



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN
མཆོད་སྤྱི་ལྟོ་སྐྱོད་ལྟོ་སྐྱོད་།

4^e année – Session 7

Mila Khyentsé Rinpoché

Le Guru Yoga dans le Dzogchen

Texte d'étude

Septembre 2019

TABLE DES MATIERES

I. Présentation générale.....	p.5
Extrait du Rigpa Rangshar, « le Tantra de la Sagesse Primordiale spontanément présente ».....	p.5
II. Le Maître Dharmakaya.....	p.6
Extrait du Tantra « Grand Pouvoir / Grande Potentialité »	p.6
Extrait du Tantra « Le Vol du Grand Garuda ».....	p.6
III. Le Maître Sambhogakaya.....	p.7
Extrait du Tantra « La Bannière de Victoire sans Déclin / L'Espace Total de Vajrasattva ».....	p.7
IV. Le Maître Nirmanakaya.....	p.8
A) Les Maîtres qualifiés.....	p.8
Extrait du Tantra « Grand Pouvoir ».....	p.8
Longchenpa, Le Précieux Trésor des Instructions Cruciales.....	p.8
1. GURUS.....	p.8
2. EXCELLENTS GURUS.....	p.9
3. MENTORS HABILES.....	p.10
4. LES MARAS INFLUENÇANT LES ENSEIGNANTS.....	p.11
5. LES MARAS INFLUENÇANT LES ÉTUDIANTS.....	p.12
6. PRÉREQUIS POUR LES ENSEIGNANTS.....	p.13
7. RENCONTRER LES BOUDDHAS.....	p.14

Extrait du Rigpa Rangshar, « le Tantra de la Sagesse Primordiale spontanément présente ».....	p.15
V. La pratique : le yoga du Maître.....	p.19
Chögyäl Namkhaï Norbu Rinpoché, <i>Longchenpa's Advice from the Heart</i>	p.19
Dilgo Khyentse Rinpoché, <i>The Collected Works of Dilgo Khyentse</i> , volume two, pp. 60-66.....	p.21
VI. Le Guru Yoga	p.24
Dilgo Khyentse Rinpoché, <i>The Collected Works of Dilgo Khyentse</i> , volume two, pp. 141-142.....	p.24
Lexique.....	p.26
Bibliographie.....	p.29

I. Présentation générale

Extrait du Rigpa Rangshar (tib. : rig pa rang shar), « le Tantra de la Sagesse Primordiale spontanément présente », un des dix-sept tantras (tib. : *rdzogs chen rgyud bcu bdun*) de l'*Upadesha varga* (tib. : Mèn ngag dé, *man ngag sde*), **chapitre 47** :

La venue du Maître.

(...) Une nouvelle fois, les ḍākinī firent une requête :

« La façon dont le maître en est arrivé à être :

Quels sont le père et la mère du maître ?

Quel est le nom de son clan ?

Quel est le nom du maître ?

À quoi ressemble le pays (d'origine) du maître ? »

Une fois encore, le maître répondit :

« Mon père est le grand apparu de lui-même.

Ma mère est la dimension de la sagesse primordiale (skt. vidyā, tib. : *rig pa*) égale à l'espace.

Mon pays est la radiance non créée.

Mon clan est celui du Vajra inaltérable.

Mon nom est Sagesse et Apparence complètement pure.

Mon pays est la luminosité quintessentielle.

Mon instruction cruciale est la conscience pure et primordiale spontanément engendrée.

Le passé est ma conscience pure.

Le futur est mon pays prédestiné.

Le présent est ma sagesse primordiale. »

II. Le Maître Dharmakaya

Les « Cinq Transmissions Antérieures » de Vairotsana (tib. : Bai ro tsa na, 8^e-9^e siècles, Tibet). Le second tantra est appelé « **Grand Pouvoir** » (ou Grande Potentialité, tib. : tsèl chèn drougpa, *rtsal chen sprug pa*, skt. : bodhicitta mahā puṣṭi tantra)¹ :

1- « Mahasattva, Grand Être, écoute ! »

Tout émane de moi,

Donc tout ce qui apparaît,

Se révèle comme transmission,

Révélation de la sphère de réalité pure et immuable.

Le troisième tantra est appelé « **Le Vol du Grand Garuda** » (tib. : khyoungchèn dingwa, *khyung chen lding ba*) :

(...) 13- Analysé, ce n'est (plus) rien ; le laissant aller, exaltation subtile !

C'est véritablement invisible, et pourtant cela répond à tous les besoins :

Le maître, innocent de soi et d'autre, un trésor caché ;

Les Îles de la Joie, se révèlent dans la compassion dénuée de soi.

