

Service Éducation de la FPMT



Le Service Éducation du bureau international de la FPMT proposent un grand choix de programmes d'études bouddhiques, de livres de prières et de textes de pratiques de la lignée guélouk. Nos programmes d'études répondent autant aux besoins des débutants qu'à ceux des étudiants les plus avancés, depuis les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'à l'étude du tibétain et des textes philosophiques de plus haut niveau.

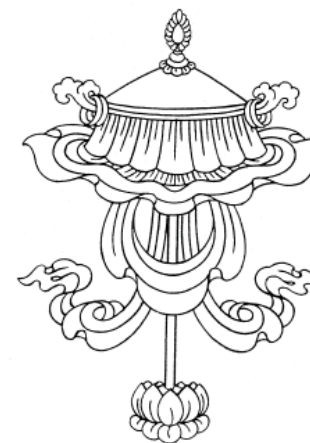
Alors que le Dharma s'implante en Occident, nous mettons à disposition des traductions claires de textes bouddhiques, de prières et d'enseignements par le biais de nos programmes d'études et publications. Partout dans le monde nos traducteurs travaillent à fournir des textes en anglais, espagnol, chinois, français, allemand et bien d'autres langues encore.

En collaboration avec *Lama Yeshe Wisdom Archive*, nous publions des livres de prières bouddhiques, des sadhanas, des textes pour les retraites et pour les pratiques, dont beaucoup comportent des commentaires de Lama Thoubtèn Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché. Nous offrons aussi des DVDs et des CDs de prières et d'enseignements à la fois inspirants et informatifs. Quel que soit ce que vous recherchez, le Services Éducation de la FPMT vous apportent ce dont vous avez besoin pour actualiser le chemin bouddhique.

Education Services - FPMT International Office
1632 SE 11th Avenue - Portland OR 97214
(503) 808-1588
education@fpmt.org

www.fpmt.org

La sadhana de Arya Sítatapatra (Déité à l'ombrelle blanche)



Conditions requises pour faire cette pratique

Pour faire cette pratique entièrement, il est nécessaire d'avoir reçu le djénang (permission consécutive) de la Dêité à l'ombrelle blanche, Arya Sítatapatra. Cependant, avec l'autorisation d'un maître qualifié, on peut la pratiquer si l'on ne fait pas l'auto-génération sous l'aspect de la dêité. Il faut dans ce cas visualiser la dêité se manifestant au sommet de sa tête.

©FPMT, Inc., 2003
FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

Pour la version française :
© Bureau de traduction de la FPMT France, 2011.
www.traductionfpmt.info
lotsawa.fpmtfrance@gmail.com

Tous droits réservés.

Prière de bon augure

Puisse-t-il y avoir le bon augure des maîtres racine et de la lignée.
Puisse-t-il y avoir le bon augure des yidams et de l'assemblée des dêités.
Puisse-t-il y avoir le bon augure des viras et dakinis.
Puisse-t-il y avoir le bon augure des protecteurs du Dharma.

Colophon :

Shabdrung Losang Evam de Dorig Thouwang a fait la requête d'une sadhana de la Dame Sítatapatra, celle qui confère le joyau précieux, sous la forme d'une courte pratique quotidienne. Cette sadhana a été écrite par Ngawang Tènpa Gyèltsèn, qui se décrit lui-même comme le plus bas détenteur de la couronne de la secte Jaune.

Traduction [du tibétain à l'anglais] de source inconnue. Légèrement revue et arrangée par Kendall Magnussen, Service Éducation de la FPMT, juillet 2003.

Traduction française par la vén. Tenzin Ngeunga, revue légèrement par Eléa Redel en avril 2011.

Louange

Hommage et louange à Sítatapatra,
Symbole de grande béatitude
Née de l'oushnisha des bouddhas par le pouvoir de leur compassion,
À celle qui détruit toutes les interférences aux enseignements,
Octroyant ainsi bonheur et résultats favorables.

Prières de requête

Ô Bhagavati Sítatapatra,
Je vous en prie, veuillez pacifier toutes maladies, nuisances
et interférences,
Rencontrées par moi-même et par tous les autres,
Et octroyer toutes les réalisations.

