

LA COURTE SADHANA DE SARASVATI

Selon la tradition pure et ininterrompue de la lignée Guélougpa du bouddhisme tibétain.



Cette sadhana est uniquement destinée à ceux qui ont reçu
l'initiation de Sarasvati d'un enseignant qualifié.

Gaden for the West
Version 1.0 20 novembre 2024

Cette pratique se compose de deux parties : les préparations et la pratique proprement dite.

Les préparations

Les préparations sont de deux types : externes et internes.

Les préparations externes consistent à nettoyer la salle de méditation, à installer un autel avec des images de Bouddha Shakyamuni et de Sarasvati, et à préparer de belles offrandes. Nous pouvons utiliser de l'eau pour représenter le nectar à boire, l'eau pour laver les pieds, et le parfum. Pour les autres offrandes - fleurs, encens, lumière et nourriture pure - si possible, nous devrions utiliser les véritables substances.

Quant aux préparations internes, nous devrions essayer d'améliorer notre compassion, notre bodhichitta, et notre vue correcte de la vacuité en nous entraînant aux étapes du Lamrim, puis, recevoir l'initiation de Sarasvati d'un enseignant qualifié. Il est permis de participer aux pujas de groupe si nous n'avons pas encore reçu d'initiation, mais afin d'obtenir une expérience profonde de cette pratique, il est nécessaire de recevoir l'initiation d'un enseignant qualifié. La principale préparation interne consiste à générer et à renforcer notre foi en Sarasvati, en la considérant comme la synthèse de tous les Gurus, Yidams et Bouddhas.

La pratique proprement dite

Toutes les instructions reçues lors de l'initiation doivent être mises en pratique durant cette sadhana. Parfois, nous pouvons insister sur la méditation placée sur l'auto-génération et parfois sur la récitation du mantra et des prières avec foi et dévotion. Lorsque nous récitons, nous devons éviter toute pensée distrayante et nous concentrer sur la signification des mots que nous récitons.

LA COURTE SADHANA DE SARASVATI

Chercher refuge et générer la bodhichitta

Je cherche refuge en les bouddhas pleinement éveillés,
En le dharma et en la communauté spirituelle suprême jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil,
Grâce au pouvoir de l'énergie spirituelle générée par cette pratique,
Puissé-je atteindre l'Éveil pour le bien de tous.

[3x]

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres posséder le bonheur et ses causes,
Puissent-ils ne jamais faire l'expérience de la souffrance ni de ses causes,
Puissent-ils demeurer dans l'expérience de la joie transcendante, au-delà de la souffrance,
Puissent-ils résider dans un amour égal pour tous, proches ou lointains.

[3x]

*Ayant ainsi pris refuge et donné naissance à l'attitude du Mahayana de cette manière,
commencez la session de méditation proprement dite en récitant le mantra SVABHAVA et
en purifiant la sphère de la contemplation par la méditation sur la vacuité.*

Auto-génération en Sarasvati, mère de la sagesse

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Tout devient vacuité. De la sphère de la vacuité apparaît la syllabe PAM. Celle-ci se transforme en un coussin de lotus, sur lequel apparaît la syllabe AH, qui se transforme en un coussin de lune d'un blanc éclatant. Sur le coussin de lune, apparaît la syllabe HRIH, qui représente la nature ultime de mon propre esprit.

Des lumières rayonnent du HRIH, présentant des offrandes à tous les êtres éveillés et répondant aux besoins de tous les êtres vivants. Les lumières se rassemblent ensuite dans leur source, la syllabe HRIH.

Puis, à nouveau, de la lumière blanche rayonne du HRIH et je me manifeste (à partir de la lumière et des transformations) en tant que la déité Sarasvati, dont l'esprit est la mère de toute sagesse. J'ai un visage et deux bras. Mon corps est de couleur blanche et sur mon visage apparaît un sourire serein et chaleureux. Mes cheveux sont longs et noués en un chignon haut. Ma main gauche tient un instrument musical, une Vina, et ma main droite en joue. Assise sur un cygne blanc, ma jambe gauche est repliée et ma jambe droite est tendue. Je suis vêtue de soie et ornée de précieux bijoux. La syllabe OM marque le sommet de ma tête, la syllabe AH marque ma gorge, et les syllabes HOUM et HRIH marquent mon cœur.

