

Le Trésor de Bénédiction

Sadhana du Bouddha Śākyamuni

PAR LE PREMIER MIPHAM RINPOCHÉ

NAMO GURU ŚĀKYAMUNAYE!

Dans le Samādhirāja Sūtra, il est dit:

« Ceux qui, lorsqu'ils marchent, sont assis, se tiennent debout ou dorment,
se souviennent du Bouddha semblable-à-la-lune,
seront toujours en Sa présence et parviendront au vaste nirvāṇa ».

Et: « Son Corps pur est couleur d'or ;
beau est le Protecteur du monde.
Quiconque le visualise ainsi,
pratique la méditation des bodhisattvas. »

Conformément à cela, pratiquons en gardant à l'esprit notre maître incomparable,
le Seigneur des sages.

REFUGE ET BODHICITTA

*En le Bouddha, le Dharma et l'assemblée suprême
Je prends refuge jusqu'à l'éveil
Par le mérite de ma pratique de la générosité et des autres qualités libératrices,
Puisse l'éveil se réaliser pour le bien de tous les êtres. (3x)*

LES QUATRE INCOMMENSURABLES

*Puissent tous les êtres trouver le bonheur et les causes du bonheur
Puissions-nous être libre de souffrance et des causes de la souffrance
Puissions-nous ne jamais quitter la félicité véritable dépourvue de toute souffrance
Puissions-nous demeurer dans la grande équanimité
dépourvue de partialité, d'attachement et d'aversion.*

VISUALISATION

*En évoquant la façon dont les phénomènes apparaissent,
tout en étant dépourvus d'existence inhérente, récitez ce qui suit:*

*Āḥ! L'union de la vacuité non-née et des continuelles
Apparences de l'interdépendance, apparaît magiquement
Devant moi dans le ciel, au milieu de vastes nuées d'offrandes,
Sur un trône de lion serti de bijoux, et des sièges de lotus, de soleil et de lune,
Le maître incomparable, le Lion des Śākya.*

*Son Corps, couleur d'or, est paré des marques majeures et mineures.
Vêtu des trois robes du Dharma, il est assis dans la posture de vajra,
La main droite, gracieuse, dans le mudrā de « toucher la terre »
Et la gauche dans le geste de la méditation, tenant un bol à aumônes rempli de nectar.
Tel une montagne d'or, magnifique, il est resplendissant
Et émane des rayons de lumière de sagesse qui emplissent l'étendue de l'espace.
Les Huit Fils proches, les seize Anciens et les autres,
Une suite immense d'êtres nobles, semblable à l'océan, l'entoure.
Il suffit de penser à lui, et il accorde la gloire de la félicité suprême:
La libération du saṃsāra et du nirvāṇa, les deux extrêmes.
Il est l'Être Sublime, l'incarnation parfaite de toutes les sources de refuge.*

DÉVELOPPER CONFIANCE ET DÉVOTION

Visualisez la forme du Bouddha de cette façon, et considérez qu'il est vraiment là devant vous. Dès que vous formulez cette pensée, le corps de sagesse des bouddhas n'étant aucunement restreint par les limites du temps ou de l'espace, il le sera certainement.

Un sūtra dit:

« 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. »

Et comme il est dit dans le Sūtra Avataṃsaka:

« Voir, entendre ou faire des offrandes au Bouddha
permet d'accumuler un immense trésor de mérite.
Jusqu'à ce que vous soyez entièrement débarrassé
des émotions destructives et de la souffrance du saṃsāra,
ce mérite accumulé ne s'épuisera jamais. »

Et aussi: « Toute prière d'aspiration faite devant le Bouddha sera exaucée. »

Comme il est dit dans l'Enseignement sur les qualités de la terre pure de Mañjuśrī:

« Tout est circonstanciel et dépend entièrement de notre aspiration.
Les résultats obtenus concorderont avec nos aspirations. »

PRIÈRE EN SEPT BRANCHES

Arrivez à une ferme conviction dans ces déclarations et récitez ce qui suit:

*Par grande compassion, tu as choisi ce monde turbulent et dégénéré
Et formé cinq cents puissantes aspirations.
Tu es aussi loué que le lotus blanc ; quiconque entend ton nom
ne retombera plus jamais dans le saṃsāra:
À toi, 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 te 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 tous les actes vertueux, des êtres nobles et des êtres ordinaires,
Accumulées par le passé, à présent et dans le futur, je me réjouis.*

*Tourne la Roue des vastes et profonds enseignements du Dharma
Sans relâche et dans toutes les directions, je t'en prie!*

*Ton corps de sagesse comparable à l'espace
Demeure inchangé dans le passé, le présent et le futur.
Toutefois, dans la perception des êtres à entraîner,
tu sembles manifester la naissance et la mort;
Même ainsi, laisse éternellement ton corps d'apparition se manifester.*

