



INSTITUT KHYENTSE WANGPO
INSTITUT D'ETUDES SUPERIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེང་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

4^e année – Session 5

Philippe Cornu

Vue, Méditation, Conduite

Texte d'étude

Mai 2019

TABLE DES MATIERES

I – Introduction générale.....	2
Extrait du <i>Kun byed rgyal po</i>	2
<i>Bag chags rang grol</i> du cycle du <i>Bar do thos grol</i>	7
Extrait du <i>bSam gtan mig sgron</i>	7
I.1 - Des préliminaires pour aider à entrer dans la Vue.....	8
I.2 - Les préliminaires communs.....	9
I.3 - Les préliminaires extraordinaires.....	10
I.4 - Les préliminaires spéciaux.....	12
II – Vue, Méditation et Conduite.....	13
II.1 – Les éléments doctrinaux du bouddhisme faisant écho à la Vue du Dzogchen.....	13
II.2 – La Vue (tib. <i>lta ba</i>).....	15
Le <i>Rig pa ngo sprod gcer mthong rang grol</i>	15
Les trois facteurs interdépendants de la présentation efficiente.....	16
Jigmé Lingpa, Extrait du <i>Seng ge'i nga ro, Le Rugissement du Lion</i>	16
Longchenpa, <i>La Liberté naturelle de l'esprit, Sems nyid rang grol</i>	18
Le premier aphorisme de Garab Dorjé.....	20
rDza dPal sprul rin po che, Extrait du <i>mKhas pa Shrî rGyal po</i>	20
II.3 – La Méditation (tib. <i>sgom pa</i>).....	21
Le deuxième aphorisme de Garab Dorjé.....	21
rDza dPal sprul rin po che, Extrait du <i>mKhas pa Shrî rGyal po</i>	21
Jigmé Lingpa, Extrait du <i>Seng ge'i nga ro, Le Rugissement du Lion</i>	22
II.4 –L'Action ou Conduite (tib. <i>spyod pa</i>).....	26
Le troisième aphorisme de Garab Dorjé.....	26
Les trois modes de libération propres au Dzogchen.....	27

I. Introduction générale

Le Dzogchen, « Grande Perfection » ou « Grande complétude » étant le neuvième véhicule dans l'école *rNying ma pa* comme dans le *g.Yung drung bon*, il est dans la première de ces écoles qualifié d'*Atiyoga* (tib. *shin tu rnal 'byor*), « Yoga intégral » pourrait-on dire, ou bien « accès au repos de l'état intégral » ou bien de *bLa med theg pa*, « Véhicule insurpassable » dans la seconde. Ce qui signifie dans les deux cas que le Dzogchen surpasse ou transcende tous les véhicules qui le précède.

Pour quoi cela ? Parce qu'il ne s'appuie aucunement et à aucun moment sur l'esprit pensant (sk. *citta*, tib. *sems*) qui s'appuie sur la cogitation et ses idées conceptuelles (sk. *vikalpa*, tib. *rnam rtog*). C'est pourquoi beaucoup des textes dzogchen ont une attitude critique à l'égard des autres véhicules, y compris le *Vajrayāna* tantrique, même s'il partage de nombreux points communs avec les Tantra.

Ainsi, le *Kun byed rgyal po* déclare :

Alors l'Esprit pur et parfait, le Souverain qui Crée Toutes Choses,
Révéla que ces enseignements des Maîtres des Roues
Sont terrain d'égarement et facteurs d'obscurcissements :

"Kyé ! Ecoutez, Grands Êtres !
Les trois enseignements des Maîtres des Trois Roues
Sont facteurs d'égarement et d'obscurcissements.
Comment cela est-il possible ?

Les six Véhicules qui mènent à l'atteinte de la Vérité
Se révèlent être des terrains d'égarement pour la Grande Perfection.
Comment cela se peut-il ?

La catégorie des *sūtra* des bodhisattvas
Vise à la Terre "Toute Lumineuse".
Au moyen de l'analyse conceptuelle des deux vérités,
Elle affirme que la Réalité Absolue est vide comme l'espace.
Or la Grande Félicité de l'*Atiyoga*
Est l'Esprit pur et parfait qui transcende l'analyse conceptuelle.
Ce qui est au-delà de l'analyse conceptuelle est obscurci par les *sūtra*,
Et l'analyse conceptuelle appliquée à la Grande Perfection
Se révèle ainsi une déviation à la manière des *sūtra*.

Le *Kriyā* vise le niveau de Détenteur Adamantin,
 Et l'on y entre par la porte des trois puretés
 Pour s'établir dans une dimension purifiée du sujet-objet.
 Or, la Grande Félicité de l'*Atiyoga*
 Est l'Esprit pur et parfait qui transcende sujet et objet.
 Ce qui dépasse le sujet-objet, le *Kriyā* l'obscurcit,
 Et ce qui conforte le sujet et l'objet, appliqué à la Grande Perfection,
 Se révèle ainsi être une déviation à la manière du *Kriyā*.

Quant à la Vue et à l'Action de l'*Ubhaya*,
 Son Action est celle du *Kriyā*, et l'on y applique (la Vue) du *Yoga* ;
 Comme la Vue et l'Action n'y sont pas vraiment unies,
 On n'y réalise point le sens de la non-dualité.
 La Grande Félicité de l'*Atiyoga*
 Est l'Esprit pur et parfait sans dualité aucune,
 Or, ce qui est non-duel, l'*Ubha(ya)* l'obscurcit
 Et ce qui crée la dualité, appliqué à la Grande Perfection,
 Se révèle ainsi être une déviation à la manière de l'*Ubha*.

Le *Yogatantra* vise le Champ Pur "Dense Arrangement".
 On y pénètre par les portes avec et sans caractéristiques,
 Et l'on y pratique principalement les Quatre *mudrā*.
 Mais on n'y gagne pas la capacité d'accéder à l'absence d'adoption et de rejet.
 Or, la Grande Félicité de l'*Atiyoga*
 Est l'Esprit pur et parfait sans adoption ni rejet.
 Ce qui est dénué d'adoption et de rejet, le *Yoga* l'obscurcit,
 Et ce qui provoque adoption et rejet, appliqué à la Grande Perfection,
 Se révèle ainsi une déviation à la manière du *Yoga*.

Le *Mahāyoga* vise l'état de *Vajradhara* ;
 On y pénètre par les portes des méthodes et de la suprême connaissance,
 Et dans le *maṇḍala* purifié du continuum mental,
 On pratique les quatre phases d'approche et d'accomplissement.
 Or la Grande Félicité de l'*Atiyoga*
 Est l'Esprit pur et parfait qui transcende efforts et accomplissements.
 Ce qui dépasse efforts et accomplissement, le *Mahā* l'obscurcit
 Et ce qui implique efforts et accomplissement, appliqué à la Grande Perfection,
 Se révèle ainsi être une déviation à la manière du *Mahāyoga*.

