INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN
མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གླིང་ཚང་།

6e année – Session 2

Lama Kunsang

Le Mahamudra dans les écoles tibétaines

Texte d'étude

Février 2021

TABLE DES MATIERES

LES POINTS ESSENTIELS DE SAMATHA ET VIPASYANA 5
LES POINTS ESSENTIELS DE SAMATHA 7
LES CINQ OBSTACLES À LA STABILITÉ DE L'ESPRIT ET LES HUIT ANTIDOTES 8
CORRESPONDANCE : 6 FORCES – 9 ÉTAPES – 4 ATTENTIONS 9
LES POINTS ESSENTIELS DE VIPASYANA 10
LA PRATIQUE CONJOINTE DE SAMATHA ET VIPASYANA 10
L'UNION DE SAMATHA ET DE VIPASYANA 11
LE RÉSULTAT 11
LES PRÉREQUIS POUR LA PRATIQUE DU MAHAMUDRA 12
- EXTRAIT DES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES KARMA KAGYU, *composées par le IXe Karmapa.* 16
- EXTRAIT DE LA "PRIÈRE COURTE À VAJRADHARA", *composée par Bèngar Jampèl Zangpo.* 16
- CHANT DE MILARÉPA 17
- LES INSTRUCTIONS DE MILARÉPA 18
- EXTRAITS DES "SOUHAITS DU MAHAMOUDRA", *du IIIe Karmapa.* 19
EXPLICATION DES QUATRE YOGAS DU MAHAMUDRA 20
- LES QUATRE YOGAS SELON "L'OCÉAN DU SENS DÉFINITIF" 21
ORIGINE DES QUATRE YOGAS DU MAHAMUDRA 24
- DANS LES SOUTRAS 24
- DANS LES TANTRAS 24
- DANS LES DOHAS 25
- ORIGINE DES QUATRE YOGAS AU TIBET 25
CORRESPONDANCE ENTRE LES QUATRE YOGAS ET LES DIX BHOUMIS 26
BIBLIOGRAPHIE 29

LES NEUF ÉTAPES DU CHEMIN DE SAMATHA

- LES NEUF ETAPES :

- 1/ Le placement de l'esprit (tib. *sems 'jog pa*)
- 2/ Le placement continu (tib. *rgyun du 'jog pa*)
- 3/ Le replacement (tib. *glan te 'jog pa*)
- 4/ Le placement soutenu (tib. *nye bar 'jog pa*)
- 5/ Discipliner l'esprit (tib. *dul bar byed pa*)
- 6/ Pacifier l'esprit (tib. *zhi bar byed pa*)
- 7/ La pacification complète (tib. *rnam par zhi bar byed pa*)
- 8/ Stabiliser en un seul point (tib. *rtse gcig tu byed pa*)
- 9/ Reposer dans l'égalité (tib. *mnyam par 'jog pa*)

LES POINTS ESSENTIELS DE SAMATHA ET VIPASYANA

Basé notamment sur le "Trésor de la Connaissance"[1] *de Jamgœun Kongtrul*

- LA NATURE DE ŚAMATHA ET VIPAŚYANĀ

Jamgœun Kongtrul nous dit :

> "śamatha est la concentration de l'esprit en un seul point ; vipaśyanā est le discernement qui comprend parfaitement les phénomènes ou éléments de la réalité (dharma)."

Vasubandhu déclare :

> "śamatha et vipaśyanā consistent respectivement à placer l'esprit en lui-même et à analyser tous les phénomènes, tout en demeurant parfaitement en samādhi. Telles sont les caractéristiques de śamatha et vipaśyanā."

Il est dit dans "*La Seconde méditation graduelle*" (skt. *bhavanākrama*) de Kamalashila :

> "Après avoir apaisé les distractions dues aux objets extérieurs, on prend plaisir à demeurer tourné vers l'intérieur de façon naturelle et continue, et l'on acquiert ainsi l'aisance de l'esprit ; c'est ce que l'on nomme śamatha.
> Pendant que l'on repose en ce calme de l'esprit, on discerne parfaitement l'Ainsité des phénomènes ; c'est ce que l'on nomme vipaśyanā."

- ETYMOLOGIE

Skt. śamatha : "shama" veut dire "paix" et "tha" "demeurer". Ainsi appelle-t-on śamatha une concentration méditative où l'esprit se fixe en un point de façon paisible après avoir éliminé toute distraction extérieure due aux objets des sens.
En tibétain, « shiné » (tib. zhi gnas) : "shi" veut dire "paix", "paisible" ou "pacification", et "né" signifie "demeurer".

Skt. vipaśyanā : dans le mot "viśeṣapaśya" (condensé en vipaśyanā), "vishésha" veut dire "profond" ou "excellent" et "pashya" signifie "voir" ou "observer". Ainsi "vipashyana" peut se traduire par "vision excellente", "vision profonde" ou "vision pénétrante". Cette dénomination vient de ce que la nature réelle des phénomènes est vue avec l'œil de la sagesse. En tibétain, « lhaktong » (tib. lhag mthong) : "lhak" veut dire "excellent", "supérieur" ou "pénétrant", et "tong" signifie "voir", "observer".

---

[1] Le "Trésor de la Connaissance" (tib. *shes bya kun khyab mdzod*), Jamgœun Kongtrul Lodreu Thayé. L'ouvrage *Paix et connaissance de l'esprit*, aux éditions Dzambala, est la traduction du chapitre consacré à Samatha et Vipassyana.

- COMPLÉMENTARITÉ DE ŚAMATHA ET VIPAŚYANĀ

Jamgœun Kongtrul nous dit encore :

> "Si l'on ne demeure pas en samādhi, l'esprit parfaitement concentré en un point, même avec une compréhension théorique de l'absence d'un soi intrinsèque, on sera incapable de percevoir clairement l'Ainsité.
> Puisque c'est en alliant śamatha et vipaśyanā que l'on réalise la véritable nature des phénomènes, il est conseillé dans tous les sutras et tantras de mener de front les deux pratiques."

