



INSTITUT KHYENTSE WANGPO
INSTITUT D'ETUDES SUPERIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

**Manuel de méditation
sur les pratiques préliminaires
communes**

Texte d'étude et de pratique

Lama Kunsang Dorjé

Préface de Mila Khyentsé Rinpoché

PRÉFACE

Les pratiques préliminaires sont le cœur de l'enseignement du Bouddha. Sans elles, aucune base solide pour pouvoir arpenter tout chemin dédié à atteindre l'au-delà de toute souffrance pour le bien des êtres. Comment envisager atteindre la moindre réalisation du vide d'existence propre sans avoir intégré l'importance majeure de posséder un précieux corps humain libre et bien pourvu ; sans avoir réalisé sa nature transitoire ainsi que celle de tous les phénomènes composés par la méditation sur l'impermanence et la mort ; sans avoir totalement compris qu'il n'y a nul choix au sein de l'existence grâce à la pensée du karma ; et sans avoir, finalement, pleinement envisagé que cette même existence est une prison qui se répète en un cycle sans fin en ayant suffisamment réfléchi à la nature défectueuse et décevante du samsara ?

C'est un véritable cadeau que nous fait ici Lama Kunsang Dorjé. Je l'en remercie profondément, car son érudition limpide et la clarté de son exposition vont être d'une aide certaine pour tout étudiant engagé sur les pas du Bouddha.

C'est merveilleux d'avoir ce recueil disponible !

Mila Khyentsé

SOMMAIRE

INTRODUCTION : LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES.....	p. 3
LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES COMMUNES.....	p. 7
1 LE PRÉCIEUX CORPS HUMAIN.....	p. 7
2 L'IMPERMANENCE ET LA MORT.....	p.15
3 LE KARMA.....	p.22
4 LES DEFECTUOSITES DU SAMSARA.....	p.26
CONCLUSION.....	p.30
NOTES.....	p.31
BIBLIOGRAPHIE.....	p.33

INTRODUCTION : LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES

Les pratiques préliminaires communes sont les suivantes :

1. Le précieux corps humain
2. L'impermanence & la mort
3. Le karma : le principe de cause à effet
4. Les défauts du samsara

Les pratiques préliminaires spécifiques sont les suivantes :

1. Le refuge & la génération de la Bodhicitta
2. La méditation purificatrice de Vajrasattva
3. L'accumulation de mérite par l'offrande du mandala de l'univers
4. La méditation du Guru Yoga

En tibétain le terme ngöndro¹ signifie "aller en premier" ou "ce par quoi l'on commence", et est souvent traduit en français par "pratiques préliminaires".

Kalou Rinpoché déclare :

"Les ngöndro sont les préparations spéciales aux pratiques du Vajrayana en général, et du mahamudra et du dzogchèn en particulier. [.../...] Sans avoir fait au moins un ngöndro, il n'est pas possible d'utiliser correctement ces moyens extraordinaires que sont mahamudra et dzogchèn. Ces préliminaires préparent le terrain de notre esprit. [.../...] Les préliminaires préparent à recevoir la transmission, en dissipant les voiles et en faisant pratiquer le double développement de bienfaits et d'intelligence immédiate. Recevoir la transmission du mahamudra ou du dzogchèn sans être bien prêt, expose au danger de ne pas comprendre vraiment l'enseignement, et de renaître dans l'une des sphères célestes sans forme, ou pire : sous une forme animale stupide.

Aborder un tel enseignement sans la préparation nécessaire et sans la connexion suffisante empêche, par manque de préparation, une pratique réelle et profonde ; faute de succès, le risque est alors de penser que les enseignements n'ont pas de pouvoir, ou que le maître n'a pas d'influence spirituelle, et de faire naître des conceptions erronées très graves. Il est donc essentiel d'aborder ces enseignements avec la maturité et la préparation nécessaires. En quelque sorte, les ngöndro construisent la route sur laquelle il est ensuite possible de voyager".²

Les ngöndro sont utilisés dans deux contextes :

1. La série des "pratiques préliminaires communes et spécifiques"

Avant d'aborder les pratiques profondes du Vajrayana, que ce soit les sadhanas, les pratiques des canaux subtils, le Mahamudra ou le Dzogchen, le pratiquant s'engage dans une série de pratiques - appelées préliminaires, *ngöndro* -, afin d'effectuer un travail de préparation et de purification. C'est alors l'étape de la fondation de sa pratique. Plus la fondation sera solide, et plus les pratiques profondes du Vajrayana abordées par la suite seront aisées.

Les quatre "pratiques préliminaires communes" se composent de quatre sujets de réflexion, tandis que les quatre "pratiques préliminaires spécifiques" consistent à accumuler, à l'aide de visualisations, un nombre défini de réceptions de prières et de mantras.

Pour mener à terme ces pratiques spécifiques, il est alors d'usage d'accumuler 100 000 fois chaque récitation de prières ou de mantras. Le disciple est ensuite autorisé à aborder les sadhanas ou autres pratiques profondes du Vajrayana.

Cependant, ces préliminaires peuvent constituer en eux-mêmes une pratique complète, en ce sens qu'ils sont suffisants pour mener le disciple à l'Éveil, sans que celui-ci n'ait besoin de se consacrer à des pratiques plus spécifiques du Vajrayana. Il est dit alors : "les préliminaires deviennent la pratique principale".

2. Première partie d'une sadhana

Dans le contexte d'une sadhana, les pratiques préliminaires constituent la première partie du texte. Le Vajrayana s'appuie principalement sur des textes de pratique d'accomplissement de la nature d'une divinité - yidam. Ces textes - sadhana en sanscrit - permettent de rendre praticable le contenu des tantras. Ainsi, les moyens habiles du Vajrayana peuvent être aisément mis en application. Une sadhana est divisée en plusieurs parties, et la première est invariablement consacrée aux pratiques préliminaires. Dans une sadhana développée, on peut trouver l'ensemble des préliminaires, alors que dans une sadhana abrégée, on trouvera au minimum le refuge et le développement de l'Esprit d'Éveil. Dans le déroulement de la sadhana, les préliminaires sont suivis de la pratique principale, laquelle est suivie d'une conclusion, c'est-à-dire la dédicace.

EXEMPLES DE MAITRES AYANT ACCOMPLI UN GRAND NOMBRE DE FOIS LES PRATIQUES PRELIMINAIRES.

