

Conseil relatif au séisme à Haïti et aux tsunamis

Ce qui suit concerne les conseils donnés par Lama Zopa Rinpoché sur ce que peuvent faire les centres et leurs étudiants pour être bénéfique à ceux qui ont grandement souffert du séisme à Haïti et du tsunami en Asie.

Merci pour vos messages demandant comment aider ceux qui ont péri et tellement souffert en Asie en résultat de ce séisme et raz de marée.

Je récite en ce moment les cinq excellents et puissants mantras et fais la pouja du Bouddha de la Médecine, ainsi que des offrandes vastes.

En ce qui concerne les prières pour aider ceux qui sont morts, voici ce que je vous suggère de pratiquer dans les centres et pour les étudiants :

- 1- Récitez les cinq mantras puissants
- 2- Faites la pouja du Bouddha de la Médecine – récitez le mantra du nom du Bouddha de la Médecine¹
- 3- La pratique d'offrande Sur
- 4- Récitez Om Mani Padmé Houg / avec tong-lèn
- 5- Faites des Nyoung-nè
- 6- Offrez des tsoks

Les cinq mantras puissants :

- 1- Kounrig
- 2- Mitoukpa
- 3- Namgyèlma
- 4- Le pinnacle immaculé
- 5- Le mantra de La roue qui exauce les souhaits (que je souhaite à présent traduire par : Le pinnacle du lotus d'Amogabasha, le cœur celui qui est immaculé).

Les bienfaits de ces cinq mantras puissants

Les cinq déités puissantes se sont manifestées pour purifier les karmas négatifs – leurs mantras sont vraiment excellents et ce sont les principaux mantras utilisés dans la pratique de Jangwa pour les défunts. Ce sont les mantras clés pour bénir les graines de moutarde que nous utilisons en les jetant sur le nom de ceux qui viennent de mourir, de façon à ce que leur conscience soit crochetée. Ces mantras sont très importants et extrêmement puissants dans les prières de Jangwa.

Dans powa, il y a d'abord la purification, puis vient ensuite la récitation de ces mantras qui accroissent la possibilité d'atteindre la terre pure. Les cinq puissants mantras peuvent être utilisés dans les objets saints, pour bénir l'eau, des graines (comme le sésame noir que l'on peut alors parsemer sur un cadavre). Lorsque les mantras sont écrits, on peut les placer sur la tête d'une personne morte.

¹ Cette pratique est publiée par le [Bureau de traduction de la FPMT France](#) dans *Prières bouddhiques essentielles, volume 2* ainsi que dans le livret *Pratique du Bouddha de la Médecine*.

N'importe lequel de ces mantras peut être récité pour toute personne décédée, dans le but de la libérer des trois royaumes inférieurs. Vous récitez le mantra tout en pensant à la (aux) personne(s) qui est morte(s).

Ces cinq mantras puissants sont d'un effet incroyablement positif pour ceux qui sont morts. Les bienfaits de réciter ces mantras sont incroyables.

Que penser pendant la récitation les cinq mantras puissants

Avant de réciter le mantra de chacune des déités, vous pouvez faire la prière en sept branches qui se trouve dans *La prière d'aspiration royale à la conduite noble et excellente*² : vous pouvez, au sein de la prière en sept branches, inclure des offrandes vastes³. En fonction de l'espace physique dont vous disposez, essayez de placer autant d'offrandes que possible, en particulier des offrandes de lumières. Les gens peuvent le faire chez eux. Vous pouvez même installer de nombreuses guirlandes lumineuses sur les arbres, comme à l'époque de Noël, et les offrir comme lumières d'offrandes. A l'intérieur de la prière en sept branches, pratiquez aussi la réjouissance d'une façon vaste.

Ces pratiques créent des mérites que nous dédions alors complètement à ceux qui sont morts. Vous pouvez dédier en même temps à tous ceux qui sont morts dans une guerre. C'est une excellente chose à faire. Nous créons ainsi tellement de mérites que nous pouvons donner beaucoup à ceux qui ont péri et ceux qui souffrent. Grand nombre d'entre eux sont morts d'une mort terrifiante.

Vous faites la pouja en sept branches avec chaque déité et au moment où vous récitez le mantra de chacune d'elle, faites la puissante requête de purifier tous les êtres des six royaumes et en particulier ceux qui viennent juste de perdre la vie. A la fin de la récitation des mantras de chaque déité, faites ensuite une dédicace étendue. Plus nous récitons de mantras, plus nous les dédions, plus nous faisons la prière en sept branches de manière vaste, plus nous créons de mérite que nous pouvons ensuite dédier pour ceux qui sont morts et ont tant souffert.