LES POINTS ESSENTIELS DE SAMATHA

- LES CONDITIONS REQUISES POUR ŚAMATHA (OU AUTRE MÉDITATION)

Dans son ouvrage "*La Seconde méditation graduelle*" (*skt. bhavanākrama*), Kamalashila fait référence à six conditions favorables :

-1/ demeurer en un lieu favorable,
-2/ avoir peu de désirs,
-3/ avoir le contentement,
-4/ restreindre ses activités à un minimum,
-5/ adopter une conduite éthique pure,
-6/ abandonner les distractions discursives dues au désir.

- LA POSTURE PHYSIQUE IDÉALE

C'est la posture en sept points de Vairochana.

- LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE ŚAMATHA POUR PLACER L'ESPRIT

Les objets de concentration :

- Placer l'esprit sur un support matériel (pur ou impur)
- Placer l'esprit sur un support mental
- Placer l'esprit sans support (sur l'esprit même)

- LES CINQ EXPÉRIENCES GRADUELLES

Le développement de śamatha se résume en cinq expériences graduelles :

1/ Le flux du mental est comparé à une cascade de montagne ;
2/ Le recueillement est comparé à une rivière qui coule entre des gorges ;
3/ L'accoutumance est comparée à un fleuve qui coule avec nonchalance ;
4/ La stabilité est comparée à un océan sans vagues ;
5/ La perfection de la stabilité est comparée à une lampe à huile dont la flamme immobile, claire et brillante n'est jamais troublée par le vent.

LES CINQ OBSTACLES À LA STABILITÉ DE L'ESPRIT ET LES HUIT ANTIDOTES

(Dans la méditation)

LES CINQ OBSTACLES	**LES HUIT ANTIDOTES**
(1) la paresse *(skt. kausīdya, tib. le lo)*	(1) l'aspiration *(skt. chanda, tib. 'dun pa)* (2) l'énergie *(skt. vyāyāma, tib. rtsol ba)* (3) la confiance *(skt. śraddhā, tib. dad pa)* (4) l'aisance *(skt. praśrabdhi, tib. shin tu sbyangs pa)*
(2) l'oubli des instructions orales *(skt. avavāda-saṃmoṣa, gdams ngag brjed pa)*	(5) le rappel *(skt. smṛti, dran pa)*
(3) la torpeur et l'agitation *(skt. laya, tib. bying ba ; skt. auddhatya, tib. rgod pa)*	(6) la vigilance *(skt. samprajanya, tib. shes bzhin)*
(4) la non-application des antidotes *(skt. anabhisaṃskāra, tib. 'du mi byed pa)*	(7) l'application des antidotes *(skt. abhisaṃskāra, tib. 'du byed pa)*
(5) l'application superflue des antidotes *(skt. abhisaṃskāra, tib. 'du byed pa)*	(8) l'état d'égalité *(skt. upekṣa, tib. btang snyoms)*

CORRESPONDANCE : 6 FORCES – 9 ÉTAPES – 4 ATTENTIONS

-LES SIX FORCES DE LA PRATIQUE- *(skt. ṣadbala, tib. stobs drug)*	**-LES NEUF ETAPES DE SAMATHA-** (*skt. navakarācittasthiti, tib. sems gnas dgu)*	**-LES QUATRE ATTENTIONS-** *(skt. catvāramanaskāra, tib. yid byed bzhi)*
1/ l'écoute *(skt. śruta, tib. thos pa)*	**1- LE PLACEMENT DE L'ESPRIT** *(skt. cittasthapanā, tib. sems 'jog pa)*	**1/ avec effort** (*skt. balavāhana, tib. sgrim ste 'jug pa)*
2/ l'assimilation (la réflexion) *(skt. cintā, tib. bsam pa)*	**2- LE PLACEMENT CONTINU** *(skt. saṃsthāpanā, tib. rgyun du 'jog pa)*	//
3/ le rappel (le souvenir) *(skt. smṛti, tib. dran pa)*	**3- LE REPLACEMENT** (replacer l'esprit) *(skt. avasthāpanā, tib. slan te 'jog pa)*	**2/ avec interruption** *(skt. sacchidravāhana, tib. bar du chad cing 'jug pa)*
//	**4- LE PLACEMENT SOUTENU** (rapprocher l'esprit) *(skt. upasthāpanā, tib. nye bar 'jog pa)*	//
4/ la vigilance *(skt. samprajanya, tib. shes bshin)*	**5- DISCIPLINER L'ESPRIT** *(skt. damana, tib. dul bar byed pa)*	//
//	**6- PACIFIER L'ESPRIT** *(skt. śamana, tib. zhi bar byed pa)*	//
5/ la persévérance *(skt. vīrya, tib. brtson 'grus)*	**7- LA PACIFICATION COMPLÈTE** *(skt. vyupaśamana, tib. nye bar zhi bar byed pa)*	//
//	8- **STABILISER EN UN SEUL POINT** *(skt. ekotīkarana, tib. rtse gcig tu byed pa)*	**4/ sans interruption** *(skt. niṣchidravāhana, chad pa med par 'jug pa)*
6/ la familiarité, (l'accoutumance) *(skt. paricaya, tib. yongs su 'dris pa)*	**9- REPOSER DANS L'EGALITE** (demeurer en l'équanimité) *(skt. samādhāna, tib. mnyam par 'jog pa)*	**5/ spontanément** *(skt. anabhogovāhana, tib. lhun grub tu 'jug pa*)

LES POINTS ESSENTIELS DE VIPASYANA

- LES CONDITIONS REQUISES POUR VIPAŚYANĀ

Dans "*La Seconde méditation graduelle*", Kamalashila déclare :

> "Quelles sont les conditions pour vipaśyanā ? S'en remettre à un sage, n'épargner aucun effort pour l'écouter avec grande attention, et réfléchir correctement sur ses enseignements."

