

## **Pratiques quotidiennes**

### *Prise de refuge et production de l'esprit d'éveil*

En le Bouddha, le Dharma et la Sangha,

Jusqu'à l'éveil, je prends refuge.

Grâce aux mérites accumulés par ma pratique de la générosité et des autres perfections,

Puissè-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres. (3 fois)

### *Les quatre pensées incommensurables*

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur.

Puissent tous les êtres être affranchis de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent tous les êtres ne jamais être séparés de la félicité exempte de toute souffrance.

Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, sans attachement pour les amis ni haine pour les ennemis.

### *Prière en sept branches*

Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.

Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et imaginées.

Je confesse toutes mes actions négatives accumulées depuis des temps sans commencement

Et je me réjouis des mérites de tous les êtres saints et ordinaires.

Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara

Et tournez la roue du Dharma pour les êtres.

Mes propres mérites et ceux de tous les autres, je les dédie à l'éveil suprême.

### *Prière des trois grands objectifs*

Je prends refuge en le Maître et les Trois Joyaux précieux, rares et sublimes.

Veillez bénir mon continuum mental.

Veillez nous bénir, moi-même et tous les êtres, afin que nous mettions fin immédiatement à toutes les conceptions erronées, depuis la dévotion incorrecte au Maître jusqu'à la vue dualiste subtile du soi et des autres. Veillez nous bénir, moi-même et tous les êtres, afin que nous parachevions immédiatement toutes les réalisations correctes, depuis la dévotion au Maître jusqu'à l'unification de la méthode et de la sagesse.

Veillez pacifier immédiatement tous les obstacles intérieurs et extérieurs.

### *Le fondement de toutes les qualités de Lama Tsongkhapa*

Le fondement de toutes les qualités est le maître bienveillant, pur et parfait.

Se vouer à lui est la base de la voie.

Veillez me bénir afin que réalisant clairement cela

Et m'y appliquant avec diligence,

Je m'en remette à lui avec grand respect.

La liberté précieuse qu'offre cette renaissance obtenue pour une fois

Est d'une valeur inestimable et difficile à retrouver.

Veillez me bénir afin qu'en comprenant cela

Je fasse naître la pensée qui, sans relâche,

Jour et nuit, en extrait l'essence.

Cette vie est aussi impermanente qu'une bulle d'eau.  
Puissè-je me souvenir qu'elle décline rapidement et que très vite survient la mort.  
Après la mort, de même que l'ombre suit le corps,  
Les actions blanches et noires sont suivies de leurs effets.

Veillez me bénir afin que, fermement convaincu de cela,  
Je veille toujours attentivement  
A abandonner toute négativité, si minime soit-elle,  
Et à accomplir toute action vertueuse.

La poursuite de plaisirs samsariques est la porte de toute souffrance ;  
Sources d'insatisfaction, ces plaisirs ne sont pas fiables.  
Veillez me bénir afin qu'ayant pris conscience de ces désavantages,  
J'aspire intensément à la félicité de la libération.

Suscitées par cette pensée pure, naissent  
La mémoire, la vigilance et une grande circonspection.  
Veillez me bénir afin que je prenne à cœur l'observance des vœux de pratimoksha,  
Racine des enseignements.

Tout comme je suis moi-même tombé dans l'océan du samsara,  
Tous les êtres nos mères y sont aussi tombés.  
Veillez me bénir afin que j'en prenne conscience, m'exerce au suprême esprit d'éveil  
Et prenne la responsabilité de libérer ces êtres transmigraants.

Si je m'en tiens à la seule production de l'esprit d'éveil  
Sans mettre en pratique les trois sortes d'éthique,  
Je n'atteindrai pas l'éveil.  
Veillez me bénir afin qu'ayant bien compris cela,  
J'observe avec grande ardeur les vœux de bodhisattva.

