INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་ཐུབ་ཚང་།

3ème année - Session 7

Lama Kunsang

Pratiques primordiales et progression dans le Vajrayāna

Septembre 2018

TABLES DES MATIERES

LA VOIE DU PRATIQUANT 1

INTRODUCTION 2

1. LE PRECIEUX CORPS HUMAIN 3
2. L'IMPERMANENCE ET LA MORT 6
3. LE KARMA 9
4. LES DEFECTUOSITES DU SAMSARA 10
5. LE REFUGE 12
6. LA PURIFICATION 14
7. L'ACCUMULATION 15
8. LE GURU YOGA 16

a - CONSEILS A MOI-MEME - Khyèntsé Chökyi Lodrö 20

b - UNE MAGNIFIQUE GUIRLANDE DE JOYAUX - Khyèntsé Chökyi Lodrö 23

c - LES TROIS ASPECTS PRINCIPAUX DU CHEMIN - Tsongkhapa 25

d - LOJONG - MAXIMES DU LOJONG DEUN DUN MA - Géshé Chékawa 28

BIBLIOGRAPHIE 32

LA VOIE DU PRATIQUANT

1ère étape : LES PRELIMINAIRES

PRELIMINAIRES COMMUNS

1 Le Précieux Corps Humain
2 L'Impermanence & la Mort
3 Le Karma
4 Les Défectuosités du Samsara

PRELIMINAIRES SPECIFIQUES

1 Refuge et Bodhicitta
2 Pratique de Purification
3 Pratique d'Accumulation
4 Le Guru Yoga

PRATIQUES SPECIFIQUES

- Guru Yoga spécifiques à la lignée (La Droup)
- L'entrainement de l'Esprit (Lodjong)

2ème étape : PRATIQUES PROFONDES

VOIE LIBERATRICE Dreul Lam

- Mahamudra
  - Shiné
  - Lhaktong
- Dzogchèn

VOIE DES MOYENS Tab Lam

- Sadhana et Tsa Lung Tiglé
- Phase de Développement Kyé Rim
- Phase de Perfection Dzog Rim
  - a/sans caractéristique
  - b/avec caractéristiques

INTRODUCTION - LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES

Les pratiques préliminaires communes :

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

Les pratiques préliminaires spécifiques :

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

LES PRATIQUES PRELIMINAIRES COMMUNES

Kalou Rinpoché nous dit :

"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."[1]

[1] *Instructions Fondamentales,* Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 43

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 (tib. dal 'byor rnyed dka' bsam pa). :

Dans le bodhicharyavatara, du maître indien Shantidéva, il existe une fameuse stance :

"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."

Dans la première stance des Trente-sept Pratiques de Bodhisattva, 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".[2]

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 pourrons au travers de renaissances successives nous élever dans la voie de la réalisation. Si nous pouvons faire cela nous pourrons dire que nous avons utilisé cette précieuse existence humaine de façon significative."[3]

METHODE POUR MEDITER SUR LE PRECIEUX CORPS HUMAIN

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.

---

[2] *Traduction du tibétain par L. Kunsang.*
[3] *Enseignement donné par Kalou Rinpoché, avril 1976, Salle Siem à Paris.*

LES DIX-HUIT CONDITIONS QUI CARACTERISENT LE PRECIEUX CORPS HUMAIN

Les huit "libertés" et les dix "acquisitions" (tib. Del djor)

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 mondaines[4]. Au moment de la mort, nous nous frapperons la poitrine mais il sera trop tard ; nous nous serons trompés de direction."[5]

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 de 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 vie, ne sachant pas quoi faire de cet or et mourant aussi pauvre qu'avant. C'est là une opportunité gâchée."[6]

L'ENSEIGNEMENT SUR LE PRECIEUX CORPS HUMAIN FUT ENONCE PAR LE BOUDDHA

Par exemple dans le Sutra de la fixation de l'attention (sct. Saddharmasmrityupasthânasûtra ; tib. mDo dran pa nyer bzag), le Bouddha énumère les huit libertés sous la forme des huit servitudes :

---

[4] *Tib. 'Jig rten chos rgyad. Plaisir et souffrance, gain et perte, louange et blâme, gloire et disgrâce.*
[5] *Le Chemin de la Grande Perfection,* Patrul Rinpoché, éd. Padmakara, p.38
[6] *Instructions Fondamentales,* Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 53.

"Être né dans les enfers, préta, animal,
Barbare, dieu de longue vie,
Dans une ère sans bouddha, convaincu d'idées fausses
Ou idiot : voici les huit servitudes".[7]

Nagarjuna écrit dans La lettre à un Ami, (sct. Suhrllekha ; tib. bShes pa'i springs yig). L'ami dont il est question est le roi Udayibhadra de la région d'Andhra en Inde du Sud :

"Avoir des vues hérétiques ; naître comme animal ;
Comme esprit affamé ; comme être des enfers ;
Comme barbare, là où la Parole du Bouddha est absente ;
Chez des peuples ignorants dans des régions lointaines ;
Être diminué ou stupide; être un dieu de longue vie ;
Telles sont les huit situations défavorables."[8]

[7] *Le Précieux Ornement de la Libération,* Gampopa, éd. Padmakara, p. 45.
[8] *La Lettre à un Ami,* Nagarjuna, éd. Dharma, p. 100.

