



Les trois sattvas



REFUGE

En les Trois Joyaux et leur essence – les sugatas –
, en les Trois Racines,
en les canaux, souffles subtils et thiglés dont la
nature est la bodhicitta,
en le mandala de l'essence, de la nature et de la
capacité, je prends refuge jusqu'à l'obtention du
cœur de l'Éveil.

BODHICITTA

Ho ! Trompés par toutes les sortes d'apparences, à l'image du reflet de la lune sur l'eau, les êtres sensibles errent le long de la chaîne de l'existence samsarique.

Pour les aider à demeurer spontanément dans la luminosité auto-connaissante, je dois développer l'Esprit d'Éveil par le biais des Quatre Incommensurables.

PRIÈRE D'ASPIRATION

Glorieux Lama-racine, si précieux, reposant sur un
siège de lotus dans mon coeur,

puissiez-vous, par la grâce de votre grande
compassion, prendre soin de moi ; accordez-moi
les accomplissements du corps, de la parole et de
l'esprit !

Shamatha sur les pensées et les émotions

Les trois natures :

- Imaginaire

(skt. parikalpita, tib. kun btags)

- Dépendante

(skt. paratantra, tib. gzhan dbang)

- Parfaitement établie

(skt. parinispanna, tib. yongs grub)

བསྐྱེད་རིམ་

bskyed rim

རྩོག་པ་རིམ་

rdzogs rim

བསྐྱེད་རིམ་

bskyed rim

L'étape de génération ou phase de
création (Skt. utpatti-krama)

Génération formelle

- La génération par les cinq éveils manifestes ;
- La génération par les quatre vajras ;
- La génération au moyen du rituel des Trois Vajras

Et "L'établissement des Trois Êtres" :

- « l'être de lien » ou « être-support » (dam tshig sems dpa', skt. : samayasattva),
- « l'être de sagesse » (ye shes sems dpa', skt. : jñānasattva),
- « l'être de contemplation » ou « être de recueillement » ou « être d'absorption » (ting nge 'dzin sems dpa', skt. : samādhisattva).

L'être d'engagement

skt. samayasattva, tib. དམ་ཚིག་སེམས་དཔའ་
, wyl. *dam tshig sems dpa'*

L'être de sagesse

skt. jñānasattva, tib. ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་
, Wyl. *ye shes sems dpa'*

L'être de contemplation

skt. samādhisattva, tib. ཏིང་ངེ་འཛིན་སེམས་
དཔའ་, wyl. *ting nge 'dzin sems dpa'*

Les trois sattvas dans la sadhana de Chenrézi



- *Imaginez une syllabe blanche Hri comme la syllabe-germe de votre conscience.*
- *De la syllabe Hri irradient dans les dix directions des rayons de lumière qui vont vers tous les êtres sensibles et purifient instantanément leurs fautes et voiles.*
- *Puis, imaginez l'univers et tous les êtres sensibles qui le peuplent comme le Grand Compatissant.*
- *Ensuite, les rayons de lumière reviennent et se dissolvent dans la syllabe HRI au cœur et les rayons de lumière repartent vers les Bouddhas/Bodhisattvas et principalement vers le Grand Compatissant et reviennent chargés de leurs bénédictions. Ce sont les deux accumulations « mérites » et « sagesse » dans ces deux principes de l'offrande aux êtres d'Éveil et la purification des êtres sensibles. Ainsi, la syllabe se tenant sur un lotus, un soleil et une lune, se transforme en lumière et de celle-ci vous émergez comme le Grand Compatissant.*

•

- *Quelle est votre apparence ? Votre corps est blanc, avec un visage et quatre bras. Vous souriez comme un lotus s'épanouissant. Les boucles de vos cheveux sont réunies en nattes et sont ornées d'une couronne faite de cinq sortes de précieuses substances. Vous portez un diadème en soie. Les paumes de vos deux premières mains se rejoignent au niveau de votre cœur. De votre main droite inférieure, vous égrenez un mala de cristal et de la gauche, vous tenez la tige d'un lotus. Vous portez un collier fin long, un tour du cou et un collier court faits de substances précieuses. Vous êtes assis avec les jambes croisées.*
- *Si l'on regarde de l'extérieur, vous irradiez de l'intérieur et si l'on regarde de l'intérieur, vous irradiez de l'extérieur. Imaginez alors que des rayons de lumière irradient dans toutes les directions à partir de votre corps. **Cette visualisation est la génération du samayasattva.***

-

- *En ce qui concerne la visualisation du samādhisattva, imaginez une syllabe Hri blanche sur un disque de lune dans votre cœur et les syllabes Om Mani Padme Hum l'entourant dans le sens des aiguilles d'une montre. **Ceci est le samādhisattva.***

- *Pendant que vous récitez Om Mani Padme Hum Hri, imaginez que tous les Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions et que tous les Sugatas des trois temps, de la même nature que le Grand Compatissant, descendent et se mêlent à vous et à tous les êtres sensibles, comme des flocons de neige. Ceci est la dissolution du jñānasattva.*



Guhyasamāja



Chakrasamvara et Vajravaraahi

Clôture

- L'étape où l'on absorbe le mandala de sagesse,
- L'octroi des initiations,
- Les quatre sceaux de la pratique,
- La dégustation du nectar, l'offrande et la louange.