L'*Anuyoga* vise l'inséparabilité ;
 On y pénètre par les portes de l'Espace et de la Sagesse ;

Perçus sous cet angle, les phénomènes,
 En tant que cause, sont vus comme l'Espace Pur,
 Et en tant que Fruit comme le *maṇḍala* de la Sagesse.
 Or, la Grande Félicité de l'*Atiyoga*
 Est l'Esprit pur et parfait qui transcende causes et fruits.
 Ce qui dépasse causes et fruits, l'*Anu* l'obscurcit,
 Et une Vue qui distingue causes et fruits, appliquée à la Grande
 Perfection,
 Se révèle ainsi être une déviation à la manière de l'*Anuyoga*.
 C'est ainsi que se révèlent les obscurcissements et les déviations de la
 Vue et de l'Action.
 Kyé ! Grands Etres,
 La Vue et l'Action de la Grande Perfection
 Ne sont en rien semblables à l'accomplissement d'un fruit (à partir d'une)
 cause !
 Cet Esprit pur et parfait de la Vue et de l'Action
 A une Nature semblable à l'espace.
 Or, l'espace dépasse l'analyse conceptuelle ;
 Quiconque s'applique à l'analyse conceptuelle
 N'accomplira pas l'Éveil semblable à l'espace.
 Là où Vue et Action ont la Nature de l'espace,
 Celui qui fait la distinction d'un sujet et d'un objet
 N'accomplira pas cet Eveil semblable à l'espace.
 La venue de la division sujet-objet est déviante et obscurcissante.
 Quand surviennent à la fois la Vue et l'Action,
 Elles sont comme la non dualité de l'espace.
 Dans l'Éveil, point de dualité ! Quiconque crée la dualité
 N'accomplira pas l'Éveil semblable à l'espace.
 La venue d'une scission entre Vue et Action est déviante et
 obscurcissante.
 L'Eveil a l'espace pour Nature,
 Et dans l'espace, il n'y a ni effort ni accomplissement.
 Quiconque pratique l'effort et l'accomplissement
 N'accomplira pas l'Éveil semblable à l'espace.
 La venue de l'adoption et du rejet est déviante et obscurcissante.
 L'Eveil a l'espace pour Nature,
 Et dans l'espace, il n'y a ni effort ni accomplissement.
 Quiconque pratique l'effort et l'accomplissement

N'accomplira pas l'Éveil semblable à l'espace.
L'accomplissement à coup d'efforts est déviant et obscurcissant.

L'Éveil a l'espace pour Nature,
Et dans l'espace, il n'y a ni causes ni fruits.
Quiconque considère la distinction d'une cause et d'un fruit
N'accomplira pas cet Éveil semblable à l'espace.
La Vue des causes et des fruits est déviante et obscurcissante.

Kyé ! Grands Etres !
Tous les phénomènes ont la Nature de l'espace,
Et dans l'espace, il n'y a point de Nature existante.
À l'espace, nul exemple ne s'applique,
À l'espace, nulle mesure ne s'impose.
De tous les phénomènes sans exception, sachez qu'il en est ainsi !

Kyé ! Réalisez ceci, Grands Etres !
À chaque Véhicule correspond une Vue,
Or, l'objet de la Vue n'est pas un ailleurs :
Puisqu'à part cet Esprit pur et parfait de la Réalité Absolue
Il n'existe nul autre objet à considérer,
Ce qu'on appelle "Vues" se révèle être une erreur !

À chaque Véhicule correspond un lien sacré
Qui vous escorte le long du chemin de l'Eveil.
Mais puisque l'Éveil est dénué de sujet et d'objet
Et qu'il n'existe rien d'autre à préserver,
Il n'y a rien à préserver comme "lien sacré" !

À chaque Véhicule correspondent des Activités,
Mais puisque l'Éveil est spontanément présent,
Aucune activité n'est à rechercher !
Spontanément présent, il est immuable !

À chaque véhicule correspondent des Terres,
Mais puisqu'au niveau de l'Esprit pur et parfait de la Grande Perfection
Résident tous les Bouddhas des trois temps
Et les Maîtres en Trois Corps,
Et qu'y demeurent tous les êtres sensibles du triple domaine sans
exception,
Le monde phénoménal, l'univers et les êtres qui y vivent,
S'entraîner aux Terres ne fait aucunement progresser !

À chaque Véhicule correspond une Réalité Absolue ;
La Réalité Absolue de la Grande Perfection est l'Esprit pur et parfait,

Et comme il n'est pas de réalité en dehors de cet Esprit,
Toutes les Réalités Absolues des Véhicules sont l'Esprit pur et parfait.
La Sagesse née d'elle-même de la Grande Perfection
Ne conceptualise point les objets ;
C'est la Sagesse non-discursive et inébranlable. »

Ainsi parla-t-il.

(*Kun byed rgyal po*, chapitre 38, trad. Philippe Cornu)

Un point à souligner ici : l'Esprit pur et parfait (tib. *byang chub sems*) — terme également utilisé dans le Dzogchen bönpo — est un terme qui, dans le bouddhisme classique, serait l'équivalent tibétain du mot *bodhicitta*, « Esprit d'Éveil », lequel désigne dans le *Mahāyāna*, la perspective de la sagesse et la motivation altruiste que cultive le bodhisattva tout au long de son cheminement. Or, la *bodhicitta* du *Mahāyāna* demeure, sauf au niveau de l'approche du Fruit et du Fruit lui-même, dans le domaine de *citta* (tib. *sems*), l'esprit pensant ou si l'on préfère de *vijñāna* (tib. *rnam shes*) les consciences dualisantes, sauf à partir de la 8^e Terre où ces dernières se transforment en sagesse ou « connaissances primordiales » (*jñāna*, tib. *ye shes*) de nature non-duelle après la « révolution du support » (sk. *āśrayaparāvṛtti*, tib. *gnas 'gyur*).

Ici, rien de tel car dans *byang chub sems*, *sems*, de même que dans *Sems sde* (série de l'Esprit), s'entend d'emblée comme désignant *sems nyid*, la Nature non-duelle de l'esprit. *Byang chub*, habituellement traduit par « Éveil » (sk. *bodhi*), se décompose en tibétain en *byang*, « pur » et *chub*, « complet, parfait », ce qui se rapporte bien évidemment dans le Dzogchen à la pureté primordiale (tib. *ka dag*) pour le premier terme et à la présence spontanée (tib. *lhun grub*) pour le second, qualités décrivant la Base primordiale ou Nature de l'esprit.

Il faut donc traduire *byang chub sems* par « Esprit pur et parfait », sans jamais oublier que ce terme est synonyme de *gdod ma'i gnas lugs*, « mode naturel originel », *rig pa*, « Présence éveillée » ou « Présence intrinsèque » (tib. *rang rig*), etc., tous ces termes désignant tous la Nature non-duelle de l'esprit et de tous les phénomènes, encore dénommée ici comme *kun byed rgyal po*, « le Souverain qui crée toute chose », parce qu'elle est la Base primordiale ou le Fond primordial, la source originelle d'où jaillissent tous les phénomènes manifestés.

Le Dzogchen ne faisant pas usage de l'esprit pensant *sems*, il ne peut être appréhendé par les concepts, les métaphores ou la philosophie raisonnée, comme le rappelle si bien gNubs chen Sangs rgyas Ye shes :

« De quelle manière accéder à cette connaissance ? Dans ce véhicule du yoga suprême, on ne trouvera pas dès le départ un seul phénomène

évaluable qui puisse être examiné par sa propre connaissance discernante comme c'est le cas dans le *corpus* des *tantra*, des préceptes oraux et des instructions essentielles. Pourquoi cela ? Parce que tous les phénomènes réputés être des phénomènes existants, sans devoir changer de peau ni de couleur, demeurent depuis l'origine au sein de la nature de bouddha, dans la sphère unique de la sagesse née d'elle-même. Qui donc pourrait y voir des objets concrets dignes d'être examinés ? Qui donc pourrait en démontrer la raison d'être ? À quel système philosophique se fier ? Quel moyen d'évaluation pourrait en rendre compte ? Puisqu'il n'y a aucune essence individuelle dans de telles entités, c'est donc inconcevable [pour l'esprit]. »

(*bSam gtan mig sgron*, trad. P. Cornu)

Le Dzogchen en tant que véhicule se présente donc comme la voie qui prend comme référence unique de pratique la nature ultime de l'esprit. Cette différence de taille avec tous les autres véhicules qui font usage de *sems*, fait du Dzogchen le véhicule du Fruit par excellence, puisque cette nature ultime et non-duelle de l'esprit est ce que le bouddhisme *Mahāyāna* et le *Vajrayāna* appellent la nature de bouddha ou *tathāgatagarbha* présent chez tous les êtres et actualisée lors de l'atteinte du Fruit de l'Éveil.