2 - L'IMPERMANENCE ET LA MORT

La deuxième des quatre pratiques préliminaires communes est la réflexion sur l'impermanence et la mort (tib. *'chi ba mi rtag pa'i bsam pa*).

Dans la quatrième stance des *Trente-sept Pratiques de Bodhisattva,* Thokmé Zangpo 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."[9]

Kalou Rinpoché, dans ses *Instructions Fondamentales,* nous dit :

"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. "[10]

Kalou Rinpoché enseigne :

" 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 grandis, 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."[11]

---

[9] *Traduction du tibétain par L. Kunsang.*
[10] *Instructions Fondamentales,* Kalou Rinpotché, éd. Albin Michel, p. 54.
[11] *Enseignement donné par Kalou Rinpoché le 4 Avril 1976, Salle Siem à Paris.*

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."[12]

Bokar Rinpoché : "Tant que nous ne comprenons pas l'écoulement continuel 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."[13]

Milarépa : "Par peur de la mort et de l'impermanence, j'ai fui dans les montagnes. J'y ai médité et est 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."[14]

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

[12] *Le Flambeau de la Certitude,* Djamgœun Kongtrul, éd. Marpa, p. 58.
[13] *La Mort et l'Impermanence,* L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière, p. 64.
[14] *La Mort et l'Impermanence,* L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière, p. 55.

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."[15]

[15] *La Mort et l'Impermanence,* L. Cheuky Sèngué, éd. Claire Lumière, p. 63.

3 - LE KARMA -

La troisième des pratiques préliminaires communes traite du "karma", le principe des causes et des effets (tib. *las kyi 'bras bu nges par bsam-pa*).

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."[16]

Kalou Rinpoché : " 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."[17]

LA CONDUITE JUSTE DANS LA TRADITION BOUDDHISTE :

Les dix actes non vertueux et l**es dix actes vertueux**

Le Dalaï-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."[18]

[16] *Enseignement donné par Kalou Rinpoché, le 4 Avril 1976 Salle Siem à Paris.*
[17] *Enseignement donné par Kalou Rinpoché, avril 1976 Salle Siem à Paris.*
[18] *Sagesse Ancienne, Monde Moderne,* Dalaï-Lama, éd. Livre de poche.

4 - LES DÉFECTUOSITÉS DU SAMSARA

La quatrième pratique préliminaire commune est la contemplation sur les défectuosités du samsara (tib. *'khor ba'i nyes dmigs bsam pa*).

Chagdud Tulku Rinpoché : "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 et incommensurable, est si extrême que nous pouvons à peine l'imaginer."[19]

LES SIX MONDES (OU SIX CLASSES D'EXISTENCES) :

1) *les enfers :*
L'esprit, sous l'emprise de l'aversion, de la colère et de la haine, produit une renaissance dans les enfers.

2) *les esprits avides :*
L'esprit, sous l'emprise de l'avarice et de la cupidité, produit une renaissance comme *préta*, esprit avide.

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.

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.

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.

[19] *Les Souffrances des Mondes,* L. Cheuky Sengué, éd. Claire Lumière, p. 87.

6) *Les humains :*
Il y a quatre grandes souffrances parmi les humains :

1) la naissance
2) la maladie
3) la vieillesse
4) la mort

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

1) *La souffrance de la douleur*

2) *La souffrance du changement*
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".[20]

3) *La souffrance inhérente à l'individualité*

[20] *La Voie du Bouddha,* Kalou Rinpoché, Seuil, p. 130.

5 - LA PRATIQUE PRÉLIMINAIRE DU REFUGE -

La formule de refuge traditionnelle utilisée dans le Theravada (en pali) :

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
Je prends refuge en le Bouddha.

DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
Je prends refuge en le Dharma.

SAMGHAM SARANAM GACCHÂMI
Je prends refuge en la Sangha.

Exemples de formules classiques de refuge utilisées dans le Vajrayana (en tibétain) :

Prière courte :

LAMA LA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en le Lama.

SANGYE LA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en le Bouddha.

TCHEU LA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en le Dharma.

GUENDUN LA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en la Sangha.

Prière longue

PALDEN LAMA DAMPA NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en les glorieux saints Lamas.

YIDAM KHYILKOR GUI LHATSO NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en les divinités des assemblées de Yidams.

SANGYE TCHOMDENDE NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en les seigneurs Bouddhas.

DAMPEIL TCHEU NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en les saints Dharma.

PAKPEIL GUENDUN NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en la noble Sangha.

PAO KHANDRO TCHEUKYONG SOUNGMEIL TSO YESHE GUI TCHEN TANG DENPA NAMLA KHYAB SOU TCHIO
Je prends refuge en les Paos, les Dakinis, les Protecteurs et
les Gardiens du Dharma, dotés de l'œil de la sagesse.