Sans une Vue parfaitement juste, il est impossible de réaliser vipaśyanā. Il est donc nécessaire de rechercher cette Vue en s'appuyant sur le sens ultime et non sur le sens relatif des enseignements ; car pour pénétrer au plus profond des enseignements, il faut tout d'abord comprendre la différence entre ces deux niveaux. Ici, dans ce contexte, on recherche la Vue - qui est la compréhension de la vacuité -, en s'en remettant notamment aux traités des écoles madhyamika et yogacārya.

- COMMENT MÉDITER SELON VIPAŚYANĀ

Ici, méditer, c'est examiner l'absence de soi à l'aide de la Sagesse Connaissante (skt. prajñā), puis demeurer dans un état équanime libre de toute construction mentale. Il ne suffit pas d'avoir une compréhension intellectuelle, encore faut-il s'absorber en celle-ci, faute de quoi la réalisation méditative de l'Ainsité n'apparaîtra pas. C'est pourquoi on examine tout d'abord l'absence de soi à l'aide de la Sagesse Connaissante (skt. prajñā), puis l'on demeure absorbé en la sphère libre de toute construction mentale (le Dharmadhātu). Cette méthode est commune à toutes les écoles du Tibet.

LA PRATIQUE CONJOINTE DE SAMATHA ET VIPASYANA

Si la méditation devient trop analytique, l'esprit ne demeure plus stable, il faut alors le stabiliser à nouveau et le replacer dans un état d'équanimité. Si au contraire l'esprit est trop absorbé, on perd tout intérêt pour le discernement, et il faut alors se remettre à méditer de façon analytique. Il est dit que śamatha et vipaśyanā sont plus efficaces si on pratique les deux avec la même intensité. Dans la pratique de vipaśyanā, on médite en prenant pour base du discernement analytique les images mentales qui s'élèvent de l'état de śamatha. Comme l'esprit est entièrement tourné vers l'intérieur, l'examen ne porte pas sur la réalité extérieure. Aussi commence-t-on par clairement faire apparaître à l'esprit l'objet puis on l'examine à l'aide de la parfaite Sagesse discriminante jusqu'à ce que l'on soit sûr qu'il n'a pas d'existence propre. Ensuite, lorsqu'on appréhende l'objet de

méditation sans distraction, on réalise que ce n'est qu'une apparence dénuée d'existence propre.
Samādhi et Sagesse Connaissante sont conjugués parce qu'ils se concentrent sur le même objet.

L'UNION DE SAMATHA ET DE VIPASYANA

Quand on obtient un vipaśyanā non-conceptuel, śamatha et vipaśyanā sont alors de même essence et sont ainsi unifiés. Quand peut-on dire que śamatha et vipaśyanā sont unifiés ? Pratiquer conjointement śamatha et vipaśyanā, c'est reposer de façon équanime et naturelle dans la réalisation simultanée des deux. On nomme ceci union dans ce contexte car quand śamatha et vipaśyanā non-conceptuels sont atteints, ils ne font plus qu'un en essence.

LE RÉSULTAT

Un tel samādhi qui unit śamatha et vipaśyanā est le véritable samādhi.
Maitripa dans "*Le Commentaire sur les dix Ainsités*" déclare :

> "Ce que l'on nomme "samādhi juste et authentique" se réfère au chemin de l'union de śamatha et vipaśyanā qui seul permet d'accomplir le samādhi véritable grâce à la pratique conjointe".

LES PRÉREQUIS POUR LA PRATIQUE DU MAHAMUDRA

- Une aspiration enthousiaste pour atteindre le résultat.
- Le désintérêt envers les activités du samsara.
- Une dévotion sans faille envers le maître.
- Le développement de l'esprit d'éveil (la bodhicitta).

LA VOIE DU MAHAMUDRA DANS L'ÉCOLE KARMA KAGYU

Au préalable

- Lecture des ouvrages suivants : "*Le Précieux ornement de la libération*" de Gampopa, les biographies de Milarépa et Marpa.

- La pratique de Tchènrézi à quatre bras & la pratique de śamatha.

Pratiques de façon graduelle :

- LES PRATIQUES PRELIMINAIRES DU MAHAMUDRA

- LES PRATIQUES PRELIMINAIRES COMMUNES

Précieux corps humain, mort & impermanence, karma, défectuosités du samsara.

- A étudier : "*Le Flambeau de la certitude*" de Djamgœun Kongtrul. (tib. *nges don sgron me*).

- LES PRATIQUES PRELIMINAIRES SPECIFIQUES

1 Refuge & bodhicitta.
2 Pratique de purification.
3 Pratique d'accumulation.
4 Le Guru-Yoga.

- A étudier : "*Le Flambeau de la certitude*" de Djamgœun Kongtrul, (tib. *nges don sgron me*).

- LES GURU-YOGAS SPECIFIQUES A LA LIGNEE (*La Droup*)

(Les guru-yogas de Milarépa, Marpa, IIe Karmapa, VIIIe Karmapa,…).

- A étudier : commentaires de ces pratiques.

- L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT (*Lodjong*)

- A étudier : "*La Voie droite vers l'Eveil, commentaire sur les sept points du Lodjong de Tchékawa Yéshé Dorjé* " (L'Alchimie de la Souffrance) de Djamgœun Kongtrul. (tib. *byang chub gzhung lam*).

