

LE SENS DE LA PRATIQUE DES DIVINITES

Dans le bouddhisme et particulièrement dans le véhicule du Vajrayana, **les rituels sont un moyen extrêmement puissant et non ordinaire pour progresser vers l'Eveil.**

Voici la prière de Refuge et de l'esprit d'Eveil, récitée en phonétique, au début de chaque rituel.

༄༅། །སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། །

KYAPDRO SEMKYET « Prière de Refuge et de l'esprit d'Eveil »

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

SANG GYI/ TCHU TANG/ TSOK KYI/ TCHOK NAM LA

Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha,

བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

CHANG TCHEUP/ VAR TEU/ DAK NEU/ KYAP SEU TCHEU

Je prends Refuge jusqu'à ce que j'atteigne l'Eveil.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

DAK KI/ JIN SOK/ GYI PI/ SEU NAM KYI

Par le mérite accumulé de la générosité et des autres perfections,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

DRO LA / PEN TCHIR/ SANG GYI/ DREUP PAR CHO

Puissè-je devenir Bouddha pour le bien de tous les êtres.

Un rituel s'appuie toujours sur une Divinité qui représente les qualités de l'Eveil et vers qui le pratiquant va se relier comme support et moyen habile pour développer ses propres qualités. Selon les Tantras, en prenant comme support une Divinité, notre esprit se relie à sa nature fondamentale et à travers les offrandes, les visualisations, les récitations des prières et des Mantras, il pourra actualiser cette nature.

L'actualisation de cette nature se fait principalement à travers deux méthodes : l'accumulation ou le rassemblement de vertus et la purification de nos négativités, tout cela toujours accompagné du souhait de pouvoir aider les Êtres.

Un rituel se pratique selon la capacité de chaque personne et bien qu'il soit très complexe et difficile d'appréhender son sens le plus profond, il reste extrêmement bénéfique de pouvoir l'entendre ou le réciter, même si on est un pratiquant débutant.



Un rituel doit être abordé avant tout comme une méditation. Cette méditation utilise des moyens puissants et rapides pour rassembler des vertus et purifier nos négativités, à travers nos trois portes :

- 1. Le corps**, est assis en posture de méditation, ce qui favorise la circulation des énergies.
- 2. Avec la parole**, nous récitons des prières et des Mantras. Comme ces prières et Mantras ne sont pas des paroles ordinaires, mais sacrées, porteuses

d'une immense bénédiction, les entendre ou les réciter va opérer un bienfait et une transformation au plus profond de notre être.

3. En ce qui concerne **l'esprit**, cela dépend de la capacité ou de l'expérience de chaque pratiquant. Grâce aux instructions et à la bénédiction du Maître, nous devenons de plus en plus conscient des pensées qui traversent notre esprit et progressivement nous apprenons à les diriger vers la motivation pure.

Grâce à la récitation des prières et des Mantras accompagnés de la motivation pure, nous utilisons **la porte de notre parole** pour accumuler des graines positives et purifier les graines négatives commises dans le passé à travers toutes les paroles qui ont troublé l'esprit des êtres : le mensonge, la médisance, les paroles violentes et le bavardage.

Grâce à la motivation de l'esprit d'Eveil, nous utilisons **la porte de notre esprit** pour accumuler des graines positives et purifier les graines négatives commises par le passé.

Comme l'a enseigné le Bouddha, des trois portes par lesquelles nous créons des actes, l'esprit est le plus important. Il est comme le roi, le corps et la parole comme ses serviteurs.

Ainsi, en nous entraînant à développer la motivation de l'esprit d'Eveil, nous purifions tous les actes négatifs de nos trois portes. Les actes négatifs du corps qui sont d'avoir ôté la vie, volé ou bien encore d'avoir eu une inconduite sexuelle et ceux de l'esprit qui sont la convoitise, la malveillance et les vues erronées.

Important :

Les rituels peuvent parfois nous sembler très complexes et plutôt réservés aux pratiquants expérimentés. Nous pouvons avoir l'impression que parce que nous ne comprenons pas le sens des paroles

récitées, cela ne peut pas nous apporter de réels bienfaits.

Bien au contraire, c'est à travers eux que nous pouvons véritablement progresser et nous transformer.

Le rituel est un moyen très accessible pour celui qui a la Foi.

On pourrait le comparer à une puissante médecine qui, accompagnée des instructions du médecin, peut nous guérir de toutes nos souffrances. Lorsque nous prenons un traitement, le plus important c'est la confiance que nous avons dans la capacité qu'il a à nous guérir et de suivre sa posologie.

Presque tous les Mantras sont en sanscrit et très peu de tibétains connaissent cette langue, ce qui ne les empêche pas de les réciter avec ferveur et dévotion.

Pour nous les occidentaux, la difficulté première est dans l'apprentissage des prières qui sont récitées en

phonétique. Au début, cela demande de la patience et de la concentration.

Ce qui est important, c'est d'avoir confiance que ces sons véhiculent une bénédiction, bien au-delà des concepts et de l'intellect.

