

Continuelle ondée pour le bien des êtres

Manuel succinct de la pratique : "Emplir l'espace pour le bien des êtres."

La récitation-méditation du suprême Arya Tchenrézi selon la lignée directe de Thangtong Gyalpo, Prince des Accomplis.

Svasti !

Je m'incline devant le Protecteur, le Vénérable Seigneur

Indissociable du "Défendeur de l'Activité qui Anéantit le Samsara",

Tchenrézi, s'élevant comme moudra

De la plus haute compassion de tous les Bouddhas.

Il s'agit ici de celui dont la bodhicitta et l'activité éveillée surpassent celles de tous les autres Vainqueurs, celui qui sans demeurer dans le samadhi paisible, met en œuvre l'activité qui guide les six classes d'êtres continuellement dans le cours des trois temps, jusqu'à ce que le samsara soit vide. Particulièrement, en accord avec la prophétie délivrée par le Bouddha Ami du Soleil (Shakyamouni), selon laquelle il est celui qui règne sur le pays des visages rouges, une contrée particulièrement difficile à convertir au Dharma. Après avoir fait sien et converti ce pays en noble terre, il a manifesté une activité concrète sous de multiples formes en tant que roi, ministre, traducteur, érudit, accompli, garçon ou fille etc. La puissance de sa bénédiction est telle que des enfants ont pu dès qu'ils surent parler, réciter spontanément le mantra souverain des six syllabes sans l'avoir appris.

Puisqu'aucune autre divinité que le Seigneur de Grande Compassion ne peut être considérée comme divinité tutélaire du pays des neiges, les sublimes émanations de jadis ont toutes explicité, en d'innombrables formes extensives ou réduites, le cycle de pratique du Noble Tchenrézi. Parmi celles-ci, le présent ouvrage explique la manière de pratiquer la méditation et la récitation du texte "Emplir l'espace pour le bien de tous les êtres", composé par le Prince des Accomplis Thangtong Gyalpo, qui est véritablement Tchenrézi venu accomplir le bienfait des êtres humains.

Cette pratique comporte six points : La préparation : refuge, bodhicitta ; Le corps de la pratique : La méditation de la divinité et la récitation du mantra ; La conclusion : comment utiliser comme voie ; La dédicace des racines de vertu ; L'exposé des bienfaits.

1. refuge et bodhicitta

Dans le ciel en face, au cœur de nuées d'arcs-en-ciel, de sources de lumière, de fleurs, demeure le Noble Tchenrézi, indissociable du Lama Racine. Il est véritablement l'essence qui réunie en elle tous les Bouddhas, les Rares et Sublimes, les Trois Racines du temps et de l'espace. Moi-même, à la tête de la multitude des êtres des six conditions, rassemblés comme une foule

comprenant les ennemis, les amis et les autres, je m'engage parfaitement par mes trois portes. Puisque le Lama Tchenrézi est celui qui jouit véritablement du pouvoir de nous protéger du grand océan de souffrance du samsara, prenons refuge au moyen des trois sortes de foi : la confiance de s'en remettre à lui comme étant le seul espoir, l'aspiration qui pense : "Donnez-moi refuge" et la croyance dans la certitude de la protection.

Prenez refuge en récitant autant de fois qu'il est nécessaire :

*"Dans le Bouddha, le Dharma et la Sublime Communauté,
Je prends refuge jusqu'à l'éveil."*

Développez une certitude définitive en pensant : désormais, moi-même et tous les êtres, sommes placés définitivement sous la protection du Noble Grand Compatissant.

Puis, considérez tous les êtres imaginés en face et dites-vous : parmi tous ceux-ci, il n'en est pas un seul qui n'ait été pour vous un père ou une mère bienveillants. Et bien qu'ils n'aspirent seulement qu'à réaliser le bonheur et à être délivrés de la souffrance, ils créent uniquement des causes de souffrance dont le résultat est le samsara et les terribles souffrances des états infortunés. Eux qui sont tourmentés, sans avoir l'opportunité de se libérer, je dois les établir par tous les moyens dans l'état du parfait éveil insurpassable, le plus grand de tous les bonheurs. Puisque je n'ai pas à l'heure actuelle la capacité de réaliser cela, je vais mettre en œuvre la profonde méditation, récitation du Noble Tchenrézi et réaliser l'état authentique de l'Arya Suprême. Puis, je m'engagerai dans l'accomplissement du bien des êtres tant que durera le samsara, par une conduite égale à celle des vies de Tchenrézi.