- <u>SHAMATHA & VIPASHYANA</u> (*Dreul Lam*)

(C'est-à-dire le Mahamudra des soutras puis le Mahamudra de l'essence).

- A étudier :

  - Les instructions orales de son maitre.
  - Les *doha* : "*L'Océan des chants de réalisation des maîtres de la lignée Kagyu*". (tib. *bka brgyud gur mtsho*)

  Et éventuellement les commentaires suivants :

  - "*Les Etapes de la méditation*" de Kamalashila. Sk. *Bhavanakrama*, (tib. *sgom rim*)
  - Les commentaires composés par le IXe Karmapa (ex. "*Le Mahamudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance*" (tib. *ma rig mun gsal*), et éventuellement les commentaires composés par Dakpo Tashi Namgyal (ex. "*Le Mahamudra, Clarifier l'état naturel*" (tib. *gnyug ma'i de nyid gsal ba*) et "*Les Rayons de lune du Mahamudra*", (tib. *phyag chen zla ba'i od zer*).

- <u>LES PRATIQUES DE YIDAM</u>

(Dorjé Pagmo, Korlo Dèmtchok, Gyèlwa Gyamtso, Hevajra,…)

- Phase de Développement (*Kyé Rim*).
- Phase de Perfection (*Dzog Rim*).
  a/ sans caractéristique.
  b/ avec caractéristiques.

  - A étudier : commentaires de chaque pratique composés par les maitres de la lignée.

- <u>LES SIX DOCTRINES DE NAROPA</u> (*Thab Lam*)

(Toumo, Gyoulu, Milam, Eu Sèl, Powa, Bardo).

- A étudier : commentaires des maitres de la lignée (notamment ceux des Karmapas, Shamarpas et Tai Situpas).

LES TROIS POINTS ESSENTIELS DE LA PRATIQUE DU MAHAMUDRA

La pratique du Mahamudra peut être résumée à trois points essentiels :

- la non-distraction, "Ma Yèng".
- la non-méditation, "Mi Gom".
- la non-fabrication, "Ma Tcheu".

L'union de ces trois points est "Rangbap", "l'aise naturelle".

EXTRAITS DE TEXTES ET PRIÈRES DU MAHAMUDRA

- EXTRAIT DES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES KARMA KAGYU, *composées par le IXe Karmapa*.

A vous qui me montrez le visage de ma véritable nature,
Le Mahamudra, essence de la base, du chemin et du fruit,
Maître-racine empli de bonté, présence de tous les bouddhas,
Je vous adresse ma prière : accordez-moi la sagesse innée.

- EXTRAIT DE LA "PRIÈRE COURTE À VAJRADHARA"[2], *composée par Bèngar Jampèl Zangpo.*

Il est enseigné que le **détachement** constitue les jambes de la méditation.
Au grand méditant dépourvu d'attachement envers les biens et la nourriture,
Qui a tranché les liens de cette vie,
Accordez votre grâce pour que ni biens ni honneurs ne l'affectent.

Il est enseigné que la **dévotion** est la tête de la méditation.
Au grand méditant priant continuellement le Lama
Qui lui ouvre la porte du trésor des instructions cruciales,
Accordez votre grâce pour que s'élève en lui une dévotion sans artifice.

Il est enseigné que la **non-distraction** est le corps de la méditation.
Au grand méditant qui demeure tel quel, dans la non-fabrication,
Dans la fraicheur immédiate, l'essence de tout ce qui s'élève en l'esprit,
Accordez votre grâce pour qu'il soit libre d'une méditation intellectuelle.

Il est enseigné que l'essence des pensées est le Dharmakaya.
Bien qu'elles s'élèvent elles ne sont rien ;
Au grand méditant en qui s'élève le jeu sans entraves de l'esprit,
Accordez votre grâce afin qu'il réalise l'indifférenciation du samsara et du nirvana.

[2]Tib. *rdo rje chang thung ma.*

- CHANT DE MILARÉPA

Milarépa donna un enseignement à l'une de ses disciples et lui déclara dans un chant :

Médite la nature non née de l'esprit :
Comme l'espace sans centre ni périphérie,
Comme le soleil et la lune, lumineux et clair,
Comme la montagne, immuable et imperturbable,
Comme l'océan, profond et insondable.

Cette femme pratiqua pendant un certain temps, après quoi elle revint voir Milarépa et lui chanta :

- Je suis heureuse de méditer comme l'espace, mais déconcertée par les nuages et la brume qui y apparaissent,
- Je suis heureuse de méditer comme le soleil et la lune, mais déconcertée par les étoiles et planètes qui s'élèvent avec eux,
- Je suis heureuse de méditer comme l'océan, mais déconcertée par les vagues et les remous qui s'y forment,
- Je suis heureuse de méditer comme la montagne, mais déconcertée par les plantes et les fleurs qui poussent,
- Je suis heureuse de méditer la nature non née de l'esprit, mais déconcertée par les pensées et l'imagination qui en émergent ;
- Maître, veuillez m'instruire sur celles-ci.

Milarépa lui répondit alors par un autre chant :

- Dans la méditation comme l'espace, nuages et brumes sont ses agréments ; reste en leur étendue sans centre ni périphérie.
- Dans la méditation comme le soleil et la lune, étoiles et planètes sont ses ornements; reste en leur espace lumineux et clair.
- Dans la méditation comme une montagne, plantes et fleurs sont ses parures ; reste en leur sphère immuable et imperturbable.
- Dans la méditation comme l'océan, vagues et remous sont ses mouvements ; reste en leur sphère profonde et insondable.
- Dans la méditation de la nature non née de l'esprit, pensées et imagination sont ses manifestations ; reste en leur immensité vaste et lucide.

