

Découverte du Bouddhisme En ligne



Livret de présentation et de prières

Introduction

Le programme *Découverte du Bouddhisme* est le résultat des efforts combinés d'un certain nombre d'enseignants, de coordinateurs de programme spirituel de la FPMT (Fondation pour la Préservation de la Tradition Mahayana), sous l'autorité et selon les conseils de Lama Zopa Rinpoché.

Son objectif est de donner aux participants des bases solides pour la pratique du bouddhisme mahayana. En vous engageant dans ce programme, vous goûterez de manière expérimentale aux enseignements du Bouddha, vous acquerrez une expérience de la méditation en retraite, ainsi que les méthodes dont vous avez besoin pour donner plus de sens à votre vie.

Dans le bouddhisme, un facteur essentiel pour reconnaître l'authenticité d'une lignée d'enseignement est la transmission orale directe de maître à disciple, du Bouddha historique aux enseignants vivants d'aujourd'hui. C'est la mission de la FPMT de préserver cette lignée ininterrompue et de s'assurer que les bénédictions des mots prononcés par le Bouddha perdurent pour les générations futures.

La version en ligne de ce programme vise à faire bénéficier de la richesse de ces enseignements les personnes qui n'ont pas la possibilité d'étudier dans un centre et pour lesquelles une étude à la maison, à leur rythme, est plus adaptée.



La culture de sagesse de la FPMT

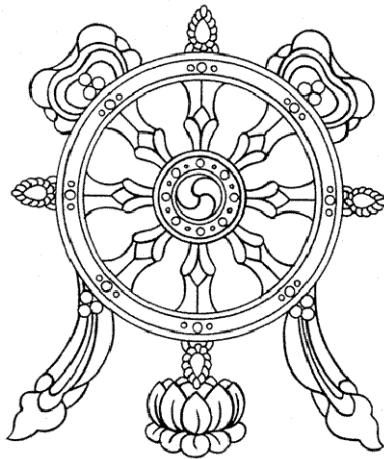
Chaque organisation a sa propre culture qui la distingue des autres. Partout dans le monde, dans les centres et projets du Dharma de la FPMT, dans ses orientations globales et ses programmes éducatifs, cette culture est animée par la sagesse et la compassion de nos fondateurs, Lama Thoubtèn Yéshé et Lama Zopa Rinpoché.

Voici les points essentiels de la culture de sagesse de la FPMT :

- Ouverture et largeur de vue dans la présentation du Dharma. Le style d'enseignement de Lama Yéshé était non-traditionnel, et cependant complètement pur dans sa source et son contenu. De cette façon, nous rendons le Dharma accessible en fonction de la culture et des besoins de nos étudiants.
- Précision et profondeur des instructions. Le style d'enseignement de Lama Zopa Rinpoché insiste sur la manière de pratiquer et de donner à chaque instant un sens profond par [la pratique de] la bodhicitta et de la vacuité. L'éducation au sein de la FPMT est rigoureuse et met l'accent sur la méditation, les retraites et la pratique régulières.
- Méthodes d'enseignement basées sur le lam-rim et l'expérience vécue, et cours dans le style Kopan¹. Nous privilégions l'intégration des enseignements du lam-rim dans le cœur plutôt que la simple étude intellectuelle.
- Pratique constante de l'accumulation de mérite et de purification. L'accent est mis spécialement sur ces pratiques dans la mesure où elles sont essentielles pour apporter le bonheur temporel et préparer l'esprit aux réalisations.
- S'en remettre aux méthodes du tantra ; encourager les étudiants à faire confiance au tantra.
- Respect et soutien de la Sangha ordonnée. Nous considérons la Sangha ordonnée comme essentielle à la tradition.

¹ Le monastère de Kopan est le principal monastère de la FPMT, où Lama Thoubtèn Yéshé et Lama Zopa Rinpoché ont commencé à enseigner au début des années 1970. Le cours de Kopan intensif de novembre – enseigné au départ par ces deux lamas – combine les instructions du lam-rim basées sur l'expérience et la méditation, et continue à avoir lieu tous les ans.

