



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

4^{ème} année - Session 5

Le Mahamudra au Tibet

Lama Kunsang

Table des matières

1.	LES POINTS ESSENTIELS	3
A.	Trois voies selon Gampopa.....	3
B.	Les Quatre Yogas du Mahamudra.....	5
C.	Les trois points essentiels de la méditation du Mahamudra	5
2.	LE CHANT DE RANGRIK REPA KUNGA LODRÖ (1619-1683).....	6
3.	LA TRADITION DU MAHAMUDRA AU TIBET	8
4.	LA VOIE DU PRATIQUEUR DU MAHAMUDRA DANS LA TRADITION KAGYU	9
	BIBLIOGRAPHIE	10

1. LES POINTS ESSENTIELS

A. Trois voies selon Gampopa¹

Dagpo Tashi Namgyal déclare :

"[Selon Gampopa] on distingue généralement trois voies :

1/ La voie de l'inférence. Après avoir établi l'absence d'existence propre de toute chose à l'aide de raisonnements qui réfutent l'existence d'un soi intrinsèquement un ou multiple, on médite sur la certitude qu'il n'y a rien d'autre que cette absence d'existence propre.

2/ La voie des bénédictions. Grâce au processus d'identification à une divinité de méditation, on s'exerce à maîtriser canaux et souffles d'énergie subtils, etc.

3/ La voie de la présentation directe à la nature de l'esprit. Elle désigne le Mahamudra de la pureté primordiale.

Gampopa mentionne [également] trois autres voies concernant le fondement de l'existence :

1. La "voie qui supprime la base" [la Voie du renoncement] est celle des perfections transcendantes. Elle permet de distinguer les antidotes à appliquer et les comportements à rejeter, puis de les abandonner.

2. La "voie qui transforme la base" [le Voie de la transformation] relève des tantras. On y transforme le support, qu'est le corps, en celui de la divinité de méditation ; les organes masculins et féminins de-

¹ Dakpo Tashi Namgyal, *Rayons de Lune*, éd. Tsadra, traduit par Christian Charrier, p. 154-155

viennent respectivement vajra et lotus. La transformation de la réalité désigne la transmutation des perturbations mentales en voie spirituelle. Toute conception dualiste devient sagesse primordiale. Ainsi, l'impureté chasse l'impureté, la dualité élimine la dualité.

3. La “voie qui reconnaît la base” est le Mahamudra. Dans cette voie, sans principes à abandonner ni antidote pour les supprimer, sans transformation ni agent qui transforme, tout est la manifestation de l'esprit. En s'habituant à reconnaître et à parfaire la compréhension que depuis des temps immémoriaux l'esprit est non né – le Corps absolu étant sa qualité inhérente –, on atteindra l'Éveil.

On distingue encore trois autres voies :

-Une personne aux facultés moindres entre dans la “voie de l'accumulation de mérites” : le véhicule des Perfections transcendantes.

-Une personne aux facultés moyennes, critique et passionnée, suit la “voie de la méthode” : le véhicule des tantras.

-Une personne aux facultés supérieures, pourvue de discernement, entre dans la “voie de la réalité ultime” : le Mahamudra.

Ces citations prouvent ici que, selon Gampopa, on peut aussi considérer le Mahamudra comme une voie particulière, distincte des sutras et tantras."

B. Les Quatre Yogas du Mahamudra (tib. *phyag chen rnal 'byor bzhi*)

La progression sur la voie du Mahamudra est généralement classée en quatre grandes catégories :

- TSE TCHIK : Attention unifiée ; concentration en un point (tib. *rtse gchig*)
- TREU DREL : Absence d'élaboration ; non-production ; simplicité (tib. *spros bral*)
- RO TCHIK : Unique saveur ; gout unique (tib. *ro gchig*)
- GOM ME : Non-méditation ; absence de méditation ; au-delà de la méditation (tib. *sgom med*)

Chacun de ces yogas est à son tour divisé en trois degrés : inférieur, intermédiaire et supérieur (tib. *chung 'bring che*).

C. Les trois points essentiels de la méditation du Mahamudra

La pratique de la méditation selon le Mahamudra peut être résumée à trois points essentiels :

- MA YENG : l'absence de distraction (tib. *ma yengs*)
- MA TCHEU : l'absence de fabrication (tib. *ma bcos*)
- MI GOM : l'absence de méditation (tib. *mi sgom*)

2. LE CHANT DE RANGRIK REPA KUNGA LODRÖ (1619-1683)²

1/ Lorsque j'arrivai au lieu sacré de la Reine des Montagnes enneigées, j'eus une expérience décisive de la conscience éveillée, claire comme un ciel sans nuages, profondément lumineuse, vaste et sereine, transcendant toute notion d'asservissement et de libération, transparente, sans extérieur ni intérieur, dans laquelle les phénomènes ne cessaient en rien de se manifester.

