



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟླའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

6^{ème} année – Session 6

Mila Khyentsé Rinpoché

Le « Mahamoudra » dans l'école ancienne

Texte d'étude

Juin 2021

TABLE DES MATIERES

1. INTRODUCTION : DZOGCHÈN	2
2. LES PRÉLIMINAIRES	4
3. L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT	5
4. SHINÉ LHAGTONG.....	6
5. MÉTHODE	7
Bibliographie.....	12

1. INTRODUCTION : DZOGCHÈN

Rongzom Chökyi Zangpo (skt. : *Dharmabhadra*, tib. : rong zom chos kyi bzang po), alias Rongzompa (1012-1088), *Introduction à la Voie du Grand Véhicule* (*theg pa chen po'i tshul la 'jug pa'i bstan bcos*) :

Bien qu'il existe de nombreux traités relatifs à la tradition du Dzogpa Chènpa, son sens fondamental peut être résumé en quatre points :

La nature de bodhicitta, les qualités de cette nature, les facteurs obstruant sa présence et la manière de la rendre continue.

En effet, en connaissant ses qualités et les facteurs obstruant sa présence, nous comprenons automatiquement sa nature. Nous comprenons également ses qualités et, par conséquent, les facteurs qui obstruent sa présence se dissolvent. Ainsi, même si d'autres textes ne donnent pas explicitement des explications utilisant les quatre points, ils ne s'en écartent jamais.

*En bref, en ce qui concerne le premier point, à savoir **la nature de bodhicitta** : tous les phénomènes animés et inanimés, intérieurs et extérieurs sont bodhicitta, ne pouvant être réduits à un aspect dual. Puisqu'ils sont la nature de l'essence fondamentale pure et totale, ils sont l'état primordial de l'éveil : perfection naturelle non produite par l'effort et non réalisée en s'améliorant ou en utilisant les antidotes d'un chemin.*

*En ce qui concerne le second point, c'est à dire **les qualités de la bodhicitta**, [c'est à l'image] d'une île en or pur où le mot « pierre » n'existe même pas et où pourtant tout est en or. De la même manière, sur la totalité des phénomènes internes et externes contenus dans l'univers, que ce soient les mots « samsāra », « états inférieurs » ou toute autre chose que nous considérons comme des défauts, n'existent. Tout brille comme l'ornement de l'énergie incessante de Samantabhadra, ce qui est précisément la qualité de l'état d'éveil.*

*Le troisième point, **les facteurs obstruant la présence de la bodhicitta**, se réfère à toutes les vues et formes de conduite [qui précèdent celles de l'Atiyoga], en commençant par les chemins mondains, qui ne comprennent absolument pas ou qui comprennent mal la réelle condition, jusqu'à ceux qui suivent les véhicules inférieurs [du Bouddhisme]. Ces facteurs sont divisés en trente types fondamentaux.*

*En ce qui concerne le quatrième point, c'est à dire la façon de **rendre** [la présence de] **la bodhicitta continue**, les pratiquants de capacité supérieure réalisent la sagesse suprême de l'état naturel et authentique d'absolue perfection et demeurent dans la condition de totale égalité.*

Ces mots illustrant le Dzogpa Chènpa, sont exprimés d'une façon simple, frustre, mais sont en réalité aussi subtils et profonds que l'espace. Au contraire, ce qui est exposé dans les véhicules inférieurs est exprimé avec un langage subtil et élaboré, et pourtant demeure grossier et vulgaire, comme un tas de poussière. C'est pour cette raison que la compréhension du Dzogpa Chènpa requiert un esprit subtil, profond et ouvert.¹

¹ In Rong zom bka' 'bum, Delhi, 1974, p.205-2.

Dalaï Lama, *Dzogchen, Heart Essence of the Great Perfection*, p.11 :

(...) C'est là où nous arrivons à la distinction entre le terme sèm (tib. : sems) en tibétain signifiant « esprit ordinaire », et le terme rigpa (tib. : rig pa) signifiant « pure présence ». En règle générale, lorsque l'on utilise le terme sèm, on se réfère à l'esprit lorsqu'il est temporairement obscurci et déformé par les pensées basées sur les perceptions duelles d'un sujet et d'un objet. Lorsque l'on parle de pure présence, la présence authentique libre de telles habitudes de pensée déformée, alors le terme rigpa est employé. L'enseignement connu comme les « Quatre Supports » dit : « ne vous en remettez pas à la conscience ordinaire, mais à la sagesse ». Ici, le terme namshé (tib. : rnam shes), ou conscience ordinaire, se réfère à l'esprit « conditionné » par les perceptions duelles. Yéshé, ou Sagesse, se réfère à l'esprit libre des perceptions duelles. C'est sur cette base que la distinction peut être faite entre l'esprit ordinaire et la pure présence.

