

# Pratique de Vajrasattva solitaire

*L'antidote qui élimine non-vertu et transgression*

*Dordjé sémpè nyam lèn dik toung djom pè nyèn po*

## Refuge

Je prends refuge en les maîtres spirituels saints et glorieux, maîtres racine et de la lignée, seigneurs bienveillants de l'assemblée spirituelle des aryas, source des quatre-vingt-quatre mille enseignements qui condense en une forme unique toutes les activités éveillées et toutes qualités du corps, de la parole et de l'esprit de tous les tathagatas des trois temps et des dix directions.

Je prends refuge en le maître spirituel,  
Je prends refuge en le Bouddha  
Je prends refuge en le Dharma  
Je prends refuge en la Sangha (3 fois)

Je prends refuge en les déités et en la multitude de divinités de leurs mandalas, avec leur entourage.  
Je prends refuge en ceux qui possèdent l'œil de sagesse, les saints protecteurs, glorieux et vigilants qui protègent la doctrine.

Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,  
Le Dharma, et la Communauté Suprême, la Sangha ;  
Grâce aux deux accumulations réunies par ma pratique de la générosité et des autres perfections,  
Puissé-je devenir un bouddha pour être bénéfique aux êtres. (3 fois)

## *Les quatre pensées incommensurables*

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et ses causes.  
 Puissent tous les êtres être affranchis de la souffrance et de ses causes.  
 Puissent tous les êtres ne jamais être séparés de la félicité sans chagrin.  
 Puissent tous les êtres demeurer dans l'impartialité, dépourvus de préjugé,  
 d'attachement et de colère.

## *Développer le regret*

À vous, bouddhas et bodhisattvas parfaits  
 Qui demeurez dans toutes les directions,  
 À vous, qui êtes dotés de grande compassion,  
 Les mains jointes, j'adresse des requêtes.

Toute non-vertu que j'ai commise  
 Ou que j'ai incité autrui à commettre,  
 Dans cette vie et dans d'autres vies  
 De l'existence cyclique sans commencement,

Ainsi que tout ce dont je me suis réjouis  
 Accablé par l'ignorance trompeuse ;  
 Ces erreurs, je les reconnais  
 Et sincèrement je les confesse.

Tout ce que j'ai fait à l'encontre des Trois Rares et Sublimes,  
 De mon père, de ma mère, de mon maître et des autres êtres,  
 Sous l'emprise des émotions négatives,  
 Par le corps, la parole et l'esprit.

Moi, le fautif,  
 Aux nombreuses fautes dues à l'attachement,  
 Quel que soit le karma négatif abominable que j'ai commis,  
 Aux sauveurs, je le confesse.

## *Prière en sept branches*

Aux bouddhas des trois temps, aussi nombreux soient-ils,  
 Qui demeurent dans les mondes des dix directions,  
 À eux tous sans exception, avec vénération,  
 Par le corps, la parole et l'esprit, je rends hommage.

Par la force de la prière d'aspiration à la conduite excellente,  
 J'imagine devant moi tous les victorieux,  
 Et, avec des corps aussi nombreux que les particules contenues dans les  
 terres de bouddhas,  
 Je me prosterne devant eux avec déférence.

Sur chaque atome se trouvent autant de bouddhas qu'il existe de  
 particules,  
 Chacun entouré de bodhisattvas,  
 C'est ainsi que j'imagine l'espace tout entier  
 Empli intégralement de victorieux.

Chantant un océan de leurs louanges intarissables,  
 Par les sons émis d'une infinité de voix mélodieuses,  
 J'exalte les vertus de tous les victorieux  
 Et célèbre tous les sougatas.

Des fleurs magnifiques, des guirlandes parfaites,  
 Des cymbales, des parfums, des ombrelles excellentes,  
 Des lumières divines, de l'encens exquis,  
 Tout cela, je l'offre aux victorieux.

Des vêtements parfaits, des parfums rares,  
 Des amas de poudres odorantes aussi hauts que le mont Mérou,  
 Toutes ces excellentes offrandes disposées avec art,  
 Je les présente aux victorieux.

Toutes les vastes offrandes insurpassables,  
 En pensée, je les adresse à tous les victorieux ;  
 Mû par une grande foi en la conduite excellente,  
 Je leur rends hommage et leur fais des offrandes.

Sous l'emprise de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance,  
Physiquement, verbalement, de même que mentalement  
J'ai accompli des actes négatifs ;  
Je les confesse tous un à un.

Des mérites des victorieux des dix directions, de leurs fils spirituels,  
Des réalisateurs solitaires et des auditeurs sur le chemin de l'apprentissage  
et au-delà,  
Des mérites de tous les êtres quels qu'ils soient,  
De tout cela je me réjouis.

Lumières sur les mondes des dix directions,  
Qui avez atteint l'Eveil en obtenant la connaissance sans obstacle,  
O vous tous protecteurs, je vous en supplie,  
Tournez la roue du Dharma insurpassable !

Ô vous qui envisagez de montrer le passage en parinirvana,  
Pour le bien et le bonheur de tous les êtres,  
Veuillez demeurer autant d'ères qu'il y a d'atomes dans les terres  
de bouddhas ;  
Les mains jointes, je vous implore.

