༄༅། Sadhana du Bouddha Mènla

Dissiper le karma souillé et réaliser le Trikaya

Extrait de la sadhana

ཨ། Reconnaissance en la Dakini de sagesse sans nom, Lama Racine de l'inspiration dont je garde la vision toujours vive.

Reconnaissance en Kalou Rinpotché Rangdjoung Kunkyab, Lama Racine de transmission dont je garde le Mahamoudra au cœur en le regard inné de l'indicible.

Reconnaissance aux Lamas de lignage, Lama Racine de bonté dont je garde la sagesse des explications et de leurs expériences.

Reconnaissance aux élèves libres de toute obédience d'école, Lama Racine de l'aspiration dont je salue l'exigence et l'authenticité.

Sangyé Mènla est le premier tantra dont j'ai reçu la transmission en 1984 d'abord de Lama Tenpa Gyamtso puis de Kalou Rinpotché, de Taï Rinpotché et de Lama Shérab Dorjé. Sangyé Mènla est l'une des connexions les plus claires que j'ai obtenu de ma contemplation.

C'est en m'appuyant sur mon expérience du Yidam que je me suis décidé à composer cette sadhana avec l'intention de mettre à la disposition de mes élèves une approche de la contemplation tantrique en référence à la vue bouddhique du Sahaja. Pour permettre de joindre une pratique bouddhique et thérapeutique, je propose dans le même texte un parallèle entre la symbolique contemplative tantrique et certaines pathologies.

Lama Shérab Namdreul

༄༅ Conditions, préparatifs et avertissements

1) Engagements et transmissions

L'aspiration appropriée est celle de l'Éveil. C'est l'engagement fondamental en les vœux du Refuge. La motivation appropriée est l'accomplissement des deux biens, celui de soi-même et celui d'autrui. C'est l'engagement fondamental en les vœux de Bodhisattva. La Vue appropriée est celle qui joint Méthode et Sagesse. C'est l'engagement fondamental en les vœux (*samaya*) du Tantrayana.

Il est donc nécessaire que le pratiquant ait reçu d'un Lama les trois transmissions du tantrayana : l'iniation (*abhisheka*), l'insufflance (*loung*) et commentaires (*tri*).

Par la force de ces trois engagements et par l'influx des trois transmissions, la pratique de cette sadhana, appliquée avec concentration, détermination et compréhension, apportera tous les accomplissements (*siddhi*) ordinaires et extraordinaire.

2) Attitudes et préparatifs

Cette saddhana de Sangyé Mènla fait partie de la quatrième classe des tantras, l'anoutarayogatantra où l'on contemple la similitude du Dak Kyé (soi) et du Dun Kyé (l'autre) en la nature du Bouddha Mènla. Ce qui veut dire que l'accent est mis sur la Vue pure (*samaya*) dans la contemplation et la conduite.

Cependant, pour stimuler l'inspiration, la confiance et l'enthousiasme, on peut s'aider de quelques protocoles. On peut disposer un autel avec toutes les représentations et les offrandes habituelles et tout particulièrement une représentation du Bouddha Mènla (statue ou thanka) avec un mandala en cinq points.

En adoptant la vue de l'anoutarayogatantra, il n'est pas nécessaire que le pratiquant (tantrika) s'adonne à des ablutions ou qu'il fasse abstinence de viande, d'alcool et de sexe. Par contre, si des vœux d'abstinence ont été pris auparavant, on se doit de les garder. Seul le tabac et les psychotropes sont à proscrire.

Le rappel constant de la co-émergence (*sahaja*) est la clef de l'attention et de la lucidité. Pour cela, en étant détenteur d'une initiation tantrique, il est indispensable de n'être jamais séparé de la cloche et du vajra.

3) Avertissements

La pratique du Bouddha Mènla ne prétend pas se substituer à la médecine. Ce serait irresponsable de la part d'un enseignant, quel que soit son titre, de faire espérer, sans autre précision, que la méditation puisse guérir votre maladie. Si l'on est malade, on ne doit pas se refuser de consulter un médecin, sous prétexte que l'on pratique le Bouddha Mènla.

La méditation en général et celle de la contemplation tantrique du Bouddha Mènla en particulier n'ont pas le pouvoir de guérir toutes les causes de maladies. Tout particulièrement, la pratique de cette sadhana du Bouddha Mènla prétend dissiper uniquement les maladies dont la cause est le karma souillé par l'illusion, la soif et la saisie. Le karma souillé n'est pas la seule cause de maladie. Il y a des causes virales, génétiques. Il y a des maladies dues à la pollution, à l'intoxication etc. Il faut préciser aussi qu'il n'y a pas de maladie particulièrement karmique. Par exemple un cancer et ses symtômes peuvent être dues à des causes différentes. Il est très difficile de reconnaître une maladie de cause karmique. C'est pour cela qu'en pratiquant le Bouddha Mènla, à défaut de diagnostic précis, on peut faire une visualisation à "large spectre" mais en toute conscience des causes et des effets.