On adresse ainsi les requêtes pour la réalisation de ses objectifs. Puis :

Quelles que soient les erreurs que j'ai pu commettre
À cause de l'esprit soumis à l'influence de l'ignorance,
Puisque vous êtes l'objet de refuge de tous, ô Bhagavati,
Veuillez pardonner toutes ces fautes.

On demande ainsi le pardon des erreurs.

Les êtres de sagesse repartent vers leurs résidences. Je demeure dans
la fierté d'être l'être d'engagement.

Récitez ensuite les prières de dédicace et de bon augure, et méditez sur la
vacuité.

Dédicace

Grâce aux vertus rassemblées par cette pratique,
Puissé-je atteindre l'état de Arya Sítatapatra
Et conduire tous les êtres, sans exception, à l'état d'éveil.

La sadhana de Arya Sítatapatra

*Prenez ce précieux ornement de poitrine,
La blanche Ombrelle de Sagesse immaculée,
Tournant magnifiquement vers la droite,
La victorieuse dans la bataille contre les interférences,
Dotée de tous les signes de ce qui est bon au grand complet,
Qui octroie les résultats suprêmes.*

Pour faire la pratique de Arya Sítatapatra, on commence avec la pratique
du refuge et de la production de l'esprit d'éveil, et la méditation des quatre
incommensurables. Il ne faut pas se contenter de réciter ces prières verbalement,
mais il faut les intégrer complètement dans son esprit.

Refuge et production de l'esprit d'éveil

Je prends refuge jusqu'à l'éveil
Dans le saint maître, dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée Suprême.
Grâce aux deux accumulations réunies par ma pratique de la
générosité et des autres perfections,
Puissé-je devenir un bouddha afin d'être bénéfique à tous les êtres.

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres être dotés du bonheur et des causes du bonheur.
Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de
la souffrance.
Puissent tous les êtres être dotés du bonheur qui exempt de toute
souffrance.
Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, sans attachement
pour ceux qui leur sont proches, ni aversion pour ceux dont ils se gardent
à distance.

Invocation du champ de mérite

Instantanément je deviens Sitatapatra, ornée de la syllabe OM au centre cœur, de laquelle émanent des rayons de lumière invitant de leurs demeures naturelles mon maître spirituel, inséparable de Arya Sitatapatra, entouré de l'assemblée des bouddhas et bodhisattvas. Ils sont tous dans l'espace en face de moi.

Prière en sept branches

Je me prosterne au pied de celle qui est connue sous le nom de Ouchnicha Sitatapatra, déesse sublime parmi les sublimes, invaincue par les autres, qui naquit excellemment de l'ouchnicha, marque suprême de tous les bouddhas.

Je présente des offrandes réelles et visualisées mentalement.

Je confesse toutes les actions négatives et transgressions commises depuis des temps sans commencement.

Je me réjouis des vertus [accomplies par moi-même et les autres dans les trois temps].

Je vous fais la requête [de tourner la roue du Dharma]

Et de demeurer jusqu'à ce que le samsara soit vide.

Je dédie tous les mérites accumulés par cette action vertueuse et les autres à l'obtention du grand éveil.

Offrez ainsi les sept branches. Puis visualisez que les membres du champ de mérite retournent à leurs demeures respectives

Auto-production

OM SVABHAVA CHOUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
CHOUDDHO HAM

Avec ce mantra, dissolution dans la vacuité.

Tout devient vide.

De la vacuité, de la syllabe PAM apparaît un lotus, et de RAM un disque de soleil, sur lequel est ma propre conscience sous l'aspect de la syllabe OM. Celle-ci se transforme en une ombrelle blanche marquée en son sommet de la syllabe OM qui émet des rayons de lumière accomplissant les deux objectifs.

