



INSTITUT KHYENTSE WANGPO

INSTITUT D'ETUDES SUPERIEURES
BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

4^e année – Session 3

Damien Brohon

Les 3 séries

Texte d'étude

TABLE DES MATIERES

Document 1 : « Cherchez la racine de l'esprit ! » - Dündjom Rinpoché, <i>Le joyau du cœur des êtres fortunés</i>	p.3
Document 2 : Lignée du Dzogchen de Samantabhadra à Longchenpa - P. Cornu, <i>Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme</i>	p.4
Document 3 : Le Dharmakaya - Tulku Thondrup, <i>Les Maîtres de la Grande Perfection</i>	p.5
Document 4 : Le Sambhogakya - Tulku Thondrup, <i>Les Maîtres de la Grande Perfection</i>	p.6
Document 5 : Trois classes de Nirmanakaya - Tulku Thondrup, <i>Les Maîtres de la Grande Perfection</i>	p.8
Document 6 : Les trois séries et le Bön - Tenzin Wangyal Rinpoché, <i>Les prodiges naturels de l'esprit</i>	p.10
Document 7 : Extraits: <i>Rigpai Khoudjouk, Trésor des philosophies, Tantra Clarté spatiale, La liberté naturelle de l'esprit</i>	p.12
Document 8 : Pratiques principales des trois séries - Namkhaï Norbu Rinpoché, <i>Dzogchen et Tantra</i>	p.14
Document 9 : La vue de Longdé - « <i>Trésor des philosophies</i> », P. Cornu, <i>Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit</i>	p.16
Document 10 : Les quatre espaces - P. Cornu, <i>Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit</i>	p.17
Document 11 : Les quatre symboles - P. Cornu, <i>Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit</i>	p.17
Document 12 : Les quatre syllabes du Longdé - Namkhaï Norbu Rinpoché, <i>Dzogchen et Tantra</i>	p.19
Document 13 : Extrait de la <i>Prière du cœur de Küntouzangpo</i>	p.22
Document 14 : Extrait du <i>Miroir du cœur, tantra du Dzogchen</i>	p.23

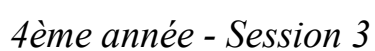
Document 1 : Cherchez la racine de l'esprit !

**Extrait de *Le joyau du cœur des êtres fortunés* in Düdjom Rinpoché,
Petites instructions essentielles, Padmakara.**

Le grand maître d'Oddiyana a dit :

*Ne cherchez pas la racine des choses,
Cherchez la racine de l'esprit,
Vous ne connaîtrez qu'une seule chose, mais par elle tout se libèrera.
Si vous échouez à trouver la racine de l'esprit,
Vous saurez tout mais ne comprendrez rien.*

Extrait de P.Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Seuil.



Document 3 : Le Dharmakaya

Extrait de Tulku Thondrup, *Les Maîtres de la Grande Perfection*, Le Courrier du Livre.

Le Dharmakaya demeure sans altération, discrimination ou distinction, de manière quintuple :

- *le lieu* : la sphère absolue, la terre pure du « corps de jouvence au sein du vase » ;
- *l'enseignant* : Samantabhadra, la grande auto-conscience, la sagesse primordiale d'égalité-ipséité ;
- *les disciples* : l'assemblée des sagesse primordiales, vaste comme l'océan ;
- *le temps* : le temps immuable, l'ipséité ;
- *l'enseignement* : le Dzogpa Chenpo absolu, la doctrine du corps, de la parole et de l'esprit incréés.

Le Dharmakaya, pur dès l'origine, n'a, comme l'espace, qu'une seule saveur. Il demeure en tant que triple sagesse primordiale, transcendant la conceptualisation des extrêmes, le substantialisme et le nihilisme. Voici les trois sagesse primordiales :

1. La sagesse primordiale de l'essence intrinsèque, pure dès l'origine, pareille à un cristal transparent, transcendant les extrêmes que sont la conceptualisation et l'expression verbale.
2. La sagesse primordiale de la nature spontanément accomplie ; c'est une clarté subtile et profonde, qui sert de base à l'émergence des attributs de la manifestation, et qui n'a pas d'existence en tant que mode de particularité phénoménale.
3. La sagesse primordiale de compassion omnipénétrante (pouvoir) ; elle demeure simplement en tant que non obstructivité de la base à l'égard de l'émergence, qui se produit du fait du pouvoir de manifestation de l'essence intrinsèque ; toutefois, cette conscience n'analyse pas son objet.

