Elle donne le pouvoir de méditer sur l'étape de génération de la voie. Elle sème un potentiel extraordinaire afin d'accomplir le Nirmanakaya résultant.

Le mandala à l'intérieur duquel est transmis ce pouvoir est fait soit de sable coloré ou en peinture. On la nomme transmission de pouvoir du vase car elle se transmet par le biais de l'eau d'un vase.

2) La transmission de pouvoir secrète

La seconde transmission de pouvoir nettoie et purifie les karmas, voiles et empreintes accumulés par la parole depuis des temps sans commencement. Elle donne le pouvoir de méditer sur le corps illusoire de la voie. Elle sème un potentiel extraordinaire afin d'accomplir le Shambogakaya résultant.

Le mandala dans lequel est transmis ce pouvoir se nomme le mandala de l'esprit d'éveil conventionnel. Parce que ce pouvoir provient de substances secrètes, elle se nomme transmission de pouvoir secrète.

3) La transmission de pouvoir de la sagesse primordiale

La troisième transmission de pouvoir nettoie et purifie les karmas, voiles et empreintes accumulés par l'esprit depuis des temps sans commencement. Elle donne le pouvoir de méditer sur le Mahamoudra (grand sceau) de la claire lumière de la voie. Elle sème un potentiel extraordinaire afin d'accomplir le Dharmakaya résultant.

Le mandala dans lequel est transmis ce pouvoir est le mandala du bhaga³⁰. On l'appelle transmission de pouvoir de la sagesse primordiale car ce pouvoir est transmis par le biais de la consort de sagesse.

4) La précieuse transmission de pouvoir du mot

La quatrième transmission de pouvoir nettoie et purifie les karmas, voiles et empreintes accumulés par le corps, la parole et l'esprit depuis des temps sans commencement. Elle donne le pouvoir de méditer sur l'unification de la voie. Elle donne le bon augure de manifester le corps du Vainqueur Vajradhara, l'unification résultante.

Cette transmission de pouvoir se fait à l'intérieur du mandala de l'esprit d'éveil ultime. Elle se nomme précieuse transmission de pouvoir du mot car la signification de l'unification est communiquée par le biais de mots.

Mandala se traduit par *Kyil-Kor* en tibétain. *Kyil* (milieu) symbolise « l'essence ». *Kor* (autour) signifie « retirer ». Comme le mandala est la méthode permettant de *retirer l'essence* du bonheur de l'unification indivisible de la félicité et de la vacuité, on le nomme *Kyil-Kor*.

³⁰ Le *bhaga* est le nom sanscrit donné à l'organe sexuel de la consort de sagesse.

Les trois dernières transmissions de pouvoir constituent les plus profonds de tous les secrets. Elles sont la pureté complète de la quintessence de l'océan des classes de tantras du *Grand secret*³¹.

Lors de la transmission de pouvoir, l'heureuse personne ne reçoit pas seulement les quatre transmissions, mais aussi les vœux de bodhisattva, les vœux des mantras secrets, etc.³² qui sont la racine de toutes les réalisations.

Vœux et engagements n'ont pas le même sens. Tout vœu est nécessairement un engagement, mais tout engagement n'est pas nécessairement un vœu. C'est le cas par exemple de tout engagement à respecter lorsqu'on mange, boit, marche ou dort et qui ne fait pas partie des trois vœux (les vœux de libération individuelle, les vœux de bodhisattva et les vœux du mantra secret).

³¹ Autre nom donné au Vajrayana.

³² Il s'agit des engagements à protéger, que l'on prend lors de la transmission de pouvoir.

4. La pratique après avoir reçu la transmission de pouvoir

À partir du jour où l'on a reçu la transmission de pouvoir, on doit faire ces trois pratiques :

1. Le yoga du maître en six sessions
2. La pratique du héros solitaire Yamantaka
3. Les vœux et engagements, racines de toutes réalisations

1. Le yoga du maître en six sessions

On doit faire cette pratique six fois par jour. Voici comment : on fait les trois premières répétitions le matin et les trois dernières le soir. Si parfois lors de situations particulières il nous est impossible de faire la pratique longue, on doit faire la pratique intermédiaire. Si cela également nous est impossible, il est impératif de faire l'abrégée. La pratique en six sessions existe donc en trois versions : longue, intermédiaire et abrégée. Celle abrégée ne comprend qu'un paragraphe de quatre vers, que voici :

Je prends refuge en mes maîtres et les Trois Joyaux.