Si l'on prend l'exemple de la louange aux vingt et une Tara, la plupart des tibétains laïques la connaissent par cœur et la récitent quotidiennement. Cependant, bien qu'elle soit écrite en langue tibétaine, aucun n'en comprend le sens profond qui est extrêmement difficile à appréhender. Malgré cela, les pratiquants se relient à la Foi qu'ils ressentent pour Tara, ce qui leur ouvre la porte des bénédictions de la louange.

Si l'on réfléchit, la plupart du temps, nous utilisons notre parole à des fins ordinaires, souvent en bavardage où s'y mêlent toutes sortes d'émotions, qui peuvent blesser autrui.

Au contraire, lors d'un rituel nous récitons des mots qui proviennent de l'esprit de Sagesse de Maîtres et de

Divinités Eveillées, et qui ont le pouvoir d'apaiser et d'amener à la libération notre esprit ainsi que celui des Êtres.

Lorsque nous acquérons une confiance dans le bienfait et le pouvoir que véhiculent ces prières et Mantras, alors, ils deviennent un moyen précieux pour nous aider à progresser sur la voie de la Libération et pour nous transformer.

Cependant, il ne faut pas croire que cette transformation va pouvoir se faire d'un coup ou simplement parce que l'on a participé à quelques rituels, ce n'est pas magique. Cette transformation est un long chemin qui demande, dès le départ, certaines qualités qui sont, la Foi ou la confiance dans la Vue et les moyens des Tantras, une stabilité, du courage et un esprit pacifié. Lorsque l'on parle d'un esprit pacifié, cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus avoir d'émotions négatives ou être déjà un Bouddha, sinon la pratique n'aurait aucun sens. Toutefois, si l'on est extrêmement orgueilleux, jaloux ou colérique, ces émotions

excessives nous empêcheront d'accéder à la compréhension du Dharma. Comme une goutte de poison mêlée à un remède, cela détruira la possibilité de toute guérison. En résumé, pour celui qui possède un bon caractère, la voie des Tantras sera plus facilement accessible.

Pourquoi est-il important d'être stable et endurant ? Parce que cette transformation prend du temps. Ce n'est pas magique, sinon, tous les bouddhistes seraient déjà des Bouddhas. Si l'on prend conscience de tous les actes négatifs que l'on a accumulés, c'est-à-dire, tous les actes qui ont créé de la souffrance aux autres à travers notre corps, parole et esprit, rien que dans cette vie, cela représente une sacrée montagne ! Et bien, dans la voie bouddhiste on ne se base pas uniquement sur les actes de cette vie, car on conçoit que l'on a eu des milliers et milliers de vies dans lesquelles on a accumulé autant d'actes que dans cette vie présente. Tout ce que nous expérimentons dans cette vie en positif ou en négatif, peut nous donner un

aperçu des actes et des connexions que nous avons créés dans nos vies passées. Ainsi, même si le but du chemin est l'obtention de l'état de Bouddha, pour la plupart des pratiquants, cela ne va pas s'accomplir en une seule vie. Par contre, à travers la purification des graines négatives passées dont nous n'avons pas encore expérimenté la souffrance, et l'accumulation de graines extrêmement vertueuses, nous pouvons avoir confiance que dans cette vie et nos vies successives, nous rencontrerons de meilleures conditions qui nous permettront de continuer notre chemin vers l'obtention de l'état de Bouddha.

Certaines personnes pensent que les difficultés que nous expérimentons dans cette vie, nous amènent au final, à une ascension inévitable vers des états supérieurs. Un peu, comme si chaque difficulté nous permettait d'évoluer ou d'avancer vers la Libération. La vue bouddhiste diffère, dans le sens où elle enseigne que cette ascension ne peut se faire, que si l'on en crée les causes et les conditions à travers nos actes. C'est-à-

dire, que pour que cette ascension, de vie en vie se produise, il faut abandonner ou rejeter les actes négatifs et créer ou accumuler des actes vertueux. Sans cela, nous ne pourrions pas progresser et au contraire, il est probable que nous expérimentions des conditions inférieures à celles de cette vie ou pire une renaissance dans les mondes inférieurs.

Les difficultés ou les conditions adverses que nous expérimentons, proviennent du murissement des graines négatives que nous seuls avons créées dans cette vie ou nos vies passées. Mais, ce qu'il faut comprendre, c'est que ces graines négatives dont nous subissons à présent les méfaits, aucun être ne les a créées avec la volonté de souffrir. La première cause de cette souffrance provient de l'ignorance qui nous rend aveugles dans la recherche du bonheur. Comme tous les êtres, nous aspirons au bonheur mais, à cause de l'ignorance, à travers nos actes, nous créons les causes et les conditions inverses.

Pourquoi s'en remettre à la voie du Bouddha ?

