

Préliminaires et conclusion des sadhanas de Yogi Ling

☪ Hommage et gratitude (*chant*)

Vajradhara, Rahoulabadra ☺
Saraha, Nagarjouna, Shaouaripa ☺
Métripa, Tilo, Naro, Nigouma ☺
Soukhasiddhi, Marpa, Milarépa ☺
Hommage et gratitude aux yogis ☺
Qui réalisèrent l'essence de l'esprit ☺
Aujourd'hui héritier de leur transmission ☺
Je m'engage dans la vue du Sahaja ☺
Apparence et vide co-émergent¹ ☺
Connaissance et vide co-émergent² ☺
Au contact d'apparence et connaissance ☺
Toute expérience est félicité vide³ ☺
Assuré de ma compréhension ☺
Libre des préoccupations mondaines ☺
Je m'applique à la contemplation ☺
Et demeure en cette vue du Sahaja ☺
Le plus bel hommage fait au Lama ☺
Pour honorer au mieux ses instructions ☺
C'est de rester dans l'état naturel ☺
Et intégrer la vue du Sahaja ☺



¹ Nang Tong ; ² Rik Tong ; ³ Dé Tong

☪ Les quatre idées fondamentales qui développent la nécessité du Refuge



1) *La précieuse condition humaine :*

J'ai obtenu une existence humaine. C'est une chance inouïe pour donner sens à ma vie. Conscient de cette précieuse condition, je goûte le prix de chaque instant. Sachant que tous les êtres souhaitent le bonheur, chaque rencontre est digne de considération. Sachant ma mort comme l'échéance irrévocable de cette vie, l'aspiration est d'autant plus noble. Aussi je me consacre, à cet instant même et dans les perspectives de toutes mes vies futures, au service de l'éveil et d'autrui.

2) *L'impermanence et la mort :*

Les quatre apogées de l'impermanence sont constamment à l'œuvre. Satisfaction et insatisfaction sont le fait de prendre pour permanent ce qui n'est que la réunion de causes et circonstances. Il n'existe aucun état définitif. Tout comme la manifestation et les événements, mes états d'âme sont transitoires. Mon

être n'est qu'un devenir perpétuel, un flot incessant sans naissance ni mort. Prendre conscience de cela est la véritable libération qui traverse toutes les vies.

3) *Le processus causal mental, le karma :*

Rien ni personne ne m'illusionne. Seules mes distorsions et leur causalité me voilent la réalité du monde, des autres et de moi-même. Je suis seul responsable de mes perceptions et seul auteur de mes réactions. Je suis seul juge des antécédents et seul j'en assumerai les conséquences. Pour éviter les conditions d'existence défavorable, en cet instant même je réitère mes trois niveaux d'engagements : éthique, empathie et vue pure. Que je ne sois plus le pantin du karma souillé mais que s'exauce le karma naturel du Dharmata qui fait que la vacuité est sagesse, compassion et capacité.

4) *La défektivité du samsara*

J'abandonne les huit préoccupations temporelles. Rien en l'existence conditionnée n'apporte un bonheur immuable. Je ne mets en rien ni personne le soin, le devoir ou la responsabilité de me rendre heureux. Je me défais de l'espoir-crainte. Je m'en mets à l'écoute, l'analyse et la méditation. Pour évaluer mon chemin vers la complète libération, je m'en mets aux quatre sceaux du Dharma et aux quatre garanties énoncés par le Bouddha Sakyamouni.

☸ Refuge

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

Vue Pure au Lama Racine,
Seul lien au Dharmakaya de mon propre esprit
Vue Pure au Yidam Racine,
Seul lien au Samboghakaya de mon propre souffle
Vue Pure au Dakas et Dakinis Racines,
Seul lien au Nirmanakaya de mon propre corps. (x3)



☸ Bodhicitta

1) Développement

Le samsara est un malencontreux malentendu. Les êtres malhabiles à en trouver la cause, engendrent maladresses et malheurs. **T**ous pourtant sont en quête de bonheur, mais ne réalisant pas la précieuse existence humaine, ils se contentent de satisfactions et compensations. **T**ous aiment se voir aimer et être aimés, mais n'envisageant pas l'impermanence et la mort, ils se limitent aux désirs et attachements. **T**ous sont plein d'entrain au bonheur, mais refusant de voir la vanité du samsara, ils placent tous leurs espoirs dans des futilités. **T**ous se sentent un droit à la liberté, mais sans aucune conscience de la causalité, ils se complaisent dans leur égoïsme étroit. **T**ous détestent se voir détestés, mais sans vouloir comprendre l'autre, ils restent blessés et blessent à leur tour. **T**ous réclament de l'estime, mais soucieux de se comparer, ils se valorisent au mépris de l'autre. **T**ous se veulent authentiques, mais incapables de se réjouir, ils se glorifient en médissant sur l'autre. **T**ous recherchent la paix, mais se refusant d'assumer la réalité, ils se réfugient dans la léthargie. **C**es êtres dits ordinaires sont mes guides. Leur bonté est plus valeureuse que celle des êtres nirvanés. Déceler dans leurs faits et gestes ne serait-ce qu'une once de Bodhicitta, illumine le cœur pour l'éternité. **A**ujourd'hui connaissant le Dharma, je dois générer cette Bodhicitta des fils de Bouddhas et m'éveiller pour montrer aux êtres l'illusion de la souffrance.