Par cette réflexion, développez une aspiration puissante et naturelle et prenez l'engagement de la bodhicitta, développez l'esprit d'éveil devant le Lama Tchenrézi.

*"Par les mérites issus de cette méditation récitation,
Puisse je accomplir l'éveil pour le bien de tous les êtres."*

Répétez ceci quelques fois jusqu'à avoir clairement présent à l'esprit le sens de la méditation.

Depuis le corps du Lama Tchenrézi de nombreux rayons de lumière fument et viennent toucher ceux qui sont l'objet de votre attention (les êtres). Ils les purifient de leurs actes impropres, de leurs voiles et de leurs souffrances et leur donnent le bonheur. Puis, imaginez qu'en fondant en lumière et qu'en se dissolvant en vous, les sources de refuge bénissent le courant de votre être.

2. méditation sur la divinité

Imaginez-vous sous votre aspect ordinaire, entouré par tous ceux qui sont l'objet de votre compassion, les six classes d'êtres, comme au moment du refuge. Au-dessus de la tête de chacun d'eux, imaginez un lotus blanc complètement ouvert, à huit pétales avec les étamines. Dans son cœur, le mandala de la lune, parfaitement pleine et immaculée. Au-dessus la syllabe HRI, de la couleur d'une perle, blanche et scintillante de lumière. Méditez-la

comme la forme naturelle qui réunit en elle la puissance et la force de tous les Bouddhas.

De la lumière jaillit d'elle, comme d'innombrables rayons de lune qui font offrande à tous les mandalas des Vainqueurs des dix directions et réjouissent leurs corps, parole et esprit. Et lorsqu'ils nous touchent, moi et tous les autres, ils purifient toutes les maladies physiques, mentales, les actions impropres et les voiles. Et en se répandant à travers tous les mondes des six conditions, ils en dissipent la souffrance et les transforment en conditions heureuses. Les bénédictions de l'assemblée des Aryas se rassemblent à nouveau sous forme de rayons de lumière qui se résorbent dans la syllabe HRI au sommet de la tête de chaque être, ce qui provoque sa transformation instantanée en la forme du Noble et Sublime Tchenrézi. Le corps de couleur extrêmement blanche, comme le soleil qui se lève sur la neige, et scintillant de lumière. De ce corps fusent des rayons de lumière des cinq couleurs, qui se répandent dans les champs purs des Bouddhas exhortant ainsi les Aryas à accomplir le bien des êtres. Ils se diffusent également vers le bas, dans tous les lieux de résidence des six classes d'êtres où ils dissipent toutes les souffrances de chacun d'eux et les lient définitivement au bonheur.

Tchenrézi a une expression souriante et bienveillante envers vous et tous les êtres. Par ses deux yeux il perçoit la totalité des trois temps et son esprit d'amour attentionné veille continuellement sur vous et les autres êtres avec le soin que porte une mère pour son enfant unique. Il a quatre bras. Il joint les paumes des deux premiers au niveau de son cœur. Dans l'autre main droite, il tient un chapelet de cristal blanc et dans l'autre main gauche, un lotus blanc à huit pétales, qu'il tient par la tige. Il est embelli par une chemise de soie blanche, rehaussée par des broderies d'or et des rubans de soie. Il porte une robe de soie rouge. Toutes les parties de son corps sont excellemment ornées de toutes sortes de parures : le diadème fait de l'or du fleuve Djambou et rehaussé d'une variété de pierres précieuses divines, les boucles d'oreilles, le petit collier, la chaîne de poitrine et le grand sautoir, les bracelets aux poignets, aux coudes, aux chevilles, la ceinture avec ses guirlandes de clochettes qui résonnent d'un son agréable. La partie gauche de sa poitrine est recouverte par une peau de biche *krishnasana*, de couleur dorée. Sa chevelure est pour partie liée en un chignon, le reste tombant librement. Le maître de famille, le Bouddha Amitabha trône au sommet de sa tête comme un joyau, avec les attributs du suprême nirmanakaya. Il est assis, les deux jambes dans la posture adamantine. Son corps à pour dossier un rideau de lune immaculée et complètement épanouie. En l'imaginant présent comme l'essence qui réunie en elle les rares et sublimes, les sources de refuge qui demeurent dans les dix directions et qui sont apparues dans les trois temps, récitez lentement et distinctement chaque vers en détaillant clairement tous les aspects de son corps.