6 - PRATIQUE DE PURIFICATION - VAJRASATTVA

La deuxième pratique des préliminaires spécifiques.

Il s'agit de purifier les voiles qui recouvrent la nature de l'esprit et qui font donc obstacles à notre cheminement vers l'actualisation de l'Éveil.

Les quatre forces de la purification
a/ du support,
b/ de la méthode,
c/ du regret,
d/de la résolution

Patrul Rinpoche déclare : "Le principal obstacle aux expériences et réalisations extraordinaires de la Voie profonde réside dans les actes nuisibles, les voiles et les imprégnations. Si l'on désire que paraisse l'image de la réalisation dans le miroir du fond-de-tout, il importe de dissoudre ces voiles, de même qu'il est nécessaire de rendre propre le miroir pour que les formes s'y reflètent. Le Vainqueur enseigna pour cela de nombreuses méthodes de purification. De toutes ces méthodes, la meilleure et la méditation-récitation du Maître Vajrasattva".[21]

Patrul Rinpoche dit encore : "Le Maître Vajrasattva représente les cent familles réunies en une seule. On le nomme "*Vajrasattva, unique famille du grand mystère*". Parmi l'inconcevable infinité des yidams paisibles et courroucés, il n'en est pas un seul qu'il ne représente. Le méditer en considérant qu'il est un, en essence, avec notre Maître-racine, c'est méditer le *yoga du Maître* selon la méthode du "joyau-condensant-tout". C'est de toutes les méthodes la plus profonde. Quant au Mantra de Cent Syllabes, nous l'avons dit, il est supérieur à tous les autres. Sachons donc qu'il n'est nulle part de pratique plus profonde".[22]

[21] *Le Chemin de la Grande Perfection,* Patrul Rinpoché, éd. Padmakara, p. 273.
[22] *Le Chemin de la Grande Perfection,* Patrul Rinpoché, éd. Padmakara, p. 289.

7 - PRATIQUE D'ACCUMULATION - LE MANDALA

Troisième des quatre pratiques préliminaires spécifiques.

Les tantras disent : "Sans accumulation, pas d'accomplissement, on ne fait pas du beurre en comprimant du sable !"[23]

Après la purification il est nécessaire d'effectuer les accumulations de mérite et de sagesse (tib. Sonam et Yéshé).

[23] *Le Chemin de la Grande Perfection,* Patrul Rinpoché, éd. Padmakara, p. 302.

8 - PRATIQUE DU GURU YOGA (le Yoga du Maître)

Quatrième des pratiques préliminaires spécifiques : le Guru Yoga ou Yoga du Maître (Tib. *bla ma'i rnal 'byor*).

LA DEVOTION & LA GRACE, LA BENEDICTION

Concernant la grâce, Bokar Rinpoché déclare : "La grâce est une notion difficile à percevoir et à définir. Ce n'est pas en effet quelque chose de matériel, de visible ou de tangible. Ce n'est pas un objet que le maître pourrait tenir dans sa main et tendre au disciple en disant : "Je te le donne". La grâce est un certain pouvoir qui émane de l'esprit du maître et que reçoit l'esprit du disciple. Sa transmission devient effective lorsque la faculté de l'émettre et la capacité de la recevoir sont simultanément présentes. […/…] Le courant indéfinissable de la grâce, pour passer, requiert cependant des conditions particulières : le maître doit posséder les qualités nécessaires, en particulier un amour infini ; le disciple doit être animé par une dévotion et un respect profonds. Dès lors, la puissance de l'esprit du maître - la grâce - peut s'épancher dans l'esprit du disciple.

D'un maître sans amour à un disciple sans dévotion la grâce ne saurait passer tout comme deux pierres s'entrechoquant ne peuvent rester jointes. Lorsqu'au contraire le crochet de la dévotion du disciple est relié à l'anneau de l'amour du maître, celui-ci peut alors le tirer vers la libération. Dans le champ du relatif, notre apprentissage des connaissances est régi par les mots, le mental et le raisonnement. Il est possible de décrire et d'expliquer. Lorsque, en revanche, on aborde le domaine de la vérité absolue, qui se situe au-delà des mots et du mental, les méthodes de transmission du relatif deviennent ineffectives. Aucune description de l'absolu n'est possible. Seule la grâce peut nous y introduire.

Sur la voie, nous avons besoin de la compréhension et de la dévotion. Tant que nous progressons dans le relatif, ces deux aspects sont nécessaires et nous avons besoin d'approfondir nos connaissances en même temps que s'élargit notre amour pour le maître.

Mais lorsqu'on passe au-delà du relatif, nos facultés intellectuelles perdent toute efficacité. Seule la dévotion garde dès lors son pouvoir. C'est pourquoi elle est si importante. Lorsque nous parviendrons à la réalisation de la réalité absolue, ni effort de compréhension ni mouvement de dévotion ne seront plus nécessaires : notre esprit aura atteint la plénitude de toutes les qualités, il ne lui manquera plus rien.