*Par toutes les vertus que j'ai accumulées dans le passé, que j'accumule à présent
et que j'accumulerai à l'avenir, pour le bien de tous les êtres,
en nombre aussi infini que l'espace est vaste,
Puisse-tu, souverain du Dharma, être toujours satisfait
Et puissent tous atteindre l'état du Victorieux, le seigneur du Dharma.
Nous autres, à la dérive dans cet âge décadent, n'avons ni guide, ni protection.
Par bonté, tu prends soin de nous avec une telle compassion
Que chaque manifestation des Trois Joyaux, en ce monde, maintenant,
Est ton activité éveillée.*

*Ainsi, tu es notre refuge unique, incomparable, suprême,
Et nous te prions du fond du cœur, avec une foi et une confiance sans partage:
Ne néglige pas les grandes promesses jadis prononcées,
Mais considère-nous avec compassion, jusqu'à ce que nous parvenions à l'Éveil.*

DHĀRAṆI RÉCITATION

*Avec une foi et une conviction des plus fermes, 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:*

**lama teunpa chomdendé dézhin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangyé pal
gyalwa shakya t'oubpa la chak tsal lo chö do kyab sou chi'o**

*Maître suprême, bhagavān, tathāgata, arhat, bouddha parfait et complet,
glorieux conquérant, Bouddha Śākyamūni, à toi je rends hommage!
A toi je fais des offrandes! En toi je prends refuge!*

*Puis, pour invoquer son esprit de sagesse, récitez autant de fois que possible
la dhāraṇi suivante, qui est enseignée dans la Prajñāpāramitā condensée:*

TEYATHA OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

Et ensuite:

OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

Pendant ce temps, tout en vous remémorant les qualités du Bouddha, avec un esprit empli de dévotion, 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, considérez 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. ∞*

*Appliquez-vous à cette pratique avec diligence, 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 les Louanges du Bouddha, le Lotus Blanc de la compassion, le Lalitavistara, les Contes Jātaka ou Les Cent huit noms des Tathāgata.
Dédiez vos sources de mérite à l'Éveil insurpassable et récitez des prières d'aspiration.*

SOUHAITS ET DÉDICACE

*À l'instar de tous les bouddhas et de leurs héritiers –
Prenant exemple sur leur intention éveillée, et
Sur leurs activité, aspiration, sagesse, amour et capacité,
Sur tout cela, et sur toute la diversité des manifestations de la sagesse insurpassable –
Que moi-même et tous les êtres sans exception deviennent exactement comme eux!*

*Par la bénédiction des trois corps de Bouddha,
Par la bénédiction de la vérité immuable de la nature des dharmas,
Et par la bénédiction de l'aspiration indivisée de la Sangha,
Puissent ces souhaits de dédicace s'accomplir tels qu'ils sont formulés.*

CONSEILS FINALS

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.

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, et prenez exemple sur les bouddhas et les grands bodhisattvas du passé, du présent et du futur.

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.

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 dhāraṇi, 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 dhāraṇi ne serait-ce qu'une fois, on purifiera tous les actes négatifs accumulés pendant 800 000 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 aux pratiques de śāmatha et de vipaśyanā est expliquée ailleurs.

L'intention de composer ce texte s'éleva en premier en raison de l'encouragement persistant de Ōn Orgyen Tendzin Norbou, un détenteur du trésor du triple entraînement, qui accompagna sa requête de l'offrande de substances de bon augure. Plus récemment, ce même Ōn Rinpoché envoya Tulkou Jigmé Péma Déchen avec des cadeaux d'or et autres substances de bon augure avec pour message: « Merci d'accomplir cela rapidement. »

À l'insistance de ces deux grands maîtres, moi, Mipham Jamyang Gyatso, un disciple de Śākyamuni, qui possède une foi inébranlable dans le maître suprême et n'est instructeur du Dharma qu'en nom, en cette ère des derniers temps, ai composé ceci à Püntsok Norbou 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.¹

Puisse ceci faire continuellement et sans interruption
Le bien des enseignements et des êtres, de manière merveilleusement vaste,
Et puissent tous ceux qui voient, entendent, se rappellent
ou entrent en contact avec ce texte
de quelque façon que ce soit, recevoir les incomparables bénédictions
de notre maître, le Seigneur des sages.

Traduit en anglais par Rigpa Translations, en se référant aux versions existantes de Tulkou Thondup Rinpoché et du Comité de traduction Padmakara.

Traduit en français par le Comité de traduction française Rigpa, sur la base de l'anglais et en se référant à la version française du Comité de traduction Padmakara.

Légèrement révisé par Tilmann Lhundrup en 2024 pour l'utilisation dans L'Institut Ekayana.

Ce travail est licencié sous Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License. ISSN 2753-4812

<https://www.lotsawahouse.org/fr/tibetan-masters/mipham/treasury-blessings-practice-buddha-shakyamuni>



¹ C.-à-d. en 1900, ce que signifierait qu'il termina le texte l'année du décès d'Orgyen Tendzin Norbou.