*"Au sommet de ma tête et de celle de tous les êtres de l'univers,
Sur un lotus blanc et une lune, apparaissant de la syllabe HRI,
Se tient le Noble et Sublime Tchenrézi. Blanc et lumineux,
Il répand des rayonnements de lumière des cinq couleurs.
Beau, souriant, il veille sur les êtres avec les yeux de la compassion.
Il a quatre bras ; les deux premières mains sont jointes,
Les suivantes tiennent un mala de cristal et un lotus blanc.
Il est paré de soieries et d'ornements précieux.*

*Sur le haut de son corps, il porte une peau de biche.
Il est couronné par Amitabha (le Bouddha "Lumière Infinie").
Il est assis, les jambes dans la posture du vadjra,
Avec derrière lui une lune immaculée.
Il est l'essence de tous les lieux de refuge."*

3. récitation du mantra

En deux parties : l'exhortation du continuum de l'esprit de la divinité au moyen de la prière et la pratique du yoga des trois portes de la divinité en relation avec l'émission et la résorption.

a) exhortation du continuum de l'esprit de la divinité au moyen de la prière

Devant le Lama Noble et Suprême Tchenrézi ainsi clairement visualisé, vous et tous les êtres, d'une seule voix, avec un esprit unifié, focalisé et s'en remettant complètement à la pensée : "Vous savez ce qui doit être accompli !", cultivez la réflexion : "Veuillez libérer de leur condition les êtres des six classes du samsara et conduisez-les à la terre de la connaissance de tous les phénomènes." Dans cette conscience, exhortez le continuum de Tchenrézi en récitant autant que vous le pouvez, cent, vingt et une ou sept fois, jusqu'à ce qu'il se révèle avec certitude :

*"Seigneur, votre Corps blanc n'est souillé par aucun défaut.
Le Parfait Bouddha est votre diadème.
Nous nous prosternons devant vous Tchenrézi
Qui veillez sur les êtres avec les yeux de la compassion éveillée."*

Si vous le souhaitez ou si vous le pouvez, vous pouvez compléter par la louange du Potala de Guélongma Palmo et la louange chargée de bénédictions, la complainte composée par Lopeun Daoua. Je pense qu'ajouter toute autre prière de bénédiction de ce type constitue un complément excellent à cette phase.

b) pratique du yoga des trois portes de la divinité en relation avec l'émission et la résorption

Par le fait d'avoir prié ainsi l'esprit unifié, et d'avoir exhorté le continuum de la divinité, du corps de l'arya au-dessus de votre tête, fuseront d'innombrables rayons de lumière des cinq couleurs, à prédominance blanche. Dès qu'ils vous touchent vous tous les êtres, à la manière de la lumière d'une torche qui éclaire les ténèbres, ils purifient en un instant les impuretés, les actions impropres, les voiles des karmas inférieurs et les fautes et les chutes qui sont produites par les émotions, par les distorsions mentales quelles qu'elles puissent être et éliminent les voiles des tendances fondamentales et de la connaissance créés par soi-même et les autres depuis des temps sans commencement du fait de la confusion du sujet et de l'objet de l'apparence duelle. Les actions impropres accumulées depuis les temps sans commencement dans le courant de l'être de soi-même et des autres êtres tels que les cinq actes incommensurables et tous les actes qui correspondent aux dix actions non vertueuses. Les trois du corps : trancher la vie, prendre ce qui n'est pas donné et conduite impure ; Les quatre