Invocation de Sarasvati

Des lumières brillent à nouveau du HRIH en mon cœur, invitant Sarasvati depuis les rivages de l'océan sud du pays pur, entourée d'une multitude de bouddhas et de bodhisattvas, qui se dirigent vers l'espace devant moi.

Absorption de Sarasvati en soi

DZA HUM BAM HO

L'être de sagesse invoqué se fond en moi et nous devenons inséparables.

Initiation par les êtres éveillés

Une nouvelle fois encore, des lumières rayonnent du HRIH à mon cœur, invoquant les déités qui transmettent le pouvoir, puis, je fais sincèrement la requête suivante :

Veuillez, s'il-vous-plaît, m'accorder l'initiation.

En réponse, les déités viennent vers moi, portant des vases remplis de nectars d'initiation, et m'en aspergent. Les nectars d'initiation pénètrent par le sommet de ma tête, remplissant complètement mon corps et purifiant toutes les négativités. L'excédent de nectar se transforme en Bouddha Akshobhya qui orne le sommet de ma tête.

Consécration des offrandes extérieures

Devant moi apparaissent des vases d'offrandes, vastes et immenses, sertis de bijoux. À l'intérieur, se trouvent des substances célestes qui sont par nature la sagesse de la grande félicité et de la vacuité apparaissant sous la forme d'offrandes spéciales dont la fonction est d'insuffler une joie transcendante, non samsarique aux six sens.

OM AH HUM (x3)

Présentation des offrandes extérieures à soi-même en tant que Sarasvati auto-générée

OM SARASVATI SAPARIWARA ARGHAM PRATICCHA HUM SVAHA [eau à boire]
OM SARASVATI SAPARIWARA PADHYAM PRATICCHA HUM SVAHA [eau pour laver]
OM SARASVATI SAPARIWARA PÜSHPE PRATICCHA HUM SVAHA [fleurs]
OM SARASVATI SAPARIWARA DHUPE PRATICCHA HUM SVAHA [encens]
OM SARASVATI SAPARIWARA ALOKE PRATICCHA HUM SVAHA [lumière]
OM SARASVATI SAPARIWARA GANDHE PRATICCHA HUM SVAHA [parfum]
OM SARASVATI SAPARIWARA NAIVIDHYE PRATICCHA HUM SVAHA [nourriture]
OM SARASVATI SAPARIWARA SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA [musique]

Louange à soi-même en tant que Sarasvati auto-générée

Hommage à Sarasvati, mère de sagesse aux pieds de lotus devant lesquels les dieux et non-dieux rendent hommage.

Hommage à Sarasvati, mère de sagesse, proclamant la libération de toutes limitations.

Hommage à Sarasvati, déesse passée au-delà du samsara, dont la forme est agréable à percevoir et dont les ornements précieux brillent comme les étoiles reflétées dans un grand océan.

Récitation du mantra

En mon cœur se trouve un disque de lune au centre duquel se trouve la syllabe HRIH et le mantra posé sur le périmètre du disque de lune.

Lorsque l'on récite le mantra OM SARASVATI HRIM, des lumières rayonnent de la syllabe HRIH et du mantra, accomplissant les diverses purifications et activités de l'éveil.

OM SARASVATI HRIM

[108x ou autant que possible]

Présentation des Offrandes Extérieures à soi-même en tant que Sarasvati auto-générée

(répété)

Louange à soi-même en tant que Sarasvati auto-générée

(répétée)

Dédicace

Par ce mérite, puisse-je rapidement atteindre l'état pleinement éveillé de Sarasvati, mère de sagesse,

Afin que je puisse rapidement mener tous les êtres vivants, sans exception, à ce même état d'éveil.

Sous la bienveillance de Vén. Zasep Toulkou Rinpoché, cette version de la **Courte Sadhana de Sarasvati** a été éditée par Michael Zlonicky et traduite en français par Martin Jean pour Gaden for the West (GFTW).

Nous dédions tout le mérite de ces efforts à l'étude et à la pratique pure des précieux enseignements du Vajrayana.