

Extraits d'un cours de méditation donné par  
Lama Thoubten Zopa Rinpoche,  
New Jersey, Août 1974

Purifier notre esprit  
Visualisation pour la purification

Commençons ce matin par une courte méditation afin de purifier notre esprit et peut-être, nous permettre d'obtenir une meilleure compréhension des enseignements qui vont suivre.

Asseyez-vous dans votre position de méditation habituelle.

L'important est d'obtenir le contrôle de l'esprit.

Ceci est plus facile lorsque le dos est aussi droit que possible et que les épaules sont au même niveau.

Les yeux doivent être légèrement ouverts afin d'éviter les distractions; on les fermera si on le souhaite, pourvu que l'on ne cède pas à la somnolence.

Commençons par visualiser un nombre infini d'être vivants assis autour de nous et regardant devant eux.

Ils partageront avec nous tout le mérite et les bénéfices accumulés au moyen de cette méditation purificatrice.

Tous ont l'aspect d'êtres humains, et nous essaierons de voir l'espace immense autour de nous complètement rempli par cette assemblée.

Visualisons maintenant avec l'œil de l'esprit, à environ une longueur de bras devant nous et à hauteur de notre tête, un grand trône doré serti de nombreux bijoux.

Quand cette image est claire, visualisons un lotus d'un blanc pur, complètement épanoui, reposant sur le trône.

Cette fleur a un éclat immaculé et apparaît sans aucune imperfection ni dégradation de couleur.

Dans le lotus se trouvent le disque du soleil puis celui de la lune.

Ils sont placés l'un sur l'autre, tels deux coussins ronds.

Sur ce siège spécialement préparé est assis GOUROU SHAKYAMOUNI BOUDDHA.

De carnation dorée, il a l'apparence d'un moine vêtu des robes de couleur safran. Sa main droite est étendue vers le bas et touche le siège, et la gauche repose dans son giron, tenant un bol de mendiant.

Ni la forme de gourou SHAKYAMOUNI BOUDDHA, ni aucun autre élément de la visualisation ne sont formés du moindre atome de matière solide ordinaire, et tout ce que nous voyons est fait uniquement de brillants et vibrants rayons de lumière pure.

Pensez que GOUROU SHAKYAMOUNI BOUDDHA est un être parfaitement éveillé, complètement purifié des voiles, de toute conception dualiste et de toute vue déformée. Sa connaissance est achevée et son esprit est omniscient.

Il a le pouvoir total et les moyens habiles pour guider chaque être vivant hors de la souffrance en enseignant les chemins purs de la libération et de l'éveil.

Dans sa compassion infinie, il désire conduire chacun, y compris nous-même, à la cessation immédiate de toute souffrance. Puisqu'il est capable et désireux de nous enseigner la façon d'en terminer avec nos problèmes, de notre côté, nous devrions faire un effort en tournant notre esprit vers cette source de sagesse, de force et de compassion.

Par conséquent, en gardant la visualisation aussi claire que possible, chacun d'entre nous devrait faire les requêtes suivantes:

« Je prends refuge en le Bouddha -l'esprit omniscient de GOUROU SHAKYAMOUNI-, en le DHARMA -sa connaissance infinie et ses enseignements-, et en le SANGHA -les différentes manifestations physiques de son corps purifié.

Je prends refuge et fais entièrement confiance à ces trois joyaux jusqu'à ce que j'atteigne l'EVEIL.

Donc, je vous prie de m'accorder votre aide ainsi qu'à tous les êtres.

Permettez-moi de recevoir les réalisations correctes de tous les points de la voie graduelle, depuis la dévotion au Gourou jusqu'à la réalisation finale de l'Eveil parfait. »

Maintenant, visualisez trois syllabes apparaissant sur la forme de Gourou Shakyamouni Bouddha.

Elles peuvent être en français, en tibétain, en anglais ou en toute autre langue.

Sur son front apparaît un OM blanc, sur sa gorge un AH rouge et à son cœur un HUNG bleu.

Ces syllabes sont également faites de rayons de lumière et son respectivement: l'essence de l'insurpassable connaissance du corps, de la parole et de l'esprit du BOUDDHA.

Des rayons de lumière blanche, rouge et bleue émanent de ces syllabes et, entrent en nous, nous purifient de toutes les négativités du corps, de la parole et de l'esprit.

Lorsque la lumière blanche de OM atteint notre front, nous devons penser que toutes les hallucinations, voiles et négativités du corps sont instantanément purifiés et n'existent plus nulle part. Ils ont été complètement effacés.

De même, les lumières rouges et bleues atteignant notre gorge et notre cœur nous purifient de toutes les impuretés de la parole et de l'esprit, de telle façon que nous devenons entièrement libres de tout Karma négatif.

Pendant cette purification nous devrions faire l'expérience de la Vacuité de tout état d'esprit nuisible et confus et ressentir que ces voiles mentaux ont été définitivement détruits.

Pendant que les lumières purificatrices émanent du Bouddha visualisé, nous réciterons la prière suivante puis le mantra autant de fois que possible:

"Gourou, fondateur, Seigneur Illuminé,  
Destructeur pleinement réalisé de toutes les souillures,  
Bouddha parfaitement accompli,  
Ayant réalisé totalement la vérité absolue  
Telle qu'elle est dans les objets,  
Magnifique Roi Eveillé,  
Je me prosterne et prends refuge en vous  
Et je vous présente des offrandes,  
Accordez-moi votre grâce!"

**TA YA THA OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNAYIE SVAHA.**

Quand cette visualisation de purification sera terminée, nous penserons que nous avons reçu la connaissance infinie du corps, de la parole et de l'esprit saint de Gourou Shakyamouni Bouddha.

Essayez de ressentir cette béatitude infinie physiquement et mentalement et appliquez-y toute votre concentration.

Maintenant que nous avons été purifiés, tout notre corps et notre esprit devraient vibrer d'une nature entièrement bien heureuse.  
Après une telle préparation, nous sommes maintenant prêts pour l'explication même du DHARMA.