



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

3^{ème} année - Session 4

Lama Jigmé Thrinlé Gyatso

Les pratiques préliminaires
dans le Vajrayana

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE DE LAMA THRINLÉ	3
ANNEXE 4 — PROGRESSION DANS L'INTENSITÉ ET LA PROFONDEUR DES PRÉLIMINAIRES AU LONG DU CHEMIN .	3
I. INTRODUCTION : NAISSANCE ET HISTOIRE D'UNE SYSTÉMATISATION HABILE QUI ANCRE ET PROPULSE	4
II. QU'EST-CE QU'UNE MOTIVATION JUSTE PAR RAPPORT AU DHARMA ET À SA MISE EN PRATIQUE ?	9
III. DES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES UTILES TOUT AU LONG DU CHEMIN SANS DÉBUT ET SANS FIN DONT L'HABILETÉ EST DE NE PAS NIER LES NOTIONS DE CHEMIN, DE DÉBUT ET DE FIN... ..	15
IV. TOUTES LES PRATIQUES DU VAJRAYANA ONT LEURS PRÉLIMINAIRES, OU PRESQUE :	18
V. L'EXEMPLE DU REFUGE, LE PREMIER PRÉLIMINAIRE..	22
ANNEXE 1	26
EXEMPLE DE PRATIQUES PRÉLIMINAIRES DANS LA LIGNÉE DRUKPA KARGYU, <i>LE CHARIOT-GUIDE AUX SUBLIMES BÉNÉDICTIONS</i>	26
I. SOMMAIRE DE LA PRÉSENTATION DÉTAILLÉE DES PRÉLIMINAIRES COMMUNS	26
II. SOMMAIRE DE LA PRÉSENTATION DÉTAILLÉE DES PRÉLIMINAIRES NON COMMUNS	34
III. TEXTES RACINES ET EXTRAITS DES PARTIES CONCLUSIVES DU COMMENTAIRE DE <i>LE CHARIOT-GUIDE AUX SUBLIMES BÉNÉDICTIONS</i>	38
DÉDICACE GÉNÉRALE DE L'AUTEUR	43
ANNEXE 2	44

CITATIONS LIÉES AUX PRATIQUES PRÉLIMINAIRES.....	44
RÉSUMÉ PERSONNEL DES QUATRE RÉFLEXIONS QUI TOURNENT L'ESPRIT VERS LE DHARMA	49
LES QUATRE PRATIQUES PRÉLIMINAIRES NON COMMUNES	50
ANNEXE 3	60
ENSEIGNEMENT SEMBLABLE À L'OR RAFFINÉ.....	60
INSTRUCTIONS ESSENTIELLES	64
LA QUINTESSENCE DES SAINTS.....	66
ANNEXE 4.....	72
PROGRESSION DANS L'INTENSITÉ ET LA PROFONDEUR DES PRÉLIMINAIRES AU LONG DU CHEMIN	72

Sommaire de Lama Thrinlé

- 1) Introduction : naissance et histoire d'une systématisation habile qui ancre et propulse
- 2) Une motivation à nourrir, renforcer et approfondir
- 3) Des pratiques préliminaires tout au long du chemin
- 4) Toutes les pratiques du Vajrayana ont leurs préliminaires
- 5) Citations liées aux pratiques préliminaires

Annexe 1 — Exemple de pratiques préliminaires dans la lignée Drukpa Kargyu, *Le chariot-guide aux sublimes bénédictions*

I Sommaire de la présentation détaillée des préliminaires communs¹

II Sommaire de la présentation détaillée non communs² par Kyabjé Shri Sengdrak Rinpoché d'après le *Le chariot-guide aux sublimes bénédictions*

III Extraits des parties conclusives du commentaire de *Le chariot-guide aux sublimes bénédictions*

Annexe 2 — Citations liées aux pratiques préliminaires

Annexe 3 — Textes

Annexe 4 — Progression dans l'intensité et la profondeur des préliminaires au long du chemin

¹ Kyabjé Sengdrak Rinpoché, *La goutte d'or, Explication des préliminaires communs au Mahamoudra*, Druk Nangsel, Plouray, 2016.

² Kyabjé Sengdrak Rinpoché, *La goutte de nectar, Explication des préliminaires non communs au Mahamoudra*, Druk Nangsel, Plouray, 2012.

I. Introduction : Naissance et histoire d'une systématisation habile qui ancre et propulse

Dans les temps anciens, bien sûr, les réflexions et pratiques dites « préliminaires » existaient, mais pas forcément systématisées dans les deux ensembles que l'on connaît actuellement. De plus, les épreuves passées pour cheminer à la rencontre d'un maître, plus celles éventuellement imposées ensuite par le maître lui-même à ses disciples servaient largement de pratiques préliminaires ou préparatoires ! On peut bien sûr citer à ce sujet les exemples fameux de Yéshé Tsogyal auprès de Gourou Padmasambhava, de Naropa auprès de Tilopa ou encore de Milarépa auprès de Marpa...

Ces pratiques de réflexions extérieures et intérieures, d'un refuge entier et sincère, de purification du corps, de la parole et de l'esprit, d'accumulation de mérites et de sagesse, de mise à l'épreuve de la motivation et de la confiance, ancrent le pratiquant et le propulsent ensuite dans les étapes successives de la méditation sans qu'il rencontre trop d'obstacles.

Si l'on parle de pratiques préliminaires, c'est par rapport aux pratiques dites principales que sont par exemple la *Mahāmudrā* ou le *Mahāsādhī*. Beaucoup de personnes ont la prétention de croire, à cause de leur intelligence intellectuelle bien développée, qu'elles peuvent sauter directement dans les pratiques principales. Mais, comme l'affirmait Sa Sainteté Dudjom Rinpoché : « Le développement en vous de la compréhension de la Grande Perfection dépend des préliminaires. C'est ce que signifiait Djé Drigungpa, lorsqu'il disait : « D'autres enseignements tiennent la pratique principale pour profonde ; ici, c'est la pratique préliminaire que nous tenons pour profonde. » »

Dans la plupart des lignées tibétaines de la Mahamoudra et du Mahasandhi, on retrouve à peu près les mêmes pratiques préliminaires ou « préparatoires », c'est-à-dire les 4 réflexions communes puis les séries de 100 000. La tradition vient de l'Inde. En effet, il semble bien que les lignées indiennes pratiquaient tout cela mais en moins grande quantité : 20 000 de chaque selon certaines sources tibétaines. Puis, c'est progressivement passé à 100 000 car les temps étant de plus en plus dégénérés, les voiles étant plus épais, il fallait plus pratiquer pour

espérer clarifier notre esprit. Au début de la transmission de la Mahamoudra au Tibet, la règle des 100 000 n'existait sans doute pas encore...

Selon les lignées, les pratiques préliminaires peuvent varier ou être augmentées. Dans le Lamrim de Tsongkhapa ces pratiques accompagnent le pratiquant tout au long de sa vie plus qu'elles ne l'introduisent à d'autres pratiques. Et il n'est pas rare que des transmissions de yidams soient faites pour des débutants. Ainsi les Guéloungpas ont ajouté des offrandes de 100 000 bols d'eau, de 100 000 tsa-tsas... en plus des 100 000 prosternations et refuges puis 400 000 Vajrasattva, 400 000 mandalas, etc. Mais on n'est pas dans la logique de pratiques préparatoires dans le cadre du Mahamoudra.

Pour les Kagyupa, c'est traditionnellement après que l'on aborde shiné, lhaktong, puis vraiment le Mahamoudra. Dans les lignées Kagyu, la progression dépend de la manière dont on aborde la Mahamoudra : pour le Karma Kagyus : Mahamoudra-Sahajayoga, pour les Drigung : cinq branches (Inga ldan), pour les Tsalpa Kagyus : "cinq pointes" (gzer lnga), etc.

Dans l'école Nyingmapa, la pratique de Powa est souvent ajoutée aux préliminaires, de même que la pratique de Tcheu qui, dans les lignées Kagyu et Sakya aussi se pratique quotidiennement chaque soir quand les préliminaires sont pratiquées et accumulée lors d'une ou plusieurs retraites strictes.

Dans certains grands monastères comme le siège principal de la lignée Kathok au Tibet, il y a même un grand et impressionnant mandala de l'univers sur plusieurs étages où les gens viennent faire de grandes offrandes avec des sacs entiers de grains d'orge ou autres offrandes de toutes sortes en fonction des étages (offrandes qui peuvent être ensuite redistribuées à d'autres populations par exemple).

De même la pratique du refuge avec les prosternations, si elle peut être accomplie en retraite ou dans la vie quotidienne, peut aussi être accomplie en pèlerinage : la personne se prosterne alors tout au long du chemin, même dans les hautes montagnes de l'Himalaya, avec des dénivelés importants et un sol caillouteux (les pratiquants se protégeant les mains avec des planches de bois et les genoux avec des peaux de mouton contre les jambes)... Certains font des prosternations

leur pratique principale pendant des années et ont une marque au front à force de le poser à terre...

De manière traditionnelle, les accumulations des quatre préliminaires non communs 100 000 fois chacun se pratiquent en quatre mois à raison de 4 sessions de 1000 par jour (soit 4000 prosternations par jour durant un mois, 4000 fois le mantra de cent syllabes de Vajrasattva par jour durant un mois, 4000 fois l'offrande du mandala en 23 ou 7 sept points par jour durant un mois et 4000 fois la prière au maître par jour pendant un mois). On peut bien sûr accomplir plusieurs fois cette retraite de quatre mois. De nos jours, les maîtres considèrent souvent que la plupart des pratiquants devraient l'accomplir quatre fois. Mon maître Kyabjé Sengdrak Rinpoché, bien qu'étant reconnu dès l'enfance comme un *trulkou*, l'a accompli quinze fois !

Dans certaines lignées, *lodjong*, l'entraînement de l'esprit, peut être enseigné dès les préliminaires. En fait la pratique en a d'abord été secrète (dans la lignée Drukpa, elle demeure d'ailleurs incluse dans le *Sextuple cycle de l'égale saveur*), puis confidentielle, puis s'est petit à petit diffusée à une plus grande échelle et a même été parfois intégré aux pratiques préliminaires de certaines écoles... Ensuite, Sangyé Gompa (1179-1250) a rédigé son « Explication publique de lojong » où l'on trouve dans les préliminaires à la pratique :

- 1 Réflexion sur la difficulté à avoir un corps libre et privilégié
- 2 La mort comme moyen de réflexion sur l'impermanence
- 3 Réflexion sur le caractère défectueux du samsara

Dans le commentaire de ce texte qui est fait au début du 15^e siècle par Könchok Gyaltsen, une partie est ajoutée pour le karma (mais dans le texte racine, le karma est abordé en filigrane). Dans certaines lignées, ces enseignements demeurent réservés à certains niveaux de pratique ou d'accomplissement.

L'essence de l'entraînement de l'esprit réside en ces mots :

« Éviter tout acte nocif, cultiver excellemment toute vertu, discipliner son esprit, c'est cela l'enseignement du Bouddha.

[...]

Facilement vues les fautes des autres, difficiles à voir nos propres fautes ; comme de la menue paille, on trie les fautes d'autrui, mais on cache les siennes comme se dissimule un habile oiseleur.

Celui qui voit les fautes d'autrui est toujours irritable ; ses purulences croîtront, il est loin de la destruction des poisons.

[...]

Tous tremblent devant le châtiment, à tous, la vie est chère. Comparant les autres avec soi-même, on ne doit jamais tuer ou être cause de mort.»

Bouddha Shakyamouni

« La saisie égocentrique est la racine de toutes fautes,
Tel est l'enseignement pour écarter définitivement l'égocentrisme.
Autrui est la source de toutes qualités,
Tel est l'enseignement qui nous fera accepter totalement autrui. »

Serlingpa

« Je révèle ici le plus profond des enseignements,
soyez donc attentifs !

Toutes les fautes sont nôtres, toutes les qualités sont celles des seigneurs les êtres.

L'essentiel est que nous donnions le profit et la victoire aux autres et que nous assumions la perte et la défaite.

En dehors de cela, il n'y a rien à comprendre. »

Lang Ritangpa

1) Une motivation à nourrir, renforcer et approfondir

La motivation pour s'engager sur un chemin spirituel doit toujours être première bien sûr. Et pour la développer, il vaut mieux partir de notre expérience de vie, d'une part, et d'un début de connaissance de l'enseignement du Bouddha, comme les Quatre nobles vérités et les Quatre sceaux par exemple.

En effet, il n'est ni adéquat, ni favorable de s'engager sur un chemin pour faire comme les autres ou comme nos amis, ou parce qu'on y est incité par des amis ou d'autres personnes, ou pour obtenir du

pouvoir, des pouvoirs miraculeux, de la notoriété ou des richesses, ou bien par simple curiosité.

Pour la plupart des personnes, il est nécessaire d'avoir déjà une idée de la « cartographie » des enseignements du Bouddha : du fondement, de la voie et du fruit. Sans cela, il est possible d'avoir des obstacles en chemin en découvrant que nous ne savions pas sur quelle voie nous nous sommes engagés... Aussi, les quelques citations qui suivent, de grands maîtres, sont-elles des exemples d'instructions utiles au début, au milieu et à la fin de la voie de l'éveil. N'oublions pas qu'il s'agit d'une voie d'éveil et que la motivation véritable devrait être celle de l'éveil !

