

SHAMATA

Pratique du calme mental, avec et sans support

Motivation :

**Par le pouvoir et la vérité de cette pratique
Puissent tous les êtres jouir du bonheur
et des causes du bonheur,**

**Puissent-ils être libres de la souffrance
et des causes de la souffrance,**

**Puissent-ils ne jamais être séparés du
grand bonheur
dénué de souffrance,**

**Puissent-ils demeurer dans la grande
équanimité
qui est libre de tout attachement et de
toute aversion.**



Prise de refuge et Bodhicitta :

**A partir de maintenant et jusqu'à
ce que je réalise l'essence de
l'Éveil**

**Je prends refuge dans le
Bouddha, le Dharma et le Sangha**

**A partir de maintenant et jusqu'à
l'épuisement complet du samsara**

**J'oeuvre pour le bien-être et le
bonheur de tous les êtres qui
furent jadis mes propres parents**



(3 fois)

Shamata avec supports :

Apaisez votre esprit, restez dans le calme mental, la paix naturelle, ne fabriquez rien, ne développez rien, ne saisissez pas ce qui vient, ne vous y attachez pas, mais ne le rejetez pas non plus. Cela apparaît, c'est tout. Cela se dissout c'est tout. Ni attachement, ni aversion. Soyez vigilant afin de ne pas vous laissez emporter par les projections de l'esprit.

De même que l'eau s'y on ne l'agite pas deviendra claire, l'esprit laissé inaltéré trouvera sa vraie nature.

1- Attention sur le souffle (Porter son attention sur l'expiration
et non sur l'inspiration...)

2- Attention sur les sensations (internes) ; sur les perceptions (externes)

3- Attention sur les sentiments ; sur les émotions

4- Attention sur les pensées elles-mêmes

5- Attention sur une image (Voir images pages suivantes)



Shamata sans supports :

Apaisez votre esprit, restez dans le calme mental, la paix naturelle, ne fabriquez rien, ne développez rien, ne saisissez pas ce qui vient, ne vous y attachez pas, mais ne le rejetez pas non plus. Cela apparaît, c'est tout. Cela se dissout c'est tout. Ni attachement, ni aversion.

De même que l'eau s'y on ne l'agite pas deviendra claire, l'esprit laissé inaltéré trouvera sa vraie nature.

Ne portez votre attention sur rien de particulier.

Soyez simplement vigilant

afin de ne pas vous laissez emporter par les projections de l'esprit.

Dédicace :

**Par ces mérites,
puissent tous les êtres
réaliser l'omniscience de l'éveil,**

**Et ayant vaincu l'ennemi,
les négativités et l'illusion,
être libérés de l'océan du
samsara,**

**agité sans relâche
par les vagues de la naissance,
de la vieillesse, de la maladie
et de la mort.**



DÉDICACE DES MÉRITES (suite) :