4) Les succès de la pratique

D'un point de vue relatif, la pratique du Bouddha Mènla, purifie le karma souillé par l'illusion, la soif et la saise et par voie de conséquent elle dissipe les maladies ou les terrains favorables dues à ce karma souillé. C'est une aspiration légitime, parce qu'on pratique mieux quand on est en bonne santé, mais cela ne devrait pas devenir une préoccupation obsédante au point d'en oublier l'essentiel.

D'un point de vue ultime, la pratique du Bouddha Mènla nous fait réaliser la nature primordiale de notre esprit, la nature de notre bouddhéité inhérente, le Trikaya. C'est l'objectif essentiel du Refuge qu'il ne faut pas perdre de vue. On peut très bien être en bonne santé le temps de notre vie biologique, mais cela n'empêcherait pas l'ignorance de nous faire renaître dans des mondes inférieurs. Par contre, on peut très bien être éveillé de l'ignorance, mais on devra pour autant se prévenir de maladies ou de se soigner.

Ces avertissements sont à considérer pour sa pratique personnelle mais également si l'on souhaite pratiquer le Bouddha Mènla pour quelqu'un d'autre. Dans ce cas, il est encore plus important de s'en remettre à ses engagements, de bien clarifier ses motivations et sa vue puis de bien estimer ses compétences.

Quel que soit le type de pratique que l'on fasse, il n'y aura pas de succès possible s'il n'y a pas de concentration stable dépourvue de toute distraction. La contemplation tantrique n'échappe pas à cet impératif d'autant plus que dans la vue bouddhique, même tantrique, il n'existe pas de "divinité" extérieure qui puisse nous épargner l'effort de la concentration. La concentration conduit à l'enstase (sct. dhyana, tib. samtèn) qui est l'antichambre de la contemplation. Ensuite, on fait usage de l'aptitude imaginale de la conscience qui permet au symbolisme "pur" de nous révèler aux qualités inhérentes à la nature primordiale de notre esprit. Par "pur" il faut comprendre qu'à ce stade de l'enstase, le symbolisme contemplatif est dénué de discours et de discrimination. Il est donc nécessaire que le tantrika assimile parfaitement au préalable les symboles que renferme la sadhana qu'il veut méditer.

La contemplation est une science qui demande de l'effort et du temps mais elle apporte assurément des compréhensions, des expériences valides et la réalisation ultime. On peut perdre beaucoup plus de temps en se laissant séduire dans la fascination exotique et mystique qui entoure les tantras et d'attendre qu'une "bénédiction" récompense notre crédulité.

ꕥ Hommage et gratitude *(chant)*

Vajradhara, Rahoulabadra ꕥ Saraha, Nagarjouna, Shaouaripa [...]

ꕥ Les quatre initiations de Padmasambhava *(chant ou récitatif)*

HOUNG ꕥ Gourou Padmasambhava ꕥ Corps émanant du lotus ꕥ Merveille de la création ꕥ Nature innée sans souillure ꕥ [...]

Om Ah Houng Bènza Gourou Péma Siddhi Houng ꕥ *(x3)* ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ། *(x3)*

Om Ah Houng Bènza Gourou Péma Theu Thrèng [...]

Gourou Padmasambhava ꕥ Entouré des Dakinis ꕥ Fils héritier du Dharma ꕥ Honorant vos instructions ꕥ Yogacharya résolu ꕥ Je requiers l'abhikèntsa ꕥ L'onction de ce corps tangible ꕥ Manifeste le Corps vajra ꕥ [...]
Om Ah Houng Bènza Gourou Péma Déoua Dakini Kaya Abhikèntsa Om ꕥ Ouaka Abhikèntsa Ah ꕥ Citta Abhikèntsa Houng ꕥ Saroua Abhikèntsa Hri ꕥ *(x3) (samaya gya gya gya)*

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་དེ་ཝ་ཌཱ་ཀི་ནི་ཀཱ་ཡ་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཨོཾ་ཝཱཀ་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཨཱཿཙིত্ত་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཧྲཱིཿསཏ་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཧཱུྃ།

