**Bénédiction des Animaux dans l’Océan**

Selon les Instructions de Lama Zopa Rinpoché

Cette pratique peut être effectuée pour bénir des animaux sur n’importe quel plan d’eau, mer, lacs et étangs. Si vous avez une planche à mantras, mettre la partie sur laquelle les mantras sont inscrits tournée vers le bas dans l’océan et gardez la planche immergée pendant la pratique.

**Motivation et Génération de L’Esprit d’Éveil**

Toutes les créatures dans l’océan ont été des êtres humains comme moi. Mais parce qu’ils n’ont pas pratiqué le Dharma ni maîtrisé leur esprit, ils ont pris renaissance comme animaux. Par conséquent leur corps de souffrance actuel est le résultat de leur esprit insoumis. Je ne voudrais pas avoir leur corps ne serait-ce que pour une seconde. Alors que je suis contrarié quand je vois un petit signe de vieillesse dans mon corps comme une ride de plus sur mon visage, comment pourrais-je supporter d’avoir le corps de ces animaux ? Je ne pourrais pas le supporter.

Il est vital pour moi de sentir une connexion avec les animaux de l’océan. Je ne devrais pas les regarder et penser que leur corps n’a rien à voir avec moi. Je ne devrais pas penser que les corps de ces animaux sont permanents ou vraiment existants ou sans lien avec leur esprit. Et plus important, je ne devrais pas penser que mon propre esprit ne pourrait pas créer un tel corps.

Chacun de ces animaux a été ma mère. Quand ils étaient humains, ils ont été extrêmement bons de me donner un corps humain. Ils m’ont sauvé de centaines de dangers chaque jour. Ils ont supporté de nombreuses difficultés pour mon bien. Ils m’ont éduqué dans les voies mondaines, m’ont appris à parler, marcher et comment me comporter. Ils ont aussi créé beaucoup de karmas négatifs pour assurer mon bonheur[[1]](#footnote-1).

Non seulement ils ont été bienveillants envers moi un nombre incalculable de fois comme une mère sous forme humaine mais ils ont aussi été bons envers moi un nombre incalculable de fois comme mère sous forme animale. Et non seulement chacun de ces animaux ont été ma mère, ils ont aussi été mon père, mon frère et ma sœur un nombre de fois infini et ont été bons envers moi.

Nous sommes tous pareils. Nous sommes une même famille. C’est juste que nous avons des corps de différentes formes en ce moment. Je devrais me sentir aussi près de ces animaux que de ma propre famille. Je devrais les garder dans mon cœur.

Je dois libérer ces animaux de leur souffrance et de ses causes et les mener à l’Éveil. Pour libérer tous ces êtres sensibles de leurs obscurcissements et les mener à l’Éveil, je dois moi-même achever l’éveil – il n’y a pas d’autre moyen. Pour ce faire, je dois pratiquer les six Perfections. En conséquence, je vais donner le Dharma aux animaux de l’océan en les bénissant avec les mantras d’Avalokiteshvara, Namgyelma, etc.

**Visualisation**

Visualisez-vous sous la forme d’Avalokiteshvara à 1000 Bras[[2]](#footnote-2). Du nectar coule de la main droite basse d’Avalokiteshvara jusque dans l’océan. L’océan devient nectar, purifiant les innombrables êtres sensibles qui y sont, grands ou petits, y compris ceux qui ne peuvent être vus à l’œil nu mais seulement à l’aide d’un microscope. Il purifie aussi les êtres sensibles des six royaumes en contact avec l’eau - ceux dans l’eau, ceux qui touchent l’eau, ceux qui se souviennent de l’eau et ceux qui boivent l’eau.

**Récitation du mantra et bénédiction de l’eau**

Récitez les mantras suivants autant de fois que possible. Durant les récitations, tenir la planche de mantras par sa corde si vous en avez une. Après avoir complété les récitations de chaque mantra, ou à la fin de la récitation de tous les mantras, soufflez sur l’eau de l’océan que vous avez apportée pour cette pratique. Si plusieurs pilules de mani sont disponibles, vous pouvez souhaiter en mélanger avec un peu d’eau. Verser l’eau dans l’océan pour y bénir les animaux après la récitation de chaque mantra, ou juste avant ou après les prières de dédicaces.