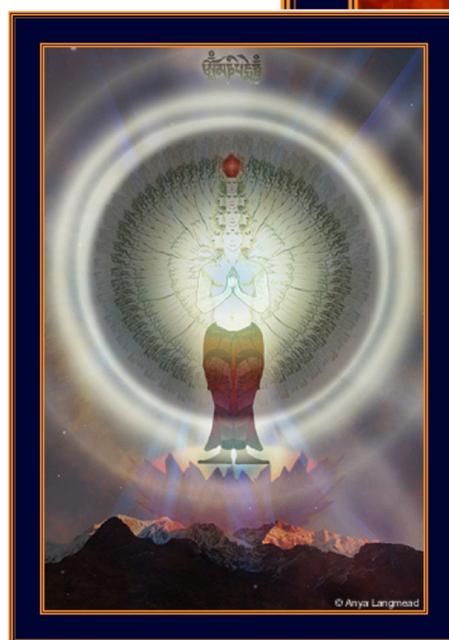
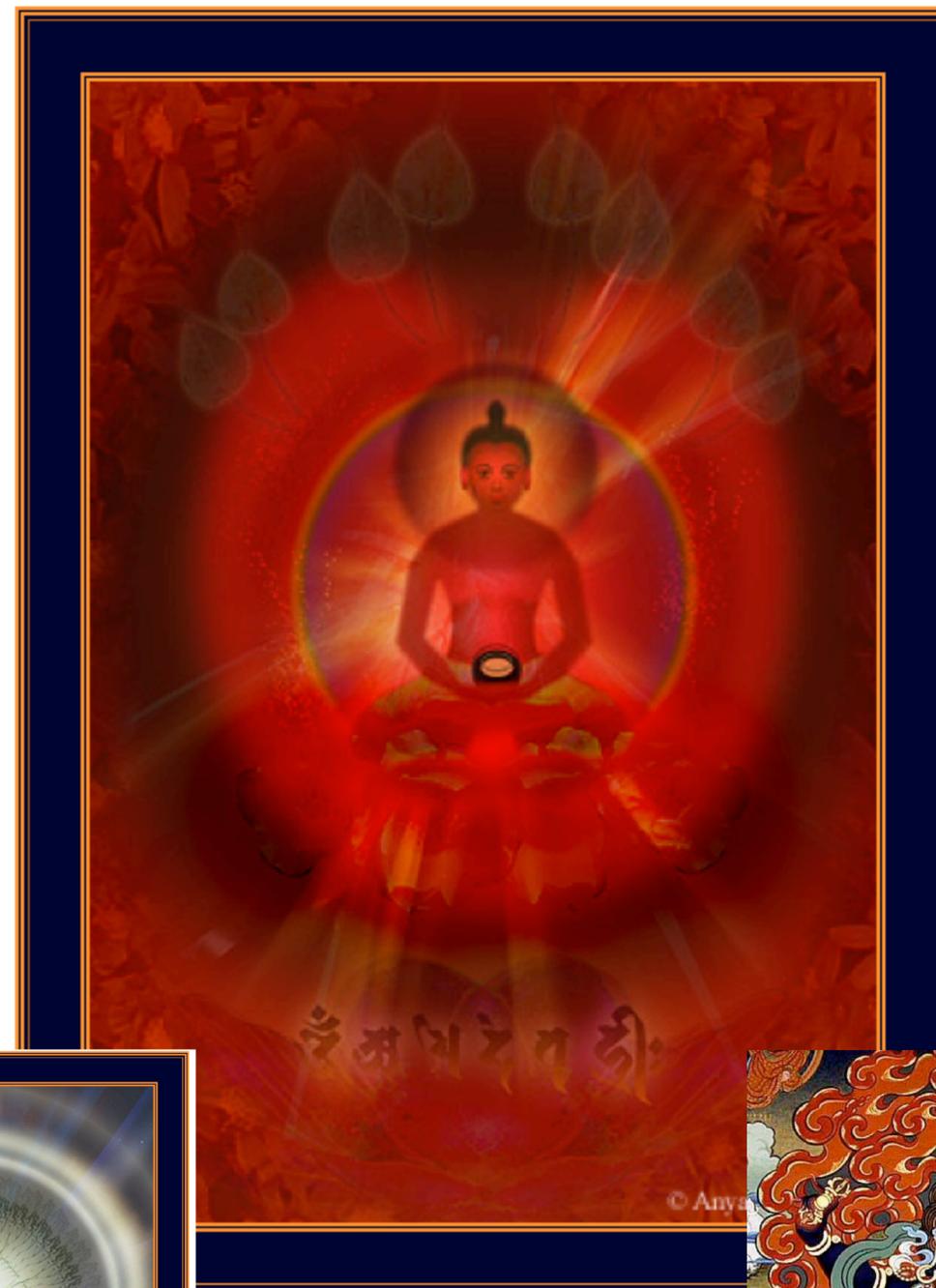
“ Pour l'éveil de tous les êtres et par les mérites de cette pratique, puissions-nous renaître moi-même et autrui dans la terre pure du Bouddha Amitabha que l'on appelle **Sukhāvātī** en sanskrit («Félicité infinie»).

Splendeur ! Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie, vous avez à votre droite le Seigneur de la Grande Compassion Avalokiteshvara, à votre gauche le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs Vajrapani qui dissipe haine et colère, et vous êtes encerclé par une foule illimitée de Bouddhas et de bodhisattvas.

Le bonheur et le bien-être sont incommensurables et merveilleux en ce domaine paradisiaque de Sukhāvātī en Sanskrit et Dewachen en tibétain.

Aussitôt que j'aurai transmigré hors de de cette vie, puissé-je y renaître sans l'interruption d'autres existences et y voir la Face de “Lumière Infinie”, appelé aussi Bouddha Amitabha et y recevoir ses enseignements et sa bénédiction.

Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions, accordez moi votre grâce, afin que les vœux que j'ai ainsi formulés s'accomplissent sans obstacles.”





Restez dans le calme une minute