Document 4 : Le Sambhogakaya

Extrait de Tulku Thondrup, *Les Maîtres de la Grande Perfection*, Le Courrier du Livre.

On distingue deux types de transmissions au sein du Sambhogakaya :

1. Dans la terre pure inégalée, les enseignements du tantra sont donnés par Samantabhadra aux Bouddhas du Sambhogakaya qui s'auto-perçoit. Ces derniers ne sont autres que Samantabhadra lui-même, tandis qu'enseignant et disciple demeurent dans l'état de réalisation indifférenciée. On appelle cela la « transmission de l'identité d'esprit du maître et du disciple »⁶².

2. Grâce à la bénédiction du maître, les disciples dont l'esprit diffère de celui du maître sont amenés à ne faire plus qu'un avec son esprit. On appelle cela la « transmission de l'inséparabilité advenue de l'esprit du maître et du disciple »⁶³.

Les cinq sagesse primordiales du Sambhogakaya sont les suivantes⁶⁴ :

1. La sagesse primordiale de la sphère absolue (dharmadhatujnana) : c'est l'union inséparable comportant trois aspects : la grande vacuité (l'ouverture), base de la libération, pure dès l'origine ; la base de l'auto-clarté, lumière naturelle de la sagesse primordiale ; et la sphère absolue de la sagesse de la conscience.

2. La sagesse primordiale semblable au miroir (adarshajnana) : les apparences se manifestent dans la conscience clarté et vacuité, selon le mode de non-obstructivité, tout comme des reflets apparaissent dans un miroir. Cette sagesse primordiale est l'aspect de la base de l'émergence des deux corps formels, le Sambhogakaya et le Nirmanakaya. Les deux corps formels du Bouddha, ainsi que les trois sagesse primordiales suivantes, apparaissent naturellement, comme un reflet, en réponse aux aspirations des disciples capables de voir et de pratiquer.

3. La sagesse primordiale de l'égalité (Samantajnana) : c'est la grande sagesse de l'égalité, primordialement libérée, dans laquelle toutes les apparences des corps formels du Bouddha émergent, selon les perceptions des disciples, sans tomber ni demeurer dans quelque extrême.

4. La sagesse primordiale discriminante (pratyavekshanajnana) : c'est la sagesse primordiale qui voit clairement tous les phénomènes connaissables, simultanément et sans aucune confusion.

5. La sagesse primordiale tout-accomplissante (krityanushthanajnana) : c'est la sagesse primordiale qui accomplit les objectifs propres de la

personne, dans l'état de conscience éveillée, et qui sert spontanément tous les besoins des autres êtres, sans aucun effort, tel un joyau-qui-exauce-les-souhais.

La sagesse primordiale du Dharmadhatu voit ce qui *est* – la vérité absolue; et les quatre autres sagesse primordiales voient comment les choses *apparaissent* – la vérité relative.

Document 5 : Trois classes de Nirmanakaya

Extrait de Tulku Thondrup, *Les Maîtres de la Grande Perfection*, Le Courrier du Livre.

1. Le Nirmanakaya Naturel (Rang bZhin sPrul sKu) : aux disciples dont les perceptions sont pures et qui ont atteint l'un des dix niveaux, la grande manifestation du Sambhogakaya apparaît comme la terre pure inégalée des cinq classes de Bouddhas (tels que Vajrapani), pareille à un reflet dans un miroir. Ici, les disciples ne sont pas unis à l'esprit du maître, le Bouddha, mais ces terres pures sont en réalité les terres pures du Sambhogakaya, de sorte qu'on les appelle terres pures semi-Sambhogakaya, semi-Nirmanakaya.

