

# ། | Sadhana concise d'Amitabha

qui siège en gloire en Soukhavati

*Extrait de la sadhana composée durant la retraite de Lièvre Fer (2011) à l'ermitage Yogi Ling  
par Lama Shérab Namdreul avec la sincère motivation de partager avec ses amis  
les enseignements du Dharma et sa confiance en la Bouddhété.*



## ། Préliminaires (chant)

### 1) Refuge et Bodhicitta

Om Ah Houg ॐ Bouddha, Lama, protecteur ॐ Soyez témoin de mon engagement ॐ  
Afin d'aider tous les êtres ॐ J'assume le chemin de l'Éveil ॐ  
Afin de pouvoir les guider ॐ J'intègre la vue du Dharma ॐ  
Afin de ne jamais les perdre ॐ J'honore les vœux de la noble Sangha ॐ (x3)

### 2) Les quatre pensées incommensurables

Puissent les êtres trouver l'intelligence au bonheur et reconnaître l'illusion de la souffrance.  
Puissent-ils se placer en la félicité inhérente et garder l'impartialité en toutes circonstances. (x3)

## ། Phase principale

### 1) Génération (chant)

La manifestation toute entière ॐ Est l'union de clarté vacuité ॐ Sachant m'en réjouir par mon  
offrande ॐ Tout devient remède à la souffrance ॐ ❀ (damarou + cloche)

Sous l'aspect de Tchènrézi ॐ Né d'un lotus émergeant d'un lac ॐ Je contemple Amitabha ॐ Ainsi  
que les deux Bodhisattvas ॐ

Om A Mi Dé Oua Hri ॐ ❀ (damarou + cloche) Vajra Samaya Dza བཞུ་སྐུ་ལྷ་མོ་ཨོཾ //

Dza Houg Bam Ho ཨོཾ་ཧཱུྃ་བཞུ་མོ་ // Tikta Lèn ཧི་ཏི་ཤུ་ལྷ་མོ་ // Ah Ti Pou Ho ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཤུ་ལྷ་མོ་ //

Om Houg Tram Hri Ah ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཏཱཾ་མའོ་ཨོཾ་ // Ah Bikèntsa Mam ཨོཾ་བེ་ཀེ་ན་ཏ་མཎ་མོ་

2) Offrande .....

3) Louange (*chant*)

**Hri** ॐ Votre luminosité sans limite ॐ Évoque la loi même du Dharma ॐ Soukhavati est votre domaine ॐ Où règnent plénitude et joie ॐ Vos souhaits étant de nous protéger ॐ Votre compassion agit continûment ॐ Équanime envers tous les êtres ॐ Hommage à vous Amitabha ॐ

4) Récitation des mantras .....

5) Pratique de longévité .....

6) Mantra de cent syllabes .....

7) Résorption .....

### ☪ Souhait de renaissance en Soukhavati (*chant*)

**Émaho** ॐ Plénitude de lumière infinie ॐ Amitabha, grâce et lucidité ॐ À droite, le seigneur de compassion ॐ À gauche, le détenteur des pouvoirs ॐ

**Merveille** d'apparence vide et loisible ॐ Soukhavati, lieu des nobles cœurs ॐ Là où je renaîtrai sans délai ॐ Dès l'expiration de cette vie ॐ

**Enfin** face à la sagesse innée ॐ En mémoire des bouddhas du passé ॐ J'assumerai la Bodhicitta ॐ Destinée au bien de tous les êtres ॐ

**Tayata Pentsadriya Aoua Bodhani Soha** ॐ

### ☪ Prières

1) Prière de longue vie (*chant*) .....

2) Dédicace

**Que** le mérite accompli ici même ॐ Ébranle le tréfonds du samsara ॐ Et que les êtres sortent de leur torpeur ॐ Pour reconnaître la nature de l'esprit ॐ

**La** base est spontanément parfaite ॐ Le chemin s'élève en toute évidence ॐ Le fruit excelle en la base éternelle ॐ Que ma dédicace triomphe des trois temps ॐ

**Si** chemin... ? je le consacre au bien des êtres ॐ Si progrès... ? je le dédie au bien des êtres ॐ Si fruit... ? je m'en remets au bien des êtres ॐ Que ma dédicace s'exauce ici même ॐ