- Cultiver un esprit de famille. La FPMT est, à l'échelle mondiale, une famille de pratiquants, unis par leur culture, la dévotion pour leurs maîtres et les pratiques standard qu'ils utilisent.
- Voir et penser grand. Nous développons le souhait d'être très bénéfiques aux innombrables êtres, et ensuite nous faisons passer ce souhait dans la pratique !
- Avoir le cœur très grand (lit. « grand amour »). Chérir les autres. Prodiguer un amour universel à tous les êtres.



Le programme

Le programme de *Découverte du Bouddhisme* comporte au total 14 modules. A l'intérieur de chacun d'entre eux, les étudiants sont encouragés à :

- écouter les enseignements (environ 8 heures par Module),
- effectuer les méditations correspondant aux sujets traités,
- lire les textes proposés,
- discuter avec les autres étudiants en ligne (Forum de discussions entre étudiants).
- Par ailleurs, un forum « Demandez à un ancien » offre un lieu où les étudiants peuvent poser à un enseignant expérimenté leurs questions non résolues par le Forum de discussions entre étudiants.

Le module 14 « Expériences de pratique intensive » comporte une liste de pratiques plus longues, qui peuvent être faites soit à la maison, soit en joignant un groupe de pratiquants dans un centre de la FPMT.

*Ce programme n'est pas conçu
comme une étude académique du bouddhisme
mais vise à vous aider à changer votre vie.*

Bienvenue dans Découverte du Bouddhisme en ligne

Quelques précisions sur l'organisation de ce programme mis en place sur le [Online Learning Center](#) de la FPMT :

Afin de naviguer facilement sur le site et de profiter de toutes les ressources offertes, nous **vous recommandons de lire le [Guide d'utilisateur](#)**.

Ce guide répond aux questions suivantes:

- Comment choisir le français comme langue de navigation ?
- Comment se connecter au Online Learning Center?
- Comment accéder aux cours du Online Learning Center ?
- Comment puis-je me procurer les clés d'inscription ?
- Comment modifier mon profil, ajouter une photo, etc. ?
- Comment naviguer dans un cours ?
- Quels sont les pré-requis techniques pour utiliser le Online Learning Center ?

Si une question subsistait après la lecture de ce guide, merci de contacter l'administrateur du site (en français) : info@traductionfpmt.info

Vous trouverez à partir de la page 7 de ce livret différentes prières : **ces prières sont celles récitées avant les enseignements** (fichiers audio). Si vous le souhaitez, vous pouvez ainsi vous joindre à ces récitation.

Les 14 modules

1. L'esprit et son potentiel
2. Comment méditer : clé d'inscription offerte : « **calmemental07** »
3. Présentation du chemin
4. Le maître spirituel
5. Mort et renaissance
6. Tout sur le karma
7. Le refuge dans les Trois Joyaux
8. Etablir une pratique quotidienne
9. Samsara et nirvana
10. Comment développer Bodhicitta
11. Transformer les problèmes
12. La sagesse de la vacuité
13. Introduction au tantra
14. Expériences de pratiques intensives

Prières à réciter au début des enseignements

Louange au Bouddha Shakyamouni

TEUNE PA TCHOM DEN DE TE CHINE CHEK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR DZOK
PE SANG GYE

**Au fondateur, destructeur transcendant doté de qualités, allé
au-delà, destructeur de l'ennemi, être parfaitement accompli
et pleinement éveillé,**

RIK PA TANG CHAP SOU DEN PA / DE WAR CHEK PA / DJIK TEN KYEN PA

**Parfait en connaissance et en bonne conduite, sougata, connaisseur du
monde,**

KYE POU DUL WE KA LO GYOUR WA LA NA ME PA / LA TANG MI NAM KYI TEUNE PA

**Insurpassable guide des êtres à discipliner, enseignant de tous
les dieux et de tous les hommes ;**

SANG GYE TCHOM DEN DE PEL GYEL WA SHAKYA TOUP PA LA TCHAK TSEL LO /
TCHEU DO KYAP SOU TCHI'O (3 fois)

**A vous, Bouddha, bhagavan, glorieux conquérant, sage du clan des
Shakyas, je rends hommage et présente des offrandes. En vous
je prends refuge. (3 fois)**

Le soutra du cœur de la perfection de la sagesse

PAK PA KEUNE TCHOK SOUM LA TCHAK TSEL LO.