*La récitation du mantra bénit votre souffle et, en soufflant sur l’eau, l’eau est bénie. Quand l’eau touche les êtres sensibles dans l’eau, ils sont libérés des royaumes inférieurs. Pour conserver les bénédictions du mantra, ne parlez pas avant de souffler sur l’eau.*

**Prière à Avalokiteshvara**

Vous dont le corps est blanc, libre de tout défaut,

Dont la tête est ornée du Bouddha pleinement éveillé (Amithaba),

Qui regardez tous les êtres avec les yeux de la compassion,

Avalokiteshvara devant vous, je me prosterne.

**Mantra des Six-Syllabes de Avalokiteshvara**

OM MANI PADMÉ HOUṂ

**Mantras de Namgyelma - Long Mantra[[3]](#footnote-3)**

OM NAMO BHAGAVATÉ / SARVA TRAILOKYA PRATIVICHICHTAYA / BOUDDHAYATÉ NAMAH / TADYATHA / OM BHROUM BHROUM BHROUM / CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA ViCHODHAYA / ASAMA SAMANTA / AVABHASASPARANAGATI / GAGANA SVABHAVA VICHOUDDHÉ / ABHICHINTCHANTOUMAM / SARVA TATHAGATAH SOUGATA PRAVATCHANA / AMRITA ABHICHÉKÈ / MAHAMOUDRA MANTRAPADÈ / AHARA AHARA / MAMA AYOURSAMDHARANI / CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA VICHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VICHOUDDHÉ / OUCHNICHA VIDJAYA PARICHOUDDHÉ / SAHASRA RASHMI SANTCHODITÉ / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / CHATPARAMITA PARIPOURANI / SARVA TATHAGATA MATÉ / DACHABHOUMI PRATICHTITÉ / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADICHTHANA ADHICHTITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHAMOUDRÉ / VAJRA KAYA SAMHATANA PARICHOUDDHÉ / SARVA KARMA AVARANA VICHOUDDHÉ / PRATINIVARTAYA MAMA AYOUR VICHOUDDHÉ / SARVA TATHAGATA SAMAYA / ADHICHTHANA ADHICHTHITÉ / OM MOUNÉ MOUNÉ MAHA MOUNÉ / VIMOUNÉ VIMOUNÉ / MAHA VIMOUNÉ / MATI MATI MAHAMATI / MAMATI SOUMATI TATHATA / BHOUDHAKOTI PARICHOUDDHÉ / VISPOUTA BOUDDHÉ CHOUDDHÉ / HÉ HÉ DJAYA DJAYA / VIDJAYA VIDJAYA / SMARA SMARA / SPARA SPARA / SPARAYA SPARAYA / SARVA BOUDDHA ADICHTANA ADHICHTHITÉ / CHOUDDHÉ CHOUDDHÉ / BOUDDHÉ BOUDDHÉ / VAJRÉ VAJRÉ / MAHA VAJRÉ SOUVAJRÉ / VAJRA GARBHÉ DJAYA GARBHÉ / VIDJAYA GARBHÉ / VAJRA DJVALA GARBHÉ / VAJRODBHAVÉ / VAJRA SAMBHAVÉ / VAJRÉ VAJRINI / VAJRAM BHAVATOU MAMA CHARIRAM / SARVA SATTANANTCHA KAYA PARICHOUDDHIR BHAVATOU / MÉ SADA SARVAGATI PARICHOUDDHICH TCHA / SARVA TATHAGATACH TCHA MAM / SAMACHVAYANTOU/ BOUDDHYA BOUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA BODHAYA /VIBODHAYA VIBODHAYA /MOTCHAYA MOTCHAYA/ VIMOTCHAYA VIMOTCHAYA/ CHODHAYA CHODHAYA / VICHODHAYA VICHODHAYA / SAMANTANA MOTCHAYA MOTCHAYA / SAMANTA RACHMI PARICHOUDDHÉ / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHICHTHANA ADHICHTHITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHA MOUDRÉ / MAHAMOUDRA MANTRA PADÈ SVAHA

