

**PADMASAMBHAVA**



**LA CLÉ DU SENS PROFOND DU  
LIVRE DES MORTS TIBÉTAIN**

**LA LIBÉRATION NATURELLE  
DES SIX BARDO**

**GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR**

Padmasambhava

*La clé du sens profond du Livre des morts tibétain*

La Libération naturelle des six bardo

**Déjà parus chez le même éditeur :**

*Les Étapes de la méditation*, Sa Sainteté le Dalaï Lama, 2000.

- *L'Astrologie tibétaine*, Philippe Cornu, 1999.

*Quand l'esprit dialogue avec le corps*, Daniel Goleman, 1997.

- *Les Trésors cachés du Tibet*, Tulku Thondup, 2000.

Titre anglais : *Natural libération*

- *Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*

© Gyatrul Rinpoche 1998

© B. Alan Wallace 1998 pour la traduction anglaise  
Wisdom Publications - Boston.

© Guy Trédaniel Éditeur, 2003  
pour la traduction en français

[www.tredaniel-courrier.com](http://www.tredaniel-courrier.com)  
[tredaniel-courrier@wanadoo.fr](mailto:tredaniel-courrier@wanadoo.fr)

ISBN : 2-84445-427-5

Padmasambhava

*La clé du sens profond*  
*du Livre des morts tibétain*

La Libération naturelle des six bardo

Commentaire de Gyatriil Rinpoché  
traduit et édité par B. Alan Wallace

Traduit de l'anglais par Philippe Cornu  
avec la collaboration de Virginie Rouanet



GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR  
65, rue Claude-Bernard  
75005 Paris

## Préface du traducteur anglais

CE LIVRE CONTIENT une traduction ainsi qu'un commentaire d'un texte de Padmasambhava, grand maître indien du bouddhisme tantrique, intitulé *Le Profond Dharma de la Libération Naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés : les Instructions de la phase de perfection sur les six bardo*<sup>1</sup>. Sans doute composé dans les dernières années du VIII<sup>e</sup> siècle, ce texte fut dicté par Padmasambhava à sa compagne mystique Yéshé Tsogyal. La tradition tibétaine considère Padmasambhava comme une émanation d'Amitâbha, le Bouddha de Lumière Infinie et le nomme volontiers Guru Rinpoché, "Le Précieux Maître spirituel". Son nom, qui signifie "Né du Lotus", fait allusion à sa naissance miraculeuse dans un lotus, au milieu d'un lac de la région de l'Oddiyâna. Adopté par le roi de l'Oddiyâna, Padmasambhava dédia sa vie à l'étude et à la pratique du bouddhisme ésotérique, ou Vajrayâna.

Au VIII<sup>e</sup> siècle, Padmasambhava fut invité au Tibet par le roi Trisong Dêtsen pour assister l'abbé indien Santaraksita dans la construction du premier monastère tibétain. Padmasambhava se consacra à la subjugation des nombreuses forces malveillantes qui s'opposaient à l'étude et à la pratique du bouddhisme au Tibet, et donna de nombreux enseignements à ses disciples, parmi lesquels se distinguèrent vingt-cinq adeptes renommés pour leurs accomplis-

<sup>1</sup> *Zab chos zhi khro dgongs pa rang grol gyi rdzogs rim bar do drug gi khrid yig*, un *gter ma* de Padmasambhava révélé par Karma Lingpa (Kar ma gling pa). Volume III de l'édition du cycle du *Kar gling zhi khro* tirée de la bibliothèque de Diidjom Rinpoché (I-Tib-1440, 75-903780). Une autre proposition de traduction pour la première partie du titre pourrait être : *L'Émergence naturelle des Paisibles et des Courroucés dans la présence intrinsèque éveillée*. Dans cette deuxième traduction, le terme *zhi khro* renvoie au *sādhana*, *dgongs pa* à la conscience éveillée de l'auteur et *rang grol* à l'émergence spontanée du texte au sein de cette conscience éveillée.

sements personnels. Quand il eut achevé son œuvre au Tibet, nous dit la tradition, Padmasambhava partit vers l'ouest dans un corps de pure lumière et rejoignit le champ de bouddha de la "Glorieuse Montagne cuivrée", où il réside encore de nos jours<sup>2</sup>.

