

Un trésor de bénédictions

Une méditation sur le Bouddha Śākyamuni

par Mipham Rinpoché

Hommage au Bouddha, notre maître, le sage des Śākya !

Le sūtra “La reine des méditations” nous dit :

Tous ceux qui se rappellent le Bouddha semblable-à-la-lune,

En marchant, en étant assis, debout, ou en dormant,

Seront toujours face à lui, en sa présence,

Et réaliseront l'étendue de l'éveil.

Et le sūtra continue :

Son Corps pur est couleur d'or,

Beau est le Protecteur du monde :

Quiconque le voit ainsi,

Pratique la méditation des bodhisattvas.

Conformément à cela, pratiquons en nous rappelant notre maître incomparable, le Seigneur des Sages, de la manière suivante : //

Prendre refuge et engendrer la bodhicitta

Récitez trois fois :

Dans le Bouddha, le Dharma et le Suprême Sangha,

Je prends refuge jusqu'à la réalisation de l'éveil.

Par le mérite de ma pratique de la générosité et ainsi de suite,

Puissé-je atteindre l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres. //

Méditation sur l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité incommensurables

Puissent tous les êtres animés jouir du bonheur et des causes du bonheur !

Puissent-ils être libres de la souffrance et des causes de la souffrance !

Puissent-ils ne jamais être séparés du bonheur sacré dénué de souffrance !

Et puissent-ils demeurer dans l'infinie équanimité qui est dénuée d'attachement et d'aversion ! //

La visualisation

Bien que choses et événements puissent apparaître, ils sont dépourvus de toute existence intrinsèque quelle qu'elle soit. Réfléchissez-y en récitant :

Āḥ ! La vacuité non-née et les apparences infinies

Des origines interdépendantes sont indivisibles. Tel leur déploiement magique,

Dans l'espace devant nous, au sein de vastes nuées d'offrandes,

Sur un trône de lion serti de bijoux, et des sièges de lotus, de soleil et de lune,

Vous apparaissez, notre maître incomparable, le Lion des Śākya.

Votre Corps, couleur d'or, paré des marques majeures et mineures de la perfection,

Vêtu des trois robes du Dharma, vous êtes assis dans la posture de vajra,

Votre main droite fait gracieusement le mudrā de « toucher la terre »

Et la gauche, dans le geste de la méditation, entoure un bol à aumônes empli de nectar.

Tel une montagne d'or, majestueux, vous rayonnez de splendeur,

Émanant des rayons de lumière de sagesse qui emplissent toute l'étendue de l'espace.

Les Huit grands Bodhisattvas, les Seize Arhats

Et une vaste suite d'êtres réalisés, semblable à un océan, vous entourent.

Le seul fait de penser à vous nous libère des extrêmes du saṃsāra et du nirvāṇa

Et nous accorde la gloire de la félicité suprême,

Car vous apparaissez tel l'incarnation grandiose et parfaite de toutes les sources de refuge. //

Visualisez la forme du Bouddha de cette façon, et imaginez qu'il est vraiment là assis devant vous. //

Dès que vous formulez cette pensée, le corps de sagesse du Bouddha n'étant aucunement restreint par les limites du temps ou de l'espace, il le sera certainement. Un des sūtra dit :

Pour quiconque pense au Bouddha,

Il est là, présent, juste devant lui,

Accordant constamment ses bénédictions,

Et la libération de tout mal.

Le mérite obtenu quand on visualise le Bouddha est inépuisable ; c'est une source de vertu qui ne se tarira jamais. Le sūtra Avatamsaka explique :

Voir, entendre ou faire des offrandes au Bouddha,

Permet d'accumuler un immense trésor de mérite

Qui nous débarrasse des émotions destructives et de la souffrance du saṃsāra,

Et pourtant, ce faisant, ne s'épuise jamais.

En outre, toute prière d'aspiration faite devant le Bouddha sera exaucée. L'Enseignement sur les qualités de la terre pure de Mañjuśrī nous dit :

Tout est circonstanciel,
Et dépend entièrement de votre aspiration.
Quelles que soient les prières d'aspiration
que vous formulez,
Vous recevrez les résultats demandés. //

Avec une pleine conviction dans ces déclarations, priez :

Avec votre vaste compassion, vous avez embrassé ce monde
turbulent et en dégénérescence,

Et formulé cinq cents vastes prières d'aspiration.