Hommage à l'Arya Triple Joyau !

DI KE DAK KI TEU PA TU TCHIK NA

Voici ce qu'une fois j'ai entendu.

TCHOM DEN DE GYEL PEU KAP TCHA GUEU POUNG PEU RI LA

Le Bhagavan se trouvait à Rajagriha, sur le Pic des Vautours,

GUE LONG KI GUEN DUNE TCHEN PO TANG

entouré d'une grande congrégation de moines

TCHANG TCHOUP SEM PE GUEN DUNE TCHEN PO TANG TAP TCHIK

TOU CHOUK TE

et d'une grande assemblée de bodhisattvas.

TE TSE TCHOM DEN DE SAP MO NANG WA CHE TCHA WE TCHEU KYI
NAM TRANG KYI TING NGUE DZINE LA NYOM PAR CHOUK SO

A ce moment-là, le Bhagavan était absorbé en la concentration sur les catégories de phénomènes, appelée « Perception Profonde ».

YANG TÉ TSÉ TCHANG TCHOUP SÉM PA SÉM PA TCHÈN PO PAK PA TCHÈN RÉ SI
WANG TCHOUK

Au même moment, le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara

CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PA SAP MEU TCHEU PA NYI LA NAM PAR TA CHING
contempla la pratique même de la profonde perfection de la sagesse

POUNG PO NGA PO TE TAK LA YANG RANG CHINE GYI TONG PAR NAM PAR TA'O
et il vit que les cinq agrégats également étaient vides de nature propre.

TE NE SANG GYE KYI TU TSE TANG DEN PA SHA RI PU

Puis, par le pouvoir du Bouddha, le vénérable Sharipoutra

TCHANG TCHOUP SÉM PA SÉM PA TCHÈN PO PAK PA TCHÈN RÉ SI WANG TCHOUK LA
DI KÈ TCHÉ MÈ SO

s'adressa en ces termes au bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara :

RIK KYI POU KANG LA LA / CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PA SAP MEU TCHE PA
TCHEU PAR DEU PA TE TCHI TAR LAP PAR TCHA / TE KE TCHE ME PA TANG

« Les fils de la lignée désireux de pratiquer la profonde perfection de la sagesse, comment doivent-ils s'y prendre ? »

TCHANG TCHOUP SEM PA SEM PA TCHEN PO PAK PA TCHEN RE SI WANG TCHOUK KI
TSE TANG DEN PA SHA RA TA TI POU LA DI KE TCHE ME SO

Le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara répondit alors au vénérable Sharadvatipoutra :

SHA RI POU RIK KYI POU AM RIK KYI POU MO KANG LA LA CHE RAP KYI PA REUL TOU
TCHINE PA SAP MEU TCHEU PA TCHEU PAR DEU PA TE

« Sharipoutra, les fils ou les filles de la lignée qui désirent pratiquer la profonde perfection de la sagesse doivent la considérer de la manière suivante ;

DI TAR NAM PAR TA WAR TCHA TE

ils doivent contempler, correctement et à maintes reprises,

POUNG PO NGA PO TE TAK KYANG RANG CHINE GYI TONG PAR NAM PAR YANG
TAK PAR DJE SOU TA'O

le fait que les cinq agrégats, eux aussi, sont vides de nature propre.

SOUK TONG PA'O / TONG PA NYI SOUK SO

La forme est vide. La vacuité est la forme.

SOUK LE TONG PA NYI CHEN MA YINE TONG PA NYI LE KYANG SOUK CHEN MA YINE
NO

La vacuité n'est pas autre que la forme et la forme n'est pas autre que la vacuité.