La grâce est une puissance si immatérielle et si subtile que les débutants ont parfois des réticences pour admettre son importance, voire son existence. C'est pourquoi, plus particulièrement dans le *Vajrayana*, on rencontre des méthodes qui, pour la rendre plus proche et plus visible, la revêtent d'apparences imaginaires ou matérielles. On s'exerce, par exemple, à visualiser le Bouddha ou le maître en pensant qu'ils émettent des lumières blanches, rouges et bleues, symboles du corps, de la parole et de l'esprit Éveillés, et que ces lumières, pénétrant en nous, nous confèrent leur grâce. Ou bien encore, on imagine que le corps du maître émet des guirlandes de mantras ou différents objets sacrés qui viennent se fondre en nous. Grâce à ces approches symboliques, la grâce nous est rendue plus tangible et nous nous y ouvrons plus facilement."[24]

LES QUATRE ASPECTS DU MAITRE

On envisage, dans le bouddhisme, le maître sous quatre aspects :

-1/ Le maître en tant que personne humaine,
-2/ Le maître en tant que parole éveillée,
-3/ Le maître en tant qu'apparence,
-4/ Le maître "cela-même" absolu.

Bokar Rinpoché les commente :

"1/ **Le maître-personne humaine**, tout d'abord, désigne un représentant qualifié d'une lignée authentique […/…]. La relation s'établit avec lui sur la base d'une rencontre engendrant de notre part respect et confiance. Cette attitude nous permet ensuite de recevoir avec fruit les enseignements et les directives qui nous permettent de comprendre graduellement et correctement les différents éléments de la voie.

2/ Lorsque, grâce à ces enseignements reçus directement, notre compréhension est bien assise, **le maître-parole éveillée** peut se joindre au maître-personne humaine. Cela signifie que grâce aux notions assimilées par le biais de l'enseignement reçu, nous pouvons désormais étudier avec fruit et sans risque de mauvaise interprétation les textes consignant la parole du Bouddha ou rédigés par les maîtres du passé.

[24] *Vie de Bokar Rimpotché*, éd. Claire Lumière, p. 154.

3/ **Le maître-apparences** : La compréhension intellectuelle n'est cependant pas suffisante. Elle doit être prolongée par l'expérience intérieure produite par la méditation. Cette expérience engendre un double effet : elle nous permet d'une part d'acquérir la conviction de l'exactitude de l'enseignement du maître et des textes sacrés, car elle concorde avec eux ; elle nous ouvre d'autre part au troisième type de maître, le maître-apparences. Dès lors, toutes les apparences deviennent en effet maître spirituel en ce sens qu'elles expriment symboliquement les vérités que nous avons comprises intellectuellement et que notre expérience a corroborées.

L'enseignement des Éléments :

Voyons, par exemple, ce que peuvent nous dire les cinq éléments. Pour celui qui n'a ni expérience spirituelle ni expérience de méditation, la terre est simplement la terre, l'eau n'est que l'eau, le feu n'est que le feu, le vent n'est que le vent, l'espace n'est que l'espace. Pour celui qu'imprègne profondément le dharma, en revanche, ces éléments serviront de rappel symbolique.

La terre, en premier lieu, est le support sur lequel croissent les plantes, vivent les animaux et les hommes, la base qui permet que se développe toute vie. Dans le domaine spirituel, la conduite juste est de même la base qui permet que se développent toutes les qualités. Lorsque la terre nous rappelle la conduite juste, elle assume la fonction de maître spirituel.

L'eau d'une rivière s'écoule sans discontinuité, jour après jour, sans chercher à s'arrêter. Ce mouvement incessant du flot de la rivière nous rappelle la persévérance sur la voie, la régularité et la continuité nécessaires de la pratique.

La force du **feu** est immense. Il peut ravager des forêts entières, détruire des maisons et des villes, ne rien laisser derrière son passage. La connaissance spirituelle possède la même puissance : elle est capable de brûler entièrement les voiles de notre ignorance.

Le vent se meut continuellement ; d'un instant à l'autre il n'est plus à la même place. Il évoque ainsi la nature changeante de tous les phénomènes de ce monde qui, derrière leur apparence de stabilité, se modifient d'instant en instant, ne restent jamais semblables à eux-mêmes.

L'espace n'est pas une réalité matérielle : il n'est pas une chose caractérisée par des limites, une forme, une couleur. Il nous rappelle qu'en réalité tous les phénomènes sont dénués d'entité propre, de réalité matérielle.

Après avoir reçu des instructions du maître en tant que personne humaine et après avoir accédé à la parole Éveillée, nous sommes donc arrivés à un troisième stade où, notre expérience intérieure ayant pris suffisamment d'ampleur, les apparences extérieures s'intègrent à notre progression et nous parlent symboliquement. Ce que nous avons vu à propos des cinq éléments n'est qu'une illustration. Toutes les apparences peuvent fonctionner sur le même modèle.