OM AH SITANALARKA PRABHA POUTA BIKA SITATAPATRÉ
OM DJOLA DJOLA KANDA KANDA HANA HANA DAHA DAHA
DARA DARA BIDARA BIDARA TCHINDA TCHINDA
BINDA BINDA HOUM HOUM PÈ SVAHA

Puis récitez le mantra aux cent syllabes :

OM PADMASATTVA SAMAYA MANOUPALAYA PADMASATTVA
TVÉNOPATICHTHA DRIDHO MÉ BHAVA SOUTOCHYO MÉ BHAVA
SOUPOCHYO MÉ BHAVA ANOURAKTO MÉ BHAVA SARVA
SIDDHIM MÉ PRAYATCHA SARVA KARMASOUTCHA MÉ TCHITTAM
SHRIYAM KOUROU HOUM HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA
TATHAGATA PADMA MA MÉ MOUNTCHA PADMA BHAVA MAHA
SAMAYA SATTVA AH HOUM PÈ

Les êtres de sagesse de l'auto-production repartent et demeurent dans l'espace au-dessus.

Puis, comme auparavant, on fait les offrandes et récite la louange à la Dame Sitatapatra.

Offrandes

OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA ARGAM PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA PADYAM PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA PUPÉ PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA DOUPÉ PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA ALOKÉ PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA GUËNDÉ PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA NIOUDÉ PRATITCHA
SVAHA
OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA CHAPTA PRATITCHA
SVAHA

Louange

Hommage et louange à Sitatapatra,
Symbole de grande béatitude
Née de l'ouchnicha des bouddhas par le pouvoir de leur compassion,
À celle qui détruit toutes les interférences aux enseignements,
Octroyant ainsi bonheur et résultats favorables.

Puis :

Récitation des mantras

À mon centre cœur, sur un disque de lune, se trouve la syllabe OM entourée des syllabes du mantra qui émanent des rayons de lumière, purifiant toutes maladies, nuisances et interférences, obtenant toutes les réalisations du corps, de la parole et de l'esprit de la Bhagavati.

Puis on fait la visualisation sans laisser l'esprit se distraire et on récite :

TADYATHA OM ANALÉ ANALÉ KHASAMÉ KHASAMÉ BHAIRÉ
BHAIRÉ SAUMÉ SAUMÉ SARVA BOUDDHA ADHICHTHANA
ADHICHTHITÉ SVAHA

Et

OM SARVA TATHAGATOCHNICA SITATAPATRÉ HOUM PÈ HOUM
MAMA HOUM NI SVAHA

Récitez ces mantras autant de fois que possible, peu importe le nombre. En retraite, quand on a fini le nombre de réceptions souhaité, si l'on souhaite réciter le mantra de l'action, on procède de la manière suivante :

Visualisez que de votre propre corps sous l'aspect de la déité Sitatapatra émanent des déités masculines et féminines en nombre incalculable ; elles sont dotées de toute une variété d'armes et coupent les lassos des mantras des ennemis. Ceux qui ont préparé ces mantras et ceux qui les récitent sont frappés de glaives et éliminés.

Puis récitez le long mantra :

Les rayons de lumière se rassemblent et je me transforme en la vénérable Dame Sitatapatra, avec l'ouchnicha vajra, celle qui défait magistralement tous les maux, manifestant des milliers de têtes et de bras ainsi que des centaines d'yeux grands ouverts, ornée de marques et signes éblouissants et invincibles, dotée d'un grand et vaste pouvoir vajra régnant sur les mandalas des trois mondes, avec un corps blanc et deux cents visages principaux de couleur blanche, à l'expression élégante et brave.

Les deux cents visages de droite, de couleur jaune, ont une expression rieuse et effrayante. Les deux cents visages à l'arrière, de couleur rouge, ont une expression de reproche et de furie. Les deux cents visages de gauche, de couleur verte, ont une expression de compassion et de paix, et les deux cents visages du dessus, de couleur bleue, ont une expression d'étonnement et de courroux. Chacun des visages a trois yeux et chacune des têtes est ornée de vajras étincelants et courroucés. Au sommet de chacune des têtes se trouvent les sept reliques [des maîtres de la lignée] et les dix tathagatas. Elle est ainsi couronnée de sept millions d'êtres éveillés parfaits.