Padmasambhava dissimula nombre de ses enseignements sous la forme de "capsules temporelles et spirituelles" ou "trésors" (*gter ma*, prononcé *ierma*) destinés à être révélés progressivement au cours des siècles, à des époques où la civilisation humaine serait prête à les recevoir. La révélation retardée de ces enseignements n'est pas sans rappeler la manière dont la doctrine du Mahâyâna fut finalement révélée à un large public quelques siècles après la mort du bouddha historique, ou la façon dont de nombreux tantra bouddhistes furent révélés pour la première fois en Inde dans les siècles qui suivirent. Quelques-uns des trésors cachés de Padmasambhava — ceux que l'on appelle des trésors de la terre (*sa gter*) — furent couchés par écrit puis cachés dans le sous-sol, dans des grottes ou même à l'intérieur de gros rochers. Les autres enseignements — les trésors de l'esprit (*dgongs gter*) — furent dissimulés spirituellement dans le continuum mental de ses propres disciples, dans l'attente de leur révélation ultérieure par l'une des réincarnations de ces disciples. Pendant les siècles qui suivirent le départ de Padmasambhava pour la Glorieuse Montagne cuivrée, beaucoup de "révélateurs de trésors" (*gter ston*, prononcé *tertôn*), généralement considérés comme des émanations, soit de Padmasambhava lui-même, soit de ses proches disciples, découvrirent un grand nombre de ces trésors et en propagèrent ensuite l'enseignement<sup>3</sup>.

Les mots de conclusion "Samaya, scellé, scellé, scellé !" qui ferment les sections de ce texte sont caractéristiques des textes-trésors dissimulés ou *terma*. Le mot *samaya*, dans ce contexte, signifie que ceux qui détiennent ce texte devraient se souvenir de leurs *samaya* ou

<sup>2</sup>Pour un récit complet sur la vie et les œuvres de Padmasambhava, se reporter à *The Lotus-Boni : The Life story of Padmasambhava by Yehse Tsogyal*, trad. Erik Pema Kunzang, Shambhala, Boston, 1993 et en français à *Padmasambhava, la magie de l'Éveil*, Philippe Cornu, Le Seuil, Points Sagesses, Paris, 1997.

<sup>3</sup>Pour de plus amples informations sur cette tradition des trésors cachés puis révélés, lire Tulku Thondup Rinpoche, *Les Trésors cachés du Tibet*, Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2000.

vœux tantriques. Les mots "scellé, scellé, scellé" sont un avertissement à l'adresse de ceux qui, n'étant pas des découvreurs de trésors, pourraient accidentellement trouver ces textes ; afin qu'ils les laissent en place. Ces mots avertissent également le révélateur de trésors censé découvrir les textes qu'il ne devra les divulguer qu'au moment propice. Enfin, ceux qui lisent ces textes sont avertis par ces mots qu'ils ne doivent pas les montrer à ceux qui n'ont pas la foi ou auraient endommagé leurs samaya.

Karma Lingpa, qui vécut au XIV<sup>e</sup> siècle, est l'un des plus célèbres révélateurs de trésors qu'ait connu le Tibet. On le considère comme une émanation de Padmasambhava lui-même. C'est lui qui découvrit le présent traité — un exemple typique de trésor de la terre — dans une grotte située sur le mont Gampo Dar, au Tibet central. Ce texte, qui traite des six processus de transition ou *bardo*, devint rapidement un important traité de l'école Nyingmapa du bouddhisme tibétain. C'est pourquoi il fut largement enseigné et pratiqué par les Tibétains depuis lors ; bien entendu, uniquement par ceux qui avaient été pleinement initiés à ce cycle d'enseignements vajrayâna. On peut également considérer ce traité comme un volume qui va de pair avec le fameux *Livre des morts tibétain*<sup>4</sup> tous deux faisant partie du même cycle de trésors découverts par Karma Lingpa. Le *Livre des morts tibétain* concerne le processus de la mort et l'état intermédiaire qui suit, ou *bardo*<sup>5</sup>, lequel précède la renaissance suivante. Au Tibet, il est communément récité lors de la mort et après celle-ci, afin d'aider la personne défunte dans la période de transition qui précède la vie

<sup>4</sup> *Bar do thos grol*, littéralement *La Libération par l'écoute dans les états intermédiaires*, traduit en français dans plusieurs ouvrages, notamment dans *Le Livre des Morts Tibétain*, *La grande libération par l'audition pendant le bardo*, trad. F. Fremantle et Chôgyam Trungpa, Le Courrier du Livre, Paris, 1982.

<sup>5</sup> Lorsque le terme tibétain *bardo* (littéralement "entre-deux") désigne plus particulièrement la phase suivant la mort et précédant la renaissance, on peut traduire avec profit le terme par "état intermédiaire". Mais dans le contexte des six *bardo*, qui comprennent tous les états du samsara et du nirvana, le terme "état intermédiaire" n'a plus guère de pertinence pour traduire le mot *bardo*. Dans ce contexte, le terme *bardo* indique que toutes les phases de la vie, de la méditation, du rêve, etc., sont toutes sans exception des transitions. Toutes ces phases de la vie et de la mort se produisent *entre* d'autres états. Toutes sont un processus évolutif. Pour rendre fidèlement cet aspect du terme, le mot *bardo* a été alors traduit par "processus de transition" dans ce contexte.

suivante. L'ouvrage présent offre une bien plus large perspective en proposant des instructions pratiques de méditation couvrant l'ensemble des six processus de transition ou bardo, c'est-à-dire les états intermédiaires de la vie, du rêve, de la méditation, du moment de la mort, de l'après-mort et enfin celui qui mène à la renaissance.