- Dza Patrul Rinpoché (1808-1887) de l'école Nyingma :

Il reçut vingt-cinq fois de son maître Jigmé Gyalwai Nyougou les instructions sur les pratiques préliminaires du Longchèn Nyingthik et les accomplit vingt-cinq fois. Ce qui signifie qu'il accomplit deux millions et demi de prosternations, et autant de mantras de cent syllabes de Vajrasattva, d'offrandes du mandala et de prières en sept vers à Padmasambhava.

- Jé Tsongkhapa (1357-1419) de l'école Guélouk :

Il accomplit trois millions et demi de prosternations et environ dix millions d'offrandes du mandala. Ce qui correspond à trente-cinq fois la pratique préliminaire du refuge et cent fois la pratique préliminaire du mandala.

- Gatön Ngawang Lekpa (1864-1941) de l'école Sakya :

Il accumula un très grand nombre de prosternations et d'autres pratiques au cours de ses quinze années de retraite. Il consacra une année entière à contempler exclusivement la deuxième pratique préliminaire commune : l'impermanence et la mort.

Il accomplit quatre millions et cent mille prosternations combinées avec la récitation en nombre égal d'une prière au maître Sakya Pandita indifférencié de Manjoushri (tib. *Shes bya ma*). Ceci correspond à quarante et une fois la pratique du refuge.

Il accomplit ensuite deux millions de prières de refuge (vingt fois la pratique préliminaire du refuge), un million huit cent mille récitations du mantra à cent syllabes de Vajrasattva (dix-huit fois la pratique préliminaire de Vajrasattva) et un million d'offrandes du mandala (dix fois la pratique préliminaire du mandala).

LES PRATIQUES PRELIMINAIRES COMMUNES

Les quatre pratiques préliminaires communes consistent à contempler "les quatre pensées qui détournent l'esprit du samsara". En tibétain, elles s'intitulent Lo Dok Nam Shi³, littéralement "les quatre considérations qui détournent l'intellect", où Dok a une notion de "détournement" ou de "retournement". On se "détourne" de ce qui est perturbant et on se "retourne" sur ce qui est essentiel.

Kalou Rinpoché déclare :

"Ces pensées détournent l'esprit de l'emprisonnement dans le samsara et le retournent vers la pratique du Dharma. Seule une pleine compréhension et appréhension de ces quatre objets de contemplation peut faire naître dans l'esprit un engagement sincère dans la pratique du Dharma. Mais si ces considérations préliminaires n'ont pas été comprises, on ne peut prétendre susciter la motivation et la sincérité capable de conduire chacun à bon port à travers la pratique du Dharma." ⁴

1 - LE PRÉCIEUX CORPS HUMAIN

Il s'agit de la réflexion sur la rareté et la difficulté d'obtenir une existence humaine libre et pourvue de toutes les qualifications nous permettant d'arpenter le chemin menant à l'Éveil. En effet, parmi toutes les formes d'existence possibles, la condition humaine est la meilleure pour atteindre l'Éveil, mais celle-ci doit alors réunir huit libertés et dix acquisitions (conditions favorables) particulières pour être reconnue comme "Précieuse existence humaine". Sans cette obtention, l'Éveil n'est pas possible.

Il y a quatre types de renaissance humaine :

-1/ La mauvaise existence humaine. Elle est celle au cours de laquelle, sous l'impulsion des émotions perturbatrices, nous générons de

nombreux actes, paroles et pensées négatives qui nous font nous enfoncer davantage dans les méandres du samsara. Elle est génératrice d'une mauvaise renaissance future.

-2/ L'existence humaine banale. Sans être utilisée à de mauvaises fins, elle ne comporte rien de particulièrement positif. C'est l'existence banale vécue par la plupart des humains qui, poussés par les tendances des vies précédentes, passent leur vie à ne rien faire de particulièrement mauvais, ni rien de très positif.

-3/ L'existence humaine vertueuse. Durant cette vie, nos tendances positives passées nous poussent spontanément à générer de nombreux actes, paroles et pensées positives qui nous assurent alors de bonnes renaissances futures.

-4/ La précieuse existence humaine. Par le mérite accumulé dans les vies passées, c'est l'existence qui offre l'opportunité de générer non seulement de nombreux actes, paroles et pensées positives mais de développer aussi la sagesse nécessaire qui nous permettra d'atteindre l'Éveil en cette vie, ou au moment de la mort, dans le bardo, ou dans une vie future. Tout dépend comment nous utilisons cette précieuse existence humaine. Bien utilisée, elle est le support possible vers l'Éveil, l'au-delà des renaissances dans le samsara.

LA PRECIEUSE EXISTENCE HUMAINE

La première pratique préliminaire commune consiste à observer et analyser si nous avons ou non cette précieuse existence humaine, et si nous l'utilisons correctement ou la laissons dépérir.

Si nous réalisons que nous avons en ce moment même ce précieux corps humain, c'est-à-dire tous les outils et conditions favorables nécessaires pour cheminer vers l'Éveil, nous devons aussi réaliser que cette opportunité est très rare, qu'elle peut disparaître à tout moment, et qu'elle ne se retrouvera peut-être pas avant de nombreuses vies.

Le corps humain est déjà très difficile à obtenir, mais "le précieux corps humain" l'est encore bien davantage. Dans le *Bodhicharyavatara*, du célèbre maître indien Shantidéva, il existe une fameuse citation :

"Maintenant que nous avons ce précieux corps humain, pourvu de toutes les conditions favorables à la pratique du Dharma il est nécessaire de mettre cette opportunité à profit."

Ce que l'on appelle "le précieux corps humain" est une renaissance humaine pourvue de dix-huit conditions particulières qui sont favorables à la pratique du Dharma. Ces dix-huit qualités ne sont pas le résultat du hasard, mais le fruit des "mérites" et de la "sagesse" accumulés durant nos vies précédentes.

L'utiliser comme support de la pratique du Dharma afin de se libérer du samsara, c'est lui donner son vrai sens.