**Mantra court**

OM BHROUM SVAHA / OM AMRITA AYOUR DADÉ SVAHA

*Les mantras suivants peuvent être récités selon le temps disponible :*

**Mantra de Kounrig**

OM NAMO BHAGAVATÉ / SARVA DOURGATÉ PARI CHODHANI RADJAYA / TATHAGATAYA / ARHATÉ SAMYAKSAM BOUDDHAYA / TADYATHA / OM CHODHANI CHODHANI / SARVA PAPAM VICHODHANI / CHOUDDHÉ VICHOUDHÉ / SARVA KARMA AVARANA VICHODHANI SVAHA

**Mantra de Mitrougpa**

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI / ROTCHANI ROTCHANI / TROTANI TROTANI / TRASANI TRASANI / PRATIHANA PRATIHANA / SARVA KARMA PARAM PARANI MÉ SARVA SATVA NANTCHA SVAHA

**Mantra du Pinacle du Lotus d’Amoghapasha**

OM PADMO OUCHNISHA VIMALÉ HOUM PÉ

**Mantra du Bouddha de la Médecine**

TA DYA THA / OM BÉCHADJYÉ BECHADJYÉ / MAHA BÉCHADJYÉ (BÉCHADJYÉ) / RADJA SAMOUDGATÉ SVAHA

**Prononciation courante**

TAYATA / OM BÉKANDZÉ BÉKANDZÉ / MAHA BÉKANDZÉ (BEKANDZÉ) / RADZA SAMOUGATÉ SOHA

**Prières de conclusion**

**Requête à Avalokiteshvara**

*En récitant la requête, penser que la compassion de Avalokiteshvara vous embrasse ainsi que tous les êtres sensibles.*

Ārya Avalokiteshvara, trésor de compassion,

Avec votre suite, s’il-vous-plaît, accordez-moi votre attention.

S’il-vous-plaît, libérez-moi ainsi que toutes les êtres mères et pères

Des six royaumes de l’océan du samsara.

S’il-vous-plaît, permettez à la profonde et extensive bodhicitta incomparable

De croître rapidement dans notre continuum mental.

S’il-vous-plaît, purifiez rapidement nos perturbations mentales et karmas accumulés

Depuis des temps sans commencement, avec l’eau de la compassion,

Et, de votre main compassionnée, guidez-moi

Et tous les êtres transmigrants vers Soukhavati.

Puisse Amitabha et Avalokiteshvara agir

Comme nos amis vertueux dans toutes les vies,

Montrez-nous l’excellent chemin sans erreur

Et placez-nous rapidement dans l’état de bouddhéité.

**Dédicaces**

Avalokiteshvara, quel que soit votre corps saint,

Votre entourage, votre durée de vie, votre royaume et ainsi de suite,

Quel que soit votre nom suprême et bénéfique,

Puisse moi et les autres atteindre exactement cela.

Dans toutes mes vies, puissè-je être d’une bonne caste,

Avoir un esprit clair et être sans orgueil,

Avoir une grande compassion et de la dévotion pour mes gourous,

Et demeurer dans les samaya d’Avalokiteshvara.

Grâce à tous les mérites réunis par moi, les innombrables bouddhas et les innombrables êtres sensibles et grâce aux bénédictions des mantras, puissent les êtres sensibles vivant dans l’océan comme les êtres humains qui nagent dans l’océan, être immédiatement libérés des royaumes inférieurs ; obtenir un corps humain parfait ou une renaissance dans un royaume supérieur; rencontrer un maître parfaitement qualifié révélant le saint Dharma des trois véhicules et achever l’illumination, l’état unifié de Vajradhara, aussi rapidement que possible.