Tout repose donc initialement sur la Vue (tib. *lta ba*), qui n'est pas ici une perspective ou une opinion philosophique (tib. *phyogs 'dzin*) mais bien une réalité intime que le pratiquant doit expérimenter directement et réaliser en lui-même.

Comment cela ? Grâce à la transmission directe qu'un maître du Dzogchen opère en présence de son étudiant. Il n'y a pas tant quelque chose à « transférer » qu'à découvrir parce que déjà présent au plus profond de l'étudiant, bien qu'ignoré par lui. Le maître opère à la manière d'un miroir dans lequel l'étudiant découvre non duellement sa propre nature éveillée. C'est la « Présentation directe à la Vue » (tib. *ngo sprod*) qui introduit le disciple à sa propre nature.

Sans cette expérience première, la découverte directe de la Vue, la voie du Dzogchen ne peut être arpentée.

I.1. Des préliminaires pour aider à entrer dans la Vue

Mais faut-il des prérequis à la Présentation directe de la Vue ?

Pas nécessairement, tout dépend des capacités du pratiquant. Certaines prédispositions individuelles peuvent faciliter l'accès à la Vue tandis que d'autres y sont une entrave. Dans ce cas, les maîtres des traditions dzogchen proposent une série de **pratiques préliminaires** (tib. *sngon 'gro*) qui ont pour objectif de préparer l'esprit et de purifier les voiles qui font obstacle à l'expérience directe de la Nature de l'esprit.

Ainsi, la série des pratiques préliminaire du *Vajrayāna* peuvent constituer une très utile base commune d'entraînement tant pour les *tāntrika* que pour les futurs dzogchenpa. Ces pratiques, qui semblent apparaître vers le XII^e ou XIII^e siècle au Tibet, inconnues des sources indiennes, du moins dans leur agencement en un tout organisé, vont devenir à partir de cette époque une méthode d'entraînement soit « préliminaire », soit accompagnant la pratique principale du yogi.

Ainsi, l'ordre et le nombre de pratiques associées varient chez les premiers auteurs, même si le principe adopté est fondamentalement le même. Ainsi, les *Préliminaires en neuf étapes du Zhang Zhung snyan rgyud* écrits par Drou Gyalwa Yungdrung, maître bönpo du XIII^e siècle, comportent 9 types de pratiques (*guruyoga*, contemplation de l'impermanence, confession, *bodhicitta*, refuge, offrande du *maṇḍala*, trois *mantra* de purification, offrande du corps, prières de la lignée) ; les préliminaires des « Guides essentiels » de la trilogie dzogchen de la Liberté naturelle (tib. *Rang grol skor gsum*) de Longchen Rabjam, maître nyingmapa du XIV^e siècle, comportent sept pratiques (*Guruyoga*, offrande du *maṇḍala*, purification de *Vajrasattva*, contemplation de l'impermanence, refuge, *bodhicitta*, *śamatha* et *vipaśyanā*).

Dans les préliminaires classiques que l'on trouve communément dans l'école Nyingmapa après le XIV^e siècle. Il existe deux sortes de préliminaires : les préliminaires communs et les préliminaires extraordinaires.

I.2. Les préliminaires communs (tib. thun mongs kyi sngon ‘gro)

Ils constituent une réflexion de base qui prend pour support des points-clés de l’enseignement du Bouddha dans le but d’éveiller le renoncement chez le pratiquant débutant. Ce sont les « Quatre Pensées qui détournent l’esprit du *samsāra* » (tib. *blo-ldog rnam-bzhi*, pron. « lodok namshi ») :

1. La réflexion sur la précieuse naissance humaine qui, lorsqu’elle présente dix-huit conditions favorables, représente la meilleure condition pour l’atteinte de l’Éveil, n’étant ni trop douloureuse, ni trop heureuse et présentant l’occasion rare de recevoir des enseignements du Dharma et de les mettre en pratique.
2. La réflexion sur l’impermanence des phénomènes et sur le caractère inéluctable de la mort, qui montre au pratiquant la nécessité de la pratique à chaque instant et sans la remettre au lendemain.
3. La réflexion sur le *karma* et le caractère inéluctable de ses fruits, qui incite à l’adoption des préceptes éthiques et à la responsabilité de ses actes.
4. La réflexion sur le caractère inévitablement douloureux du *samsāra*, qui montre qu’il n’existe aucune échappatoire à la souffrance au sein du *samsāra* même.

Ces réflexions, qui doivent être menées en profondeur jusqu’à ce que s’élève un sincère sentiment de tristesse et de dégoût vis à vis du *samsāra*, sont très importantes pour la suite du chemin, car sans elles, la motivation et la détermination à suivre la voie de l’Éveil sont faibles et aisément balayées par les circonstances.

I.3. Les préliminaires extraordinaires (tib. thun mongs ma yin pa'i sngon 'gro)

Ils comportent cinq pratiques essentielles :

1. Le refuge (tib. *skyabs-'gro*) : outre dans les trois refuges traditionnels, *Bouddha*, *Dharma* et *Saṅgha*, en incluant dans le *Saṅgha* les *āryabodhisattva*, on prend aussi refuge dans les « **trois racines** » propres au *Vajrayāna* : le **guru** ou maître (sk. *guru*, tib. *bla-ma*, pron. *lama*), source des bénédictions en tant que représentant vivant de la lignée qui transmet l'enseignement des bouddhas ; la **déité d'élection** (sk. *iṣṭadevatā*, tib. *yid-dam*), source des accomplissements suprême et ordinaires puisqu'elle est le Dharma spécial des *tantra*, le véhicule qui mène le pratiquant à l'Éveil suprême ; et la **ḍākinī** (tib. *mkha'-'gro*, pron. *khandro*), « celle qui marche dans l'espace » est la personnification féminine de la sagesse de la vacuité. La *ḍākinī* est l'épouse mystique des déités masculines (alors symboles des moyens habiles), mais elle peut aussi être la partenaire du yogi dans sa pratique. On l'associe souvent aux **Protecteurs** du dharma (sk. *dharmapāla*, tib. *chos skyong*), des déités parfois paisibles, le plus souvent terribles, éveillées ou bien assermentées, et dévolues à la protection des pratiquants et des enseignements contre toute déviation. Protecteurs et *ḍākinī* forment le *Saṅgha* spécial et secret du yogi du *Vajrayāna* et sont la source des activités éveillées.

À un niveau secret, on peut prendre refuge aussi dans les structures subtiles du corps, canaux, souffles et gouttes essentielles qui sont à l'origine de l'accomplissement des Trois Corps. Mais dans le Dzogchen, on prend aussi refuge dans les trois sagesse de la Base : l'Essence vide (tib. *ngo bo stong pa*), la Nature lumineuse (tib. *rang bzhin gsal ba*) et le dynamisme de la compassion incessante (tib. *thugs rje 'gags med*). Le refuge est la porte d'entrée, un acte de confiance dans la possibilité d'atteindre l'Éveil grâce aux enseignements des bouddhas, dans une communauté de yogis.