Parce que l'on a pris conscience de nos limitations pour nous libérer de notre condition actuelle. S'en remettre à la vue du Bouddha, prendre Refuge dans les Trois Joyaux, prend alors tout son sens. Lorsque l'on a l'intime conviction de la capacité ou du pouvoir de nous guider de ce support extraordinaire, il se manifeste essentiellement en la personne du Maître spirituel (l'ami de bien) qui représente la personnification vivante des Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et la Sangha. **Ce qui différencie un Maître spirituel, d'un être ordinaire, c'est qu'un Maître spirituel a la réalisation profonde de ce qu'il enseigne.** C'est-à-dire que, tant que nous sommes encore sur le chemin, bien que nous puissions avoir une connaissance aigüe de la voie, elle n'aura pas le pouvoir de transformer à elle seule, l'esprit des êtres. Il n'y a qu'à travers la réalisation du sens profond de l'enseignement, au delà des concepts ou de l'intellect, que nous pourrions véritablement guider les Êtres. **Donc, ce qui caractérise un Maître spirituel, c'est son**

pouvoir de bénédiction bien plus que son érudition et ce qui ouvre à ce pouvoir de bénédiction, c'est la Foi.

Au Tibet, du fait que le bouddhisme tantrique est pratiqué depuis de nombreuses générations, les tibétains sont très conscients du rôle et de la puissance du Maître spirituel. Ainsi, contrairement aux occidentaux, leur choix ne se base pas sur le contenu de l'enseignement ou de l'initiation qui est proposée, mais sur la personne qui le prodigue et la Foi qu'ils éprouvent pour cette personne. Comprendre cela, c'est comprendre que c'est à travers l'esprit de Sagesse d'un Maître que la véritable compréhension du Dharma, au-delà des concepts, peut pénétrer en nous.

La pratique en groupe



Lorsque les pratiquants se réunissent pour faire un rituel, c'est source d'une très grande puissance de bénédiction. Bien que ce soit avant tout la pureté de la motivation du pratiquant qui détermine la force de sa pratique, le fait d'être réunis, multiplie le bienfait des prières. Par exemple, si une prière est récitée par 30 personnes, nous obtenons le même bienfait que si nous l'avions récitée 30 fois chacun. L'aspect de

l'accumulation est très important dans un rituel, **plus on va réciter une prière ou un mantra plus on va exhorter son pouvoir de bénédiction.**

Un autre aspect est celui de pratiquer dans un lieu sacré. Le lieu n'est pas anodin, surtout tant que l'on n'a pas acquis un haut niveau de pratique. Pratiquer dans un lieu sacré, c'est-à-dire, un lieu chargé par l'esprit de Sagesse d'un Maître présent ou passé, par les supports sacrés et par toutes les pratiques et offrandes qui y sont faites, cela facilite la pacification de l'esprit et l'accroissement de la motivation pure. C'est le même sens que lorsque l'on va faire un pèlerinage dans les lieux sacrés.

Si, lorsque les pratiquants se réunissent, un Maître est présent, cela est d'autant plus méritoire car, à travers sa présence, nous bénéficions de la puissance de son esprit de Sagesse et de sa Compassion. Ainsi, lorsque nous pratiquons en présence d'un Maître vers qui nous éprouvons confiance et dévotion, la bénédiction et les

bienfaits de la pratique pénètrent rapidement dans le courant de notre être.

Le rôle du Maître spirituel est très important dans les Tantras, en effet entre le Maître et la Divinité c'est le Maître qui prime, car c'est lui qui a le pouvoir de nous amener à la réalisation de notre véritable nature que représente la Divinité. C'est-à-dire, que réciter un mantra ou la prière d'une Divinité sans être relié à un Maître ne permet pas d'accéder au pouvoir qu'il véhicule.

Pour que cette alchimie puisse se faire, il faut créer un lien spirituel avec le Maître à travers une initiation « *wang* », un enseignement des Tantras « *gyeut* » ou une instruction sur la nature de l'esprit « *menak* ». Cette dernière est extrêmement rare à obtenir car elle demande une dévotion infailible chez le disciple. Ce lien de Maître à disciple « *la-lop* » repose entièrement sur une confiance mutuelle et représente le cœur de la Voie des Tantras.

Souvent en occident, nous associons la méditation uniquement à un état de calme où nous regardons le flot de nos pensées. Ce calme, bien que nécessaire dans un premier temps, pourrait être comparé à la prise d'un doliprane, il apaisera momentanément notre esprit sans permettre une véritable transformation.

L'approche de la méditation du point de vue des Tantras est différente, comme expliqué précédemment, elle utilise des moyens qui obligent le pratiquant à être actif par ses trois portes. **La transformation de notre esprit ordinaire, en esprit de Sagesse ne peut se faire qu'à travers la purification de nos graines négatives et l'accumulation de graines positives.** C'est par la purification de nos voiles et le rassemblement d'immenses vertus que nous allons pouvoir goûter à un véritable apaisement et voir se développer d'authentiques qualités. Imaginons que nous nous retrouvions complètement démunis, dans un endroit rempli d'ordures ; Souhaiter simplement que ces mauvaises conditions changent ne pourra pas

véritablement nous aider. Il va falloir nettoyer une à une les ordures qui encombrant notre lieu et construire un habitat pour pouvoir être à l'abri.