- LES INSTRUCTIONS DE MILARÉPA

A propos de la sagesse fondamentale, ou de ce que nous appelons la nature de bouddha, à quoi ressemble-t-elle au niveau de la base ? Elle est sans cause ni condition, sans chemin, sans aboutissement, sans méthode et sans moyens.
Malgré cette vérité, Milarépa a indiqué que bien que le Mahamudra soit sans cause, une forte dévotion ou une foi en son maître-racine entraînera la réalisation du Mahamudra.

Bien que le Mahamudra, soit sans condition, un maître qualifié est la condition influente pour réaliser le Mahamudra parce que c'est à travers de la dévotion combinée avec les instructions orales du maître que l'on peut reconnaître la nature de l'esprit, le Mahamudra de la base. Par conséquent, il faut s'en remettre à un maitre. La réalisation ne se fait pas d'elle-même.
Bien que le Mahamudra n'ait pas de chemin, la "non-distraction" est le chemin du Mahamudra ; avoir le rappel constant et ne pas se laisser emporter. L'esprit "non distrait" est le chemin du Mahamudra.
Bien que le Mahamudra soit au-delà d'une méthode ou d'un moyen, la "non-fabrication" est la méthode du Mahamudra. La "non-fabrication" signifie ne pas essayer de modifier, changer, corriger ou fabriquer quoi que ce soit ; laisser simplement l'esprit tel quel.

- EXTRAITS DES "SOUHAITS DU MAHAMOUDRA"[3], *du IIIe Karmapa.*

- *Shiné :*

Les vagues des pensées, grossières ou subtiles, d'elles-mêmes s'apaisent ;
Le flot de l'esprit sans mouvement repose naturellement,
Non-pollué par la somnolence ou la torpeur,
Puisse l'océan de Shiné demeurer stable et sans mouvement.

- *Lhaktong :*

Observant encore et encore l'esprit irregardable,
On voit clairement la réalité invisible telle qu'elle est ;
Les doutes sont éliminés sur ce qui est ou n'est pas la réalité ;
Puissé-je sans erreur connaître ma propre face.

Lorsqu'on regarde les objets, il n'y a pas d'objets : ils sont vus comme esprit ;
Lorsqu'on regarde l'esprit, il n'y a pas d'esprit : il est vide d'essence ;
Lorsqu'on regarde les deux, la saisie duelle se libère d'elle-même ;
Puissé-je réaliser la claire lumière, le mode d'être de l'esprit.

- *"L'aise naturelle" de l'état :*

Sans altérer la méditation par des efforts de l'intellect,
Sans être perturbé par le vent de l'agitation ordinaire,
Sachant demeurer dans la "non-fabrication", dans "l'aise naturelle" de l'état,
Puissé-je être habile en la pratique du sens ultime de l'esprit et pouvoir toujours la maintenir.

- *La réalisation d'un seul les réalise tous :*

Libre de fabrication mentale, il est le Mahamudra ;
Libre des extrêmes, il est le Madhyamaka ;
Puisqu'il englobe tout, on l'appelle aussi le Dzogchèn ;
Puissé-je obtenir la certitude qui, par la réalisation d'un seul, les réalise tous.

[3]tib. *phyag chen smon lam.*

EXPLICATION DES QUATRE YOGAS DU MAHAMUDRA

Dans la tradition du Mahamudra, le déroulement de la progression est exposé dans le cadre de quatre yogas. Chacun d'eux étant divisé en trois degrés - inférieur, intermédiaire et supérieur - on arrive à un total de douze divisions.

- Tsé Tchik : l'attention unifiée ; la concentration en un point.
- Treu Drèl : l'absence d'élaboration ; la non-production ; la simplicité.
- Ro Tchik : l'unique saveur ; le gout unique.
- Gom Mé : la non-méditation ; l'absence de méditation.

Tsélé Natsok Rangdreul déclare :

> "En général et du fait de la multiplicité des systèmes proposés par les maîtres érudits et accomplis, il y a de nombreuses façons d'identifier les expériences et les réalisations méditatives et post-méditatives.
> Certains disent, par exemple, que le premier des quatre yogas, [Tsé Tchik] la concentration en un point, relève de l'expérience mais pas de la véritable réalisation. D'autres considèrent que c'est seulement après avoir atteint le quatrième des yogas, [Gom Mé] la non-méditation, que l'on « voit » la nature de l'esprit, et ainsi de suite.
> Les enseignements semblent présenter une infinité de catégories subtiles, mais dans la mesure où les êtres présentent une infinité de tempéraments et d'opinions et que la compassion se manifeste par autant de méthodes pour leur venir en aide, je prends toutes ces explications pour indubitablement vraies et je leur rends hommage."[4]

[4] "*La Lampe immaculée qui éclaire le sens authentique du Grand Sceau, quintessence de tous les enseignements",* (tib. *phyag rgya chen po'i don yang dag pa rab tu gsal bar byed pa dri ma med pa'i sgron ma*), de Tsélé Natsok Rangdreul, éd. Padmakara, p. 61.

- LES QUATRE YOGAS SELON "L'OCÉAN DU SENS DÉFINITIF"[5]

Dans la tradition Karma Kagyu, et tout particulièrement dans l'ouvrage "*l'Océan du sens définitif*" et son texte résumé, "*La Porte du sens définitif*", les quatre yogas sont explicités et résumés ainsi :

