



INSTITUT KHYÉNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

4^{ème} année - Session 4

Le Mahamudra en Inde

Lama Kunsang

Table des matières

TRIPLE PRESENTATION	4
1. LE MODE D'ÊTRE DE L'ESPRIT.....	4
A. Définition du terme Mahamudra (le Grand Sceau)	4
B. L'Esprit ordinaire ou la Conscience ordinaire ou la Simplicité naturelle de l'esprit (Thamel Shepa) (tib. tha mal shes pa).....	4
a. <i>Identité de la nature fondamentale de l'esprit et de la Conscience ordinaire</i>	4
b. <i>Les particularités de la Conscience ordinaire</i>	5
c. <i>La méditation du Mahamudra consiste à maintenir cet état sans distraction</i>	6
d. <i>Selon le Dzogchèn</i>	7
2. UNE TRADITION	8
A. Le bouddha Sakyamuni et le bouddha primordial Vajradhara à l'origine du Mahamudra	8
B. Le bouddha Vajradhara	8
C. La lignée "lointaine" (ou "ultime") du Mahamudra via Saraha et Maitripa.....	9
D. Upadesha (Men Ngak) et Doha	11
E. De l'Inde au Tibet.....	11
3. UNE METHODE DE MEDITATION.....	12
A. La méthode canonique de la méditation au sein de l'institution 12	
B. La méthode yogique et directe de la méditation selon le Mahamudra	12

C. Le Chant de Tilopa	13
D. Le chant de Dhamapa	13
E. La dévotion, tête de la méditation du Mahamudra	14
e. <i>Extrait de la "Prière courte à Vajradhara" (tib. rdo rje chang thung ma)</i>	14
f. <i>L'indifférenciation de l'esprit du maitre et de l'esprit de l'élève</i>	15
g. <i>Extrait d'un chant de la tradition du Mahamudra</i>	16
BIBLIOGRAPHIE	17

TRIPLE PRESENTATION

Le Mahamudra est à la fois :

- 1/ Le mode d'être de l'esprit
- 2/ Une tradition
- 3/ Une méthode de méditation

1. LE MODE D'ÊTRE DE L'ESPRIT

A. Définition du terme Mahamudra (le Grand Sceau)

- Maha = Chênpo (tib. *chen po*) : Grand
 - Mudra = Tchakgya (tib. *phyag rgya*) : Sceau
- Tous les phénomènes sont frappés par le sceau de la vacuité.

B. L'Esprit ordinaire ou la Conscience ordinaire ou la Simplicité naturelle de l'esprit (Thamel Shepa) (tib. *tha mal shes pa*)¹

Le Soutra requis par Sagaramati :

- "- Bhagavan (Bienheureux), il est vraiment difficile d'accéder à cette absorption méditative, déclara Sagaramati.
- Pour cela, il faut reconnaître que la Conscience Ordinaire et la Connaissance Primordiale sont par nature égales, lui répondit le Bouddha."

a. *Identité de la nature fondamentale de l'esprit et de la Conscience ordinaire*

Shavaripa :

"La Conscience ordinaire est simplicité naturelle.

¹ De nombreuses références, ci-dessous, sont issues de l'ouvrage de Dakpo Tashi Namgyal, *Rayons de Lune*, éd. Tsadra, à partir de la page 278.

Ne la ternissez pas avec des fabrications intellectuelles
Car la pureté naturelle de l'esprit se passe de toute intervention.
Laissez l'esprit demeurer tel quel,
Sans vouloir le saisir ni le libérer."

Jétsun Milarépa :

"Préservant constamment la Conscience ordinaire,
J'ai oublié la confusion de l'ignorance depuis longtemps."

b. Les particularités de la Conscience ordinaire

Gampopa déclare :

"Maintenant, pour qui aspire à la libération du samsara, la Conscience ordinaire doit être reconnue comme la racine de toutes choses. La « Conscience ordinaire » désigne notre propre esprit qui, laissé à son état naturel, n'est altéré par aucune forme de *dharma* [doctrines - expériences], ni troublé par aucune conscience mondaine, ni obscurci par la somnolence, la torpeur ou la pensée. "

.../...

"Reconnue, elle est la sagesse primordiale (tib. *ye shes*), qui se connaît en elle-même et par elle-même. Sans cette compréhension, elle reste l'ignorance innée. Autrement cette compréhension [réalisation] est appelée « *rigpa* », « essence », « sagesse primordiale innée », « Conscience ordinaire », « simplicité primordiale », « absence de prolifération conceptuelle » et « clarté-luminosité »."