¹ Pour une traduction complète (en anglais), voir : *Original Perfection, Vairotsana's five early transmissions*.

III. Le Maître Sambhogakaya

Le cinquième tantra est appelé : « **La Bannière de Victoire sans Déclin / L'Espace Total de Vajrasattva** » (Minoup gyèltshèn, Dorjé Sèmpa Namkhaché, tib. : *mi nub rgyal mtshan / rdo rje sems dpa' nam mkha' che*) :

(...) 4- Le Moment au-delà du temps de la présence intrinsèque

Vajrasattva est les grands éléments

Présents de façon intrinsèque dans tous les êtres ;

Même si les fausses notions nous hantent,

La libération jaillit spontanément, mais uniquement en lui-même.

IV. Le Maître Nirmanakaya

A) Les Maîtres qualifiés

Le tantra « **Grand Pouvoir** » dans les « Cinq Transmissions Antérieures » de Vairotsana :

(...) 6- Les instructions des maîtres pareils à des singes qui ne possèdent pas la vue directe

Sont entachées des faux concepts de préparation et de procédé ;

Alors le maître qui sépare les impuretés de l'or pur,

Le maître authentique, la ressource la plus précieuse,

En vaut le prix, quel qu'il puisse être.

Longchenpa, (Le Précieux Trésor des Instructions Cruciales, tib. : Mèn ngag dzeu, *man ngag mdzod*) :

1. GURUS ²

Les Gurus qui agissent sur le chemin de la libération possèdent six qualifications :

Ils allument la lampe de la sagesse intemporelle pour ceux qui errent dans les ténèbres.

Ils ramènent ceux qui errent au bord des abysses sur le chemin authentique.

Ils sauvent ceux qui sombrent dans la rivière grâce au ferry (coracle) de la félicité suprême.

Ils guident ceux qui ont été emprisonnés en un lieu de complète liberté.

Ils tirent ceux qui se sont embourbés hors des marécages de la souffrance et les placent sur la terre sèche de la libération.

Ils tranchent les liens de la saisie duelle avec l'épée de la sagesse intemporelle.

Ainsi, pensez aux Gurus comme étant de véritables bouddhas.

(...)

² The Precious Treasury of Pith Instructions, p.7.

2. EXCELLENTS GURUS ³

Six choses sont enseignées comme étant l'indication d'excellents gurus :

Si ceux qui s'en remettent à des maîtres sont inspirés et se tournent vers le dharma, c'est une indication que, au travers de l'accomplissement spirituel, ces maîtres ont amassés des nuées de bénédictions.

Si les maîtres incitent leurs étudiants à pratiquer et si ces derniers montrent beaucoup de qualités positives, alors ceci est une indication que ce sont des maîtres qui transmettent les instructions des lignées orales profondes.

Si les maîtres ne sont pas jaloux des autres par peur de perdre leur entourage ou leurs possessions, ceci est une indication que les attitudes mondaines de propriété et d'ambition personnelle ont disparu chez eux.

Si les maîtres savent comment engager n'importe qui, quel que soit leur niveau de compréhension, sur le chemin spirituel, ceci est une indication qu'ils possèdent habileté et compassion pour être bénéfiques aux êtres.

Si les maîtres sont capables d'aider grandement ceux qui souffrent, ceci est une indication qu'ils se sont entraînés à la compassion et ont développé un esprit d'éveil incommensurable.

Si les maîtres ont un esprit vaste et comblé et sont libres des préoccupations mondaines, ceci est une indication du fait qu'ils possèdent une confiance inébranlable provenant de la réalisation de comment sont réellement les choses [de la véritable nature des phénomènes].

Cherchez ces maîtres qualifiés et remettez-vous en à eux !

(...)

³ The Precious Treasury of Pith Instructions, pp.135-136.

3. MENTORS HABILES ⁴

Il y a six façons dont les maîtres sont habiles à donner des instructions spirituelles :

Ils sont habiles à faire jaillir la confiance [la foi] chez ceux qui ne la possèdent pas.

Ils sont habiles pour entraîner les autres dans le discernement de la conduite sur ce qui est à adopter ou à éviter.

Ils sont habiles pour faire respecter les points cruciaux de la pratique spirituelle.

Ils sont habiles à protéger autrui des obstacles et des entraves.

Ils sont habiles pour présenter les enseignements des lignées orales comme une unité primordiale.

Ils sont habiles à transformer les circonstances négatives en le chemin spirituel.

(...)

⁴ The Precious Treasury of Pith Instructions, p.191.