de la parole : proférer de graves mensonges, qui vont nuire au maître et aux autres, médire, ce qui divise les uns et les autres, dire des paroles dures qui vont blesser la sensibilité des autres et les paroles futiles dénuées de sens ; Et les trois de l'esprit : l'envie qui nous fait souhaiter mentalement que les richesses des autres puissent être nôtres, la malveillance qui nous fait imaginer des moyens de nuire à quelqu'un d'autre et les vues erronées qui contestent la validité des bienfaits de la libération et des inconvénients des actes impropres. Les voiles qui obscurcissent le bonheur des conditions supérieures et la voie de la libération ce sont les actions impropres dont on doit s'abstenir en relation avec une discipline formelle ou qui sont naturellement considérées comme négatives et qui sont le produit du désir attachement, de la haine aversion, de la stupidité, de l'orgueil et de la jalousie. Les chutes qui proviennent du non-respect des vœux que l'on a pris, de libération individuelle, de bodhisattva, du mantra secret ou qui ne sont pas observés par négligence et qui font chuter au terme de cette vie dans les conditions infortunées. Et toute la somme des fautes ou des négativités qui vont à l'encontre des points mineurs de l'entraînement spirituel et qui même si elles ne font pas chuter dans les états infortunés, retardent l'obtention de l'éveil.

Sous l'effet de la bénédiction et par le jeu de l'indifférenciation des Corps, Parole, Esprit du Noble Tchenrézi, vous apparaissez comme la Forme d'Arya Tchenrézi, apparence vide semblable à un arc-en-ciel. Vous emplissez tous les mondes des six classes d'êtres aussi nombreux que vaste est l'espace, si bien que tout ce qui apparaît dans la manifestation, l'ensemble de l'univers devient les terres pures de félicité d'Ogmine où les noms de terre, de pierre, de montagne, de rocher n'existent pas et qui est de la nature de substances précieuses, d'arcs en ciels, de rayonnements et de sources lumineuses. Et tous les êtres des six mondes qui sont la sève de cet univers, se voient libérés de leur souffrance particulière. Leur corps se transforme en la Forme du Noble et Grand Compatissant. Les paroles des êtres et les sons naturels deviennent tous la vibration naturelle des six syllabes du mantra secret. La dimension de confusion de l'esprit, faite de réminiscences et d'idées étant purifiée, pensez que votre esprit devient véritablement celui de l'Arya, conscience vide indissociable. Ainsi l'aspect pur de la manifestation apparaît comme le Corps de la divinité et sa terre pure, l'aspect pur du son comme le mantra secret et celui de l'esprit comme la conscience vide nue. De sorte que l'apparence des corps, parole, esprit de soi-même et des autres êtres est indifférenciée.

Tout en demeurant dans cette grande ouverture qui transcende l'intellect et qui est dépourvue de saisie, récitez :

*"En priant ainsi l'esprit unifié,
Des rayonnements de lumière fusent de la Forme du Noble Tchenrézi
Purifiant le karma, la manifestation impure et les compréhensions erronées.
L'univers extérieur devient la terre de Grande Félicité et
Les corps, parole, esprit des êtres qu'il renferme deviennent
Les Corps, Parole, Esprit du puissant Tchenrézi :
Apparence, son et conscience se révèlent indifférenciés du vide."*

En établissant clairement les aspects de la visualisation expliquée plus haut. Puis passez à la récitation du mantra Om Mani Pémé Hounq qui doit être la phase principale de la session.

Ce mantra secret des six syllabes rassemble en lui le pouvoir de sagesse de tous les Bouddhas et il condense et libère toute la capacité et la force de la compassion et de l'activité éveillée du Noble Tchenrézi. Les six syllabes du mantra secret se décomposent ainsi :

OM est blanche, c'est la syllabe qui réunit les qualités qui s'élèvent de l'habileté naturelle des cinq sagesse du Noble Tchenrézi. Sa nature est celle de la paramita de la stabilité méditative. Elle élimine la cause, la distorsion mentale de l'orgueil et le résultat général qui en est le produit, et particulièrement la souffrance de la chute et de la transmigraton qui est celle des dieux. Elle est indissociable de la forme et de l'activité d'Indra qui est le sage qui règne sur le monde des dieux. Elle apparaît sous la forme de l'éclat naturel de la sagesse d'identité. Elle guide les six types d'êtres vers le royaume du Sud "Rempli de Gloire," et elle permet d'obtenir la forme du Bouddha Ratnasambhava.