La première stance des *Trente-sept Pratiques de Bodhisattva*, par Thokmé Zangpo, déclare :

"Maintenant que j'ai obtenu le précieux corps humain doté des libertés et acquisitions, ce vaisseau si difficile à obtenir,
Il me faut m'efforcer jour et nuit
De traverser l'océan du samsara afin de libérer les autres et moi-même.
Pour ce faire, il me faut écouter, réfléchir et méditer, qui sont une pratique des bodhisattvas".⁵

Kalou Rinpoché nous dit :

"Maintenant que nous avons obtenu cette précieuse existence humaine qui a la capacité d'étudier, de comprendre et de pratiquer, si nous mettons cette opportunité à profit, nous pourrions au travers de renaissances successives nous élever dans la voie de la réalisation. Si nous pouvons faire cela nous pourrions dire que nous avons utilisé cette précieuse existence humaine de façon significative."⁶

METHODE POUR MEDITER SUR LE PRECIEUX CORPS HUMAIN

Il s'agit de plusieurs points de réflexion :

- 1/ Il est extrêmement difficile d'obtenir une naissance humaine.**
- 2/ L'obtention d'un "Précieux Corps Humain" est encore plus difficile.**
- 3/ Il est facile à perdre et très difficile à retrouver.**
- 4/ La grandeur de sa finalité.**

1/ Il est extrêmement difficile d'obtenir une naissance humaine.

L'existence humaine est considérée comme rare et précieuse. Si l'on considère le nombre d'êtres résidant dans les six classes d'existence, on constate qu'obtenir une existence humaine est à peine possible.

Dans un soutra, le Bouddha explique à Ananda qu'il est aussi difficile et rare d'obtenir un corps humain que pour une tortue aveugle de passer son cou par le trou d'un joug en bois ballotté sur un grand océan, cette tortue ne faisant surface qu'une fois tous les cent ans.

C'est une très célèbre métaphore du bouddha qui fut reprise par de nombreux auteurs, notamment par Nagarjuna et Atisha.

Le nombre des êtres des mondes supérieurs est infiniment plus petit que celui des êtres des mondes inférieurs. Par exemple, il suffit de comparer le nombre d'animaux avec le nombre d'humains qui se trouvent sur notre planète. Selon l'Organisation des Nations unies la population mondiale humaine est estimée au premier juillet 2016 à 7,43 milliards.

Concernant les animaux, on estime qu'il y a 8 à 10 millions d'espèces animales sur terre (dont seraient répertoriées 1 million 250 000). Selon Matthieu Ricard, sont tués chaque année environ 100 milliards d'animaux terrestres et 1000 milliards (1 billion) d'animaux marins pour la consommation humaine.⁷

On estime qu'il y aurait donc des millions de milliards voire des milliards de milliards d'animaux sur notre planète.

2/ L'obtention d'un "Précieux Corps Humain" est encore plus difficile.

Même dotés d'un corps humain, les êtres ont tendance à suivre le chemin des émotions perturbatrices. En vérité, peu d'humains sont enclins à suivre une voie spirituelle.

Comme l'a déclaré Djamgœun Kongtrul :

"Ceux qui pratiquent d'une façon correcte sont aussi rares que les étoiles qui brillent en plein jour"⁸.

La seule obtention d'un corps humain n'est pas suffisante pour sortir du samsara, encore faut-il posséder le "Précieux Corps Humain". Il faut renaître à une époque et dans un environnement propices, être doté de certaines qualités physiques, mentales et verbales, et, surtout, il faut que le Dharma soit disponible. L'examen attentif des points exposés plus bas (les huit libertés et les dix acquisitions) révèle qu'il est véritablement difficile et rare de posséder le "Précieux Corps Humain".

LES DIX-HUIT CONDITIONS QUI CARACTERISENT LE PRECIEUX CORPS HUMAIN

Les huit "libertés" et les dix "acquisitions" (conditions favorables) (tib. *Dal 'byor*) :

- **Les huit libertés** (tib. *Dal ba rgyad*) :

Les quatre premières se réfèrent à une renaissance hors du monde des humains.

Être libre d'une renaissance :

- 1) dans le monde des enfers : un état où tout n'est que souffrance.
- 2) dans le monde des esprits avides (*preta*) : un état où tout n'est que frustration.
- 3) dans le monde des animaux.
- 4) dans le monde des dieux (*deva & asura*). Continuellement distraits par les plaisirs, ils n'ont, par conséquent, aucun intérêt pour un chemin de réflexion et de spiritualité.

Les quatre dernières se réfèrent à une renaissance dans le monde des humains.

Être libre d'une renaissance :

- 1) dans le monde des barbares (ou contrées périphériques) : un pays où personne ne s'intéresse à la spiritualité ou bien un pays où la pratique spirituelle est interdite. En bref, un pays dépourvu d'un accès à toute spiritualité authentique.
- 2) avec une disposition d'esprit opposée à toute forme de pratique spirituelle.
- 3) durant une période cosmique au cours de laquelle aucun Bouddha n'est apparu. L'enseignement n'est donc pas disponible. C'est ce qu'on appelle un kalpa obscur.
- 4) avec un handicap physique ou mental très lourd qui entraverait totalement une pratique spirituelle.

- **Les dix "acquisitions"** (conditions favorables) (tib. *'Byor ba bcu*) :

Les cinq acquisitions extérieures

- 1) naître dans une période durant laquelle un Bouddha - un éveillé à sa propre nature - est apparu,
- 2) ce Bouddha a enseigné,
- 3) son enseignement persiste et est transmis par des êtres ayant réalisé l'essence de cet enseignement. Cet enseignement est donc toujours authentique et n'a pas été dénaturé.
- 4) cet enseignement est disponible, suivi et mis en pratique correctement. C'est-à-dire qu'il abrite en son sein un grand nombre de disciples sincères suivant cet enseignement transmis par des maîtres qualifiés.
- 5) la bienveillance et le soutien manifestés par les autres à l'égard de notre pratique (il existe des personnes altruistes et charitables qui nous soutiennent). C'est-à-dire que la communauté laïque et l'entourage proche soutiennent les pratiquants.

Les cinq acquisitions intérieures

- 1) être né sous forme humaine,
- 2) être né dans un "pays central" (pays où le Dharma est enseigné). Ce statut peut changer rapidement au fil des siècles, voire des années⁹.
- 3) avoir des facultés suffisantes. Avoir la capacité de prendre connaissance de l'enseignement, autrement dit de l'entendre ou de le lire et de comprendre ce qui est transmis. Cela suppose avoir suffisamment de capacités sensorielles et intellectuelles.
- 4) être enclin à la pratique spirituelle,
- 5) avoir une profonde confiance envers les Trois Joyaux.