4. LES MARAS INFLUENÇANT LES ENSEIGNANTS ⁵

Il y a six façons dont ceux qui enseignent le dharma sont influencés par les maras⁶ :

Ne pas donner le dharma sacré à ceux qui n'ont pas de guide est être influencé par les maras.

Ignorer les étudiants qui sont des récipients corrects pour le dharma est être influencé par les maras.

Enseigner le dharma pour obtenir des avantages matériels est être influencé par les maras.

Donner des enseignements profonds à des récipients inadaptés est être influencé par les maras.

Enseigner une approche inférieure à ceux inspirés par le Mahayana est être influencé par les maras.

Enseigner d'une façon décousue plutôt que d'une façon qui motive vraiment les autres est être influencé par les maras.

Il est absolument essentiel de ne pas succomber à ses influences.

(...)

⁵ The Precious Treasury of Pith Instructions, pp.204-205.

⁶ Ennemis, illusions.

5. LES MARAS INFLUENÇANT LES ÉTUDIANTS ⁷

Il y a six façons dont les étudiants succombent aux influences pernicieuses des maras qu'ils devraient éviter :

Fuir le maître spirituel et chercher la mauvaise compagnie est être influencé par les maras et privé de guides pouvant montrer le chemin.

Rejeter le Mahayana et s'en référer à une approche inférieure est être influencé par les maras et s'égarer sur un chemin erroné avec toutes ses chutes.

Abandonner le chemin de la libération et chercher la connaissance mondaine est être influencé par les maras et se duper en s'engageant dans des plans et des actions contreproductifs [pour la libération].

Penser que la renaissance est répréhensible et s'efforcer d'atteindre le nirvana pour soi uniquement est être influencé par les maras et permet de créer des fissures dans l'armure de la bodhicitta.

Dénigrer le dharma sacré sans même jamais avoir été en contact avec, est être influencé par les maras et être confus sur ce qui est à accepter et à rejeter.

Ne pas être conscient de ce qui ne concerne pas l'esprit, ou de ce qui est positif ou négatif, ou de ce qui est à accepter ou rejeter, est être influencé par les maras et être noyé par les ténèbres de l'ignorance.

Il est vital que les récipiends adéquats pour les enseignements évitent toutes ces influences.

(...)

⁷ The Precious Treasury of Pith Instructions, p.205.

6. PRÉREQUIS POUR LES ENSEIGNANTS ⁸

Il existe six obligations pour ceux qui enseignent le dharma :

Affiner sa propre sagesse et celle des autres ;

Vaincre les doutes de son entourage ;

Protéger les enseignements et apprendre leurs principes sacrés ;

Comprendre les implications des actions et diriger les êtres loin des chemins erronés ;

Comprendre la distinction entre enseignements supérieurs et inférieurs et ainsi suivre le chemin le plus profond ;

Comprendre les systèmes philosophiques et éliminer erreurs et voiles [non-compréhension] ;

Ceux qui enseignent le Dharma doivent faire l'effort d'atteindre ces exigences.

(...)

⁸ The Precious Treasury of Pith Instructions, pp.211-212.

7. RENCONTRER LES BOUDDHAS ⁹

Les êtres qui rencontrent les Bouddhas de six façons :

Ceux qui appliquent une discipline sans défaut dans les trois entraînements supérieurs et méditent sur les formes des victorieux au moyen de l'absorption unifiée.

Ils prient et honorent les Bouddhas avec dévotion et s'entraînent à répéter leurs mantras.

Ils évitent les activités distrayantes et focalisent sur l'esprit.

Bien qu'ils n'aient aucune émotion négative, ils reprennent naissance volontairement dans l'existence conditionnée.

Ils s'appliquent constamment à tout ce qui est positif avec une inlassable diligence.

Ils développent de nobles aspirations avec un altruisme sincère.

SI vous vous exercez de la même façon, vous serez sous la protection des victorieux.

⁹ The Precious Treasury of Pith Instructions, p.212.

Extrait du Rigpa Rangshar (tib. : rig pa rang shar), « le Tantra de la Sagesse Primordiale spontanément présente », un des dix-sept tantras (tib. : *rdzogs chen rgyud bcu bdun*) de l'*Upadesha varga* (tib. : Mèn ngag dé, *man ngag sde*), **chapitre 9** :

Maître et Disciple

Une fois encore, Guhyapati fit une requête :

« Oh Habile Bhagavān,
Les divisions de l'initiation étant ainsi,
Je vous en prie, enseignez les divisions des samayas. »

Le maître du samaya répondit :

« Oh Vajrapāni, écoute !

En plus du fait qu'il y ait cent mille samayas,

Il est dit que les samayas inconcevables

Sont réunis par deux sources principales :

Le maître et le disciple.

