

## Création consciente d'un autel Bouddhiste

### Tradition Mahajrya

L'autel fournit un espace sacré, une représentation physique de dévotion envers notre expérience d'évolution. Il est merveilleux de constater que notre pratique continue affecte la conscience de l'autel et que l'autel en retour élève notre conscience — nous pouvons éprouver une grande sensation juste en s'asseyant devant l'autel.

Ce manuel se veut un guide pour la création consciente d'un autel significatif. *Veillez s'il-vous-plaît garder à l'esprit que ceci n'est qu'un exemple pour débiter. Respectez les règles de base, mais sachez que les listes n'incluent pas tout et que les exemples ne sont que des exemples. Soyez créatif et élaborer un autel qui vous soit personnel.*

#### **Le cabinet de l'autel**

L'autel est traditionnellement un cabinet avec deux portes ou des draperies opaques s'ouvrant par le centre. Les portes ou les draperies devraient être fermées pour cacher l'autel si des gens ordinaires sont susceptibles de le voir. Nous essayons de garder l'autel disponible seulement pour les chercheurs spirituels. L'autel peut être visible en permanence, mais dissimulez-le aux visiteurs qui pourraient le juger. Évitez de le placer dans un endroit à passage fréquent, tel qu'un corridor.

Il peut être construit dans n'importe quel matériel — bois, plastique, etc. Il a des pattes pour le soulever du sol ou il peut être fixé au mur. Il a un rayon à la hauteur des yeux ou plus haut lorsqu'on est assis en méditation — jambes croisées, sur les genoux, sur un coussin de méditation ou assis sur une chaise. Il doit y avoir suffisamment d'espace entre le rayon et le haut du cabinet pour que votre pièce principale ait une hauteur de dégagement — si votre Bouddha mesure un pied de haut, l'espace total devrait être de deux pieds. Ainsi le Bouddha n'est pas "confiné".

Il peut être simple ou peint. Que ce soit un autel multicolore ou non, il doit vous inspirer. Plus vous progressez, plus vous apprécierez la simplicité. La multiplicité des symboles peut être bien si elle constitue une trame en arrière-plan.

## Exemples d'objets pour l'autel

### Pièces principales

- Le Bouddha (statue)
- Autres êtres illuminés ou dieux de toute tradition qui vous touche
  - o Autres Bouddhas (Bouddha de Médecine, Kwan Yin)
  - o Jésus
  - o Dieux Hindou, tels que Brahma, Vishnu, Shiva, Ganesh
  - o Mère Divine (Sri Yantra)
  - o Vierge Marie
  - o Anges

### Guide de votre Tradition (photo d'une personne incarnée comme pièce secondaire)

- Parchemin Sacré (Dai Kon Gou)
- Maître (photographie de Maha Vajra)

### Offrandes des éléments

*Les offrandes doivent être plus petites que la pièce principale et doivent être fraîches.*

Élément	Nature	Caractéristiques	Exemples
Terre	Yang	Création, régénération, protection, enracinement	Terre du jardin, plantes, riz, fruits (spécialement les oranges), fleurs. Toujours garder frais. Utiliser du riz sec non cuit pour éviter les changements réguliers.
Feu	Yang, Yin	Fluide, brillant, radiant, transformant, exaltant, purifiant	Chandelle*
Eau	Yin	Cohésion, flexibilité, transparence, pureté, vivifiant	Eau, huiles essentielles**, ou les deux
Air	Yin	Communication, fluidité, mouvement, voyage, équilibre	L'encens n'a pas à être toujours allumé, ou il peut être allumé pour de courtes périodes. Ne remplissez pas l'espace de fumée d'encens qui ne serait pas filtrée immédiatement. Garder votre air pur.

\*vous pouvez varier les couleurs en plaçant une chandelle dévotionnelle blanche dans un portoir en verre coloré (lumières Inserta)

\*\* placées dans un petit récipient féminin, tel une tasse à thé asiatique. S'il n'est pas changé régulièrement, laissez le récipient vide, et il symbolise le liquide.

### **Symboles d'illumination, de sagesse, de compassion, de protection**

Om	Croix
Lotus	Cœur
L'Œil Contemplatif	Cristaux
Serpent (dragon, serpent)	Kanji ou autres Symboles
Yin/Yang	Vajra

### **Outils pour la prière et l'étude**

- Votre mala
- Sutras que vous étudiez présentement (Sutra du Cœur/ Sutra du Diamant/Sutra du Lotus<sup>QBA</sup>, la Bible, la Kabbale, Dao de Jing, Bagavat-gita,...)
- Copies des prières ou mantras que vous pratiquez (introduction/mantras de guérison<sup>QBA</sup>, le Notre Père, processus en cours...)