2. Le développement de l'esprit d'Éveil ou *bodhicitta* (sk. *cittotpāda*, tib. *sems-bskyed*, pron. *semkyé*) est l'établissement de la motivation juste pour la pratique du *Vajrayāna* et du Dzogchen, qui se situe ainsi dans le cadre du *Mahāyāna*. C'est pour le bien des êtres que l'on s'engage sur la voie du *Vajrayāna* dans le but de l'Éveil.

3. La purification de *Vajrasattva* (tib. *rDo rje sems dpa'*) est une pratique destinée à purifier les actes nuisibles, leurs traces, les voiles des passions et les maladies, ainsi que les manquements au *samaya* ou lien sacré. La déité est *Vajrasattva*, « l'Être adamantin », bouddha blanc immaculé en *saṃbhogakāya* qui personnifie

l'aspect adamantin lumineusement pur de la nature de l'esprit. Il incarne le *maṇḍala* entier des déités paisibles et courroucées. Le méditant l'invoque et le visualise au-dessus de sa tête, et en récitant son *mantra*, « les cent syllabes », il reçoit de lui un nectar purificateur qui entre par le sommet de sa tête et s'écoule à l'intérieur de tout son corps vers le bas, entraînant avec lui toutes les impuretés sous la terre où elles sont englouties par la personnification de *Yāma*, la mort, et par les créanciers karmiques du pratiquant (ceux avec qui il a des « dettes » karmiques). Finalement, le yogi étant purifié, *Vajrasattva* se fond en lumière en lui qui devient indifférencié de la déité. Cette pratique fonctionne sur la base des quatre forces de la purification.

4. L'offrande du *maṇḍala* (tib. *maṇ dal 'bul ba*, pron. *mandel bülwā*) est destinée à accumuler des mérites et à créer des conditions favorables en facilitant la circulation de l'énergie de générosité et la communication avec les êtres. Elle consiste à visualiser devant soi le champ de mérites et d'offrir à tous ces êtres éveillés une représentation de l'univers avec toutes ses richesses, les possessions des hommes et des dieux, les stimulants des sens, le soleil et la lune, etc. Plus essentiellement, on offre son corps, ses possessions : tout ce que l'on a, que l'on a eu et que l'on désire, dans cette vie, les précédentes et celles qui viendront, avec toute la force possible de l'imagination.

5. Le *guruyoga* (tib. *bla-ma rnal-'byor*, pron. *lama neldjor*) : cette dernière pratique formelle est aussi la plus importante et la plus intime dans la vie du pratiquant du Dzogchen. Elle demeurera capitale tout au long de son cheminement. Plus ou moins élaborée, cette pratique consiste à se mettre en contact avec l'Esprit de sagesse du maître-racine visualisé devant soi sous la forme d'un bouddha. Il s'agit au fond d'une « auto-initiation ». où finalement le maître se fond en lumière et devient un avec son disciple qui peut alors faire l'expérience de son propre esprit de sagesse qui n'est pas différent dans sa nature de celui de son maître.

L'ensemble de ces pratiques s'achève par un partage des mérites accumulés avec tous les êtres aussi illimités en nombre que vaste est l'océan, le principe du transfert de mérites étant souverain dans le *Mahāyāna* comme dans le *Vajrayāna* et le Dzogchen. Traditionnellement, il est demandé au disciple d'accomplir cent mille réceptions de chacune des cinq pratiques des préliminaires extraordinaires, ce qui le prépare à la pratique principale, qu'il s'agisse du *Vajrayāna* ou du Dzogchen.

Le Dzogchen, surtout sous sa forme *man ngag sde*, propose quant à lui toute une série de pratiques préliminaires spécifiques visant à clairement distinguer ce qui est du domaine de la sagesse non duelle et ce qui relève de l'esprit pensant.

I.4. Les préliminaires spéciaux

Ils sont composés de deux sortes d'exercices : Les premiers sont appelés *khordé roushen* (tib. 'khor 'das ru shan). Ce terme signifie "Disjonction du *samsāra* et du *nirvāṇa*". Le *Roushen* externe a pour but de mettre fin aux comportements samsâriques en les poussant à leurs extrêmes limites tout en gardant une grande présence d'esprit. Une fois réalisé leur absurdité, le yogi cesse de tels comportements porteurs de souffrance et d'illusions. Le *Roushen* interne consiste à purifier les propensions karmiques des six sortes d'existences du *samsāra*. Ces propensions qui poussent à renaître dans le *samsāra*, sont visualisées dans le corps sous forme de lettres en différents lieux et sont brûlées par des rayons lumineux émis par des lettres purificatrices. On épuise ainsi les causes de renaissance dans le *samsāra*.

Les seconds sont les entraînements des trois portes. L'entraînement du corps consiste à prendre une posture qui épuise le corps au point de se laisser tomber sur le sol dans une détente totale. On purifie ainsi les maladies physiques et l'attachement au corps. Dans cet état d'épuisement, les pensées cessent et *rigpa* se distingue plus aisément.

L'entraînement de la parole utilise la visualisation de lettres qui sortent du corps puis y reviennent ; il purifie les obscurcissements de la parole et ébranle la croyance en la réalité matérielle des phénomènes externes et internes. L'entraînement de l'esprit consiste à examiner sa provenance, le lieu où il se trouve et sa destination. Cet exercice fait s'écrouler la croyance en la réalité de l'esprit ordinaire.

Tous ces exercices sont épuisants pour le corps, la parole et l'esprit conceptuel et doivent être suivis de l'abandon à l'aise naturelle, qui consiste à détendre corps, parole et esprit dans un état de repos complet. Le but principal de ces préliminaires est la différenciation de ce qui appartient au domaine de l'esprit ordinaire (tib. *sems*), et de ce qui participe de l'état de Présence éveillée (tib. *rig pa*).

II. Vue, Méditation et Conduite

II.1. Les éléments doctrinaux du bouddhisme faisant écho à la Vue du Dzogchen

On peut considérer que le Dzogchen est un véhicule à part, aux origines non encore totalement élucidées, mais qui se conforme fort bien à un cadre d'enseignements bouddhiques, quoi qu'il ait son propre vocabulaire, indépendamment de l'usage des notions bouddhistes plus habituelles. Quels sont donc, dans cette perspective, les éléments essentiels du bouddhisme *Mahāyāna* et *Vajrayāna* qui font écho et préparent à la Vue du Dzogchen ?

Le principal est **la notion de *tathāgatagarbha***, la Nature de bouddha présente chez tous les êtres, dont la nature est vide et lumineuse, ce que le *Vajrayāna* désigne comme l'esprit de claire lumière (sk. *prabhāsvaracitta*, tib. 'od gsal gyi sems). Selon l'*Uttaratantraśāstra*, la claire lumière ou nature du *tathāgatagarbha* est la base fondamentale de toutes les consciences constituant l'esprit pensant et confus, mais elle n'est en elle-même nullement impliquée dans les développements confus de cet esprit sous l'emprise de l'ignorance. Car sa nature est inconditionnée, pourvue de toutes les qualités éveillées.

Ainsi, il est dit dans le *rDo rje sems dpa' snying gi me long* :

« Chez les êtres sensibles des sphères mondaines
Demeure le *Tathāgarbha* comme l'huile imprègne les graines de sésame.
Son support même se trouve dans le corps formel,
Et sa demeure est au centre du cœur,
Où on l'appelle "Intention du reliquaire de Samantabhadra". »

(trad. Philippe Cornu)

Alors que les *Tantra* distinguent trois niveaux dans l'esprit : l'esprit grossier (les cinq consciences des sens), l'esprit subtil (la conscience mentale, les phénomènes mentaux des quatre-vingt natures, le mental souillé et l'*ālayavijñāna*) et l'esprit très subtil ou esprit de claire lumière, **le Dzogchen ne distingue que deux niveaux d'esprit** : il regroupe les deux premiers niveaux dans l'esprit ordinaire pensant (sk. *citta*, tib. *sems*) et l'ultime niveau est celui de la Nature de l'esprit (tib. *sems nyid*), c'est-à-dire la Présence éveillée non duelle (tib. *rig pa*) ou état naturel (tib. *gnas lugs*), qui n'est autre que la nature même du *tathāgatagarbha* du bouddhisme classique.

