

*Courte pratique
de
Mítroukpa*

le Bouddha Immuable

*selon les instructions de
Lama Zopa Rinpoché*

Courte pratique de Mítroukpa, le Bouddha Immuable

Cette pratique peut être insérée à la fin de celle de *Lama Tcheupa* avant la dernière visualisation du maître entrant dans votre cœur. La dernière partie de *Lama Tcheupa* peut être faite dans la toute dernière session de la journée si l'on se trouve dans une situation de retraite.

Lors d'une pratique de purification avec Mítroukpa, le Bouddha Immuable, vous pouvez visualiser que Mítroukpa se manifeste à partir de la syllabe HOUM au cœur de Lama Losang Thoubwang Dordjé Tchang pour venir s'asseoir sur le sommet de votre tête, ou à partir de votre maître-racine qui se trouve devant Lama Losang Thoubwang Dordjé Tchang dans le champ de mérite. Mítroukpa, qui est la transformation de votre maître-racine, est émis de son cœur pour venir s'asseoir sur le sommet de votre tête. Vous pouvez choisir ce qui est le plus efficace pour vous. Dans les deux cas, Mítroukpa est la manifestation de votre maître-racine.

Mítroukpa a un corps de lumière sacré de couleur bleu foncé. Il est paré de bijoux et de vêtements correspondant à l'aspect du sambhogakaya. Il est assis sur un lotus et un disque de lune. Sa main gauche est dans le moudra de la concentration et tient un vajra doré dressé qui irradie de la lumière. Sa main droite, tout comme celle de Maître Bouddha Shakyamouni, est étendue dans le moudra du toucher de la terre.

Si, lors d'une méditation assise, vous faites une pratique de purification avec Mítroukpa, faites la visualisation décrite ci-dessus et pensez que Mítroukpa est l'incarnation de tous les maîtres, Bouddha, Dharma et Sangha.

© Lama Zopa Rinpoche, 2000.
FPMT Inc.

1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

Pour la version française :

© IVYES - Bureau de Traduction de la FPMT France, 2009.

Bureau de Traduction de la FPMT France
Château d'En Clausade
81500 MARZENS

Tous droits réservés.

Prendre refuge et produire la bodhicitta

SANG GYÉ TCHOU TANG TSOK KYI TCHOK NAM LA
Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,

TCHANG TCHOU PAR TOU DAK NI KYAP SOU TCHI
Le Dharma et la Communauté Suprême, la Sangha ;

DAK KI DJINE SOK GYI PÈ SEU NAM KYI
**Grâce aux mérites accumulés par ma pratique de la générosité
 et des autres perfections,**

DRO LA PÈN TCHIR SANG GYÉ DROUP PAR CHOK
**Puissè-je devenir bouddha afin d'être bénéfique à tous
 les êtres. (3 fois)**

Prière en sept branches

GO SOUM KU PÈ GO NÈ TCHAK TSÈL LO
Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.

NGUEU CHAM YI TRUL TCHOU TRINE MA LU BUL
**Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et
 imaginées.**

TOK MÉ NÈ SAK DIK TOUNG TAM TCHÈ CHAK
**Je confesse toutes mes actions négatives accumulées depuis
 des temps sans commencement**

KYÉ PAK GUÉ WA NAM LA DJÉ YI RANG
**Et je me réjouis des mérites de tous les êtres saints
 et ordinaires.**

KOR WA MA TONG PAR TOU LÉK CHOUK NÈ
Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara.

Visualisez un trône et offrez-le.

DRO LA TCHOU KYI KOR LO KOR WA TANG
Et tournez la roue du Dharma pour les êtres.

Visualisez une roue du Dharma (Dharmachakra) en or et offrez-la
 en faisant la requête d'enseigner le Dharma.

DAK CHÈN GUÉ NAM TCHANG TCHOU TCHÈN POR NGO
**Mes propres mérites et ceux de tous les autres, je les dédie
 à l'éveil suprême.**

Pensez que vos prières et vos offrandes ont été acceptées.

Mandala court

Visualisez clairement l'univers tout entier et toutes les offrandes
 sur la base du mandala. Visualisez de nombreux mandalas de la
 qualité la plus riche et la meilleure - autant que vous le pouvez en
 remplissant tout l'espace.

SA CHI PEU KYI TCHOUK CHING MÉ TOK TRAM
Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,
 RI RAP LING CHI NYI DÈ GYÈN PA DI
**Ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil
 et de la lune,**
 SANG GYÉ CHING TOU MIK TÉ UL WA YI
Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.
 DRO KUNE NAM TAK CHING LA TCHOU PAR CHOK
Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !

Faites d'intenses requêtes afin que vos obscurcissements et vos
 karmas négatifs ainsi que ceux de tous les êtres soient purifiés
 immédiatement, à l'instant même. Tout particulièrement faites la
 requête que le karma négatif accumulé par la transgression des
 vœux, par la pratique d'une conduite morale dégénérée et tous
 les résultats de souffrance de maladie et de possessions (c'est-à-
 dire les maux affligés par les êtres non-humains) soient purifiés.

Les trois grands objectifs

Je prends refuge en le maître et les Trois Joyaux précieux.

Veillez, déverser sur moi et tous les êtres mes mères, une pluie
 de bénédictions, afin que soient pacifiées immédiatement toutes
 les conceptions erronées, de la dévotion incorrecte envers le
 maître jusqu'à la vue dualiste subtile.

Veillez, déverser sur moi et tous les êtres mes mères, une pluie de bénédictions, pour que nous actualisions immédiatement toutes les réalisations correctes, de la dévotion au maître jusqu'à l'état d'unification de l'au-delà de l'apprentissage.

Veillez pacifier immédiatement tous les obstacles intérieurs et extérieurs. (3 fois)

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Récitation du mantra

Visualisez le mantra, sous forme de lumière, debout dans le sens des aiguilles d'une montre, sur un lotus et un disque de lune au cœur du Bouddha Immuable. Au centre se trouve la syllabe blanche AH.

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI
ROTCHANI ROTCHANI TROTANI TROTANI TRASANI
TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA
PARAM PARA NI MÉ SARVA SATTVA NANTCHA SVAHA

Instructions de méditation pendant la récitation du mantra

Des rayons de nectar émanent du mantra et pénètrent le corps et l'esprit de tous les êtres, et les purifient. Les rayons de nectar chassent tous les karmas négatifs, maladies et possessions [d'esprit], qui tous sortent par les portes inférieures et les pores, comme lorsqu'on nettoie un tube de verre noir de saleté au robinet.

Récitez un mala, 500 malas ou 1 000 malas comme vous le désirez ou comme cela vous convient. Après chaque mala, pensez que vous avez purifié tous les obscurcissements qui ont été accumulés essentiellement avec votre corps. Pensez qu'il en est

de même pour les autres êtres : des rayons de nectar sont émis du Bouddha Immuable pour purifier les êtres.

Puis sont émis des rayons qui chassent vers le haut tous les karmas négatifs, les obscurcissements et maladies ; ils sortent alors par les oreilles, le nez et les pores. Le corps tout entier est rempli de rayons de nectar, tout comme lorsque l'on verse du lait dans un verre sale et que toute la saleté remonte et sort quand le verre déborde.

Après chaque mala, pensez que vous avez purifié tous vos karmas négatifs, obscurcissements, maladies et nuisances [des autres], et qu'il en est de même pour tous les êtres, surtout pour tous les êtres qui ont des problèmes identiques - les mêmes maladies et karmas négatifs d'avoir laissé se dégénérer la conduite morale.

Pour la troisième visualisation, tous les karmas négatifs et obscurcissements sont visualisés comme des ténèbres à votre cœur. Elles disparaissent soudain tout comme un torrent d'eau envahit brusquement une route et emporte complètement tous les détritiques. Il est impossible qu'il reste quoi que ce soit. Des rayons de nectar s'écoulent du cœur du Bouddha Immuable et illuminent votre corps tout entier, à l'intérieur comme à l'extérieur, tout comme lorsqu'on allume une lumière, l'obscurité disparaît complètement. C'est ce qui se passe en vous et dans tous les êtres. De nouveau, on peut faire cela avec chaque mala.

Parfois, selon votre état d'esprit, il est possible de faire d'autres visualisations. Si le regret est très fort, faites les méditations ci-dessus. Quand le regret est très faible, pensez aux désavantages des karmas négatifs en récitant le mantra. Il vous faut méditer davantage sur le karma et sur l'incertitude du moment de la mort. Rappelez-vous surtout qu'avec cette précieuse renaissance humaine, qualifiée des huit libertés et dix richesses, et si difficile à obtenir une nouvelle fois, vous pouvez parachever les trois grands objectifs.

Pendant la récitation, il est bon de méditer sur les quatre résultats de souffrance des dix actions non-vertueuses complètes, afin de voir clairement que ces karmas ont été accumulés d'innombrables fois. Puis méditez sur l'incertitude du moment de la mort et sur le fait que ces résultats peuvent survenir dès maintenant. Rappelez-vous de cette renaissance parfaite et inestimable.