2. LES PRÉLIMINAIRES

Les quatre limites conceptuelles (tib. : *mu bzhi*) :

- 1) La naissance et la cessation (ou fin)
- 2) L'éternalisme et le nihilisme
- 3) L'être et le non-être
- 4) La vision et le vide

Khordé roushèn, « séparer le samsara du nirvana » (tib. : *'khor 'das ru shan*).

3. L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

« L'entraînement de l'esprit » (tib. : *sems sbyong*)

Jigmé Lingpa (tib. : 'Jigs med gling pa, 1730-1798), *Le Maître de Connaissance Primordiale* (tib. : ye shes bla ma) :

Selon le Son pénétrant [sGra thal 'gyur] :

« Examinez donc tout d'abord d'où vient l'esprit,

Puis où il demeure, et enfin où il va.

En entraînant l'esprit, vous connaîtrez son mode naturel. »

L'entraînement de l'esprit est donc la méthode de purification principale, ensuite vient comment amener l'esprit dans son aise naturelle.

Traduction Philippe Cornu, Yeshe Lama, Éditions Rangdröl

4. SHINÉ LHAGTONG

- śamatha (tib. : *zhi gnas*)
- vipaśyanā (tib. : *lhag mthong*)

Expériences

- Clarté (tib. : *gsal ba*)
- Absence de pensées (tib. : *mi rtog pa*)
- Félicité (tib. : *bde ba*)

« Les yogis et yoginis qui ont les yeux ouverts sont supérieurs aux autres. », Saraha (tib. : *mda' bsnun*, v. 2^e siècle de n.è.).

« Il n'y a aucune différence dans le fait que des pensées émergent ou qu'elles s'auto-libèrent », Prahevajra (tib. : *dga' rab rdo rje*).

Réalité Ultime

Les trois portes de la libération parfaite (tib. : *rnam thar sgo gsum*) : vacuité, absence d'attributs, absence d'attente (ou d'espoir).

Chandrakirti (tib. : *zla ba grags pa*, « Renommé de la Lune »), *Madhyamakāvatāra*, *L'Entrée au Milieu*, *Introduction à la Voie Médiane* :

La caractéristique de la vacuité est l'absence d'un référent existant, réel. L'absence de tous les attributs est paix. Et troisièmement, l'absence d'attente (de projection) a été définie comme non-existence de toute souffrance et de toute ignorance.

(...) L'instant présent ne demeure pas ; le passé et le futur ne sont pas. Puisque ces trois ne peuvent être montrés, ils sont caractérisés comme inobservables.

5. MÉTHODE

Les Quatre Yogas permettant d'entrer dans l'état de contemplation :

- 1- Apaisement/Quiétude (tib. : *zhi gnas*) ou État calme (tib. : *gnas pa*).
- 2- Vision supérieure/clarté intérieure supérieure/vision pénétrante (tib. : *lhag mthong*) ou Sans Mouvement (tib. : *mi g.yo ba*).
- 3- Non-duel (tib. : *gnyis med*) ou Les Deux Ensemble (tib. : *mnyam nyid*).
- 4- Parfait en Soi (tib. : *lhun grub*).

Shiné

Dudjom Lingpa (tib. : *bdud 'joms gling pa*, 1835-1904), *L'Essence Vajra* (traduit en anglais par B. Alan Wallace, *The Vajra Essence*) :

L'état calme (tib. : gnas pa) sans pensée de quoi que ce soit est appelé « le calme dans le domaine de la nature essentielle de l'esprit ». Les mouvements et les apparences des pensées variées sont appelés fluctuations. Ne laisser aucune pensée passer sans être notée, mais les reconnaître avec une pleine attention et introspection est appelé « pleine présence. »