ꕥ Refuge et Bodhicitta

1) Refuge *(mélodie de Sangyé Menla)*

J'aspire à l'Éveil comme seul refuge *(contre la souffrance)* ꕥ J'applique le Dharma comme seul recours *(contre l'illusion)* ꕥ J'estime la Sangha comme seuls amis *(sur le chemin)* ꕥ Et le bien des êtres pour seul désir *(en toutes mes renaissances)* *(x3)*

2) Bodhicitta

a) Développement

Le samsara est un malencontreux malentendu. Les êtres, malhabiles à en trouver la cause, engendrent maladresses et malheurs. Tous pourtant sont en quête de bonheur, mais [...]

b) 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)*

c) Engagement

Tous les êtres innombrables qui vivent en tous les univers m'ont tous prodigué soin, protection et bonté [...]

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)*

3) Prière en sept branches *(mélodie de Sangyé Menla)*

Hommage aux Éveillés des trois temps, [...]

༄༅ Phase principale

1) Génération *(mélodie de Sangyé Mènla)*

Om Ah Houng ꞉ La manifestation toute entière ꞉ Est l'union de clarté vacuité ꞉ [...]

Om Sobhaoua Shoudha Saroua Dharma Sobhaoua Shoudho Hang ꞉

ཨོཾ་སྭ་བྷ་ཧ་ཤུ་དྷ་སརྦ་ཏ་ধর্ম་སྭ་བྷ་ཧ་ཤུ་དྷོ་ཧཾ꞉ ❊ *(damarou + cloche) (Récitatif)*

En vertu de la vacuité, je perçois ce monde tel quel : Terre pure des Êtres Éveillés dans la splendeur "semblable au Lapis-lazuli". Un temple lumineux de Lapis lazuli à quatre portes est ma demeure. En son centre se trouve un trône de lions, lotus, soleil et lune, siège du germe primordiale de ma naissance pure sous l'aspect d'un Houng ཧཱུྃ bleu duquel [...]

Namo Maha Bhékadzé Sapari Ouara Bèndza Samaya Dza Dza ꞉ ནམོ་མ་ཧཱ་བྷེ་ཀ་ཛེ་ས་པ་རི་ཨ་ཝ་ར་བཛྲ་ས་མ་ཡ་ཛ་ཛ꞉

Bènza Samaya Tigtalèn ꞉ བཛྲ་ས་མ་ཡ་ཏིག་ཏ་ལེན꞉ Om Houng Tram Hri Ah ꞉ ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཏྲཾ་ཧྲཱིཿ་ཨཱཿ

Abikèntsa Houng ꞉ ཨ་བྷི་ཀེ་ཉ་ཚ་ཧཱུྃ꞉ ❊ *(damarou + cloche)*

2) Accumulation de mérites et de sagesses

Bouddha Mènla ! Évoquant votre présence dans l'union de compassion-vacuité, l'accumulation de mérites et de sagesses du don sublime dissipe les maladies et les douleurs de tous les êtres causées par l'ignorance, la soif, la saisie et le karma.

1) Offrandes extérieure et intérieure

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale prête une altérité en les objets des huit consciences et des cinq sens. L'illusion, la soif et la saisie en les apparences et les évènements produisent le karma souillé qui génère les somatisations et les stress.

Laissant à l'agrégat manifeste le soin de savoir, les apparences au seul sens d'apparaître se rendent loisibles. L'accumulation de mérites et de sagesses du don sublime régule tous les systèmes endocrinien et exocrinien.

J'offre l'élixir merveilleuse, Argham ; l'eau lustrale, Padé ; des fleurs magnifiques, Poushpé ; les meilleurs encens, Doupé ; des lumières sublimes, Aloké ; des eaux parfumées, Guendé ; des nourritures exquises, Néouidé ; des musiques harmonieuses, Chapta.

Et aussi : J'offre les formes, Roupa ; j'offre les sons, Chapta ; j'offre les odeurs, Guendé ; j'offre les saveurs, Rassa ; j'offre les touchers, Saparché ; veuillez accepter, Tratitsa Houng ꞉

ཙ་ལྷ་ལྲ་ངའི་ལུང་ཕྱི་ནང་ལེ་ཚལ་ལོ་ཀ་གཅིག་ཏུ་ཤར་བ་ལྟར་གཅིག་པ་ས་ཐུན་ཆེ་ཡ་ཏ་ཏ꞉ ❊ *(damarou + cloche)*

2) Offrande des huit substances auspicieuses

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale prête [...]

Laissant à l'agrégat ré-activité la justesse [...] le système immunitaire [...]

J'offre l'excellente Moutarde blanche [...]