Veillez me bénir afin qu'ayant apaisé les distractions envers les objets incorrects  
Et analysé correctement le sens de la réalité,  
Je fasse naître rapidement dans mon continuum mental  
La voie qui unit le calme mental et la vue profonde.

Veillez me bénir afin que, devenu un réceptacle pur  
Par la pratique de la voie commune,  
Je franchisse l'excellent gué des êtres fortunés :  
Le suprême véhicule de vajra.

Dès lors, la base d'accomplissement des deux types de réalisations  
Est l'observance pure des vœux et engagements sacrés.  
Veillez me bénir afin que, fermement convaincu de cela,  
Je les protège, même au prix de ma vie.

Veillez me bénir afin qu'ayant réalisé  
L'importance des deux stades, essence du vajrayana,

Je réalise les enseignements du saint maître  
En m'adonnant avec grande ardeur et sans relâche  
A la pratique des quatre sessions.

Ainsi, puissent les maîtres qui montrent la noble voie  
Et les amis spirituels qui la pratiquent jouir d'une longue vie.  
Veuillez me bénir afin que tous les obstacles intérieurs et extérieurs  
Soient définitivement apaisés.

Dans toutes mes existences, sans jamais être séparé des maîtres parfaits,  
Puissè-je jouir de la splendeur du Dharma et,  
Parachevant les qualités des terres et des chemins,  
Puissè-je rapidement atteindre l'état de Vajradhara.

### ***Récitation du mantra***

*En récitant le mantra du Bouddha Shakyamouni, visualisez que des rayons de lumière et de nectar de couleur blanche s'écoulent du cœur de Maître Shakyamouni. Ils pénètrent votre corps, votre parole et votre esprit et purifient toutes les maladies, les maux causés par les esprits malfaisants, les karmas négatifs et les obscurcissements. Tout comme la saleté se dissocie des vêtements lorsqu'on les lave, toutes vos négativités sont nettoyées.*

### **Tadyatha om mouni mouni maha mounayé svaha**

#### ***Prières de dédicace***

Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,  
Puissè-je rapidement atteindre l'état d'un Maître-Bouddha  
Et conduire tous les êtres, sans exception,  
A cet état d'éveil.

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta  
Naître là où il n'est pas né,  
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,  
Mais s'accroître de plus en plus.

Puisse le joyau suprême de la vue vacuité  
Naître là où il n'est pas né,  
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,  
Mais s'accroître de plus en plus.

#### ***Prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalai Lama***

Joyau qui exauce tous les souhaits,  
Source de tout bienfait et de tout bonheur de ce monde,  
A Tenzin Gyatso, incomparablement bienveillant, je fais la requête :  
Puissent tous vos souhaits sacrés s'accomplir spontanément.

Dans ce paradis entouré de montagnes enneigées,  
Vous êtes la source de tout bienfait et de tout bonheur.  
Ô tout puissant Tchènrézi, Tènzin Gyatso,  
Veuillez demeurer jusqu'à la fin du samsara.

***Prière qui exauce spontanément tous les souhaits***

Sauveur des enseignements du Pays des Neiges et des êtres transmigrants  
Qui rend extrêmement claire la voie de l'unification de la vacuité et de la compassion  
A celui qui tient le lotus, Seigneur Tenzin Gyatso, je fais cette requête :  
Puissent tous vos souhaits sacrés s'accomplir spontanément !

***Prière de longue vie pour Lama Zopa Rinpoché***

Vous qui, maintenant l'attitude du Conquérant et soutenant,  
préservant et propageant l'enseignement de Lama Tsongkhapa,  
Œuvrez comme le serviteur imperturbable de toute chose ;  
Vous qui êtes accompli par la force de vos excellentes aspirations  
qui rendent hommage aux Trois Joyaux ;  
Veuillez demeurer longtemps comme mon sauveur et celui de vos autres disciples.

Pratique quotidienne compilé par Sixte Vinçotte Août 2020.