*« Maintenant, pour demeurer pendant longtemps dans le domaine de la nature essentielle de l'esprit, je dois être attentif, observer le mouvement, garder mon corps droit et maintenir une pleine présence vigilante ». Lorsque vous vous dites ceci et que vous le pratiquez, les pensées fluctuantes ne cessent pas ; au contraire, sans être perdu dedans comme d'habitude, la pleine présence les révèle. En appliquant cette pratique continuellement, à n'importe quel moment, dans et entre les sessions (tib. : *rje thobs*, « post-méditation ») de méditation assise, à terme les pensées grossières et subtiles seront apaisées dans l'espace vide de la nature essentielle de l'esprit. Vous deviendrez apaisé (de l'intérieur), dans un état permanent dans lequel on expérimente la félicité comme la chaleur d'un feu, la luminosité comme le lever du jour et la non-conceptualité comme un océan non touché par les vagues. Tendre vers cela et y croyant fermement (que vous l'obtiendrez), vous ne serez plus capable de supporter d'être séparé de cet état, et vous y reviendrez très vite.*

Dudjom Lingpa (tib. : *bdud 'joms gling pa*, 1835-1904), *L'Essence Vajra* (traduit en anglais par B. Alan Wallace, *The Vajra Essence*) :

Révéler votre propre visage comme le Vajra tranchant de Vīpaśyanā

Alors, le Bodhisattva Faculté de Luminosité se leva de son siège et s'adressa au Bhagavān : « Ô Enseignant, Bhagavān, Seigneur Omniprésent et Souverain Immuable, je vous en prie écoutez et prenez-moi en considération.

Est-ce que l'état primordial, la libération émergeant par elle-même, est atteint seulement en cultivant une claire présence sans cessation et inconcevable, ou non ? Si c'est le cas, comment cela est-il atteint ? Si cela ne l'est pas, pourquoi donc doit-on la cultiver ? Quels types de qualités bénéfiques émergent-ils ? Je vous en prie, expliquez cela pour le bien de vos disciples.

L'enseignant répondit : « Ô Faculté de Luminosité, écoute et garde à l'esprit ce que je dis, ce que je t'expose de la façon la plus complète. Même si tu atteins la stabilité sur ce profond chemin, libre d'élaboration conceptuelle dans l'état de complète présence, si le Dharmakāya, conscience primordiale (Rigpa) qui est présent dans la base de l'être, n'est pas réalisé, aussitôt que tu quittes cette vie, tu seras projeté avec force dans les royaumes de la forme et de la non-forme.

Avec seulement ceci, il est impossible d'achever l'état omniscient de Bouddha. Une fois que tu as pleinement reconnu ce chemin pour la première fois, et si le Dharmakāya – conscience primordiale (Rigpa) présente dans la base (de l'être) – est établi au travers de la puissance de la méditation intense, ceci est le chemin de la sagesse et de la puissance créatrice de la conscience primordiale.

Voici les excellentes qualités qui résultent de ceci : tout comme il n'y a aucun espace qui est différent de l'espace à l'intérieur d'un pot et nulle eau différente de l'eau qui remplit une tasse, il n'y a aucun chemin autre que celui de cette pleine présence manifeste (Rigpa). Même si vous errez en bas dans le samsāra impur, ceci est édifié par le continuum de conscience. Et en haut, grâce au vertueux karma du bon mérite, et même si vous générez les divinités et pratiquez la méditation et la récitation, ceci est accompli par le continuum de conscience. Et même si vous pratiquez la transformation des canaux, des bindu et des souffles vitaux en manifestations des trois vajra, c'est le continuum de conscience qui vous libère. De plus, c'est uniquement ceci rendu manifeste qui est la base pure originelle (ka dag), la conscience primordiale non-duelle, auto-émergeante, lucide et claire.

De manière générale, quel que soit le véhicule que vous parcouriez, il n'y a nulle autre entrée que le courant de la conscience primordiale toujours présente. Même lorsque les êtres ordinaires illusionnés chantent de nombreuses prières et comptent les mantras avec grande motivation, de telles pratiques sont enseignées pour le bien du courant de conscience de la base (de tout). De plus, puisque le courant de

conscience est ce qui accumule tout le karma, cette conscience auto-manifestée ne peut être détrônée par aucune vertu ordinaire (ou polluée, duelle).

Qui plus est, la différence entre pratiquer une technique grossière incluse dans le courant de conscience (dépendant de lui) d'un côté et réellement manifester l'aspect conscient (de Rigpa) de l'autre, est comme la différence entre le ciel et la terre. Lorsque cela se produit, toutes les qualités extraordinaires et sublimes sont présentes dans leur ensemble dans l'action de rendre la conscience manifeste.