4/ Vient enfin le quatrième maître, **le maître "cela-même" absolu**. Lorsque la méditation devient profonde, elle nous conduit à une perception directe du mode d'être de l'esprit. En réalité, le mode d'être, c'est-à-dire la nature ultime de tous les phénomènes, n'est autre que l'esprit, en dehors duquel rien n'existe. C'est pourquoi la réalisation du mode d'être de l'esprit est aussi la réalisation du mode d'être de tous les phénomènes. Lorsqu'on atteint ce degré, le "cela-même" absolu devient aussi le maître."[25]

[25] *Vie de Bokar Rimpotché*, éd. Claire Lumière, p. 151-152.

a - CONSEILS A MOI-MEME -

par Jamyang Khyèntsé Chökyi Lodrö

Kyého ! Ô merveille !

Entendre ton nom suffit à déchirer le cycle de l'existence conditionnée,
Simplement penser à toi apporte bienfaits et bonne fortune,
Unique et constant refuge, glorieux Lama suprême
Qui séjournes avec joie dans mon cœur – puissions-nous ne jamais être séparés !

Écoute, Lodrö, toi qui es intelligent et sensé !

Bien que tu penses être encore jeune maintenant,
Sache qu'avec un esprit vil poursuivant uniquement ton propre bonheur,
Le soleil de ta vie cèdera vite aux ombres du crépuscule.

Bien que tu aies rencontré de nombreux maîtres authentiques,
Et que tu aies reçu quelques enseignements des sūtra et des tantra,
Ton esprit est resté aussi rigide qu'un roc :
Tu pensais t'être amélioré ? Te voilà bien crédule !

Tu es conscient des limites imposées par les trois vœux,
Pourtant par des pensées et des actes suicidaires et destructeurs,
Tu t'efforces d'appeler sur toi les souffrances de l'enfer !

Imprudent ! La main sur le cœur, réfléchis bien :
Tous ces plans et projets que tu fais, te pensant immortel,
Oblitèrent le but véritable de cette vie et des suivantes :
Souviens-toi que Yama, l'ennemi, finira par te prendre dans ses filets !

Lorsque tu passeras au-delà de cette vie-ci,
Dans cette transition, il n'y aura pas moyen de résister à la souffrance,
Et il ne te restera que les yeux pour pleurer.
À cette pensée, ton cœur se serre, impuissant.

Ayant aujourd'hui obtenu les libertés et les avantages d'une vie humaine,
Au lieu de dilapider cette occasion unique et capitale,
Pourquoi ne pas plutôt consacrer tes efforts à rechercher le bonheur durable ?
Penses-y !

Pour ce qui est du corps, la fleur de la jeunesse se fane avec l'âge.
Que tu le veuilles ou non, tu subiras la maladie.
La mort qui, dans un dernier souffle, t'emportera
Rôde dès à présent et s'approche de toi.
Réfléchis bien à cela, Lodrö !

Les boules de métal incandescent des offrandes non méritées
Faucheront la force vitale de la libération : garde bien cela à l'esprit !
Lorsque le bronze fondu brûlant sera déversé dans ta gorge
Penses-tu que tu en apprécieras le goût ?

Bien qu'immature toi-même, tu prétends faire le bien d'autrui :
Mais c'est comme l'aveugle guidant les aveugles,
Alors arrête de te fourvoyer et de tromper les autres !

Évoquer simplement le suprême et précieux Lama, semblable à un père, suffit.
Si je prie le lama avec dévotion et ferveur,
Alors, pour moi, le fils, toutes les difficultés se transformeront en pur Dharma.
Ô Lama, mon seul père, guide-moi sur le chemin !

Précieux Lama, détenteur des kāya et des sagesses,
Te rencontrer à cet instant me remplirait de joie.
Mais du fait de ma vision impure et de mon karma négatif,
Cette possibilité, ô Lama, mon père, m'est déniée.

Lorsque moi, ton enfant, j'aurai purifié mon karma et ma vision,
M'apparaîtra le Lama de la sagesse inaltérée de rigpa
Duquel je serai à jamais indivisible.
À cette pensée, mon cœur s'emplit de joie.

Puisses-tu, ô Lama qui purifie les maux de ton fils, demeurer !

Puissé-je, pour le restant de ma vie,
Me consacrer au Dharma de tout mon cœur
Et, par le corps, la parole et l'esprit,
Me dévouer au bien de tous les êtres
Détaché de toute intention égoïste !

Puissé-je m'embarquer sur le chemin de la libération
Et, porté par la bodhicitta,
Procurer le bonheur à tous les êtres !

Dans la plaine de Burdom, à Lhogyü, Chökyi Lodrö écrivit cette prière d'aspiration assis sur le Chötri Thang, face au Sengué Yangbé.

Copyright Lotsawa House. Traduit du tibétain en anglais par Gyurme Avertin, 2011. Traduit en français par Christian Magis, 2015.

b - UNE MAGNIFIQUE GUIRLANDE DE JOYAUX -

Un conseil du cœur
de Jamyang Khyèntsé Chökyi Lodrö à Khandro Tséring Chödrön

Hommage aux vénérables lamas !

