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

6ème année – Session 7

Mila Khyèntsé Rinpoché

Mahāmoudrā-Dzogchen

Texte d’étude

TABLE DES MATIERES

Préambule..…………………………………………………………….….………………4

Introduction…………….……………..….…………..……………….……………………..5

Chapitre 11 La phase de génération…………….……………..…………….…………7

Chapitre 12 Cultiver la quiétude constante (la pacification)……………….…………9

Chapitre 13 Cultiver la vision profonde………….………………………..…………12

Chapitre 14 La nature de l'esprit, le Mahāmoudrā et Trèktcheu…………………….16

Mahāmoudrā…………….…………..………………….…………………….………19

Les Quatre Yogas……………………….….……………………….………………..24

Chapitre 17 La Pratique de Thögäl et des Six lampes….………..………..……..……..25

Chapitre 18 Dédicace et prière d'aspiration……………..…………….………………30

Bibliographie…………….…………….……………..….………………….……..32

Extraits du texte de Kar ma Chags med intitulé *Thugs rje chen po i dmar khrid phyag rdzogs zung jug thos ba don ldan*, « Essentiel à retenir : Les Instructions Essentielles d'Avalokiteshvara sur l'Union du Mahāmoudrā et du Dzogchen ».

L'enseignement principal de Karma Chagmé sur l'union du Mahāmoudrā et du Dzogchen est compilé dans son ouvrage « Essentiel à retenir : Les Instructions Essentielles d'Avalokiteshvara sur l'Union du Mahāmoudrā et du Dzogchen ».
Il se décompose ainsi :

- Introduction
- Chapitres 1 à 4 : Les quatre pensées qui transforment l'esprit (qui détournent l'esprit du samsara) ;
- Chapitre 5 : Prendre refuge, première pratique préliminaire ;
- Chapitre 6 : Cultiver l'Esprit d'Éveil ;
- Chapitre 7 : Vajrasattva, seconde pratique préliminaire ;
- Chapitre 8 : Mandala, troisième pratique préliminaire ;
- Chapitre 9 : Gourou Yoga, quatrième pratique préliminaire ;
- Chapitre 10 : Le Trésor de l'Instruction Orale ;
- Chapitre 11 : La phase de génération ;
- Chapitre 12 : La méditation de shamatha ;
- Chapitre 13 : La méditation de vipashyana ;
- Chapitre 14 : La nature de l'esprit, le Mahāmoudrā et Trekchö ;
- Chapitre 15 : Méditation et post-méditation ;
- Chapitre 16 : Comment les signes de la pratique apparaissent ;
- Chapitre 17 : La pratique de Tögäl et des Six Lampes ;
- Chapitre 18 : Dédicace et prière d'aspiration.

Introduction

Namo guru lokitara deva dakini sarva siddhi hum

N'ayant point composé ce qui suit à partir de mes propres projections mentales, je me prosterne devant Amitabha, Avalokiteshvara, Padmasambhava et mon merveilleux maître, un corps d'émanation ayant pris forme humaine en ces temps difficiles.
Je vais ici présenter les instructions essentielles concernant l'union du Mahāmoudrā et de l'Atiyoga. Puisse l'assemblée des Trois Racines, des Seigneurs du Dharma et des Gardiens accorder leur permission et bénédictions.
(...)
A cette occasion, à la confluence des circonstances favorables de la présence d'un enseignement, d'une audience, d'un lieu et d'un temps, une fois assis sur le trône du Dharma, je me suis visualisé sous la forme d'Avalokiteshvara, le Grand Empli de Compassion, et suis rentré dans le samadhi de l'Amour Bonté Incommensurable.
(…)

Hommage à Avalokita !

Ceci sont les profondes instructions d'Avalokiteshvara. Avant de présenter les instructions essentielles de l'union du Mahāmoudrā et de l'Atiyoga, j'aborderai d'abord les qualités d'un maître spirituel qualifié.
(…)
Nagarjuna dit : Consacre-toi à celui qui possède douze qualités :
Un grand savoir et une grande sagesse,
N'aspirant pas à posséder,
Possédant l'Esprit d'Eveil et une grande compassion,
Sachant endurer les privations, n'étant ni déprimé ou lassé,
Rempli de conseils pratiques de valeur, libéré du chemin mondain,
Ainsi que possédant savoir, érudition et bonne actualisation des signes de chaleur.
(…)
Je n'ai personnellement pas les qualifications d'un maître spirituel, mais, durant ces temps dégénérés, il est rare de trouver des maîtres sans faute et possédant d'excellentes qualités. Ainsi, il est approprié de se consacrer à un maître dont les qualités sont égales aux défauts ou même les dépassant quelque peu.
(…)
(Néanmoins) la qualification primordiale, cruciale, d'un maître spirituel est citée par Naropa : « La qualification d'un maître spirituel est qu'il possède la lignée (d'enseignement) ».

(Karma Chagmé décrit ensuite tous les maîtres des lignées des instructions du Mahāmoudrā et du Dzogchen jusqu'à ses propres maîtres : le 10e Karmapa, Cheuying Dorje (Mahāmoudrā), Mingyur Dorje (Dzogchen) et Düdül Dorje (Dzogchen). Il reçut des instructions de 49 autres maîtres).

Un disciple qui est un récipient adéquat est décrit dans le *Tantra de l Ornement du Charnier* :

Donne à celui qui est courageux, doux et intelligent,
Patient, honnête et candide,
Loyal, de bonne naissance et généreux,
Et possède de bonnes connaissances et garde ses vœux.