2/ Mais tout ce qui apparaissait, tout ce qui se manifestait, tous les mouvements de pensées étaient, dans la conscience directe que j'en avais, limpide et clairs et transcendaient toute limite.

3/ Plus les phénomènes surgissaient ainsi sans obstruction, plus l'expérience devenait claire.

4/ Je comprenais que tout ce qui se manifestait n'était rien d'autre que la luminosité spontanée.

5/ Quant à l'incessant mouvement sous-jacent des pensées, je le percevais comme la présence ininterrompue de la conscience éveillée.

6/ Une conviction surgit du plus profond de moi-même et différente de tout ce que j'avais compris jusqu'alors se firent jour.

7/ Les termes mêmes de pensées grossières ou subtiles, de bon et de mauvais, ne s'appliquaient plus.

² Trad. Matthieu Ricard, *Chemins Spirituels*, éd. Nils, p. 295.

8/ Tout ce qui se manifestait, tout ce que je percevais ne pouvait plus me faire ni bien ni mal, et ne suscitait plus ni espoir ni crainte.

9/ Il n'y avait plus de différence entre manifestation et non-manifestation, mais mon esprit restait parfaitement clair, même devant la multiplicité des phénomènes et des pensées.

10/ Même sautant ou courant, même si ma bouche et mes yeux étaient distraits, je gardais l'esprit vaste et détendu.

11/ Tous les discours sur ce qui est ou n'est pas, sur le fait d'être ou ne pas être en méditation, s'étaient effondrés.

12/ Continuellement présente était la conscience éveillée, ineffable, surgie d'elle-même, dans laquelle s'abime toute activité.

13/ Sans qu'il fût nécessaire de distinguer entre périodes de méditation et de non-méditation, j'éprouvais une certitude surgie des profondeurs de mon esprit.

Rangrik Répa Kunga Lodrö

3. LA TRADITION DU MAHAMUDRA AU TIBET

- Marpa (1012-1097)
- Milarépa (1052-1135)
- Gampopa (1079-1153)

Parmi les quatre disciples principaux de Gampopa, deux vont être particulièrement importants pour la propagation de l'enseignement du Mahamudra au Tibet :

- Tusoum Khyènpa (le 1^{er} Karmapa) (1110-1193), fondateur de l'école/lignée Karma Kagyu dont l'enseignement du Mahamudra est au cœur même de cette lignée. L'école est dirigée par les différents Karmapas successifs.
- Pakmo Droupa (1111-1172), fondateur de l'école/lignée PakDru Kagyu qui va se subdiviser en huit lignées/écoles. Parmi ses huit subdivisions, nous retiendrons tout particulièrement l'école/lignée Droukpa Kagyu dirigée par les Gyelwang Droukpa successifs au Tibet et aujourd'hui en Inde. Au fil des siècles, l'influence grandissante de cette école va se propager au Bhoutan qui, au XVII^e siècle, adoptera celle-ci comme support de toutes les traditions du pays.

4. LA VOIE DU PRATIQUANT DU MAHAMUDRA DANS LA TRADITION KAGYU

1^{ère} étape : Les pratiques fondatrices

- Les préliminaires communs :

- 1/ Le précieux corps humain
- 2/ L'impermanence & la mort
- 3/ Le karma
- 4/ Les défauts du samsara

- Les préliminaires spécifiques :

- 1/ Refuge & bodhicitta
- 2/ Pratique de purification
- 3/ Pratique d'accumulation
- 4/ Le guru yoga

- Les pratiques spécifiques :

- Différents Guru yoga spécifiques à la lignée (La droup)
- L'entraînement de l'esprit (Lodjong)

2^{ème} étape : Les pratiques principales :

A/ La voie libératrice / Voie de la libération (Dreul lam – grol lam) :

- Mahamudra :
 - Shiné
 - Lhaktong

B/ La voie des moyens (Tab lam – thabs lam) :

- La phase de développement/création (Kyérin)
- La phase de perfection/d'achèvement (Dzogrim)
 - a/ Sans caractéristique (le Mahamudra)
 - b/ Avec caractéristiques (les 6 yogas de Naropa : Tumo, Gyoulou, Milam, Eusèl, ainsi que Powa et Bardo)

BIBLIOGRAPHIE

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

Bokar Rinpoché & 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.

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 Souhais 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.

–, *L'Océan du sens définitif*, tib. *nges don rgya mthso*.

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

Kunsang L., Aubèle M., *L'Odyssée des Karmapas*, éd. Albin Michel.

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

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

Ricard, Matthieu, *Chemins Spirituels*, éd Nils.

Thrangu Rinpoché, *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.*