2. Le Nirmanakaya qui discipline les êtres ('Gro 'Dul sPrul sKu) : il s'agit de la manifestation des excellents Nirmanakayas dotés des trente-deux marques et des quatre-vingts signes d'excellence. Ils apparaissent dans chacun des six royaumes d'innombrables mondes. A l'aide des douze actions et des moyens habiles, ils servent les besoins et la libération de tous

les êtres. L'excellent Nirmanakaya du royaume humain de notre monde, pour l'époque actuelle, est le Bouddha Shakyamuni.

Les douze actions du Bouddha Shakyamuni sont (1) sa descente des cieux Tushita, (2) l'entrée dans la matrice de sa mère, (3) la naissance, (4) l'apprentissage des arts, (5) le mariage, (6) la renonciation à la vie ordinaire d'un chef de famille, (7) la pratique ascétique, (8) le voyage vers l'arbre de la bodhi, (9) la défaite des troupes de maras, (10) la réalisation de la bouddhité, (11) tourner la roue du Dharma, le bouddhisme, et (12) passer dans le nirvana.

3. Le Nirmanakaya aux Formes Diverses et Indéfinies (sNa Tshogs sPrul sKu) : dans cette expression du Nirmanakaya, il n'y a pas de certitude quant au lieu, à la forme ou à la durée de la manifestation. Celle-ci apparaît sous toutes les formes appropriées aux besoins des êtres. Ce peut être sous la forme d'êtres vivants, mais également en tant que statues, écrits, maisons, jardins, remèdes, ponts, routes, etc.

La sagesse primordiale du Nirmanakaya est la réalisation du fait que quelles que soient les formes de Nirmanakaya qui se manifestent pour les êtres, elles ne sont ni des objets inanimés, ni de simples reflets. Elles sont dotées de la double sagesse primordiale apparaissant spontanément pour le bien des êtres :

la sagesse primordiale « qui connaît toute chose telle qu'elle est » est la réalisation de la nature de la vérité absolue de tous les phénomènes, sans aucune erreur. Elle révèle aux autres la signification de la nature absolue qui est, tel l'espace, libre des conceptualisations de naissance et de fin.

La sagesse primordiale « omnisciente », qui connaît simultanément tous les phénomènes existant, est la réalisation de la vérité relative, sans confusion quant aux différentes caractéristiques des phénomènes.

Prahevajra (Garab Dorje) reçut cette unique transmission du Dzogpa Chenpo de Vajrasattva ou Vajrapani. Vajrasattva et Vajrapani sont le Bouddha apparaissant sous la forme du Sambhogakaya ou semi-Sambhogakaya, et Prahevajra, le Bouddha manifesté en tant que Nirmanakaya.

Document 6 : Les trois séries et le Bön

Extrait de Tenzin Wangyal Rinpoché, *Les prodiges naturels de l'esprit*, Seuil.

Les trois cycles du Dzogchen dans le bön

Dans le bön, le Dzogchen est traditionnellement divisé en trois cycles, appelés collectivement *A-dzog-nyen-gyü*, qui, décomposé, signifie *A-tri*, *Dzogchen* et *Shang Shoung Nyen Gyü*. Les deux premiers sont des traditions *termas* qui s'appuient sur la redécouverte des textes, tandis que la troisième est une tradition orale qui repose sur la transmission continue d'une lignée de maîtres ininterrompue.

Le système *A-tri* fut établi au onzième siècle par Dampa¹ Méou Gongdze Ritro Chenpo (1038-1096), qui mit à jour les enseignements originaux du cycle *Trogyü* (*Khro-rgyud*) des enseignements de Tönpa Shenrab (1).

A-tri signifie littéralement « guide du A ». Le A représente l'état primordial inconditionnel, l'état naturel de l'esprit. Il est blanc, symbole de la pureté innée de l'esprit. Le pratiquant, débutant par une pratique de fixation sur la lettre tibétaine A pour centrer son attention, s'engage dans la méditation *shiné* dans le but de développer la vue pro-

...

fonde et de faire l'expérience de l'état naturel de l'esprit. Ce cycle correspond à la catégorie *semdé*, reliée à l'esprit, des enseignements dzogchen de la tradition bouddhiste nyingmapa.