Tous les êtres aspirent aux mêmes souhaits, être en bonne santé, expérimenter le bonheur, le bien être matériel et mental et être en paix. D'ailleurs, il est de coutume à chaque nouvelle année de formuler ces vœux pour nous et nos proches. Cependant, est ce que le simple fait de le souhaiter suffit à l'expérimenter ? Selon la vue du Bouddha, si l'on ne crée pas les causes, ces bonnes conditions n'apparaîtront pas de nulle part, comme par magie ou simplement parce qu'on le souhaite. Si tel était le cas, tout le monde expérimenterait le bonheur.

En occident, nous sommes souvent attirés par la plus haute des méditations qui consiste à appréhender directement la nature de notre esprit. Cependant, cette méditation ne peut être véritablement accessible, si au préalable nous ne nous sommes pas engagés dans des pratiques de purification et d'accumulations de vertus.

C'est un peu comme si on espérait voir apparaître le reflet de son visage dans un miroir recouvert d'une épaisse couche de crasse ! De plus, cette méditation repose sur l'union de l'esprit du pratiquant avec l'esprit du Maître. C'est-à-dire qu'à travers la foi, nous accédons à l'esprit de Sagesse du Maître et recevons sa bénédiction et par cette bénédiction nous pouvons reconnaître la nature de notre Esprit. On pourrait comparer cette méditation, à la cerise sur le gâteau mais avant de poser la cerise, il y a toute la préparation du gâteau à faire !

Le déroulement du rituel :

Comme nous l'avons vu précédemment, un rituel appartient au véhicule des Tantras qui utilise des moyens spécifiques et extrêmement rapides pour se transformer. Un aspect de ces moyens est l'accumulation de mérites ou le rassemblement de vertus.

La préparation

Ainsi, avant de commencer le rituel proprement dit, nous allons préparer l'endroit où se déroule la pratique. Tout d'abord nous nettoyons le lieu, comme si nous nous préparions à recevoir des invités de marque. Puis nous arrangeons différentes offrandes : bols d'eau, lampes à beurre, fleurs, encens, parfois nourritures et boissons etc. Toutes ces offrandes sont offertes au mandala de la Divinité et ont pour but de permettre au pratiquant d'accumuler des graines positives. A chaque rituel, nous offrons vingt-cinq ou

cinquante lampes à beurre, des fleurs pour Tara et les deux Tsoks ainsi que des offrandes de nourritures et de boissons lors des deux grandes Tsoks et celle d'Orgyen Menlha.

Préambule

Une fois la préparation achevée, nous nous installons dans le porche, les mains jointes, signe de respect pour accueillir le Maître, s'il est présent pour le rituel. Cet accueil se fait avec la musique des « gyarlang » qui représente une offrande de musique. Un des pratiquants « le tcheupeun » prépare une fumée purifiante qu'il disperse devant chaque pratiquant. Puis chaque pratiquant fait trois prosternations, symbole d'offrande du corps, parole et de l'esprit au refuge que représentent les Trois Joyaux. Ensuite, chacun rentre et s'assoit dans le temple. En préambule, la prière de « Lama Kyéno » l'appel au Lama de loin est écoutée ce qui permet aux pratiquants de se relier à l'esprit du Maître, source de tous les Refuges. Après cette prière,

Rinpoché (un des qualificatifs d'un Maître bouddhiste qui veut dire « Précieux »), donne quelques instructions sur la motivation. En effet, pour pouvoir accéder véritablement aux bienfaits des rituels, nous devons nous entraîner à développer « l'esprit d'Eveil » qui est à l'opposé de ce que nous expérimentons au quotidien dans la préoccupation omniprésente de notre « égo ». Ainsi, par cette méditation, tout d'abord artificielle, nous allons créer des tendances inverses de ce que nous expérimentons dans notre quotidien, jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles. Les changer prend du temps, c'est normal car c'est cela même qui nous rend prisonnier dans le samsara « le monde conditionné » depuis des vies et des vies.

Puis, un des pratiquants énonce les Shaptens « demandes de souhaits » pour des personnes spécifiques qui sont accompagnées d'une offrande d'argent, dédiée à la personne sous la forme de prières et d'offrandes de lumières. Une demande de souhaits

est aussi faite pour les grands sponsors du temple dont la générosité nous permet de jouir de ces conditions.

Les prières préliminaires

Le chant du rituel est guidé par un des pratiquants « l'houmzet » qui donne la mélodie et l'intonation au début des prières. Le chant est considéré comme une offrande et un support qui va aider le pratiquant à développer la Foi et la Dévotion.

Le rituel commence par le mantra « gyeurnak », **Le Mantra qui multiplie la vertu** p5 accumulée au cours du rituel.

Puis nous récitons **La prière de Refuge et de l'esprit d'Eveil** p5.

« Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, je prends refuge jusqu'à ce que j'atteigne l'Eveil. Par le mérite accumulé de la générosité et des autres perfections, puissè-je devenir Bouddha pour le bien de tous les êtres. »

Cette prière est un rappel, pour ceux qui ont pris les vœux de Refuge, de leur engagement et de leur Foi dans les Trois Joyaux. Le Refuge est la porte qui ouvre à toutes les bénédictions de la voie bouddhiste.