Chapitre 11

La phase de génération

Hommage à Avalokita !

Ceci sont les profondes instructions d'Avalokiteshvara concernant le développement de la phase de génération, qui est un moyen d'obtention rapide de l'Eveil. C'est une caractéristique unique du Véhicule des Mantras et, en tant que tel, surpasse, la tradition des soutras.

(…)

Par le biais de la tradition des Mantras Secrets, l'Eveil est atteint au mieux dans cette vie, moyennement durant l'état intermédiaire ou, au moins en 3, 7 ou 16 vies consécutives.

(…)

Bien que la méditation sur un yidam soit également présente dans les Kriya, Charya et Yogatantras, elle ne correspond pas à la phase de génération. Dans les tantras de l'Anuttarayoga, les 4 étapes de la phase de génération sont enseignées par rapport aux yogas correspondant aux 4 différents types de renaissance.

(…)

Clairement et sans saisie, méditez sur un yidam, comme un dessin dans le ciel, apparaissant, mais ne possédant aucune nature intrinsèque. Les couleurs (du yidam) ne se mélangent pas, comme un arc-en-ciel ; les contours sont comme des reflets dans un miroir ; on peut pénétrer l'apparence, comme le reflet de la lune sur l'eau.

(…)

Méditez sur un point, sans saisie, sur l'apparence vide de votre yidam. Quelque soit le yidam sur lequel vous méditez, c'est équivalent. Néanmoins, méditer sur Avalokiteshvara, le Grand Compatissant, est regardé comme étant le mieux.

(…)

Du point de vue des mantras, aucun n'a de bénéfices comparables à celui aux six syllabes.

(…)

En général, il est indispensable de recevoir une initiation pour les pratiques du Mantrayana, et il est néfaste de le pratiquer dans le cas contraire, si l'initiation n'est pas reçue. Cependant, selon le Mahasiddha Karma Pakshi (2nd Karmapa), dans le cas de cette forme générale du Dharma de Jinasagara, qui a été prophétisé et donné par Avalokiteshvara, il est permis de la pratiquer même sans initiation. (…)

(…)

Chapitre 12

Cultiver la quiétude constante (la pacification)

Hommage à Avalokiteshvara !

Les profondes instructions pratiques d'Avalokiteshvara sur le moyen de subjuguer votre propre esprit portent sur l'entraînement à la pacification (demeurer dans la tranquillité, *zhi gnas*).

Le Soutra sur *La Rencontre du Père et du Fils* déclare :

En respectant tous les Dharmas du Bouddha, je ne vois aucun autre moyen. Si vous parvenez à l'achèvement de la quiétude constante et de la grande sagesse primordiale, vous deviendrez certainement spontané.

Le Soutra *Posséder les Racines de la Vertu* déclare :

Même si vous maintenez la discipline éthique pour un éon et cultivez la patience pour une longue période, si vous ne devenez pas familier avec la réalité, vous êtes un extrémiste au regard de mes enseignements.

Le Soutra des *Instructions d Ananda pour entrer dans la Matrice* déclare :

Quiconque ne possède pas la concentration de l'équilibre méditatif ne peut posséder la sagesse primordiale. Les souillures (contamination) ne seront pas éliminées. Ainsi, par n'importe quel moyen, parvenez à son accomplissement !

(…)

La Voie du Bodhisattva (VIII, 4) déclare :

Reconnaissant que les poisons mentaux sont éliminés par la vision pénétrante portée par la quiétude constante, on doit d'abord rechercher la pacification. Cette quiétude est obtenue grâce au détachement par rapport au monde et avec la joie.

(…)

Le Précieux Ornement de la Libération de Gampopa précise :

En bref, cela seul est la caractéristique de l'introspection : l'investigation répétée de l'état de l'esprit et du corps.

La racine de la quiétude constante est la stabilisation méditative, c'est pour cela que le sens fondamental des soutras est que la discipline est entièrement tournée sur l'entraînement de l'esprit. Ici, l'entraînement est de quatre sortes, comme précisé par *Le Précieux Ornement de la Libération* :

Il y a les première, seconde, troisième et quatrième stabilisations méditatives. La première est dotée de l'examen et de l'analyse. La seconde est dotée de plaisir (contentement). La troisième est axée sur la joie mentale. La quatrième est basée sur l'égalité.

La façon de cultiver ces quatre stabilisations ainsi que leurs caractéristiques et bénéfices sont cités par le Seigneur (le Bouddha) dans le *Soutra de la Perfection de Sagesse en Vingt-cinq Mille Stances* :

Subhuti, les Bodhisattvas, les Grands Êtres, demeurent dans la perfection de la stabilité méditative, éloignés des désirs et des choses non vertueuses (les poisons mentaux). Dotés l'examen et de l'analyse et imprégnés du plaisir et de la joie nés du retrait (du monde), ils accomplissent la première stabilisation et demeurent en elle.

Ayant pacifié l'examen et l'analyse, (leur esprit devient) complètement limpide, et grâce à l'unification du flot de leur esprit, ils sont remplis de plaisir et de joie jaillissant du samadhi libre d'élaboration (libre de l'examen et l'analyse). Ils accomplissent la deuxième stabilisation et demeurent en elle.