.../...

"« Conscience ordinaire » désigne la connaissance primordiale non altérée par aucun dogme philosophique. « Non fabriqué » signifie laisser cette conscience telle qu'elle est, sans la corriger."

Yangœunpa :

"En résumé, cette Conscience ordinaire, naturelle et non fabriquée, qui reconnaît sa propre identité, marque l'avènement de la méditation du Mahamudra."

Dakpo Tashi Namgyal :

"Connaître la nature de cette Conscience ordinaire c'est « avoir perçu l'essence de l'esprit »."

c. La méditation du Mahamudra consiste à maintenir cet état sans distraction

Dakpo Tashi Namgyal déclare :

"Après avoir reconnu l'essence de la Conscience ordinaire, la méditation consiste, avec une attention naturellement présente, à maintenir cet état naturel de l'esprit sans se laisser distraire, veillant à ne pas interférer avec tous les états mentaux ou les pensées qui s'élèvent."

Telle est la méditation que le vénérable Gampopa décrit :

« La Conscience ordinaire sans distraction

Est la méditation.

Comme on le comprendra subséquemment »."

Dakpo Tashi Namgyal nous dit encore :

"Ne vaudrait-il pas mieux, dès le début, se concentrer attentivement sur l'apparition de toute pensée, au lieu de suivre une procédure d'instruction graduelle ? Cela peut convenir à quelques personnes prédisposées à la reconnaissance selon la méthode subite.

Mais, sans suivre une procédure d'instruction graduelle permettant d'éliminer les incertitudes sur la nature fondamentale de l'esprit, des

pensées, et des apparences, la plupart des pratiquants ne pourront en acquérir l'expérience et en voir l'essence avec une compréhension définitive. Une forme d'attention générale ne suffit pas, s'il ne s'agit pas de l'attention naturellement présente, qui reconnaît la nature de l'esprit."

d. Selon le Dzogchèn

Dilgo Khyentsé Rinpoché précise : "Dans le Dzogchèn, quelle est la signification du terme « esprit ordinaire/Conscience ordinaire » (tib. *tha mal shes pa*) ? Il s'agit de la connaissance/conscience immédiate (tib. *da lta'i shes pa*), non souillée par des impuretés tels que des émotions perturbatrices, ou même par des pensées positives comme la dévotion et compassion conceptuelles. Cette conscience immédiate est naturelle et innée. Comme le déclare un adage : « Si vous laissez l'eau tranquille, elle deviendra claire ». La pratique consiste à rester dans la continuité de la conscience. On peut ne pas comprendre cela. Des pensées ordinaires mondaines comme le désir et l'aversion peuvent surgir ; une pensée se succédant, créant de nombreuses autres pensées. Ou bien vous pouvez avoir de nombreuses pensées positives surgissant de la même manière. Lorsque cela se produit, vous risquez de perdre l'état méditatif. C'est une erreur de confondre votre mode de penser ordinaire avec la conscience immédiate du Dzogchèn."²

² De l'ouvrage *The Fearless Lion's Roar*, Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje, éd. Snow Lion, p. 250.

2. UNE TRADITION

A. Le bouddha Sakyamuni et le bouddha primordial Vajradhara à l'origine du Mahamudra

Bien que le terme "Mahamudra" ne se trouve pas dans les sutras du bouddha, on trouve "mudra" (le "sceau"), dont le sens est celui de l'ain-sité ; ce sens sera attribué quelques siècles plus tard à "Mahamudra".

Par exemple, dans le *Sutra requis par Sagaramati*, (sk. *Sagaramatiparipraccha-sutra*) le Bouddha Sakyamouni déclare :

"Sagaramati, tous les phénomènes sont marqués du **sceau** (Mudra) de la pleine libération, non duelle et parfaitement pure.

Comme l'étendue de l'espace, tous les phénomènes sont indifférenciés, car ils sont marqués du **sceau** de l'égalité.

.../...

Sans naissance, ni origine, ni durée, ni cessation,

C'est le **sceau** (Mudra) immuable et immaculé du Vainqueur."

B. Le bouddha Vajradhara

Dans la tradition du Mahamudra, le bouddha primordial est Vajradhara (tib. *rDo rje 'chang*), « le Porteur du Vajra », ou le Détenteur du Vajra. Il est souvent considéré comme représentatif à la fois du dharmakāya et du sambhogakāya.