Connu comme « la cause protégeant le samaya,

Tel est le maître.

Connu comme « l'agent protégeant le samaya »,

Tel est le disciple.

Il y a une conduite à suivre.

La première est l'examen du maître :

Un maître n'ayant aucune connexion avec une lignée d'enseignants

Est imbu de lui-même,

Stupide, trop terre à terre,

Interprète faussement le mantra secret,

Est critique envers les autres, vantard,

Entre dans de faux chemins, n'a pas vu le mandala des initiations, ne respecte pas les samayas,

Est incapable de répondre aux questions, est pompeux ;

Un tel maître laissé sans examen est un māra (ennemi) pour le disciple.

Il n'est pas un maître pouvant transmettre le mantra secret
Et est incapable d'enseigner la Grande Perfection, Ati.
Ne vous associez pas avec ce type de personne.

Celui qui ne fait pas d'offrandes ou ne montre pas de respect,
Pratique le mantra secret de façon incorrecte,
N'a pas une bonne famille, n'est pas sincère,
Ni intelligent,
Ignore la bonté,
Se vante de sa propre famille,
Porte des ornements (bijoux) sur son corps,
Et s'engage dans des activités futiles ;
Le disciple laissé sans examen est l'ennemi du maître.
N'expliquez pas le sens de la Grande Perfection
À ceux qui ne le pratiqueront jamais.

Le maître des instructions secrètes qui possède le sens ultime (vajra)
A une attitude positive, est habile pour enseigner,
Obtient les initiations, applique le sens fondamental du mantra secret,
Comprend toutes les sortes d'activités internes et externes,
Est inséparable de la déité de méditation (Yidam),
Demeure non-distrain en samādhi,
Possède la connaissance des tantras secrets du mantra secret,
Possède le sens fondamental des instructions secrètes de la Grande Perfection,
Pratique les sadhanas externes et internes,
N'oublie jamais le sens de la Vue,
N'abandonne jamais les activités externes, internes et secrètes,
Est pourvu de qualités comme un joyau précieux,
Et possède un trésor sans fin.
Grâce à la corde de la compassion jamais sectionnée
Et au flot du lien jamais interrompu,

Le maître et le disciple sont ainsi connectés.
Un tel maître (habile) aux instructions cruciales
Doit être servi avec son corps, de précieuses substances, et de très rares objets.

Avec grandes confiance et diligence,
Grande intelligence et sans attachements,
Grandement respectueux, engagé dans la conduite du mantra secret,
Sans concepts, sans distractions mentales,
Possédant les samayas et diligent dans la pratique,
Pleinement présent, constant et diligent dans la pratique,
Pratiquant la méditation qui est claire et vivante,
Faisant tout ce que le maître indique,
Ne devenant pas indifférent au samsara,
Appliquant une conduite harmonieuse pour les autres,
Profondément respectueux,
Appliquant une seule phrase lorsqu'indiquée,
Surtout engagé pour son propre bénéfice,
Capable de garder les secrets,
Ne laissant jamais le sens fondamental (sens vajra) de côté,
Donnant des explications à ceux possédant un vaste savoir,
Ne transgressant jamais [les samayas] pour son propre bénéfice,
N'ayant jamais des propos durs, parlant doucement,
En accord avec l'esprit des autres,
Et voyant le maître et les tathāgatas comme identiques ;
Celles-ci sont les qualités du disciple.
Un tel disciple
Est dit être un réceptacle correct pour la Grande Perfection.
Le sens des instructions fondamentales de la Grande Perfection
Ne peut pas être versé dans un réceptacle commun, inférieur.
Si celui qui croit verse un peu de ce nectar
Dans un réceptacle inférieur,

Le nectar est perdu et tous deux sont perdus.

De plus, il doit être gardé secret de ceux qui ne sont pas des réceptacles corrects. »

V. La pratique : le yoga du Maître

Chögyäl Namkhaï Norbu Rinpoché, *Longchenpa's Advice from the Heart*:

« La plus importante pratique du Dzogchen est le Guru yoga. Guru veut dire enseignant et yoga signifie savoir. Notre véritable nature, que nous découvrons en y étant introduit par le maître au travers des trois transmissions, est également la véritable nature du maître lui-même. Il n'y a pas de différence. Le Guru yoga est la ligne directrice de la pratique. Même lorsque nous effectuons des pratiques secondaires, nous commençons toujours par le Guru yoga.