Se libérant de l'attachement au plaisir, pourvus de la pleine conscience et demeurant dans l'intériorité (le regard tourné vers l'intérieur ; non mental) et l'égalité, ils expérimentent la joie mentale (le contentement) et possèdent la pleine conscience des Aryas (les Êtres Nobles : êtres qui ont une réalisation non conceptuelle et immédiate de la vacuité). Vivant dans la joie et dans un état appelé égalité (non saisie de la joie expérimentée), ils accomplissent la troisième stabilisation et demeurent en elle.

Abandonnant la joie tout comme la souffrance, plaisir et déplaisir mentaux sont dépassés encore plus qu'avant. Grâce à la double absence de la joie comme de la souffrance, ils accomplissent la quatrième stabilisation, dans laquelle équanimité et pleine conscience sont entièrement purifiées, et demeurent en elle.

(…)

Le Glorieux Tsuglak Trengwa (*dpa bo gtsug lag phreng ba*, le second Pawo Rinpoché, 16^{e} siècle) dit :

Grâce aux neuf méthodes qui nourrissent l'attention généralement (présentées) dans les soutras, on réalise en premier la quiétude constante sur un point de la sphère du désir.

Chapitre 13

Cultiver la vision profonde

Hommage à Avalokiteshvara !

Voici les profondes instructions pratiques d'Avalokiteshvara, la méthode pour échapper au cycle des existences et atteindre le chemin des Ārya (les êtres nobles). Développez la sagesse de la vision profonde (encore vision directe, vision pénétrante ou vision supérieure) !

Quelle erreur est-elle la cause de l'errance dans le cycle des existences ? C'est l'erreur d'appréhender ce qui est dépourvu de soi comme étant le soi.

Le Soutra des *Questions de Gunaratnasaṅkusumita* déclare :

Ceux dont l'esprit est attaché au cycle des existences tournent sans fin. Ils ne sont pas vides des deux phénomènes « moi » et « mien » et ces êtres immatures, d'eux-mêmes, font des nœuds dans le ciel. C'est comme prendre du poison avec la sensation d'en avoir besoin et s'évanouir bien que le poison n'ait même pas encore pénétré à l'intérieur de vous. Les êtres immatures déploient une activité en tant que « moi » et « mien ». Leur attitude par rapport au soi est de le prendre comme réel, impermanent, comme naissant et mourant. Les fabrications mentales apparaissent grâce à la saisie. Ainsi est-il enseigné : agissez sans la détermination de « moi » et « mien ».

(…)

La racine de « moi » et « mien » doit être coupée et puisqu'elle émerge de l'agrégat de la forme vous devez examiner dans cet agrégat où et comment existent « moi » et « mien ».

Nāgārjuna dit :

Tant qu'il y a saisie des agrégats, il y a également la saisie du « je ». S'il y a saisie du « je », il y a également *karma* et donc naissance.

Il est plus important de maîtriser votre propre esprit que de dompter des éléphants, des chevaux ou des mules sauvages et il est bien mieux de conquérir la saisie du soi que de battre une armée de cent mille soldats.

Maintenant, examinez si le « je » et soi sont le corps ou l'esprit. Mon nom est donné fortuitement. Si mon nom est changé, est-ce que je change ? Si l'on me donne un bon nom, deviens-je bon et si l'on m'en donne un mauvais, cela me rend-il mauvais ?

Sinon, ce corps est-il « je » et le soi ? Disséquez cette forme en ses composants et observez le soi dans les différentes parties du corps depuis la tête jusqu'aux pieds. Cherchez-le également avec soin dans toutes les zones dans le corps. De plus, essayez d'arriver à la forme conviction de là où il existe parmi les éléments externes de la terre, de l'eau, du feu et de l'air.

Comme il est abondamment expliqué, il n'y a pas de soi dans le corps car, en disséquant le corps en ses divers composants, il n'y a nulle part la trace d'une essence qui est appelée « je » ou « soi ».
Alors, à ce moment-là, puisque « je » et le soi doivent être l'esprit, cherchez (dans) l'esprit. Le Grand Tantra de Samputa déclare :
Vous qui désirez vous libérer des liens des diverses souffrances et qui désirez la joie de la parfaite bouddhéité, analysez avec soin et diligemment si l'esprit possède ou non une nature propre.
Le Soutra des *Instructions de l Indivisibilité de la Nature Absolue de la Réalité* déclare :
Examinez précisément si l'esprit est bleu ou jaune ou rouge ou blanc ou vermillon ou de la couleur du cristal ; s'il est réel ou irréel ; permanent ou impermanent ; s'il possède une forme ou non.
(…)
Puis, examinez la raison pour laquelle la nature de l'esprit, ce Dharmakāya, cette réalité authentique, erre constamment et est trompée par les six types d'existences sensibles. Quelles sont sa nature, sa couleur, sa forme ou ses caractéristiques ? Comment cette conceptualisation dynamique advient ? D'où a-t-elle émergée ? Existe-t-elle ou pas comme une entité réelle ? Si elle existe, comme est-elle arrivée à être ? Si elle n'existe pas – si c'est vide (d'existence) – comment cela peut-il l'être ?
Puis encore, une fois qu'elle est apparue comme étant, quelles sont ses caractéristiques, sa forme, sa couleur, etc. ? Si elle est vide, comment est-elle vide ? Est-elle vide comme l'espace ? Examinez bien comment elle peut être vide.
Puis encore, les pensées et l'esprit sont-ils identiques ou différents ? S'ils sont identiques, comment les apparences et la vacuité, la stabilité et le mouvement, deviennent-ils distincts ? Quand deviennent-ils distincts (dissociés) et comment les différenciez-vous ? D'où apparaît la racine de la confusion ? Qui a créé la dualité entre soi et autre ? Examinez également ces problématiques. Dans ce sens, enquêtez jusqu'à ce que vous n'ayez plus qu'une question claire et décisive (cruciale).
Le Maître du Dharma Rangdjoung Dordjé (3e Karmapa) dit :
En général, il n'y a pas de temps prédéterminé pour la mort, alors n'abordez pas à tout un tas de choses. Privilégiez une instruction cruciale (décisive).
Orgyèn Rinpoché dit :
Placez de manière stable votre esprit dans l'espace en face de vous et laissez-le être présent là. Observez bien quelle sorte de phénomène parmi tous ceux vous constituant est placé là aujourd'hui. Regardez bien pour voir si celui qui place et l'esprit qui est placé sont un ou deux. S'ils étaient deux, il devrait alors y avoir deux esprits et donc, l'un devrait être la nature de Bouddha tandis que l'autre serait celui qui erre dans le cycle des existences. Alors avec une grande attention, observez si oui ou non ils existent comme deux. S'il n'y en a pas plus d'un, celui-ci est-il l'esprit ? Observez :