Mochokpa, un maître Shangpa Kagyu, déclare :

"Pourquoi appelle-t-on le maître Vajradhara (Porteur du Vajra) ? Parce qu'il maintient "l'absorption méditative semblable au vajra" dans la nature de la réalité, on le nomme Vajradhara, Porteur du Vajra.

Il est dit : Pourquoi l'appelle-t-on Vajradhara (Porteur du Vajra) ?

Quiconque est doté de la sagesse de tous les bouddhas
Ainsi que de l'esprit d'éveil
Est le vainqueur Vajradhara,
Souverain de tous les bouddhas transcendants.

Le bouddha qui a parachevé renonciation et réalisation est donc extérieurement Sakyamuni et intérieurement Vajradhara. Leur nature commune est le Corps de Réalité. Ils incarnent les trois Corps de l'éveil."

A noter : dans le canon bouddhique tibétain (le Kangyur), on trouve plusieurs tantras insurpassables (*Anuttarayogatantra*) enseignés par le bouddha Vajradhara, notamment la *Goutte Essentielle du Mahamudra* (*Mahamudratilaka*), le *Tantra de la Gloire Immaculée* (*shri anavila tantra*), et le *Tantra du Sans-demeure Parfait* (*Raptu minépé gyud*).

C. La lignée "lointaine" (ou "ultime") du Mahamudra via Saraha et Maitripa

- Le bouddha primordial Vajradhara
- Vajrapani
- Les dakinis de sagesse en Uddiyana
- Le roi Vishukalpa
- Saraha
- Nagarjuna
- Shavaripa
- Maitripa
- Le Tibétain Marpa

Variante de cette lignée "lointaine" (ultime) :

- Le bouddha primordial Vajradhara
- Mañjugosha et Avalokiteshvara
- Ratnamati (qui serait une émanation du Mañjugosha)
- Sukhanatha (qui serait une émanation d'Avalokiteshvara ou de Vajrapani)
- Saraha
- Nagarjuna
- Shavaripa
- Maitripa
- Le Tibétain Marpa

Autre variante :

- Le bouddha primordial Vajradhara
- Ratnamati
- Saraha
- Nagarjuna
- Shavaripa
- Maitripa
- Le Tibétain Marpa

- *A noter :* la lignée courte du Mahamudra est considérée être en lien avec les transmissions des 6 yogas de Naropa :

- Le bouddha primordial Vajradhara
- Tilopa
- Naropa
- Marpa

D. Upadesha (Men Ngak) et Doha

La tradition du Mahamudra met l'accent sur des instructions directes relatives à la méditation qui sont transmises de façon orale. Ces instructions sont dénommées *upadesha* en sanscrit et *men ngak* (tib. *man ngag*) ou *dam ngak* (tib. *dam ngag*) en tibétain. Les chants de réalisation (skt. *doha* ; tib. *nyam gur*) présentent généralement ces instructions directes.

E. De l'Inde au Tibet

C'est au 11^e siècle que s'opère la transmission du Mahamudra de l'Inde vers le Tibet ; c'est la période de rencontre entre les Panditas et Mahasiddhas indiens et les Lotsawas tibétains. Concernant les Tibétains, il y a deux grandes figures marquantes qui vont ensuite propager le Mahamudra au Tibet : Marpa (lignée *Marpa Kagyu*) et Khyoungpo Néljor (lignée *Shangpa Kagyu*). Concernant les Indiens, il y a les Grands Accomplis (ex. les 84 Mahasiddhas), notamment Naropa et Maitripa ainsi que les yoginis/dakinis Niguma et Sukhasiddhi.

3. UNE METHODE DE MEDITATION

Dans l'Inde du 8^e au 11^e siècle environ, il y a une double approche de l'enseignement de la méditation bouddhique :

A. La méthode canonique de la méditation au sein de l'institution

Au sein des diverses universités et monastères, est enseignée principalement la méditation avec une approche graduelle selon le Mahayana qui s'appuie sur les méthodes de Shamatha et Vipashyana enseignées dans les sutras du Bouddha et commentées par les panditas.

B. La méthode yogique et directe de la méditation selon le Mahamudra

En dehors des universités et monastères, est enseignée par un guru (ex., Saraha, Shawaripa, Tilopa, Naropa, Maitripa,...) la méditation du Mahamudra en conjonction avec la transmission des tantras de l'Anuttarayoga. Cette activité se déroule dans des lieux reculés tels que des ermitages et des charniers, comme par exemple, près de Bodhgaya, l'ermitage de Pullahari de Naropa ou le charnier Sitavana. Cette période correspond à l'avènement des fameux 84 Mahasiddhas de l'Inde, qui sont l'illustration même de la méditation du Mahamudra (avec les tantras) en dehors de l'institution.