Par les prosternations, les offrandes, la confession,  
Par la réjouissance, la requête et la prière,  
J'ai accumulé des vertus ; si faibles soient elles,  
Je les dédie toutes à l'obtention de l'Eveil parfait.

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

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

Se vouer à lui est la base de la voie.  
Veuillez 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.

Veuillez 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.  
Puisse-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.

Veuillez me bénir afin que, fermement convaincu de cela,  
Je veille toujours attentivement  
À 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.  
Veuillez 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.  
Veuillez 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.  
Veuillez me bénir afin que j'en prenne conscience, m'exerce au suprême  
esprit d'éveil  
Et prenne la responsabilité de libérer ces êtres transmigants.

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.  
Veuillez 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  
À 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.  
Veillez 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.

## *Production de la déité*

Tous les phénomènes externes et internes sont illusoire et semblables  
à un rêve,  
Comme le reflet de la lune apparaissant sur un lac limpide.  
Samsara et nirvana n'ont aucune existence intrinsèque,  
La loi de cause à effet et la production en dépendance sont inébranlables.

Comme une étoile, une flamme vacillante,  
Une illusion, une goutte de rosée ou une bulle d'eau,  
Un rêve, un éclair, un nuage ou le voile de la cataracte,  
Considérez ainsi tous les phénomènes composés !

OM SOBHAVVA CHOUDDA SARVA DHARMA SOBHAVVA  
CHOUDDO HAM

Moi-même ainsi que toutes les apparences devenons vides.

De l'espace de la vacuité apparaît, sur le sommet de ma tête, la syllabe PAM.

Du PAM apparaît un lotus blanc à huit pétales, au centre duquel se trouve la syllabe AH.

Du AH vient un disque de lune, au centre duquel se trouve la syllabe HOUM.

Du HOUM apparaît un vajra à cinq branches, au centre duquel se trouve la syllabe HOUM.

Des rayons de lumière sont émis du HOUM puis reviennent en transformant le HOUM en Vajrasattva.

Le corps de Vajrasattva est blanc. Il a un visage et deux bras.

Ses jambes sont dans la posture du vajra et il tient un vajra et une cloche.

Au sommet de sa tête se trouve un OM, à sa gorge un AH et à son cœur un HOUM.

Du HOUM a son cœur émanent des rayons de lumière invitant les déités de sagesse.

## *Offrandes à Vajrasattva*

OM VAJRA SATTVA ARGAM PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA PADYAM PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA POUCHPÉ PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA DOUPÉ PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA ALOKÉ PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA GUËNDÉ PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA NAIVIDYA PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA  
OM VAJRA SATTVA CHAPTA PRATITCHA YÉ HOUM SVAHA

DJA HOUM BAM HO

Les êtres de sagesse et Vajrasattva deviennent non duels.

De nouveau, des rayons de lumière sont émis du HOUM au cœur de Vajrasattva, invitant les déités d'initiation dans l'espace devant moi.

## Offrandes et requêtes aux déités d'initiation

OM VAJRA KOULA SAPARIVRA ARGAM, PADYAM, POUCHPÉ,  
DOUPÉ, ALOKÉ, GUËNDÉ, NAIVIDYA, CHAPTA PRATITCHA HOUM  
SVAHA

Je demande aux tathagatas d'accorder l'initiation

OM SARVA TATHAGATA ABICHÉKATA SAMAYA SHRIYÉ HOUM

Les déités d'initiation lèvent le vase de nectar de sagesse et accordent l'initiation. Le corps tout entier de Vajrasattva est rempli de nectar de sagesse. Il est couronné par Akshobya et toutes les déités d'initiation se dissolvent en lui.

## Offrandes à Vajrasattva

OM VAJRA SATTVA ARGAM PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA PADYAM PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA POUCHPÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA DOUPÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA ALOKÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA GUËNDÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA NAIVIDYA PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA CHAPTA PRATITCHA YÉ SVAHA

OM VAJRA SATTVA AH HOUM

## Offrande du mandala

Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,  
Ornée du Mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,  
Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.  
Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure.

Sans aucun sentiment de perte, j'offre les objets  
De mon attachement, de mon aversion et de mon ignorance - amis,  
ennemis et inconnus -  
Mon corps, mes possessions et mon bien-être.  
Acceptez-les avec plaisir, je vous prie,  
Et veuillez me bénir en me libérant des trois poisons.

IDAM GOUROU RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAM

## Louange

Je me prosterne devant Vajrasattva  
Dont le nom a un tel pouvoir  
Que le simple fait de le prononcer  
Élimine instantanément tout le mauvais karma et les négativités.

## Purification

Je demande au Bhagavan Vajrasattva de me purifier, moi et tous les êtres  
mes mères, de tous les karmas négatifs et des engagements (skt. *samaya*)  
brisés.