> "1- Attention unifiée [Tsé Tchik]
> Vient en premier lieu le yoga dit de l'attention unifiée. Le visage propre de l'esprit est connu correctement, de sorte que, dans l'état de clarté, vacuité, non-obstruction, semblable à l'espace, sans limite ni centre, on demeure de manière vive et intense. Parmi les trois degrés, inférieur, intermédiaire et supérieur, dans le degré inférieur on voit l'essence de la félicité-clarté ; dans le degré intermédiaire, on obtient le contrôle du samadhi ; dans le degré supérieur, l'expérience de ce dernier devient illimitée.
>
> 2 - Non-production [Treu Drèl]
> L'absence de production est la réalisation de l'esprit en soi, sans fondement.
> Lorsqu'on est libéré des productions que sont les notions d'objet et de sujet, d'origine, de cessation et de localisation de tous les phénomènes ainsi que de la saisie des caractéristiques, les spéculations sont éliminées dans le non-né, la vacuité.
> Dans le degré inférieur, on réalise son propre esprit comme non-né. Dans le degré intermédiaire, on est entièrement dépourvu de saisie des apparences et de saisie d'une vacuité. Dans le degré supérieur, les spéculations sur la production de tous les phénomènes sont éliminées.
>
> 3- Unique saveur [Ro Tchik]
> Voici le yoga de l'unique saveur qui est apparences et esprit mêlés. On demeure dans 1'égalité de l'état naturel qui, au regard de tous les phénomènes du cycle des apparences et du nirvana, n'est ni dépourvu ni non-dépourvu des productions que sont l'origine et la cessation, ni vide ni non-vide, sans les actes d'arrêter ou de faire exister, d'abandonner ou d'entreprendre.
> Dans le degré inférieur, les phénomènes qui vont par paires sont mêlés dans une saveur égale. Dans le degré intermédiaire, les apparences et l'esprit sont comme de l'eau mise dans de l'eau. Dans le degré supérieur, tous les phénomènes sont apaisés dans l'état d'égalité.

[5] "*L'Océan du Sens définitif*", tib. *phyag chen nges don rgya mtsho*, du IXe Karmapa.

4- Non-méditation [Gom Mé]
On est débarrassé des expériences ou des ressentis précédents ; on peut dire encore que le mental est entièrement épuisé : c'est la non-méditation. En ce qui concerne les degrés inférieur, intermédiaire et supérieur, dans le degré inférieur on est entièrement dépourvu des notions de médité et de méditant. Dans le degré intermédiaire, on arrive spontanément à l'auto-existence.
Dans le degré supérieur, les claires lumières mère et fille sont mêlées. Dès lors, on s'épanche dans l'immensité de la connaissance primordiale du dharmadhatou de sorte que les deux biens sont achevés : l'état de Bouddha est atteint."[6]

A propos de Gom Mé, la non-méditation, Tsélé Natsok Rangdreul déclare :

"a/ Stade inférieur :
Au stade inférieur de la non-méditation, pendant la nuit et à d'autres moments de la conscience post-méditative, il subsiste un très léger attachement illusoire aux propensions karmiques.
b/ Stade intermédiaire :
Une fois cet attachement illusoire entièrement éliminé, le jour comme la nuit, tout n'est plus qu'une seule et vaste méditation. Le pratiquant a réalisé le mode d'être fondamental mais ne s'est pas encore libéré du voile cognitif - cet aspect de la conscience mentale qui en se connaissant elle-même voile de façon inhérente la sagesse primordiale. C'est le stade intermédiaire de la non-méditation.
c/ Stade supérieur :
Quand cette non-reconnaissance de l'absence de pensées, - ce voile cognitif subtil qui est une sorte de résidu de la conscience fondamentale - a été entièrement purifiée, alors la luminosité mère et la luminosité enfant s'unissent et tout mûrit pour devenir l'unique sphère du Corps absolu, l'immensité de la sagesse primordiale. C'est le stade supérieur de la non-méditation, la "bouddhéité totale et parfaite", le fruit ultime.

[…/…]

[En conclusion] :
Bref, le nombre de distinctions et de classifications est tel que je ne pourrai jamais toutes les exprimer. II y a cependant un point absolument

[6]Le texte qui résume "*L'Océan du Sens définitif*" : "*La Porte du sens définitif*", (tib. *phyag chen nges don rgya mtsho'i bsdus don nges don sgo 'byed*), par Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière, p. 54.

crucial : savoir rester dans le flot naturel de l'esprit ordinaire laissé à lui-même et non-contaminé par l'élaboration conceptuelle.
Chez les êtres fortunés dont la pratique et la réalisation sont entièrement pures, la connaissance supérieure résultant de la méditation naît de l'intérieur : à quoi leur serviraient les mots et les discours ?"[7]

[7] "*La Lampe immaculée qui éclaire le sens authentique du Grand Sceau, quintessence de tous les enseignements",* (tib. *chos thams cad kyi snying po phyag rgya chen po'i don yang dag pa rab tu gsal bar byed pa dri ma med pa'i sgron ma zhes bya ba bzhugs so*), de Tsélé Natsok Rangdreul, éd. Padmakara, p. 76.

ORIGINE DES QUATRE YOGAS DU MAHAMUDRA[8]

- DANS LES SOUTRAS

On lit dans le "*Soutra de l'Entrée à Lanka*" ce passage qui énumère les quatre yogas :

> "Bienheureux, tous les bodhisattvas, les grands êtres, qui détiennent les quatre méthodes accompliront la grande méditation. Quelles sont ces quatre méthodes ?
> - Mahamati, ce sont 1) l'examen méditatif des perceptions, 2) le renoncement à la croyance, à la naissance, à la durée et à la cessation, 3) la parfaite connaissance de l'insubstantialité des objets extérieurs, et 4) la recherche exclusive de la sublime sagesse qui se connaît elle-même. Mahamati, tous les bodhisattvas, les grands êtres, qui détiennent ces quatre méthodes accompliront le grand yoga".

- DANS LES TANTRAS

Dans le "*Tantra de Hevajra*", les quatre yogas sont décrits ainsi :

[Le yoga de l'attention unifiée :]
Comme le flot ininterrompu d'une rivière,
Ou comme la pointe immobile d'une flamme,
Par les quatre yogas, maintiens l'esprit
En méditation équilibrée, jour et nuit.