Cependant, nous devons comprendre ce que Guru yoga signifie dans ce contexte. Sur les chemins des Sutra, dans le Hinayana et le Mahayana, il n'est fait nulle mention du Guru yoga. Dans ces systèmes nous appliquons refuge et bodhicitta, mais le Guru yoga est une méthode différente. Dans les Tantras, c'est le maître qui enseigne le chemin de la transformation. (...) Puisque le chemin du Vajrayana emploie [le principe de] la transformation graduelle, le Guru yoga est présenté de cette façon, avec visualisation, invocation et récitation de mantras.

Bien que les Tantras et le Dzogchen emploient le même terme « Guru yoga », son sens est différent. Dans le Dzogchen, il n'y a aucune limite. Nous pouvons pratiquer le Guru yoga dans « le style » Vajrayana ou, d'une façon plus simple, nous pouvons reconnaître l'état indifférencié de nous-mêmes et du Maître. Puis, nous demeurons cinq secondes, une minute, dix minutes, comme on peut, dans l'état, rempli du savoir que tous les maîtres, tous les êtres éveillés et nous-mêmes ne sommes pas différents : ceci est appelé Guru yoga.

L'état du Guru yoga est l'état primordial de Samantabhadra, Vajrasattva, tous les maîtres de lignée et tous les enseignants. Lorsque nous pratiquons le Guru yoga d'une façon simple, il est important d'unifier tous nos maîtres. Nous avons des idées arrêtées, pensant que puisque certains de nos maîtres ne sont pas des pratiquants Dzogchen, nous ne pouvons les unifier. C'est une limitation. La nature primordiale de tous les enseignants n'est pas différente car le Dharmakaya n'est pas différent. Nous devons tous les unifier. Ceci est important pour nous. Nous pratiquons le Guru yoga en vue de notre réalisation, non pour être un support pour le statut de notre maître ; nous devons donc aller au-delà de nos limites.

Notre responsabilité est de devenir réalisés. Tôt ou tard, si nous obtenons la capacité d'enseigner aux autres, nous pouvons enseigner. Par contre, si nous n'avons aucune réalisation et allons un peu partout enseigner, ceci crée des problèmes. Certaines personnes n'ont aucune réalisation, mais veulent aider les autres. À ce propos, il y a un dicton au Tibet qui dit « quelqu'un avec un cou cassé ne peut aider quelqu'un avec une tête cassée ». Ce qui signifie qu'il est mieux de se soigner soi-même et, lorsque l'on acquiert la potentialité d'aider les

autres, de pouvoir alors les aider. Nous devons cependant faire émerger cette potentialité au préalable.

Lorsque l'on reçoit des enseignements Dzogchen, on nous demande de pratiquer le Guru yoga. Une personne qui souhaite pratiquer la pratique des rêves ou de la nuit devrait faire le Guru yoga. Une personne souhaitant se préparer pour sa mort ou souhaitant acquérir une certaine connaissance de l'état intermédiaire devrait faire le Guru yoga plutôt que le Phowa (ou transfert de conscience). Le Guru yoga est bien plus important que n'importe quel type de transfert de conscience.

Ainsi, la pratique la plus importante est le Guru yoga. Ceci ne veut pas dire que l'on ne devrait pratiquer que cela et rien d'autre. Si nous avons le temps et le souhaitons, nous pouvons pratiquer n'importe quel type de pratique, mais la seule vraiment nécessaire est le Guru yoga. Ceci, dit simplement, est le chemin à suivre. »

Dilgo Khyentse Rinpoché, *The Collected Works of Dilgo Khyentse*, volume two, pp. 60-66:

« Dans la pratique préliminaire ou pratique de fondation, la section la plus extraordinaire est celle du Guru Yoga ou « union avec la nature du Maître ». C'est au travers de cette pratique que la sagesse primordiale peut se manifester instantanément en nous.

Le Guru Yoga est un moyen de prier un enseignant authentique et d'exprimer notre dévotion profonde et continue. Au travers de la dévotion, notre esprit et celui du Guru deviennent un. Pourquoi cette pratique est-elle nécessaire ? Parce qu'il n'y a aucun Bouddha du passé, du présent ou du futur qui a achevé ou qui achèvera l'éveil sans s'en remettre à un enseignant spirituel. Quel que soit le véhicule des enseignements du Dharma parmi les neuf que l'on pratique, nous devons nous en remettre à un(e) enseignant(e) spirituel(le), recevoir son enseignement et pratiquer selon ses instructions. Il n'y a pas d'autre voie.

Cependant, même si nous avons rencontré un maître et avons reçu ses instructions, nous ne recevrons jamais ses bénédictions si nous n'avons pas une fervente dévotion et une complète confiance en lui et en ses enseignements. Sans ses bénédictions, nous ne progresserons jamais sur le chemin. Premièrement, donc, nous devons générer la dévotion.