Les premières mains à droite et à gauche sont dans le moudra d'octroyer la protection, la droite tenant une roue et la gauche le manche d'une ombrelle blanche ainsi qu'une flèche à la poitrine. Les quatre-vingt-dix-neuf bras restants à droite et à gauche tiennent une roue pour celles de droite et une flèche pour celles de gauche. La centaine de bras suivants à droite tiennent des vajras, la centaine suivante des bijoux, la centaine suivante des lotus et la dernière centaine des vichvavajras (doubles vajras).

Les quatre cents bras de gauche tiennent, pour la première centaine, des arcs, pour la suivante des épées, la suivante des lassos et la dernière centaine tient des crochets. Elle est ornée d'une variété d'ornements précieux et les parties supérieure et inférieure de son corps sont revêtues de magnifiques étoffes soyeuses.

Les cinq cents jambes de droite sont tendues et piétinent tous les dangers comme par exemple les châtiments infligés par les rois. Les cinq cents jambes de gauche sont repliées et détruisent tous les maux, comme par exemple ces êtres qui dérobent l'éclat du corps des êtres vivants. De toutes parts sur le corps sont des centaines de milliers d'yeux qui regardent de biais ou sont largement ouverts, envoyant des éclairs ou lançant un regard furieux.

De son corps, doté des neuf postures de la danse, émane de la lumière semblable au feu indestructible de la fin de l'existence, dont les flammes emplissent intégralement les mandalas des trois mondes, protégeant ainsi tous les êtres de toutes peurs. [Moi, en tant que Sítatapatra, je suis] ornée d'un OM blanc au sommet de la tête, d'un AH rouge à la gorge et d'un HOUM bleu au cœur. Le HOUM bleu est orné d'une syllabe OM blanche qui émet des rayons de lumière, invitant les êtres de sagesse identiques de leur demeure naturelle.

Offrandes aux êtres de sagesse

OM ARGAM PRATITCHA SVAHA
 OM PADYAM PRATITCHA SVAHA
 OM PUPÉ PRATITCHA SVAHA
 OM DOUPÉ PRATITCHA SVAHA
 OM ALOKÉ PRATITCHA SVAHA
 OM GUËNDÉ PRATITCHA SVAHA
 OM NIOUDÉ PRATITCHA SVAHA
 OM CHAPTA PRATITCHA SVAHA

DJA HOUM BAM HO

Les êtres de sagesse et les êtres d'engagement deviennent non-duels.

À nouveau, des rayons de lumière sont émis du HOUM au cœur. Ils invitent les déités d'initiation et font la requête à tous les tathagatas de conférer l'initiation.

« Veuillez conférer l'initiation. »

On fait ainsi la requête.

OM SARVA TATHAGATA ABHICHÉKATA SAMAYA SHRIYÉ HOUM

Disant cela, l'initiation est accordée avec l'eau du vase. Mon corps en est empli ; les souillures sont purifiées. L'excès d'eau resurgit à l'ouverture du sommet de la tête et se transforme en Bouddha Vairotchana.

Bénédictio des offrandes pour l'auto-production

Puis il faut bénir les offrandes selon la tradition du Kriya tantra :

OM VAJRA AMRITA KOUNDALI HANA HANA HOUM PÈ
 OM SVABHAVA CHOUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
 CHOUDDHO HAM

Tout est vacuité. De la vacuité, devant moi, apparaît la syllabe OM qui se transforme en huit récipients vastes et précieux. Dans chacun d'eux, apparaît la syllabe OM, qui se transforme en les diverses substances divines : l'eau pour rincer la bouche, l'eau pour laver les pieds, les fleurs, l'encens, etc. Elles sont claires, sans obstacles, et aussi vastes que l'espace.

OM ARGAM AH HOUM
 OM PADYAM AH HOUM
 OM PUPÉ AH HOUM
 OM DOUPÉ AH HOUM
 OM ALOKÉ AH HOUM
 OM GUËNDÉ AH HOUM
 OM NIOUDÉ AH HOUM
 OM CHAPTA AH HOUM

Présentation des offrandes

OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA ARGAM PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA PADYAM PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA PUPÉ PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA DOUPÉ PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA ALOKÉ PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA GUËNDÉ PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA NIOUDÉ PRATITCHA SVAHA
 OM OUCHNICHASITATAPATRÉ SAPARIVARA CHAPTA PRATITCHA SVAHA