quelle est la réalité du soi-disant « esprit » ? Il est impossible de le trouver en cherchant parmi les objets externes.
(…)
De plus, puisque l'examen de l'esprit est d'une importance cruciale, examinez-le jusqu'à demain sans distraction et sans dormir. Demain matin, vous devriez en référer à votre maître. Si vous n'arrivez pas à la certitude ici, plus tard, les enseignements plus avancés n'auront que peu d'impact. Si vous ne le trouvez pas, dites comment vous ne l'avez pas trouvé. Votre réalisation ou votre non-réalisation de la nature de l'esprit en dépend. Vous qui avez reçu ces instructions devriez également chercher (l'esprit). La tradition Drukpa dit que, lorsque vous avez réalisé la grande (concentration) unipointée, en cherchant à nouveau l'esprit, vous réalisez la libération des élaborations conceptuelles.

Chapitre 14

La nature de l'esprit, le Mahāmoudrā et Trèktcheu (dénouer la fixation)

Hommage à Avalokiteshvara !

Ce qui suit sont les profondes instructions pratiques d'Avalokiteshvara pour identifier votre propre esprit comme le Mahāmoudrā, l'Atiyoga et le Trèktcheu fondamental.
Le Soutra du *Développement de la Foi dans le Mahāyāna* déclare :
Enfant de bonne naissance, un Bodhisattva qui a achevé le *samādhi* ne regarde pas shiné et un simple goût de *samādhi* comme étant suffisants. Au contraire, tout en demeurant en *samādhi*, on doit calculer et évaluer, analyser et examiner les Dharmas du Mahāyāna ; et en les évaluant et les calculant, en les analysant et en les examinant, la vision supérieur émerge.
(…)
Le Soutra du *Grand Amas de Joyaux* déclare :
Kashyapa, l'esprit n'est pas trouvé en le cherchant. Tout ce qui est inobservable est introuvable. Tout ce qui est inobservable n'apparaît pas dans le passé, ni dans le futur, ni dans le présent.
(…)
Le grand Brahmin (Saraha) déclare :
Mon Fils, regarde ! Observe ton propre esprit ! L'esprit ne peut être validé par l'observation. Quelle merveille que cet esprit-même sans base apparaisse de multiples façons !
Ton propre esprit non-né est le Dharmakāya et il est sans naissance ni destruction. Comme il est extraordinaire que l'incarnation de la grande félicité non-née soit présente en toi !
Dans le miroir Dharmakāya de ton propre esprit, la sagesse primordiale non-duelle s'élève comme luminosité. Du moment où elle émerge, elle n'a pas de base et elle est grande félicité non-née.
(…)

Pour introduire ceci en le pointant directement, la conscience du passé a disparu sans laisser de trace. Qui plus est, la future réalisation n'a pas émergé et dans la fraîcheur de son propre présent, la façon d'être authentique, se trouve la conscience ordinaire du présent. Lorsqu'elle regarde (fixement) à elle-même, avec cette observation se trouve une claire lucidité dans laquelle rien n'est observé. Cette présence est directe, nue, limpide, non établie, vide, claire luminosité, unique, clarté et vide non duels. Elle n'est pas permanente, mais sans base. Elle n'est pas néant, mais radiance extrêmement vivante. Elle n'est pas une, mais multiplement claire et présente. Elle n'est pas multiple

mais d'une seule saveur de façon indivisible. Ce n'est nulle autre chose que cette présence spontanée (rigpa). Ceci est une véritable introduction à la nature primordiale de la réalité.
(…)
Saraha dit :
La racine de l'ensemble du samsara et du nirvana est la nature de l'esprit. Pour réaliser cela, demeure dans la détente sans structure sans méditer sur quoi que ce soit. Lorsque tout ce qui est à faire n'est que de demeurer détendu en soi-même, il est incroyable de pouvoir se perdre en cherchant ailleurs ! Tout est nature primordiale, sans être ceci et pas cela.
(…)

Les *Instructions Cruciales des Dākini* déclarent :
Sa non-émergence initiale est le Dharmakāya. Sa non-continuité intermédiaire est le Sambhogakāya. Son non-départ final est le nirmanakāya.
(…)