La prière de l'esprit d'Eveil par laquelle nous formulons la motivation pure, est le souhait de pouvoir aider tous les Etres. Ce souhait est lié à la motivation des Soutras. Au mieux, nous devrions avoir cette aspiration au moment même où nous nous mettons en route pour venir pratiquer. Sinon, au moment où nous entendons les « gyarlang », qui correspond à l'offrande de musique du début. En dernier lieu, c'est le Maître qui doit nous rappeler de générer la motivation pure de l'esprit d'Eveil car tant que nous cultivons une motivation égoïste, les bienfaits des prières et des Mantras seront extrêmement limités.

Ensuite, vient **La prière au Maître** p6.

*« Dans le palais de la sphère des phénomènes, Ok Min,
L'essence de tous les Bouddhas des trois temps, lui qui
me montre véritablement mon esprit tel le*

*Dharmakaya, au pied de mon Lama racine, je prie.
Glorieux et précieux Maître Racine, vous qui demeurez
sur un siège de lotus, au sommet de ma tête, prenez-
moi sous votre grande bienveillance, et accordez-moi
les accomplissements du corps, de la parole et de
l'esprit. »*

Comme il a été expliqué auparavant, dans la voie des Tantras, le Maître est la figure principale, dans le sens où il représente la manifestation vivante de tous les objets du Refuge. En effet, pour pouvoir accéder aux Tantras, il nous faut rencontrer un Maître qualifié qui nous donnera des enseignements ou des instructions nous permettant progressivement d'appréhender la voie et des initiations qui feront murir le courant de notre être.

En occident, il est souvent difficile de concevoir le rôle du Maître spirituel car nous avons une forte tendance à vouloir nous en remettre qu'à nous même. Cependant, en tant qu'êtres ordinaires, nous sommes prisonniers

dans l'illusion du monde conditionné dans lequel nous essayons inlassablement de trouver le bonheur. Parce qu'il a parachevé les qualités du chemin, le Maître spirituel est comme un guide qui nous enseigne pas à pas, avec patience et bienveillance la voie qui mène à la Libération. La relation qui se crée entre le Maître et le disciple est basée sur une confiance mutuelle qui se construit au fil du temps. Si la relation de Maître à disciple est authentique, plus les années passent et plus le lien et la reconnaissance envers lui grandit. De par notre expérience on acquiert, alors, la conviction de sa bienveillance et de sa capacité à nous guider vers la Libération.

Les trois prières qui suivent sont des prières qui rendent hommage aux principaux Maîtres de la lignée de Do Khyentsé Rinpoché : **Longchen Rabjam et Djikmé Langpa** p7, **Dodrupchen Rinpoché** p8, **Lama Rinzin Nyima** p9, **Namtrul Rinpoché et Khandro Taré Lhamo** p10.

Ainsi, en nous reliant à un Maître, nous nous relions à sa lignée de transmission. Cela veut dire, qu'un Maître est lui-même relié à ses Maîtres desquels il a reçu le nectar de la transmission, qu'ils ont eux-mêmes reçu de leurs Maîtres. Cette lignée ininterrompue de Maître à disciple, prend sa source dans le Bouddha.

A travers les prières à notre Maître et aux Maîtres de la lignée, nous invoquons leur esprit de Sagesse et leur bénédiction pour nous aider sur le chemin.

Puis, nous récitons des prières de souhaits qui ne font pas partie du rituel de la Divinité proprement dit mais qui vont nous aider à rassembler des bonnes conditions.

Tout d'abord la prière du Trashi Gyetpa, « **Les vers aux huit nobles auspiciens** » p11 puis la prière du Wangdeut Seuldep « **Prière qui magnétise toutes les apparences de l'existence** » p16 et ensuite la prière du Sampa Lheundroupma « **Prière à Padmasambhava qui accomplit tous les souhaits** » p20. Ces prières de souhaits sont très importantes car elles nous

permettent de dissiper les conditions contraires qui interfèrent dans notre vie. Comme toutes prières, leur pouvoir de bénédiction et de protection repose sur la Foi du pratiquant.

Vient ensuite la prière d'invitation Tsikdeun Soldep
« Prière en sept vers à Padmasambhava » p35.

Pendant cette prière qui est récitée trois fois, on imagine que Padmasambhava ou Guru Rinpoché, son nom tibétain le plus populaire qui signifie « le Précieux Maître » arrive depuis la Terre Pure Zangdokpalri, entouré d'une multitude d'Etres de Sagesse pour bénir l'assemblée des pratiquants et leur conférer leur bénédiction. Pendant cette invitation, le « tcheupeun » disperse un encens, qu'il tient dans un geste gracieux, accompagné d'une khata, symbole d'offrande et de respect à Guru Rinpoché et à son assemblée. Cette prière en sept vers, est un Terma « trésor spirituel » qui, à elle seule, permet d'obtenir tous les accomplissements de la Voie.

Ensuite, vient le Marmi Monlam, « **La prière d'offrandes de lumières** » p36. Par la récitation et le Mantra de cette prière, toutes les lampes offertes au début du rituel dans la maison des lumières, se transforment en une accumulation de mérite infini. Comme il est énoncé à la fin de cette prière : « *Puisse chaque lampe offerte devant les Bouddhas se multiplier en cent millions* ».