Sur un disque de lune dans le cœur de Vajrasattva se trouve la syllabe  
HOUM entourée par le mantra à cent syllabes. Du mantra, des rayons de  
lumière rayonnent vers tous les êtres, purifiant tous leurs karmas néga-  
tifs et leurs non-vertus. Les rayons de lumière sollicitent la bénédiction  
de l'esprit des bouddhas et bodhisattvas des dix directions sous la forme  
de rayons de lumière blancs et de nectar. Les rayons blancs et le nectar  
se dissolvent dans le rosaire de mantra au cœur de Vajrasattva. Le nectar  
s'écoule et remplit mon corps purifiant tous les *samayas* brisés, les karmas  
négatifs, les non-vertus et les obscurcissements.

## Récitation du mantra

Réciter le mantra qui suit sept fois en visualisant que le nectar emplit notre corps de la tête aux pieds. Puis le réciter de nouveau sept fois en visualisant que le nectar emplit notre corps à partir du bas. Finalement le réciter sept fois en visualisant que le nectar purifie instantanément tous nos karmas négatifs, comme si à notre cœur s'allumait une lumière très vive.

OM VAJRA SATTVA SAMAYA MANOUPALAYA / VAJRASATTVA  
TVÉNOPATICHTHA / DRIDHO MÉ BHAVA / SOUTOCHYO MÉ  
BHAVA / SOUPOCHYO MÉ BHAVA / ANOURAKTO MÉ BHAVA /  
SARVA SIDDHIM MÉ PRAYATCHA / SARVA KARMA SOU TCHAMÉ  
TCHITTAM SHRIYAM KOUROU HOUM / HA HA HA HA HO /  
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAMÉ MOUNTCHA /  
VAJRA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HOUM PÈ

### Prononciation courante

OM BÈNDZASATTO SAMAYA MANOUPALAYA / BÈNDZASATTO  
TÈNOPATICHTA / DRIDHO MÉ BHAVA / SOUTOKAYO MÉ BHAVA /  
SOUPOKAYO MÉ BHAVA / ANOURAKTO MÉ BHAVA / SARVA  
SIDDHIM MÉ PRAYATSA / SARVA KARMA SOUTSA MÉ / TSITAM  
SHRIYAM KOUROU HOUM / HA HA HA HA HOH / BHAGAVAN  
SARVA TATHAGATA / BÈNDZA MA MÉ MOUNTSA / BÈNDZA  
BHAVA MAHA SAMAYA SATTO AH HOUM PÈ

Par l'ignorance de la non-compréhension,  
J'ai laissé dégénérer et j'ai transgressé mes samayas.  
Veuillez me protéger,  
Vous le principal détenteur du vajra,  
Dans la nature de la grande compassion.  
En vous Vajrasattva, je prends refuge.

Visualiser qu'en réponse [à nos prières] Vajrasattva dit :

« Enfant de la lignée, tes obscurcissements, tes non-vertus, tes engagements et transgressions sont complètement purifiés. »

En prononçant ces mots, Vajrasattva qui se trouve sur le sommet de notre tête se dissout en nous. Notre corps, notre parole et notre esprit et le corps, la parole et l'esprit de Vajrasattva deviennent indissociables.

## Offrandes à Vajrasattva

OM VAJRA SATTVA ARGAM PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA PADYAM PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA POUCHPÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA DOUPÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA ALOKÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA GUÈNDÉ PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA NAIVIDYA PRATITCHA YÉ SVAHA  
OM VAJRA SATTVA CHAPTA PRATITCHA YÉ SVAHA

## Louange

Je me prosterne devant Vajrasattva  
Dont le nom a un tel pouvoir  
Que le simple fait de le prononcer  
Élimine instantanément tout le mauvais karma et les négativités.

## Dédicaces

Tous les mérites que je viens d'accumuler, je les dédie  
Afin d'être à même de préserver le Dharma sacré des écritures et  
des réalisations.  
Et à l'accomplissement de toutes les prières et activités  
Des bouddhas et bodhisattvas du passé, du présent et de l'avenir.

Grâce à ces mérites,  
Puissè-je, au cours de toutes mes vies, ne jamais être séparé  
Des quatre sphères du mahayana,  
Et parachever parfaitement les chemins  
Du renoncement, de la bodhicitta, de la sagesse et des deux stades.

Tant que durera l'espace,  
Tant qu'il y aura des êtres,  
Puissè-je moi aussi demeurer  
Pour éliminer la souffrance du monde.

**Colophon :**

Version anglaise arrangée et traduite par le Vénérable Yangsi Rinpoché pour les étudiants de Gandèn Shédroup Ling le 27 mars 2002 à San José, Puerto Rico. Transcrit par Tenzin Namdrol.

Traduit en français par Eléa Redel et Dominique Régibo à l'occasion du *djénang* de Vajrasattva solitaire donné par le Vénérable Yangsi Rinpoché à l'Institut Vajra Yogini le 15 juillet 2005. Légèrement mis à jour en 2016.

La prière en sept branches est extraite de « La prière d'aspiration royale à la conduite noble et excellente » dont la traduction a été revue à partir du tibétain par Valérie Camplo en décembre 2004.

Le fondement de toutes les qualités a été traduit par Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga - octobre 2006.