L'esprit qui est reconnu est conscience ordinaire qui se déploie de multiples façons, connaît clairement toutes sortes de choses, qui est clarté et vacuité non-duelles, grande félicité, « vacuité arborant tous les aspects suprêmes » et Mahāmoudrā. Connaître son essence est appelé réalisation du Mahāmoudrā. Alors, sans avoir quoi que ce soit sur quoi méditer, sans être distrait même pendant un instant, installez votre présence dans la clarté. Sans entretenir aucun espoir pour un bon résultat ou aucune peur pour un mauvais, soyez détendu. En maintenant l'essence de la conscience ordinaire, alors à cet instant le Mahāmoudrā de l'union de la félicité vacuité est vu comme un ciel pur, libre de nuages. Maintenant shiné et lhagthong sont intégrés, la réalisation de l'expérience extraordinaire émerge et vous arrivez sur le chemin de la libération.
(…)

Mahāmoudrā

Hommage à Avalokita !

Ceci sont les profondes instructions d'Avalokiteshvara. Ici est exposée la manière dont la réalisation par les expériences s'élève. Si vous vous engagez dans les pratiques préliminaires et principales avec une grande persévérance, les signes de ces deux phases vont apparaître.
Quelqu'un chez qui ces signes apparaissent rapidement et simultanément est appelé un « individu immédiat » (qui fait le chemin en un bond) qui porte en lui les bénéfices des existences passées. Ceux chez qui les signes indéterminés apparaissent à un haut degré sont des individus de moyenne capacité de la classe du bond immédiat (theugèl, *thod rgal*). S'ils pratiquent la méditation, elle sera très efficace, mais avec le danger de revenir à un état ordinaire s'ils tombent dans les pièges (sur le chemin). Pour les « individus graduellement guidés », les signes appraissent difficilement mais ils finissent malgré tout par apparaître grâce à une méditation continuellement entretenue. (…)

Premièrement, il y a les signes obtenus par les pratiques préliminaires. Gö Tsangpa dit :
Si vous méditez sur la mort et l impermanence, (1) la corde vous reliant à votre patrie sera coupée, (2) la glue des membres de votre famille et vos amis va tomber et (3) l attachement à la nourriture et la fortune sera tranché.
Si vous méditez sur la difficulté d obtention de la précieuse existence humaine libre et bien pourvue, (1) vous ne vous engagerez point dans des activités sans aucun sens, (2) vous vous appliquerez avec enthousiasme, jour et nuit, aux activités du Dharma et (3) vous éviterez les compagnons à la mauvaise influence.
Si vous méditez sur la déficience du cycle des existences, (1) vous considérerez les attirances sensuelles comme une cause d adversité, (2) vous prendrez pleinement confiance dans les Trois Joyaux et (3) votre obsession pour l attrait mondain cessera.
(…)

Ainsi, en cultivant les quatre préliminaires, chacun des signes externes, internes et secrets apparaîtront. En premier, ce sont les signes de la réception des bénédictions grâce à la dévotion. (…)
Voici les signes internes : vos réalisations sont renforcées uniquement en vous souvenant de votre Maître ; les apparences extérieures se présentent d'elles-mêmes comme des apparitions ; la conscience interne (mentale) apparaît sans objet, claire et vide et le flot des pensées discursives est coupé.

Voici les signes secrets : vous rêvez que vous rencontrez votre Maître, que vous recevez des initiations, que vous recevez des enseignements et que vous émettez et réabsorbez des rayons de lumière.
Voici les signes de purification de la récitation du mantra de cent syllabes : votre corps devient léger, vous n'avez besoin que de peu de sommeil, vous vous sentez bien et une joie authentique s'élève. Les signes dans les rêves sont : se baigner, apparaître nu, du pus et du sang s'évacuant de votre corps, avoir la diarrhée, vomir et porter des vêtements blancs.
Voici les signes provenant de l'accumulation de mérites par l'offrande du mandala : vous vous sentez bien, vous avez le sens de l'humour, vous n'avez pas faim même lorsque vous ne mangez pas et votre intelligence se développe. Les signes dans les rêves sont : le lever du soleil et de la lune, s'élever très haut, marcher dans un champ de fleurs, voir s'offrir de la nourriture par une belle femme, se regarder dans un miroir, etc.
Voici les signes du détachement des fixations (saisies) comme résultat de la méditation sur l'impermanence : tout type d'attraction causé par le désir diminue. Le flot des pensées se souciant de cette existence sont coupées. Vous vivez avec une sensation douce de bien-être mental. Les turbulences de l'esprit deviennent très clairement visibles. Ressentant que rien n'est important (dans cette existence), vous êtes de plus en plus proche du moment présent. Les apparences perdent leur éclat. Votre conscience n'est plus attachée aux objets et devient naturellement satisfaite. De plus, l'ignorance devient plus subtile, un grand effort émerge, une variété de problèmes apparaissent pour votre corps, les événements extérieurs et votre esprit. Ce sont des présages de l'apparition de l'état d'absorption (samadhi), alors ne les voyez pas comme des problèmes. Les pratiquants de Chö disent que c'est un signe d'expérience ; les pratiquants de Shidjé disent que c'est un signe de vertu ; les pratiquants de l'Atiyoga disent que c'est un signe de la réception des bénédictions et les pratiquants du Mahāmoudrā disent que c'est un signe de chaleur de l'expérience. En résumé, c'est un signe que les empreintes karmiques sont purifiées.