TE CHINE TOU TSOR WA TANG / DOU CHE TANG / DOU TCHE TANG / NAM PAR CHE
PA NAM TONG PA'O

**De même, la sensation, l'identification, les facteurs composés
et la conscience sont-ils vides.**

SHA RI POU TE TAR TCHEU TAM TCHE TONG PA NYI TE / TSEN NYI ME PA

**Sharipoutra, ainsi tous les phénomènes sont-ils vacuité ; ils sont sans
caractéristique ;**

MA KYE PA / MA GAK PA / TRI MA ME PA / TRI MA TANG TREL WA / TRI WA ME PA /
KANG WA ME PA'O

**ils ne naissent ni ne cessent ; ne sont ni souillés ni non souillés ; ni
déficients, ni parfaits.**

SHA RI POU TE TA WE NA / TONG PA NYI LA SOUK ME / TSOR WA ME / DOU CHE ME /
DOU TCHE NAM ME / NAM PAR CHE PA ME /

**En conséquence, Sharipoutra, dans la vacuité il n'y a ni forme, ni
sensation, ni identification, ni facteurs composés, ni conscience ;**

MIK ME / NA WA ME / NA ME / TCHE ME / LU ME / YI ME

ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni mental ;

SOUK ME / DRA ME / TRI ME / RO ME / REK TCHA ME / TCHEU ME TO

**ni forme, ni son, ni odeur, ni saveur, ni objet du toucher, ni phénomène
mental.**

MIK KI KAM ME PA NE / YI KYI KAM ME / YI KYI NAM PAR CHE PE KAM KYI PAR TOU
YANG ME TO

**De l'élément de l'œil et ainsi de suite, jusqu'à l'élément du mental et
l'élément de la conscience du mental, il n'y a pas d'élément.**

MA RIK PA ME / MA RIK PA SE PA ME PA NE /

Il n'y a ni ignorance ni élimination de l'ignorance et ainsi de suite,

GA CHI ME / GA CHI SE PE PAR TOU YANG ME TO

**jusqu'à : il n'y a ni vieillissement et mort, ni élimination du vieillissement
et de la mort.**

TE CHINE TOU DOUK NGUEL WA TANG / KUNE DJOUNG WA TANG / GOK PA TANG /
LAM ME

**Et à l'avenant, il n'y a ni souffrance, ni origine de la souffrance,
ni cessation, ni voie ;**

YÉ CHÉ MÉ / TOP PA MÉ / MA TOP PA YANG MÉ TO

il n'y a ni sagesse transcendante, ni obtention, ni non-obtention.

SHA RI POU / TE TA WE NA / TCHANG TCHOUP SEM PA NAM TOP PA ME PE TCHIR /
CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PA LA TEN TCHING NE TE

**Sharipoutra, ainsi, puisqu'il n'y a pas d'obtention, les bodhisattvas se
fondent-ils sur la perfection de la sagesse et ils demeurent en elle, l'esprit
sans voile et sans peur.**

SEM LA DRIP PA ME TCHING TRAK PA ME TE / TCHINE TCHI LOK LE CHINE TOU DE NE /
NYA NGUEN LE DE PE TAR TCHINE TO

**Et comme ils sont passés bien au-delà de toute erreur, ils parviennent au
stade final du nirvana.**

TU SOUM TOU NAM PAR CHOUK PE SANG GYE TAM TCHE KYANG CHE RAP KYI PA
REUL TOU TCHINE PA LA TEN NE

**C'est en s'appuyant sur la perfection de la sagesse que tous
les bouddhas des trois temps eux aussi**

LA NA ME PA YANG TAK PAR DZOK PE TCHANG TCHOUP TOU NGUEUNE PAR DZOK
PAR SANG GYE SO

font naître pleinement l'insurpassable éveil parfaitement accompli.

TE TA WE NA CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PE NGAK / RIK PA TCHEN PEU NGAK

**Aussi le mantra de la perfection de la sagesse, le mantra de la grande
connaissance,**

LA NA ME PE NGAK / MI NYAM PA TANG NYAM PE NGAK /

le mantra auquel rien n'est supérieur, le mantra égal à l'inégalable,

DOUK NGUEL TAM TCHE RAP TOU CHI WAR TCHE PE NGAK / MI DZUNE PE NA DEN
PAR CHE PAR TCHA TE /

**le mantra qui apaise à jamais toute souffrance, doit être reconnu comme
véridique car il ne trompe pas.**

CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PE NGAK / ME PA

Et voici le mantra de la perfection de la sagesse :