Autrement dit, esprit grossier et esprit subtil ne sont pas distingués en ce sens que tous deux appartiennent à la manifestation conditionnée et illusionnée de l'esprit pensant. Et comme nous l'avons dit, tout repose sur la Vue (tib. *lta ba*), c'est-à-dire la découverte de *rig pa* et la capacité d'y demeurer par la suite, ce qui constitue l'essence même de la Méditation (tib. *sgom pa*) et de la Conduite (tib. *spyod pa*) dans le Dzogchen.

Comme le Dzogchen transcende les considérations dualistes de *samsāra* et *nirvāṇa* et des deux réalités (relative et absolue: sk. *saṃvṛtisatya* et sk. *paramārthasatya*) au sein de la sphère unique (tib. *thig le nyag cig*), le pratiquant est soit plongé dans la sphère des activités dualistes où ces distinctions ont cours et sont efficaces, soit dans la sphère unique de la Vue où rien de tout cela n'est plus pertinent puisqu'y étant dépourvu de réalité dans l'inconditionné. Ici, tous les moyens habiles (sk. *upāya*) sont de simples outils intégrés à la Vue ou se fondant en elle. La distinction entre *upāya* et *prajñā* n'est plus pertinente quand le pratiquant demeure dans la Vue. Mais il doit cependant longtemps s'efforcer de prendre soin du relatif et de ses conditions, tant qu'il n'est pas stabilisé dans la Vue.

C'est pourquoi Padmasambhava a déclaré :

« La Vue est aussi vaste que l'espace mais mes actes sont aussi fins que des grains de farine. »

Le *trikāya* reste une notion essentielle dans la pratique du Dzogchen qui propose, selon les capacités du pratiquant et son assiduité à la pratique, l'éventualité d'une réalisation totale dès la fin de cette vie, c'est-à-dire l'actualisation des Trois Corps du Fruit (tib. *'bras bu'i sku gsum*) dans cette vie-même ou dans l'état intermédiaire qui suit. Le grand principe ici, c'est que les Trois Corps sont déjà présents et parfaits au sein de la Nature de l'esprit, mais doivent être actualisés. Ils sont pour le moment les Trois Corps de la Base (tib. *gzhi'i sku gsum*) sous la forme de l'essence vide (tib. *ngo bo stong pa*), de la nature lumineuse (tib. *rang bzhin gsal ba*) et de l'énergie de compassion incessante (tib. *thugs rje 'gags med*). Le chemin (tib. *lam*) consiste à « s'installer » dans la nature de l'esprit où tous les aspects du corps, de la parole et de l'esprit du pratiquant se révèlent progressivement libres et de la nature du *trikāya*. C'est le *trikāya* de la voie (tib. *lam gyi sku gsum*).

Mais en réalité, tout est déjà parfait au sein de la Base, il n'y a rien à quoi renoncer, rien à purifier ou transformer, ce n'est qu'une question d'actualisation par la voie qui dévoile la Grande Perfection de toujours.

On voit bien ici que la Vue est le fondement (tib. *gzhi*) indispensable du chemin (tib. *lam*) de la Méditation ou contemplation (tib. *sgom pa*, *mnyams bzhag*) qui consiste à stabiliser et s'assurer de la certitude de la Vue, stabilisation qui permet d'entrer dans la Conduite (tib. *spyod pa*) où tous les éléments de l'existence, quelle que soit leurs caractéristiques, s'intègrent à la Vue, ce qui conduit à l'actualisation effective du Fruit déjà présent dans la Base...

II.2. La Vue (tib. *lta ba*)

Dans le *Rig pa ngo sprod gcer mthong rang grol*, « La présentation directe de la Présence éveillée, la liberté naturelle par la vision nue », *rig pa* est ainsi présenté :

« Quand les pensées passées se sont évanouies sans trace aucune,
Dans cette fraîcheur où les pensées à venir ne sont pas encore nées,
A l'instant où s'établit le mode naturel sans artifices,
Voici cette conscience des temps ordinaires,
Et dès que vous fixez votre regard sur vous-même,
Ce regard qui n'a rien à "voir" débouche sur la clarté,
Rigpa dans son évidence, nu et limpide ;
C'est une pure vacuité où rien de particulier n'existe,
Où clarté et vide sont indivisibles,
Ni éternel puisque rien n'y existe vraiment,
Ni néant puisqu'il est clair et vif.
Il ne se réduit pas à l'un, étant présent et conscient en tout,
Et n'est pas le multiple, car tout y est d'une saveur unique dans
l'inséparabilité
Telle est cette Présence éveillée naturelle, rien d'autre. »

(trad. Philippe Cornu, *Le Livre des morts tibétain*, Buchet-Chastel, 2009, p. 110)

C'est là un texte de Présentation directe (tib. *ngo sprod*) destiné à être lu par le maître pour introduire son étudiant à sa propre nature.

Lire ne suffit pas, l'alchimie d'une Présentation efficiente dépend de trois facteurs interdépendants :

- La bénédiction de la lignée qui traverse l'Esprit de sagesse du maître quand il est dans *rig pa* lui-même.
- La méthode de présentation maîtrisée par le maître — ici le texte lu lorsque les disciples sont réceptifs à l'écoute et à l'application de l'instruction.
- La réceptivité de l'étudiant, autrement dit sa dévotion (tib. *mos gus*), mélange de confiance et de respect profonds qui ouvre les portes de son esprit à la bénédiction (tib. *byin rlabs*) et lui permet de se révéler à lui-même sa vraie nature : c'est cela précisément qui est désigné ici comme « bénédiction » : rien d'extérieur, rien de transféré, mais la révélation intime de la nature de l'esprit à lui-même.

Mais comme le dit Jigmé Lingpa :

« Il s'agit d'abord de rencontrer un éminent maître doté des caractéristiques parfaites et détenteur de la lignée de la réalisation, lien noué par l'effet des pures prières d'aspirations formulées dans le passé. En vous armant d'une foi unifiée et d'un désir ardent, sachez prier [le maître] avec conviction, et vous réunirez ainsi les conditions et la dévotion adéquates pour que la réalisation du maître soit transférée au disciple.

Le mode d'être de la Grande Perfection est naturel et sans élaborations, de sorte qu'il ne peut être montré ni par les mots ni par les exemples. Son ouverture est illimitée et il n'est nullement confiné. Connaissance au présent qui dénoue toutes les tensions, il ne chute dans aucune opinion et ne change ni de forme ni de coloration, et si vous en faites votre méditation, l'attachement aux raisons de méditer disparaîtra et vous vous libérerez des chaînes de la Vue et de la Méditation. Il naîtra en vous une certitude : le penseur se dissout dans l'absence d'objet. Il n'y a plus de bénéfices attachés aux bonnes pensées ni de maux à subir de la part des mauvaises pensées. Quant aux pensées neutres, elles ne peuvent plus guère vous décevoir. Comme toutes se dissipent au sein de l'espace-présence omnipénétrant, les qualités des signes de progrès sur la voie deviennent manifestes. Alors il n'est plus question du nom même de déviations, d'erreurs ni d'égarement.