MA est verte, c'est la syllabe de l'activité qui s'élève de la créativité de l'amour infini du Noble Compatissant envers tous les êtres. Elle est de la nature de la paramita de la patience et elle élimine la cause, la distorsion mentale de la jalousie et le fruit qui en résulte de façon générale et particulière comme la souffrance des conflits et des affrontements des asouras. Elle est indissociable de la forme et de l'activité de Tazangri qui est le sage qui règne chez les demi-dieux. Elle s'élève comme l'expression du rayonnement naturel de la sagesse qui accomplit tous les buts. Elle conduit les six classes d'êtres vers le royaume du Nord, celui du "Parachèvement de l'Activité Supérieure" et elle permet d'obtenir la forme du Bouddha Amogasiddhi.

NI est jaune, c'est la syllabe de la sagesse vadjra qui réunit tous les aspects, Corps, Parole, Esprit, Qualités et Activités qui détournent le samsara naturellement en sa dimension d'au-delà de la souffrance. Elle s'élève de l'habileté naturelle de la compassion du Noble Tchenrézi, sans recherche, vaste et omniprésente. Sa nature est celle de la paramita de la discipline. Elle élimine comme causes les obscurcissements de l'ignorance, la saisie duelle, et ce qui en est le résultat commun et particulier, les quatre grands fleuves de la souffrance des hommes que sont la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Elle est indissociable de la forme et de l'activité du Bouddha Shakyamouni qui est le sage du monde humain. Elle s'élève comme l'expression du rayonnement naturel de la sagesse spontanée. Elle conduit les six classes d'êtres dans la terre parfaitement pure "Suprême" du dharmadathou et elle permet d'obtenir la forme de Dordjé Tchang, le Sixième Bouddha.

PE est bleue, c'est la syllabe du corps qui s'élève de l'habileté naturelle, de l'équanimité illimitée de la compassion impartiale du Noble Tchenrézi. Elle a pour nature, la paramita de la connaissance transcendante.¹ Elle élimine la cause qui est la distorsion mentale de la stupidité et ce qui en est le produit, le résultat général et particulier, qui est la souffrance des animaux, celle de la limitation mentale et de l'asservissement. Elle est indissociable de la forme et de l'activité du sage Sengué Rabtèn (Lion Parfaitement Ferme) qui est le sage du monde des animaux. Elle s'élève comme l'expression du rayonnement naturel de la sagesse du dharmadatou. Elle conduit les êtres des six mondes dans la terre centrale de la "Dense Structure" et elle permet d'obtenir la forme du Bouddha Vairocana.

¹ Cette paramita étant citée également pour la syllabe HOUNG, la logique voudrait que ce soit la paramita de la diligence qui s'applique ici.

ME est rouge, c'est la syllabe de la parole qui s'élève de l'habileté naturelle de la joie illimitée, égale envers tous du Noble Compatissant. Elle est de la nature de la paramita de la générosité. Elle élimine comme cause la distorsion mentale du désir attachement et de l'avarice, et ce qui en est le produit, le résultat général et particulier, la souffrance de la faim et de la soif des yidaks. Elle est indissociable de la forme et de l'activité du Khala Mébar (Bouche en Feu), qui est le sage des yidaks. Elle s'élève comme l'expression du rayonnement naturel de la sagesse qui connaît distinctement. Elle conduit les six classes d'êtres dans le royaume occidental de la "Grande Félicité", et elle permet d'obtenir la forme du Bouddha Amitabha.