La dévotion jaillit rarement de façon spontanée au début. Nous devons la générer et la nourrir. En premier, par exemple, lorsque nous entendons parler de l'enseignant et de sa vie, nous pensons à ses qualités éveillées merveilleuses. Puis, lorsque nous le rencontrons, nous voyons que ses qualités sont authentiques et notre confiance et notre foi grandissent et deviennent plus fortes. Nos prières deviennent de plus en plus profondes et ses bénédictions nous pénètrent de plus en plus profondément.

Tous les accomplissements proviennent des bénédictions du Guru. Nous ne nous référons pas ici aux accomplissements mineurs comme obtenir une bonne santé, une longue vie ou la richesse, mais à la réalisation suprême de la nature éveillée du Guru, qui n'est autre que notre propre nature de Bouddha.

(...) Le Guru est le souverain de tous les mandalas, le seigneur qui personnifie de façon externe les Trois Joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha), de façon interne les Trois Racines (Guru, Yidam et Dakini) et de façon secrète les Trois Kayas (Dharmakaya, Sambhogakaya et Nirmanakaya).

(...) Ne penser à rien d'autre qu'au Maître signifie que lorsque vous marchez, imaginez qu'il est au-dessus de votre épaule droite, comme si vous faisiez des circumambulations autour de lui. Lorsque vous êtes assis, pensez au Maître au-dessus de votre tête. Lorsque vous mangez, visualisez le Maître au centre de votre gorge et offrez-lui la première et meilleure portion de nourriture. Lorsque vous allez vous reposer le soir, visualisez le Guru dans le centre de votre cœur,

assis sur un coussin de lotus à quatre pétales rouges et irradiant de lumière qui remplit l'univers entier.

Garder le Maître toujours à l'esprit de cette façon nous permet de transformer chaque événement de notre existence quotidienne en pratique spirituelle. Lorsque nous ne pensons à rien d'autre qu'à lui, même si nous expérimentons une grande tristesse ou une perturbation mentale, le simple fait de se souvenir du Maître dissout complètement ces difficultés et remplit notre esprit de confiance et de joie.

(...) le terme « Guru » signifie « lourd » en sanskrit¹⁰ et se réfère à l'énorme poids des qualités de l'enseignant. Ceci se réfère également aux bénéfices incroyables que nous récoltons en suivant ses instructions et à la souffrance énorme que nous créons pour nous-mêmes et les autres si nous ne les suivons pas.

(...) De toutes les pratiques, le Guru Yoga est la plus profonde et pourtant ne présente ni danger ni risques. Elle ne nécessite pas les visualisations complexes et difficiles des mandalas requises dans la phase de génération. Elle n'a pas non plus les risques rencontrés lors des méditations sur les canaux, les énergies et la chaleur interne de la phase de perfection. Pourtant, si nous pratiquons le Guru Yoga correctement, toutes les qualités des phases de génération et de perfection s'élèveront en nous naturellement. D'un autre côté, sans la dévotion au Guru, même si nous pratiquons les phases de génération et de perfection pendant des années, notre pratique ne sera jamais stable et nous ne goûterons jamais à son fruit. Comme le dit Jigmé Lingpa : « avoir confiance en le Maître est le refuge ultime ».

Il est également dit :

Il vaut bien mieux penser à son Maître un seul instant,

Que de méditer une déité

Pendant des millions d'années :

Priez votre Maître et Seigneur.

Il vaut bien mieux prononcer une seule fois le nom de son Maître,

Que de réciter les noms des déités

Des quatre classes de Tantra :

Priez votre Maître et Seigneur.

¹⁰ La traduction tibétaine est Lama (tib. : *bla ma*), signifiant « insurpassable ».

Il vaut bien mieux unifier un seul instant votre esprit à celui du Maître,
Qu'une centaine d'années de contemplation,
Ou une centaine de pratiques de la phase de perfection :
Priez votre Maître et Seigneur.

La dévotion est l'essence des phases de génération et de perfection,
Prier le Maître est l'essence de la récitation,
L'union continuelle avec l'esprit du Maître est l'essence de la pratique spirituelle :
Priez votre Maître et Seigneur.

VI. Le Guru Yoga

Dilgo Khyentse Rinpoché, *The Collected Works of Dilgo Khyentse*, volume two, pp. 141-142:

(...) Au sein même des pratiques de Guru Yoga, il existe les méthodes externe, interne, secrète et ultra secrète. Le présent texte¹¹ aborde la méthode externe qui, en condensé, est de visualiser le guru reposant au-dessus de notre tête et de le prier ardemment, avec une dévotion farouche.