Vous êtes adoré tel un rare lotus blanc ; quiconque entend
votre nom ne reviendra plus jamais dans le saṃsāra –

À vous, le plus compatissant des maîtres, je rends hommage !

Toutes les vertus du corps, de la parole et de l'esprit, les
miennes et celles d'autrui, et toutes nos possessions,

Visualisées comme les nuées d'offrandes de Samantabhadra, je
vous les offre.

Toutes les actions nuisibles et les transgressions que j'ai
commises depuis des temps sans commencement,

Sans en omettre une seule, je les confesse à présent de tout
cœur, avec un regret intense.

De toutes les actions vertueuses, des êtres sublimes et des êtres
ordinaires,

Accumulées par le passé, à présent et dans le futur, je me
réjouis.

Tournez la roue des vastes et profonds enseignements
du Dharma,

Sans relâche et dans toutes les directions, je vous en prie !
Votre Corps de sagesse comparable à l'espace,
Demeure inchangé dans le passé, le présent et le futur.
Toutefois, dans notre perception, vous semblez être né et mort –
Alors n'ayez de cesse d'apparaître sous toutes sortes de formes
et d'émanations.
Grâce aux vertus accumulées dans le passé, le présent et le futur,
Puissé-je faire le bien des êtres, en nombre aussi infini que
l'espace est vaste,
Puissé-je ainsi vous servir et vous contenter, Roi du Dharma,
Et puissions-nous tous atteindre l'état éveillé du Seigneur du Dharma.
Nous autres, êtres animés, à la dérive dans cet âge décadent,
n'avons ni guide, ni protection.
Pourtant, vous prenez soin de nous avec votre compassion
inégalée, et grâce à votre bienveillance
Chaque apparition des Trois Joyaux, maintenant, en ce
monde,
Est due à votre action éveillée.
Ainsi, vous êtes notre seul refuge, incomparable, suprême,
Nous vous prions donc du fond du cœur, avec foi et
confiance :
Ne négligez jamais les grandes promesses jadis prononcées,
Mais gardez-nous dans votre compassion, jusqu'à ce que l'éveil
soit réalisé. //

Avec la foi et la conviction les plus ferventes possibles, considérez que le Bouddha est effectivement là, présent devant vous. Concentrez-vous sans distraction sur sa forme et récitez ce qui suit autant de fois que possible :

Maître suprême, bhagavān, tathāgata, arhat, bouddha parfait et complet, glorieux conquérant, Bouddha Śākyamuni, à vous je rends hommage ! À vous je fais des offrandes ! En vous je prends refuge ! //

Pour invoquer son esprit de sagesse, récitez autant de fois que possible la dhāraṇī suivante, qui est enseignée dans Le Sūtra abrégé de la Sagesse transcendante :

teyata om mouné mouné maha mounayé soha //

*Récitez ensuite, autant de fois que possible, le même mantra à partir de **om** :*

om mouné mouné maha mounayé soha

Tout en récitant le mantra, remémorez-vous les qualités du Bouddha, avec un esprit empli de dévotion, et concentrez-vous sans distraction sur la claire visualisation de sa forme. //

Puis, par le pouvoir de la récitation des noms du Bouddha et de sa dhāraṇī, imaginez que :

Du Corps du Bouddha jaillissent, en une immense splendeur, des rayons de lumière de sagesse multicolores qui dissipent tous nos obscurcissements et ceux d'autrui | Et font s'élever en nous toutes les qualités authentiques du chemin du Mahāyāna ; par cela, nous atteignons le niveau de perfection d'où nous ne retomberons plus jamais dans le saṃsāra. //

Par ces mérites, puissent tous les êtres atteindre l'omniscience de l'Éveil | Et ayant vaincu l'ennemi, les négativités et l'illusion, | Être libérés de l'océan du saṃsāra | Agité sans relâche par les vagues de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort !¹

1 Ces quatre lignes ne font pas partie du texte original.

Mettez tout votre cœur dans cette pratique, et faites-la autant de fois que possible.

Entre les sessions, pratiquez l'offrande du maṇḍala et récitez, de votre mieux, les sūtra que vous préférez, tels que le Lotus blanc de la compassion, le Lalitavistara, les Contes Jātaka ou Les Cent huit noms des Tathāgata. Scellez votre pratique en dédiant vos sources de vertu à l'éveil insurpassable et récitez des prières d'aspiration.