Une autre suggestion est de faire la visualisation principale de purification durant les sessions, alors qu'à d'autres moments, la bouche peut réciter le mantra pendant que l'esprit se souvient du lam-rim. Si vous n'arrivez pas à vous en souvenir, lisez alors des extraits de textes de lam-rim sur les désavantages des huit préoccupations mondaines et du samsara pour parvenir à une compréhension très claire des désavantages du désir. Essayez de vous rappeler tous les défauts du samsara. Méditez sur les douze liens.

Le point le plus important est de comprendre les désavantages de la soif pour les perfections du samsara. Essayez de voir le désir comme l'ennemi, comme un serpent venimeux ou une personne rusée qui vous trompe de sorte que vous perdez tous vos accomplissements. Souvenez-vous des exemples suivants : le poisson pris à l'hameçon à cause de son désir de viande ; l'éléphant capturé parce qu'il court après la femelle ; le papillon de nuit pris dans la lumière parce qu'il désire un beau palais - le papillon de nuit se tue parce qu'il est accroché à l'idée d'une maison pour lui.

Pensez de façon aussi vaste que possible aux nombreux exemples que nous voyons tous les jours, dont nous entendons parler tout le temps, aux êtres qui font l'expérience de la souffrance parce qu'ils suivent le désir. Pensez à vos propres expériences similaires.

Dédicaces

Lorsque vous avez terminé la récitation de mantras, faites la dédicace pour parachever la bodhicitta et actualiser l'état du Bouddha Immuable afin d'amener tous les êtres à cet état éveillé. Pour la dédicace vous pouvez utiliser les *Huit versets de transformation de la pensée* ou les *Trente-sept pratiques des bodhisattvas*.

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,
Puissè-je rapidement atteindre l'état d'un maître-bouddha
Et mener tous les êtres, sans exception aucune,
À cet état d'éveil.

Tout comme le héros Manjoushri ainsi que Samantabhadra
Ont réalisé les choses telles qu'elles sont,
Je dédie tous ces mérites de la manière la plus excellente
Afin de suivre leur exemple parfait.

Par cette dédicace louée comme parfaite
Par les victorieux, ceux ainsi-allés, des trois temps,
Je dédie toutes ces racines de vertu
Afin de pouvoir accomplir des œuvres nobles.



Conseils supplémentaires de Lama Zopa Rinpoché

En périodes de déclin, Mitroukpa est très puissant pour purifier le karma négatif, particulièrement le karma négatif d'avoir brisé des vœux, tels que les huit préceptes du mahayana, les vœux de laïques ou les vœux de moines et de nonnes. Même si vous croyez au karma et à la réincarnation, et ne développez pas de vues erronées, vous créez la cause pour renaître dans le royaume animal en tant que naga, si vous brisez ou laissez dégénérer vos vœux.

Quant aux bienfaits du mantra de Mitroukpa, quiconque entend le mantra de Mitroukpa n'ira pas dans les royaumes inférieurs. Si vous récitez ce mantra 100.000 fois et soufflez sur de l'eau, du sable ou des graines de moutarde après avoir récité les mantras, saupoudrez cette substance bénie sur le corps d'une personne ou d'un animal décédé. Si cet être a pris naissance dans l'un des royaumes inférieurs, il en sera immédiatement délivré. Bien que la conscience ait été séparée du corps et se trouve complètement ailleurs, de par sa connexion passée avec ce corps, il y a encore une incidence sur la conscience. Cela peut purifier une personne au karma très grave et même une personne qui a créé les cinq karmas négatifs ininterrompus. Cela peut aussi purifier une personne qui a créé le karma très grave d'avoir abandonné le saint Dharma. Tous ces karmas négatifs très graves peuvent être purifiés par la récitation du mantra de Mitroukpa au moment de la mort. Et si cela permet de purifier les karmas négatifs graves de la personne pour qui les mantras sont récités, il n'y a aucun doute que le mantra de Mitroukpa purifie les karmas négatifs de la personne qui les récite.

La pratique de purification du Bouddha Immuable associée aux prosternations peut être faite au même point dans la pratique de *Lama Tcheupa*. Au cœur de Lama Losang Thoubwang Dordjé

Tchang et au cœur de tous les autres êtres saints du champ de mérite se trouve le Bouddha Immuable. Tout en continuant à réciter le mantra, prosternez-vous. Comptez les mantras, pas les prosternations.

Faites les prosternations convenablement, exactement comme vous feriez une longue prosternation. C'est très bien de faire des prosternations longues. Ne laissez pas votre tête trop longtemps au sol, mais levez-vous dès que votre tête a touché le sol. Les doigts ne doivent pas être écartés comme les pattes d'un canard ; gardez vos jambes rassemblées. Les prosternations doivent être faites avec respect, en joignant vos deux paumes avec les deux pouces rentrés vers l'intérieur comme si vous offriez un joyau. Placez vos mains sur le sommet de la tête, à votre gorge et à votre cœur. Pendant ce temps, du nectar blanc est émis constamment du Bouddha Immuable vous purifiant de tous vos karmas négatifs accumulés par le corps, la parole et l'esprit, vos obscurcissements, maladies et nuisances venant des autres. Visualisez également qu'autour de vous tous vos corps de vies passées font des prosternations et sont purifiés. Visualisez que votre corps a la taille d'une montagne, aussi grande que possible.