Le nom Dzogchen donné au deuxième cycle ne se réfère pas au Dzogchen dans son sens général, mais indique un type particulier d'enseignement dzogchen avec une lignée spécifique (2). Ce système correspond à la catégorie *longdé* du Dzogchen nyingmapa, reliée à la clarté et à l'espace.

Le troisième cycle est composé des enseignements dzogchen du *Shang Shoung Nyen Gyü* : la *Transmission orale du Shang Shoung Nyen Gyü*, tradition dzogchen et système de méditation les plus anciens et les plus importants du bön. Ces enseignements furent classifiés par le maître du Shang Shoung, Gyerpoung Nangzher Löpo, qui les reçut de son maître Tapihritsa au huitième siècle. Cependant, comme nous le verrons plus loin, ces enseignements ne furent pas composés par leur initiateur : ils ne sont pas le produit de la pensée, mais d'une manifestation spontanée. Ils ont joui d'une transmission continue par une longue lignée à travers les siècles et n'eurent jamais à être cachés pour être redécouverts, comme les *termas* dont la transmission est courte, ou directe, puisque remontant au moment de leur révélation. Ce cycle d'enseignements correspond à la catégorie *upadesha* du Dzogchen nyingmapa, la série des « instructions secrètes ».

Bien que ces trois cycles du Dzogchen aient leurs propres pratiques préliminaires et leurs propres lignées de transmission, leur essence et leur but sont les mêmes : l'introduction dans l'état naturel du Dzogchen. Certains maîtres de lignée détiennent les trois transmissions. Au Tibet, cette transmission de maître à disciple est appelée « ardente » parce que la transmission personnelle de l'expérience directe protège l'enseignement qui reste ainsi vivant, au lieu de devenir froid et purement intellectuel car issu des livres et de la pensée conceptuelle.

Document 7 : Extraits du *Rigpai Khoudjouk*, du *Trésor des philosophies*, du *Tantra Clarté spatiale* et de *La liberté naturelle de l'esprit*, in Longchenpa, *La liberté naturelle de l'esprit*, traduit par P.Cornu, Seuil.

La variété des phénomènes est non duelle,
Et dans leur multiplicité même, les phénomènes individuels
sont dénués d'élaborations conceptuelles.
N'allez donc pas penser « c'est ceci ou cela » ;
Les apparences, dans leur totalité, sont toutes ultimement
bonnes.
Abandonnez l'attitude malade qui s'efforce de saisir
Et demeurez dans la spontanéité, laissant toutes choses dans
leur état naturel.

Longchenpa expose en détail la vue du *semdé* dans le « Trésor des philosophies » :

Dans la série de l'esprit, on affirme qu'en essence les manifestations variées ne sont autres que le déploiement de l'unique nature de l'esprit, tout comme se reflètent sur la surface d'un miroir des apparences aux couleurs variées.
Cette émergence sous de multiples formes est l'apparence de l'esprit. Mais en vérité, elle n'a pas d'existence, et l'on dit qu'elle est indifférenciée (de l'esprit). L'essence de l'esprit est la nature de l'esprit lumineuse, qui n'est autre que la Sagesse née d'elle-même.

Selon le tantra « Clarté spatiale » :

Le multiple est l'apparence de l'esprit,
Indifférenciée de la base.
Quant à la nature de l'esprit,
Elle est le seigneur immuable, la Sagesse née d'elle-même,
Que l'on expose comme la luminosité sans élaborations.

De nos jours, les sots déclarent « Le Dzogchen soutient que les apparences *sont* l'esprit ». C'est absolument faux, car alors l'esprit aurait des couleurs, pourrait être identifié et aurait des dimensions, puisque telles sont les apparences quand elles se manifestent. Il faut savoir qu'elles apparaissent à l'esprit sous l'aspect d'illusions créées par les imprégnations karmiques,

mais qu'en vérité elles n'ont pas d'existence. Simple prodige magique, les apparences se manifestent à l'esprit comme des reflets dans un miroir.