Bien qu'il en soit ainsi et que [cet enseignement soit le] souverain suprême de tous les véhicules, les pratiquants, dans leur diversité, se répartissent entre méditants suprêmes, moyens et médiocres. De fait, il est bien rare de rencontrer des pratiquants aux facultés suprêmes, et il arrive que le

maître et l'étudiant échouent à se rencontrer. Dans ce cas, même si l'on médite, il sera difficile de manifester les qualités requises et l'on manquera le point. »

(Jigmé Lingpa, *Seng ge'i nga ro, Le Rugissement du Lion*, trad. Philippe Cornu)

Jigmé Lingpa rajoute peu après ces précisions sur comment faire avec des étudiants de capacités « graduelles » (tib. *rim gyis pa*) :

Pour ceux qui ont des facultés de réalisation graduelle, il y a trois étapes : la compréhension intellectuelle, l'expérience directe et la réalisation effective de l'esprit de la pratique (*ceci en accord avec la voie progressive des véhicules ordinaires : la compréhension se produit lors de la voie de l'accumulation, les expériences surgissent lors de la voie de la préparation et la réalisation survient lors de la voie de la vision. Mais de l'avis même des Érudits accomplis, il semble que ce soit très difficile à réaliser*).

De nos jours, la plupart des gens méditent d'après leur compréhension intellectuelle. Ils se contentent de maintenir un état relaxé et nombreux sont ceux qui s'échappent ainsi en apposant le sceau [de la théorie]. De quoi s'agit-il ? Quand bien même leur conscience serait claire et vide ou leur assise dénuée de pensées discursives, au moment où se développe cet état relaxé et détendu, il ne s'agit que d'une simple expérience de félicité. Or ils pensent : « Ceci est ma méditation et personne ne connaît rien de plus éminent ». Ils croient qu'ils ont ainsi atteint la réalisation alors qu'ils n'ont qu'exhibé leur propre théorie et s'ils ne rencontrent pas dans cette vie un maître compétent, comme l'explique un texte du Dzogchen :

« La compréhension intellectuelle est comme une pièce rapportée qui finira par se décoller. »

(*idem*)

Voici comment Longchen Rabjam (1308-1363) présente la Vue du Dzogchen :

La *Vue* absolument pure, sans limites ni centre
Ne se montre pas comme « ceci » : sans étendue ni hauteur,
Au-delà de l'éternité et du néant, elle est libre des souillures des quatre extrêmes.

La cherche-t-on, on ne la trouve pas ; l'ayant regardée, on ne la voit pas.
Au-delà des opinions et de la partialité, en aucun cas un objet mental,
Ce n'est pas un système philosophique, elle n'est ni vide ni non-vide,
Elle ne dépend ni de la réalisation, ni de l'absence de réalisation,
Ni de calculs ou d'objectifs précis.

Puisque cet Eveil, l'absolue pureté primordiale de tout
Est sans naissance ni cessation, informulable, inconcevable et
inexprimable,
C'est la sphère où pur et impur n'ont plus d'existence,
Vastitude où toutes choses sont inconcevables, égales et parfaites,
Sans entraves ni liberté, sans allées ni venues ni résidence.

Illusion du sujet et de l'objet, concepts d'apparences et de vacuité,
Samsāra et *nirvāṇa*, bonheur et souffrance sont comme des beaux rêves
et des cauchemars.

Dans l'instant même où ils apparaissent, leur nature est sans
complications,
Et les circonstances de création et de cessation qui en résultent
Sont semblables à un songe, une illusion magique, un mirage, une ville
dans les airs,
Un écho ou un reflet sans réalité.

Puisque tous les phénomènes tels que les êtres, etc., sont par nature non-
nés,

Jamais ils ne cessent, et de ce fait, il n'y a ni mouvement ni
transformation dans les trois temps.

Ne venant de nulle part, n'allant nulle part,
Ne demeurant nulle part... on dirait de la magie ou un rêve...

L'ignorant croit à la réalité de l'apparence.

La considérant comme un phénomène permanent, il lui plaque la notion
du "moi" et du "soi",

Mais elle disparaît comme la jeune fille créée par magie qui s'évanouit
dès qu'on la touche.

C'est que trompé, il attribue un contenu à l'apparence irréaliste.

Des six sphères de l'existence aux champs purs des Bouddhas,
Il n'y a aucun assemblage d'atomes mais les seules perceptions propres à
l'esprit des êtres.

Tout comme dans un rêve Bouddhas et êtres vivants
Semblent plus réels que réels et revêtent n'importe quel visage,
Dès le réveil, ils ne sont plus que la pensée d'un instant.
Sachez que les phénomènes du *samsāra* et du *nirvāṇa* sont ainsi !

Il n'y a pas de vacuité qui contredise l'apparence,
De même que le feu est indissociable de la chaleur, le propre du feu.
La conviction d'une différence n'est qu'une distinction intellectuelle :
L'eau et le reflet de la lune dans l'eau sont indistincts dans la mare.
Apparences et vacuité sont une dans la Réalité Absolue.

Ces perceptions qui ne sont jamais nées sont le Corps Absolu.
Leur Nature immaculée est comme un pur reflet.
Puisque les considérations d'existence et d'inexistence ne sont que des
errements intellectuels,
Ne revêtez d'aucune intention le contenu de vos perceptions.

(Longchenpa, *La Liberté naturelle de l'esprit*, *Sems nyid rang grol*, trad.
Philippe Cornu, Seuil, Points Sagesse, 1993)

Ainsi, la Vue est intimement liée à la notion de Base primordiale (tib. *ye gzhi*),
laquelle est la source de toutes choses. La Vue effective est préparée par
l'explication philosophique de la Base et de son déploiement qui expose son
fondement théorique.

L'exposé de la Base commence par la présentation de ses trois caractéristiques
(Essence, Nature et Compassion) puis de sa transformation en Base d'émergence
(tib. '*char gzhi*') d'où procèdent tous les phénomènes. Elle prend alors le nom de
Base universelle (tib. *kun gzhi*), c'est-à-dire Base de libération (tib. *grol gzhi*)
lorsque les émergences sont comprises et vécues comme intégrées à la Base leur
source, et Base d'illusionnement (tib. '*khrol gzhi*') quand, du fait de ne pas avoir
reconnu la nature de la base et de son déploiement, on prend ce dernier pour
étranger, extérieur et que s'installe la dualité sujet-objet dans l'esprit.

Mais la compréhension de la Base ne suffit pas car on l'aura compris, c'est
l'expérience directe de la Vue grâce à la Présentation directe du maître qui fait la
différence. Il s'agit en effet de reconnaître en soi-même, directement, sans le biais
de l'intellect, ce qu'il en est au plus profond de notre esprit, sans errer dans la
théorisation. Entrer dans la Vue est à proprement parler une expérience de terrain,
le terrain étant notre propre esprit.

La Vue ne dépend nullement de l'esprit conceptuel (tib. *sems*) et n'est donc pas de l'ordre du raisonnement. C'est pourquoi elle devra être établie au moyen de la présentation directe de *rigpa* (tib. *rig-pa'i ngo-sprod*), la présence éveillée, présentation effectuée par le maître comme nous l'avons déjà dit. C'est là un trait unique au Dzogchen : dès le départ il est donné au disciple l'occasion d'accéder directement à l'expérience de *rigpa*, c'est-à-dire à la nature de la Base primordiale sans voiles, et de faire ainsi l'expérience plus ou moins fugace du Fruit (lequel n'est autre que l'actualisation complète et définitive de la Base et de ses qualités). Il doit donc reconnaître qu'il s'agit bien de *rigpa*, sans erreur.