C'est la base pour commencer, le support de la pratique. Simplement posséder cette précieuse existence humaine n'est pas utile en soi si l'on n'en fait rien, si l'on n'entame pas le chemin de l'écoute, de l'étude et de la méditation.

3/ Il est facile à perdre et très difficile à retrouver.

L'existence humaine est difficile à obtenir, mais si facile à perdre. Ce corps est menacé par de nombreuses circonstances pouvant lui être fatales. De plus, une fois perdu, il n'est pas certain que nous pourrions de nouveau obtenir une précieuse existence humaine lors de la vie prochaine.

4/ Grandeur de sa finalité.

Grâce à ce précieux corps humain nous avons la possibilité d'atteindre l'Éveil. Non seulement nous serons délivrés des souffrances du samsara mais nous aurons aussi la capacité d'aider efficacement tous les êtres.

CONCLUSION

Ainsi, cette vie présente est une frontière entre l'Éveil et le samsara.

Patrul Rinpoché déclare :

"C'est donc par le pouvoir des mérites accumulés dans nos vies précédentes que nous avons gagné cette existence humaine pourvue des huit libertés et des dix richesses. Tant que nous n'en retirons pas l'essentiel, nous gaspillons notre précieux corps humain à ne rechercher que le vivre et le vêtir pour cette vie et la satisfaction des huit préoccupations mondaines¹⁰. Au moment de la mort, nous nous frapperons la poitrine mais il sera trop tard ; nous nous serons trompés de direction."¹¹

Dans ses "*Instructions Fondamentales*", Kalou Rinpoché nous dit :

"La première pratique préliminaire consiste donc à reconnaître et à apprécier le précieux état de renaissance humaine et à évaluer son potentiel. Cette précieuse renaissance humaine nous offre une incroyable opportunité pour la pratique du Dharma et pour le développement spirituel ; aussi ne pouvons-nous pas nous attendre à ce que cette occasion se produise encore, et encore. De plus la vie est brève. Si nous comprenons tout cela, nous verrons qu'il est nécessaire de faire bon usage du précieux état humain de renaissance et de réaliser véritablement le potentiel d'être humain tant que nous en avons l'opportunité. Ne pas user de notre chance serait un incroyable gaspillage. Ce serait comme si on offrait cent kilos d'or à un pauvre et qu'il reste là le restant de sa vie, ne sachant pas quoi faire de cet or et mourant aussi pauvre qu'avant. C'est là une opportunité gâchée."¹²

2 - L'IMPERMANENCE ET LA MORT

La deuxième des quatre pratiques préliminaires communes est la réflexion sur l'impermanence et la mort.

L'impermanence est un sujet très important dans l'enseignement du Bouddha. L'impermanence est la nature intrinsèque à tous les phénomènes et à toutes les situations dans le samsara où rien n'est stable ou permanent. Quant à la mort, elle est inéluctable et le moment de la mort est imprévisible. D'où l'urgence de pratiquer dès maintenant.

Thokmé Zangpo dans la quatrième stance des *Trente-sept Pratiques de Bodhisattva* déclare :

Quel que soit le temps que nous aurons passé avec nos proches et nos amis, un jour nous serons séparés ;

Nos possessions et richesses accumulées avec grand effort, seront laissées derrière nous ;

Notre esprit, semblable à un hôte, devra quitter l'auberge de notre corps ;

Abandonner les pensées concernant cette vie est une pratique des bodhisattvas.¹³

Il n'y a pas que le doute ¹⁴ (envers ses capacités ou envers l'enseignement) qui soit un obstacle à la pratique, mais aussi la distraction, la paresse et l'affairement. C'est pourquoi la réflexion sur l'impermanence et la mort est importante pour le pratiquant car elle donne le caractère d'urgence à la pratique.

Kalou Rinpoché dans ses *Instructions Fondamentales* déclare :

"En tant qu'humains, nous faisons la supposition naïve que les choses autour de nous sont stables, solides et éternelles. La seconde pratique préliminaire consiste donc à devenir conscient de la mort, de l'impermanence et du changement dans tous les aspects de notre existence. " ¹⁵

Kalou Rinpoché :

" Que nous utilisions cette vie humaine de façon significative ou non, de toutes les façons il faut se rappeler que de par sa nature

même elle est impermanente. Nous sommes nés, nous avons grandi, nous vieillissons et nous allons vers la mort. Ce qui se produit au moment de la mort est semblable à ce qui se produit lorsque l'on se réveille d'un rêve. Les apparences du rêve, qui nous ont semblé si importantes et si réelles, s'évanouissent. De même, lorsque nous mourrons, tout ce que nous percevions, notre maison, nos biens, nos possessions, nos proches, notre conjoint, tout ce qui nous était cher s'évanouit, nous échappe et nous nous retrouvons dans l'état intermédiaire, dans le Bardo. Lorsque nous nous trouvons dans cette situation nous n'avons aucun pouvoir ; nous n'avons pas la liberté de choisir une renaissance à tel ou tel endroit, de décider de reprendre à nouveau une bonne existence humaine ou divine."¹⁶

LES QUATRE TERMES :

Le Bouddha résume la réflexion sur l'impermanence en une série de quatre aphorismes, intitulée les quatre termes.

- tout ce qui est né, mourra (*le terme de toute naissance est la mort*)
- tout ce qui est accumulé, se dispersera (*le terme de toute accumulation est la dispersion*)
- tout ce qui est uni, se séparera (*le terme de toute rencontre est la séparation*)
- tout ce qui est construit, s'écroulera (*le terme de toute construction est la destruction*)

Il n'est donc absolument rien d'animé ou d'inanimé qui ne soit stable et permanent. Dans le samsara, il n'y a rien de stable sur lequel on puisse s'appuyer.

LA METHODE DE CONTEMPLATION EN CINQ POINTS SUR L'IMPERMANENCE ET LA MORT, SELON L'ECOLE KADAMPA

1. Réflexion sur le changement perpétuel
2. Réflexion sur le caractère inéluctable de la mort

3. Réflexion sur les nombreuses causes de la mort
4. Imaginer le moment de notre propre mort
5. Réflexion sur ce qui se passe après la mort

1. Réflexion sur le changement perpétuel (*penser que tout est impermanent*) :

En se basant sur notre propre expérience, nous contemplons les multiples facettes du changement :

- a) Les constructions, les objets, les saisons, le temps, les aiguilles de l'horloge, le statut social, l'argent, les possessions, les relations entre personnes, la force, la beauté, etc. Les exemples sont infinis...
- b) Il en est de même avec les pensées et les émotions. Bon ou mauvais, agréable ou désagréable, plaisir ou souffrance, tout est impermanent.
- c) Et, surtout, notre propre corps est impermanent.