C'est la raison d'être des quatre réflexions préliminaires qui constituent les préliminaires communs à la Mahamoudra. Elles ont pour objet de développer, renforcer et ancrer une motivation intérieure juste, vraiment profonde et inébranlable, fondée sur la connaissance et la compréhension.

II. Qu'est-ce qu'une motivation juste par rapport au Dharma et à sa mise en pratique ?

Dans le Dharma en général :

« Il n'y a pas de faute plus grande pour les pratiquants du Dharma que de le pratiquer incorrectement. Motivation et pratique ne devraient jamais se contredire : le point est crucial ! »

Kyabjé Düdjom Rinpoché

« Qui a assimilé le Dharma doit avoir en même temps rendu son corps, sa parole et son esprit souples comme du coton qu'on foule, doux comme une soupe de tsampa édulcorée au beurre. Sinon, quand il accomplit la moindre pratique vertueuse ou respecte l'un quelconque de ses vœux, il se donne de l'importance. Constamment gonflé d'orgueil, il réagit à la manière dont les autres prononcent la moindre parole : « On me méprise, on m'humilie ! » Cette susceptibilité est signe que l'esprit s'est séparé du Dharma et que le Dharma ne l'a en rien amélioré. »

Patrul Rinpoché

« Si l'on n'assouplit pas notre caractère semblable au cuir raidi d'une outre à beurre,

Le Dharma et notre esprit ne pourront pas se mêler ;

Sans laisser notre propre enfant faire tous ses caprices,

Puissions-nous pratiquer sincèrement le Dharma suprême. »

Dudjom Rinpoché

« Si nous avons décidé de nous engager sur la voie spirituelle et que nous commençons à étudier, ne perdons pas de vue que l'essentiel de cette voie réside dans la pratique et l'expérience intérieure. En bref, sachons que le Dharma, c'est l'expérience. »

Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché³

³ Khenche Yéshé Tcheudar Rinpoché, *Le doigt qui montre la voie*, l'Astronome, Thonon-les-Bains, 2014.

Dans le Mahayana :

« Les intérêts des vies futures sont plus importants que ceux de cette vie. Ultérieurement, la libération est plus importante que le saṃsāra. Le bien-être d'autrui est plus important que votre propre bien-être. De la pratique et de l'enseignement du dharma, la pratique est plus importante. S'exercer à développer la bodhicitta est plus important que toute autre pratique. La méditation profonde sur les instructions particulières du lama est plus importante qu'une méditation analytique fondée sur les écritures. Enfin, vous asseoir sur votre coussin et mener à bien votre apprentissage spirituel est beaucoup plus important que toute autre activité.

[...]

La raison d'être du Dharma, mahāyāna et hīnayāna, est uniquement de subjuguier la saisie égocentrique. Aussi, tout accomplissement d'une pratique ou d'un exercice mental doit-il viser à la réduction de l'attachement à l'égo bien-aimé. Si elle n'est pas un antidote à la saisie égocentrique, la pratique du dharma n'a aucun sens. Ce critère étant ce qui détermine la vraie pratique du dharma de la fausse, on dit que c'est la balance qui pèse le pratiquant. »

Jamgœun Kongtrul Lodreu Thayé

Dans le Vajrayana :

« Commencez par le vajra de l'inébranlable détermination,
Finissez avec celui de l'indifférence à l'opinion d'autrui,
Et gardez toujours avec vous le vajra de la sagesse. »

Les trois résolutions adamantines

« En vous attachant à votre propre point de vue, vous ne faites qu'obscurcir la claire lumière de votre esprit. »

Matchik Labdreun

« La pratique commence par la compréhension intellectuelle, s'approfondit dans l'expérience méditative de la félicité, de la clarté et/ou de la non-pensée, elle se stabilise dans la réalisation et culmine dans la libération. »

Sa Sainteté le 14^e Dalaï Lama

« Il n'y a que trois choses à considérer continuellement : le maître, le Dharma et les êtres. »

Kyabjé Dūdjom Rinpoché

« Dévotion, regard pur, esprit d'éveil :
De la voie de la contemplation,
Ces trois choses sont le cœur.
Le méditant qui les possède
Jamais ne quitte la Mahamoudra. »

Bokar Rinpoché

« L'essence de la voie »

Seigneur du Dharma dont la bonté reste sans égale,
Ô glorieux maître, vos pieds forment un lotus
Qu'honore ma roue de grande félicité !
Voici quelques conseils utiles à l'esprit :

Sans rupture avec le mal, pas de libération individuelle.
Sans souci d'aider les autres, pas d'esprit d'éveil.
Sans exercice de la vision pure, pas de mantras secrets.
Sans fin de l'illusion, pas de réalisation.

Avec des préférences, pas de vue.
Avec des buts, pas de méditation.
Avec des artifices, pas d'action.
Avec des prétentions, pas de fruit.

Qui a foi peut prendre refuge.
Qui a compassion peut cultiver l'esprit d'éveil.

Qui a sagesse connaît la réalisation.
Qui a dévotion reçoit les bénédictions.

Qui connaît la honte porte attention à ses actes.
Qui porte attention à ses actes est maître de soi.
Qui est maître de soi respecte ses engagements sacrés
Qui respecte ses engagements sacrés atteint les accomplissements. »
Kyabjé Dūdjom Rinpoché

« La pure dévotion est très importante dans la pratique du vajrayana parce qu'elle aide à comprendre la voie du vajrayana. »
Jigmé Péma Wangchen, 12^e Gyalwang Drukpa

**Développer la motivation confiante par rapport aux
pratiques préliminaires elles-mêmes en comprenant à quoi elles
correspondent :**

« De nos jours, certaines personnes disent :
« Il n'est pas nécessaire de déployer tant d'efforts à effectuer les pratiques préliminaires. Pourquoi se compliquer la vie ? Il suffit simplement de pratiquer le Mahamoudra qui transcende tout concept. »
Mais cela revient à dire : « Bien que je ne puisse pas mastiquer du beurre, je vais mastiquer des pierres. » N'écoutez pas de telles sottises. [...] Il est dit : « Si la pratique préliminaire est profonde, il en sera de même de la pratique principale. » Il est fondamental de développer les expériences intérieures et la réalisation liées à ces préliminaires, si vous ne l'avez pas déjà fait. Si vous les avez effectués, vous devez les développer davantage, en prenant garde de ne pas les laisser s'amoindrir. C'est là un point important à tous les stades de la pratique. »

Shabkar

« Ces temps-ci, la plupart des pratiquants ne ressentent pas le besoin de débiter en se purifiant et en accumulant du mérite par la pratique des préliminaires, et ensuite d'entreprendre la pratique d'un yidam. Par tous les moyens, ils essaient d'obtenir la « phase d'explication » (Tri) de la

pratique principale, et une fois obtenues ces instructions, ils se débarrassent du Mahamoudra comme du cadavre de quelqu'un mort d'une maladie contagieuse. Ils n'auront même pas récité une seule strophe des préliminaires, et beaucoup tariront leur vie, illusionnés par le matérialisme. Le Seigneur Tsangpa Gyaré a dit : « Une méditation naissante sans Maître est comme des ailes emportées par le vent, comme laisser son chien d'attaque à son adversaire, comme périr en s'enfonçant dans un amas de pierres précieuses ; par conséquent il est nécessaire d'avoir le détachement comme maître. » »

Shri Sendrak Rinpoché

Les pratiques préliminaires se succèdent dans un ordre très logique : les préliminaires communs forgent une motivation inébranlable fondée sur le constat et l'intime conviction de la rareté de la naissance humaine, de son impermanence inéluctable, de son caractère conditionné et conditionnant, et de l'insatisfaction et des souffrances de toute existence conditionnée. Sur le fondement de ces quatre réflexions et de la ferme conviction qui en découle, la personne cherche refuge dans des objets de refuge qui ne soient pas eux-mêmes conditionnés ni versatiles car soumis aux émotions perturbatrices. Aussi les bouddhistes ne prennent-ils pas refuge dans les esprits de la nature ni dans des dieux jaloux ni dans des dieux de longue vie, par exemple.

« Le refuge et l'esprit d'éveil sont le fondement de la voie ;

Les cent syllabes et le mandala réunissent les conditions favorables sur la voie ;

Le yoga du maître est le cœur de la voie ;

Ainsi est le chemin emprunté par tous les accomplis des écoles anciennes et nouvelles. »

Goeutsang Natsok Rangdreul

« Tant que nous n'aurons pas purifié tous les voiles du karma et des perturbations de l'esprit que nous avons accumulés dans le samsara depuis la nuit des temps, quelles que soient les récitations, les contemplations et les sadhanas que nous accomplissons, quelles que soient les très hautes vues philosophiques, les très profondes

méditations et les paisibles et douces manières que nous adoptons, elles ne ressemblent globalement qu'à des enfantillages, des jeux difficilement profitables à l'accomplissement final. En conséquence, les pratiquants qui aspirent du fond du cœur à la Vérité, qui souhaitent ardemment accéder au sens ultime et appliquer les instructions essentielles qui touchent au cœur du sujet, sans lesquelles rien n'est possible, doivent s'en remettre à une seule chose : la pratique des préliminaires. »

Jigmé Péma Wangchen, 12^e Gyalwang Drukpa⁴

⁴ Jigmé Péma Wangchen, 12^e Gyalwang Drukpa, extrait de la préface aux *Pratiques préliminaires du 8^e Gyalwang Drukpa Kunzik Tcheunang*, Drukpa Plouray, 2003.

III. Des pratiques préliminaires utiles tout au long du chemin sans début et sans fin dont l'habileté est de ne pas nier les notions de chemin, de début et de fin...

Tous les grands maîtres remarquables que j'ai eu la bonne fortune de rencontrer en cette vie continuaient et continuent de pratiquer les préliminaires toute leur vie. Mon premier maître, Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché récitait le long texte des préliminaires en accomplissant un nombre minimum de prosternations-refuge-esprit d'éveil, de mantra de Vajrasattva, d'offrandes du mandala de l'univers et de prière du gourou yoga tous les jours, et c'était le cas de Kyabjé Shri Sengdrak Rinpoché, de Khenpo Nyoshul Rinpoché, de Bairo Rinpoché, de Sa Sainteté le Dalaï-Lama, de Kyabjé Trulshik Rinpoché et de Sa Sainteté le Gyalwang Drukpa. Je les ai entendus et vus faire ; même Trulshik Rinpoché qui, bien qu'âgé et ayant un peu d'embonpoint, faisait une ou trois grandes prosternations tous les matins et restait ensuite ainsi allongé au pied de l'autel en comptant la prière du refuge avec son mala (chapelet), les bras allongés.

Ainsi dans la lignée Drukpa Kargyu, la plupart des pratiquants font tous les jours leur vie durant les préliminaires sans jamais interrompre cette pratique.

Ce sont aussi ces pratiques qui inaugurent toujours les prières et pratiques qui sont faites auprès des défunts, qu'il s'agisse du *koudoung* des maîtres ou du corps des pratiquants et des personnes ordinaires. C'est très important et bénéfique, et cela sert aussi de rappel aux défunts quand il s'agit de pratiquants, afin qu'ils ne craignent pas le fait d'être mort, qu'ils puissent prendre refuge et développer la bodhichitta, qu'ils puissent se purifier et être connectés aux manifestations des 100 divinités paisibles et courroucées du bardo via le mantra aux cent syllabes, qu'ils puissent continuer à accumuler des mérites avec l'offrande du mandala, et enfin qu'ils puissent se relier à leur maître et à l'essence de leur l'esprit grâce au gourou yoga.

Vraiment les pratiques préliminaires contiennent tout le Dharma. Seuls les pratiquants qui avancent sur la voie peuvent s'en rendre compte et développer ainsi de plus en plus de considération et de

gratitude à l'égard de ces pratiques et des maîtres qui les leur ont transmises...

La pratique des prosternations est le premier yoga sur le chemin du vajrayana, et pour les personnes qui pratiquent ensuite des trulkor ou des yantra yogas, la préparation physique occasionnée par les prosternations est indéniable.

La pratique de Vajrasattva est omniprésente dans toutes les pratiques tantriques, et Vajrasattva est représenté d'une manière ou d'une autre, ou est omniprésent au cœur de tous les mandalas. C'est une pratique qui a pour objet de purifier notre courant de conscience, nos énergies et notre corps de tous les karmas négatifs et des tendances nocives. Avec la récitation du mantra aux cent syllabes, elle permet de préparer le chemin spirituel à venir et de nous rendre aptes aux méditations profondes de la Mahamoudra. Vajrasattva est au cœur de tous les mandalas et omniprésent dans toutes les sadhanas. Il est le maître des cent familles de bouddhas. Sa pratique est hautement recommandée quotidiennement

La pratique de l'offrande du mandala permet, sans qu'il faille faire trop d'efforts, de réunir toutes les bonnes conditions nécessaires à la pratique spirituelle, sans qu'il y ait beaucoup besoin de s'inquiéter de la nourriture, du vêtement ou de trouver un toit...