C. Le Chant de Tilopa³

"L'huile du sésame est l'essence.

Les ignorants savent quelle se trouve à l'intérieur de la graine,
Mais, ne comprenant pas comment cause et effet adviennent,
Ils ne peuvent en extraire l'essence - l'huile de sésame.

La prime conscience fondamentale et innée⁴

Habite le cœur de tous les êtres,

Mais, si le gourou ne la montre pas, ils ne peuvent la réaliser.

Tout comme l'huile de sésame à l'intérieur de la graine, elle demeure invisible.

Quand on pile la graine, l'enveloppe est alors ouverte

Et l'huile de sésame, l'essence, apparaît.

De même, le gourou révèle la véritable nature des phénomènes

Et ils se fondent alors dans une même essence.

Kyé ho !

À ce moment précis, ô merveille, apparaît

La vaste vérité dont l'ampleur échappe à toute mesure."

D. Le chant de Dhamapa⁵

Un des 84 Mahasiddhas de l'Inde ancienne

"Maître Dhamapa, dont le nom évoque ici "la Sagesse par l'écoute",
était un brahmane de Vikramasura qui passait le plus clair de son temps

³ *L'Ondée de sagesse, chants de la lignée Kagyu*, éd. Claire Lumière, trad. Christian Charrier, p. 274-275.

⁴ Tib. *lhan cig skyes pa gnyug mai ye shes*.

⁵ Abhayadatta, *Mahasiddhas, la vie merveilleuse de 84 sages de l'Inde*, éd. Padmakara, p. 119.

à étudier avec ardeur, mais ne possédait toujours pas la sagesse issue de la réflexion ni la sagesse issue de la méditation.

Un yogi qui passait par là un jour lui demanda :

- As-tu l'esprit plein des innombrables enseignements que tu as écoutés ?

- Etre sublime, dit Dhamapa, j'ai écouté beaucoup d'enseignements mais je les ai aussitôt oubliés : donnez-moi, je vous prie, des instructions pour ne plus rien oublier !

- Soit ! Le yogi le bénit en l'initiant et l'instruisit sur la saveur unique du multiple :

De même que l'orfèvre façonne mille grains
De précieuse poussière en un seul objet,
Fonds tous les enseignements que tu as entendus
Dans l'essence de ton esprit, la dimension absolue.

A ces mots, Dhamapa réalisa que les multiples enseignements qu'il avait écoutés avaient tous la même saveur dans l'essence de son esprit. Il parvint à l'accomplissement du Mahamudra et, sous le nom de "Sage par l'écoute", établit maints êtres qu'il pouvait aider sur la voie de la Libération. Après quoi il partit dans son corps pour les "Champs de l'espace".

E. La dévotion, tête de la méditation du Mahamudra

e. Extrait de la "Prière courte à Vajradhara" (tib. rdo rje chang thung ma)

Composée par Bengar Jampel Zangpo (1416-1453), disciple du VI^e Karmapa, Tongwa Döndèn.

"Il est enseigné que le **détachement** constitue les jambes de la méditation.

Au grand méditant dépourvu d'attachement envers les biens et la nourriture,

Qui a tranché les liens de cette vie,

Accordez votre grâce pour que ni biens ni honneurs ne l'affectent.

Il est enseigné que la **dévotion** est la tête de la méditation.

Au grand méditant priant continuellement le Lama

Qui lui ouvre la porte du trésor des instructions cruciales,

Accordez votre grâce pour que s'élève en lui une dévotion sans artifice.

Il est enseigné que la **non-distraction** est le corps de la méditation.

Au grand méditant qui demeure tel quel, dans la **non-fabrication**,

Dans la fraîcheur immédiate, l'essence de tout ce qui s'élève en l'esprit,

Accordez votre grâce pour qu'il soit libre d'une méditation intellectuelle."

f. L'indifférenciation de l'esprit du maître et de l'esprit de l'élève

Touk Sem Yèrmé (ou Touk Yid Yèrmé)

TOUK : l'esprit éveillé (du maître) (tib. *thugs*)

SEM : l'esprit (de l'élève) (tib. *sems*) (tib. *yid*)

YERME : indifférencié (tib. *dbyer med*)

g. Extrait d'un chant de la tradition du Mahamudra⁶

Par Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé

"L'illustre Vajradhara

Qui, dit-on, possède les huit qualités

Apparaît sous forme humaine pour les êtres ordinaires comme nous.