2. La mort est inéluctable (se souvenir des personnes décédées) :

La mort est inéluctable, inévitable. Quelles que soient notre force, notre beauté, nos possessions et richesse, notre célébrité, on ne pourra pas y échapper. Notre argent et nos possessions ne nous seront d'aucune utilité après la mort. Pourquoi cela serait-il différent pour nous ?

Si l'on regarde notre propre famille, toutes les générations se sont éteintes les unes après les autres et il ne reste aujourd'hui que leurs noms. Par exemple : où sont passés les millions d'hommes et de femmes qui vécurent aux XVIIIe ou XIXe siècles ? Personne n'est resté vivant ? La mort est inéluctable. Pourquoi cela serait-il différent pour nous ?

3. Réflexion sur les nombreuses causes de la mort :

Il est certain que nous allons mourir, mais sommes-nous bien certains de mourir à un âge avancé, comme nous le croyons ? Un accident ou une maladie peut nous emporter ce soir même. Nous pouvons le constater autour de nous, et dans les faits de l'actualité. Pourquoi cela serait-il différent pour nous ?

Nous ne savons ni quand, ni comment nous mourrons. Si nous devons mourir ce soir, à quoi nous serviraient nos possessions, notre richesse, notre réputation ?

L'attitude du véritable pratiquant du Dharma est celle qui consiste à penser qu'il ne vivra pas plus d'une semaine. A ce moment-là, il devient très détaché du monde et très diligent dans sa pratique.

4. Imaginer le moment de notre propre mort :

Alors que nous nous imaginons sur notre lit de mort, nous essayons de ressentir quelles seront alors nos pensées et sensations. Il est fort probable que nous éprouvions des regrets de ne pas s'être assez préparés pour la mort, d'avoir accompli mille activités futiles et de ne pas avoir assez pratiqué durant cette vie.

Djamgœun Kongtrul nous dit :

"Il n'existe tout simplement aucun moyen d'échapper à la mort. Au lieu donc d'avoir à vous affliger plus tard, mettez-vous au travail dès maintenant !"17

5. Réfléchir à ce qui se passe après la mort :

Après la mort, nous irons errer dans le bardo (l'état intermédiaire). Seulement si nous avons une certaine expérience stable de la méditation, nous pourrons alors atteindre l'Éveil. Si tel n'est pas le cas, nous reprendrons une naissance dans le cycle des existences et nos actes passés (le karma) détermineront la valeur de cette prochaine existence. Pourquoi cela serait-il différent pour nous ?

Djamgœun Kongtrul déclare :

"Au moment de la mort, même un "roi du monde" n'a pas le pouvoir d'emporter avec lui une seule bouchée de nourriture, un seul vêtement, un centime de son argent. Lorsque votre corps aura été enveloppé dans un linceul, tout le monde s'en détournera avec dégoût. Quelques jours plus tard, pas même la dépouille ne subsistera. Si vous ne contrôlez pas votre esprit, telle une plume soufflée par le vent, vous voyagerez le long de la voie perfide du

terrifiant bardo. Méditez maintenant ainsi : "si je ne pratique pas avec énergie dès à présent, après la mort il sera trop tard." En bref, il n'y a rien d'autre à faire pour vous que de pratiquer le Dharma dès à présent. Vous ne pouvez pas simplement "laisser aller". Vous devez l'intégrer à votre propre existence. Une fois que vous avez acquis la stabilité, vous devez devenir une personne qui sera heureuse au moment de la mort."¹⁸

CONCLUSION : LES BIENFAITS DE LA MEDITATION SUR L'IMPERMANENCE

- La méditation sur la mort est faite pour nous stimuler à pratiquer sur le chemin, elle n'est pas faite pour nous déprimer.

- Cette réflexion permet de diminuer notre attachement excessif aux personnes, aux objets et aux situations, en comprenant qu'on leur attribue habituellement une réalité permanente et intrinsèque. Elle permet alors d'apprécier le moment présent sans trop s'y accrocher, sachant qu'il est fugace.

Ce faisant, cette nouvelle approche réduit notre anxiété, nos attentes excessives ou espoirs déçus, et donc nos souffrances.

- Elle pointe les priorités justes à ce qui est essentiel dans notre vie.

- Elle favorise l'effort enthousiaste nécessaire pour cheminer sur la voie spirituelle, seul moyen possible pour se délivrer du cycle des renaissances.

- Au fur et à mesure de notre avancée, cette réflexion devient de plus en plus profonde et nous aide à appréhender l'interdépendance des phénomènes, pour ensuite révéler la vérité subtile de la vacuité. Puisque les phénomènes subissent de continuels changements, ceux-ci ne peuvent pas posséder une existence propre. Leur impermanence démontre leur absence de réalité intrinsèque.

CITATIONS

Bokar Rinpoché :

"Tant que nous ne comprenons pas l'écoulement continu du temps, nous restons soumis à l'indolence et à la paresse dans notre pratique du dharma. Nous nous disons : "je n'ai pas le temps, je n'ai pas l'occasion, je ne pourrai pas, ce n'est pas possible." Une fois que nous aurons bien compris l'impermanence, ces idées disparaîtront et nous trouverons naturellement le temps est le moyen de pratiquer. Ce sera même très facile."¹⁹

Milarépa :

"Par peur de la mort et de l'impermanence, j'ai fui dans les montagnes. J'y ai médité et ai atteint l'état transcendant la mort et l'impermanence. La mort peut maintenant venir, je n'ai désormais plus peur".