Mangalam Artha Siddhi houng ꠸ ཨཀྷ་ལཾ་ཨརྠ་སི་དྷི་ཧཱུཾ།

3) Offrande des huit symboles auspicieux

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale prête une caractérité (*tib. Tsèn Nyi*) en l'expérience des huit consciences. L'illusion, la soif et la saisie [...]

Laissant à l'agrégat sensation l'intelligence de jouir, la conscience n'engrange plus [...]

J'offre la Conque blanche, le Nœud infini, [...]

Mangalam Koumbha Houng ꠸ ཨཀྷ་ལཾ་ཀུ་མ་ཧཱུཾ།

4) Offrande des sept emblèmes royaux

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale [...]

Laissant à l'agrégat perception l'intelligence d'apprécier [...] tous les réseaux du système nerveux et hormonal [...]

Tel le précieux Chakravartin, je dispose en offrande le précieux Ministre [...]

Om Mani Ratna Houng ꠸ ཨོཾ་མ་ཎི་རཏ་ནཱ་ཧཱུཾ།

5) Offrande du mandala de l'univers

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale m'empêche de reconnaître le Dharmadhatou de la manifestation de l'univers et des quatre Éléments. L'illusion, la soif et la saisie en les quatre Éléments produisent le karma souillé qui génère les maladies des quatre humeurs[note] du corps comme de la conscience.

Percevant cet univers et les apparences [...]

Depuis l'axe tout puissant d'où gravitent les devenirs ꠸ Terre, soleil et lune jusqu'à la moindre poussière ꠸ Galaxies, planètes, l'univers tout entier ꠸ Ce mandala est le domaine pur des Bouddhas ꠸

En la base primordialement pure ꠸ Je dispose les cinq lumières de sagesse ꠸ Et j'offre aux cinq Bouddhas et leurs parèdres ꠸ Ce mandala, union de clarté vide ꠸

Vide merveilleux de la création ꠸ Manifestation de la compassion ꠸ Ma vue pure en fait l'offrande perpétuelle ꠸ Puissent tous les êtres jouir du mandala ꠸

Om Ratna Mandala Houng ꠸ *(x5)* ཨོཾ་རཏ་མཎ་ཌ་ལ་ཧཱུཾ། ❋ *(damarou + cloche)*

6) Offrande du bain

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale m'empêche de reconnaître le Dharmakaya de mon propre esprit. L'illusion, la soif et la saisie ordinaire en une entité de l'être produisent le karma souillé qui génère les obstructions psychiques de la lucidité et de la raison.

Contemplant le Lama Racine en l'union de connaissance-vacuité, l'accumulation de mérites et

de sagesses du don sublime dissipe toutes les entraves de l'opacité et de l'orgueil et conscientise l'appréhension de la vacuité[note].

J'offre l'eau lustrale de ce bain parfumé. Bouddha Mènla ! Acceptez et révélez-moi [...]

Om Saroua Tathagata Abiké Katé Samaya Chiriyé Houng ꠸

ཨོཾ་ས་རྦ་ཏ་ཐ་གཏ་ཨ་བྷི་ཀེ་ཀཊེ་ས་མ་ཡ་ཀྵི་རི་ཡེ་ཧཱྀུ།

7) Offrande d'étoffe

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale m'empêche de reconnaître [...]

Contemplant le Yidam Racine en l'union de félicité-vacuité, l'accumulation de mérites et de sagesses du don sublime dissipe toutes les [...]

J'offre cette douce étoffe blanche. Bouddha Mènla ! Essuyez-vous et révélez-moi [...]

Om Kaya Bicho Dhani Houng ꠸ ཨོཾ་ཀ□ཡ་བི་ཅོ་ཌ་ནི་ཧཱྀུ།

8) Offrande d'habits

Bouddha Mènla ! Mon ignorance fondamentale m'empêche de reconnaître [...]

Contemplant le Protecteur Racine en l'union d'équanimité-vacuité, [...]

J'offre l'habit des trois engagements. Bouddha Mènla ! Endossez cet habit et révélez-moi [...]

