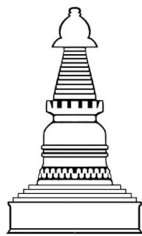


**LA PRATIQUE
DES
TROIS PURIFICATIONS
DE
SRHI HEROUKA**

*** * ***

**Cette pratique est extraite
de la longue sadhana
du Glorieux Chakrasamvara
composée par
le Vénérable Lama Tenzin Gyatso,
Kyabjé PABONGKA Rinpoché.**

*** * * ***



Institut Vajra Yogini

81500 Marzens

REFUGE ET BODHICITTA

En tout temps, je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha, dans les trois véhicules, dans les dakinis du yoga du mantra secret, dans les héros, héroïnes et déesses puissantes, dans les grands êtres, les bodhisattvas, et par dessus tout, en tout temps, je prends refuge en mon Maître spirituel.

Je deviendrai moi-même Hérrouka pour le bien de tous les êtres et les conduirai ensuite tous à l'état suprême d'Hérrouka. (3x)

MEDITATION DE VAJRASATTVA

Au sommet de ma tête, une syllabe **Pam** se transforme en un lotus, et **Ah** en un coussin de lune, sur lequel d'un **Houng** émerge un vajra blanc à cinq branches marqué d'un **Houng** en son centre. Le **Houng** émet de la lumière et les deux desseins sont accomplis.

La lumière revient et se transforme en Vajrasattva, blanc, un visage et deux mains tenant le vajra et la cloche.

Assis dans la posture du vajra, il étreint la Dame blanche Vajra Bhagavati, qui a un visage et deux mains, tenant un drigou et un kapala. Tous deux sont parés de soies et de précieux ornements variés.

Ils ont un **Om** au sommet de leur tête, un **Ah** à leur gorge et un **Houng** à leur cœur.

Du **Houng** à leur cœur rayonne de la lumière invitant les êtres de sagesse semblables à eux-mêmes.

Dza houng bam ho

Ils deviennent inséparables.

Une fois encore, de la lumière est émise du **Houng** à leur cœur, invitant les déesses d'initiation. "O Tathagatas, je vous prie de leur accorder l'initiation véritable."

Suite à cette requête, elles lèvent des vases emplis de nectar de sagesse et accordent l'initiation.

Om sarwa tathagata abhikékata samaya shriyé ah houng

VERSION TIBÉTAINE DES 16 LOUANGES

Om tchom dène pa weu wang tchouk la tchak tsèl houg houg
pè
Om kèl pa tchène peu mé tang nyam pè eu houg houg pè
Om rèl pè tcheu pène mi sè pa tang dène houg houg pè
Om tché wa nam par tsik pa djik pè shèl houg houg pè
Om tong trak tchak ni bar wè eu sér tchène houg houg pè
Om dra ta chak déng doung tang ka tvang dzine houg houg pè
Om tak ki pak pè na sa dzine pa tchène houg houg pè
Om kou tchène tu ka guèk tar dzè la du houg houg pè

Om tchom dène dè ma dor djé pak mo la tchak tsèl houg houg
pè
Om pak ma rik mè wang tchouk kam soum gyi mi toup houg
houg pè
Om djoung peu djik pa tam tchè dor djé tchène peu djom houg
houg pè
Om dor djé dène chouk chène gyi mi toup wang tché tchène
houg houg pè
Om toum mo tro meu souk kyi tsang pa kém par dzè houg
houg pè
Om du nam trak tching kém pè chène gyi tchok lè gyèl houg
houg pè
Om mouk tché réng tché mong tché kune lè nam par gyèl houg
houg pè
Om dor djé pak mo djor tché deu wang ma la du houg houg pè

Leur corps est empli de nectar de sagesse.
Le surplus débordant du sommet de leur tête se transforme en
Akchobya.
Sur le disque de lune au cœur de Vajrasattva se dresse la syllabe
Houg entourée par le mantra aux cent syllabes.

"O Bhagavan Vajrasattva, je vous en prie, dissipez tout le karma
négatif et les obscurcissements de moi-même et de tous les êtres
vivants et purifiez tous les engagements dégénérés et brisés".

Suite à cette requête, Vajrasattva émet de la lumière du **Houg** et
du rosaire de mantra à son cœur.

Cette lumière purifie le karma négatif et les obscurcissements de
tous les êtres et présente des offrandes aux bouddhas et à leurs
fils spirituels. Toutes les qualités de leur corps, parole et esprit se
rassemblent sous la forme de lumière qui se dissout dans le ro-
saire du mantra et dans le **Houg**

De ce fait, un flot de nectar blanc commence à s'écouler par les
organes unis du Seigneur et de la Dame. Ce nectar de sagesse
pénètre par le sommet de ma tête et emplit tout mon corps. Il net-
toie complètement tout mon karma négatif et mes obscurcisse-
ments du corps, de la parole et de l'esprit.