Puissent tous les êtres sensibles, qui boivent ou touchent l’eau de l’océan, renaître dans une terre pure lors de leur prochaine renaissance. Puissent tous les êtres sensibles, qui viennent sur cette plage, être libérés de toutes leurs souffrances du corps et de l’esprit, de leurs problèmes relationnels etc. Puissent-ils générer rapidement bodhicitta. Puisse quiconque, qui se souvient de cette plage ou entend simplement son nom, réaliser la vacuité, être guéri de toutes les maladies, ne jamais renaître dans les royaumes inférieurs et, au lieu de cela, renaître dans une terre pure et puissent-ils rencontrer des maîtres du Mahayana parfaitement qualifiés dans toutes leurs vies futures.

Grâce aux mérites vides d’existence propre accumulés au cours des existences des trois temps par moi-même et tous les bouddhas et bodhisattvas,

Puissè-je, moi qui suis complètement vide d’existence propre,

Atteindre l’état d’éveil, qui est vide d’existence propre

Et mener à cet état, au plus vite et par moi seul,

Tous les êtres, qui sont vides d’existence propre.

**Dédiez de la même façon à tous les Bouddhas et Bodhisattvas du passé**

Tout comme le héros Manjoushri ainsi que Samantabhadra

Ont réalisé les choses telles qu’elles sont,

Je dédie tous ces mérites de la manière la plus excellente

Afin de suivre leur exemple.

Par cette dédicace louée comme parfaite

Par les victorieux, ceux ainsi-allés des trois temps,

Je dédie toutes ces sources de vertu

Afin que je puisse accomplir les œuvres nobles des bodhisattvas

**Prière de longue vie de Sa Sainteté le Dalai Lama**

Dans ce paradis de montagnes enneigées,

Vous êtes la source de tout bienfait et de tout bonheur.

Ô tout puissant Tchenrezi, Tenzin Gyatso,

Veuillez demeurer jusqu’à la fin du samsara.

**Prière qui exauce spontanément tous les souhaits**

Sauveur des enseignements du Pays de Neiges et des êtres transmigrants

Qui rend extrêmement claire la voie de l’unification de la vacuité et de la compassion

A celui qui Tient le Lotus, Seigneur Tenzin Gyatso, je fais cette requête :

Puissent tous vos souhaits sacrés s’accomplir spontanément !

**Une Supplication pour le Prompt Retour de Lama Zopa Rinpoché**

Par Sa Sainteté le 14ème Dalai Lama, Tenzin Gyatso

Incomparable enseignant, assemblée des bodhisattvas, auditeurs et réalisateurs solitaires, Vainqueur Lobsang, accompagné de votre lignée de pères et fils spirituels,

Ensemble des objets de refuge du champ parfaitement pur,

Accordez-moi, à cet instant même, la vertu et la bonté pour accomplir cette prière.

Afin que vous mainteniez et propagiez, par vos explications et réalisations,

Les précieux enseignements (ten) du Mouni (thoub) parfaitement accompli,

Je vous adresse cette supplique, à vous, le vénérable maître incomparable

Revêtu d’une armure de patience (zopa) qui jamais ne fléchit.

Unique source de tout bienfait et de tout bonheur,

A l’apogée de Vos efforts continuellement consacrés

Au bien de nos mères transmigrantes

Et à l’enseignement du Vainqueur –

Vous voilà soudainement parti en paix, quel désespoir !

Néanmoins, grâce à l’infaillible vérité des flots de grâce des Trois Joyaux

Et aux grandes vagues de l’esprit d’éveil des bodhisattvas,

Puisse le sourire d’une nouvelle incarnation

Rapidement s’épanouir pour la gloire des disciples fortunés.