La pratique de l'union spirituelle à l'esprit du maître, ou gourou yoga, est ce qui donne force et vitalité aux méditations profondes de la Mahamoudra ou du Mahasandhi, et c'est aussi la prière au Maître qui est considérée comme la plus grande pratique de protection contre les obstacles extérieurs, intérieurs et secrets.

Les quatre dharmas de Gampopa :

Ils font partie des préliminaires dans les lignées Kagyu, mais on peut aussi dire que les préliminaires sont le déploiement des quatre dharmas de Gampopa :

« Puisse notre esprit se tourner vers le Dharma ;

Puissions-nous suivre le chemin du Dharma ;

Puissions-nous dissiper l'illusion-confusion tout au long du chemin ;

Puisse sur le chemin l'illusion-confusion s'élever en tant que sagesse. »

Les pratiques préliminaires communes et non communes sont comme des précautions et des protections contre les obstacles tout au long du chemin. C'est ce qui est présenté dans *Les réponses de Guru Rinpoché aux questions de Nyang Wen Tindzin Zangpo*⁵ où Padmasambhava présente les quatre réflexions préliminaires, puis répond à d'autres questions de ses disciples sur qui du maître ou du yidam est le plus important, et sur les obstacles qui se présentent tout au long du chemin vers l'éveil.

Nous pouvons aussi lire dans la biographie de Yéshé Tsogyal⁶ que Padmasambhava lui a donné à faire ce que nous appelons aujourd'hui « pratiques préliminaires non communes » à un moment de son chemin où elle semblait déjà avoir tout pratiqué et réalisé !

⁵ *Les réponses de Guru Rinpoché aux questions de Nyang Wen Tindzin Zangpo*, Padmakara, Plazac.

⁶ Gyalwa Tchangtchoub et Namkhai Nyingpo, *La vie de Yéshé Tsogyal, souveraine du Tibet*, Padamkara, Plazac, 1997.

IV. Toutes les pratiques du Vajrayana ont leurs préliminaires, ou presque :

des préliminaires à l'écoute, la réflexion et la méditation ; des préliminaires aux préliminaires ; des préliminaires extérieurs, intérieurs, secrets, ultimes ; des préliminaires à la vue, la voie et au fruit ; des préliminaires à chaque tantra ; des préliminaires au Madhyamaka, au Mahamoudra, au Mahasandhi ; des préliminaires aux retraites spirituelles...

A) Liminaire : Il est d'abord important de comprendre qu'en fonction du niveau de la voie, les pratiques préliminaires, même les pratiques préliminaires communes, peuvent être enseignées et comprises à plusieurs niveaux ; c'est pourquoi on dit qu'elles contiennent déjà tout le Dharma. De plus, il est aussi important de savoir que chaque lignée a ses pratiques préliminaires, avec des spécificités propres au niveau de l'ordre des pratiques, des textes, de la manière de pratiquer, des visualisations, etc. (Comme nous l'avons un peu déjà vu plus haut). Toutes les lignées ont leur cohérence, leur habileté et leur beauté. Il ne s'agit donc pas de s'attacher, ce qui ferait manquer le but ; mais il ne s'agit pas non plus de se disperser, ce qui ne mènerait nulle part...! Par exemple, la visualisation de l'arbre de refuge va être différente avec des maîtres différents en fonction des lignées, les textes du refuge peuvent être différents, les prosternations peuvent aller de pair avec le refuge dans certaines écoles (la plupart) et avec le gourou yoga dans d'autres (Nyingmapa), ou avec les deux dans d'autres encore... Et il existe différentes manières d'accomplir les prosternations au niveau physique : prosternations courtes, longues (avec des variantes dans les mouvements des bras par exemple), comme un mur qui tombe, etc.

La visualisation de Vajrasattva peut être différente aussi : seul (Karma Kagyu) ou en union avec une parèdre blanche (Guélougpa) — pour donner plus d'importance à la bénédiction —, ou rose (Drukpa) — pour donner plus d'importance à la purification —, et l'écoulement du nectar dans notre corps peut être à visualiser sans ou avec les chakras et canaux subtils (Nyingmapa)...

L'offrande du mandala de l'univers peut avoir comme support un texte différent selon les lignées, et les autres accumulations de mérites peuvent être simples, visualisées ou plus développées avec des offrandes de cent mille bols d'eau et cent mille *tsa-tsa* par exemple comme c'est le cas dans l'école Guélougpa...

B) Les pratiques préliminaires à l'écoute : l'attitude de l'auditeur, les quatre métaphores du bol :

- l'auditeur semblable à un bol posé à l'envers qui ne peut rien recevoir tant il a l'esprit fermé et obtus avec des vues opposées,
- L'auditeur semblable à un bol percé qui ne peut rien retenir à cause de sa distraction et de son absence d'attention et de concentration,
- L'auditeur comparable à un bol contenant du poisons comme des perturbations émotionnelles ou des vues erronées.
- L'auditeur comparable à un bol propre et non percé posé à l'endroit, qui peut donc bien recevoir, retenir et garder purs les enseignements, engagements, initiations et instructions qu'il reçoit.

C) Les pratiques préliminaires à la réflexion : ne pas se distraire immédiatement après l'écoute. Commencer par réfléchir vraiment en soi-même à partir de sa propre expérience de vie et de sa propre compréhension, puis consulter les textes ; quand les textes confirment le résultat de nos réflexions personnelles et les exemples trouvés en nous, c'est bon signe et cela apporte une confiance joyeuse.

D) Les pratiques préliminaires à la méditation : Toutes les pratiques du vajrayana ont leurs préliminaires : chaque tantra implique des préliminaires, la pratique de Tcheu contient ses propres préliminaires ; la pratique de la méditation, outre les préliminaires communs et non-communs, peut comporter des respirations préliminaires ; la Mahamoudra et les six yogas de Naropa ont chacun leurs préliminaires et des respirations préliminaires spécifiques, de même pour le Mahasandhi et nombre de termas dont certains sont consacrés aux préliminaires.

E) Des préliminaires à toutes les pratiques du vajrayana :

Citons ici Shri Sengdrak Rinpoché sur l'importance des respirations : « Quelle que soit la pratique que l'on entreprenne, les préliminaires, le corps de la pratique, l'approche et l'accomplissement du yidam, la Mahamoudra, les instructions essentielles et orales des six yogas, s'adonner tout d'abord à la purification des souffles est un point important. Dès lors, si on connaît le processus de purification, on l'effectue à trois reprises.

Dans la purification des souffles résiduels, trois éléments sont essentiels : le corps, le souffle et la visualisation [...] ».

Djé Gampopa exprime très clairement la place importante accordée au pranayama ou exercices respiratoires et yoga internes dans le vajrayana : « Souffle et esprit sont un. Le mouvement du souffle fait s'élever dans l'esprit de multiples conceptualisations. Ceci est la réalité telle qu'elle est, et cette réalité ne peut être exprimée autrement. » C'est pourquoi, dans les pratiques yogiques du vajrayana, il existe un refuge secret-secret qui est le refuge dans les canaux subtils (skt. nadi, tib. tsa), les souffles subtils (skt. prana, tib. lung) et les gouttes subtiles (skt. bindu, tib. tiglé). Par exemple, dans les préliminaires à la pratique de Tcheu Sengué Tséwa du 4^e Gyalwang Drukpa Kunkhyen Péma Karpo et du 12^e Gyalwang Drukpa Jigmé Péma Wangchen, il y a ce refuge secret : « TSA LUNG DANG TIGLÉ SOUM LA KYAB SOU TCHIO », « Je prends refuge en les canaux, les énergies et les essences vitales ».

Enfin, toujours d'après Shri Sengdrak Rinpoché, il est intéressant de noter que Saraha transmettait les instructions de méditation avant les yogas et que Naropa transmettait plutôt les yogas avant la méditation. Dans la tradition de Saraha, la méditation purifiant l'esprit et donc les souffles, la pratique des yogas ensuite porte immédiatement ses fruits. Dans la tradition de Nāropa, la circulation des souffles étant maîtrisée, la méditation ensuite porte immédiatement ses fruits. À part l'ordre, le résultat est identique : la suprême réalisation de la Mahāmudrā — d'ailleurs, Drogœun Tsangpa Gyaré, le 1^{er} Gyalwang Drukpa disait : « L'enseignement idéal pour la vue, c'est la Mahamudra.

L'enseignement idéal pour la méditation, ce sont les six yogas de Naropa ». Ainsi voyons-nous que même des pratiques dites « principales » peuvent être préparatoires à d'autres pratiques principales, et inversement ! Nous pouvons ici repenser à l'exemple de la vie de Yéshé Tsogyal cité précédemment. Dans l'enseignement des préliminaires au Mahasandhi de Patrul Rinpoché, son *Kunzang Lamai Shel Loung*, ou *Le chemin de la grande perfection*⁷ (tel qu'intitulé en français), le deuxième préliminaire non commun, la pratique purificatrice de Vajrasattva est enseignée avec la visualisation des chakras (les roues d'énergies) et canaux subtiles principaux...

Dans beaucoup de textes rituels tantriques, après le refuge et l'esprit d'éveil, se trouve une pratique préliminaire de Vajrasattva avec son mantra aux cent syllabes. Quand il s'agit d'une pratique paisible, il s'agit de Vajrasattva paisible, mais quand la pratique concerne un yidam semi-courroucé, il s'agit alors de Vajrasattva hérouta semi-courroucé. Et à la fin de chaque pratique rituelle tantrique, est systématiquement récité une ou trois fois le mantra de cent syllabes de Vajrasattva pour purifier les manquements : inattention et erreurs commises lors de la pratique. Ce mantra se récite aussi lors des *ganachakra* (en sanskrit), roues d'offrandes, ou *tsok-khor* (en tibétain).

⁷ Patrul Rinpoché, *Le chemin de la grande perfection*, Padmakara, Plazac, 1997.

V. L'exemple du refuge, le premier préliminaire

Le refuge peut être présenté aux niveaux extérieur, intérieur, secret, ultime, avec les engagements qui lui sont liés.

La pratique du refuge et des prosternations commence par la création de la visualisation de l'arbre de refuge avec tous ses détails et les qualités inhérentes à une visualisation du vajrayana (immatérielle et insaisissable, semblable à l'arc-en-ciel ou au reflet de la lune sur l'eau, précision des détails, véritable présence vivante...).

Viennent ensuite :

a) la prière de refuge pour les mères et dans les corps de l'éveil

Il est à noter, dans l'exemple de la lignée Drukpa Kargyu, que la prière principale du refuge est la prière en quatre vers pour nos mères dans l'espace. C'est la prière de refuge mais aussi la prière originelle du gourou yoga. Elle est la prière centrale de la lignée, celle par laquelle tous les accomplissements peuvent être atteints : il existe de nombreux exemples à ce sujet (à l'oral).

Cette prière de refuge représente ce qu'est le refuge dans le vajrayana, refuge dans les quatre corps de l'éveil (mais — en fonction des pratiques et des écoles — il peut être question de deux, trois, quatre ou cinq corps de l'éveil). Elle est aussi le refuge dans l'union de la compassion et de la sagesse de la vacuité : chaque premier vers correspond à la compassion et chaque deuxième vers correspond à la sagesse. Prendre refuge en la nature de l'esprit qui est l'union de la vacuité et de la compassion est le refuge ultime.

Cette prière se fonde sur cette assertion : « où qu'il y ait de l'espace, il y a des êtres ; où qu'il y ait des êtres, il y a de la souffrance ; où qu'il y ait de la souffrance, puisse l'esprit d'éveil agir pour soulager cette souffrance ».

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMTCHEN TAMTCHÉ
LAMA SANGYÉ TCHEUKY KOU LA KYAB SOU TCHIO
Avec tous les êtres mes mères sans nombre dans l'espace infini,

je prends refuge dans le Maître Bouddha Dharmakaya.

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMTCHEN TAMTCHÉ
LAMA LONGTCHEU DZOGPEI KOU LA KYAB SOU TCHIO

Avec tous les êtres mes mères sans nombre dans l'espace infini,
je prends refuge dans le Maître Sambhogakaya.

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMTCHEN TAMTCHÉ
LAMA THOUKDJÉ TRULPEI KOU LA KYAB SOU TCHIO

Avec tous les êtres mes mères sans nombre dans l'espace infini,
je prends refuge dans le Maître Nirmanakaya de compassion.

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMTCHEN TAMTCHÉ
LAMA SANGYÉ RINPOTCHÉ LA KYAB SOU TCHIO

Avec tous les êtres mes mères sans nombre dans l'espace infini,
je prends refuge dans le Maître-Précieux-Bouddha.

« La sagesse est le chemin et la compassion le véhicule. Il faut avoir de la compassion et, en même temps, de la sagesse, de telle manière que la grande sagesse donne la direction qui permet au véhicule compassion d'aller de l'avant.