La nature de l'esprit est une base d'émergence semblable à la surface du miroir, qui ne chute dans aucune opinion extrême. Sachez qu'en tant qu'essence du rigpa naturel discernant, elle transcende les extrêmes de l'élaboration tels que l'un et le multiple.

Dans le *semdé*, rigpa est très fréquemment appelé « esprit d'éveil », mais aussi « la Sagesse née d'elle-même » et « nature de l'esprit ». Il est présenté en un triple mode, comme l'illustre l'hommage de « La Liberté naturelle de l'esprit » :

Hommage au glorieux Samantabhadra !

Son *essence* parfaitement pure est au-delà des objets de la pensée,

Sa *nature* spontanée apparaît comme la clarté essentielle,

Ses *attributs* sont multiples :

Je rends hommage à l'*esprit* où sujet et objet ont disparu,

Et qui ne choit pas dans les opinions extrêmes.

La pratique principale des Trois Séries dans les enseignements Dzogchen

Semdé : la série de la nature de l'esprit

Les quatre Neldjor, ou yogas (qui permettent d'entrer en contemplation)

1. *Shiné* : l'état calme. Par la fixation sur un objet et sans objet, on arrive à un état de calme. Celui-ci devient alors naturel, puis stable.

2. *Lhagtong* : la vision plus vaste ou « vision pénétrante ». L'état de calme est dissous ou

Longdé : la série de l'espace

Les quatre Da ou symboles (qui permettent d'entrer en contemplation)

1. *Selwa* : la clarté. Les yeux sont ouverts, toute la vision est intégrée. Ce n'est pas la même chose que la clarté intellectuelle.

2. *Mitokpa* : la vacuité. Les yeux ouverts fixent sans ciller l'espace vide. Quelles que soient

2. *Men ngak dé* : la série essentielle.

Les quatre Tchokshak (Tchokshak signifie : « tel que c'est ») (pour continuer dans l'état de la contemplation) (NB : Le Men ngak dé contient également des pratiques qui permettent d'entrer en contemplation : par exemple les Rushens internes et externes, et les 21 Semdzin)

« réveillé ». On est capable de pratiquer avec le mouvement de la pensée, sans l'effort de maintenir un observateur intérieur. L'état de calme n'est plus quelque chose de construit.

3. *Nyimé* : l'Union. *Shiné* et *Lhagtong* s'élèvent ensemble ; on va au-delà de la dualité.

4. *Lhundroup* : parfait en soi. La contemplation non duelle peut être continuée dans chaque action. L'on est pleinement réintégré dans sa condition naturelle, et les expériences qui surviennent sont le jeu parfait de sa propre énergie. Cela est la pratique de Dzogchen, la Grande Perfection.

les pensées qui surgissent, elles ne perturbent pas.

3. *Déwa* : la sensation de béatitude. Le corps est gardé dans une position contrôlée, jusqu'à ce que l'on soit plus avancé dans la pratique, et cependant, c'est presque comme si le corps n'était pas là, bien que l'on soit totalement présent.

4. *Yermé* : Union. L'union des trois autres Da mène à la contemplation et à la pratique Dzogchen. Symbole de cette union, la langue demeure libre dans la bouche, ne touchant ni la base ni le palais. Les quatre Da sont pratiqués simultanément.

1. *Riwo Tchokshak* : le Tchokshak de la montagne, qui se réfère au corps. Le corps est laissé tel qu'il est, la position du corps, quelle qu'elle soit, est la position de la pratique.

2. *Gyatso Tchokshak* : le Tchokshak de l'Océan, qui se réfère aux yeux. Aucun regard spécifique n'est nécessaire. La position des yeux, quelle qu'elle soit, est la position de la pratique.

3. *Rigpa Tchokshak* : le Tchokshak de l'état ; l'état est tel qu'il est sans correction. Ce Tchokshak est identique à *Lhundroup* dans le *Semdé* et à *Yermed* dans le *Longdé*.