Je fais des offrandes tout en me visualisant clairement comme la déité tenant un vajra et une cloche.

Tout en sauvegardant les enseignements des soutras et tantras, je me restreins d'un large éventail d'actions négatives.

Réunissant toutes les actions positives, j'agis pour le bien des êtres par les quatre types de don.

On répète ce paragraphe autant de fois que possible tout en réfléchissant au sens.

Après avoir reçu la transmission de pouvoir, il faut absolument écouter les instructions orales, transmissions et explications sur la manière de pratiquer le yoga du maître en six sessions.

2. La pratique du héros solitaire Yamantaka

On doit faire cette pratique une fois par jour. Si on peut la pratiquer tôt le matin ou encore le soir, nous recevrons des réalisations très profondes et rapidement.

Cependant, si des conditions comme le travail, la famille ou autres nous empêchent de faire la pratique longue du héros solitaire Yamantaka, il faut faire la pratique abrégée. Si c'est également impossible, il faut alors absolument pratiquer la prière *Miktséma* en réfléchissant au sens, ainsi que l'hommage et le mantra du nom de Manjoushri, etc.

Miktséma

Vous qui êtes Avalokiteshvara, immense trésor de compassion sans saisie, Manjoushri, tout puissant à la connaissance immaculée, Vajrapani, destructeur de l'ensemble des forces démoniaques, ô Tsongkhapa, fleuron des érudits du pays des neiges, j'adresse mes requêtes à vos pieds Lobsang Dragpa.

Mantra de Manjoushri

OM A RA PA TSA NA DHI

Hommage à Manjoushri

Ô compatissant, par le rayonnement de votre omniscience, dissipez la confusion obscurcissant mon esprit. Éveillez mon intelligence et ma sagesse afin que je comprenne les textes sacrés et leurs commentaires.

Il faut réfléchir à ces paroles en engendrant un grand respect. À mon avis, si on peut mémoriser les chants rituels abrégés, on peut faire sa pratique peu importe les circonstances. Cela sera très bénéfique.

Pour faire ces pratiques, nous devons absolument recevoir les instructions orales, transmissions et explications sur les étapes

de génération et d'achèvement. Il faut aussi compléter une retraite de manière authentique. En effet, plusieurs tantras et Mahasiddhas expliquent que c'est une erreur de faire simplement comme bon nous semble et de ne pas compléter ces éléments qui font partie intégrante du profond secret des mantras.

Il est dit que parmi les multiples déités, on devrait développer une relation étroite avec le héros solitaire Yamantaka en particulier, car il possède plusieurs caractéristiques que les autres déités ne possèdent pas. Le Vénérable Manjoushri a dit au Protecteur Lama Tsongkhapa qu'il « possède cinq grandes particularités que l'on ne retrouve pas dans les autres classes de tantra. »

1. À notre époque, tous les humains sont très paresseux. Ils ne respectent pas leurs maîtres, amis et engagements. En ces temps où abondent les obstacles nuisant à la réalisation d'activités positives, il est dit qu'il est très difficile de franchir la porte du Dharma sans s'en remettre à une déité aussi suprême.

2. Bien que Yamantaka soit un tantra père [pour la raison qu'il tient dans sa main un *kathvanga* (trident), il possède tout de même l'essence complète des instructions orales sur la claire lumière décrite dans les tantras mère tels ceux de Chakrasamvara et Hévajra.

3. Comme il tient dans sa main le *kapala* (coupe crânienne)³³, il possède aussi l'essence complète des instructions orales permettant d'accomplir le corps illusoire que l'on retrouve dans le tantra père qu'est Gouyasamadja.

4. L'homme empalé sur un pieu symbolise que même si l'on a accumulé des actes négatifs aussi forts que les actes de rétribution immédiate, il est possible d'obtenir les réalisations suprêmes en s'en remettant à une telle déité.

³³ Ou encore, une autre explication indique que c'est parce qu'il tient des intestins.