Ô Fils de (Noble) Famille, la conscience primordiale toujours présente sans cessation est comme ceci :

Lorsque l'esprit d'un être sensible, qui est par nature claire-lumière, n'objective aucune apparence ou pensée mais les rend manifestes, cette action (naturelle) de révéler est la radiance externe de la sagesse. La nature de ce qui rend les choses manifestes est la lumière interne de la sagesse. Le sens extraordinaire de cette distinction est comme l'aube qui apparaît dans le ciel.

Si les êtres à la persévérance et aux facultés supérieures s'entraînent continuellement et entièrement sans distraction, le pouvoir de discerner la conscience primordiale (de l'aspect ordinaire) s'élèvera avec une grande force. Les sublimes qualités de la Vue et de la Méditation de la claire-lumière de Grande Perfection – qui est l'ultime réalité, la véritable nature de l'ainsité – vont se manifester véritablement comme résultat. Ces êtres vont devenir éveillés dans la base primordiale, originelle, de Samantabhadra.

Même les individus n'appartenant pas à cette catégorie devraient identifier ce point crucial, dans lequel la conscience auto-émergeante non-élaborée devient manifeste sans méditation, et en acquérir au moins une petite stabilité. Puisque toutes les autres vertus du corps et de la parole accumulées par toute une galaxie n'arrivent pas à égaler ne serait-ce qu'un centième, un millième, voire un cent-millième de mérite de ceci (rendre la conscience primordiale manifeste), de tels êtres sont contraints d'achever la stabilité de long terme au sein du pic de l'existence mondaine (en ayant besoin d'un support au sein des royaumes de la forme et de la non-forme).

Révéler la Base Dharmakāya

— Définir l'absence d'identité des personnes en tant que sujets

À nouveau, le Bodhisattva Faculté de Luminosité demanda : « Ô Enseignant, Bhagavān, Seigneur Omniprésent, Immuable Souverain, je vous en prie écoutez et prenez-moi en considération. Si prendre l'esprit et la conscience comme chemin ne résulte pas dans l'état de fruition de la libération ou de l'Éveil, alors peu importe le temps que l'on passe à méditer de la sorte. Je vous en prie, montrez-nous une façon de d'identifier directement la pure Grande Perfection, Présence Souveraine libre d'extrêmes, pour nous-mêmes sans avoir à s'en remettre à un tel chemin long et

difficile qui charrie maintes joies et peines, mais sans accomplissement. Révélez-nous les étapes du chemin libre des difficultés et donnez-nous de profondes instructions nous permettant d'éviter de tomber dans l'erreur. »

Il répondit : « Ô Fils de Noble Famille, la grande base universelle de tous les véhicules est vacuité profonde. Je vais exposer la façon de déterminer la réalité de la profonde vacuité, alors écoute bien ! La base de l'illusion de tous les êtres dans les trois mondes est seulement l'ignorance à propos de soi. Examine la base et la racine de son origine, de son emplacement et de sa destination.

Si tu enquêtes sur la racine et la base desquelles ce « je » apparaît en premier, (tu trouves) : la base qui est cet espace universel, tout-englobant, duquel un courant de conscience s'en saisit comme si c'était un soi. Aucune apparence ou état d'esprit n'existe, même lorsqu'ils ne sont établis (jugés) comme rien d'autre qu'apparences grossières. Ainsi, la source d'où ils émergent est vide.

Pour enquêter sur son emplacement dans l'intervalle (bardo) : la tête est appelée la tête et non pas « je ». De la même façon, les cheveux sont les cheveux et non « je ». Les yeux sont les yeux et non « je ». Les oreilles sont les oreilles et non « je ». Le nez est le nez et non « je ». La langue est la langue et non « je ». Les dents sont les dents et non « je ». Les omoplates sont les omoplates et non « je ». Le haut du bras est le haut du bras et non « je ». Les avant-bras sont les avant-bras et non « je ». Les paumes, les dos des mains et les doigts ne sont pas « je ». L'épine dorsale n'est pas « je ». Les côtes ne sont pas « je ». Les poumons et le cœur ne sont pas « je ». Le foie et sa muqueuse ne sont pas « je ». L'intestin grêle, la rate et les reins ne sont pas « je ». Les cuisses, les hanches, les mollets, les chevilles, orteils et doigts de pied ont chacun leurs propres noms et ne sont pas « je ». La peau, la graisse, la chair, le sang, la lymphe, les ligaments, les tendons et les poils ont chacun leur propre nom et ne sont pas établis en tant que « je ».