TA DYA THA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA

SHA RI POU / TCHANG TCHOUP SEM PA SEM PA TCHEN PEU / TE TAR CHE RAP KYI PA
REUL TOU TCHINE PA SAP MO LA LAP PAR TCHA' O

Sharipoutra, c'est ainsi qu'un bodhisattva mahasattva doit s'exercer à la profonde perfection de la sagesse. »

TE NE TCHOM DEN DE TING NGUE DZINE TE LE CHENG TE / TCHANG TCHOUP SEM PA
SEM PA TCHEN PO PAK PA TCHEN RE SI WANG TCHOUK LA LEK SO CHE TCHA WA
TCHINE NE /

Puis le Bhagavan sortit de sa concentration et loua le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara en disant :

LEK SO LEK SO RIK KYI POU TE TE CHINE NO / RIK KYI POU TE TE CHINE TE

« Bien ! Bien ! Ô fils de la lignée, il en est ainsi, il en est bien ainsi.

TCHI TAR KYEU KYI TEN PA CHINE TOU / CHE RAP KYI PA REUL TOU TCHINE PA SAP MO
LA TCHE PAR TCHA TE / TE CHINE CHEK PA NAM KYANG DJE SOU YI RANG NGO

C'est exactement comme tu viens de l'exposer qu'il convient de pratiquer la profonde perfection de la sagesse et les tathagatas eux-mêmes se réjouissent. »

TCHOM DEN DE KYI TE KE TCHE KA TSEL NE / TSE TANG DEN PA CHA RI TA TI POU
TANG /

Lorsque le Bhagavan eut dit cela, le vénérable Sharadvatipoutra,

TCHANG TCHOUP SÉM PA SÉM PA TCHÈN PO PAK PA TCHÈN RÈ SI WANG TCHOUK
TANG / TAM TCHÈ TANG DÈN PÈ KOR TÉ TAK TANG

le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara, l'entourage au complet,

LA TANG / MI TANG / LA MA YINE TANG / TRI SAR TCHE PE DJIK TEN YI RANG TE /
TCHOM DEN DE KYI SOUNG PA LA NGUEUNE PAR TEU TO

ainsi que le monde des dieux, des hommes, des asouras et des gandharvas, furent remplis de joie et louèrent les paroles du Bhagavan.

Prière à la Dakinî au visage de lion

KA LA TCHEU PE NE TCHOK TAM PA NE

Je me prosterne devant l'assemblée des dakinis des trois chakras

NGUEUNE CHE DZU TRUL NGA WE TOU TAP TCHEN

Qui demeurent dans le yoga sacré de la jouissance de l'espace.

TROUP PA PO LA MA YEL POU CHINE SIK

Par vos pouvoirs de clairvoyance et d'émanation magique,

NE SOUM KA DREU TSOK LA TCHAK TSEL LO

Prenez soin des pratiquants comme une mère prend soin de son enfant.

A KA SA MA RA / TSA CHA DA RA / SA MA RA YA PE *(21 fois)*

TADYATHA OM GATÉ GATÉ PARAGATÉ PARASAMGATÉ BODHI SVAHA

PAK PA KEUNE TCHOK SOUM GYI KÈ DÈN PÈ TOP KYI TCHIR

Par les enseignements des trois bijoux suprêmes dotés du pouvoir de la vérité,

LOK PAR GYOUR TCHIK (tapez des mains)

Que les obstacles intérieurs et extérieurs soient transformés,

ME PAR GYOUR TCHIK (tapez des mains)

Qu'ils soient chassés,

CHI WAR GYOUR TCHIK (tapez des mains)

Qu'ils soient apaisés,

DRA GUEK PAR TCHE MI TUNE PE TCHOK NGUEN PA TAM TCHE

CHANTI KOUROU SVAHA

Que toutes les forces négatives contraires au Dharma soient complètement pacifiées.

GUÉK RIK TONG TRAK GYÈ TCHOU CHI WA TANG

Puisse la multitude des quatre-vingt mille obstacles être dissipée.

MI TUNE NEU PE KYEN TANG TREL WA TANG

Puissions-nous être séparés des problèmes et situations adverses au Dharma.

TUNE PAR DROUP TCHING PUNE SOUM TSOK GYOUR PE

Puissent tous les plaisirs être en accord avec le Dharma.