Pour les individus aux facultés supérieures, l'introduction (à la nature de l'esprit) peut être suffisante. Pour les individus de moyenne capacité, shiné va émerger et même pour ceux de capacité inférieure, ils acquerront un aperçu de l'apaisement (shiné).
Puis, il y a les signes de l'entraînement à Shiné avec ou sans signes : toutes les pensées discursives sont apaisées là où elles sont et l'attention demeure partout où elle se pose. C'est shiné (apaiser et apaiser entièrement). De plus, si vous demeurez dans un état de clarté, c'est shiné sans cessation (établir la continuité et demeurer posé). Si vous devenez inconscient (de ce qui se passe), comme dans le sommeil profond dénué de présence, c'est une parodie de cessation (des phénomènes) et un type de méditation

dans laquelle les marmottes sont expertes. D'un autre côté, si l'esprit ne devient pas obscurci, lorsqu'il n'y a plus ni souvenirs, ni pensées dans l'esprit et que l'on a l'impression de ne plus pouvoir bouger son corps, c'est shiné ; il est inapproprié de prendre cette personne par la main et de la forcer à se lever. Si c'est le cas, cette personne peut mourir, renaître comme un animal ou court le danger de prendre conscience et de devenir folle. Alors, faites sonner une cloche à ses oreilles, brûlez de l'encens sous ses narines et aspergez son visage d'eau et cela la fera émerger comme si elle se réveillait du sommeil.
Une nouvelle fois, l'affirmation comme quoi demeurer sans pensées et sans présence est le Mahāmoudrā, est la vue des Hvashang (Arhat) chinois et des non-bouddhistes.
(…)
Le grand être Rangdjoung Dordjé déclare :
La sagesse qui n'est pas liée par la méthode accomplit le bien des dieux du royaume du désir. Même la stabilisation méditative avec joie et clarté ne mène qu'à une naissance en tant que dieu du royaume de la forme. La non-conceptualité dans laquelle la reconnaissance est bloquée vous égare vers le monde des dieux de longue vie (sans forme). Même si vous réalisez que tous les phénomènes sont comme l'espace, c'est la conscience-base de l'espace infini. Même observer l'esprit en soi comme étant l'espace vous égare dans l'état de la conscience infinie. L'état de l'absence de « je » et de l'absence de tout, est le pinacle de l'existence mondaine qui n'est ni existante ni non existante. Hélas, vous qui êtes sage, n'espérez pas que le chaos des trois royaumes soit réel.
Le glorieux Phagmo Droupa dit :
Si vous allez vers un Maître et mettez en pratique ses instructions, votre esprit et votre corps peuvent être emplis de joie. Si vous pratiquez avec désir et attachement, ceci vous mènera à prendre naissance dans le royaume du désir.
Il peut y avoir clarté et limpidité, comme l'apparence externe et interne de la lune, que vos yeux soient ouverts ou fermés. Si vous pratiquez avec désir et attachement, ceci vous mènera à prendre naissance dans le royaume de la forme.
Il peut y avoir absence même de subtile discursivité, que votre regard soit tourné vers l'extérieur ou l'intérieur et vous pouvez le reconnaître comme le Dharmakāya immatériel. Si vous cultivez cette expérience en impliquant le fait d'aimer et de ne pas aimer, ceci vous mènera à prendre naissance dans le royaume du sans forme.
Même si vous méditez sans désir pour la joie, la clarté et l'absence de pensées, vous pouvez toujours être un Shravaka ou un Pratyékabouddha.
(…)
Le seigneur Jigtèn Geunpo dit :
Joie, clarté et non-conceptualité sont les pièges de la méditation.

Les Quatre Yogas

Hommage à Avalokita !

Je vais maintenant expliquer comment progresser le long des terres et des chemins en méditant sur les profondes instructions d'Avalokiteshvara et en accord avec (la progression) des soutras, des tantras et des enseignements des Siddhas. Les dix terres (de bodhisattvas) et les cinq chemins (de l'accumulation, de l'application, de la vision, de la méditation et de l'au-delà de tout apprentissage) de la tradition des soutras et les quatre yogas du mantrayana constituent les terres et les chemins d'un côté du Soutrayana et de l'autre du mantrayana. Il est donc difficile de les faire évoluer ensemble. De la même façon, il est difficile de les amalgamer aux quatre visions de la Grande Perfection, car chacun de ces chemins est distinct (des autres).

Chapitre 17

La Pratique de Thögäl et des six lampes

Hommage à Avalokiteshvara !

Voici les profondes instructions pratiques d'Avalokiteshvara, les préceptes qui ouvrent les yeux de la sagesse primordiale par la vision. Ces instructions de claire luminosité de la Grande Perfection du Bond Immédiat sont intimement liées aux instructions essentielles d'Avalokiteshvara. Le roi Songtsèn Gampo a dit : « ce Dharma d'Avalokiteshvara est également Grande Perfection », et il développa grandement ce point. *La Claire Immensité* déclare : « les récits sont racontés pour que l'on ait confiance. Ils doivent être enseignés en accord avec la lignée remontant à Samatabhadra. Le *Tantra de l Union du Soleil et de la Lune* déclare :

Les récits doivent être expliqués. Si le sens des histoires n est pas expliqué, se posera le problème de l incrédulité par rapport aux enseignements, dans lesquels les grands mystères sont révélés.

Dans le but d'établir la confiance, de recevoir les bénédictions et de développer la certitude, les grandes qualités de la lignée sont exposées.