**Om vajra hérouka samaya manoupalaya hérouka ténopa-
tichta dridho mè bhawa soutokayo mè bhawa soupokayo mè
bhawa anourakto mè bhawa sarwa siddhim mè prayatcha
sarwa karma soutsa mè tsitam shriyam kourou houg ha ha
ha ha ho bhagavan vajra hérouka ma mè mountsa hérouka
bhawa maha samaya sattva ah houg pè** (21x).

"Par ignorance et à cause des perturbations mentales, j'ai brisé et
laissé dégénérer mes engagements. O Maître spirituel, soyez mon
protecteur et refuge.

Seigneur, détenteur du vajra, doté de grande compassion, en
vous, souverain des êtres, je prends refuge".

Puis Vajrasattva dit : "O enfant de la famille, ton karma négatif,
tes obscurcissements et tous tes engagements brisés et dégénérés

sont maintenant nettoyés et purifiés".

Ayant dit ceci, il se dissout en moi, et mes trois portes deviennent inséparables du corps, de la parole et de l'esprit de Vajrasattva.

(En accomplissant ainsi la méditation de Vajrasattva, les négativités et les engagements transgressés sont purifiés.)

PURIFICATION DES TROIS PORTES

HE exprime le non-soi des phénomènes, qui après analyse, est la vacuité de l'esprit causal, source de toute chose.

ROU exprime le non-soi des personnes, qui est l'absence du soi façonné par un réseau de concepts erronés saisissant un soi des personnes existant de manière intrinsèque.

KA exprime l'objet, 'l'ainsité', et le sujet, la cognition comme étant en parfaite harmonie.

SHRI exprime le sens d'EVAM, la sagesse de la non-dualité se fondant avec son objet, la vacuité, d'une façon qui s'accorde avec son véritable mode d'existence.

(L'esprit est ainsi purifié.)

De la vacuité, j'apparais instantanément sous l'aspect d'Hérouka, bleu-foncé, un visage et deux mains, tenant le vajra et la cloche, ma jambe droite tendue et étreignant ma parèdre, Vajra Varahi, rouge, qui a un visage et deux mains, tenant le drigou et le ka-pala.

Shri hérouka ham (3x)

(Purifiez le corps en répétant ceci trois fois, avec la pensée d'être bénéfique à tous les êtres, tout en gardant la fierté divine de cette apparence physique.)

**Om a a i i ou ou ri ri li li é ai o au am ah ka kha ga gha nga
tsa tsha dza dzha nya ta tha da dha na ta tha da dha na
pa pha ba bha ma ya ra la wa sha sha sa ha ksha hong
hong pè** (3x)

Ces trois rosaires de mantras se dressent en cercles dans le sens

Par le pouvoir de la vérité des déesses sincères, par leurs engagements et par leurs explications supérieures et claires, puissent-elles toujours nous aider.

Puissé-je moi-même devenir Hérouka pour le bien de tous les êtres et les mener tous à l'état suprême d'Hérouka.

Si je n'obtiens pas cet état suprême dans cette vie, puisse-je, au moment de la mort, être reçu par le Seigneur, sa parèdre et leur entourage avec des nuages d'offrandes, le son de musiques agréables et de nombreux signes de bon augure.

Puis à la fin de la claire lumière de la mort, puisse-je être mené vers la terre pure des dakinis, la terre pure de ceux qui accomplissent la voie suprême et là, puisse-je rapidement la compléter.

Puissent des dédicaces intenses pour les enseignements et la pratique d'Hérouka s'accroître et puisse ce chemin parcouru par des dizaines de millions de yogis puissants, ne jamais décliner mais durer pendant très longtemps, pour ceux qui désirent la libération.

Puissent les héros et yoginis avec leur entourage, qui demeurent dans les vingt quatre endroits de cette terre et qui possèdent un pouvoir tout pénétrant pour nous aider à accomplir cette méthode, ne jamais être distraits et nous aider continuellement.

Traduction française de J.P. Moret et Eléa Redel (1993) d'après, principalement, la version anglaise de Guéshé Thoubten Jinpa et la Vénérable Thoubten Chodron.

LES HUIT LOUANGES À VAJRA VARAHI

Om namo bhagavati vajra varahi bam hong hong pè
Om namo arya parajité trailokya maté vidyèshvari hong hong pè
Om namo sarva bhouta bhayé vahé maha vajré hong hong pè
Om namo vajrasané ajité aparajité bashyam karinétra hong hong pè
Om namo bhramani chokshani rokchani krodhé karalini hong hong pè
Om namo trasani marani prabhédani parajayé hong hong pè
Om namo vijayé jambhani stambhani mohani hong hong pè
Om namo vajra varahi maha yogini kamèchvari khagé hong hong pè
Om je me prosterne devant la Bhagavati Vajra Varahi hong hong pè
Om vous qui êtes la reine des pratiquantes Arya, invincible dans les trois royaumes hong hong pè
Om vous qui détruisez toute crainte des esprits malfaisants avec Votre grand vajra hong hong pè
Om vous qui êtes le siège de vajra, l'invincible au regard qui subjugue hong hong pè
Om vous dont le corps terrifiant de chaleur psychique dessèche Brahma hong hong pè
Om vous qui terrifiez et brûlez les démons et conquérez les autres forces hong hong pè
Om vous qui triomphez de tout ce qui engourdit, durcit et rend confus hong hong pè
Om je me prosterne devant Vajra Varahi, la parèdre, la mère qui contrôle tout désir hong hong pè