Si le « je » était localisé dans la partie inférieure du corps, il n'y aurait aucune douleur si la tête et les membres supérieurs étaient amputés. Il n'est donc pas localisé là.

S'il était localisé dans la partie supérieure du corps, il n'y aurait pas de douleur si les parties inférieures du corps, comme les jambes, étaient blessées. S'il était localisé à l'intérieur, il n'y aurait aucune raison pour que la douleur apparaisse lorsqu'on arrache des cheveux ou que l'on ôte la peau.

Considérez maintenant que le « je » est localisé dans le corps. Lorsque tous vos vêtements, bijoux, nourriture, richesses et possessions sont volés et utilisés par quelqu'un d'autre, misère, attachement intolérable et hostilité apparaissent. Alors, le « je » ne peut être localisé à l'intérieur du corps. S'il était localisé dans les objets externes, tous les mondes physiques et les êtres qui les peuplent seraient appréhendés comme étant miens, mais en fait, toutes ces choses ont leurs propres noms et elles ne sont pas le « je ».

Tous les phénomènes du monde physique et les êtres autres que le « je » semblent exister séparément. Néanmoins, que ce soit dans un rêve, l'état éveillé ou dans l'après, le soi et les autres apparences apparaissent toujours comme un corps et son ombre, comme le liquide et la moisissure, comme le feu et la chaleur. Ainsi, le « je » domine tous les mondes physiques et leurs habitants, les êtres sensibles, mais il ne peut être localisé nulle part.

Enfin, pour enquêter et analyser où il va : tous les mondes possibles servent de base et possèdent la même nature que le grand filou qu'est le « je », et donc sa destination est vide de lui-même. L'entièreté des trois sphères émergent comme apparitions par la saisie du « je », il n'a donc nulle part ailleurs où aller. Là où il va n'est pas apparu, et il n'est localisé nulle part, ce qui implique qu'il n'a aucune existence objective.

Une nouvelle fois, Faculté de Luminosité demanda : « S'il est alors certain que l'origine, la localisation et la destination du « je » n'existent pas et ne sont pas établis comme réels, comment expliquez-vous qu'il y ait continuité d'une apparence à une autre ? Professeur, s'il-vous-plaît, expliquez cela !

Il répondit : « Ô Fils de Noble Famille, après que la conscience qui saisit en tant que « je » se soit manifestée, le « je » et mien émergent de leur propre espace et disparaissent à nouveau dans leur propre espace. Alternativement, ils émergent de et se dissolvent dans la vaste immensité d'une base neutre et vide. Ainsi, les phénomènes du rêve, de l'état de veille et tous les phénomènes des trois sphères émergent en tant qu'apparences grossières sans existence. Alors sache que les endroits où elles vont et celles qui y vont ne sont en aucun cas établies comme étant réelles. »

Une nouvelle fois, le Bodhisattva Faculté de Luminosité demanda : « Ô Professeur, Bhagavān, lorsque la saisie du « je » disparaît dans l'espace de la conscience, son continuum n'est-il pas coupé ? Maître, je vous en prie, expliquez ceci !

Il répliqua : « Ô Fils de Noble Famille, même lorsque les apparences et les pensées de la saisie du « je » disparaissent dans l'espace de la conscience, cet état neutre dans lequel les qualités pures de la base ne sont pas manifestes agit justement comme la cause de la saisie du soi. Ainsi, c'est simplement ce continuum sans entrave saisissant un « je » comme ayant l'identité d'être un soi – l'ignorance causale – qui est appelé « la saisie de l'identité comme une personne (ou un être). »

Bibliographie

- B. Alan Wallace, *Stilling the Mind: Shamatha Teachings from Dudjom Lingpa's Vajra Essence*, Wisdom Publications, 2011.
- B. Alan Wallace, *Fathoming the Mind: Inquiry and Insight in Dudjom Lingpa's Vajra Essence*, Wisdom Publications, 2018.
- Dalaï Lama, *Dzogchen: Heart Essence of the Great Perfection*, Shambhala, 2020.
- Dudjom Lingpa, translated by B. Alan Wallace, *The Vajra Essence (Dudjom Lingpa's Visions of the Great Perfection)*, Wisdom Publications, 2017.
- Namkhaï Norbu Rinpoche, *Dzogchen : l'état d'auto-perfection*, Deux Océans, 2000.
- Longchenpa, traduction Philippe Cornu, *La Liberté Naturelle de l'esprit*, Seuil Points Sagesses, 1994.