*Colophon : Cette pratique pour bénir les animaux de l’océan est basée sur les instructions données par Lama Zopa Rinpoche à Ven. Holly Ansett. Les extraits de la motivation sont tirés de la pratique de libération des animaux de Lama Zopa Rinpoché. La visualisation provient d’une vidéo de Lama Zopa Rinpoché bénissant les animaux dans l’océan en 2012. La compilation originale et l’édition par Ven. Lobsang Yangchen, 2013. La présente édition : la mise à jour de la visualisation et des mantras par Ven. Tenzin Tsomo et Qi Han Chung en accord avec la façon dont Lama Zopa Rinpoché guide la pratique à Bedok Jetty, Singapour, Septembre 2022; copie-édition par Ven. Joan Nicell et Doris Low, Novembre 2022. FPMT Education Services. Traduit en français par Annie Green, revu et corrigé par Sixte Vinçotte, juin 2023.*

**Long mantra de Namgyelma – pour une lecture facilitée**

OM NAMO BHAGAVATÉ / SARVA TRAILOKYA PRATIVICHICHTAYA / BOUDDHAYA TÉ NAMA / TADYATHA / OM BHROUM BHROUM BHROUM / CHODAYA CHODAYA / VICHODAYA ViCHODAYA / ASAMA SAMANTA / AVABASA SPARANA GATI / GAGANA SVABAVA VICHOUDÉ / ABICHINTCHANTOU MAM / SARVA TATHAGATA SOUGATA PRAVATCHANA / AMRITA ABICHÉKÈ / MAHA MOUDRA MANTRA PADÈ / AHARA AHARA / MAMA AYOUR SAMDARANI / CHODAYA CHODAYA / VICHODAYA VICHODAYA / GAGANA SVABAVA VICHOUDÉ / OUCHNICHA VIDJAYA PARICHOUDÉ / SAHASRA RASHMI SANTCHO DITÉ / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / CHAT PARAMITA PARIPOURANI / SARVA TATHAGATA MATÉ / DACHA BHOUMI PRATICHTITÉ / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADICHTANA ADHICHTITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHA MOUDRÉ / VAJRA KAYA SAM HATANA PARICHOUDÉ / SARVA KARMA AVARANA VICHOUDÉ / PRATINI VARTAYA MAMA AYOUR VICHOUDÉ / SARVA TATHAGATA SAMAYA / ADHICHTANA ADHICHTITÉ / OM MOUNÉ MOUNÉ MAHA MOUNÉ / VIMOUNÉ VIMOUNÉ / MAHA VIMOUNÉ / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SOUMATI TA THA TA / BHOUDHA KOTI PARICHOUDÉ / VISPOUTA BOUDDHÉ CHOUDÉ / HÉ HÉ DJAYA DJAYA / VIDJAYA VIDJAYA / SMARA SMARA / SPARA SPARA / SPARAYA SPARAYA / SARVA BOUDDHA ADICHTANA ADHICHTITÉ / CHOUDÉ CHOUDÉ / BOUDDHÉ BOUDDHÉ / VAJRÉ VAJRÉ / MAHA VAJRÉ SOUVAJRÉ / VAJRA GARBÉ DJAYA GARBÉ / VIDJAYA GARBÉ / VAJRA DJVALA GARBÉ / VAJROD BAVÉ / VAJRA SAMBAVÉ / VAJRÉ VAJRINI / VAJRAM BAVATOU MAMA CHARIRAM / SARVA SATTA NANTCHA KAYA PARICHOUDIR BAVATOU / MÉ SADA SARVA GATI PARICHOUDICH TCHA / SARVA TATHAGATACH TCHA MAM / SAMACHVA YANTOU/ BOUDDHYA BOUDDHYA / SIDYA SIDYA / BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOTSAYA MOTSAYA/ VIMOTSAYA VIMOTSAYA/ CHODAYA CHODAYA / VICHODAYA VICHODAYA / SAMANTANA MOTCHAYA MOTCHAYA / SAMANTA RACHMI PARICHOUDÉ/ SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHICHTHANA ADHICHTITÉ / MOUDRÉ MOUDRÉ MAHA MOUDRÉ/ MAHA MOUDRA MANTRA PADÈ SVAHA

1. Rinpoché cite souvent quatre façons dont les êtres sont bons envers nous quand ils sont nos mères. [↑](#footnote-ref-1)
2. Vous pouvez aussi visualiser Avalokiteshvara au-dessus de l’eau aussi grand que le Mont Mérou. [↑](#footnote-ref-2)
3. Le long mantra est retranscript en accord avec la version officielle du FPMT [↑](#footnote-ref-3)