



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཚུན་བརྗེའི་དབང་པོའི་གྲུ་ཚང་།

DROUPDRA
1^{ère} année - Session 1

Mila Khyentsé Rinpoché

Listes de textes à étudier au Droupdra

Table des matières

A. LES SOURCES.....	2
B. PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA PRATIQUE TANTRIQUE.....	3
B.I. Les qualifications nécessaires.....	4
B.II. Les deux phases.....	4
C. LES BASES DE LA PRATIQUE : SHAMATHA.....	6
C.I Méthodes générales.....	7
C.II Méthodes particulières.....	7

A. LES SOURCES

Jamgeun Kongtrul Lodreu Thayé ('Jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas, 1813-1899) a rédigé ce que l'on appelle les « Cinq Grands Trésors » (*mdzod chen lnga*) qui représentent :

- ◇ Le Trésor du Savoir Universel (*shes bya kun khyab mdzod*), qui est la compilation du *shes bya kun khyab* et de son auto-commentaire « L'Océan Infini du Savoir » (*shes bya mtha' yas pa'i rgya mtsho*) qui présentent l'entièreté des chemins bouddhiste et dzogchen de toutes les sciences dites majeures et mineures ;
- ◇ Le Trésor des Précieuses Instructions (*gdams ngag mdzod*) : qui présente une synthèse des plus profondes transmissions des « huit grands chariots des lignées de pratique » (*sgrub brgyud shing rta chen mo brgyad*, que sont les Nyingmapa, Kadampa, Sakyapa, Marpa Kagyu, Shangpa Kagyu, Kalachakra, Shidjé Tcheu et L'Approche et l'Accomplissement des Trois Vajras) ;
- ◇ Le Trésor des Mantras Kagyu, (*bka' brgyud sngags mdzod*) qui est un recueil de mandalas, d'initiations et d'instructions issus du Nyingma Kama et des lignées Marpa Kagyu et Ngor ;
- ◇ Le Trésor des Précieux Trésors redécouverts (*rin chen gter mdzod chen mo*) ;
- ◇ Le Trésor des Enseignements extensifs (*rgya chen bka' mdzod*) qui inclue un nombre de textes variés allant de prières et commentaires à des traités de médecine, et le Trésor Extraordinaire qui compile tous les termes révélés par Jamgeun Kongtrul.

Jigmé Lingpa ('Jigs med gling pa rang byung rdo rje, 1730-1798) sur les mêmes thèmes et orientés sur la présentation Nyingmapa du chemin vers l'Éveil.

- ◇ Le Trésor des Précieuses Qualités (*yon tan mdzod*) : écrit durant l'hiver 1779-1780 et expose l'ensemble de la voie depuis les shravaka jusqu'au Dzogchen suivant la perspective Nyingmapa en neuf véhicules ; nous nous intéresserons particulièrement aux chapitres 10 à 13 ;

- ◇ Le Maître de Connaissance Primordiale (Ye shes bla ma) : manuel (khrid yig) de la pratique Dzogchen, basé dit-on sur le chemin du Vima Nyingthig (bi ma snying thig, L'Essence Secrète de Vimalamitra) ;
- ◇ Un Escalier menant à Akanishta ('og min bgrod pa'i them skas) : qui est un traité sur la phase de création (bskyed rim, skt. : utpattikrama).

B. PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA PRATIQUE TANTRIQUE

- ◇ phase de création (bskyed rim, skt. : utpattikrama/utpannakrama)
- ◇ phase de perfection/d'achèvement (rdzogs rim, skt. : niṣpannakrama)
- ◇ les canaux subtils (rtsa, skt. : nāḍi), les souffles vitaux/subtils (rlung, skt. : prana) et les essences vitales (thig le, skt. : bindu/tilaka)
- ◇ thiglé à transformer/purifier/raffiner » : rdzas kyi thig le ou les « thiglé blanc et rouge substantiels »
- ◇ thiglé quintessentiels ou raffinés (dhwangs ma thig le)
- ◇ corps subtil ou corps vajra (sku'i rdo rje, skt. : kāyavajra)
- ◇ félicité vide/félicité-vacuité (bde stong)
- ◇ quatre classes de Tantras (rgyud sde bzhi) des écoles nouvelles (gsar ma pa) intégrées dans le Kangyur : les tantras de l'action (bya rgyud, skt. : kriyātantra), les tantras de la conduite (spyod rgyud, skt. : caryā tantra ; ou pour les Nyingma : skt. : ubhaya tantra, u pa'i rgyud), les tantras du yoga (rnal-'byor rgyud, skt. : yoga tantra) et les tantras du yoga insurpassable (rnal 'byor bla na med pa'i rgyud, skt. : Anuttarayoga tantra ou Yoga-niruttara Tantra)
- ◇ six classes de Tantras (rgyud sde drug) de l'école ancienne (rnying ma pa) : les trois précédents tantras externes plus les trois tantras internes appelés maha, anu et ati yogas (grand yoga : rnal 'byor chen po, skt. : mahāyoga ; yoga subséquent : rjes su rnal 'byor, skt. : anuyoga ; grande perfection : shin tu rnal 'byor, skt. : atiyoga)