Om Bènzar Ouétra Ah Houng ꠸ ཨོཾ་བཛྲ་ཝཏྲ་ཨཱ་ཧཱྀུ།

(damarou + cloche)

3) Célébration *(mélodie de Sangyé Menla)*

Houng ! Bouddha au Corps lapis lazuli ꠸ évoque la loi même du Dharma ꠸ Vos souhaits étant de nous protéger ꠸ votre compassion œuvre continûment ꠸ Co-émergence de compassion-vide ꠸ je célèbre et loue votre omniprésence ꠸ Houng ! Mandala complet des huit Mènla ꠸ dépositaires du précieux remède ꠸ Co-émergence de connaissance-vide ꠸ je célèbre et loue votre omniscience ꠸ Houng ! Tous les bienfaits de votre mantra ꠸ résonnent jusqu'au tréfond de la chair ꠸ Co-émergence de capacité-vide ꠸ je célèbre et loue votre omnipotence ꠸

Namo Maha Bhé Kha Dzé Ya ནམོ་མ་ཧཱ་བྷཻ་ཁ□□ཡ།

4) Récitation du mantra

En l'espace sans entrave, libre de contention, je me place en même la conscience du mandala des huit Mènla. Par l'activité du mantra [...] *Établir fermement la présence du Mandala.*

Téyata Om Bhékadzé Bhékadzé Maha Bhékadzé Radza Samoung Gaté Soha ꠸

ཏ་དྱ་ཐཱ། ཨོཾ་བྷཻ་ཀ་རྫེ་བྷཻ་ཀ་རྫེ་མ་ཧཱ་བྷཻ་ཀ་རྫེ་ར་ཛ་ས་མུ་ཉ་ག་ཏེ་སྭ□ཧཱ།

5) Parachèvement (Dzok Rim)

Le mandala des huit Mènla se diffuse en toutes les manifestions, univers, corps et esprit. Je demeure en la nature de l'esprit. *(demeurer en l'état naturel)*

6) Émanence

Émanence non-née, je réapparais sous l'aspect du Bouddha Mènla. [...]

7) Prière d'indulgence et de renforcement *(récitatif)*

Par négligence, je n'ai pas respecté la Vue vajra. Mon corps ridiculise la posture, ma parole déshonore les mots vajras et ma pensée mesquine est une honte devant les efforts endurés par les Yogis du passé. Sans l'effort juste et approprié, les sept facteurs d'Éveil n'ont aucune portée. Conscient de ma distraction, je fais le vœu d'être plus attentif et présent dans les actions du corps, de la parole et de la pensée. Étant ici et maintenant honnête et sincère et en vertu de l'interdépendance et de l'efficience de la Bodhicitta sublime, je n'ai aucun doute que ma prière d'indulgence ait été entendu.

8) Mantra de cent syllabes et de reconduction

Om Vajrasattva *(Benzasato)* samaya ꣹ Manou palaya ꣹ Vajrasattva *(Benzasato)* ténopa ꣹ Tita drido mé bawa ꣹ Souto kayo mé bhawa ꣹ Soupo kayo mébhawa ꣹ Ahnou rakto mé bhawa ꣹ Sarwa siddhi mémtra yatsa ꣹ Sarwa karma sou tsamé tsitam shriya ꣹ Kourou houng ah ah ah ah oh ꣹ Baghawan ꣹ Sarwa tathagata ꣹ Vajra *(Benza)* mamé mountsa ꣹ Vajri *(Benzi)* bhawa maha samaya sattva *(sato)* ah ꣹

ཨཱོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་མ་ཡཿ མ་ནུ་པ་ལ་ཡཿ བཛྲ་ས་ཏྭ་ཏེ་ནོ་པཿ ཏི་ཏཱ་ཏྲི་ཌོ་མེ་བ་ཧཿ སུ་ཏོ་ཀཱ་ཡོ་མེ་བ་ཧཿ སུ་པོ་ཀཱ་ཡོ་མེ་བ་ཧཿ ཨ་ཧྲོ་ར་ཏོ་མེ་བ་ཧཿ ས་ཪྦ་སི་དྷི་མེ་མ་ཏྲ་ཡ་ཙཱ་ཡཿ ས་ཪྦ་ཀཪྨ་སུ་ཙཱ་མེ་ཙཱ་ཏཾ་ཤྲི་ཡཿ ཀུ་རུ་ཧཱུཾ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧཿ བྷ་ག་ཝཱ་ནཿ ས་ཪྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏཿ བཛྲ་མ་མཱ་ཙཱ་ཡཿ བཛྲ་ཡ་ཏ་ཡ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ་ཧ *(x 3)*

puis le mantra de reconduction Om Soutra Tikta Benza Yé Soha ꣹

꣹ Prières de conclusion

1) Prière de souhaits

2) Prière propitiatoire

3) Prière de longue vie *(chant)*

4) Dédicace [...]

© 2018 Éditions Yogi Ling
www.yogi-ling.net

Ce texte a été composé à l'ermitage Yogi Ling par Lama Shérab Namdreul avec la sincère motivation de partager avec ses amis les enseignements du Dharma et la confiance en la Bouddhéité.