Au début, lorsqu'il n'y avait aucune distinction entre le Bouddha et les êtres sensibles, le glorieux Samantabhadra était un Bouddha qui n'avait jamais expérimenté l'illusion. Jusqu'alors, il n'y avait pas d'autres Bouddhas, c'est pourquoi cet être est appelé le *Bouddha originel* et c'est le prédécesseur de tous les Bouddhas.

Parce que les êtres n'ont aucune idée de leur propre nature, ils errent dans le cycle des existences.

Samantabhadra émergea alors de l'état de vacuité du dharmakāya sous forme d'émanations [depuis l'adi bouddha Vajradhara jusqu'à Shakyamuni, ils sont comme les Bouddhas antérieurs à Shakyamuni dans les nouvelles traditions Dzogchen].

Les douze enseignants qui sont déjà apparus ont enseignés six millions quatre cent mille ensembles des tantras de l'Atiyoga. Ils ont été [ensuite] enseignés par Vajrasattva à Garab Dorjé du pays d'Orgyèn qui en intégra le sens profond et les coucha par écrit. Ces enseignements furent transmis par Garab Dorjé au vidyadhara chinois [en fait du royaume de Khotan] Shri Singha et aux Vidyadharas indiens Manjushrimitra et Mānavaka [qui était un Brahmane, la lignée s'est perdue], ce qui donna naissance aux trois traditions réputées de l'Atiyoga [les trois séries] et à la tradition de Manavaka.

Shri Singha transmis les enseignements Dzogchen à Padmasambhava, au Pandit Gyèlwa Yéshé Do et à Vimalamitra. Ce dernier voyagea au Tibet et transmis les enseignements à Nyang Ting ngé dzin Zangpo, Vairocana et d'autres. *Les Instructions Cruciales de Vimalamitra* et *Le Masque de Vairocana* constituent l'Atiyoga des textes [la lignée Kama, tib. : *bka ma*]. Orgyèn cacha comme trésors un nombre incalculable

d'enseignements (…). Jusqu'à maintenant [du temps de Karma Chagmé] sont apparus plus de deux cent cinquante Tèrteuns [Découvreurs de trésors, tib. : *gter ston*] et le Dzogchen est inclus dans chacun de ces trésors [tib. : *gter ma*].
Il est dit qu'il existe 6400000 ensembles d'enseignements du Dzogchen, mais la plupart demeurent des trésors cachés. Certains ont été transmis dans les terres des humains. (…)
On dit que la Grande Perfection (…) est le pinacle des neuf véhicules. À cause de la présence des protecteurs comme Mamo, Dza et Damchèn, il est inapproprié de les enseigner publiquement. Ils doivent être enseignés uniquement aux étudiants individuellement, sinon il existe un grand danger. (…)
Parmi les trente-deux introductions, la cinquième qui est une *Introduction aux Rayons de Lumière de la Lune et du Soleil* [l'enseignement actuel de Karma Chagmé] introduit aux purs royaumes des trois corps. Ceci doit être enseigné, parce que c'est un enseignement pour le bien des êtres, comme un Dharma public. Mais, pour un tel enseignement, il est nécessaire de recevoir une initiation en lien avec la Grande Perfection. (…)
Ceux ayant déjà reçu une initiation de la Grande Perfection sont autorisés.
Le moment est spécifié dans *La Claire Immensité* :

Le mieux est d enseigner aux équinoxes de printemps et d automne.

Le meilleur moment est au printemps et à l'automne lorsque le ciel est clair, mais si cela n'est pas possible, l'introduction doit être donnée pile à l'aube ou au coucher du soleil.
Maintenant, les préliminaires sont expliqués comme suit. *Le Tantra Primordial de la Pénétration du Son* déclare :

Entraînez-vous aux préliminaires. Expliquez comment distinguer samsara et nirvana du point de vue du corps de la parole et de l esprit. Si la distinction n est pas faite entre le samsara et le nirvana, vous ne couperez pas la connexion entre les deux du point de vue du corps, de la parole et de l esprit. Alors, faites la différence entre samsara et nirvana.

(…)
Un Tantra déclare :

Une fois que vous avez décortiqué les six types d existences, vous ne retournez pas dans l'état du cycle des existences et la capacité de répondre aux besoins des êtres émerge à la manière d un joyau [qui exauce les souhaits].

La Lampe Flamboyante déclare :

Une fois que vous avez fait la différence entre samsara et nirvana, vos corps, parole et esprit demeurent dans leur état naturel.

Il est temps maintenant d'introduire la pratique principale des *Six Lampes* d'une façon aisée à comprendre. L'essence des Six Lampes est l'essence de votre propre présence [rigpa]. La nature des lampes est vacuité. Le caractère [reconnaissable] des lampes est vacuité et luminosité non duelles. (…) Voici le lien : demeurant dans le sugatagarbha [La nature de Bouddha ou nature primordiale, tib. : *bde bar gshegs pa'i snying po*], la base primordiale, c'est la lampe fondamentale [tib. : *rigpa i dbyings kyi sgron ma*]. Ces pratiques sont la base de la Grande Perfection appelées « Couper la rigidité »ou « dénouer la fixation » [tib. : *khregs chod*], qui est identique au Mahāmoudrā. C'est le cycle de la série de l'esprit de la Grande Perfection. Lorsque cette base a été réalisée, vous continuez sur le chemin du Bond Immédiat, appelé les séries de l'Espace et des Instructions Cruciales de l'Atiyoga. Il est dit que c'est plus haut même que le Mahāmoudrā.