4. *Nangwa Tchokshak* : le Tchokshak de la vision. La totalité de la vision est dite « comme un ornement ». On expérimente que toutes nos visions karmiques sont notre propre énergie, que ce soit en tant que *Dang*, *Rölpa* ou *Tsel*. Les quatre Tchokshak sont pratiqués ensemble en un instant : c'est le Dzogchen.

Document 9 : La vue de Longdé

Longchenpa extrait du « Trésor des philosophies » in *Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit*, traduction de P.Cornu, Seuil.

La série de l'espace de la Grande Perfection proclame que le fruit est libre depuis toujours :

Voici l'essence de la série de l'espace : la Sagesse née d'elle-même et tous les phénomènes qui s'en élèvent sont la grande pureté spontanée libre depuis toujours. Les phénomènes existent du fait qu'ils émergent spontanément sous de aspects variés, et cependant ils n'existent pas, car ils sont des résultats libres depuis toujours et originellement purs. Ainsi, même l'esprit et le déploiement de ses apparences n'ont pas d'existence réelle.

Rigpa en tant que grande absence des opinions de l'être et du non-être, admet les apparences, permet leur émergence, permet leur disparition, et quelles que soient les étiquettes de pur ou d'impur que l'on y attache, à l'instant même où elles apparaissent, leur essence naturelle transcende l'existence et l'inexistence, l'être et le non-être. Telle est l'immensité infinie, libre depuis toujours.

Document 10 : Les quatre espaces

Philippe Cornu in *Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit*, Seuil.

Il existe quatre manières d'exposer cette vue du longdé que l'on appelle les « quatre espaces » :

L'espace noir (*long nakpo*) proclame l'absence de causes : la Sagesse née d'elle-même, immuable, transcende cause et conditions en tant que perfection spontanée. Comme elle ne se fragmente pas, il n'y a pas à considérer des phénomènes complexes et une réalité absolue (séparés).

L'espace blanc (*long karmo*) proclame l'esprit : dans l'état de rigpa né de lui-même, tout ce qui émerge comme apparences à l'extérieur et consciences à l'intérieur est le déploiement (*rölpa*) de l'esprit. Les circonstances des apparences se libèrent naturellement et sont pures puisqu'il n'y a rien à faire. Ainsi il n'y a rien à accomplir dans la condition naturelle.

L'espace bariolé (*long t'rawo*) proclame la diversité (*natsok*) : les apparences en tant que déploiement de la Sagesse née d'elle-même sont le déploiement de la réalité absolue, la manifestation en tant qu'émergence naturelle de la variété. Elles « ne sont pas », car en tant que déploiement qui émerge en imprégnant tout sans aucune partialité, elles transcendent la négation et l'affirmation.

L'espace infini (*long rabjam*) dépasse causes et fruits : les phénomènes qui émergent de la Sagesse née d'elle-même, en apparaissant, sont reconnus par l'esprit, et en disparaissant sont reconnus par la condition naturelle. On dépasse ainsi toute action et tout effort.

Document 11 : Les quatre symboles

P. Cornu in *Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit*, traduction de P. Cornu, Seuil.

La *méthode des quatre symboles* où le yogi assume l'une des postures corporelles à l'aide d'une ceinture et d'un bâton de méditation. Il change d'orientation au cours de la journée, selon les mouvements du soleil. Puis il observe le « symbole du temps » qui indique le moment propice où pratiquer, après quoi il se conforme aux « quatre symboles » proprement dits :

- le *symbole du point clé de la clarté* afin de développer une clarté naturelle au moyen d'un mode de regard dans l'espace, et où tous les sens doivent être détendus sans blocage ;

- le *symbole du point clé de non-discursivité* où l'on préconise l'immobilité du corps et du regard, provoquant ainsi une expérience d'absence de pensées ;

- le *symbole du point clé de félicité* où l'on exerce une légère rétention du souffle pour faire naître des expériences de félicité où le corps semble absent ;

- le *symbole du point clé d'inséparabilité* où l'on précise que les quatre symboles doivent être pratiqués simultanément.