Cette vie est fugace comme un nuage d'automne :
Un jour elle est nôtre, un jour elle ne l'est plus.
Ce corps est comme une bulle à la surface d'un torrent,
Notre souffle lui-même, une flamme dans le vent.

Nos meilleurs amis, qui sont pour nous comme les enfants des dieux,
Une fois qu'on les a quittés, ne peuvent plus nous accompagner.
Nous avons beau accumuler une montagne de richesses et de possessions,
Nous ne pourrons en emporter ne serait-ce qu'une épingle.
Lui, qu'on appelle Yama, le Seigneur de la Mort,
Sans lâcher son emprise, nous précipite dans notre prochaine vie.

Ce corps, rayonnant de jeunesse et de beauté
Peut bien ressembler à une fleur épanouie,
Le gel de l'impermanence, un jour, le flétrira.

Notre adversaire, Yama, Seigneur de la Mort, montre ses crocs
Et nous maintient, sans défense, dans le filet de notre karma négatif.
Et quand la terre et le ciel résonnent des cris de « Frappe ! » et « Tue ! »,
Il n'est alors d'autre refuge que le lama, le Bouddha, le Dharma et le Saṅgha.

Maintenant que nous en avons encore la liberté,
Si nous tournons notre esprit vers le Dharma,
Tout ce que nous ferons aura vraiment un sens.

Cet esprit qui est le nôtre est un cheval sauvage :
Dompte-le au fouet du renoncement, et
Abandonne tout attachement aux perceptions illusoires de cette vie.

Considère chaque être comme ton père ou ta mère,
Puis cultive l'amour, la compassion, les deux bodhicitta
Et mène à bien l'entraînement de l'esprit du Mahāyāna !

N'oublie jamais ton maître-racine et sa bonté infinie
Mais médite sur sa présence au centre de ton cœur.
Prie-le, reçois des transmissions de pouvoir et unis ton esprit à son esprit de sagesse.

L'esprit est primordialement non-né, comme l'est, par nature, le dharmakāya ;
Sa nature radieuse est claire lumière, incessante ;
Il se manifeste sous la forme de multiples nirmāṇakāya de toutes sortes.
Les trois kāya sont indivisibles, spontanément présents.

Demeure dans cet état naturel de la claire conscience de rigpa :
Ne laisse pas l'esprit ordinaire le souiller par ses manœuvres, mais lâche prise de toutes choses, spacieux et dans l'équanimité.
Ne poursuis pas les pensées qui s'élèvent ; laisse-les être.
Laisse tout ce qui apparaît se déployer et, naturellement, se libérer.

Dans les pauses entre deux sessions, récite prières et mantras,
Comme l'excellente *Prière d'aspiration aux bonnes actions*.
C'est ainsi que, tissant cette guirlande d'instructions
Pour Tséring Chödrön, « Longévité, Lumière du Dharma Suprême »,
Mon bon cœur a parlé de façon méritoire ;
Puissent ces mérites nous mener promptement à l'Éveil !

Par Chökyi Lodrö

Copyright Lotsawa House. Comité de traduction française Rigpa 2011/2013

c - LES TROIS ASPECTS PRINCIPAUX DU CHEMIN -

par Jé Tsongkhapa Lobzang Drakpa

Hommage aux maîtres, nobles et précieux !
- Le renoncement :
L'essence même de l'enseignement de tous les bouddhas,
Le chemin dont les nobles bodhisattvas font l'éloge,
La porte d'entrée des êtres fortunés qui désirent la libération,
C'est ce que je vais exposer ici, au mieux de mes capacités.

Toi qui n'es pas attaché aux plaisirs du samsara
Et qui t'efforces de tirer parti des libertés et des avantages,
Toi qui as la bonne fortune de suivre le chemin qui réjouit tous les bouddhas,
L'esprit clair et ouvert, écoute attentivement.

Sans un véritable renoncement, il n'est pas possible
D'apaiser cette soif des plaisirs dans l'océan du samsara.
Et puisque ce désir insatiable d'existence enchaîne tous les êtres,
Cherche d'abord à cultiver la détermination de t'en libérer.

Les libertés et avantages sont chose rare et le temps nous est compté :
Avec cette pensée continuellement présente à l'esprit, élimine l'attachement à cette vie.
Pour dissiper l'attachement aux vies futures, contemple sans relâche
L'infaillibilité du karma et les souffrances du samsara.

Lorsque, habitué à la contemplation de ces pensées,
Ne s'élève plus, même pour un instant, la soif des plaisirs du samsara,
Et que, jour et nuit, tu n'aspires qu'à la libération,
C'est alors seulement que tu auras donné naissance au véritable renoncement.

-La bodhicitta :
Cependant, à moins que ce renoncement
Ne soit embrassé par la motivation pure de la bodhicitta,
Il ne saurait être la cause du bonheur parfait de l'insurpassable Éveil :
Le sage s'efforcera donc de faire naître la suprême bodhicitta.