Le grand amour, la grande compassion, et la grande sagesse...
Je pense qu'il faut réunir au moins tout cela pour mettre en pratique les fondements du bouddhisme. »

12^e Gyalwang Drukpa

b) les quatre dharms de Gampopa (cités plus haut)

c) le refuge spécial ou extraordinaire du vajrayana

Ce refuge spécifique au vajrayana permet entre autres de développer le regard pur qui est la particularité du vajrayana, avec les cinq transformations pures : le maître spirituel est le bouddha Vajradhara ; le lieu où le monde contenant est le mandala ou un palais divin, les êtres sont des êtres divins ou des yidams ; le temps est libre des concepts de passé, présent, futur ; et le sujet qui pratique est lui-même le yidam. Milarépa disait par exemple :

« Le monde extérieur est par nature le somptueux palais de l'accomplissement spontané et tous les êtres qu'il contient sont des divinités tutélaires. Quelles que soient les créatures que vous apercevez, respectez-les ! »

Dans le texte des préliminaires du 8^e Gyalwang Drukpa Kunzik Tcheunang :

« En le lama racine et les lamas de la lignée, je prends refuge.
En les frères et pratiquants vajra je prends refuge.
En le monde contenant, l'ensemble des apparences du glorieux lama, je prends refuge.
En les êtres contenus, l'assemblée des dieux et déesses, je prends refuge.
En l'ensemble de la manifestation, le glorieux lama, je prends refuge.
Pour que par la réalisation je me libère, bénissez-moi.
Pour que par la compassion je libère autrui, bénissez-moi.
Pour que je maîtrise les méthodes de la coproduction conditionnée, bénissez-moi.
Pour que toute connexion soit pleine de sens, bénissez-moi.
Pour que j'obtienne le suprême accomplissement de la mahamoudra, bénissez-moi ! »

d) Le refuge extérieur dans les trois joyaux

Comme présenté par Kyabjé Tripön Rinpoché dans son commentaire des préliminaires non-communs :

Le Bouddha représente la vacuité, le Dharma représente la compassion, et le Sangha représente l'union de la vacuité et de la compassion (ou en tout cas ceux qui aspirent à réaliser cette union qui n'est autre que l'esprit de tous les bouddhas).

e) Le refuge intérieur en les trois racines (du vajrayana)

« Corps essentiel de tous les bouddhas, en le suprême lama je prends refuge.

Yidams qui octroient les accomplissements, en les divinités du mandala je prends refuge.

Protecteurs, protectrices et yogis-yoginis, en les dakinis, je prends refuge. »

f) Le refuge secret

« Vacuité et compassion inséparables, en l'esprit inné je prends refuge. »

Puis viennent la prière de confession, suivie du développement de l'esprit d'éveil avec : la bodhichitta d'aspiration, la bodhichitta appliquée, la bodhichitta stabilisée par l'engagement, puis finalement la dissolution de l'arbre de refuge (et éventuellement les dédicaces si l'on s'arrête là).

ANNEXE 1

Exemple de pratiques préliminaires dans la lignée Drukpa Kargyu, *Le chariot-guide aux sublimes bénédictions*

par le 8^e Gyalwang Drukpa, Mypham Tcheukyi Nangwa
(Éditions Druk Nangsel, Plouray)

I. Sommaire de la présentation détaillée des préliminaires communs⁸

PRÉAMBULE : LA PRIÈRE D'OFFRANDE ET LA PROMESSE DE MENER À BIEN L'EXPLICATION

PRÉSENTATION DE L'ENSEIGNANT ET DE L'ENSEIGNEMENT

1) La manière dont enseigne le maître

A. La manière d'enseigner du seigneur Bouddha

Le miracle de la manifestation magique

Le miracle de la révélation

Le miracle de l'expression parfaite

B. La manière d'enseigner des arhats

Les quatre causes de l'ignorance

La manière d'enseigner des arhats auditeurs : les trois puretés

La manière d'expliquer des arhats vainqueurs par eux-mêmes

C. La manière d'enseigner des grands pandits

Les cinq perfections

Les cinq types d'évaluation préliminaire

Les pandits qui se rattachent à l'université de Vikramalashila

2) La manière d'écouter du disciple : l'enseignement sur la motivation du grand véhicule

⁸ Kyabjé Sengdrak Rinpoché, *La goutte d'or, Explication des préliminaires communs au Mahamoudra*, Druk Nangsel, Plouray, 2016.

A. La motivation

1. L'aspiration vaste : la motivation de l'esprit d'éveil
Trois types d'engagements
Reconnaître en les êtres une mère, se remémorer sa bonté et développer la gratitude
Les trois perfections
2. Les moyens vastes : la motivation du véhicule des mantras secrets
Les cinq perfections

B. Le comportement

1. L'instruction concernant la conduite à rejeter et à adopter
Le comportement à rejeter
Le comportement à adopter
La description de quelques autres comportements
2. L'attitude correcte
3. Les trois modes d'explication
Déterminer le sens général comme bondit une tigresse
S'attacher aux syllabes des mots comme se traîne une tortue
Condenser le sens comme le lion toise hautainement
4. Quatre points supplémentaires
Les bénéfices d'écouter le Dharma
Les préjudices à ne pas l'écouter
Les bénéfices à pouvoir expliquer le Dharma
Les préjudices à ne pas pouvoir l'expliquer

3) La manière d'écouter et d'enseigner le Dharma

A. Les quatre guidances à abandonner

1. Le guide aux boniments de charlatan
2. Le guide amas de grands désirs
3. Le guide à la maigre connaissance
4. Le guide singe d'un grand personnage

B. Les quatre guidances à adopter

1. La guidance des mots savants
2. La guidance à cœur et à sang du grand méditant
3. La guidance de l'esprit des grands réalisés ou de la guidance de la méditation
4. La guidance des indications à une vieille femme

C. Les caractéristiques du maître et du disciple

1. Les caractéristiques du maître qui donne l'enseignement
 - L'ami de bien, le maître digne d'être suivi
 - L'ami vertueux
 - Le non-ami de bien, le maître indigne d'être suivi
 - L'ami non vertueux
2. Les caractéristiques des disciples à qui l'enseignement est destiné
 - Les disciples qui constituent un réceptacle correct
 - Les disciples qui représentent un réceptacle impropre
3. Les caractéristiques du Dharma à enseigner
 - Les préliminaires à la mahamoudra
 - Quelques précisions

LA DIFFICULTÉ D'OBTENIR LES LIBERTÉS ET LES RICHESSES

A. La difficulté d'obtenir les libertés et les richesses du point de vue de la cause

B. La difficulté d'obtenir les libertés et les richesses du point de vue de l'essence

1. Les huit libertés
2. Les dix richesses
 - Les cinq richesses intrinsèques
 - Les cinq richesses extrinsèques

C. La difficulté d'obtenir les libertés et les richesses du point de vue du nombre

D. La difficulté d'obtenir les libertés et les richesses du point de vue de l'exemple

E. L'exhortation à réaliser énergiquement la portée de la difficulté d'obtenir les libertés et les richesses

1. L'existence humaine, une occasion exceptionnelle
2. Le corps humain, un instrument exceptionnel
 - Le corps est comme un vaisseau
 - Le corps est comme un cheval
 - Le corps est comme un serviteur
3. La précieuse vie humaine à travers les textes

La présentation en quatre défauts et en quatre bonnes raisons

4. La juste mesure de l'entraînement

Ne pas mener d'activités insensées

S'exercer nuit et jour aux actions vertueuses

Abandonner les mauvais amis

5. La mise en pratique des instructions

LA MORT ET L'IMPERMANENCE

A. Tout ce qui est né doit inévitablement mourir

1. Tout ce qui naît est impermanent et meurt

2. Tout ce qu'on amasse est impermanent et s'épuise

3. Tout rassemblement est impermanent et mène à la séparation

4. Tous les murs sont permanents et s'écroulent

5. Tout ce qui est haut est impermanent et tombe

6. De la même façon, les ennemis et les amis ; le bonheur et le malheur ; le bon et le mauvais ; toutes les pensées conceptuelles quelles qu'elles soient, sont par nature impermanentes

Les ennemis étant permanents, deviennent des amis et les amis, permanents, deviennent des ennemis

Le bonheur impermanent se transforme en malheur et le malheur impermanent se transforme en bonheur

Le bon impermanent se transforme en mauvais et le mauvais impermanent se transforme en bon

Toutes les pensées conceptuelles quelles qu'elles soient sont par nature impermanentes

B. Le moment de la mort est imprédictible

C. Les facteurs de mort pullulent

D. La mort, quoi que l'on fasse est inéluctable

1. L'impermanence des êtres

2. L'impermanence du monde

3. Rien n'arrête l'impermanence

E. Comment envisager la mort sans peur

1. En quoi diffère la mort de celui qui n'a pas pratiqué de celle d'un pratiquant

2. Les bienfaits de la méditation sur l'impermanence

3. Quels sont les signes que la mort et l'impermanence sont bien nées dans le courant de conscience ?

LE KARMA, CAUSE ET FRUIT

A. La nécessité de développer la confiance en l'acte et son fruit

B. L'enseignement sur le fruit des actions non vertueuses

1. Les dix actes négatifs

- Prendre la vie
- Prendre ce qui n'est pas donné
- Avoir une conduite sexuelle incorrecte
- Dire des mensonges
- Calomnier
- Parler durement
- Se répandre en bavardages
- Céder à la convoitise
- La malveillance
- Les vues fausses

2. Pour chaque acte, le plus haut degré de faute

3. Pour chaque acte, quatre phases

4. Cinq facteurs amplifiants

5. Le fruit des actes négatifs

- Le plein effet
- L'effet conforme à la cause
- L'effet conditionnant ou dominant

6. Les fautes les plus lourdes eu égard à la victime

7. Les seize actions graves

- Les quatre fourvoiements graves
- Les quatre détériorations graves
- Les quatre dépréciations graves
- Les quatre mépris graves

8. Les huit faussetés

- Dénigrer les vertus
- Louer les négativités
- Perturber l'esprit des pratiquants
- Stopper les accumulations de ceux qui ont la foi

Abandonner les trois joyaux
Déprécier le maître vajra
Prendre et laisser tomber la pratique d'un yidam
Abandonner la compassion pour les frères et les soeurs

9. Les trois perversions

La perversion du corps
La perversion de la parole
La perversion de l'esprit

10. Les différences induites par l'impulsion et la complétion lors de la réalisation des vertus et des négativités

Ce qui est induit par une impulsion positive peut se conclure par une complétion positive

Bien que ce soit induit par une impulsion positive, cela peut se conclure par une complétion négative

Ce qui est induit par une impulsion négative peut se conclure par une complétion négative

Ce qui est induit par une impulsion négative peut malgré tout se conclure par une complétion positive

11. Le mode de mûrissement du plein effet du karma

L'expérimentation en cette vie même
L'expérimentation dans la vie juste après celle-ci
L'expérimentation dans les vies suivantes
L'expérimentation à un moment indéterminé
Les actions blanches, noires ou mélangées

12. Eclaircir les vues fausses à ce sujet

C. L'enseignement sur le fruit des actions vertueuses

1. Les dix actes positifs

2. Le fruit des actes positifs

Le plein effet
L'expérience conforme à la cause
L'action conforme à la cause
L'effet conditionnant ou dominant

3. Le mode de mûrissement

D. De la nécessité de s'exercer à la pratique de l'engagement et de l'évitement

1. Le karma ne se perd jamais
2. Maîtriser son esprit
3. La force de l'intention

E. Une brève explication de l'accroissement - purification

F. La juste mesure de l'entraînement

LE CARACTÈRE DÉFECTUEUX DU SAMSARA

A. La nature intrinsèque du samsara est la souffrance

B. La souffrance de la souffrance

1. Les souffrances des royaumes des enfers

Les huit enfers chauds
Les seize enfers avoisinants
Les enfers froids
Les enfers éphémères

2. Les souffrances du monde des esprits affamés

Ceux qui demeurent dans les profondeurs
Les *prétas* qui se meuvent dans les airs
La durée de leur vie
Les causes principales d'une renaissance en tant que *préta*

3. Les souffrances du monde animal

Les animaux qui demeurent dans les profondeurs
Les animaux qui vivent dispersés
Les causes de renaissance en tant qu'animal

4. Les souffrances de la condition humaine

La souffrance de la naissance
La souffrance de la vieillesse
La souffrance de la maladie
La souffrance de la mort
La souffrance d'être séparé de ceux qu'on aime
La souffrance de rencontrer ceux que l'on n'aime pas
La souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire
La difficulté de protéger ce que l'on possède

5. Les souffrances des demi-dieux, les *asuras*

6. La souffrance des dieux

Les cinq signes principaux

Les cinq signes secondaires

C. La souffrance du changement

D. La souffrance en formation

E. L'exhortation à redoubler d'efforts pour échapper définitivement au samsara saturé de souffrance

Quelques mots de conclusion...