« Être présenté directement au visage de la Présence en soi-même » (tib. *ngo rang thog tu sprad pa*)

Dit le premier aphorisme de Garab Dorjé.

Dza Patrül Rinpoché, dans son célèbre commentaire, précise :

« Mais ici, selon la manière des éminents maîtres de la lignée de la pratique, la présentation est effectuée au moment précis où l'esprit pensant s'évanouit. En effet, lorsque les vagues de pensées illusoire s'agitent violemment, le visage de la nature de l'esprit est obscurci par les constructions mentales grossières qui se lancent à la poursuite des objets, si bien que même s'il était présenté, on ne le reconnaîtrait pas. »

(rDza dPal sprul rin po che, *mKhas pa Shrî rGyal po*, trad. Philippe Cornu)

Et :

« Si vous n'avez pas été confronté à la Vue, vous n'aurez rien à préserver dans la méditation, et c'est pourquoi il est très important de tout d'abord être présenté à la Vue. Il n'y a donc pas lieu de rechercher ailleurs ce qui vous a été présenté comme la sagesse naturelle qui demeure en vous. Il ne s'agit pas non plus de quelque chose de nouveau qui serait né dans votre continuum psychique et dont vous étiez privé auparavant. »

(*idem*, trad. Philippe Cornu)

II.3. La Méditation (tib. *sgom pa*)

« Décision directe et complète dans la certitude [ne pas rester dans le doute] » (tib. *thag gcig thog tu bcad pa*)

Dit le deuxième aphorisme de Garab Dorjé.

Dans le *rDzogs chen*, le mot « méditation » (tib. *sgom pa*) doit être compris dans un sens spécial. Il ne s'agit aucunement d'une méditation fondée sur l'esprit ordinaire pensant (tib. *sems*), mais de faire retour dans l'état naturel et d'y demeurer. On peut donc parler, si l'on préfère, de « contemplation » en définissant ce terme comme une méditation spéciale où l'on « demeure dans l'égalité » (tib. *mnyams bzhag*) au sein de l'état naturel de *rig pa*.

Patrül Rinpoché l'explique ainsi :

« Je vais maintenant expliquer en détail la manière de pratiquer la méditation. À tout moment et dans toute situation, la méditation est un état de repos qui s'écoule comme un fleuve, et si l'on demeure ainsi sans bloquer ni encourager l'effervescence ou la quiétude, l'immobilité est le visage même du Corps de réalité, et le jaillissement [des pensées], l'énergie créatrice propre à la sagesse.

Ensuite, que vous soyez dans le jaillissement ou la tranquillité,

L'énergie de cet esprit conceptuel est la source des passions telles que la colère et l'attachement, liées à la vérité de l'origine de la souffrance, et des ressentis de bonheur et d'affliction, liées à la vérité de la souffrance. Mais quelles que soient les expériences qui surgissent, si vous reconnaissez que toutes ces pensées conceptuelles sont de la nature de la Réalité absolue, elles deviendront le simple mouvement fluide du Corps de réalité. Ainsi,

Dans la colère ou l'attachement, le bonheur ou l'affliction,

C'est donc apprendre à demeurer dans la Vue présentée initialement par le maître ou encore stabiliser notre accès à l'état naturel à tout moment. »

Toujours selon Patrül Rinpoché :

« Ainsi donc, que l'esprit soit tranquille ou agité par les projections, vous ne devriez pas dompter chaque passion et chaque pensée une par une en appliquant l'antidote correspondant. Quelles que soient les pensées et les

passions qui surgissent, décidez d'un unique remède, qui est la Vue qui vous a été auparavant présentée et qui libère tout. Tout se résume à la reconnaissance de ce point unique.

Identifiez cette reconnaissance au Corps de réalité lui-même,

En outre, toutes les passions et les pensées qui naissent ainsi ne sont en elles-mêmes rien d'autre que la sagesse du Corps de réalité, si bien que dans leur nature, ces pensées discursives sont en fait la claire lumière fondamentale du Corps de réalité. Si vous la reconnaissez, on l'appelle "la claire lumière mère établie en tant que Fond". Quant à la reconnaissance de la Vue de la Présence intrinsèque lumineuse qui avait déjà été présentée auparavant par le maître, on l'appelle "la claire lumière sur la voie de la pratique". Lorsque vous demeurez dans la nature même de l'indivisibilité des deux claires lumières, celle de la Base et celle de la Voie, on appelle cela "la rencontre des claires lumières mère et fils". »

(rDza dPal sprul rin po che, *mKhas pa Shrî rGyal po*, trad. Philippe Cornu)

Ce point est d'une grande importance, car pensées et passions étant identifiées comme l'expression dynamique de la Base, elles ne sont, dans leur véritable nature, que luminosité vide. Reconnaître cela, c'est les libérer naturellement par un retour direct à la Base.

Jigmé Lingpa donne des précisions sur comment entrer dans cet « accès à l'égalité » :

« Toutefois, ceux qui dans cette vie prennent à cœur le sublime Dharma savent combien les vues intellectuelles dotées de caractéristiques sont ici déplacées et qu'une méditation qui en dépend est inefficace. En s'appliquant avec énergie à la pratique du guruyoga en quatre sessions, ils reçoivent les quatre transmissions de pouvoir, après quoi ils mêlent leur esprit à l'Esprit de sagesse du maître. Dans cet état, ils font l'expérience de la Présence éveillée qui s'exprime dans l'ouverture et la détente, et gagnent ainsi une certitude définitive quant à l'essence de cette expérience, laquelle est sans buts préétablis ni point d'origine. »

(*Seng ge'i nga ro*, Trad. Philippe Cornu)

La clé est donc de commencer la session méditative par un *guru yoga* (tib. *bla ma'i rnal 'byor*). Par cette pratique où l'on invoque l'esprit de sagesse du maître, on rétablit le lien avec le maître intérieur qui n'est autre que la nature de l'esprit.

C'est ainsi que l'on accède directement à l'état naturel qui est le fondement de la méditation dzogchen.

Puis il précise dans ce même texte les pièges à éviter.

« En éprouvant cela, ils constatent que la quiétude consiste essentiellement en une expérience de vide tandis que la vision éminente consiste surtout en une expérience de clarté. Ils voient alors les défauts des pensées qui s'agitent et en intensifiant l'énergie de l'éminente connaissance discernante, ils savent comment intégrer aussi bien le calme que le mouvement à la méditation. Toutefois, il ne leur faudrait pas choir dans l'idée que le « connaisseur » est dans son essence une subtile préhension du soi ni s'engager dans un examen critique intellectuel, car ce serait là un très sérieux obscurcissement lié à l'objet de connaissance très caché. Avant d'accoler aux pensées discursives le nom de Corps de réalité, [mieux vaut appliquer] cette conscience au présent, immuable et sans faille, en guise d'antidote au « méditant », et sans plus être ligoté par l'attachement aux opinions, l'intégrer à la voie dans la transparence pénétrante et la détente. Si, au lieu de cela, la compréhension de l'assise spéciale dans l'égalité et de la période post-méditative venait à tourner à l'analyse intellectuelle, il s'agirait alors du dangereux et étroit sentier des *trois terrains de la déviation*, de l'erreur et de la fuite à l'égard de la voie. »

Il définit ainsi ce que signifient les termes de quiétude (tib. *zhi gnas*) et de vision éminente (tib. *lhag mthong*) :

« De même, une fois les pensées discursives grossières et subtiles naturellement apaisées dans la pratique de la quiétude, la nature de l'esprit libérée des vagues de pensées mouvantes est un état vif et limpide, présent et clair en lui-même. À défaut de la comprendre ainsi, il ne faudrait pas la considérer comme un état de stupeur sans pensées, autre erreur !