DEDICACE

Glorieux Hérouka, vous avez discipliné l'attachement physique, et votre corps flamboie dans les trois royaumes de milliers de rayons de lumière bleue, aussi brillants que cent mille soleils.
Puissent les nombreux êtres passionnés par les parties de votre corps, tous danser simultanément.

inverse des aiguilles d'une montre à mon nombril, et brillent d'une lumière de cinq couleurs. Les groupes de déités des trois roues en émergent et irradient par ma narine droite vers les dix directions, chassant toutes les interférences. Elles reviennent par ma narine gauche et se dissolvent dans les rosaires de mantras à mon nombril.

(Imaginez que la parole est purifiée.)

Le mantra racine, ou mantra du rosaire, du Seigneur

Om kara kara kourou kourou bandha bandha trasaya trasaya kshobaya kshobaya hraum hraum hrah hrah phèm phèm pè pè daha daha paca paca bhaksha bhaksha vasou roudhirantra malava lambini grihana grihana sapta patala gata bhoujngam sarwampa tarjaya tarjaya akaddhya akaddhya hrim hrim jnaum jnaum kshmam kshmam ham ham him him hong hong kili kili sili sili hili hili dhili dhili hong hong pè

Le mantra racine de la Dame

Om vajra varahi protangué protangué hana hana pranam kim kini khim khini dhouna dhouna vajra hasté chochaya chochaya vajra khatvanga kapala dharini mahavichita mamasa sani manouchantra pravrité sani dhyana rasira mala granthita dharani soumbha nisoumbha hana hana pranam sarwa pacha panam mahamamsa chédani krodha mourté damchtra karalini mahamoudré shri hérouka devasya grama hichi sahasra chiré sahasra bahavé chata sahasra anané jvalita tédjasé jvala moukhé sangala locané vajra chvariré vajra asani milita cilita hé hé hong hong kha kha dhourou dhourou mourou mourou advété mahayogini pathita siddhi trèm

dham trèm dham gram gram hé hé ha ha bhimé hasa hasa viré ha ha hé hé houg houg trailokya vina achani chata sahasra koti tathagata parivaré houg houg pè sinha rou-pékha gadja roupé ah trailokya oudharé samoudra mékhalé grasa grasa houg houg pè viradvété houg houg ha ha maha pachou mohani yogichvari tvam dakini sarwa lokanam bandhani sadya pradyaya karini houg houg pè bhouta trasani mahavira parama siddha yogichvari pè houg houg pè soha

Le mantra du coeur du Seigneur

Om shri vajra hé hé rou rou kam houg houg pè dakini jvala chamvaram soha

Le mantra proche du coeur du Seigneur

Om hri ha ha houg houg pè

Le mantra du cœur de la Dame

Om vajra vairotchanayé houg houg pè soha

Le mantra proche du cœur de la Dame

Om sarwa bouddha dakiniyé vajra varnaniyé houg houg pè soha

Le long mantra-armure du Seigneur

Om om ha houg houg pè
Om na ma hi houg houg pè
Om soha hou houg houg pè
Om vaushè hé houg houg pè

Om houg houg ho houg houg pè
Om pè ham houg houg pè

Le long mantra-armure de la Dame

Om om bam houg houg pé
Om ham yom houg houg pè
Om hrim mom houg houg pè
Om hrim hrim houg houg pè
Om houg houg houg houg pè
Om pè pè houg houg pè

LES HUIT LOUANGES AU SEIGNEUR HEROUKA

Om namo bhagavaté virèshaya houg houg pè
Om maha kalpagni samni bhaya houg houg pè
Om jana moukouta kotaya houg houg pè
Om damchtra kara lograbhi chana moukhaya houg houg pè
Om sahasra bhouja bhasouraya houg houg pè
Om parachoupa chodhya tachoula khatvanga dhariné houg houg pè
Om vyaghra jinam bara dharaya houg houg pè
Om maha dhounprandha kara vapoukchya houg houg pè

Om je me prosterne devant le Bhagavan, le puissant Seigneur des héros houg houg pè
Om vous qui êtes aussi brillant que le feu de la fin d'un éon houg houg pè
Om vous qui avez une interminable tiare de cheveux noués houg houg pè
Om vous dont le sourire épanoui découvre des crocs et un visage terrifiant houg houg pè
Om vous doté de mille bras flamboyants de rayons de lumière houg houg pè
Om vous qui tenez une hache, un lasso, un trident et un khatvanga houg houg pè
Om vous qui êtes revêtu d'une peau de tigre houg houg pè
Om je me prosterne devant votre grand corps couleur de fumée qui détruit toutes les obstructions houg houg pè