

Pratiques Bouddhiste de Méditation

Les 37 préceptes de la Voie des Bodhisattvas

(Extraits)

Sommaire

1- Prise de Refuge..... p 227

2- Les 37 Préceptes (Extraits) : p 228

3- Dédicace..... p 233



S.E. Vidyadhara Terton Namkhar
Drimed Rabjam Rinpoché

2- Prise de Refuge - Prise de voeux du Bodhisattva

**«Faisant le voeu de libérer tous les êtres,
je prends continuellement refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha
jusqu'à ce que j'atteigne l'Eveil.**

**Ouvrant au bien des êtres avec sagesse et compassion
je demeure dans la présence du Bouddha
et cultive l'Esprit d'Eveil.**

**Aussi longtemps qu'existera l'espace, aussi longtemps qu'il y aura des êtres,
puissé-je moi aussi demeurer
pour dissiper la souffrance du monde».**

A Réciter 3 fois

2- Le 37 préceptes de la Voie des Bodhisattvas (Extraits)

p. 228

- 1- La source des bienfaits et du bonheur sont les Parfaits Bouddhas, qui proviennent de l'accomplissement du Précieux Dharma. Puisque nous dépendons nous aussi de la connaissance du Dharma, voici les 37 préceptes des fils des vainqueurs : Quand on obtient le vaisseau, si difficile à obtenir, de la précieuse vie humaine; afin de libérer autrui et moi-même de l'océan de souffrance qu'est le Samsara, l'écoute, la réflexion et la méditation sans distraction sont des pratiques des Bodhisattvas.
- 2- Désir et attachement envers les proches nous agitent comme les flots; colère et aversion envers les ennemis nous brûlent comme le feu. Pour celui dont l'obscurcissement mental lui fait oublier le discernement, abandonner son pays, sa maison, sa famille, ses amis sont des pratiques des Bodhisattvas.
- 3- Par l'abandon d'un environnement malsain, l'obscurcissement mental diminue. Par l'absence de sources de distraction, la pratique vertueuse s'accroît naturellement. Par la limpidité de l'esprit naît la certitude de la pertinence du Dharma : Demeurer en solitude est une pratique des Bodhisattvas.
- 4- Des proches de longue date, un à un, nous serons séparés. Les richesses accumulées par nos efforts seront abandonnées. L'auberge du corps dont notre conscience est l'hôte sera rejetée : Renoncer à tout attachement à cette vie est une pratique des Bodhisattvas.
- 5- Si par la fréquentation de quelqu'un, les trois poisons augmentent, et les activités vertueuses diminuent, abandonner les mauvais compagnons qui réduisent à néant l'amour et la compassion est une pratique des Bodhisattvas.
- 6- Si lorsqu'on s'associe à quelqu'un, les fautes s'épuisent et les qualités augmentent, se fier à un ami spirituel qui a éliminé toutes les illusions et dont les compétences dans la connaissance et la pratique est complète est une pratique des Bodhisattvas.
- 7- Puisque même les dieux sont enchaînés dans la prison du Samsara, prendre refuge dans les 3 joyaux est une pratique des Bodhisattvas.
- 8- Le Bouddha enseigna que les souffrances sont le fruit des actions négatives, ne jamais commettre d'actes mauvais, même au péril de sa vie, est une pratique des Bodhisattvas.
- 9- Les bonheurs des trois plans d'existence sont comme la rosée sur la pointe d'une herbe; ils peuvent être détruits en un instant : Aspirer à la Libération suprême immuable est une pratique des Bodhisattvas.
- 10- Si les mères, qui depuis des temps sans commencement, m'ont prodigué leur amour, souffrent, à quoi sert mon propre bonheur ? Cultiver

et produire l'esprit d'Eveil afin de libérer tous les êtres (Bodhicitta) est une pratique des Bodhisattvas.

p. 229

11- Toutes les souffrances viennent du désir de bonheur égoïste. La Bouddhité naît de l'esprit altruiste : Echanger son bonheur avec les souffrances des autres est une pratique des Bodhisattvas.

12- Même si sous l'emprise d'un puissant désir, quelqu'un vole ou pousse autrui à voler tous mes biens, avoir une grande compassion pour les êtres qui nous volent, leur dédier mon corps, mes biens et mes vertus est une pratique des Bodhisattvas.

13- Avoir une grande compassion pour les êtres qui nous maltraitent et prendre sur moi tous leurs actes négatifs est une pratique des Bodhisattvas.

14- Louer même ceux qui nous calomnient et énoncer avec amour leurs qualités est une pratique des Bodhisattvas.

15- Considérer comme son suprême Guru celui qui relève nos fautes et tient des propos durs envers nous, m'incliner avec respect devant eux est une pratique des Bodhisattvas.

16- Si quelqu'un que nous avons aidé ne nous rend qu'ingratitude, le chérir encore plus comme une mère aime son enfant frappé de maladie est une pratique des Bodhisattvas.

17- Si des êtres sous l'emprise de l'orgueil vous méprisent ou essaient de vous abaisser, les placer au sommet comme un Lama et les respecter comme son suprême Guru est une pratique des Bodhisattvas.

18- Quand nous sommes accablés de soucis, démunis de tout, méprisés des humains, frappés de maladie ou attaqués par un démon, ne pas se décourager et prendre sur nous les mauvaises actions commises par les êtres et leur souffrance sont des pratiques des Bodhisattvas.

19- Lorsque tout nous réussit, nombreux sont ceux qui s'inclinent devant nous. Voir que ces fruits du Karma sont sans substance, rester humble et ne pas s'enorgueillir, rester dans la pure vision de l'absence de réalité des gloires des existences sont des pratiques des Bodhisattvas.