B.I. Les qualifications nécessaires

Une personne [engagée] sur le chemin des tantras doit posséder trois qualités :

En premier, une confiance inébranlable dans les principes de la base, de la voie et du résultat constituant le système du Vajrayana ;

En deuxième, une diligence sans faille dans le développement des domaines de l'étude, la réflexion et la méditation avec la motivation d'atteindre l'Éveil dans cette existence ou au plus tard avant la prochaine existence, pour le bien de tous les êtres ;

Et en troisième, la suprême fortune de posséder la sagesse et les autres qualités provenant du réveil de la puissance spéciale en lien avec son affinité au Mahayana.

JKLT, vol.2, pp. 655.9-14.

B.II. Les deux phases

Les caractéristiques particulières de l'Anuttarayoga tantra sont sa clarté du sens profond de la phase de perfection, son infinité de profondes méthodes de la phase de création, son absence d'effort dans l'atteinte de l'Éveil au travers de la pratique des deux phases et son orientation spécifique vers les êtres aux exceptionnelles capacités en vertu de ces caractéristiques.

Cependant, les yogas des deux phases sont les caractéristiques distinctives du seul Anuttarayoga tantra, impossibles à trouver dans les autres classes de tantras... puisque seul l'Anuttara propose un chemin correspondant au processus complet de naissance dans l'existence cyclique... un chemin d'entraînement conduisant à la [parfaite] reconnaissance de la clarté luminosité primordiale [du moment] de la mort.

JKLT, vol. 2, pp.579.23-580.8.

La phase de création

- ◇ Taranatha : kun dga' snying po (1575-1634)
- ◇ « l'établissement des trois êtres » : « l'être de lien » ou « être-support » (dam tshig sems dpa', skt. : samayasattva), « l'être de sagesse » (ye shes sems dpa', skt. : jñānasattva) et « l'être de contemplation » ou « être de recueillement » ou « être d'absorption » (ting nge 'dzin sems dpa', skt. : samādhisattva)
- ◇ Les Quatre Sceaux (rgyas gdab pa rnam pa bzhi) : sceller l'être de sagesse (ye shes sems dpa'i rgyas gdab pa) ; sceller de l'être de contemplation (ting nge 'dzin sems dpa'i rgyas gdab pa) ; sceller la couronne par la réception de l'initiation (dbang thob nas cod pan gyis rgyas gdab pa) ; sceller les offrandes (mchod pa'i rgyas gdab pa).

C.I Méthodes générales

1. Attitude du corps : les 7 points de la posture de Vairochana
2. Attitude de l'esprit : l'attitude fondamentale de l'esprit est exprimée en ces termes : « Ne réfléchis pas, ne conçois pas, ne pense pas, ne médite pas, n'analyse pas ; demeure en toi-même ». Libre de blocage et de création, de refus ou d'acceptation, d'espoir ou de crainte, d'attachement et de saisie d'une réalité, est la conscience ordinaire instantanée. Au sein de celle-ci, détendus dans la détente, sans distraction, avec une attention unifiée, dans une clarté et une vacuité sans saisie, au sein du non-agir, demeurons décontractés.

C.II Méthodes particulières

1- Fixer l'esprit en utilisant un objet

D'abord fixer l'esprit en utilisant un objet extérieur impur : en tant que base devant soi, on dirige son attention sur un pilier, un mur ou tout autre forme de grande taille (...). De la même manière, on fixe son esprit sans distraction sur une forme de petite taille (...). Ou bien encore, on prend une lampe à beurre, le ciel, ou à l'entre-sourcils, un tiglé blanc de la taille d'un petit pois (...).

Karma Chakmé (karma chags med, 1613-1678) et le calme mental du système Nédön Kagyu du Tertön Mingyur Dorje (mi 'gyur rdo rje, 1645-1667)

3- Cultiver la quiétude constante (la pacification)

Hommage à Avalokiteshvara !

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

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

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

Le Sutra intitulé *Possédant les Racines de la Vertu* déclare :

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

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

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

(...)

La Voie du Bodhisattva (VIII, 4) déclare :

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

(...)

Le Précieux Ornement de la Libération de Gampopa précise :

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

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

Il y a les première, seconde, troisième et quatrième stabilisations méditatives. La première est dotée de l'investigation et de l'analyse. La seconde est dotée de félicité. La troisième est axée sur la joie physique. La quatrième est basée sur l'équanimité.

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

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

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

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

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

(...)

