

ॐ | Sadhana d'Avalokita (extrait)

pour le développement de la compassion et de son activité

ॐ | *Considérant la Bodhicitta sublime, Lama Racine ultime et omniprésent en chaque être, mon cœur s'attriste devant l'ignorance et la stupidité qui produisent cet océan de tourments et de rancœur. Dans les rares moments où la compassion éclaira mon inspiration, j'ai finis par composer cette courte Sadhana d'Avalokita que Mipham Katcheu m'a demandé d'écrire. Je la dédie aux amis de l'ermitage Yogi Ling et à tous les êtres qui goûtent la contemplation tantrique comme l'excellent moyen de réaliser la nature de son être fondamental.*

Lama Shérab Namdreul



ॐ Refuge et Bodhicitta

1) Refuge

J'aspire à l'Éveil comme seul refuge contre la souffrance ॐ J'adopte le Dharma comme seul recours contre l'illusion ॐ Je respecte la Sangha comme seuls amis sur le chemin ॐ (x3)

Bouddha Avalokita, la sphère même du non-né est mon refuge ॐ Lama Racine Avalokita, votre compassion savante est mon recours ॐ Protecteur Avalokita, votre bonté impartiale est mon soutien ॐ (x3)

2) Bodhicitta

a) Développement b) Les quatre pensées incommensurables c) Engagement

3) Prière en sept branches (chant)

Hommage aux Éveillés des trois temps, mon effort s'inspire de leur courage ॐ À l'exemple des fils de Bouddhas, je fais offrande de tout ce qui m'est cher ॐ Jusqu'à mon propre corps s'il le faut, sans distinction d'ami ou d'ennemi ॐ En connaissance de cause et d'effet, je confesse mes fautes et mes torts ॐ À tous les êtres j'adresse mes regrets, et m'engage dans la voie de la vertu ॐ Quelle joie de voir le respect, l'entraide, et la tolérance se développer ॐ Mon cœur se réjouit de nous savoir, capables d'amour et de bonté ॐ Maintenant il me faut étudier, le Dharma et contempler l'esprit ॐ Je prie le Lama de m'accorder, l'instruction ultime du Sahaja ॐ Puissent les Éveillés des trois temps, ne jamais se départir du monde ॐ Tous les bienfaits jamais ne se perdent, dans la florescence de dédicaces ॐ Entièrement dévoué au bien des êtres, je m'en remets au Cœur de l'Éveil ॐ

☪ Phase principale

1) Générer l'empathie (*chant*)

Tant de haine et d'animosité, qui ronge l'âme et le cœur des êtres ☸ Quelle tristesse de les voir créer, par ignorance, leur propre enfer ☸ Bouddha de compassion infinie, insuffle-moi patience et pardon ☸ Que le mantra du verbe secret, les révèle à leur bonté innée ☸

Om Mani Pémé Houg Hri (*mantra chanté ou récité x3, x21 ou x108*)

Dans l'obsession et l'avidité, des êtres se consomment sur eux-mêmes ☸ Incapables de s'ouvrir et donner, ils se perdent dans des mondes oubliés ☸ Bouddha de compassion infinie, je veux leur dédier toutes mes vies ☸ Que le mantra du verbe secret, les incite à faire le don de soi ☸

Om Mani Pémé Houg Hri (*mantra chanté ou récité x3, x21 ou x108*) etc

..... La suffisance dans les samadhis, piège l'esprit dans les sphères divines ☸ Autarcisme béat au comble de l'orgueil, nul doute que les dieux répugnent à la chair ☸ Bouddha de compassion infinie, leur déclin les rapprochera des êtres ☸ Que le mantra du verbe secret, résonne la noblesse de la simplicité ☸ Om Mani Pémé Houg Hri (*mantra chanté ou récité x3, x21 ou x108*)

2) Établir l'activité (*chant*)

Ayant considéré le sort des êtres, je génère le yidam dans son activité...

Hri ☸ Verbe germe de ma nature innée, initiale de ma Bodhicitta ☸ Moi sous l'aspect d'Avalokita, union de compassion vacuité ☸ Irradiant de blancheur sélénique, les êtres font face à leur sagesse ☸ Tel Manjoushri et Vajrapani, émanence de la nature des êtres ☸ Sagesse, amour et capacité, sont en fait inhérents à l'esprit ☸ Détenteur de l'activité libre, de l'illusion et de l'espoir-crainte ☸ Je dispose de tous les attributs, des tout-puissants fils d'Amitabha ☸ *etc*

3) Récitation du mantra

En la co-émergence, la manifestation est l'expression de la compassion, le domaine pur d'Avalokita. En assumant l'existence, tous les êtres ont la puissance de la vacuité, essence d'Avalokita. Libre de discrimination, les conceptions sont l'émanence de la Bodhicitta, l'esprit d'Avalokita. Tous les mots des êtres sont de la nature du mantra secret, l'oraison d'Avalokita.

OM MANI PÉMÉ HOUNG ☸ (*x 600*)

4) Résorption

Ayant contacté ma bonté fondamentale, je demeure libre de toute discrimination en la nature de l'esprit.

5) Émanence

Émanence non-née, je me sais être Avalokita. Éloquence claire, ma parole évoque le mantra secret. Apparence vide et transitoire, mon corps participe de la Bodhicitta. En la conduite du yogacharya, je me signe des trois initiales Om Ah Houg.

☪ Prière à Gourou Rinpotché (*chant*)

☪ Souhait de renaissance en Soukhavati (*chant*)

☪ Prières

3) Prière propitiatoire 4) Prière de longue vie (*chant*)

5) Dédicace