HOUNG est noire, c'est la syllabe de l'esprit qui s'élève de la créativité naturelle de la compassion illimitée du Noble Compatissant qui veille sur tous les êtres comme ses propres enfants. Elle est de la nature de la prajnaparamita. Elle élimine comme cause la distorsion mentale de la colère, liée à la saisie duelle et le résultat qui en est produit, général et particulier, la souffrance du chaud et du froid des enfers. Elle est indissociable de la forme et de l'activité de Tcheukyi Gyalpo (Roi du Dharma) qui est le sage des enfers. Elle s'élève comme l'expression du rayonnement naturel de la sagesse semblable au miroir. Elle conduit les six classes d'êtres dans la terre pure de la "Joie Véritable" et elle permet d'obtenir la forme du Bouddha Akshobhya.

Ainsi la partie principale de la session consiste à réciter autant que vous le pouvez ce mantra souverain de six syllabes, qui réunit en lui tous les pouvoirs et la puissance de l'activité illimitée qui anéanti les six mondes du samsara. Pour finir, la lumière du corps du Lama au-dessus de votre tête dissout en lumière la visualisation de tout l'univers, Corps et terres pures qui se résorbent dans le Lama Tchenrézi. Celui ci fond en lumière et se résorbe en vous. Vous aussi fondez en lumière et dans la vacuité claire lumière qui ne conçoit pas les trois cercles, de la saisie de vous et des autres comme divinité ou mantra. Et en abandonnant toute représentation fixe qui catégorise en terme de concepts ou de représentations mentales tel qu'existant, non existant, être, non-être, vide, non vide, établissez-vous aussi longtemps que vous le pouvez dans l'essence naturelle de l'Esprit du Noble Tchenrézi qui est la vaste ouverture du dharmadatou, la sphère des phénomènes, où l'apparence, le son et la conscience sont indissociables du vide, sans qu'il y ait un objet à regarder ou un sujet qui regarde.

4. conclusion : prendre comme voie

Lorsque vous sortez de cet état, restez dans la conscience méditative dans laquelle toutes les apparences concrètes de soi et des autres, la terre, les pierres, les montagnes, les rochers etc. tout ce qui constitue la sphère des cinq éléments, est perçu comme le Corps du Noble Grand Compatissant, où tous les sons et paroles émis ou perçus, que ce soit ceux qui proviennent des êtres vivants ou ceux qui sont naturels, sont perçus comme la mélodie des six syllabes, la parole du Noble Tchenrézi et où tous les états de conscience et les pensées sont le mode d'être naturel, le dharmakaya libre des élaborations mentales, conscience vide, l'Esprit du Noble Tchenrézi.

Et dans toutes les activités, que vous vous déplaçiez, que vous marchiez, que vous soyez allongé, assis, que vous parliez ou que vous récitiez, tout en rejetant

les pensées d'attachement ordinaires, pénétrez toutes choses par le samadhi des trois applications.

Récitez :

*"L'apparence physique, la mienne et
Celle des autres êtres est le Noble Corps,
Les sons sont la mélodie des six syllabes,
Les phénomènes mentaux sont l'expression de la grande conscience
primordiale."*

5. dédicace des racines de vertu à l'éveil et formulation des souhaits

Tout en pensant : "Toutes les racines de vertu qui sont présentes dans le courant de mon être, du fait d'avoir récité et médité ainsi, je les dédie équitablement à tous les êtres. Par cette création d'activité bénéfique insurpassable, puisse je obtenir rapidement un niveau égal à celui du Puissant Tchenrézi et le pouvoir qui permet d'établir jusqu'au dernier des êtres aussi nombreux que vaste est l'espace dans jusqu'au dernier dans le parfait et authentique éveil, indifférencié de l'état de l'Arya Suprême, le Grand Compatissant."

Récitez :

*"Par cette vertu, puissé-je réaliser rapidement le Puissant Tchenrézi
Et établir dans cet état tous les êtres jusqu'au dernier."*

En outre, complétez par autant de souhaits authentiques dont vous êtes capables.