5. L'index de sa main droite qui pointe vigoureusement vers le ciel représente la requête suivante aux dieux supramondains : « *Sadbakas*³⁴! Conférez-moi rapidement les réalisations!» L'index de sa main gauche qui pointe vers le bas symbolise l'affirmation suivante aux dieux mondains : « *Sadbakas*! Si vous me faites obstacle, je vais vous annihiler! »

Il possède aussi les particularités suivantes :

Il lui est possible d'être principalement paisible tout en étant courroucé. De même, il peut être surtout courroucé, tout en étant paisible. Cette instruction orale particulière appelée « Paix et courroux simultanés » est quelque chose d'unique aux treize déités de Yamantaka et au Héros solitaire Yamantaka. Même les émanations de Manjoushri violemment furieuses tels le Destructeur rouge et l'Ennemi juré aux six visages ne les possèdent pas. Non seulement possède-t-il ces caractéristiques, mais il en possède aussi de nombreuses autres, dont celle d'être à la fois le consort masculin, le consort féminin et le fils dans le texte de pratique.

3. Les vœux et engagements, racines de toutes réalisations

Ceux ci se résument en trois types d'engagements :

- 1) Les engagements au moment de manger et de boire
 - 2) Les engagements à protéger
 - 3) Les engagements à suivre
-
- 1) Les engagements au moment de manger et de boire

Afin de bénir ce qu'on mange et boit, on les offre d'abord aux maîtres et aux déités. On peut par la suite les consommer.

³⁴ Pratiquants

2) Les engagements à protéger

Il s'agit des vœux expliqués lors de la transmission de pouvoir, comme les vœux de bodhisattva et les vœux du mantra secret.

3) Les engagements à suivre

On doit absolument garder avec soi les symboles du *mantrika*³⁵ : vajra, cloche, mala, etc. On doit aussi garder avec soi les autres substances d'engagement, au minimum sous forme d'un dessin.

Dédicace

Puissions-nous entrer en contact avec l'enseignement de Lobsang le Vainqueur,³⁶ la sublime voie rapide qui permet d'accomplir aisément l'état d'unification extrêmement vite, en douze ans et même en trois ans.

³⁵ Pratiquant du véhicule des Mantras

³⁶ Nom donné à Lama Tsongkhapa

CONCLUSION

J'ai composé ce commentaire³⁷ des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le Vajrayana des mantras secrets afin d'être bénéfique aux êtres ordinaires tels que moi, qui ont déjà écouté et réfléchi aux étapes de la voie vers l'éveil, essence de tous les soutras et tantras.

Puisse cela contribuer particulièrement à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les autres précieux maîtres demeurent durant des centaines d'éons en ce monde. Puissent les problèmes disparaître du monde et un bonheur et une joie infinis resplendir rapidement!

Écrit par Guéshé Samten (Ganden Jangtsé Kongpo Khangtsen)
à Québec, QC, Canada

³⁷ Le texte de pratique auquel fait référence ce commentaire, *Pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le Vajrayana des Mantras secrets*, est également disponible auprès du Centre Paramita.

À propos de l'auteur

Lama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il s'est par la suite réfugié en Inde afin de fuir la vague de répression culturelle et religieuse de l'occupation chinoise, en cours encore aujourd'hui, et de pouvoir compléter ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine.

Il a obtenu le titre de guéshé (équivalent du doctorat en philosophie bouddhiste) au même monastère, reconstruit dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalai Lama. Il a visité le Québec en 1998 et décidé de s'y installer afin de répondre au souhait des personnes qu'il y a rencontrées. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande.

Imprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada
Mai 2013

La pratique des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le véhicule vajra des mantras secrets est destinée à ceux qui ont déjà certaines bases. Ils doivent avoir déjà écouté les étapes de la voie vers l'éveil, l'essence de tous les soutras et tantras, y avoir réfléchi et avoir une grande aspiration et une joie enthousiaste afin d'atteindre le bonheur du grand éveil. Les quatre pratiques permettant de s'engager dans cette pratique sont décrites en détail dans ce recueil: les étapes préparatoires, la prise de refuge et la génération de l'esprit d'éveil, la pratique de purification de Vajrasattva et le yoga du maître.



Lama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il a complété par la suite ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine et reçu le titre de guéshé en Inde, à l'Université monastique de Ganden Jangtsé, reconstruite dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalai-Lama. Il a visité le Québec en 1998, où il a développé des amitiés et décidé de s'installer. Depuis lors, il partage ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande. Puisse cet écrit être bénéfique à tous et susciter un intérêt croissant envers la philosophie bouddhiste.



Centre Paramita
du Bouddhisme Vajraïs du Québec

Québec, QC, Canada
www.centreparamita.org

ISBN: 978-2-9813813-8-5 (version électronique)

ISBN: 978-2-9810673-9-5