Bokar Rinpoché :

"Notre vie ressemble à l'un de ces longs tapis roulants que l'on peut emprunter dans les aéroports. On ne marche pas soi-même, mais on voit défiler les vitrines, les affiches, etc., sans rien pouvoir attraper. On ne peut pas freiner le cheminement du tapis roulant, tout passe tout le temps. Notre situation ressemble à ce tapis roulant : on a le sentiment de ne pas changer, et pourtant tout se modifie ; notre corps change et les lieux, le dharma, les maîtres sont comme le spectacle qui défile. Il n'y a aucune stabilité, le tapis ne s'arrête jamais."²⁰

Bokar Rinpoché :

"S'accrocher à la permanence, vouloir que les choses restent semblables à elles-mêmes, alors qu'elles changent continuellement, c'est croire le contraire de ce qui est vraiment. Si nous comprenons que le monde extérieur, les êtres, les joies, les peines, loin d'être permanents, sont transitoires, cette souffrance ne pourra plus

toucher notre esprit. De plus, du point de vue de la pratique du dharma, ce sera un aiguillon qui nous poussera à plus de diligence et nous permettra d'avancer."²¹

L'histoire du père de Dawa Drakpa, Lune Célèbre

C'est la belle et triste histoire d'un homme pauvre, désireux de fonder une famille, qui pendant de longues années économisait un peu d'orge dans un sac. Pour protéger son orge de la vermine, il suspendit son sac avec une corde à une poutre juste au-dessus de son lit. Une nuit, contemplant son sac, il se mit à échauffer des plans sur ce qu'il pourrait faire de sa vie une fois son sac d'orge vendu : peut-être alors pourrait-il trouver une femme et fonder une famille avec elle. Très certainement, ils auraient un garçon. Mais comment appeler celui-ci ? Il était nécessaire de lui trouver un très beau nom... soudainement, il aperçut par la fenêtre le disque de la pleine lune qui illuminait toute la vallée. Le nom était alors trouvé, son fils s'appellerait Lune Célèbre.

Mais... à ce moment-là, une petite souris qui avait grimpé sur la poutre avait terminé de ronger la corde, et le sac s'effondra de tout son poids sur la poitrine du pauvre homme et le tua sur le coup. Lune Célèbre ne vit jamais le jour...

3 - LE KARMA

La troisième des quatre pratiques préliminaires communes est celle qui examine le concept de "karma", la loi des causes et des effets, un sujet incontournable mis en avant par le Bouddha dans son enseignement.

Il s'agit de contempler le caractère inéluctable des résultats bons ou mauvais du karma : les actes entraînent infailliblement des effets de même nature qu'eux, d'où l'importance de s'abstenir d'actes négatifs (actes qui nous entraînent à renaître dans le samsara) et d'accumuler des actes positifs (actes libérateurs du samsara).

Les actes dits vertueux vont engendrer dans le futur des effets positifs - le bonheur - et, les actes dits nuisibles vont engendrer des effets négatifs - la souffrance. La loi des causes et des effets est dite infaillible. Dans le samsara, tout ce que l'on expérimente aujourd'hui personnellement est le résultat d'actions que nous avons commises dans le passé.

D'une certaine façon on peut dire que le karma est le "créateur" du samsara. La conscience base-de-tout peut être comparée à un réceptacle de graines et d'empreintes laissées par nos actes. Ces graines subsistent dans la conscience jusqu'à ce que les conditions soient réunies pour leur germination et leur mûrissement. Globalement l'ensemble des empreintes va conditionner toutes les expériences de la conscience individuelle.

Kalou Rinpoché :

"Après la mort, dans le Bardo, que nous allions vers une existence supérieure ou inférieure est déterminé en fonction du Karma que nous avons accumulé dans l'existence présente ou durant nos existences antérieures. Nous sommes entièrement sous l'emprise du karma et n'avons pratiquement aucune liberté de choix. [.../...] Ce qui peut nous aider à ce moment-là c'est le karma positif que nous pouvons avoir accumulé antérieurement et les prières que nous pouvons adresser à notre lama et aux trois joyaux. Tout dépend donc du karma; c'est pourquoi, parmi les 84 000 différents enseignements que le Bouddha a énoncés les instructions sur la

causalité karmique : "Les actes, leurs causes et leurs conséquences" sont comme la racine, la base de son enseignement."²²

LA CONDUITE JUSTE DANS LA TRADITION BOUDDHISTE :

Il s'agit d'un code de conduite du corps, de la parole et de l'esprit. Il est basé sur l'altruisme qui vise en toutes circonstances à renoncer aux dix actes non-vertueux et à adopter leurs contraires :

A/ Les dix actes non vertueux (actes qui nuisent à autrui ou à soi-même) :

Les trois actes non-vertueux du **corps** :

- **Tuer** : les humains, soi-même, et les animaux.
- **Voler**.

Kalou Rinpoché : "C'est s'approprier ce qui n'est pas donné. On peut le faire ouvertement, usant de la force ou du pouvoir ; à la dérobée, sans être vu ni connu ; ou encore par tromperie ou escroquerie, fraudant par exemple sur les poids et mesures".²³

- **L'inconduite sexuelle** (tout particulièrement par la contrainte).

Les quatre actes non-vertueux de la **parole** :

- **Mentir**.
- **Tenir des propos blessants**.
- **Créer la discorde**.

Kalou Rinpoché : "On peut le faire ouvertement, en présence de deux amis que l'on souhaite séparer, de façon indirecte ou insidieuse, ou encore en cachette de l'une des parties".²⁴

- **Le bavardage inutile** : des paroles qui ne font que renforcer les émotions perturbatrices.

Les trois actes non-vertueux de l'**esprit** :

- **La convoitise**.

Kalou Rinpoché : "La convoitise peut prendre la forme d'un grand attachement à ce qui est déjà nôtre, famille, corps, possession, ou consister à désirer s'approprier les biens d'autrui ; c'est aussi le désir de posséder en propre des choses qui n'appartiennent à personne en particulier".²⁵

- **La malveillance** : penser du mal d'autrui.

Kalou Rinpoché : "C'est le désir de nuire, qui peut naître de la colère, de la haine, de la jalousie, ou de la rancune".²⁶

- **Comprendre de façon erronée** le karma, les explications du point de vue de la vérité relative ou de la vérité ultime,...

B/ Les dix actes vertueux (qui bénéficient à autrui) :

Les trois actes vertueux du **corps** :

- **Protéger la vie** en guérissant ou en sauvant des êtres, humains et animaux, d'une mort imminente.

- **Le don et l'offrande.**

- **Une conduite sexuelle juste** (qui ne nuit pas à autrui).

Les quatre actes vertueux de la **parole** :

- **Dire la vérité** (si cela peut aider autrui).

- **Tenir des propos bienfaisants et agréables.**

- **Créer l'harmonie et la réconciliation** (parler des qualités d'autrui).

- **Parler à bon escient** : avoir des paroles qui bénéficient à autrui.

Les trois actes vertueux de **l'esprit** :

- **Le contentement** : être capable de se satisfaire de ce que l'on a.