Alors que vous êtes allongé au sol, une réplique de Mitroukpa s'absorbe en vous ; vous êtes complètement uns. De cette façon, vous êtes purifié ainsi que toutes vos vies passées. Tous les êtres sont purifiés lorsque les répliques s'absorbent aussi en eux. Tous les êtres parachèvent également le Bouddha Immuable.

La première session commence avec *Lama Tcheupa*. Pour les autres sessions, le champ de mérite est déjà là ; donc vous prenez refuge, produisez la bodhicitta, faites la prière en sept branches et la méditation assise comme auparavant.

Colophon :

Le document d'origine des instructions de Lama Zopa Rinpoché sur la manière de faire la pratique du Bouddha Immuable a été vérifié par Murray Wright en mai 1993. Ce livret de pratique avec les prières ajoutées a été compilé sur la base de ces instructions et d'extraits d'enseignements sur Mitroukpa donnés par Lama Zopa Rinpoché au cours de la retraite de Vajrasattva à *Land of Medicine Buddha* en 1999 et édité par la vénérable Constance Miller, Services Education de la FPMT en septembre 1999. Des corrections supplémentaires ont été faites pour les visualisations en mars 2000.

Traduction française : Eléa Redel et la Vénérable Tenzin Ngeunga - juin 2009.

Prendre soin des supports de pratique



Les livres du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha ; ils ont le pouvoir de protéger des renaissances inférieures et d'indiquer le chemin qui mène à la libération. C'est pourquoi ils doivent être traités avec respect - ne pas être posés par terre ni sur une surface où l'on s'assied ou marche - et ne pas être enjambés. Ils doivent être enveloppés [dans une étoffe] ou protégés lorsqu'on les transporte et rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparés des textes plus profanes. Il ne faut pas placer d'autres objets sur des livres ou documents de Dharma. S'humecter les doigts pour tourner les pages ne se fait pas, cela est considéré comme du karma négatif. S'il est nécessaire de se débarrasser de documents de Dharma, il faut les brûler plutôt que les jeter à la poubelle. Lorsque l'on brûle des textes du Dharma, il est conseillé de réciter tout d'abord une prière ou un mantra, tel que **Om Ah Houm**. Puis, on peut visualiser que les lettres des textes à brûler s'absorbent dans le **Ah**, lequel se fond en vous et transmet à votre courant de conscience la sagesse véhiculée par ces lettres. Après cette visualisation, tout en continuant à réciter **Om Ah Houm**, on peut brûler les textes.

Lama Zopa Rinpoché préconise que les photos et images d'êtres saints, de déités, ou autres objets sacrés ne soient pas brûlés. Il est préférable de les déposer avec respect dans un stoupa, un arbre ou tout autre endroit élevé et propre. On peut par exemple les placer dans une petite structure comme une cage à oiseaux, que l'on scellera, pour éviter que les images saintes ne se retrouvent à même le sol.

Services Education de la FPMT



Les Services Education du bureau international de la FPMT proposent un grand choix de programmes d'études bouddhiques, de livres de prières et de textes de pratiques de la lignée guélouk. Nos programmes d'études répondent autant aux besoins des débutants qu'à ceux des étudiants les plus avancés, depuis les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'à l'étude du tibétain et des textes philosophiques de plus haut niveau.

Alors que le Dharma s'implante en Occident, nous mettons à disposition des traductions claires de textes bouddhiques, de prières et d'enseignements par le biais de nos programmes d'études et publications. Partout dans le monde nos traducteurs travaillent à fournir des textes en anglais, espagnol, chinois, français, allemand et bien d'autres langues encore.

En collaboration avec *Lama Yeshe Wisdom Archive*, nous publions des livres de prières bouddhiques, des sadhanas, des textes pour les retraites et pour les pratiques, dont beaucoup comportent des commentaires de Lama Thoubtèn Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché. Nous offrons aussi des DVD et des CD de prières et d'enseignements à la fois inspirants et informatifs. Quel que soit ce que vous recherchez, les Services Education de la FPMT vous apportent ce dont vous avez besoin pour actualiser le chemin bouddhique.

Education Services - FPMT International Office
1632 SE 11th Avenue - Portland OR 97214
(503) 808-1588
education@fpmt.org
www.fpmt.org