La méthode interne est de réaliser, au travers de la pratique, que nos propres corps, parole et esprit sont inséparables des corps, parole et esprit de sagesse du guru. Dans le cycle du Longchen Nyingthig, la méthode interne est une *sadhana* appelée le Rigdzin Düpa (ou « L'Assemblée des Détenteurs de Rigpa¹² »).

La méthode secrète est de méditer sur le guru sous sa forme *sambhogakaya*, le corps de jouissance divine, qui, dans ce cycle, est la pratique de Guru Rinpoché sous la forme de Chenrezik¹³ et porte le nom de Dugngel Rangdrol, « Libération Spontanée de la Souffrance ».

La méthode ultra secrète nous introduit à l'état naturel de la sagesse et fait appel, ici, à la visualisation de Longchenpa avec le bouddha primordial Samantabhadra dans son cœur. Cette *sadhana* ultra secrète est appelée le Thigle Gyachen, ou « Le Grand Sceau de la Quintessence ».

Au niveau absolu, l'enseignant n'est qu'un avec la véritable nature de notre propre esprit, qui est l'essence même de l'état de bouddha, le *tathagatagarbha*. Quelle est alors la méthode pour réaliser cet aspect ultime du maître ? Au travers de l'aspect extérieur ou relatif du maître et de ses instructions fondamentales, nous pouvons accéder à la réalisation de l'aspect interne ou absolu du maître, qui est la sagesse¹⁴ elle-même. Le fondement et la véritable base pour l'accomplissement de cette réalisation est le guru yoga externe, classé comme une des pratiques préliminaires. Puisque le cœur-même de tous les autres niveaux et pratiques est précisément ce guru yoga, nous ferions une erreur fondamentale en considérant cette pratique comme basique (préliminaire) et donc pas du tout importante. Au contraire, nous devrions réaliser que si nous pratiquons ce guru yoga continuellement tout au long de notre vie, les bénédictions de Guru Rinpoché entreront aisément en nous-mêmes.

¹¹ Le Guru Yoga du cycle des préliminaires du Longchen Nyingthig.

¹² Les vidyādhara (tib. : *rig 'dzin*).

¹³ Avalokiteśvara (tib. : *spyen ras gzigs*).

¹⁴ Rigpa.

(...) Sans une véritable dévotion, même une grande érudition n'empêchera pas les doutes à propos du maître d'émerger. Sans une véritable dévotion nous pouvons tomber dans l'erreur de voir les actions du maître d'une façon biaisée et ainsi cultiver une attitude perverse à son encontre. À la fin, nous pouvons devenir encore plus confus que nous n'étions avant de rencontrer l'enseignant. Par contre, si nous cultivons une dévotion sincère, alors simplement au travers de cette intense ferveur, nous serons libérés.

Nous pouvons ne pas éprouver une telle dévotion à partir du moment où nous rencontrons le maître ; alors, comme moyen d'engendrer une dévotion de plus en plus grande, nous pratiquons une sadhana du guru yoga, dans laquelle nous percevons le maître comme inséparable d'une forme parfaite telle que Guru Padmasambhava, aussi connu comme Guru Rinpoché, le « Précieux Maître ». Au début, nous devons peut-être générer une sorte de dévotion artificielle, une construction mentale. À ce point, nous devrions méditer que notre guru est indissociable de Guru Rinpoché.

Lexique

- Avalokiteśvara (tib. : tchènrézi, *spyen ras gzigs*) : bodhisattva de la compassion.
- Détenteur de Rigpa (skt. : vidyādhara, tib. : rigdzin, *rig 'dzin*).
- Grande Perfection (skt. : Mahāsaṃdhi ou Atiyoga, tib. : Dzogpa tchènpo, *rdzogs pa chen po*).
- Guru : maître, signifie « lourd » en sanskrit, Lama en tibétain (*bla ma*) signifiant « insurpassable ».
- Guru Yoga : le yoga (la pratique) du maître, Lamé Nèldjor en tibétain (*bla ma'i rnal 'byor*).
- La Libération Spontanée de la Souffrance (tib. : dougnèl rangdreul, *sdug bsngal rang grol*) : pratique secrète du Guru Yoga issue du Longchèn Nyingthig.
- Le Grand Sceau de la Quintessence (tib. : ladroup thiglé gyatchèn, *bla sgrub thig le'i rgya can*) : pratique ultra secrète du Guru Yoga dans le Longchèn Nyingthig.
- Le Roi Créateur de Toutes Choses (tib. : *kun byed rgyal po*, skt. : Kulayarāja Tantra) : le tantra racine du Semdé, la série de l'esprit, traduit par Vairocana au 8^e siècle au Tibet.
- L'enseignant individu détenteur de la lignée (tib. : gangzak gyupé lama, *gang zag brgyud pa'i bla ma*),
- L'enseignant qui est la parole des bouddhas (tib. : gyèlwa ka yi lama, *rgyal ba bka' yi bla ma*),
- L'enseignant symbolique de toutes les apparences (tib. : nangwa da yi lama, *snang ba brda yi bla ma*),