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

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

LA POSTURE PHYSIQUE

Ayant abandonné les distractions (mondaines), la posture physique doit être maintenue.

Les Grandes Instructions (les instructions données par Avalokiteshvara à Mingyur Dorje) dit :

Le corps doit posséder les sept attributs de Vairocana. Ceux-ci sont : 1- les jambes dans la position du vajra, 2- les mains placés dans le mudra de l'équilibre méditatif, quatre doigts en dessous du nombril, 3- les avant-bras sont laissés droit, sans bouger et les épaules sont étendues, comme les ailes d'un vautour, 4- le cou doit être arrondi comme un crochet, appuyant un peu sur la paume d'adam, la colonne est droite comme une flèche, 6- les yeux sont fixés sur l'espace, quatre doigts dans le prolongement du bout du nez, sans cligner, et sans regarder ni à droite ni à gauche, 7- enfin, les lèvres sont légèrement ouvertes, ainsi que les dents, et la langue est collée contre le palais. Asseyez-vous sur un coussin confortable. (...) De plus, ayant une posture correcte, les buts principaux sont atteints. En ayant les jambes dans la posture du vajra, le souffle descendant est dirigé dans le canal central et le poison de la jalousie se calme et nous ne sommes perturbés par aucune interférence. En ayant les mains dans le mudra de l'équilibre méditatif, l'énergie vitale de l'eau est dirigée dans le canal central, et le poison de la haine/colère s'apaise. En ayant la colonne droite et les épaules comme des ailes de vautour,

l'énergie vitale de la terre est dirigée dans le canal central et l'ignorance disparaît. En ayant la mâchoire vers le bas, l'énergie vitale du feu est dirigée dans le canal central et l'attachement s'apaise. En ne bougeant pas les yeux mais en les maintenant quatre doigts après le bout du nez et en pressant la langue contre le palais, l'énergie vitale de l'air est dirigée dans le canal central, l'orgueil s'apaise et la clarté est présente.

(...)

LE DEVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

Possédant alors les points essentiels de la pratique, pratiquez le développement de l'attention. Dans le grand traité indien (intitulé) *Les Neuf Recueils de la Concentration (Ting nge 'dzin tshogs dgu)* composé par le grand maître indien Bodhibhadra, il est dit qu'il y a deux types de quiétude constante : celle qui est amenée à maturation en regardant à l'intérieur et celle qui se focalise sur le regard extérieur. Pour la première, il y a la méthode se focalisant sur le corps et celle se portant sur les objets dépendants du corps.

Se focalisant sur le corps, il y a trois sortes (d'attention) : 1- focalisant sur le corps sous son aspect pur (divin), 2- focalisant sur son aspect rebutant, comme le squelette, et 3- tournant son attention sur les symboles purs comme un khatvanga.

Se focalisant sur les objets dépendants du corps, il y a cinq sortes (d'attention) : 1- celle sur la respiration, 2- celle sur les signes subtils (les mouvements subtils de l'énergie), 3- celle sur un *bindu* (les instructions de Maitripa rajoute sur un bindu « impur »), 4- celle sur les caractéristiques des rayons de lumière et, 5- celle focalisant sur le plaisir et la joie.

L'attention se focalisant sur le regard extérieur est de deux sortes : spéciale et ordinaire. Pour la première, il existe deux sortes : se concentrant 1- sur le corps (du Bouddha) et 2- sur la parole (du Bouddha). Ceux-ci sont les auxiliaires de l'entrée dans la quiétude constante.

(...)

COMPTER LA RESPIRATION

Le Tantra Racine de Manjushri ('*Jam dpal rtsa rgyud*, Manjushrimulatantra) déclare :

En recourant à la pleine conscience de la respiration, la pensée discursive se calme. Comme l'esprit est toujours en ébullition, rattachez-le fermement à un objet de méditation.

(...)

LA RECITATION DES TROIS SYLLABES VAJRA

Les enseignements Nyingmapa appelés *La Manifestation de Vairocana* (*rnam snang mngon 'byung*) déclarent :

En harmonie avec l'apparition simultanée de l'énergie vitale et de la conscience, (récitant mentalement) le Om avec l'inspir, le Ah avec la pause et le Hum avec l'expir, les voiles du corps, de la parole et de l'esprit ainsi que l'intégralité des trois sphères sont purifiés dans les trois vajra. Ainsi, les trois aspects vajras du Bouddha sont achevés et la grande joie non créée émerge.

(...) L'aspect des syllabes ainsi que (leurs couleurs respectives) comme le blanc, n'ont pas à être considérés ici. Faites ceci cinquante fois sans interruption par aucune autre pensée ; puis augmentez jusqu'à cinq-cents, etc. Soyez à l'aise et ne faites pas l'effort de retenir et relâcher alternativement le *prana* (énergie vitale) à gauche et l'*ayama* à droite.

Manuel à usage strictement personnel.

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