Le rituel de la Divinité

A partir de ce moment, commence la récitation du rituel spécifique selon la Divinité.

Ces rituels sont pratiqués des jours particuliers, appelés Dutchen « grand jour » qui correspondent selon le calendrier lunaire tibétain à une situation particulière des énergies intérieures. Au centre les rituels sont pratiqués tous les 8^{ème}, 10^{ème}, 15^{ème}, 18^{ème}, 25^{ème}, 29^{ème} jours du mois lunaire, lors d'une éclipse et lors des équinoxes. En dehors de ces dutchens, des pratiques de

souhaits ainsi que le rituel de purification des Jeutro sont récités.

Comme nous l'avons vu précédemment, chaque rituel, s'appuie sur une Divinité qui représente un aspect spécifique de l'activité des Bouddhas, comme l'aspect de compassion, de guérison, de richesse, de protection, etc. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut pratiquer toutes les Divinités pour pouvoir obtenir toutes ces qualités. Pour un excellent pratiquant, la pratique continue d'une seule Divinité, peut amener au parfait Eveil. On pourrait comparer l'Eveil à un diamant et les Divinités aux multiples facettes de ce diamant. Toutefois, il est très bénéfique de pouvoir faire les rituels des principales Divinités, surtout en groupe, car cela nous donne l'opportunité de rassembler facilement une multitude de bienfaits. En ce qui concerne la pratique quotidienne chez soi, accumuler le mantra ou la prière d'une Divinité est correcte car il est rare pour un laïque d'avoir le temps de faire des rituels complets.

Refuge & Esprit d'Eveil

Chaque rituel a la même structure et commence par la prière de Refuge et de l'esprit d'éveil.

La spécificité est que l'on prend Refuge dans la Divinité propre au rituel, représentation des Trois Joyaux. Puis on fait le souhait que tous les êtres atteignent l'état de la Divinité qui représente l'état de l'au-delà de la souffrance.

La prière de Refuge et de l'esprit d'Eveil, extrait du Guru Yoga de Yéshi Tsogyal :

Refuge :

*« Moi, et tous les êtres, semblables à l'espace infini,
A partir de maintenant et jusqu'à ce que j'atteigne
l'éveil, vers le Maître, la Dakini de Sagesse, du plus
profond de mon cœur, respectueusement, je prends
Refuge. »*

Esprit d'Eveil :

*« Afin de les libérer, tous les êtres qui ont été mes
parents, dans la sphère de la Grande Félicité, je m'en*

remets à cette pratique du Guru yoga profond, et afin d'accomplir les deux bienfaits, j'engendre la Bodhicitta. »

Phase de création

Cette phase de la pratique est appelé « dakyet » ou « deunkyet » selon la visualisation propre au rituel.

Dans cette phase, nous visualisons la Divinité soit en face de nous, dans l'espace, ce qui se réfère au « deunkyet » soit nous nous visualisons en tant que la Divinité, ce qui se réfère au « dakyet ».

Cette phase de visualisation est plus ou moins développée suivant chaque rituel.

La phase de création, extrait du Guru Yoga de Yéshi Tsogyal :

« Ah, tous les phénomènes dualistes deviennent, l'état naturel de la grande félicité, libre de tout concept, lumineux, sans réalité, tel une illusion magique.

L'univers et ses habitants sont la Terre Pure, Péma Eu, en son centre, se trouve un palais, orné de décorations extraordinaires. Devant dans l'espace, sur un lotus, un disque de soleil et de lune, est le Lama, l'union des trois refuges, sous la forme de Yéshi Tsogyal. Elle est de couleur blanche, d'apparence juvénile, possédant toutes les marques et caractéristiques. Son visage est beau et élégant, son sourire exprime le désir. Ses deux mains sont jointes dans la position de méditation, et dans leur creux, est posé un kapala rempli de nectar. Elle demeure les jambes croisées, dans la position du lotus. Ses vêtements de soie sont de toutes les couleurs, et elle est parée, somptueusement, de précieux bijoux. Telle une émanation des cinq rayons de lumière de sagesse, elle apparaît, semblable au reflet pur de la lune dans l'eau, tel un arc-en-ciel. L'apparence est la manifestation de la vacuité; Les trois sièges, la disposition de son corps; Les trois lieux, le parfait mandala des Dakinis. Ainsi la grande perfection

s'accomplit de soi-même, dans l'état du samaya et de la sagesse indifférenciés depuis l'origine. »

Comme il a été expliqué auparavant, la pratique d'un rituel est basée sur la vue des Tantras, le véhicule le plus haut du bouddhisme. Il est donc normal qu'il soit très complexe et difficile d'appréhender son sens le plus profond. Ainsi, chaque participant, pratiquera le rituel selon ses capacités. L'accès à la compréhension profonde du rituel, ne dépend pas de l'intellect, mais de la Foi, c'est pour cela que la Foi fait partie des qualités essentielles pour pratiquer les Tantras.