II. Sommaire de la présentation détaillée des préliminaires non communs⁹

par Kyabjé Shri Sengdrak Rinpoché d'après le Le chariot-guide aux sublimes bénédictions :

- 1) Préambule**
- 2) L'instruction du refuge et du développement de l'esprit d'éveil, qui fait du courant de conscience un réceptacle approprié**
 1. De la nécessité de pratiquer les préliminaires
 2. Les conditions extérieures
 3. L'attitude mentale
 4. Etablir la motivation parfaitement pure
 5. La purification des souffles résiduels
 - Poser le corps
 - Poser le souffle
 - Poser la visualisation
 6. Générer la motivation, l'esprit d'éveil
 7. Générer l'esprit d'éveil d'aspiration et d'engagement
 8. Bénédiction de la parole
 9. Le mantra qui multiplie les bienfaits
 10. La consécration du rosaire
 11. La prière au maître racine
 12. Les quatre pensées qui détournent du samsara (récitation et méditation)
 - Premièrement, une présentation concise de la difficulté d'obtenir libertés et richesses
 - Deuxièmement, le commentaire sur la mort et l'impermanence
 - Troisièmement, l'enseignement sur les actes, causes et fruits
 - Les dix actes positifs et les dix actes négatifs
 - Quatrièmement, la mise en garde des implications malheureuses du samsara

⁹ Kyabjé Sengdrak Rinpoché, *La goutte de nectar, Explication des préliminaires non communs au Mahamoudra*, Druk Nangsel, Plouray, 2012.

13. Comment se libérer du samsara?

14. Prendre refuge en les trois rares et sublimes joyaux

15. La visualisation du champ de refuge

16. Les trois portes

La porte du corps

Prosternations longues, courtes, qui embrassent les genoux et des cinq mandalas

Les défauts à éviter quand on se prosterne

La porte de la parole

L'importance de la mélodie et du timbre

La porte de l'esprit

La prise de refuge élaborée: extérieur, intérieur et secret

Regret des erreurs et vœu de vertu

17. Les instructions de la prise de refuge

18. Prise des vœux de l'esprit d'éveil: au niveau relatif et ultime

19. La dissolution du champ de refuge et la prise de refuge ultime

20. Les trois excellences

3) **L'instruction de la méditation - récitation de Vajrasattva, qui permet de purifier les négativités, les voiles et les circonstances adverses**

1. Le réveil-matin du dharma pour établir la motivation pure

2. Les préludes à la pratique de Vajrasattva

3. De la nécessité de prendre refuge et générer l'esprit d'éveil

4. La phase de création

Les trois rituels

Les quatre vajras

Le Vajrasattva extérieur, le yoga du corps vajra

Le Vajrasattva intérieur, le yoga de la parole vajra

Le Vajrasattva secret, le yoga de l'esprit vajra

Le Vajrasattva de l'ainsité, le yoga de la Sagesse vajra

Récapitulatif des quatre vajras

5. La dédicace des bienfaits

6. Les prières additionnelles

7. S'endormir avec pour compagnon le Dharma

8. Les signes de succès dans la pratique

4) **L'instruction du mandala, qui permet de parachever l'accumulation de conditions favorables**

1. Les préparatifs à la pratique du mandala

2. Les préludes à la pratique du mandala

3. Mandala d'accomplissement et mandala d'offrande

Le mandala d'accomplissement

Le mandala d'offrande

La prosternation

L'offrande

La confession

La réjouissance

L'exhortation à tourner la roue du Dharma

La prière de ne pas partir en Parinirvana

La branche de la dédicace

4. La phase de dissolution

5. L'offrande ultime, ou de la grande béatitude

6. Les signes de succès dans la pratique

5) **L'instruction du yoga du maître, véhicule de la grâce**

1. Rappel des préludes à la pratique

2. La pratique du yoga du maître

3. La visualisation

La visualisation de soi-même

La parfaite clarté

Le rappel du sens pur

La stabilité de la fierté

L'essence vide

La nature d'inséparabilité

Visualisation en face

Vajradhara, union de tous les refuges

La visualisation des maîtres de la lignée

Visualiser l'aspect spécifique de chaque maître

4. Les offrandes extérieures, intérieures, secrètes et de l'ainsité

Combattre la distraction et les mauvaises habitudes
La posture du corps, de la parole et de l'esprit

5. Prier les maîtres de la lignée

La longue supplique

La courte supplique

La dissolution des maîtres

6. Prier le maître racine, qui réunit tout en lui

7. L'accumulation

8. La prise des initiations

Version courte de la prise d'initiations

9. Dédier les vertus au bien de tous les êtres

6) **Prières additionnelles**

Souhaits du Mahamoudra

**III. Textes racines et extraits des parties conclusives du
commentaire de *Le chariot-guide aux sublimes bénédictions***

par le 8^e Gyalwang Drukpa Kunzik Tcheunang

I— Les préliminaires communs

Prière au Maître :

Glorieux et très précieux Maître-racine,
Veuillez vous établir pour toujours sur les étamines du lotus
Dans mon cœur sans vous en départir
Et m'accorder vos bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit.

1- Réflexion sur la rareté de l'existence humaine :

Obtenir une existence humaine dotées des libertés et avantages
Est un accomplissement extrêmement difficile.
Si l'on ne cultive pas les bienfaits de cet état favorable,
Comment par la suite pourrions-nous bien le retrouver ?

**2- Réflexion sur la mort et l'impermanence (extrait du *Lalitavistara
sutra*) :**

Les trois mondes sont impermanents comme les nuages d'automne.
Naissance et mort des êtres sont comme un spectacle de danse.
La vie des êtres passe comme un éclair dans le ciel,
Aussi rapidement que chute l'eau des cascades.

**3- Réflexion sur les actions et leurs fruits (extrait de *La guirlande des
avis au roi de Nagarjuna*) :**

Quand le temps du trépas est venu pour un roi,
ni ses richesses, ses femmes, ses proches ou ses amis ne le suivent.
Quelle que soit notre position parmi les humains et où que l'on aille,
Nos actes nous suivent réellement comme notre ombre.

4- Réflexion sur l'insatisfaction dans le cycle des existences :

Sous le pouvoir de l'ignorance et de la soif d'exister, les êtres renaissent
Parmi les hommes, les dieux et dans les trois funestes destinées.

Dans les cinq lieux d'errance, ils tournent en rond, sans rien n'y
comprendre,

Comme tourne le tour du potier.

Les souffrances de la vieillesse et de la maladie embrasent les trois
mondes

Et le feu de la mort consume les êtres sans protection qui,
Perpétuellement confus et ignorant tout de la libération du samsara,
Tournent en rond comme une abeille prisonnière dans un pot.

II— Les préliminaires non communs

1- Refuge et esprit d'éveil, conclusion du commentaire :

Tous les êtres sont liés au cou par la corde des émotions conflictuelles, cause de souffrance, et paralysés par la peur, ils demeurent prisonniers dans le samsara. Afin d'atteindre l'éveil pour vous-mêmes et autrui, remettez-vous en aux trois Joyaux comme à un ultime et indéfectible refuge.

La motivation de réaliser l'état de bouddha pour soi-même seulement est inférieure. Pour le bien des êtres, engendrez donc la bodhicitta en pratiquant excellemment le noble Dharma.

Persévérez dans votre marche vers l'éveil ! Celui qui comprend le sens du refuge, sait que tous les aspects de Dharma y sont présents.

Pratiquez le refuge ! Car ses bienfaits sont au-delà de toute expression. Si vous souhaitez votre bonheur et celui des autres, je vous prie de considérer ces conseils.

2- La pratique de Vajrasattva, conclusion du commentaire :

Nous devrions pratiquer avec diligence la méditation de Vajrasattva et la récitation de son mantra de la façon qui est décrite ici. En effet, si nous ne purifions pas les obscurissements dus aux actions non-vertueuses, nous ne recevrons pas la grâce. Et sans recevoir la bénédiction, nous ne rassemblerons jamais les qualités sacrées de la voie.

Le karma négatif en général, conduit à d'insoutenables souffrances dans les royaumes inférieurs. Mais les effets des transgressions des trois vœux (pratimoksha, bodhisattva et mantras secrets) sont encore plus lourds. Plus particulièrement, les transgressions des liens sacrés tantriques entraînent les conséquences les pires. C'est pourquoi nous devons sans tarder nous évertuer à pratiquer cette méthode de purification en nous confessant avec un profond regret.

Dans le *Bodhisattvacarya-âvatâra* (strophe 32 du deuxième chapitre) on peut lire :

« Mais je pourrais mourir avant d'avoir purifié mes fautes ! Protégez-moi de façon que j'en sois sûrement et rapidement libéré ! »

Et dans le *Nyingpo Gyen (Tantra de l'essentielle parure)* :

« D'après le rituel du mantra aux cent syllabes, vingt-et-une récitations journalières forment "la bénédiction des chutes" : les effets des fautes ne pourront pas se développer. Comme les accomplis l'ont mentionné, lors d'une retraite, il est bon de réciter ainsi (21 fois ce mantra) entre chaque session. Après avoir accumulé cent mille récitations du mantra, on sera complètement purifié. »

Ces instructions contiennent une profonde signification en peu de mots. Appliquons-les donc !

Ceux dont les trois portes (corps-parole-esprit) sont maculés des empreintes de leurs non-vertus, à partir de quelle graine récolteront-ils les qualités positives ? Ceux qui veulent obtenir l'état insurpassable de grande félicité, qu'ils pratiquent la sadhana (méthode d'accomplissement) du maître Vajrasattva.

3- L'offrande du mandala, conclusion du commentaire :

Adresser prières et offrandes à ceux qui en sont dignes est considéré comme étant la source de toutes les qualités. En particulier, la méthode de l'offrande au Maître est considérée par les Vainqueurs comme la source des plus grands bienfaits.

Ainsi, pour parfaire les deux accumulations, le moyen excellent est l'offrande du mandala car il permet d'obtenir le résultat inmanquablement, sans risque d'être déçu. Gardons le sens de ces lignes à l'esprit en y réfléchissant encore et encore.

4- Le Gourou Yoga, conclusion du commentaire :

La pratique pour accomplir le Maître représente le fondement et la vie de tous les chemins du vajrayana.

C'est en comprenant que le Maître est la réunion de tous les bouddhas, que nous devrions lui adresser nos prières. La méditation du gourou yoga est extrêmement importante et les bienfaits qu'elle

procure sont au-delà de toute expression.

Il est écrit dans un tantra :

« Méditer uniquement sur le Maître est supérieur à méditer sur cent mille yidam. »

Et l'acharya Padmasambhava a déclaré :

« M'accomplir, c'est accomplir tous les bouddhas ; me voir c'est voir tous les bouddhas. »

Parce que toutes les prescriptions tantriques insistent le plus sur le gourou-yoga et le louent suprêmement, nous devons le pratiquer avec diligence. À ce sujet, le seigneur du Dharma Drogön Tsangpa Gyaré (le 1er Gyalwang Drukpa) a dit :

« Celui qui est capable de supplier le seigneur Maître, même s'il ne comprend pas le Dharma, c'est suffisant en soi ; même s'il ne sait pas méditer, c'est suffisant en soi ; même comparé à de puissants mantras de protection, c'est suffisant en soi. »

Et le seigneur Götsangpa d'ajouter :

« Devenir bouddha en une vie n'est garanti par aucune autre instruction que celle de la dévotion. »

Dédicace générale de l'auteur

Tous les dharmas mondains sont souffrance par nature ;
Renoncez par les trois portes à l'attachement pour ces apparences
illusoires !
Unissez le saint Dharma et la persévérance ! Si vous faites ainsi,
Vous serez sans regret à l'heure de la mort. C'est mon conseil du cœur.

La voie suprême et essentielle est le yoga de la dévotion pour le maître.
En reconnaissant avec foi que le Maître n'est autre que le Bouddha,
Priez-le avec persévérance et assiduité : c'est tout !
De cette manière, soyez assurés que toutes les qualités naîtront.

Le refuge, l'esprit d'éveil, le profond yoga des cent syllabes,
Le rituel du mandala et le gourou yoga, ces quatre
Sont une méthode que les fortunés sauront intégrer à leur continuum
mental.
Par la vertu de l'avoir écrite, puissè-je accomplir les deux desseins !

ANNEXE 2

Citations liées aux pratiques préliminaires

Les quatre réflexions des préliminaires communs

La précieuse existence humaine

« Hélas ! Bien que les phénomènes du saṃsāra n'aient pas d'essence, ils sont la cause de la souffrance que nous expérimentons, laquelle s'accroît et dure.

N'avez-vous pas compris que vous dépensez cette vie dans l'agitation ?

Si vous envisagez de pratiquer le dharma quand vous en aurez le loisir, vous perdez cette opportunité.

La vie humaine se consume en pensant « je pratiquerai plus tard ».

Qu'arriverait-il si vous mouriez accidentellement ?

Si vous ne méditez pas avec persévérance dès maintenant et si vous mourez demain,

qui, alors, vous assurera d'un authentique dharma ?

Si vous ne le faites pas vous-même,

croyez-vous que c'est la pratique des autres qui vous fera du bien ?

C'est comme le rêve d'un mendiant, dans lequel il se voit

pourvu de richesses, de nourritures, de renommée ;

mais à son réveil, tout a disparu sans laisser de trace,

comme le passage d'un oiseau dans le ciel.