Cette pratique du *longdé* est très liée aux cinq éléments qui composent l'individu, et plus particulièrement aux quatre éléments de base :

Bien qu'aucun défaut ne survienne au sein de la nature de l'esprit et dans la réalité absolue, le corps physique est le produit des quatre éléments (terre, air, eau et feu), si bien que lorsque ceux-ci ne sont pas équilibrés, les maladies apparaissent dans le corps et l'absorption méditative ne se produit plus.

D'où l'emploi d'une série de pratiques destinées à dissiper les obstacles, qui utilisent des postures et des visualisations de lettres caractéristiques de chaque élément pour réparer leur éventuel déséquilibre dans le corps.

Document 12 : Les quatre syllabes du Longdé

Extrait de Namkhai Norbu Rinpoché, *Dzogchen et Tantra*, Albin Michel.

Le Longdé

Les quatre syllabes du Longdé :
le Dordje Tsiglam
ou « la voie des syllabes de vajra »



Ces quatre syllabes, représentant quatre mots, sont un résumé de la pratique du Longdé.

A, la première des syllabes, représente le mot *kyéwa mépa* qui signifie « non-né » et se réfère à l'état de *mitokpa*, qui est sans pensée. *Shûnyata*, l'état de la vacuité essentielle, est non-né. Il est dit que l'esprit du pratiquant revient continuellement à la contemplation, comme la colombe, qui était autrefois utilisée par les marins pour déceler la présence d'une terre à proximité, revient immédiatement au navire lorsqu'elle ne trouve rien.

Ho est la deuxième syllabe et elle correspond au mot *gakpa mépa* qui signifie « sans interruption ». Même si l'on sait que les pensées sont vides, elles continuent néanmoins de surgir sans interruption. Lorsque l'on explique *Shi*, la Base, l'état primor-

...

dial de l'individu (voir p. 98), on dit que son essence est vacuité, mais que sa nature est de se manifester continuellement, sans interruption. La syllabe Ho symbolise la façon dont le pratiquant maintient la présence d'un état ininterrompu de contemplation en appliquant la méthode des quatre Da (voir p. 128-29). On dit alors que le pratiquant est comme un archer qui, lorsqu'il tire, doit unir le corps, la voix ou énergie et l'esprit, pour atteindre sa cible. Le pratiquant doit maintenir sa présence de la même façon.

Ha, la troisième syllabe, correspond au mot migyourwa qui signifie « immuable, inaltérable », et symbolise le fait que l'état primordial, dans lequel on entre lors de la contemplation, est la condition fondamentale, inaltérable, de chaque individu, et qu'il a toujours existé depuis l'origine et n'a pas à être créé. Cet état n'est qu'obscurci par la vision impure qui résulte de l'attachement et des causes négatives. Lorsque le pratiquant, grâce à sa pratique, surmonte ces obstacles et retrouve l'état primordial, il devient comme un enfant nouveau-né, non qu'il devienne infantile, mais parce que sa conscience devient aussi claire et aussi nue que celle d'un nouveau-né qui, à chaque instant, regarde sans jugement le monde.

Ye est la quatrième et dernière lettre, et diverses sources dans divers textes anciens lui assignent des correspondances différentes. Dans certains textes, la syllabe est Ye, mais d'autres disent Eh, une lettre qui ressemble un peu à un A surmonté du signe E. Il n'est pas facile de savoir quelle est l'interprétation correcte, mais il est plus probable qu'il s'agisse de Ye comme dans Yéshé qui signifie

...

« sagesse ». Ye en tibétain signifie « à l'origine » ou « depuis l'origine ».

Mais on ne peut pas affirmer avec certitude que ce Ye soit une syllabe tibétaine. Ce pourrait être une syllabe de la langue d'Urgyen ou d'Oddiyana, auquel cas ce serait alors plus probablement un Eh qu'un Ye.