TA CHI TE KYANG TENG DIR DE LEK CHOK

Puissent le bonheur parfait et tout ce qui est de bon augure régner ici et maintenant.

Courte offrande du mandala

SA CHI PEU KYI TCHOUK CHING ME TOK TRAM

Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,

RI RAP LING CHI NYI DE GYEN PA DI

Ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,

SANG GYE CHING TOU MIK TE UL WA YI

Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.

DRO KUNE NAM TAK CHING LA TCHEU PAR CHOK

Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !

Requête de tourner la roue de la Loi

DJE TSUNE LAMA TAM PA KYE NAM KI

Maître pur, parfait et saint, des nuages de compassion

TCHEU KU KA LA KYEN TSE TCHOU DZINE TRIK

Qui se forment dans l'espace de votre sagesse du dharmakaya,

TCHI TAR TSAM PE DUL TCHE DZINE MA LA

Veillez répandre une pluie d'enseignements vastes et profonds

SAP GYE TCHEU KYI TCHAR PA WAP TOU SEUL

Conformes exactement aux besoins de vos disciples.

IDAM GOUROU RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAMI

Refuge et bodhicitta avant l'enseignement

SANG GYE TCHEU TANG TSOK KYI TCHOK NAM LA

Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,

TCHANG TCHOUP PAR TOU DAK NI KYAP SOU TCHI

Le Dharma et la Communauté Suprême, la Sangha ;

DAK KI TCHEU NYEN GYI PE TSOK NAM KYI

Grâce aux deux accumulations réunies par l'écoute de l'enseignement,

DRO LA PEN TCHIR SANG GYE DROUP PAR CHOK

Puissè-je devenir bouddha pour le bien des êtres. (3 fois)

Prières à réciter à la fin des enseignements

Courte offrande du mandala

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

Prières de dédicace

TCHANG TCHOUK SEM TCHOK RINE PO TCHE
Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
MA KYE PA NAM KYE GYOUR TCHIK
Naître là où il n'est pas né,
KYE PA NYAM PA ME PA YANG
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
KONG NE KONG TOU PEL WAR CHOK
Mais s'accroître de plus en plus.

Courte prière de longue vie pour Lama Zopa Rinpoché

TOUP TSUL TCHANG CHING DJAM GUEUNE GYÈL WÈ TÈN
**Vous qui, maintenant l'attitude du Conquérant et soutenant, préservant et propageant
l'enseignement de Lama Tsongkhapa,**
DZINE KYONG PÈL WÈ KUNE SEU TOK POR DZÈ
Œuvrez comme le serviteur imperturbable de toute chose ;
TCHOK SOUM KOUR WE LEK MEUNE TOU TROUP PA

**Vous qui êtes accompli par la force de vos excellentes aspirations qui rendent hommage aux
Trois Joyaux ;**

DAK SOK DUL TCHE GUEUNE TOU CHAP TEN CHOK

Veillez demeurer longtemps comme mon sauveur et celui de vos autres disciples.

Prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalai Lama

KANG RI RA WÈ KOR WÈ CHING KAM DIR

Dans ce paradis entouré de montagnes enneigées,

PEN TANG DE WA MA LU DJOUNG WE NE

Vous êtes la source de tout bienfait et de tout bonheur.

TCHÈN RÈ ZI WANG TÈN DZINE GYA TSO YI

O tout puissant Tchènrézi, Tèzin Gyatso,

CHAP PE SI TE PAR TOU TEN GYOUR TCHIK

Veillez demeurer jusqu'à la fin du samsara.

Les quatre pensées incommensurables

« Comme ce serait merveilleux si tous les êtres demeuraient dans l'équanimité,
libres de l'attachement qui les rapproche des uns et de la haine qui les éloigne
des autres !

Puissent-ils y demeurer !

Moi-même je ferai en sorte qu'ils y demeurent !

Maître Bouddha accordez-moi votre bénédiction afin que je puisse accomplir
cela. »

« Comme ce serait merveilleux si tous les êtres possédaient le bonheur et la
cause du bonheur !

Puissent-ils en être pourvus !

Moi-même je ferai en sorte qu'ils en soient pourvus !

Maître Bouddha accordez-moi votre bénédiction afin que je puisse accomplir
cela. »

« Comme ce serait merveilleux si tous les êtres étaient séparés de la souffrance
et de la cause de la souffrance !