Pensant à tous les bouddhas et à leurs héritiers – à leur intention éveillée, | Leur activité, leur aspiration, leur sagesse, leur amour et leur capacité, | À tout ceci ainsi qu'à toutes les manières dont la sagesse inégalée se manifeste – | Puissé-je, ainsi que tous les êtres, en venir à les égaler !²

De manière générale, dans toutes vos actions, que ce soit bouger, marcher, dormir ou être assis, ayez constamment le Bouddha à l'esprit. Même la nuit, au moment de vous endormir, considérez que l'éclat de la forme du Bouddha inonde de lumière l'espace tout entier, dans toutes les directions, lui conférant la clarté d'un jour radieux. Endormez-vous en gardant cela à l'esprit.

À tout moment, faites-vous l'émule des actes du Bouddha, depuis le tout premier instant où il donna naissance à l'esprit d'éveil, en prenant exemple sur les bouddhas et les grands bodhisattvas du passé, du présent et du futur, et maintenez votre engagement envers la précieuse bodhicitta, sans jamais la laisser faiblir. Exercez-vous autant que possible à la conduite des bodhisattvas en général et aux pratiques de śamatha et de vipaśyanā en particulier, afin de donner pleinement sens aux libertés et aux richesses de cette existence humaine.

2 Ces quatre lignes ne font pas partie du texte original mais sont ajoutées ici dans les éditions les plus récentes.

Plusieurs sūtra mentionnent que le simple fait d'entendre le nom de notre maître, le Bouddha, garantit que nous progresserons sur le chemin du grand éveil, irréversiblement. Il est aussi dit que la dhāraṇī citée plus haut est la source de tous les bouddhas. C'est grâce à la force de la découverte de cette dhāraṇī que le Roi des Śākya lui-même parvint à l'éveil, et qu'Avalokiteśvara devint le plus excellent des bodhisattvas. Par le simple fait d'entendre cette dhāraṇī, on acquiert facilement une vaste accumulation de mérites et on pacifie tous les obscurcissements karmiques ; et quand on la récite, aucun obstacle ne survient. Voilà ce qu'enseigne La Prajñāpāramitā condensée.

D'autres enseignements disent qu'en récitant cette dhāraṇī ne serait-ce qu'une fois, on purifiera tous les actes négatifs accumulés pendant 800 milliards de kalpa. On y lit qu'elle possède d'incommensurables qualités telles que celles-ci et qu'elle est l'essence du cœur du Bouddha Śākyamuni. La façon de cultiver la foi et de s'efforcer de pratiquer śamatha et vipaśyanā est expliquée ailleurs.

L'intention de composer ce texte s'éleva en premier en raison de l'encouragement persistant d'Ön Orgyen Tendzin Norbou, maître du trésor des trois entraînements supérieurs, qui accompagna sa requête de l'offrande d'une écharpe blanche de bon augure. Plus récemment, ce même Öñ Rinpoché envoya Tulkou Jigmé Péma Déchen avec des cadeaux d'or et autres articles de bon augure avec pour message : « Merci d'accomplir cela rapidement. ». À l'insistance de ces deux grands maîtres, moi, Mip'am Jamyang Gyatso, un disciple de Śākyamuni, qui possède une foi inébranlable dans le maître suprême et n'ait d'instructeur du Dharma que le nom, en cette ère des derniers temps, ai composé ceci à Phüntso Norbui Ling, au pied du mont Dza Dordjé Penchouk. Ce texte fut terminé le huitième jour du mois des miracles de l'année du Rat de fer.

Puisse cette pratique faire le bien immense et continu des enseignements et des êtres vivants. Puisse quiconque la voit, l'entend, s'en souvient, ou entre en contact avec elle, voir son esprit et son être entier véritablement imprégnés de l'incomparable bénédiction du Bouddha, le Seigneur des Sages.

Adaptation en français par le comité de traduction de Rigpa de la traduction existante de Lotsawa House, pour correspondre à la révision effectuée en 2017 par Patrick Gaffney sur la base des textes originaux de Tulkou Thondup Rinpoché et du groupe de traduction de Padmakara. [#7 PG]