20- Si l'on ne dompte pas l'ennemi intérieur de sa propre colère, tout en essayant de soumettre les ennemis extérieurs, on ne fera que multiplier ceux-ci. Discipliner notre esprit et dompter les forces négatives de notre flux de conscience par l'amour et la compassion sont des pratiques des Bodhisattvas.

21- Les plaisirs des sens sont comme l'eau salée : plus on en boit et plus on a soif : Abandonner les objets de désir est une pratique des Bodhisattvas.

22- Tous les phénomènes qui apparaissent ne sont que les fruits de notre fabrication mentale. L'esprit lui-même est par essence libre des concepts élaborés mentalement : Reconnaître cela et comprendre la Vacuité de toute chose (Shunyata), aller l'esprit libre de toute fabrication, de tout concept et hors de toute dualité est une pratique des Bodhisattvas.

23- Abandonner l'attachement envers ce qui nous attire en le reconnaissant comme Vacuité est une pratique des Bodhisattvas.

24- Les diverses souffrances sont comme la mort d'un fils en rêve. On se fatigue à voir comme réelle une manifestation illusoire : Quand nous rencontrons des circonstances défavorables, les approcher en pensant qu'elles ne sont qu'illusion est une pratique des Bodhisattvas.

25- Si lorsqu'on aspire à atteindre l'Eveil, il faut donner jusqu'à son propre corps, que dire des objets extérieurs ? La pratique de la Grande Générosité, libre de toute attente, est une pratique des Bodhisattvas.

26- Puisque sans éthique, on ne peut accomplir son propre bienfait, vouloir accomplir le bienfait des autres est une farce : Garder sa discipline Ethique (Shila) pour aider tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

27- Puisque l'on veut bénéficier des fruits d'une pratique vertueuse, garder patience face à l'adversité, sans irritation ni ressentiment (Kshanti) est une pratique des Bodhisattvas.

28- Les auditeurs (sravakas) et les Bouddhas pour soi (pratyéka buda) n'accomplissent que leur propre bienfait, comme s'ils voulaient éteindre un incendie sur leur propre tête : Pratiquer parfaitement l'énergie de l'effort persévérant (Virya), source de toutes les qualités pour le profit de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

29- La Vue profonde qui cherche la Vacuité (Vipâsyana - Lhag thong en tibétain) en union avec la Calme concentration de l'esprit sur un point (Sâmata - Chiné en tibétain) est la pratique de Dhyana qui détruit les obstacles et les passions (Klesha). cette méditation transcende totalement les quatre niveaux du monde de la forme et de la non-forme : ceci est une pratique des Bodhisattvas.

30- Sans Sagesse (Prajnâ), les Vertus ne peuvent être qualifiées de parfaites (Paramita) et on ne peut atteindre l'Eveil : Avoir la Vue juste qui perçoit que celui qui agit, l'acte et celui pour lequel on agit manquent d'existence inhérente (les 3 cercles sujet / objet / action) est une pratique des Bodhisattvas.

31- Si l'on n'analyse pas ses propres illusions, il est alors possible, même avec la meilleure volonté, d'agir contre le Dharma : Examiner sans relâche nos erreurs et nos fautes pour s'en débarrasser complètement est une pratique des Bodhisattvas.

32- Quand sous l'emprise de nos perturbations mentales, nous blâmons les autres, c'est à nous-même que nous nuisons : Ne jamais critiquer les autres, ni parler des erreurs qu'ils commettent ou que commettent ceux qui sont sur le Chemin est une pratique des Bodhisattvas.

33- Si attirés par le gain et les honneurs, nous nous disputons, la sagesse se détériore : Abandonner tout attachement envers les Dons qui nous sont faits et les louanges de ceux qui nous soutiennent est une pratique des Bodhisattvas.

34- Puisque à cause des paroles blessantes, l'esprit d'autrui s'agite, ainsi que le notre, notre comportement se détériore : Abandonner tout langage vulgaire, parole dure et bavardage futile est une pratique des Bodhisattvas.

35- Si l'on s'habitue aux perturbations mentales, il est difficile de les arrêter. Etre toujours attentif à la situation qui se présente et à la réaction qu'elle éveille dans notre esprit; ceci avec la motivation de ne pas agir sous l'empire des passions et de rectifier notre conduite pour le bien de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

36- Dédier les mérites de nos efforts pour obtenir l'état de Bouddha afin d'anéantir les souffrances de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

37- L'esprit qui réalise Shunyata (Ultime Bodhicitta) allié à l'esprit d'amour et de compassion (le relatif Bodhicitta) dédie ses mérites pour que tous les êtres arrivent à la Bouddhité, cela est une pratique des Bodhisattvas.

- Le Mantra de la Perfection de Sagesse est le Mantra des Bodhisattvas, celui de la Grande Connaissance, le Mantra insurpassable, apaisant toute souffrance :

- Maintenant :

1-chantez,

2-récitez,

3-puis dire en dissolution-Accumulation le Mantra autant de fois que nécessaire :

**TADYATA GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE BODHI SWAHA**

3- Dédicace finale

p. 233

«Par les mérites résultant de ma pratique des 37 préceptes de la Grande Voie des Bodhisattvas, ainsi que de l'insurpassable Perfection de Sagesse, puissé-je obtenir l'omniscience et, après avoir vaincu les ennemis que sont mes négativités, puissé-je délivrer tous les êtres ballottés au gré des vagues des naissances, de la vieillesse, des maladies et de la mort, dans l'océan des existences.

Puissé-je mener tous les êtres en nombre infini comme l'espace vers la Libération et l'Eveil Parfait, libre de tout attachement et de toute aversion».

A Réciter 1 seule fois