Ceux qui ne peuvent accomplir la pratique sous cette forme, commenceront par prendre refuge et développer la bodhicitta comme il a été expliqué auparavant. Pour le corps de la pratique, tout en imaginant le Noble et Sublime Tchenrézi au-dessus de leurs têtes, tel qu'il est décrit dans la sadhana, ils pratiqueront quelques suppliques, l'esprit parfaitement concentré sur la description des prières. En cultivant la pensée : "Lama Tchenrézi, regardez-nous !", ou bien en sachant que Om est la syllabe qui rassemble la sagesse des cinq kayas, que Mani est "le joyau", Pémé "du lotus". "Le Joyau du Lotus" étant le nom du Noble Tchenrézi, Houg étant le mantra d'activité qui protège des souffrances des six classes d'êtres, ils réciteront autant qu'ils le pourront les six syllabes à la manière d'une prière, tout en pensant : "Vous qui êtes le Joyau du Lotus, dont la nature est celle des cinq kayas et des cinq sagesse, protégez les six classes d'êtres de la souffrance."

A la fin, pensez que le Lama Tchenrézi qui est au-dessus de votre tête, est complètement réjoui et qu'il fond en lumière et se résorbe en vous et que la sagesse du Noble Tchenrézi apparaît dans le courant de votre être. Pratiquez ceci avec une aspiration libre de doutes et concluez par la dédicace et les souhaits. Puisqu'en faisant de la sorte il est certain que les bienfaits énumérés ci-dessous apparaîtront. Vous tous qui êtes animés de respect et de joie, pratiquez ainsi!

6. exposé des bienfaits

Pratiquer ainsi la récitation et la méditation du Noble Tchenrézi procure de tels bienfaits qu'ils sont inestimables. Pour donner un tout petit aperçu de l'essentiel, les bienfaits de la méditation sur le corps et de la pratique mentale sont décrits dans le tantra racine *Entrelacs de Lotus* :

"La méditation sur le seul mandala du Corps
Réuni tous les Bouddhas
Car ils sont la Forme du Protecteur Tchenrézi.
Le seul fait de le méditer ou de se le remémorer
Purifie d'incommensurables fautes."

Les bienfaits de la récitation du six syllabes, qui est le mantra souverain du vajrayana, sont la parole immaculée du Vainqueur, le Parfait Bouddha Shakyamouni, exprimée par le Maha Gourou "Né du Lotus" comme testament à ses disciples tibétains et rapportée dans l'enseignement révélé du découvreur de trésor incontesté Rinzin Djatseun Nyingpo, émanation d'un de ses disciples :

"Les six syllabes Om Mani Pémé Houg, sont l'entité qui rassemble sous une même forme, l'esprit de tous les Bouddhas. Elles sont l'essence qui rassemble en une seule forme, la totalité des quatre vingt quatre mille enseignements principaux du Dharma. Elles sont le cœur des cinq familles de Bouddhas et des Maîtres Secrets. Les instructions essentielles qui sont contenues dans chacune des six syllabes, sont la source de tout le bonheur, de l'excellence et des qualités. Elles sont la racine de tous les accomplissements utiles et bénéfiques et elles sont la grande voie des mondes supérieurs et de la libération. Entendre ne serait ce qu'une seule fois ces six syllabes suprêmes qui sont la parole essentielle de tous les Dharmas, permet d'obtenir l'état sans retour et de devenir le guide qui délivre les êtres. Les prononcer à l'oreille d'une fourmi ou d'un animal en train de mourir, le conduira à renaître en Déouatchène, dans les terres de Félicité, une fois libéré de son corps. Le simple rappel des six syllabes est comme le soleil qui s'élève sur les neiges. Cela purifie toutes les actions négatives et les voiles des conduites impropres accumulées depuis des temps sans commencement dans toutes les existences samsariques et permet de prendre naissance en Déouatchène. Même toucher ces syllabes, équivaut à obtenir l'initiation d'innombrables Bouddhas et bodhisattvas. Le méditer ne serait ce qu'une seule fois, donne l'intégration de l'écoute, de la réflexion et de la méditation : le champ de la manifestation s'élève comme dharmakaya et cela ouvre le trésor de l'activité du bien des êtres" ...