La Lampe esprit [citta] de la chair [tib. : *tsit ta sha'i sgron ma*] : en général, la présence de la nature de l'existence est présente dans le corps, précisément dans le cœur. (…)

La Lampe du canal blanc souple [tib. : *dkar 'jam rtsa'i sgron ma*] : le canal connectant le cœur aux deux yeux est « le canal qui est la faculté discernant clairement les bonnes et mauvaises qualités ». À l'intérieur se trouve une luminosité vide dépourvue de sang et de lymphe et qui est présence sans cessation. (…) Le *Tantra qui synthétise les Bindus* déclare :

Le roi des canaux est constitué de tubes de cristal pénétrant le soleil et la lune [les deux yeux et leur canal respectif]. (…)

La Lampe de l'eau [comme le liquide des globes occulaires] qui enserre tout [tib. : *rgyang zhags chu'i sgron-ma*] : grâce aux orbes liquides des yeux, se développe la clarté de la vision sans entrave.

(…)

Et bien, quel est le bénéfice d'observer cette lumière arc-en-ciel [les pratiques du Bond Immédiat] ? Cela a un rapport avec les Lampes du temps du bardo [les deux dernières lampes, la Lampe des sphères lumineuses vides, tib. : *thig le stong-pa'i sgron ma* et la Lampe de la connaissance apparue d'elle-même, tib. : *shes rab rang byung gi sgron ma*]. Dans le bardo lumineux de la Dharmata, des manifestations sans fin de paisibles et de courroucés vont apparaître, entre autres apparences, comme des lumières arc-en-ciel, des sphères et des sphérules. Lorsque cela se passera, en se souvenant de la présente introduction, il est dit que l'on devient libre de la peur et que l'on prend naissance dans un royaume pur.

(…)

Ceci clôture l'introduction à la Grande Perfection.

Chapitre 18

Dédicace et prière d'aspiration

Hommage à Avalokiteshvara !

Voici les profondes instructions pratiques d'Avalokiteshvara, les instructions orales du Seigneur et le scellement au moyen de la dédicace. (…) Même si vous connaissez toutes les instructions avancées sur la pratique, si vous ne les mettez pas en pratique, elles ne sont d'aucun bénéfice. (…)

Le Soutra de l Ornement déclare :

Simplement prononcer les mots « le sucre est doux » n en donne pas l expérience, mais s il est dégusté on trouve que son goût est doux. De la même manière, simplement prononcer le mot « vacuité » n en donne pas l expérience, mais au travers de la méditation, sa saveur est expérimentée.

(…)

Ainsi, il y a d'incalculables bienfaits à s'engager dans la pratique. Le plus important est de devenir Bouddha dans cette existence et ce sorps ou alors de devenir un dharmakāya Bouddha au moment de la mort, lorsque la respiration externe cesse.

Le bienfait moyen est de rappeler l'état des phases de création et de perfection unifiées dans la méditation [du moment de la mort] au moment où l'esprit se sépare du corps résultant en état de Bouddha dans l'état intermédiaire du Sambhogakāya, indivisible de sa déité d'élection. Il est dit qu'il y a vingt et une façons d'atteindre l'éveil, correspondant aux facultés spécifiques des individus. Le dernier des bienfaits est appelé « demeurer dans un royaume pur du nirmānakāya ». Il est dit qu'en faisant continuellement des prières pour renaître dans un champ pur de Bouddha, vous y renaîtrez.

(…)

La dédicace est comme les rênes qui dirige le cheval de la prière.

(…)

Le Grand Mont de Joyaux déclare :

Après avoir effectué un acte de générosité, s les Bodhisattvas le dédient à l'éveil, ceci bénéficie à tous les êtres et est incroyablement efficace à accomplir vos propres buts.

(…)

Āryadeva dit :

Ceci qui est dédié n est pas perdu, mais abondamment multiplié.

(…)

Ceci fut fait dans ma soixante et unième année, l'année de l'aigle [de l'oiseau], du dernier jour du mois du singe jusqu'au dix-septième jour du mois de l'oiseau. Le rédacteur était Gélong Tseundru. Il y a eu un grand nombre de pratiques pour lesquelles j'ai des engagements, mon corps n'est pas en forme, affecté par la maladie, et j'ai dû pratiquer régulièrement des rituels pour la longue vie du roi. Il y a donc eu beaucoup distractions pour les initiations, la transmission orale et le reste. Il peut y avoir des erreurs dans l'ordre de certaines citations, je demande donc aux érudits de me pardonner. Puisque ceci est une nouvelle composition, il se peut qu'il y ait des erreurs, qui pourront être corrigées par de futurs rédacteurs.

Mangalam bhavantu
Puisse la vertu advenir !

Bibliographie

- Karma Chagme, *Naked Awareness*, commentary by Gyatrul Rinpoche, translation by B. Alan Wallace, Snow Lion Publications, 2000.
- Karma Chagmé, *A Spacious Path to Freedom*, commentary by Gyatrul Rinpoche, translated by B. Alan Wallace, Snow Lion Publications, 2009.
- Khenchen Thrangu, *A Commentary on Karma Chagme's Union of Mahamudra and Dzogchen*, Snow Lion, 2016.
- Khenpo Karthar Rinpoche, *Karma Chakme's Mountain Dharma*, 4 volumes, KTD Publications, 2004.