### **Position des objets**

### **Règles générales et suggestions**

- L'autel ne doit pas être désordonné de telle sorte que seules quelques pièces attirent votre attention — vous devriez être en mesure d'embrasser tous les aspects de votre autel en un seul regard. Cependant vous pouvez modifier les objets de votre autel et les déplacer aussi souvent que vous le voulez.
- L'item principal devrait être placé au centre de l'autel.
- Le Bouddha devrait toujours être présent, mais il n'est pas nécessaire que ce soit l'objet principal de l'attention.
- Un item principal, différent de celui qui est le centre d'attention, peut être placé juste derrière et à droite ou à gauche du centre d'attention (voir la section sur la perspective plus loin).
- Le parchemin sacré (Dai Kon Gou) peut être placé derrière la pièce principale ou suspendu sur le mur au-dessus du centre de l'autel.
- Une photo du gourou (MahaVajra) peut être placée à la gauche de la pièce principale.

- Les outils d'étude peuvent être rangés à l'intérieur de l'autel, mais ils doivent demeurer sur un rayon inférieur.
- Vous pouvez placer des objets sur le dessus de l'autel, mais ils ne doivent pas être des contradictions symboliques, tel que des armes. Des haut-parleurs pour la musique sacrée sont appropriés, s'ils n'attirent pas trop l'attention.

### **Perspective**

- Regarder l'autel dans une perspective de non-action. C'est l'autel qui est observé, plutôt que nous en train d'observer l'autel.
- Les objets tangibles ou yang se trouvent à la droite de l'objet principal, du point de vue de l'autel (si vous faites face à l'autel vous les verrez à votre gauche). Les objets doux ou yin se trouvent à la gauche de l'objet principal (ou à votre droite si vous regardez l'autel).
- Si vous avez une photo du maître à la gauche de l'objet principal, placez un objet de dimension équivalente à la droite pour équilibrer, comme le Dai Kon Gou.

### **Équilibre**

- Un objet tangible placé sur la droite de l'autel doit avoir en contrepartie un objet doux à la gauche de l'autel, et vice versa.
- Un item arborant à la fois des propriétés yin et yang peut être placé au centre derrière l'item principal, et/ou de chaque côté de l'item principal. Tout type de flamme ou de chandelle dévotionnelle insérée est un bon exemple.

### **Purification ou bénédiction avec puja**

La puja est un rituel pratiqué face à l'autel comme ouverture pour une célébration ou une période de pratique spirituelle.

- Avant de pratiquer la puja, retirez les offrandes que vous planifiez de remplacer pour les rafraîchir ou qui n'ont plus leur raison d'être, ou les objets majeurs que vous planifiez réarranger ou remplacer.
- Avec l'encens allumé, dessinez les formes, les symboles ou kanji de votre choix en face de l'autel. Vous pouvez utiliser trois bâtons d'encens dans votre main, ou des cônes ou du charbon et des encens en poudre dans un récipient approprié (bol ou plat). (Si vous ne faites aucun changement à l'autel, utilisez simplement un bâton d'encens.)

- Suite au rituel, les bâtons peuvent être plantés à l'envers dans du sable ou de la terre, séparé de la terre qui sert d'offrande, ou insérés sur un portoir à encens.
- Réarrangez les objets majeurs, ou rafraîchissez les offrandes si vous le désirez.
- Parvenu à ce point, si la zone où se trouve l'autel n'a pas une circulation d'air suffisante, ou si la fumée risque de vous empêcher de respirer librement, éteignez l'encens. **NE LAISSEZ PAS BRÛLER VOTRE ENCENS DANS UNE PIÈCE CLOSE, POUR ÉVITER QUE CELA NE SOIT PRÉJUDICIALE À VOTRE SANTÉ.** Pour éteindre les bâtons d'encens, plantez-les à l'envers dans la terre de votre contenant à encens. Si vous n'avez pas de terre, tenez l'encens dans votre main droite, humectez le bout du pouce et de l'index de la main gauche avec de l'eau ou de la salive, et utilisez-les pour éteindre l'encens. N'utilisez pas l'eau de l'offrande. Pour les cônes, laissez-les brûler. Pour le charbon, gérer la quantité de poudre d'encens pour les quelques minutes dont vous avez besoin.