Quoi qu'il en soit, et quelle que soit son origine, la syllabe symbolise le mot nacog qui signifie « diversité », se référant à l'infinie variété des possibilités de manifestation dans notre vision karmique, et à la façon dont le pratiquant intègre sans effort celles de ces potentialités qui se présentent à lui, en entrant dans l'état de la contemplation et en y demeurant à travers les divers aspects de sa vie quotidienne. En cela, on dit que le pratiquant est comme un moulin à eau, qui continue simplement à tourner, aussi longtemps que l'eau continue à couler, sans effort, tout naturellement. Sans effort, on intègre les actions du corps, de la voix, et de l'esprit, et tout ce qui s'élève dans notre vision karmique, avec l'état de la contemplation.

**Document 13 : Extrait de la *Prière du cœur de Küntouzangpo*,
traduction Rigpa.**

Ho ! Tout – les apparences et l'existence,
le saṃsāra et le nirvāṇa –

N'a qu'une seule Base et néanmoins deux chemins
et deux fruits, et

Se déploie de façon magique comme présence éveillée
ou comme ignorance.

Par la prière de Samantabhadra,

Puissent tous les êtres devenir des bouddhas

Complets et parfaits dans l'espace du Dharmadhātu.

La Base de tout n'est pas composée et

L'immense espace surgi de lui-même,
au-delà de toute expression

Ne se nomme ni saṃsāra ni nirvāṇa.

Réalisez simplement cela et vous êtes un bouddha ;

Sinon, vous êtes un être égaré dans le saṃsāra.

Je prie que vous tous, les êtres des trois mondes,

Reconnaissez le véritable sens de cette Base inexprimable !

**Document 14 : Extrait du *Miroir du cœur, tantra du Dzogchen*,
traduction de P. Cornu, Seuil.**

Le rigpa de chacun des êtres sensibles qui peuplent les domaines mondains existe en tant que nature des cinq Luminosités.

Pour illustrer ouvertement leur contenu :

Rigpa dont la pulsation embrasse toutes choses, est Corps de lumière ;

Rigpa, vaste espace immuable est Corps de lumière ;

Rigpa, immuable et omniprésent est Corps de lumière ;

Rigpa, inexprimable et inconcevable est Corps absolu ;

Rigpa, qui transcende les objets incommensurables, est Corps absolu ;

Rigpa, qui n'est pas la sphère d'activité d'un « sujet qui saisit » est Corps absolu ;

Rigpa, doté de l'essence, de la nature et de la compassion est Corps absolu ;

Rigpa, grande félicité sans mélange et absolument parfaite est Corps de jouissance ;

Rigpa, doté d'attributs distincts et sans mélanges au sein de la clarté, est Corps de jouissance ;

Rigpa, du fait qu'il porte signes et marques de beauté est Corps de jouissance ;

Rigpa, qui apparaît sous différents aspects au sein d'une nature unique, est Corps de jouissance ;

Rigpa, dispensateur de la compassion jaillie de l'espace inobstrué est Corps d'apparition ;

Rigpa, qui brille et se réalise partout est Corps d'apparition ;

Rigpa, qui embrasse toutes choses sans obstruction est Corps d'apparition ;

Rigpa, à la luminosité non obscurcie et dépourvue de pensées d'attachement est Corps d'apparition ;

Rigpa, du fait qu'il est débarrassé des limites de l'attachement dualiste est Corps d'essentialité ;

Rigpa, sans objet d'attachement est Corps d'essentialité ;

Rigpa, qui n'existe pas en tant qu'objet substantiel est Corps d'essentialité ;

Rigpa, qui demeure immuable dans l'espace de grande félicité est Corps d'essentialité ;

Rigpa, paré du sens absolu, est Corps de détenteur de vajra ;

Rigpa, qui demeure dans l'état immuable au sein de la clarté, est Corps de détenteur de vajra ;

Rigpa, présent chez tous les êtres est Corps de détenteur de vajra ;

Rigpa, d'une stabilité à toute épreuve, est Corps de détenteur de vajra ;

C'est ainsi qu'il réside dans l'esprit de tous les êtres.

Manuel à usage strictement personnel.
Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord écrit de l'Institut Khyèntsé Wangpo.