Dans le monde, tous les phénomènes sont justement comme cela.

Dès maintenant, profitez de l'opportunité que vous avez :

cherchez l'essence de l'esprit ! C'est cela qui a un sens ! »

Matchik Labdreun

L'impermanence et la mort

« Le pratiquant qui ne se souvient pas de la mort, de la fin de tout, affermit ce que l'intellect doit abandonner et s'éloigne plutôt de l'accomplissement. »

Djétsun Milarépa

« La méditation sur l'impermanence est le remède à l'attachement aux expériences de cette vie.

La méditation sur les maux du samsara et sur le fruit des actes est le remède à l'attachement au bonheur de devenir.

La méditation sur l'amour et la compassion est le remède à l'attachement au paisible bonheur du nirvana.

Quant aux enseignements sur la production de l'esprit d'éveil, ils remédient à notre ignorance des moyens d'atteindre la bouddhété. »

Djé Gampopa

« Dans le lieu solitaire de la pensée de la mort logée en son cœur, l'ermite Dégoûté-des-Attachements

Trace les limites de sa retraite en renonçant aux choses de cette vie

Et ne rencontre plus ceux qui se nomment « Les nuits dharmas mondais ».

Gyalwa Yangœunpa

« Si tu penses, pense à la mort et à l'impermanence !

[...]

Namo ! Salut mon grand chagrin !

Si tu veux pratiquer le saint Dharma comme il faut,

Pense à la mort du fond de ton cœur ;

Mais si tu ne songes pas du fond du cœur à la mort,

Réussis donc au moins un gagne-pain dans cette vie ! »

Drukpa Kunleg

Le karma — les actes et leurs résultats

« Nulle part dans les airs, ni au milieu de l’océan, ni au fond d’une profonde grotte, n’est trouvée une place sur terre où, y demeurant, l’on puisse échapper aux conséquences des mauvaises actions.

Ne négligez pas le mal, disant : « il ne m’atteindra pas ». Même par des gouttes qui tombent, une jarre est remplie. De même le fous, amassant peu à peu, se remplit de mal.

Ne négligez pas le bien, disant : « il ne m’atteindra pas. » Même par des gouttes qui tombent, une jarre est remplie. De même le sage, amassant peu à peu, se remplit de bien.

Quiconque par de bonnes actions couvre le mal fait, celui-là illumine le monde comme la lune émergeant des nuées. »

Bouddha Shakyamouni

« La libération est le fait de l’épuisement du karma et des émotions négatives ;

Le karma et les émotions négatives résultent des pensées discursives.

Celles-ci émanent des constructions conceptuelles, mais ces constructions du concept

Cessent grâce (et en) la vacuité. »

Nagarjouna

« Les actions incorrectes entraînent vers les mondes douloureux

Et un esprit souillé se pourrit lui-même.

Dans les pensées viles les mérites se consomment.

Médite vaillamment pour maîtriser le karma.

[...]

Si les pratiques naturellement se purifient, les mérites en revanche se rassemblent depuis le plus petit. Si tu comprends que les actes et leurs résultats ressemblent à l’espace ouvert, évite pourtant toute faute ! »

Djétsun Milarépa

« Entre celui qui mange de la viande et celui qui tue, de ces deux, c’est celui qui mange qui commet le plus grand acte nocif. »

« Si tu rejettes, rejette la négativité et tout ce qui n'est pas vertu !

[...]

Quand tous les êtres vivants sont compris comme le jeu d'un mirage, il n'y a plus d'erreur ailleurs que venant de soi-même.

À part les bouddhas, nous sommes tous soumis au mûrissement des actes de nos vies passées ; mais qu'on contemple comme karma tout ce qui peut se produire, et on supprime la cause première de la souffrance. »

Drukpa Kunleg

« Secourir autrui est source de bonheur ;

Lui nuire est source de souffrance.

Blessier autrui revient à se blesser soi-même ;

L'aider revient à s'aider soi-même.

Étaler les fautes d'autrui revient à exhiber les nôtres ;

Soulever ses qualités revient à révéler les nôtres.

Vous récolterez le fruit de vos actes ;

Donc, selon les instructions du Maître,

Ne faites jamais violence aux vivants,

Mais efforcez-vous d'accomplir leur bonheur. »

Shabkar

Les inconvénients du cycle des existences, insatisfaction et souffrance

« Si l'on ne surmonte pas les vices en usant des quatre forces,

L'on divague dans les six formes d'existence.

Si l'on ne s'efforce pas aux mérites,

L'on ne gagne pas le bonheur de la liberté.

Si l'on ne renonce pas aux dix maux,

L'on éprouve la souffrance des mondes de misère.

Si l'on ne médite pas la compassion et le vide,

L'on n'obtient pas la perfection du Bouddha.

Si vous souhaitez l'éveil en cette vie,

Observez sans relâche votre esprit !
Méditez les six doctrines de Naropa,
Elles résument le point ultime des tantras.
Méditez la voie et la méthode tantriques,
Essence et finalité des instructions personnelles.
Ceux qui cherchent le renom, les honneurs, le profit,
Se jettent dans la gueule du malin.
Ceux qui se glorifient et déprécient les autres
Tombent dans les abysses de l'angoisse.
Ceux qui ne domptent pas l'éléphant de leur esprit
S'abusent avec les mots des enseignements. »

Marpa à Milarépa

Résumé personnel des quatre réflexions qui tournent l'esprit vers le Dharma

« Quand je pense au caractère précieux et rare de cette vie humaine, je ne peux plus céder à l'indolence.

Quand je pense qu'à chaque instant la mort est plus proche, je ne peux plus céder à la distraction.

Quand je pense à l'infailibilité du karma, je ne peux plus me laisser aller aux tendances nocives.

Quand je pense à ma propre souffrance, je ne peux plus aveuglément aimer ses causes et veux m'en libérer.

Quand je pense à la souffrance des êtres, je ne peux plus me fixer sur mon intérêt personnel. »¹⁰

Jigmé Thrinlé Gyatso

¹⁰ Jigmé Thrinlé Gyatso, *L'oiseau rouge et autres écrits*, l'Astronome, Cernens, 2012.

Les quatre pratiques préliminaires non communes

Le refuge

« Le Bouddha n'est pas un individu ni ses agrégats,
mais uniquement sagesse non polluée.
Ceux qui en reconnaissent la paix constante
Ont trouvé refuge en moi. »

Soutra de l'Entrée à Lanka

Refuge dans les trois racines du vajrayana :

« Ayant pris refuge en le lama, vous ne devez pas être mal à l'aise envers lui, ni jamais avoir l'intention de le tourner en dérision.

Ayant pris refuge en le yidam, vous ne devez pas interrompre la méditation sur la forme du yidam ou sa récitation.

Ayant pris refuge en les dakinis, vous ne devez pas faire de coupure dans le calendrier des jours d'offrandes.

Consacrez en nectar la première part de tout ce que vous mangez ou buvez.

Faites-en offrande en imaginant le lama au-dessus de votre tête, le yidam dans votre chakra du cœur et la dakini dans celui du nombril.

Dans quelque direction que vous alliez, suppliez les lama, yidam et dakini.

Imaginez le lama au-dessus de votre tête. Imaginez-vous tel que le yidam et imaginez les dakinis et protecteurs du Dharma comme votre escorte.

Même au prix de votre vie ou de vos jambes, entraînez-vous à considérer le lama comme étant aussi précieux que votre cœur, le yidam aussi précieux que vos yeux et la dakini aussi précieuse que votre corps. En prenant refuge en le lama, vous êtes protégé contre les chaînes de l'esprit conceptuel. Les entraves de l'ignorance et de la stupidité sont écartées, le développement de la connaissance primordiale est parachevé et vous recevez l'accomplissement de la réalisation spontanée.

En prenant refuge dans les yidams, vous êtes protégé contre les perceptions ordinaires, la connaissance primordiale se développera et l'accomplissement de la mahamoudra sera atteint.

En prenant refuge en les dakinis, vous êtes protégé contre les obstacles et les mauvais esprits. L'empêchement des misérables fantômes affamés est évacué, le non-attachement et la liberté par rapport aux fixations sont parachevés et l'accomplissement du corps d'expérience sera atteint. »

Padmasambhava¹¹

« Le sangha peut être considéré comme refuge extérieur et conduite ;
Le Dharma comme refuge intérieur et méditation ;
Le Bouddha comme refuge secret ou ultime, la vue et le fruit.
Le maître est l'enseignant et guide suprême ;
Le yidam est la pratique ;
Les dakinis sont les encouragements. »

12e Gyalwang Drukpa

L'esprit d'éveil, la bodhichitta

« Si le monde entier ou moi-même désirons l'insurpassable éveil, seule la bodhichitta en sera la cause : une compassion stable comme la Reine-des-montagne, qui rayonne dans toutes les directions, et la sagesse primordiale libérée de toute dualité. »

Nagarjouna

« Prenez refuge avec le sentiment d'être responsable du bonheur de tous les êtres.

Prenez refuge avec cette attitude intérieure, car vous n'atteindrez pas le véritable et complet éveil rien que par le renoncement au cycle des existences et l'aspiration pour le nirvana. »

Padmasambhava

¹¹ *Les réponses de Guru Rinpoché aux questions de Nyang Wen Tingdzin Zangpo, Padmakara, Plazac.*

« Il existe une chose qui, serait-elle la seule qu'on possédât, revient à tenir toutes les qualités du bouddha dans le creux de sa main.

Qu'elle est-elle ?

La grande compassion ! »

Exposé de la réalisation d'Avalokita

« Depuis mon cœur, j'ai donné naissance à la fleur de l'esprit : l'amour.

Djétsun Milarépa

« Quiconque, en ressentant sa propre souffrance, désire mettre fin à toutes les souffrances d'autrui, est le meilleur des êtres humains. »

Djé Gampopa

« Avoir bon cœur, c'est posséder l'enseignement du Bouddha. »

Dudjom Rinpoché

La pratique de Vajrasattva

« Le Maître Vajrasattva représente les cent familles réunies en une seule. On le nomme "Vajrasattva, unique famille du grand mystère". Parmi l'inconcevable infinité des yidams paisibles et courroucés, il n'en est pas un seul qu'il ne représente. Le méditer en considérant qu'il est un, en essence, avec notre Maître-racine, c'est méditer le *yoga du Maître* selon la méthode du "joyau-condensant-tout". C'est de toutes les méthodes la plus profonde. Quant au Mantra de Cent Syllabes, nous l'avons dit, il est supérieur à tous les autres. Sachons donc qu'il n'est nulle part de pratique plus profonde. »

Patrul Rinpoché

« Le karma est la loi fondamentale de notre univers. Chaque action crée un résultat et chaque expérience que nous rencontrons naît d'une cause similaire que nous avons créée auparavant.

Afin de mettre fin aux souffrances que nous rencontrons et d'éliminer les voiles qui recouvrent notre nature fondamentale – claire et

lumineuse –, il convient de se défaire des graines noires déposées sur notre courant de conscience grâce à un remède puissant. La pratique de Vajrasattva, issue de la lignée des maîtres tibétains, est le remède puissant par excellence, traditionnellement utilisé par les grands yogis et yoginis du passé. La récitation du mantra de Vajrasattva empêche notre karma négatif d'augmenter et permet peu à peu de le purifier. Nous sommes ainsi libérés des causes de souffrance et pouvons, afin d'être bénéfiques aux êtres, progresser sans obstacle vers la réalisation de notre plein potentiel. Les méditants expérimentés conseillent que le plus important, dans notre vie quotidienne, est de consacrer nos efforts à la pratique de purification. Il s'agit vraiment du moyen le plus rapide et le plus puissant d'obtenir des réalisations spirituelles. »

Lama Zopa Rinpoché

L'offrande du mandala

« Si tu réussis à ne point laisser s'interrompre cette lignée qui est la tienne, que ta pensée ne devienne pas l'esclave des huit dharmas mondains !

Pour ce qui est des offrandes, fais avant tout des offrandes au lama ;

Pour ce qui est des méditations, médite avant tout le lama ;

Pour ce qui est des pratiques, adresse-lui avant tout des prières !