- **La bienveillance** : une disposition d'esprit orientée vers le bien d'autrui ; la réjouissance de la bonne fortune des autres.

- **Comprendre de façon juste** le karma, les explications du point de vue de la vérité relative ou de la vérité ultime ; ne pas dénigrer mais louer les autres traditions spirituelles authentiques,...

Toutefois, il s'agit ici d'un cadre général avec des règles de base. En réalité

c'est la motivation sous-jacente qui va qualifier un acte en tant que positif ou négatif. Mentir pour sauver la vie d'un être est en fait un acte positif, alors que donner pour se faire valoir auprès d'autrui est en réalité un acte négatif.

Le Dalai-Lama déclare :

"Il n'est pas possible de réduire la pratique éthique à un simple exercice de logique ou à la simple application de règles... Elle demande à ce qu'on cultive la vertu. L'amour et la compassion, la patience, la tolérance, le pardon, etc., sont des qualités essentielles."²⁷

4 - LES DÉFECTUOSITÉS DU SAMBARA

La quatrième pratique préliminaire commune est la contemplation sur les défauts du samsara. Le mode d'existence dans le samsara conduit à une série d'errances insatisfaisantes, emplies de souffrances et sans fin.

Cette réflexion est une prise de conscience des souffrances et de la futilité du "Samsara", le cycle des existences conditionnées. Toute naissance dans l'une des six classes d'existence - ou six mondes - est vouée à la souffrance. Traditionnellement il est dit que les êtres sont continuellement ballotés dans l'océan des souffrances du samsara.

Une réflexion approfondie sur ce thème induit un profond sentiment de dégoût du samsara et une aspiration ferme à vouloir se libérer de cet océan de souffrance.

Chagdud Tulku Rinpoché déclare :

"Dans le Samsara, il y a un nombre considérable d'êtres qui souffrent plus que nous. Quatre-vingt-quinze pour cent vivent une cruelle réalité. La vie de cinq pour cent d'entre eux seulement - humains, titans, dieux mondains - est relativement heureuse. Cependant nous, les humains, nous nous lamentons souvent sur notre existence, nous plaignant amèrement de nos terribles problèmes. Nous ne le ferions pas si nous connaissions le considérable degré de souffrance qui touche d'autres mondes. Même la pire expérience humaine est encore un millier de fois plus supportable que celle de ceux qui souffrent le moins dans les royaumes inférieurs. Leur souffrance, dont la durée est incommensurable, est si extrême que nous pouvons à peine l'imaginer."²⁸

Les six classes d'existence regroupent l'ensemble des états dans lesquels la conscience peut transmigration. Ils constituent l'ensemble des "existences conditionnées du cycle des existences". Cette ronde des existences tourne continuellement, conduisant la conscience à reprendre naissance, selon le

karma accumulé, dans un état supérieur ou inférieur. Cette alternance ininterrompue ne s'achève qu'avec l'Eveil, la sortie du Samsara. Tant que cette libération n'a pas été obtenue, la conscience conditionnée par le karma transmigre dans les différentes classes d'existences - état produit par notre propre esprit.

LES SOUFFRANCES DES SIX CLASSES D'EXISTENCE (OU SIX MONDES) :

1) les enfers :

L'esprit, sous l'emprise de l'aversion, de la colère et de la haine, produit une renaissance dans les enfers. En tant qu'être des enfers nous subissons des souffrances insupportables qui ne sont rien d'autre que les projections de notre esprit négatif, conditionné par notre karma.

Les enfers sont divisés en dix-huit domaines : les huit enfers chauds, les huit enfers froids, les enfers éphémères et les enfers avoisinants.²⁹

2) les esprits avides :

L'esprit, sous l'emprise de l'avarice et de la cupidité, produit une renaissance comme *préta*, esprit avide. Nous ne pouvons jamais rencontrer ce que nous désirons et souffrons alors continuellement d'un état de manque, de la faim et de la soif, et subissons d'intenses frustrations.³⁰ C'est un état un peu moins défavorisé que celui du monde des enfers.

3) les animaux :

L'esprit, sous l'emprise de la confusion - l'aveuglement mental, l'opacité mentale -, produit une renaissance dans le monde des animaux. Nous souffrons alors de la terreur d'être attrapés, de lutter les uns contre les autres, de s'entredévorer, d'être asservis, maltraités, abattus et d'être mangés par les humains.

4) *les demi-dieux ou dieux jaloux :*

L'esprit, sous l'emprise d'un karma globalement positif mais mêlé de jalousie, produit une renaissance dans le monde des dieux jaloux.

C'est une existence agréable pourvue de nombreux pouvoirs et plaisirs, mais où, sous l'emprise de la jalousie, il y a continuellement des luttes et des conflits avec notamment la classe d'existence des dieux.

5) *les dieux :*

L'esprit, sous l'emprise d'un karma positif combiné avec peu d'activité négative produit une renaissance dans le monde des dieux.

En tant que dieu, nous baignons toute la vie dans un grand bonheur ; cependant, à la fin de la vie, lorsque notre mérite est épuisé, nous n'échappons pas à la mort et aux affres du bardo. Nous expérimentons alors une très grande angoisse et une solitude et voyons notre prochain lieu de naissance dans un monde inférieur du samsara.

6) *Les humains :*

Il y a quatre grandes souffrances parmi les humains :

- 1) la naissance,
- 2) la maladie,
- 3) la vieillesse,
- 4) la mort.

Chez les humains, à ces quatre souffrances s'ajoutent d'autres telles que :

- la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire (les possessions, les amis, la richesse, la beauté, le pouvoir, etc.),
- la souffrance de ne pas pouvoir conserver ce que l'on a obtenu,
- la souffrance de la séparation de ce qui nous est cher (des personnes, des richesses, etc.),
- la souffrance d'obtenir ce que l'on ne désire pas (la maladie, la perte, les ennemis, la mauvaise réputation, etc.).

LES TROIS SORTES DE SOUFFRANCES (OU MAL-ETRE) DES ETRES DU SAMSARA :

1) La souffrance de la douleur

Les douleurs physiques ou mentales "évidentes" ressenties par les êtres des six mondes.

2) La souffrance du changement

Tout est sujet au changement, mêmes les choses ou les événements agréables. Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement.

Les textes nous disent que même les plaisirs expérimentés dans le samsara sont comme des réjouissances offertes par le bourreau avant de nous conduire à l'exécution.