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.

3) Engagement

Tous les êtres innombrables qui vivent en tous les univers m'ont tous prodigué soin, protection et bonté comme une mère pour son enfant. Je ressens aujourd'hui une sincère gratitude d'autant que je suis conscient des conséquences de l'illusion et perturbations qui

recouvrent la nature de l'esprit. Ici même, en cet instant même, moi-même (*se nommer*), prenant pour témoin les Bouddhas et Bodhisattvas, le Lama et mes frères et sœurs vajra, je prends pour résolution que toute mon activité se fasse en connaissance de cela.

Ici même, en cet instant même

Je me dois de m'éveiller pour aider les êtres

Je me dois de m'éveiller si je prétends aider les êtres

Je me dois de m'éveiller si je prétends aimer les êtres. (x3)

☪ Prières de conclusion

1) Prière de souhaits

🔔 Maintenant que je connais le Dharma, puissé-je donner du sens à ma vie. Maintenant que je côtoie la Sangha, puissé-je devenir l'ami de tous les êtres. Maintenant que je m'instruis auprès de Lamas, puissé-je réaliser l'essence de l'esprit.

Respectant la Terre, le Manifeste s'exprime justesse et compassion. Puissent les êtres obtenir quiétude et créativité. Respectant l'Eau, l'Expérience équilibre intuition et raison. Puissent les êtres transmettre plénitude et prospérité. Respectant le Feu, la Perception combine chair et charité. Puissent les êtres inspirer sollicitude et gaieté. Respectant l'Air, la Réaction agence perspective et précision. Puissent les êtres manifester gratitude et vitalité. Respectant l'Espace, la Conscience restitue infini et lucidité. Puissent les êtres révéler complétude et légèreté.

Reconnaissant la sagesse Vajra, puissé-je développer la bienveillance. Reconnaissant la sagesse Ratna, puissé-je développer la générosité. Reconnaissant la sagesse Padma, puissé-je développer l'analyse. Reconnaissant la sagesse Karma, puissé-je développer l'efficacité. Reconnaissant la sagesse Bouddha, puissé-je développer la simplicité.

Reconnaissant la souffrance des êtres, puissé-je générer la Bodhicitta. Reconnaissant l'illusion, puissé-je réaliser la compassion. Portant à maturité l'initiation, puissé-je développer l'*effiscience* (sct. Upaya) de l'illusion.

2) Prière propitiatoire

🔔 L'harmonie est propice à l'activité du Lama. La solitude est propice à l'inspiration des Dakinis. La confession est propice à l'influx du Yidam. La mort est propice au Dharmakaya, unicité de tous les Bouddhas, Claire Lumière de mon propre esprit. Le bardo du devenir est propice à la radiance du Samboghakaya. La naissance est propice au Nirmanakaya du Yidam.

La résorption des éléments est propice au recueillement en soi-même ☸ La résorption des agrégats est propice à l'intelligence contemplative ☸ La mort est propice à l'expression de la paix ☸ Puissé-je rester sans distraction et reconnaître la claire lumière ultime de l'esprit ☸

Le bardo est propice à l'émerveillement de l'illusion ☸ Puissé-je voir les apparences comme procédant de l'esprit même ☸ Puissé-je voir les émotions co-émergentes à la lucidité ☸

L'ignorance porte en elle la luminosité de la plénitude ☸ La colère porte en elle la fulgurance de l'amour ☸ Le désir porte en lui la sublimation de l'aspiration ☸ Chaque instant est propice à l'Éveil. Gratitude à la nature vide du Dharmata ☸

3) Prière de longue vie (chant)

Détenteurs, maîtres et instructeurs ☸
Vous tous qui, sur mon chemin vers l'Éveil ☸
M'enseignez la nature de mon esprit ☸
Je vous souhaite santé et longévité ☸

Constamment présents et disponibles ☸
Avec patience, bonté et pertinence ☸
Vos conseils me libèrent de mon errance ☸
Et le temps devient d'autant plus précieux ☸

Tôt ou tard la mort sépare les êtres ☸
Il me faut mettre en pratique le Dharma ☸
Pour m'émanciper de mes illusions ☸
Comme témoignage de ma reconnaissance ☸

Vajra Lopeuns, Lamas et Yogis ☸
Je ne m'inquiète pas pour votre avenir ☸
Devenant l'auteur de ma propre vie ☸
Nous nous retrouverons en Déouatchen ☸



☸ Dédicace

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

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

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