Les êtres sont emportés par le courant puissant des quatre fleuves[26],
Pris dans les liens de leur karma, difficiles à dénouer,
Prisonniers de l'implacable piège de la saisie du soi,
Plongés dans les ténèbres épaisses de l'ignorance.

Interminablement, ils reprennent naissance dans le samsara sans limites,
Constamment tourmentés par les trois formes de souffrance[27].
C'est l'état actuel des mères de toutes tes vies passées,
Alors contemple-le et fais naître en toi la suprême bodhicitta.

-La vue juste (la sagesse) :
Si tu ne possèdes pas la sagesse qui réalise la véritable nature des choses,
Même si tu es accoutumé au renoncement et à la bodhicitta,
Tu seras incapable de couper l'existence conditionnée à sa racine.
Entraîne-toi dès lors aux moyens de réaliser la vue de l'interdépendance.

Celui qui comprend que la loi des causes et des effets est infaillible
Pour tous les phénomènes du samsara et du nirvana,
Et pour qui n'existe plus aucun objet de fixation conceptuelle,
Celui-là s'est engagé sur le chemin qui réjouit tous les bouddhas.

La compréhension que les apparences s'élèvent inévitablement en interdépendance,
Et la compréhension qu'elles sont en même temps vides et au-delà de toute assertion
Tant que ces deux compréhensions t'apparaîtront comme séparées,
Tu ne pourras réaliser la sagesse du Bouddha.

Mais si elles s'élèvent ensemble et non l'une après l'autre,
Cette simple vue de l'inéluctabilité des origines interdépendantes
Fera naître une certitude qui élimine toute conception erronée :
Le discernement de la vue atteint alors sa perfection.

---

[26] Il s'agit, selon Ngoulchou Dharmabhadra, soit des souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, soit des quatre fleuves du désir, du devenir, de l'ignorance et des vues fausses.
[27] La souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance inhérente à toute existence conditionnée.

Quand tu sauras que les apparences éliminent l'extrême de l'existence
Tandis que la vacuité élimine l'extrême de la non-existence,[28]
Quand tu sauras de même que la vacuité se manifeste en tant que causes et effets,
Alors tu ne seras plus abusé par aucune vue prônant la saisie des extrêmes.

Lorsqu'ainsi tu auras compris, correctement et par toi-même,
Ces points cruciaux qui sont "les trois aspects principaux du chemin",
Recherche la solitude, cher fils, affermis ta diligence
Et accomplis ainsi promptement le but ultime et durable.

Ces conseils furent donnés à Tsakho Önpo Ngawang Drakpa par Lobzang Drakpé Pal, moine longuement engagé dans l'étude. Copyright Lotsawa House.

[28] *Il est communément admis que le fait que les phénomènes apparaissent élimine l'extrême du nihilisme, la croyance en la non-existence totale des choses, de même que la vacuité élimine l'extrême de l'éternalisme, la croyance en une existence véritable des choses. Ici, Tsongkhapa va plus loin et dit que le fait que les choses apparaissent élimine l'extrême qui consiste à les croire véritablement existantes, parce que la condition pour qu'elles apparaissent est précisément leur absence d'existence inhérente. De la même façon, pour lui, la vacuité des phénomènes élimine l'extrême de la non-existence, car c'est seulement parce qu'ils sont vides qu'ils peuvent apparaître.*

d -MAXIMES DES SEPT POINTS DE L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT-

par Chékawa Yéshé Dorjé

Les principes ont été principalement introduits au Tibet par le maître indien Atisha (XIe siècle) qui en avait reçu la transmission de plusieurs maitres, notamment Serlingpa en Indonésie. Au XIIe siècle, au Tibet, Chékawa Yéshé Dorjé les a systématisés sous la forme de 59 maximes dans son texte Les Sept points de l'entraînement de l'esprit. Ces principes constituent autant d'instructions condensées et essentielles du Mahayana.

PREMIER POINT
Les préliminaires : base de la pratique du dharma
1. D'abord, entraîne-toi aux préliminaires 33

DEUXIÈME POINT
La pratique principale : cultiver le bodhichitta
Bodhichitta absolu et bodhichitta relatif

A/ Les slogans du bodhichitta absolu : la paramita de la générosité
2. Regarde tous les dharmas comme des rêves 50
3. Examine la nature de l'intelligence non née 51
4. Laisse même les antidotes se libérer tout seuls 53
5. Repose dans la nature de l'alaya, l'essence 56
6. Dans l'expérience postméditative deviens enfant de l'illusion 61

B/ Les slogans du bodhichitta relatif : la paramita de la discipline
7. Pratique alternativement le donner et le recevoir. L'un et l'autre doivent chevaucher le souffle 64
8. Trois objets, trois poisons, trois racines de vertu 79
9. Entraîne-toi à l'aide de slogans en toute activité 81
10. Commence la séquence du donner-et-recevoir par toi-même 83

TROISIÈME POINT
Transformation de l'adversité en voie d'éveil : la paramita de la patience
11. Lorsque le monde est rempli de maux, transforme toutes les mésaventures dans la voie de la bodhi