Après avoir récité chaque mantra de chacune des déités, visualisez que tous les êtres ont été purifiés et visualisez également que chaque être reçoit toutes les qualités du Bouddha : on peut visualiser que chaque être réalise l'état d'éveil sous la forme de cette déité (si vous ne vous sentez pas familier avec l'apparence de ces déités, vous pouvez simplement penser à l'aspect de Bouddha Shakyamouni).

Visualisez la déité qui s'absorbe en vous, puis visualisez la déité suivante. A la fin de la pratique des cinq mantras excellents, essayez à nouveau de dédier de la façon la plus vaste possible.

² Cette prière est publiée par le [Bureau de traduction de la FPMT France](#) dans *Prières bouddhiques essentielles, volume 1*, ainsi que dans le livret *La prière d'aspiration royale à la conduite noble et excellente*.

³ La *Pratique des offrandes vastes* se trouve dans *Prières bouddhiques essentielles, volume 2*.

Autres pratiques que vous pouvez faire

La **pouja du Bouddha de la Médecine**. Après avoir accompli la pouja du Bouddha de la Médecine, faites la **Prière Royale** puis, à nouveau, dédiez de manière vaste comme indiqué dans le livre de prières de la FPMT, en récitant en particulier la dédicace qui scelle avec la vacuité.

Un autre moyen pour ceux qui souhaitent vraiment être bénéfiques à ceux qui sont morts est de faire des **Nyoung-Nè** pour eux.

Un autre moyen d'aider est de faire des **offrandes de Tsok**.

Bien sûr, récitez **Om mani padmé houn** est excellent, ainsi que tout autre mantra que l'on fait pour ceux qui ont péri.

Un autre moyen est de réciter **Om mani padmé houn en combinant avec la pratique de Tong-lèn** pour prendre leurs souffrances et leur donner tous vos bonheurs.

Ensuite il y a le mantra de **Yéshé Tsala** qui, lorsqu'il est récité 21 fois, libère de façon certaine des trois royaumes inférieurs.

Il y a une autre puissante méthode qui est la **pratique d'offrande de Sur**, la pouja d'offrande d'odeurs que l'on brûle. C'est une manière d'aider ceux qui sont morts et se trouvent dans l'état intermédiaire. Cette méthode est excellente pour aider les êtres dans l'état intermédiaire. Les êtres de l'état intermédiaire ont la clairvoyance, ce qui fait que lorsque vous pensez à eux, ils peuvent être présents.

Dans cette pouja d'offrande d'odeurs, il y a une prière très importante où vous demandez aux êtres de l'état intermédiaire de se rappeler les conseils qu'ils ont reçu de leurs maîtres dans le passé et, de cette façon, cela les aide à renaître dans la terre pure de félicité d'Amitabha. Vous pouvez également ajouter des instructions relatives à la bodhicitta en utilisant les versets du Lama Tcheupa.

D'une façon générale, n'importe quelle action vertueuse peut être dédiée dans le but d'aider les victimes de ce séisme, même manger des nouilles chinoises, des hamburgers de Mc Donald's ou de la crème glacée.

Avec beaucoup d'amour et de prières,

Lama Zopa

20 janvier 2010

Lama Zopa Rinpoché vient de compléter ces conseils aux centres et aux étudiants sur la façon d'aider ceux qui souffrent suite au séisme d'Haïti.

1. Pour ceux qui sont morts, il est très bénéfique de réciter les cinq mantras puissants, particulièrement celui de Mitrougpa⁴.
2. Pour ceux qui sont toujours en vie et souffrent de tant de façons différentes, il est très bénéfique de réciter le [Sanghata soutra](#), et d'y joindre dans le même temps des dédicaces pour ceux qui sont morts.
3. Faire la Pouja du Bouddha de la médecine est aussi très bénéfique pour ceux qui sont toujours en vie et pour ceux qui sont morts. Faites de fortes prières au Bouddha de la médecine pour ceux qui sont toujours en vie, priez pour que tous leurs besoins soient satisfaits aussi rapidement que possible.

*

Pour une mise à jour des conseils de Rinpoché traduits en français et pour trouver en ligne, dès leur traduction en français, les pratiques recommandées par Rinpoché : www.traductionfpmt.info

*

Colophon : traduit depuis l'anglais par le Bureau de la FPMT France, janvier 2010 ([lire le conseil de Rinpoché et les pratiques recommandées en anglais](#)).

⁴ Mantra de Mitrougpa : NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROTCHANI ROTCHANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI MÉ SARVA SATTVA NANTCHA SVAHA.