Kalou Rinpoché :

"[La souffrance du changement] est en fait un état latent dans ce que nous appelons ordinairement le bien-être, les plaisirs et le confort, qu'ils soient mentaux ou physiques. Il appartient aux désirs, aux attachements et à l'impermanence. C'est la frustration ou le déplaisir éprouvés chaque fois que quelque chose que nous aimons et qui nous est agréable change, se détériore ou disparaît".³¹

3) La souffrance inhérente à l'individualité

Le seul fait d'exister dans une forme incarnée avec une structure basée sur les cinq agrégats³² est cause de souffrance. En d'autres termes, c'est le fait d'être assujetti à l'ignorance fondamentale. C'est la souffrance de ne pas reconnaître sa propre nature, et d'être donc lié au principe du karma et à la renaissance.

CONCLUSION

Le fruit de la contemplation des quatre "pratiques préliminaires communes", notamment celle sur les défauts du samsara, est d'éprouver naturellement un intense dégoût du samsara. Finalement rien n'est attrayant, rien n'a de sens. Ces réflexions nous incitent à pratiquer avec diligence pour nous sortir de cette prison du samsara. En dehors d'une pratique spirituelle, il n'y a aucun moyen de se libérer définitivement des souffrances, et donc du samsara.

Dilgo Khyentsé Rinpoché déclare :

"En résumé, nous qui sommes pris au piège du samsara devrions nous sentir comme un prisonnier jeté au fond d'une oubliette et qui ne pense plus qu'aux moyens de s'échapper".³³

"Ne gaspillez pas inutilement votre énergie, ne faites pas l'enfant qui court après un arc-en-ciel ! Sachez donner un sens à votre existence en pratiquant pour le bien des êtres. [.../...] En poursuivant toute sa vie des buts mondains, on gaspille son temps, tel un pêcheur qui jetterait ses filets dans une rivière à sec. Ne l'oubliez pas, et veillez à ce que votre vie ne s'épuise pas dans une course aussi vaine."³⁴

NOTES

¹ Tib. *sNgon 'gro*.

² *La Voie du Bouddha*, Kalou Rinpoché, éd. Seuil Point Sagesse, p. 282.

³ Tib. *bLo ldog rnam bshi*.

⁴ *Instructions Fondamentales*, Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 43.

⁵ Traduction du tibétain par L. Kunsang.

⁶ Enseignement donné par Kalou Rinpoché, avril 1976, Salle Siem à Paris.

⁷ *Plaidoyer pour l'altruisme*, Matthieu Ricard, éd. Pocket, p. 598.

⁸ *Le Flambeau de la Certitude*, Djamgœun Kongtrul, éd. Marpa, p. 54.

⁹ Par exemple, le Tibet ne fut plus un "pays central" de 1959 à 1978.

¹⁰ Tib. *'Jig rten chos rgyad*. Plaisir et souffrance, gain et perte, louange et blâme, gloire et disgrâce.

¹¹ *Le Chemin de la Grande Perfection*, Patrul Rinpoché, éd. Padmakara, p. 38

¹² *Instructions Fondamentales*, Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 53.

¹³ Traduction du tibétain par L. Kunsang.

¹⁴ La confiance (l'absence de doute) est la dixième "acquisition" de la précieuse existence humaine.

¹⁵ *Instructions Fondamentales*, Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 54.

¹⁶ Enseignement donné par Kalou Rinpoché, avril 1976, Salle Siem à Paris.

¹⁷ *Le Flambeau de la Certitude*, Djamgœun Kongtrul, éd. Marpa, p. 58.

¹⁸ *Idem*, p. 58.

¹⁹ *La Mort et l'Impermanence*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière, p. 64.

²⁰ *Idem*, p. 55.

²¹ *Idem*, p. 63.

²² Enseignement donné par Kalou Rinpoché, avril 1976, Salle Siem à Paris.

²³ *La Voie du Bouddha*, Kalou Rinpoché, Seuil, p. 169.

²⁴ *Idem*, p. 170.

²⁵ *Idem*, p. 171.

²⁶ *Idem*, p. 171.

²⁷ *Sagesse Ancienne, Monde Moderne*, Dalai-Lama, éd. Livre de poche.

²⁸ *Les Souffrances des Mondes*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière, p. 87.

²⁹ Pour plus d'informations, consulter l'ouvrage *Le Chemin de la Grande Perfection*, Patrul Rinpoché, éd. Padmakara.

³⁰ *Idem*.

³¹ *La Voie du Bouddha*, Kalou Rinpoché, Seuil, p. 130.

³² Forme, sensation, conception, facteurs mentaux et conscience.

³³ *Le Trésor du Cœur des Êtres Éveillés*, Dilgo Khyentsé, Seuil, p. 50.

³⁴ *Idem*, p. 66.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages à consulter concernant les pratiques préliminaires :

- *La Voie du Bouddha*, Kalou Rinpoché, éd. Seuil, Point sagesse.
- *Le Chemin de la Grande Perfection*, Patrul Rinpoché, éd. Padmakara.
- *Le Flambeau de la Certitude*, Djamgœun Kongtrul, éd. Marpa.
- *Le Précieux Ornement de la Libération*, Gampopa, éd. Padmakara.
- *Instructions Fondamentales*, Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel.
- *Le Trésor du Cœur des Êtres Éveillés*, Dilgo Khyentsé, éd. Seuil, Point sagesse.
- *La Voie Progressive*, Guéshé Rabten, éd. Maisonneuve.
- *La Précieuse Existence Humaine*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière.
- *La Mort et l'Impermanence*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière.
- *Le Karma*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière.
- *Les Souffrances des Mondes*, L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière.

Biographies recommandées :

- *Sur les Traces de Siddharta*, Thich Nhat Hanh, éd. Pocket.
- *Milarepa, La Vie*, éd. Seuil, Point sagesse.
- *Marpa*, éd. Claire Lumière.
- *Vie de Gampopa*, éd. Claire Lumière.
- *Au loin la Liberté*, XIVe Dalai Lama, éd. Poche.
- *L'Odyssée des Karmapas*, L. Kunsang & M. Aubèle, éd. Albin Michel.
- *Dromteunpa, l'Humble Yogi*, Marie-Stella Boussemart, éd. Vajra Yogini.
- *Né au Tibet*, Chögyam Trungpa, éd. Seuil, Point sagesse.