### **Puja initiale pour la création de l'autel**

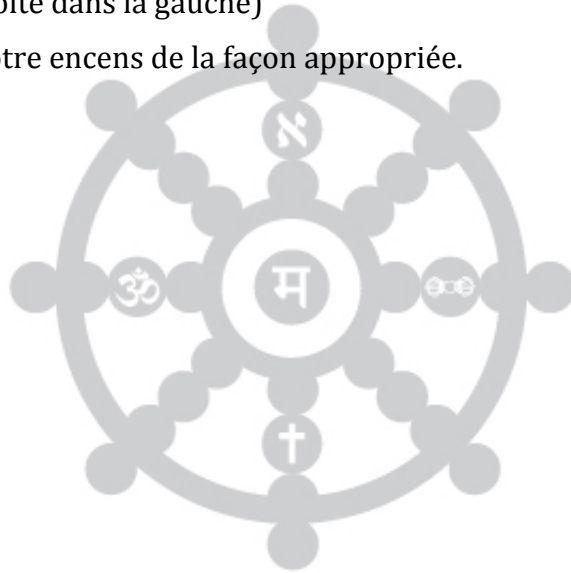
Lorsque vous avez complété l'organisation de votre autel (sauf les offrandes), et que vous êtes dans le bon état d'esprit, vous pratiquerez une puja initiale sur cet autel. Avant de pratiquer le rituel, choisissez une prière appropriée pour chacune des divinités représentées. Il est correct de faire des recherches sur internet. Jésus — Notre Père; Avalokiteshwara — Mahakaruna; etc.

- Puja, selon votre préférence
- Préparez les offrandes
- Une prière simple pour chacune des divinités représentées sur l'autel (le Bouddha, Jésus, Shiva, etc.) leur demandant d'habiter votre autel
- Pratiquez la puja encore une fois
- Faites la prière pour la divinité représentée par l'objet principal
- Pratiquez la puja encore une fois
- Faites une prière pour une divinité additionnelle représentée sur l'autel
- Répétez la puja et la prière pour chaque divinité représentée sur l'autel
- Pratiquez une dernière puja, et inclinez-vous, pour clore la cérémonie.

## Puja typique du Mahajrya

- La main gauche est maintenue confortablement élevée sur le côté gauche, le coude plié, la paume à la hauteur de l'épaule environ et face à l'autel. La main gauche restera dans cette position, alors que la main droite tient les bâtons d'encens et dessine les formes. (Lors de l'utilisation de cône ou d'encens en poudre, les deux mains tiennent l'encens et dessinent les formes).
- Cette puja est composée de six mouvements. Les deux premiers mouvements vont décrire un croissant de lune, représentant un bol ou réceptacle.
  - Les premier, second, et sixième mouvements débutent avec la main sur votre côté droit, à la hauteur de l'épaule, tenant l'encens. Balancez votre main vers le bas et la gauche, poursuivant vers le haut jusqu'au niveau de votre main gauche. Puis balancez la main droite vers le bas et la droite, retournant à sa position originale près de l'épaule droite.
  - Les troisième, quatrième et cinquième mouvements sont faits en dessinant un cercle complet en sens horaire — vers le bas et la gauche en relevant jusqu'à la main gauche, continuant le cercle vers la droite, passant au-dessus de la tête, terminant à sa position originale près de l'épaule droite.
- Pendant le premier mouvement, alors que vous balancez l'encens vers la gauche, dites "om namah". Le ramenant à sa position originale, récitez le nom de votre divinité préférée, habituellement la pièce centrale de votre autel, tel que "Shakyamuni Bouddha", "Shiva", "Avalokiteshwara", etc.
- Pendant le second mouvement, alors que vous balancez votre encens vers la gauche, dites "om namah". Le ramenant à sa position originale, récitez le nom de votre maître humain, un guide, ou votre inspiration, tel que "MahaVajra". Si vous n'en avez pas, mentionnez une autre divinité ou un maître sur votre autel.
- Les troisième, quatrième et cinquième mouvements sont ininterrompus et représentent trois soleils.
  - En dessinant le premier soleil, dites : "Om", lentement, le prolongeant sur tout le dessin du cercle.
  - En dessinant le second soleil, dites : "Vajra", de la même façon prolongée.
  - En dessinant le troisième soleil, dites : "Agni", de la même façon prolongée.
  - En dessinant les trois soleils, imaginez votre autel s'embrasant avec le pouvoir des trois soleils, qui irradient partout.

- Le sixième mouvement est pratiqué de façon similaire au premier et second. Alors que vous balancez votre encens vers la gauche, dites “om namah”. Le ramenant à sa position originale, récitez votre nom d’Âme. Si aucun maître ne vous a révélé votre nom d’Âme en Sanskrit, vous utiliserez le nom “Paramatma”, faisant référence au plus haut niveau de votre Être, ou l’Âme divine que vous êtes.
- Pour compléter le rituel, joignez vos mains ensemble devant vous (main gauche enveloppant la main droite). Prosternez-vous face à l’autel tout en étendant les deux mains vers l’avant et vers l’autel. (Si vous avez un récipient contenant du charbon ou un cône, les deux mains tiennent le contenant pendant que vous l’utilisez pour dessiner les symboles, donc vous ne mettez pas la main droite dans la gauche)
- Disposez de votre encens de la façon appropriée.



MAHAJRYA  
tradition bouddhiste