(*Transforme toutes les conditions adverses en une voie de l'Éveil) 86
12. Ramène à toi tous les blâmes (*Ne blâmez qu'une chose) 89
13. Sois reconnaissant envers tous 99
14. Voir la confusion comme les quatre kayas, est l'insurpassable protection par la shunyata 106
15. Les quatre pratiques sont la meilleure des méthodes
16. Unis tout ce que tu rencontres subitement à la méditation 131

QUATRIÈME POINT
Application de la pratique dans tous les aspects de la vie : la paramita de l'effort
(*Forme condensée de la pratique pour une vie entière)
(*A. Ce qui est à faire durant cette vie :)
17. Le cœur des instructions est condensé dans les cinq forces ; pratique-les ! 136
(*B. Ce qui est à faire au moment de la mort :)
18. Les instructions mahayana pour expulser la conscience au moment de la mort sont les cinq forces ; ta conduite est importante ! 142

CINQUIÈME POINT
Évaluation de l'entraînement de l'esprit : la paramita de la méditation
19. Tout le dharma converge en un même point 150
20. Des deux témoins retiens le principal 153
21. Garde toujours un même esprit joyeux (*Une disposition heureuse) 156
22. Si tu peux pratiquer même distrait, tu es bien entraîné 160

SIXIÈME POINT
Disciplines (*Engagements) de l'entraînement de l'esprit : la paramita de la connaissance transcendante
23. Observe toujours les trois principes fondamentaux 166
24. Change ton attitude, mais ne perds pas le naturel (*Changez vos penchants mais demeurez naturel) 169
25. Ne parle pas des membres estropiés (*Ne parlez pas des défauts d'autrui) 170
26. Ne t'attarde pas sur les agissements d'autrui (*Ne pensez rien d'autrui) 171
27. Travaille d'abord sur les plus grandes souillures (*Occupez-vous d'abord de vos dispositions négatives) 172
28. Abandonne tout espoir de fruit (*Cessez d'espérer un résultat) 172
29. Renonce aux nourritures empoisonnées 174
30. Ne sois pas si prévisible
(*N'adoptez pas une attitude rigoriste, intransigeante) 175

31. Ne médis pas d'autrui 176
32. Ne te tiens pas en embuscade (*N'attendez pas une occasion) 177
33. Ne porte pas les choses à un point douloureux (*Ne soyez pas incisif) 178
34. Ne passe pas le fardeau du bœuf à la vache 178
35. N'essaie pas d'arriver le premier 179
36. N'agis pas de façon détournée (*Ne formez pas de projets intéressés) 180
37. Ne transforme pas les dieux en démons 181
38. Ne fais pas de la douleur d'autrui le matériau de ton bonheur (*Ne souhaitez pas le malheur d'autrui en quête de satisfactions supplémentaires) 182

SEPTIÈME POINT
Guide de conduite : la postméditation
39. Accomplis toutes les activités avec une même intention 183
40. Corrige tous les torts avec une même intention 184
41. Deux activités : une au début, une à la fin 185
42. Dans les deux cas sois patient 185
43. Observe ces deux même au péril de ta vie 187
44. Entraîne-toi dans les trois difficultés 187
45. Assume les trois causes principales 189
46. Fais attention aux trois pour que jamais ils ne décroissent 190
47. Garde les trois inséparables 191
48. Entraîne-toi sans parti pris sur tous les plans ; Fais-le toujours du fond de ton cœur, sans rien négliger 191
49. Médite toujours sur tout ce qui t'exaspère (*Travaillez toujours sur les points difficiles) 191
50. Ne te laisse pas influencer par les circonstances extérieures 192
51. Cette fois pratique les points essentiels (* Pratiquez dès maintenant ce qui est essentiel) 192
52. N'interprète pas faussement 192
53. Ne vacille pas (*Ne soyez pas inconstant) 193
54. Entraîne-toi de tout cœur (*N'ayez aucune hésitation) 194
55. Libère-toi par l'examen et l'analyse 194
56. Ne t'apitoie pas sur ton sort (*Ne vous vantez pas) 194
57. Ne sois pas envieux (*Ne vous laissez pas ébranler par les contrariétés) 194
58. Ne sois pas inconséquent (*Ne soyez pas exubérant) 195
59. Ne t'attends pas aux éloges (*N'espérez pas des remerciements) 195

Vers de conclusion de Chékawa Yéshé Dorjé 197

Extraits de "l'Entrainement de l'Esprit" Chögyam Trungpa. Ed Seuil.
**Les maximes alternatives avec un astérisque sont issues du texte racine et du commentaire de Djamgœun Kongtrul I. Voir l'ouvrage "L'Alchimie de la Souffrance", Djamgœun Kongtrul. Ed. Marpa.*

- BIBLIOGRAPHIE - LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES -

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
- *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
- *La Lettre à un Ami, du Supérieur Nagarjuna* Guéshé Ngawang Khyenrab, éd. Dharma

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