Les Tantras se basent sur la vue ultime des Êtres et des phénomènes, à l'opposé de la vue relative dans laquelle nous évoluons. Pour réaliser cette Vue Ultime, la pratique tantrique utilise comme moyen la Vision Pure qui se réfère à la réalité des Êtres et des phénomènes, une fois purifiée de l'ignorance fondamentale.

Ainsi à travers la visualisation du Dakyet, on se visualise en tant que la Divinité, ce qui nous relie à notre esprit de Sagesse au lieu de rester dans la perception ordinaire et limité du moi. Mais attention, nous ne sommes pas en train de nous inventer un personnage de super héros en renforçant l'orgueil mondain, mais nous nous entraînons à nous relier à notre nature fondamentale, en cultivant l'orgueil divin.

La visualisation de la Divinité doit être instantanée et si nous avons du mal à visualiser la Divinité avec ses différents attributs, nous pouvons simplement visualiser l'image de notre Maître car l'essence de la Divinité n'est autre que le Maître spirituel. Il n'y a pas d'un côté la Divinité et de l'autre le Maître et nous.

Le cœur de la pratique est la méditation de l'union de notre Esprit avec le Maître qui lui-même est indifférencié de la Divinité.

Puis on récite, **La prière en sept branches.**

Cette prière est une prière d'offrande en sept parties qui permet d'accumuler mérites et Sagesse :

- 1) Les prosternations, antidote de l'orgueil
- 2) L'offrande
- 3) La confession des actes négatifs
- 4) La réjouissance, antidote de la jalousie
- 5) L'exhortation aux Bouddhas de tourner la roue du Dharma
- 6) La prière aux Bouddhas de ne pas passer dans le Nirvana
- 7) La dédicace

La prière en sept branches, extrait du Guru Yoga de Yéshé Tsogyal :

« Moi et tous les êtres sensibles, nous vous rendons hommage respectueusement, par nos trois portes.

Nous vous offrons, tel un océan de nuages d'offrandes de Samantabhadra, les offrandes, extérieures, intérieures et secrètes; la Grande Félicité. Toutes les actions négatives, accumulées depuis des vies sans commencement, nous les confessons avec un profond regret. Toutes les vertus accumulées des êtres nobles et ordinaires, nous nous en réjouissons. En accord avec l'esprit de tous les êtres, veuillez tourner la roue du Vaste et Profond Dharma. Victorieux, ne passez pas dans le nirvana, veuillez demeurer dans le samsara pendant un océan d'éons. Toute l'accumulation vertueuse, je la dédie à tous les êtres, semblables à l'espace, ainsi, puissent-ils tous obtenir le suprême état de la Dakini. »

Ensuite vient **une prière à la Divinité**. A travers cette prière, nous nous relions à la Divinité comme objet de refuge capable de nous conférer les bénédictions, pour faire murir les qualités de notre corps, parole et esprit.

La prière à Yéshi Tsogyal, extrait du Guru Yoga de Yéshi Tsogyal :

« Ô bienveillante, qui rassemblez tous les objets de refuge. Ô Yéshi Tsogyal, la mère de la Grande Félicité, du plus profond de mon cœur avec une totale confiance, je vous prie. Accordez-moi votre bénédiction afin de faire mûrir et libérer le courant de mon esprit. »

Puis vient **La récitation du Mantra** de la divinité.

Fondamentalement, le Mantra et la Divinité ne sont pas deux choses séparées, mais deux expressions différentes de la même réalité, l'une sous une forme visuelle, l'autre sous une forme sonore.

Un Mantra est toujours récité en sanscrit et s'accumule avec un mala « un rosaire » que l'on tient de la main gauche en égrenant les perles une à une vers soi. Lors du rituel, c'est l'houtzet « le maître de chant » qui fixe le temps de l'accumulation des Mantras qui est compté en nombre de mala. Le Mantra se récite à voie basse, semblable à un bourdonnement d'abeille. Comme

toutes les phases du rituel, celle-ci se pratique selon la capacité de chacun.

L'essence des Tantras étant basée sur la Vision Pure, si l'on on a reçu les instructions, on visualise l'apparence de l'existence dans son infinie pureté comme la manifestation des trois corps. Les Etres deviennent le Mandala de la Divinité ; tous les sons sont perçus dans leur essence comme le son du Mantra et l'Esprit comme la sagesse originellement pure.

Après la récitation du Mantra, suit toujours une **pratique d'offrande, de louange, de dédicace et de souhaits.**

- La pratique d'offrande se réfère aux huit offrandes traditionnelles, que l'on retrouve dans les bols d'offrande devant l'autel et sont récitées en langue sanscrite : BENDZAR ARGAM PATAN PIPÉ DEUPÉ ALOKÉ GUENDÉ NEWOTÉ SHAPTA TRATITSA SOHA
J'offre les offrandes d'élixirs, eaux pures, fleurs, encens, lumières, eaux parfumées, nourritures et musiques.

- La louange consiste à rendre hommage aux qualités et au pouvoir de libération de la Divinité.
- Puis on finit par la dédicace, en dédiant toutes les vertus accumulées pour qu'elles nous permettent d'obtenir l'état de la Divinité, tout en faisant le souhait de pouvoir établir tous les Etres dans cet état.