Et encore :

"Fils de lignée, il est possible de calculer comme sur une balance, le poids de la reine des montagnes, le Mont Mérou, mais il n'est pas possible d'évaluer le mérite d'une seule récitation des six syllabes. Il est possible d'user complètement un roc de vajra en le frottant une fois tous les cent ans avec une

soie de *kachika*, mais il n'est pas possible d'évaluer les mérites d'une seule récitation des six syllabes. Il est possible d'extraire goutte après goutte, l'eau d'un grand océan, mais il n'est pas possible d'épuiser le mérite d'une seule récitation des six syllabes. Il est possible de dénombrer le nombre de particules de neiges du Pays des Neiges ou de compter toutes les feuilles des arbres d'une forêt mais il n'est pas possible de calculer les mérites d'une seule récitation des six syllabes. Il est possible d'épuiser les graines de sésames qui remplissent un entrepôt long de plus de cent kilomètres en retirant chaque jour une seule graine, mais il n'est pas possible de d'énumérer les mérites d'une seule récitation des six syllabes. Il est possible de calculer le nombre de gouttes de pluie tombées pendant le douzième mois, mais il n'est pas possible d'évaluer la somme des mérites nés d'une seule récitation des six syllabes. Il en est ainsi fils de bonne famille, sans qu'il soit nécessaire d'en parler beaucoup, jour et nuit, il est possible d'évaluer les mérites produits par quelqu'un comme moi qui a vénéré dix millions de Tathagatas, mais il n'est pas possible d'énumérer les mérites d'une seule récitation des six syllabes. Même les portes qui conduisent aux renaissances dans les six classes d'êtres, sont fermées par ce mantra. Même les degrés et les terres correspondant aux six paramitas sont maîtrisés par ce mantra. Même les voiles du karma, des émotions perturbatrices et des tendances fondamentales sont purifiés par ce mantra. Même les terres pures des Trois Corps sont atteints par ce mantra.

Fils de bonne lignée, écoutez attentivement ! Par la bénédiction de tous les Bouddhas, ce mantra, l'essence de la quintessence, est la source de tout bonheur et de tout bienfait. Il est la racine de tous les accomplissements. Il est l'échelle qui conduit aux états supérieurs. Il est la porte qui ferme les états infortunés. Il est le navire qui sauve du samsara. Il est le flambeau qui dissipe les ténèbres. Il est le héros qui triomphe des cinq poisons. Il est le brasier qui consume les fautes et les voiles. Il est le marteau qui écrase la souffrance. Il est le remède qui subjugué les barbares. Il est l'enseignement prédestiné du Pays des Neiges. Il est la quintessence qui rassemble en elle le cœur de nombreux soutras, tantras et commentaires et de toute l'écoute, la réflexion et la méditation. Il est le précieux monarque qui se suffit à lui-même. Aussi, récitez ces six syllabes !"

Je ne vous ferai pas l'énumération de la multitude de citations provenant des kamas et des termas, mais si l'on récite ne serait ce qu'une seule fois ces six syllabes qui sont la Parole éveillée avec confiance, il est certain que les bienfaits ainsi énoncés, apparaîtront. Aussi je vous demande de ne pas laisser vos trois portes à l'état ordinaire et de prendre l'engagement solennel de réciter quotidiennement, sans interruption, entre cent et dix mille fois chaque jour, cette grande vague d'accumulation vertueuse qui donne le plus grand bienfait pour le moindre effort et efforcez-vous à ce qui donne à cette existence humaine son véritable sens.

"Puisse la corde de la compassion éveillée du Noble Tchenrézi,
Tirer tous les êtres hors de l'océan du devenir
Et les établir définitivement dans la montagne du Potala,
Le pays de la libération bienheureuse, le parfait affranchissement."

La pratiquante du mahayana Kalzang Dreulkar et sa mère Tséden Dreulkarla m'ont supplié : "Composez quelque chose comme ça !" Beaucoup de temps s'est écoulé jusqu'à ce que par leur insistance continue et répétée, je commette avec désinvolture quelque chose qui soit facile à comprendre pour un vieux laïc d'intelligence inférieure tel que moi. Ceci est dû à la patte du vieillard malade au ventre vide qui fait mine de pratiquer le Dharma, Lodreu Zidji, connu également sous le nom de Khakyab Dordjé, qui en ces temps mauvais se pare du nom réputé de bodhisattva.

Que la vertu excellente s'accroisse!