[Celui de l'absence d'élaborations :]
L'essence, la forme et le spectateur n'existent pas.
Le son et l'auditeur n'existent pas non plus...
Le début, le milieu et la fin n'existent pas.
Le samsara et le nirvana n'existent pas non plus.

[Celui de l'unique saveur :]
On obtient l'égalité
En méditant sur l'unique saveur.

[Et celui de la non-méditation :]
Il n'y a ni méditant ni méditation.

[8]Selon Dakpo Tashi Namgyal dans "*Rayons de lune*".

- DANS LES DOHAS

Dans les upadéshas contenues dans les dohas, Saraha fait référence au quatre yogas :

[Le stade de l'attention unifiée :]
Après avoir éliminé penseur et pensée,
Reste tranquille, tel un enfant.

[Celui de l'absence d'élaborations :]
Médite sur ce qui est dépourvu de base réelle.

[Celui de l'unique saveur :]
Tous les phénomènes ont la même saveur par nature:
Telle est la suprême sagesse qui transcende la pensée.

[Et celui de la non-méditation :]
Ce qui échappe à la concentration est objet de méditation.

Ainsi, dans les sutras, les tantras et les dohas on trouve des références aux quatre yogas. Mais ils ne portent pas encore leurs noms respectifs.

- ORIGINE DES QUATRE YOGAS AU TIBET

Dakpo Tashi Namgyal déclare :

> "Pour le vénérable Yangœunpa et d'autres maître, le système progressif des quatre yogas émane de la réalisation de Dakpo Rimpoché (Gampopa), même si l'expression « quatre yogas » existe dans la corbeille des tantras avec un sens reconnu comme identique.
> Pour faciliter la compréhension des pratiquants actuels, le vénérable Gampopa a eu l'immense bienveillance de rédiger une explication claire et précise de chacun de ces quatre yogas, différenciant bien les niveaux de réalisation et d'expérience, supérieurs et inférieurs.
> Apparemment, l'expression rudimentaire de « quatre yogas » existe depuis très longtemps. On la rencontre dans le *Tantra de l'inconcevable secret*, ainsi que dans l'*Union à l'inné* que le Seigneur Atisha transmit à Gœunpawa. Un système progressif en quatre yogas apparaît également dans les chants du Grand Jétsun Milarépa."[9]

[9] *Rayons de Lune*, Dakpo Tashi Namgyal, éd. Padmakara, p. 407.

CORRESPONDANCE ENTRE LES QUATRE YOGAS ET LES DIX BHOUMIS

Correspondance entre les douze degrés des yogas du Mahamudra (4x3) et les cinq chemins et les dix terres (bhoumis), selon différents auteurs et écoles :

Les 4 YOGAS Du Mahamudra	**Selon les Karmapas. Ecole Karma Kagyu**	**Selon Tsélé Natsok Rangdreul 17e S. (Kagyu-Nyingma)**	**Selon Gœutsangpa 13e S. Ecole Drukpa Kagyu**	**Selon Dakpo Tashi Namgyal. 16e S. Ecole Kagyu**
Tsé-Tchik, degré inférieur	**Chemin de l'accumulation**	**Chemin de l'accumulation**	**Chemin de l'accumulation**	**Chemin de l'accumulation**
degré moyen	**Chemin de la jonction**, (chaleur et sommet)	**Chemin de la jonction**, (chaleur et sommet)	**Chemin de la jonction**, (chaleur et sommet)	
degré sup.	Chemin de la jonction, (patience et dharma sublime)	Chemin de la jonction, (patience et dharma sublime)	Chemin de la jonction, (patience et dharma sublime)	
Treu-Drèl, degré inférieur	**Chemin de la vision**. **1ère terre**	**Chemin de la vision**. **1ère terre. Chemin de la méditation**. 2e à la 3e terre	**Chemin de la vision**. **1ère terre**	
degré moyen	**Chemin de la méditation**. 2e à la 5e terre	4e et 5e terre		
degré sup.	6e terre	6e terre		
Ro-Tchik degré inf.	7e terre	7e terre	**Chemin de la méditation.** 2e terre	**Chemin de la vision**. **1ère terre**
degré moyen	8e terre	8e terre	3e et 4e terre	
degré sup.	9e terre	9e terre	5e, 6e, 7e terre	
Gom-Mé, degré inf.	**10e terre**	**10e terre**	8e terre	
degré moyen	Terre de la fin	Terre de la fin	9e et **10e terre**	

	du courant	du courant		
degré sup.	**Chemin du parachèvement.** 11e terre. **L'état de Bouddha**	**Chemin du parachèvement.** 11e terre. **L'état de Bouddha**	**Chemin du parachèvement.** 11e terre. **L'état de Bouddha**	**Chemin du parachèvement.** 11e terre. **L'état de Bouddha**

Dakpo Tashi Namgyal explique pourquoi la première terre de bodhisattva (chemin de la vision) est atteinte seulement au début du yoga de [Ro Tchik] l'unique saveur :

> "Malgré cette belle distribution des terres et des voies, il reste difficile de différencier [les réalisations] entre le degré supérieur de [Treu Drèl] l'absence d'élaborations et le degré inférieur de [Ro Tchik] l'unique saveur, entre le degré supérieur de [Ro Tchik] l'unique saveur et le degré inférieur de [Gom Mé] la non-méditation.
> Pendant la durée du degré supérieur de [Treu Drèl] l'absence d'élaborations, la perception de la saveur égale, union [des apparences et de la vacuité], est insuffisante pour en permettre une vraie compréhension. Puisque cela n'est pas une parfaite réalisation de la nature des phénomènes, il ne me paraît pas satisfaisant de comparer le yoga de [Treu Drèl] l'absence d'élaborations à la voie de la vision et à la première terre. J'en appelle alors aux grands maîtres érudits, les suppliant de bien vouloir examiner la chose une nouvelle fois." [10]