Quant à la vision éminente, elle est vraiment cette profonde clarté, la force de connaissance de la Présence éveillée naturelle en soi qui unit immobilité et mouvement — présence dépourvue de sujet préhenseur. À défaut de la comprendre ainsi, ce serait une erreur de la concevoir comme une opération intellectuelle qui examine et analyse le calme et le mouvement. »

Quant à la définition de l'accès à l'égalité (tib. mnyams bzhag) et aux erreurs à ne pas commettre :

« Bien qu'il existe divers points de vue sur ce que l'on appelle « demeurer dans l'égalité » et « post-méditation », selon ce qu'en dit le Dzogchen, demeurer dans l'égalité consiste à demeurer dans un état où l'on reconnaît avec présence tout ce qui émerge, tandis que l'état post-méditatif consiste à maintenir la vigilance à l'égard de toute manifestation ou transformation au sein du mouvement. À défaut de comprendre cela, l'erreur serait de considérer le fait de demeurer dans l'égalité comme une fixation en un seul point, le regard vide, tandis que la post-méditation serait, alors que l'on sort de cet état, apposer sur tout ce qui émerge le sceau de la vacuité semblable à l'illusion. »

(idem)

Les trois grandes causes de déviations à éviter sont les suivantes :

« De même, il existe trois facteurs de déviation. Si l'on s'attache à la félicité, on renaîtra parmi les dieux du désir. Si l'on s'attache à la clarté, c'est chez les dieux de la Forme Pure que l'on renaîtra. Et si l'on s'attache à l'absence de pensées, on naîtra chez les dieux du Sans Forme. Telles sont les causes de déviation. [...]

Bref, ces trois types d'expériences ne sont que le mode d'émergence de signes qui surgissent spontanément sur la voie, mais à défaut de le réaliser, on peut nourrir l'espoir qu'elles vont se manifester, méditer dans ce but et prolonger le repos méditatif quand elles surgissent, de sorte que l'on s'y attache avec passion. Comment pourraient-elles alors être autre chose que la cause d'une errance dans les trois mondes ! »

(idem)

Si l'on poursuit la pratique de la Méditation avec assiduité, on aboutit à ce que l'on appelle « non-méditation » (tib. sgom med), c'est-à-dire qu'il finira par ne plus y avoir de différence entre le fait de « pratiquer » la méditation en sessions délimitées et les moments qui suivent les sessions.

Patrül Rinpoché déclare à ce propos :

« Ainsi, sans vous laisser distraire un seul instant, demeurez naturellement dans la grande Méditation de la non-méditation, le yoga continuels de la sagesse semblable au courant d'un fleuve, où il n'y a même pas l'épaisseur d'un cheveu de méditation à faire.

Il est dit:

“Jamais je n'ai médité mais jamais je n'ai été séparé de la méditation ; Aussi n'ai-je jamais été séparé du sens de la non-méditation.” »

Mais il avertit également le pratiquant d'un piège fréquent :

« Lors de la méditation, bien qu'il n'y ait pas lieu de distinguer la pratique méditative assise et les périodes post-méditatives, si vous n'avez pas tout d'abord établi solidement la base de votre assise, vous ne serez pas capable de mêler la sagesse de votre expérience méditative à la post-méditation. Et même si vous vous efforcez d'intégrer à la voie le flot des activités ordinaires, vous pourriez bien dévier en perdant votre disposition naturelle dans de vagues considérations générales. »

En conclusion, Dūdjom Rinpoché résume ainsi le sens de l'aphorisme de Garab Dorjé :

« Puisque tout ce qui se manifeste en tant que phénomènes du *saṃsāra* et du *nirvāṇa* n'est que l'énergie créatrice propre à la Présence éveillée et n'outrepasse jamais cette condition, on décidera directement et définitivement qu'il n'y a rien d'autre à accomplir que de demeurer uniquement et continuellement dans le flot de la Présence éveillée. »

II.4. L'Action ou Conduite (tib. *spyod pa*)

« S'établir directement dans la confiance de la libération » (tib. *gDeng grol thog tu bca'*)

Dit le troisième aphorisme de Garab Dorjé.

Et Dödjom Rinpoché commente ainsi brièvement :

« Dès que l'on a reconnu toutes les pensées discursives grossières et subtiles qui peuvent émerger, leur émergence et leur libération sont simultanées au sein de l'espace du Corps de réalité, la Présence-vacuité, et l'on s'établit directement dans la confiance de la libération. »

Autrement dit, la Conduite ou l'Action dans le Dzogchen consiste à demeurer dans la Vue au sein de l'activité ordinaire quotidienne. Pour cela, il est nécessaire d'avoir stabilisé auparavant l'accès à la Vue grâce à la pratique de la méditation. À défaut, on risque de perdre la Vue dans l'Action.

À l'inverse, se réfugier dans la méditation au point de ne plus vouloir agir dans l'existence, c'est sombrer dans le quiétisme. Ce serait perdre l'Action dans la Vue, laquelle d'ailleurs glisserait ainsi probablement vers une absence de discursivité menant vers l'attachement au Sans Forme.

La stabilité est donc le point-clé pour se lancer dans l'Activité sans risquer de perdre la Vue.

Le commentaire de Patrül Rinpoché est très éclairant sur ce point :

« À ce moment-là, le mode d'émergence des pensées — l'énergie créatrice —, sous forme de joie ou de peine, d'espoir ou de crainte, pourrait bien ressembler à celui des personnes ordinaires. Mais alors que chez les personnes ordinaires, elles émergent en étant concrètement réprimées ou encouragées, provoquant l'accumulation des forces opérantes du *karma* sous le pouvoir de l'attachement et de l'aversion, chez le yogi, leur libération a lieu au moment même de leur émergence.

Pour commencer, dès qu'elles sont reconnues, les pensées sont libérées à la manière dont on rencontre une vieille connaissance. Au milieu, les pensées se libèrent d'elles-mêmes comme un serpent qui défait ses nœuds.

Et pour finir, les pensées se libèrent sans être bénéfiques ni nuisibles, comme un voleur qui entre dans une maison vide. »

C'est ainsi que le yogi du Dzogchen acquiert le point-clé du mode de libération. Par conséquent,

« C'est le point-clé du mode de libération qui fait la différence !

Voilà pourquoi l'on dit :

*“Savoir méditer sans savoir libérer,
Quelle est donc la différence avec l'absorption méditative des dieux ?” »*

Nous avons là les trois modes de libération propres au Dzogchen :

- La libération qui survient lors de la reconnaissance des pensées et des passions (tib. *gcer grol*) : ce premier degré de libération dépend encore de l'attention (tib. *dran pa*) et la vigilance (tib. *shes bzhin*). L'exemple est celui de la rencontre d'un vieil ami.
- La libération sur l'émergence (tib. *shar grol*) : dès que surgit un mouvement dans l'esprit, pensée ou émotion, c'est libéré sur le champ sans effort particulier. L'exemple est celui du serpent lancé en l'air et qui défait lui-même ses nœuds.
- L'auto-libération ou liberté naturelle (tib. *rang grol*) : Tout mouvement, toute émergence est naturellement libre depuis toujours, sans qu'il y ait rien d'autre à faire que de demeurer dans l'état naturel.

Ce dernier mode de libération est le plus abouti des trois, il résulte de la progression dans le mode de libération. Dès lors, quoi que l'on fasse, quoi qu'il se produise, tout est directement et naturellement libéré dans *rig pa*. Désormais, aucun acte ne laisse plus de trace karmique. Tout acte accompli dans cet état naturel est alors un acte pur bénéfique à autrui.