Si tu fais ainsi avec dévotion, tous les phénomènes apparaîtront en tant que force de la mahamoudra. »

Trulshik Namkhai Neldjor au 2^e Gyalwang Drukpa Kunga Peldjor

« L'offrande du mandala est le moyen le plus profond et le plus habile d'accumuler mérites et sagesse, ressources indispensables pour progresser rapidement sur la voie et atteindre une réalisation véritable de la vacuité. Cette double accumulation de mérites et de sagesse doit se fonder sur un profond sentiment de renoncement et être constamment stimulé par la pensée de l'impermanence. »

Dilgo Khyentsé Rinpoché

Le gourou yoga

« Pour leur apparition, tous les bouddhas dépendent d'un gourou. »
Bouddha Vajradhara

« Les excellents accomplissements suprêmes sont obtenus grâce à la bienveillance active du gourou. »

Mahasiddha Naropa

« Devenir bouddha en une seule vie n'est garanti par aucune autre instruction que celle de la dévotion. »

Gyalwa Gœutsangpa

« Si vous souhaitez être libéré de la souffrance du saṃsāra, à chaque instant, fiez-vous à un gourou qualifié, ami spirituel réalisé et érudit, priez-le avec respect et dévotion, servez-le et demandez-lui les instructions orales ! Ayant analysé les paroles du maître, pratiquez en conséquence. Une fois votre cœur pénétré par la grâce, vous reconnaîtrez [la vraie nature de] votre esprit. »

Matchik Labdreun

« Même si tu réalises le bouddha en ton esprit, n'oublie pas le lama, l'instructeur tantrique. »

Djétsun Milarépa

« La dévotion (pour le Maître) apparaît en tant que force de la mahamoudra. »

2^e Gyalwang Drukpa Kunga Peldjor

« En adressant des prières au maître, la pensée n'erre pas dans le samsara. Si cela est profitable aux six classes d'êtres vivants, c'est bien le prix de l'appui pris sur le maître. Car un maître spirituel ne pourrait rien s'il ne pensait pas de tout cœur aux êtres. De même, un disciple qui, dans son cœur, ne penserait pas au maître ne pourrait rien. [...]

Si l'on ne fait pas tout ce que dit son maître — pourvu qu'il soit authentique —, l'esprit n'est pas illuminé. Si l'esprit n'est pas illuminé, on ne fait rien de bien ni à soi-même, ni à autrui.

[...]

Si tu médites, médite le lama digne de ce nom !

[...]

Sur la tête d'un homme plein de foi, il faut un lama.

S'il ne prenait pas appui sur un lama qui en a les signes,

Il serait comme une queue qui se tortille sans tête ! »

Drukpa Kunleg

« N'oubliez pas le maître,

Priez-le constamment !

...

Pour s'entraîner au yoga des trois vajras du maître, il est essentiel de considérer comme vital le renoncement qui est le chemin commun aux petit et grand véhicules, la compassion qui est la racine du grand véhicule, la vision pure et la dévotion qui sont les racines du véhicule adamantin. Tel est le point ultime des soutras, des tantras et des instructions essentielles. »

Dilgo Khyentsé Rinpoché

« Le lama qui confère initiations, explications et instructions devrait être chéri telle la prune de vos propres yeux. Si vous méprisez l'épouse ou les serviteurs du maître, il est évident que les deux sortes d'accomplissements sont encore lointaines. Si vous observez les actes de votre seigneur lama en espérant qu'ils coïncident avec vos idées, ce sera la source de toute infortune. Aussi, avec confiance, regardez chaque action du maître comme excellente. [...] notre maître a repris naissance sous une forme humaine ordinaire afin de nous discipliner. C'est pourquoi sa bonté est supérieure à celle des autres bouddhas. »

12^e Gyalwang Drukpa Jigmé Péma Wangchen

Les préliminaires aux méditations profondes :

« La vérité ultime ne vient pas avec des mots,
Elle ne se réalise pas avec de simples illustrations.
Que ceux qui se consacrent à l'Éveil
Méditent avec courage, je le leur demande !
Avec des facultés d'endurance et d'ascétisme,
Toutes les difficultés engendrent des trésors.
Puissent tous ceux qui pratiquent et cherchent l'Éveil,
Ne trouver aucun obstacle dans leur méditation ! »

Djétsun Milarépa

« Les préliminaires consistent à laisser l'esprit s'établir dans son état naturel. Comment ?

La Prajnaparamita en sept cents stances l'explique :

“Nobles disciples, restez dans un endroit solitaire, prenez plaisir à ne plus avoir d'occupations distrayantes et asseyez-vous les jambes croisées sans avoir à l'esprit aucun concept.”

La méditation consiste à laisser l'esprit tel qu'il est, sans adopter ni rejeter quoi que ce soit, sans concevoir l'être, le non-être ou tout autre chose. »

Djé Gampopa

« Le mahāmudrā est simplement une vue philosophique [...] De nombreux textes comparent le mahāmudrā à l'espace [...] Le mahāmudrā ne peut pas être saisi, ni ne peut être conçu par l'esprit [...] En tant que grande union, il est l'union de la vérité relative et de la vérité ultime. [...] Un de mes gourous, un très grand maître, recommandait de ne pas trop penser au mahāmudrā et de ne pas trop en parler, car le mahāmudrā est au-delà de l'imagination et au-delà de l'expression ordinaire. Ne pas trop y penser, car nos pensées artificielles le recouvrent d'un voile artificiel. Ne pas trop en parler, car il n'y a rien dont on puisse parler. Trop parler du mahāmudrā en fait perdre la saveur, toute expression masque son accès. »

12^e Gyalwang Drukpa Jigmé Péma Wangchen

L'aise naturelle du corps :

- Abandonner les activités mondaines (ou ordinaires), occupations, tâches et besoins négatifs, positifs et neutres.
- Abandonner les activités religieuses : prosternations, circumambulations, offrandes, etc.
- Adopter la posture en sept points de Vairochana.

L'aise naturelle de la parole :

- Abandonner les paroles mondaines (ou ordinaires) négatives, positives et neutres.
- Abandonner les paroles religieuses : prières, mantras, discours philosophiques, etc.
- Demeurer silencieux en laissant la respiration se faire naturellement.

L'aise naturelle de l'esprit :

- Abandonner les pensées mondaines (ou ordinaires) négatives, positives et neutres
- Abandonner les pensées religieuses et spirituelles, les visualisations, etc.
- Observer les Six instructions de Tilopa : « Ne ressasse pas, ne conçois pas, ne cogite pas, ne médite pas, n'analyse pas, laisse (l'esprit) tel quel. »

« Méditer longtemps, dans une quiétude mentale stable, mais sans clarté, ne procurera pas la réalisation authentique ; méditez donc avec application, l'œil alerte et l'esprit vif au cours de courtes sessions.

Les seigneurs maîtres du passé ont dit :

« Des sessions courtes préservent des défauts, nombreuses, accroissent les qualités. »

Et encore :

« La dévotion est la tête de la méditation ;

Le détachement constitue les jambes de la méditation ;

La présence d'esprit est le corps même de la méditation ;

Humilité et probité forment l'armure de la méditation ;

Amour et compassion sont l'œuvre de la méditation. »

« Il est vraiment important, grâce à la non-méditation et à la non-distraktion, de parvenir en cette vie à détenir le domaine primordial. »

Enfin, toujours d'après Shrī Sengdrak Rinpoché, il est intéressant de noter que Saraha transmettait les instructions de méditation avant les yogas et que Naropa transmettait plutôt les yogas avant la méditation. Dans la tradition de Saraha, la méditation purifiant l'esprit et donc les souffles, la pratique des yogas ensuite porte immédiatement ses fruits. Dans la tradition de Nāropa, la circulation des souffles étant maîtrisée, la méditation ensuite porte immédiatement ses fruits. À part l'ordre, le résultat est identique : la suprême réalisation de la Mahāmudrā. »

Shri Sengdrak Rinpoché

« Quand vous commencerez à méditer sur votre esprit, asseyez-vous le dos bien droit en laissant votre souffle aller et venir naturellement ; les yeux ni fermés ni grands ouverts, regardez en face de vous, dans l'espace. Dites-vous que pour le bien de tous les êtres, vos mères chéries, vous allez observer le pur éveil, le visage de Samantabhadra. Invoquez ardemment votre maître-racine, lequel est inséparable de Padmasambhava, le gourou d'Oḍḍiyāna, puis mêlez votre esprit au sien et laissez-vous aller dans l'égalité méditative. »¹²

Dudjom Rinpoché

« Le monde n'est pas facile,
C'est la religion qui est facile !
Réciter cent fois par jour Tara est assurément facile ;
Quand il faut trouver cent charges d'or c'est bien difficile !
Battre autrui est difficile ;
Accepter d'être battu est facile !
Méditer avec concentration de manière à rester dans un état tranquille d'équanimité,
Ça c'est vraiment difficile !
Mais pour le reste la religion est vraiment facile ! »

Drukpa Kunleg

¹² Dudjom Rinpoché, *Petites instructions essentielles*, Padmakara, Plazac, 2002.

De la dévotion — force de la Mahamoudra :

« En marche, allongé, debout, assis, observez votre esprit !
Voilà la dévotion perpétuelle. »

« Foi, dévotion et ferveur sont les fondations de la Mahamoudra. »

Milarépa

« La voie qui suffit à elle seule.

La mahāmudrā est sans cause
pourtant
confiance et dévotion en sont les causes.

La mahāmudrā est sans condition
pourtant
les maîtres authentiques en sont les conditions.

La mahāmudrā est sans méthode
pourtant
laisser l'esprit sans contrainte en est la méthode.

La mahāmudrā est sans voie
pourtant
l'absence de distraction mentale en est la voie.

La mahāmudrā est sans fruit
pourtant
la libération de l'esprit dans la nature absolue en est le fruit. »

Gampopa

« Penser aux vies des maîtres du passé
Se révèle vraiment une instruction ! »

Drukpa Kunleg

ANNEXE 3

TEXTES

Enseignement semblable à l'or raffiné¹³ par Khamtrul Rinpoché Kunga Tenzin

Hommage au gourou Prabhakara,
Le seigneur des drukpa, l'union de tous les refuges sûrs
Qu'en union parfaite j'invoque maintenant sans relâche.

À toi qui veux établir un bon lien avec l'enseignement,
De tout mon cœur, je l'expliquerai en quelques mots.

Maintenant que tu as obtenu un corps humain,
Il est extrêmement précieux de maintenir les trois vœux.
Si tu ne t'engages pas dans la pratique de l'enseignement très pur,
Dans cette vie où tu as obtenu un tel corps,
À l'avenir, tu n'obtiendras pas une condition semblable.
Pour cela, pratique maintenant circumambulations et prosternations.

Il n'est pas connu le moment où te rejoindra la mort ennemie,
Cette étreinte féroce du seigneur Yama.
Alors que tu penses encore : « Je vais pratiquer le dharma »,
La mort te rejoint.
Abandonne donc tout de suite la négativité et pratique la vertu.

À seulement entendre parler des souffrances des trois états d'existence
misérable,
Ton cœur tremble :
Que ferais-tu si celles-ci te frappaient un jour ?
En pensant ainsi, évite la négativité comme du poison.

De la condition d'inéluctables souffrances dans la transmigration,

¹³ Kunga Tenzin, Enseignement semblable à l'or raffiné, Communauté Dzogchen.

Les trois bijoux ont le pouvoir de t'offrir le refuge ;
Invoque-les donc en union parfaite et de tout ton cœur.

Considère tous les êtres des six états d'existence comme ta mère :
En effet, ils ont été tes parents dans l'enchaînement de tes nombreuses
vies passées.
Puisqu'ils souffrent maintenant dans cette condition de transmigration,
Quelle que soit la pratique que tu fasses, dédie-la au bien de tous.

Puis, concentre-toi sur ton maître, au-dessus de ta tête,
Tel un seigneur orné des signes de sa condition,
Et, du fond du cœur, invoque-le avec ferveur.
Ainsi, il se dissout en lumière et s'intègre à ta conscience.

Sans corriger cette condition, observe ton esprit.
Observe-le partout où il va,
À l'extérieur, à l'intérieur, quand il ne se manifeste pas,
Et reste dans cette condition, sans correction.

On ne peut affirmer que l'esprit existe, car il n'a pas de substance ;
On ne peut affirmer non plus qu'il n'existe pas, car il pense quand
même.
Parfois, l'esprit est immobile, parfois il bouge.
Observe-le avec attention, continuellement.

Cette essence vide de l'esprit est Amitābha,
l'esprit dharmakāya.
Cette nature lumineuse et claire de l'esprit est Avalokiteśvara,
l'esprit saṃbhogakāya
Toutes les pensées qui surgissent dans l'esprit sont Padmasambhava,
l'esprit nirmāṇakāya

Quelle que soit la pensée ou l'impression liée aux cinq poisons qui
surgisse,
Si tu en reconnais la nature, c'est un bouddha des cinq familles.

Si l'esprit est clair, observe l'essence de la clarté,
C'est le mahāmudrā, l'union du vide et de la clarté.

Si l'esprit jouit, observe l'essence du plaisir,
C'est l'ati-yoga, l'union du plaisir et du vide.

Si l'esprit est vide, observe la face même du vide,
C'est le mahā-mādhyamika, l'union du vide et de la connaissance.

Si l'esprit a peur, observe l'essence de celui qui a peur,
C'est l'enseignement sacré du chöd.

Si tu ne vois pas que l'esprit ait une quelconque substance,
C'est la prajñāpāramitā, le vide de l'esprit.

Quand tu bouges, quand tu restes immobile, observe ton esprit :
Bouger et se tenir immobile sont la vraie pratique de la circumambulation.

Quand tu manges, quand tu bois, observe ton esprit :
Manger et boire sont le pur gaṇachakra.

Quand tu es allongé, quand tu dors, observe ton esprit :
Dormir est la pratique de la claire lumière.