En Outre, Dakpo Tashi Namgyal explique que ces douze niveaux n'apparaissent pas forcément dans un ordre progressif :

> "Ces douze niveaux n'obéissent pas nécessairement à un progression régulière comme les marches d'un escalier.
> Par exemple les niveaux inférieur et intermédiaire de [Treu Drèl] l'absence d'élaborations peuvent apparaître avant que ne s'achèvent l'expérience et la réalisation correspondant au niveau supérieur de [Tsé Tchik] l'attention unifiée.
> De même, les niveaux inférieur et intermédiaire de [Ro Tchik] l'unique saveur peuvent se manifester avant que l'expérience et la réalisation correspondant au niveau supérieur du yoga de [Treu Drèl] l'absence d'élaborations ne s'accomplissent.
> Par ailleurs, au niveau supérieur du yoga de [Ro Tchik] l'unique saveur, une expérience et une réalisation incomplètes n'empêchent pas l'émergence des niveaux inférieur et intermédiaire du yoga de [Gom Mé]

[10] *Rayons de Lune*, Dakpo Tashi Namgyal, éd. Padmakara, p. 453.

la non-méditation. Ainsi, les expériences n'obéissent pas rigoureusement aux niveaux des yogas que nous venons de mentionner."[11]

Conclusion de Dakpo Tashi Namgyal :

"Comme l'essence du réel est indivisible, la graduer en terres et en voies, ne saurait s'envisager du point de vue ultime. Néanmoins, ne serait-ce qu'à l'intention des esprits confus en quête d'un moyen de mesurer leur progression dans la méditation en fonction des terres et des voies spirituelles, on peut faire coïncider les quatre yogas du mahamoudra aux terres et aux voies du Véhicule des Caractéristiques."[12]

[11] *Idem*, p. 423.

[12] *Idem*, p. 451.

BIBLIOGRAPHIE

Abhayadatta, *Mahasiddhas, la vie merveilleuse de 84 sages de l'Inde*, éd. Padmakara.

–, *Masters of Mahamudra, Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist siddhas*, trad. Keith Dowman, éd. Suny.

Bokar Rinpoché, *La Porte du sens définitif*, tib. *phyag chen nges don rgya mtsho'i bsdus don nges don sgo 'byed*, éd. Claire Lumière.

–, *Vie de Bokar Rinpoché*, éd. Claire Lumière.

Bokar Rinpoché & Khèmpo Deunyeu, *L'Aube du Mahamoudra*, éd. Claire Lumière.

Cornu Philippe, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, éd. Seuil.

Crystal Mirror Series, Light of Liberation, a History of Buddhism in India, éd. Dharma.

Dalaï Lama, *Les Etapes de la méditation*, commentaire du texte de Kamalashila (*Bhavanakrama* II), éd. Guy Trédaniel.

Dakpo Tashi Namgyal, *Rayons de lune, étapes de la méditation du Mahamudra*, tib. *phyag chen zla ba'i od zer*, trad. C. Charrier, éd. Padmakara. Version anglaise : *Mahamudra, the Quintessence of Mind and Liberation*, trad. Lobsang P. Lhalungpa, éd. Shambhala.

–, *Clarifying the Natural State, a Principal Guidance Manual for Mahamudra,* tib. *gnyug ma'i de nyid gsal ba*, éd. Rangjung Yeshe.

Dharma Chakra, la Voie du Bouddha, éd. Marpa.

Gampopa Seunam Rinchèn, *Le Précieux ornement de la libération*, éd. Padmakara.

Géshé Rabten, *Enseignement oral du bouddhisme au Tibet*, éd. Maisonneuve.

Jamgön Kongtrul, *Paix et connaissance de l'esprit*, éd. Dzambala.

–, *The Treasury of Knowledge*, éd. Snow Lion.

Kalou Rinpoché, *La Voie du Bouddha*, éd. Seuil et Claire Lumière.

Kamalashila, *Les Etapes de la méditation*, sk. *Bhavanakrama*, tib. *sgom rim*, éd. Seuil.

Karmapa, IIIe (Rangjung Dorjé), *Les Souhaits du Mahamudra*, tib. *phyag chen smon lam.*

Karmapa, VIIIe (Mikyeu Dorjé), *L'Ondée de sagesse, Chants de la Lignée Kagyu*, tib. *bka brgyud gur mtso*, éd. Claire Lumière.

Karmapa, IXe (Wangchouk Dorjé), *Le Mahamudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance*, tib. *phyag chen ma rig mun gsal*, éd. Marpa.

–, *L'Océan du sens définitif*, tib. *nges don rgya mthso.*

–, *Les Pratiques préliminaires Karma Kagyu du Mahamudra*, tib. *phyag chen sngon 'dro*.

–, *Pointing out the Dharmakaya*, commentary by Khenchen Thrangu Rinpoche, éd. Sri Sat Guru

Marpa, *Tilopa, vie et chants*, éd. Yogi Ling.

Milarépa, *Les Cent Mille Chants de Milarépa (I, II, II)*, trad. Marie-José Lamothe, éd. Fayard.

Thrangu Rinpoché, *Songs of Naropa*, éd. Rangjung Yeshe.

Tsang Nyeun Hérouka, *Marpa, maitre de Milarépa, sa vie, ses chants*, éd. Claire Lumière.

Tsélé Natsok Rangdreul, *La Lampe immaculée qui éclaire le sens authentique du Grand Sceau"*, tib. *phyag rgya chen po'i don yang dag pa rab tu gsal bar byed pa dri ma med pa'i sgron ma*, éd. Padmakara et Rangjung Yeshe.