- L'enseignant ultime, qui est rigpa, la réelle nature de l'esprit (tib. : rigpa dñon gyi lama, *rig pa don gyi bla ma*).
- L'Essence du Cœur de l'Immensité (tib. : Longchèn Nyingthig, *klong chen snying thig*) : enseignement trésor (tib. : terma, *gter ma*) redécouvert au 18^e siècle par Jigmé Lingpa (tib. : 'Jigs med gling pa).
- Esprit d'Éveil (skt. : bodhicitta, tib. : djangtchoub ki sèm, *byang chub kyi sems*) : synonyme de nature de l'esprit dans le Dzogchèn.
- L'Assemblée des Détenteurs de Rigpa (tib. : Rigdzin Dupa, *rig 'dzin 'dus pa*) : pratique interne du Guru Yoga issue du Longchèn Nyingthig.
- Maître racine (tib. : tsawé lama, *rtsa ba'i bla ma*) : dans le Dzogchèn, le(s) maître(s) introduisant à la nature de l'esprit.
- Māra (tib. : Du, *bdud*) : l'ennemi, le maître de l'illusion.
- Nature de l'esprit (tib. : sèmnyi, *sems nyid*) : l'aspect le plus primordial de l'esprit.
- Rigpa (tib. : *rig pa*, skt. : vidyā) : la nature la plus essentielle et spontanée de l'esprit.
- Sādhana (tib. : droubthab, *sgrub thabs*) : littéralement "moyen d'accomplissement », texte de pratique rituelle.
- Samantabhadra (tib. : Kuntou zangpo, *kun tu bzang po*) : le bouddha primordial, l'aspect ultime du maître.
- Sphère ultime : skt. : dharmadhātu, tib. : tcheu ying, *chos kyi dbyings*.
- Tradition orale : tib : nyèngyu, *snyan brgyud*.
- Trois séries (du Dzogchèn) : la série de l'esprit (skt. : citta varga, tib. : sèmdé, *sems sde*, la série de l'espace (skt. : abhyantara varga, tib. : longdé, *klong sde*), la série des Instructions Cruciales (skt. : upadeśa varga, tib. :

Mèn ngag dé, *man ngag sde*) : la troisième série du Dzogchèn présenté par les Nyingmapa (tib. : *rnying ma pa*).

- Trois corps d'un Bouddha (skt. : trikāya, tib. : kousoum, *sku gsum*) : dharmakāya (tib. : tcheukou, *chos sku*), sambhogakāya (tib. : longkou, *longs sku*), nirmāṇakāya (tib. : tulkou, *sprul sku*).
- Vajrasattva (tib. : Dorjé Sèmpa, *rdo rje sems pa*) : être de vajra/diamant et son émanation : Sattvavajra, Vajra de l'être (tib. : Sèmpé Dorjé, *sems pa'i rdo rje*).

Bibliographie

- Ācārya Malcolm Smith (translated by), *The Self-Arisen Vidyā Tantra, A translation of the Rigpa Rangshar*, Wisdom Publications, Somerville, 2018.
- Chögyal Namkhai Norbu (transcribed and edited by Elio Guarisco), *Longchenpa's Advice from the Heart*, Shang Shung Institute, Arcidosso, 2018.
- Dilgo Khyentsé, *La Fontaine de Grâce*, Padmakara, 1995.
- Dilgo Khyentse Rinpoche, edited by Matthieu Ricard and Vivian Kurz, *The Collected Works of Dilgo Khyentse*, volume two, Boston, 2010.
- Dzongsar Jamyang Khyentsé, *Le Gourou boit du bourbon ?*, Padmakara, 2018.
- Longchen Rabjam (translated by Richard Barron-Lama Chökyi Nyima), *The Precious Treasury of Pith Instructions*, Padma Publishing, Junction City, 2006.
- Vairotsana (translation and commentary by Keith Dowman), *Original Perfection, Vairotsana's five early transmissions*, Wisdom Publications, Boston, 2013.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak, *Masters of the Zhang Zhung Nyengyud, Pith Instructions from the Experiential Transmission of Bönpo Dzogchen*, Heritage Publishers, New Delhi, 2012.