Puissent-ils en être séparés !

Moi-même je ferai en sorte qu'ils en soient séparés !

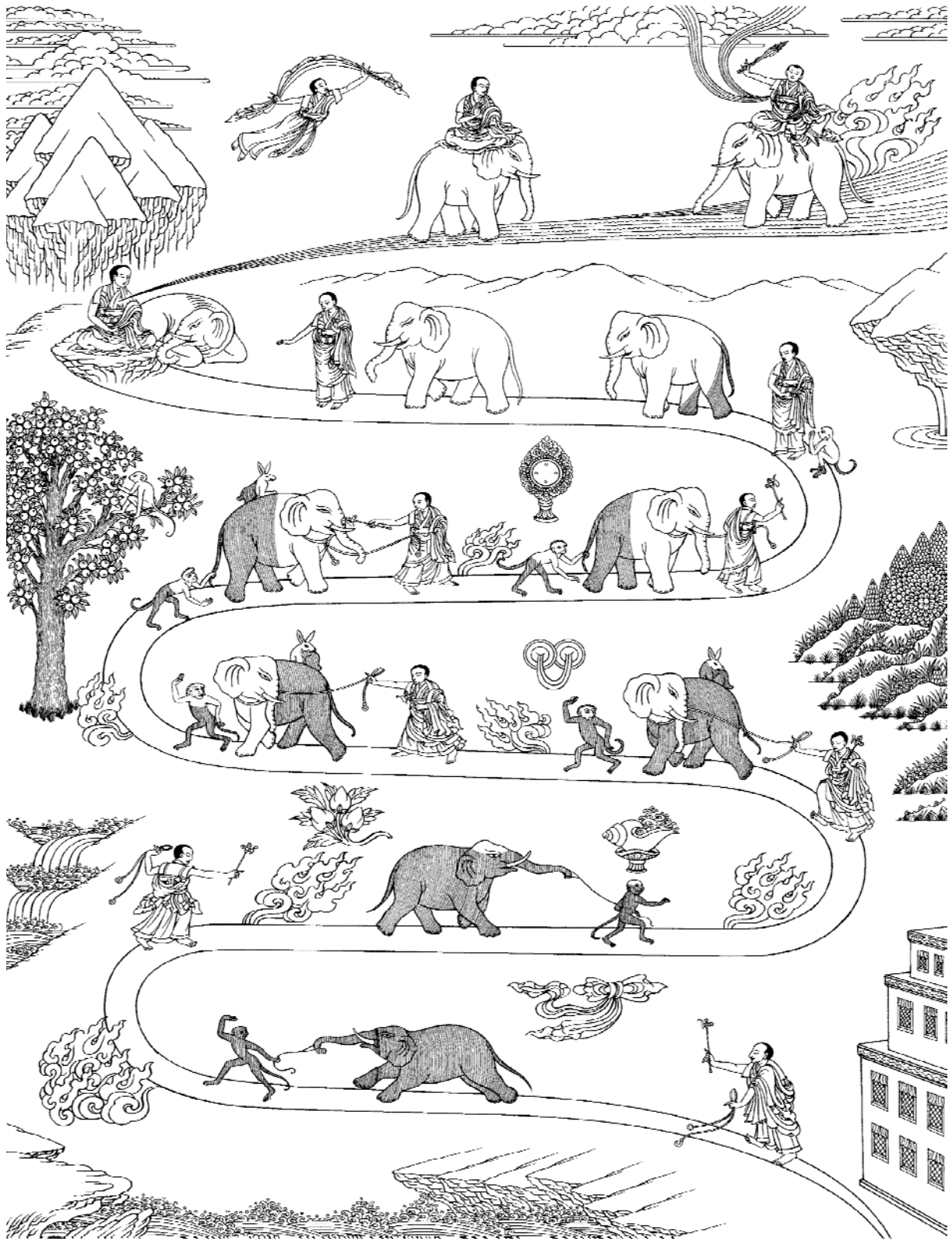
Maître Bouddha accordez-moi votre bénédiction afin que je puisse accomplir
cela. »

« Comme ce serait merveilleux si tous les êtres n'étaient pas séparés du
bonheur suprême de la libération et des renaissances fortunées !