Péma⁷, refuge pourvu de bénédictions,

Je vous implore de ne pas quitter un seul instant

Le dôme du lotus à huit pétales en mon cœur.

Je n'avais pas le mérite pour obtenir simultanément réalisation et libération,

Mais une simple bénédiction pour reconnaître ma propre nature.

Mon intérêt pour les huit soucis de ce monde s'étant affaibli,

Lorsque j'ai uni mon esprit à celui du maître,

La luminosité du fameux Corps absolu m'est clairement apparue.

J'ai découvert la non-conceptualité parmi les pensées

Et, depuis cet état, la sagesse fondamentale s'est révélée.

Transporté par la joie d'être un fils de la lignée des éveillés de Dakpo,

Je proclame à gorge déployée la certitude qui en résulte." .../...

⁶ *L'ondée de Sagesse, chants de la lignée Kagyu*, éd. Claire Lumière, p. 184.

⁷ Tai Situ Péma Nyinjé Wangpo, le maître-racine de Jamgön Kongtrul.

BIBLIOGRAPHIE

Abhayadatta, *Mahasiddhas, la vie merveilleuse de 84 sages de l'Inde*, éd. Padmakara.

–, *Masters of Mahamudra, Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist siddhas*, trad. Keith Dowman, éd. Suny.

Bokar Rinpoché, *La Porte du sens définitif*, tib. *phyag chen nges don rgya mtsho'i bsdus don nges don sgo 'byed*, éd. Claire Lumière.

Bokar Rinpoché et Khèmpo Deunyeu, *L'Aube du Mahamoudra*, éd. Claire Lumière.

Cornu Philippe, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, éd. Seuil.
Crystal Mirror Series, Light of Liberation, a History of Buddhism in India, éd. Dharma.

Dalaï Lama, *Les Etapes de la méditation*, commentaire du texte de Kamalashila (*Bhavanakrama* II), éd. Guy Trédaniel.

Dakpo Tashi Namgyal, *Rayons de lune, étapes de la méditation du Mahamudra*, tib. *phyag chen zla ba'i od zer*, trad. C. Charrier, éd. Tsadra, Padmakara. Version anglaise : *Mahamudra, the Quintessence of Mind and Liberation*, trad. Lobsang P. Lhalungpa, éd. Shambhala.

–, *Clarifying the Natural State, a Principal Guidance Manual for Mahamudra*, tib. *gnyug ma'i de nyid gsal ba*, éd. Rangjung Yeshe.

Dharma Chakra, la Voie du Bouddha, éd. Marpa.

Gampopa Seunam Rinchen, *Le Précieux ornement de la libération*, éd. Padmakara.

Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge*, éd. Snow Lion.

Karmapa, IIIe (Rangjung Dorjé), *Les Souhaits du Mahamudra*, tib. *phyag chen smon lam*.

Karmapa, VIIIe (Mikyeu Dorjé), *L'Ondée de sagesse, Chants de la Lignée Kagyu*, tib. *bka brgyud gur mtso*, éd. Claire Lumière.

Karmapa, IXe (Wangchouk Dorjé), *Le Mahamudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance*, tib. *phyag chen ma rig mun gsal*, éd. Marpa.

–, *Les Pratiques préliminaires Karma Kagyu du Mahamudra*, tib. *phyag chen sngon 'dro*.

Marpa, *Tilopa, vie et chants*, éd. Yogi Ling.

Milarépa, *Les Cent Mille Chants de Milarépa (I, II, II)*, trad. Marie-José Lamothe, éd. Fayard.

Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje, *The Fearless Lion's Roar*, éd. Snow Lion.

Thrangu Rinpoche, *Songs of Naropa*, éd. Rangjung Yeshe.

Tsang Nyeun Heruka, *Marpa, maitre de Milarépa, sa vie, ses chants*, éd. Claire Lumière.

Tsélé Natsok Rangdreul, *La Lampe immaculée qui éclaire le sens authentique du Grand Sceau*, tib. *phyag rgya chen po'i don yang dag pa rab tu gsal bar byed pa dri ma med pa'i sgron ma*, éd. Padmakara et Rangjung Yeshe.

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