Quand tu te dédies à la profonde pratique du mantra et de la visualisation,
Le sens profond est d'observer l'esprit.

Si tu veux chasser les démons et les obstacles,
Tu les chasses en observant ton esprit.

Dans le moment présent, tu peux penser à quoi que ce soit,
Mais reste, au plus profond, dans la contemplation jusqu'à la mort.
Les discours et les scènes des gens du commun,
Les faits et gestes qui impliquent l'esprit,

Par tout cela ne te laisse pas distraire.

Telle est la pratique essentielle de la profonde contemplation.
Ne l'oublie pas et maintiens une claire présence.
Du haut de cette présence, gouverne-toi toi-même :
Ainsi, de plus en plus, tu auras un contrôle parfait sur toi-même.

Familiarise-toi avec la pratique de la contemplation.
Si tu arrives ainsi à en allonger la durée,
Sa continuité ne sera pas interrompue et limitée à des périodes fixées.

Quel bon signe de bon augure quand elle s'écoule avec
Continuité comme le cours central d'un fleuve !

*L'enseignement oral, semblable à l'or raffiné, du Khampa Ngawang
Künga Tenzin Guélek Pal Zangpo, Khamtrül Rinpoché, réincarnation
de Karma Tenphel, a été ainsi exposé aux heureux disciples, hommes
et femmes, moines et laïcs.*

(Publication de la Communauté Dzogchen
par Namkhai Norbou Rinpoché)

Instructions essentielles¹⁴ (extraits)
par Drubwang Shākya Shrī

A Ho ! Vénérable et bienveillant refuge,
Je vous prie d'un cœur sincère.
Ma gratitude ne peut égaler votre bonté inestimable.

Enfants si chers à mon cœur,
Cette fois-ci encore je vous exhorte :
Aujourd'hui, alors que vous avez toute votre force,
Si vous ne méditez pas les profondes instructions
Du grand symbole et de la grande perfection
Pensez à la vanité des actions mondaines.
Pratiquez le divin dharma !

Maître vénéré, bienveillant refuge,
Jamais je ne pourrai répondre à votre bonté.
Continuellement lié à vous,
Je vous médite au-dessus de ma tête,
Le poil hérissé, près de défaillir.
Ultimement, votre esprit et le mien ne sont qu'un !

Dans la conscience du moment présent
S'élèvent toutes sortes de pensées et d'émotions nocives.
Mais regardez-les sans distraction : elles sont libres en elles-mêmes.
Si vous les reconnaissez sans y concevoir de dualité, vous y êtes !
Développez encore plus votre habileté à maîtriser ce point essentiel.

Saṃsāra et nirvāṇa se parachèvent dans le dynamisme de l'esprit (rigpa).
L'agitation confuse se dissout dans la sphère de la vacuité.
L'esprit et ses perceptions se mêlent et ne font qu'un.
Au cours des expériences nocturnes j'ai accédé à la claire lumière.

¹⁴ Shakya Shri, *Instructions essentielles*, in Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché, *Le doigt qui montre la voie*, l'Astronome, Thonon-les-Bains, 2013.

Jours et nuits se sont indistinctement mêlés : immensité sans méditant ni médité.

Innombrables les êtres du saṃsāra !

Illimitée, la compassion que j'ai si souvent éprouvée pour eux !

Le visage couvert de larmes, à maintes reprises je me suis évanoui.

Infinie compassion, puissent tes flots resplendir à jamais !

N'ayez pas une dévotion étriquée, de médiocres aspirations.

Finalement, relâchez dans l'étendue primordiale le soi et l'autre.

Pratiquez ainsi régulièrement.

Rappelez-vous cela, mes chers enfants !

Qu'en est-il de votre dévotion pour le maître ?

Puisque l'essence-même de toutes les instructions

C'est de prier le maître,

Méditez assidûment votre maître, l'union de tous les bouddhas,

Couronnant votre tête.

Et, quand vous vous souvenez de sa compassion et de sa bonté,

Ayez une dévotion telle que vos poils se hérissent,

Que vos yeux débordent de larmes et que vous perdiez connaissance,

Une dévotion si puissante que toutes les perceptions karmiques
illusoires

Finissent par s'estomper d'elles-mêmes,

Car vous ne recevrez pas son influence spirituelle par des suppliques
superficielles.

Sans sa grâce, vous ne pourrez discerner le sens même de l'état naturel.

Je me suis évertué à une intense dévotion

Et je suis parvenu à la conviction que le maître est mon esprit.

À ce moment-là, la saisie d'une prière fervente a naturellement disparu

Et son esprit s'est mêlé au mien.

Je l'ai supplié ardemment :

« Ayez la bonté de me donner l'instruction pour m'introduire
à la nature de la présence éveillée [rigpa] ».

Shakya Shri

La quintessence des Saints

(extraits)

Prière qui rassemble les points cruciaux des instructions orales¹⁵

par Dudjom Rinpoché

Sauveur universel, unique protecteur de la doctrine infaillible,
Très précieux et bienveillant gourou racine,
Soutenez-nous de votre compassion ;
Nous qui oubliant la mort, faisons des provisions pour cette vie,
Gaspillant libertés et conditions favorables.

Cette vie humaine, ce geste rapide semblable à un rêve,
Si elle est heureuse, c'est bien ; si elle est malheureuse, c'est bien ;
Sans se soucier de la joie et de la souffrance,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Cette vie de l'homme, une lampe à beurre exposée au vent,
Si elle est longue, c'est bien ; si elle est brève, c'est bien ;
Sans amplifier la saisie de l'égo,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Toutes ces actions semblables à un leurre illusoire,
Si elles aboutissent, c'est bien ; si elles n'aboutissent pas, c'est bien !
Rejetant la mondanité comme du foin,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Cet entourage, une volée d'oiseaux au sommet d'un arbre,
S'il est réuni, c'est bien ; s'il est dispersé, c'est bien ;
Enroulant autour de notre propre tête la longue qui pend au bout de notre nez,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

¹⁵ Dudjom Rinpoché, *La quintessence des Saints, Prière qui rassemble les points cruciaux des instructions orales*, Padmakara.

Ce corps illusoire semblable à une ruine centenaire,
S'il est florissant, c'est bien ; s'il est décrépi, c'est bien ;
Sans se préoccuper du vêtement, de la nourriture et de la médecine,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Cet attirail religieux semblable à des jouets de gamin,
Si on le détient, c'est bien ; si on le perd, c'est bien ;
Sans nous mystifier nous-mêmes par des quantités de diversions,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

[...]

Si l'on n'obtient pas les libertés et conditions favorables qui sont
comme la gemme des souhaits,
Il n'y a pas de moyen pour pratiquer le dharma ;
Alors que nous les avons en main, sans les laisser se gâter,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne rencontre pas le glorieux gourou, lumière de la voie de la
libération,
Il n'y a pas de moyen pour réaliser la nature de toutes choses ;
Lorsque nous connaissons le chemin, sans sauter dans le précipice,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on n'a pas connaissance du saint dharma pareil au remède qui
dissipe
le mal,
Il n'y a pas de moyen pour distinguer ce qu'il convient de rejeter ou
d'adopter ;
Lorsque nous savons reconnaître le bénéfique et le nuisible sans avaler
le poison,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne voit pas l'alternance de joies et de souffrances qui ressemble
à l'alternance des saisons,
Il n'y a pas de moyens pour être dégoûté du saṃsāra ;

Étant arrivés à une claire conclusion le concernant,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si nous ne faisons rien de ce saṃsāra au fond duquel nous sommes
comme une pierre dans l'eau,
Plus tard nous ne nous en débarrasserons plus ;
Saisissant la corde tendue par les trois joyaux compassionnés,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ignore les attributs de la libération semblables à ceux d'un
continent de joyaux
Il n'y a pas de moyen pour développer détermination et persévérance ;
Reconnaissant les avantages inaltérables de la victoire,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne connaît pas la vie des êtres totalement libérés, pareille à la
quintessence de l'ambroisie,
Il n'est pas de moyen pour croire ;
Au temps où nous avons compris où se trouve victoire et défaite, sans
acheter notre propre souffrance,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne cultive pas la bodhicitta semblable à une terre fertile,
Il n'y a pas de moyen pour obtenir l'état de bouddha ;
Sans entretenir de l'indifférence envers l'accomplissement de la grande
cause,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne dresse pas notre pensée qui est comme un singe agité,
Il n'y a pas de moyen pour dissiper les obscurcissements ;
Sans se livrer à toutes sortes de folles fantaisies,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne rejette pas l'attachement à l'égo qui est comme une ombre
inséparable,
Il n'y a pas de moyen pour rejoindre la terre de félicité ;

Sans nous lier d'amitié avec cet ennemi,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

[...]

Si l'on n'éteint pas les cinq poisons pareils à des charbons ardents sous la cendre,
Il n'est pas possible de demeurer en la nature de l'esprit en soi ;
Sans élever en notre sein des serpents venimeux,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on n'assouplit pas notre caractère semblable au cuir raidi d'une outre
à beurre,
Le dharma et notre esprit ne pourront pas se mêler ;
Sans laisser notre propre enfant faire tous ses caprices,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on n'arrête pas nos tendances invétérées et mauvaises habitudes qui sont comme le cours d'une rivière,
On ne se séparera pas de l'action profane ;
Sans mettre d'armes dans les mains de l'ennemi,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne se défait pas de notre distraction semblable aux rides perpétuelles à la surface de l'eau,
Il n'y a aucun moyen pour s'affermir ;
Au moment où nous sommes libres de notre choix, sans nous consacrer au saṃsāra,
Pussions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne reçoit pas la bénédiction du gourou, semblable au réchauffement de la terre et des eaux au printemps,
Il n'y a pas de moyen pour reconnaître la nature véritable ;
Au moment de s'engager sur le court chemin, sans emprunter le grand détour,

Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne se tient pas dans un lieu solitaire semblable à une prairie de
simples en été,
Il n'y a pas de moyen pour faire croître les qualités ;
Au temps où l'on reste en montagne, sans aller rôder dans les noirs
villages,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne se sépare pas du désir de confort semblable au démon de
misère logé dans le foyer,
La soif douloureuse des besoins ne s'éteindra pas ;
Sans faire, comme à un dieu, des offrandes au démon qui nous mine,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si notre conscience en alerte, semblable aux portes d'une forteresse,
demeure entrebâillée,
Les allées et venues de l'erreur ne cesseront pas ;
À la venue du voleur, ne laissant pas le loquet ballant,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne réalise pas la nature véritable semblable au ciel inaltérable,
Les fondations de la vue juste ne seront pas posées ;
Sans nous mettre à nous-mêmes nos propres fers,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne voit pas l'éveil semblable à un cristal immaculé,
On ne pourra supprimer les efforts déployés pour la méditation ;
Avec cet ami inséparable, sans en chercher d'autre,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Si l'on ne reconnaît pas le visage de la perception ordinaire semblable
à un ami de toujours,
Tout ce que nous ferons ne sera que dharma trompeur ;
Sans faire celui qui, les yeux fermés, cherche à tâtons,
Puissions-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

En bref, si l'on ne laisse pas là les activités de cette vie,
Plus tard il ne sera guère possible de pratiquer le dharma ;
Ayant résolu de faire notre bien véritable,
Puissons-nous pratiquer sincèrement le dharma suprême !

Dudjom Rinpoché

ANNEXE 4

Progression dans l'intensité et la profondeur des préliminaires au long du chemin

Il est intéressant de noter qu'il existe une progression dans l'intensité et la profondeur des pratiques préliminaires au fur et à mesure du chemin. En voici deux exemples :

- 1) Les quatre infinis : dans les pratiques préliminaires habituelles à la Mahamoudra, il s'agit, comme dans le grand véhicule, d'en formuler le souhait, en mots et bien évidemment dans son cœur. Dans ce cas, le texte dit :
« Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur ;
Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance ;
Puissent tous les êtres jouir d'un bonheur sans souffrance ;
Puissent tous les êtres réaliser l'équanimité infinie ! »
Mais en progressant dans les pratiques principales, on trouvera par exemple :
« Il faut que tous les obtiennent le bonheur et les causes du bonheur ; etc. »
Puis encore plus intensément avec la fierté d'être le yidam ou dans les grands La-droup (pratiques d'accomplissement du maître) :
« Je dois tout faire pour que les êtres obtiennent le bonheur et les causes du bonheur à l'instant même ; etc. »
- 2) Les gourou yogas : dans le gourou yoga en tant que préliminaire, les prières formulées disent entre autres :
« Puissè-je obtenir le suprême accomplissement, la Mahamoudra ! »
Puis en progressant dans les pratiques plus avancées de la Mahamoudra, les prières de gourou yoga disent :

« Puissè-je obtenir en cette vie le suprême accomplissement, la Mahamoudra ! »

Puis en pratiquant les La-droup, les prières de supplication disent :

« Puissè-je obtenir ici même et maintenant même, sur ce coussin de méditation et durant cette session, le suprême accomplissement, la Mahamoudra ! »

Manuel à usage strictement personnel.

Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord écrit de l'Institut Khyentsé Wangpo.