Puissent-ils ne jamais en être séparés !

Moi-même je ferai en sorte qu'ils n'en soient jamais séparés !

Maître Bouddha accordez-moi votre bénédiction afin que je puisse accomplir
cela. »



Les étapes du calme mental

Prières pour l'offrande de nourriture

Offrande de nourriture et de boisson au maître spirituel

Visualisez, dans un vaste réceptacle orné de pierres précieuses, la nourriture comme du nectar de sagesse-félicité et faites-en l'offrande à un petit bouddha visualisé à votre chakra du cœur. Récitez OM AH HOUM trois fois pour consacrer la nourriture ou la boisson puis offrez-les en récitant l'une des prières suivantes. Tout en mangeant ou buvant, imaginez que grâce au nectar que vous lui avez offert, le Maître Bouddha Shakyamouni à votre cœur, incarnation des Trois Joyaux, fait l'expérience de la félicité. Il irradie de la lumière qui remplit votre corps tout entier.

Om Ah Houm (3 fois)

La ma sang gyé la ma tcheu
Le maître est le Bouddha, le maître est le Dharma,
Té chine la ma guén dune té
Le maître est aussi la Sangha.
Kune gyi tché po la ma té
Le maître est la source de tout bonheur :
La ma nam la tcheu par bul
à tous les maîtres, je fais cette offrande.

Offrande de nourriture et de boisson aux Trois Joyaux

Daksokkor tchè tsé rap tam tchè tou
Puissions-nous, ainsi que notre entourage, dans toutes les vies à venir,
Keune tchoksoum tang nam yang mi drèl dzing
Ne jamais être séparés des Trois Joyaux,
Keune tchoksoum po gyune tou tcheu pa la
Faire continuellement des offrandes aux Trois Joyaux
Keune tchoksoum gyi tchine lap djoukpar chok
Et recevoir l'inspiration des Trois Joyaux.

Teune pa la mè sang gyé rin po tché
Au maître suprême, le Bouddha précieux,
Kyop pa la mè tam tcheu rin po tché
Au refuge suprême, le Dharma précieux,
Drèn pa la mè guén dune rin po tché
Aux guides suprêmes, la Sangha précieuse,
Kyap nè keune tchoksoum la tcheu pa bul
Aux Trois Joyaux, objets de refuge, je fais offrande.

Prenez soin des livres du Dharma

Les textes du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha, ils ont le pouvoir de nous protéger des renaissances inférieures, de nous indiquer la méthode pour atteindre la libération et l'Éveil. Par conséquent, ils doivent être considérés avec respect ; il est préférable de ne pas les poser à même le sol, de ne pas les enjamber, de ne pas s'asseoir dessus. Ils devraient être couverts ou tout au moins protégés et placés dans un lieu propre et élevé ; d'autres objets, considérés comme plus *mondains* ne devant pas être posés sur les textes, les statues, les images sacrées, etc. S'humidifier le doigt pour tourner les pages d'un tel texte est considéré comme un karma négatif.

Lorsque nous devons nous séparer d'objets relatifs au Dharma, plutôt que de les jeter à la poubelle avec négligence, nous pouvons les brûler avec attention. Nous pouvons par exemple réciter tout d'abord un mantra tel que OM AH HOUM puis visualiser que les lettres du texte s'absorbent dans la syllabe AH qui s'absorbe alors en nous. Après quoi, nous pouvons brûler le texte tout en continuant de réciter OM AH HOUM.

Lama Zopa Rinpoché a recommandé de ne pas brûler les photos ou les images d'êtres saints, de déités ou de tout autre objet saint. Au lieu de cela, on devrait les placer avec respect dans un stoupa, dans un arbre ou dans tout autre endroit élevé et propre. Rinpoché a suggéré de les placer dans une petite maison à oiseaux et de la sceller ensuite. De cette façon, les images saintes ne finissent pas par terre.



Colophon : livret compilé pour Découverte du Bouddhisme en ligne :

<http://onlinelearning.fpmt.org>

Les prières sont extraites des livres de prières de la FPMT publiés par le Bureau de traduction de la FPMT France, tous droits réservés.