Cette dernière phase conclut le rituel. L'offrande de Tsok « offrande de nourriture » est une phase qui peut être ajoutée dans le rituel de la Divinité.

Même si la structure globale d'un rituel reste la même, il y a des formes extensives et très extensives dont la récitation peut durer toute une journée. Les rituels qui sont pratiqués au centre sont des formes condensées.

Dédicaces et souhaits

A la fin du rituel, nous reprenons les prières communes de souhaits et de dédicaces.

Prière de souhaits de Longchenpa p222. Cette prière fait référence aux souhaits énoncés par le grand Maître

Longchenpa et, en les récitant, cela guide notre esprit vers des aspirations vastes et remplies de sens.

« Dans toutes mes vies, où que je naisse, puissé-je posséder les sept qualités de haute renaissance. Dès ma naissance, puissé-je rencontrer le Dharma et avoir la liberté de le pratiquer pleinement. Puissé-je alors satisfaire le noble Lama en mettant en pratique, jour et nuit, l'enseignement. Par la réalisation de l'enseignement et en actualisant son sens le plus profond, puissé-je traverser l'océan de l'existence en une seule vie. Puissé-je enseigner le noble Dharma dans le Samsara, et ne jamais cesser d'œuvrer pour le bien des Etres. Par mes efforts vastes et impartiaux pour le bien des autres, puissent tous les Etres atteindre, simultanément, l'état de Bouddha. »

Dédicace, extrait de la pratique du Zangtshot Monlam

p 246 (4 vers) puis p 250.

Avec la même Connaissance que l'héroïque Manjusri et de même que Samantabhadra, m'entraînant sur leurs traces, je dédie entièrement cette vertu.

Que cette prière royale, souveraine parmi les sublimes, apporte secours à tous les êtres sans fin, et que l'accomplissement de cette Parole sacrée, ornement de Samantabhadra, vide entièrement tous les royaumes inférieurs sans exception.

Puis nous récitons « le Tendrel Nyangpo » **Le Mantra de l'interdépendance** p264. Ce Mantra aide à créer des bonnes connexions.

Ensuite, vient la récitation des « Trashi » **Les souhaits auspicioeux** p264. A la fin d'un rituel, il est de coutume de réciter ces prières auspicioeuses, les Trashi, tout en lançant des fleurs ou du riz à la fin de chaque souhait énoncé.

« L'instructeur est apparu en ce monde, et la lumière des Enseignements brille, tel le soleil. Puissent les détenteurs des enseignements et les disciples s'accroître, et tout être prospère afin que les enseignements demeurent longtemps! La grande Perfection, unique chemin de tous les vainqueurs, est la voie sublime, la tradition ancienne du suprême Padma, dont tous les Bouddhas font la louange. Puisse cet enseignement des Vainqueurs rayonner parfaitement dans toutes les directions!

Tout comme eux, ayant accompli la vérité des trois joyaux, par la bénédiction de tous les Bouddhas et des Bodhisattvas, par le pouvoir de l'accomplissement des deux accumulations, et le pouvoir extrêmement pur et profond du Dharmadhatu, puisse-t-elle être accomplie de cette façon! Par la force de ces puissantes prières de souhaits royales, puissent tous les bienfaiteurs ainsi que leur entourage, voir tous leurs souhaits devenir véritables dans cette vie ! Tous les obstacles étant

pacifiés, que s'accomplissent de manière auspiciouse le Dharma et leurs aspirations ».

Ensuite, vient la pratique des « Solka » **Prières aux Protecteurs du Dharma** p272. Ces prières sont accompagnées d'une offrande d'alcool. L'activité de ces Protecteurs est de protéger l'enseignement, les Maîtres et les pratiquants qui suivent cet enseignement.

« Ô Protecteurs du Dharma, véritables joyaux exauçant les souhaits, vous qui accordez l'accomplissement des désirs à quiconque se souvient de vous, menez les activités éveillées afin que toutes mes aspirations se réalisent, et que les enseignements du Bouddha se propagent. Dans une vie passée, devant le Grand d'Oddyana (Guru Rinpoché), vous avez juré de protéger, comme une mère ses enfants, ceux qui agissent de la manière appropriée (en accord avec la loi du karma) : Ô protecteurs et gardiens de la doctrine, accomplissez l'activité! ».

A la fin de la récitation, le tcheupeun offre un serkyem « coupelle remplie d'alcool » aux Protecteurs à l'exterieur.

A présent le déroulé du rituel avec les souhaits préliminaires et les souhaits de conclusion est terminé.

Vient maintenant, la récitation des « Zong Ngak »

Mantras des Divinités p286, pour les souhaits spécifiques qui sont demandés au début de la pratique.

Comme pour toutes les accumulations de mantra, on conclut par une courte prière d'offrande de dédicace et de souhaits.

A la fin, nous récitons trois fois le Mantra de Guru Rinpoché, OM AH HOUNG BENZA GURU PADMA SEUDDHEU HOUNG