Les Quatre Sceaux (rgyas gdab pa rnam pa bzhi) :

- En premier, il faut sceller l'être de sagesse (ye shes sems dpa'i rgyas gdab pa),
- En second, vient le scellement de l'être de contemplation (ting nge 'dzin sems dpa'i rgyas gdab pa),
- En troisième est le scellement de la couronne par la réception de l'initiation (dbang thob nas cod pan gyis rgyas gdab pa),
- En quatrième vient le scellement des offrandes (mchod pa'i rgyas gdab pa).



- **Gourou Yoga du Grand Omniscient
Longchènpa**
- par Shétchèn Gyèltsab Gyourmé Péma
Namgyèl



• REFUGE

- Dans le Bouddha, le Dharma et la Suprême assemblée,
- Je m'établis au refuge jusqu'à l'Éveil.
- Grâce au bienfait des pratiques comme la générosité et les autres perfections,
- Puissé-je réaliser l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres !

• **LES QUATRE INCOMMENSURABLES**

- Que tous les êtres obtiennent le bonheur et les causes du bonheur !
- Qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance !
- Qu'ils ne soient jamais séparés d'un bonheur sans souffrance !
- Qu'ils demeurent dans l'égalité sans mesure, libre d'attachement et d'aversion !

• PRIÈRE À CHENRÉZI

- Seigneur au corps blanc non souillé de défauts
- Le Bouddha parfait orne ta tête
- Dans ton immense compassion tu prends tous les êtres
- Tchènrézi je te rends hommage !

Longchenpa

"On imagine son environnement comme un palais céleste, purifiant ainsi la saisie ordinaire des apparences comme existantes en elles-mêmes, comme des pierres, la terre, etc. On imagine les êtres sensibles comme les déités masculines et féminines, purifiant ainsi la croyance en leur existence inhérente et éliminant l'attachement à certains et l'aversion envers d'autres. On imagine les éléments de ses corps grossier et subtil comme les déités, leur nature primordiale, purifiant ainsi les obstacles à l'atteinte des corps de l'éveil, générant le potentiel de l'éveil, développant l'état de la quiétude constante (atteinte de zhi gnas) et développant bien d'autres bienfaits".

La Détente dans la Nature de l'Esprit, vol.2, p.20

- Āḥ ! Au sein d'une sphère spontanément présente de clarté luminosité spontanée d'arc-en-ciel,
- Apparaît le protecteur racine de pureté primordiale Longchènpa,
- Magnifique, arborant un teint blanc rayonnant et un sourire radieux.
- Rappeler la clarté vacuité essentielle de tous les refuges accorde le plus grand des accomplissements.
- Protecteur primordial possédant un corps de sagesse,
- Avec le plus grand respect, je m'incline devant vous et vous présente les offrandes.
- Je prie pour que dans toutes mes existences à venir, nous ne soyons jamais séparés,
- Bénissez-moi jusqu'à ce que nos esprits ne soient plus qu'un.

- Puis, réciter :

-

- ཨོཾ་ཧཱུྃ་འཇཱ་མ་དྲ་གྲུ་བི་མ་ལ་རསྟེ་མཐ་སིདྲེ་ཧཱུྃ་

- om ah hung bènza maha gourou bimala
ras(h)mi sarwa siddhi houng

- **Oṃ āḥ hūṃ vajra mahā guru vimāla
rasmi sarva siddhi hūṃ**

-

- Le Lama se réjouit, se transforme en lumière, se fond en moi,
- L'initiation de la dynamique de l'esprit de sagesse arrive à la perfection [arrive à parfaite maturité] dans mon esprit,
- le véritable visage du Maître, la présence primordiale de vacuité, état primordial d'épuisement de tous les phénomènes,
- L'espace matriciel du quatrième temps d'égalité. **Merveille !**

- **Dédicace**

- *Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter les prières de longue vie aux maîtres que vous connaissez, avant la dédicace dzogchèn.*

- ཨོ་རྒྱ་རེ་རྒྱ་རེ་བླ་ན་མེད་ལྷ་མཚོ།

- om dharé dharé bhandharé soha

- ར་ཡ་ར་ཡ། སིདྲི་སིདྲི། ཕ་ལ་ཕ་ལ།

- dzaya dzaya siddhi siddhi phala phala

Puis avec cette aspiration,
demeurez dans l'égalité.