Ce texte trésor fut mis à la disposition d'un large public en Occident durant les premiers mois de 1995, lorsque le Vénérable Gyatrul Rinpoché, un lama âgé de la lignée Peyul de l'école Nyingma, décida de l'enseigner ouvertement à un groupe composé à la fois de bouddhistes et de non-bouddhistes au centre bouddhiste d'Orgyen Dorje Den à San Francisco (Californie). Né en 1925 dans la région du Gyalrong dans le Tibet oriental, Gyatrul Rinpoché fut reconnu très jeune par Jamyang Khyentsé Tchokyi Lodro comme l'incarnation de Sampa Kiinkhyap, un méditant de la lignée Peyul qui passa sa vie en retraite avant de dispenser moult transmissions de pouvoirs et enseignements à une foule de disciples depuis sa retraite. Emmené au monastère de Peyul Domang, le siège de sa précédente incarnation, le jeune Gyatrul fut éduqué par son tuteur, Sangyé Gôn. Au cours de sa formation spirituelle exhaustive, il reçut des instructions personnelles sur maints traités bouddhiques, dont celui-ci, auprès de nombreux maîtres renommés de l'école Nyingmapa, parmi lesquels Tulkou Natsok Rangdrol, Peyül Tchoktrül Rinpoché, Apkong Khenpo, et Sa Sainteté Dudjom Rinpoché. Au Tibet, c'est l'éminent Lama Norbou Tendzin qui lui conféra la transmission orale et les instructions liées au présent traité.

Après avoir fuit le Tibet pour l'exil en Inde en 1959, Gyatrul Rinpoché poursuivit son entraînement spirituel et soutint la communauté tibétaine en Inde de diverses manières jusqu'en 1972, date à laquelle Sa Sainteté le Dalaï Lama l'envoya offrir sa direction spirituelle aux Tibétains installés au Canada. Depuis lors, il n'a cessé d'enseigner dans toute l'Amérique du Nord, établissant des centres bouddhistes dans l'Oregon, en Californie, au Nouveau-Mexique et au Mexique. Il fait actuellement de fréquents allers retours entre Tashi Choeling, son centre principal dans l'Oregon et sa demeure en Californie à Half Moon Bay.

Lorsque Gyatrul Rinpoché enseigna ce texte en 1995, il invita tous ceux qui avaient foi dans ces enseignements —qu'ils aient ou non



reçu une initiation tantrique et même qu'ils soient ou non bouddhistes — à les écouter et à les mettre en pratique. Parmi les étudiants assemblés se trouvaient un certain nombre de patients souffrant de graves maladies, notamment du SIDA, ce qui renforça le côté poignant des enseignements sur le processus de la mort pour ces auditeurs. Il avait aussi invité tous ceux qui liront ce livre à appliquer les pratiques décrites ici pour leur propre bienfait et celui de tous les êtres.

Outre le texte principal de Padmasambhava et le commentaire oral qu'en a donné Gyatrul Rinpoché en 1995, cet ouvrage comprend la traduction de textes plus courts, étroitement liés au traité sur les six processus de transition. Cet ensemble de textes a été réparti en trois sections distinctes pour en faciliter l'usage. La première décrit les pratiques préliminaires considérées comme indispensables avant d'entreprendre les pratiques exposées dans le texte principal. La deuxième comprend le texte principal lui-même, et la troisième est dévolue aux prières supplémentaires. Ces trois sections contiennent toutes une transcription des enseignements oraux de Gyatrul Rinpoché.

L'introduction, qui traite de la motivation, comprend les conseils et les remarques préliminaires que prodigua Gyatrul Rinpoché avant de commencer ces enseignements de 1995. Dans le premier chapitre, Gyatrul Rinpoché commente un texte intitulé *Les Pratiques préliminaires pour dompter le continuum mental : un appendice à l'Émergence naturelle des Paisibles et Courroucés au sein de la Présence éveillée*<sup>6</sup> : *Les Instructions pratiques sur le processus de*

<sup>6</sup> Le terme anglais *awareness* a été rendu par "Présence éveillée" à chaque fois qu'Allan Wallace a employé ce terme pour traduire le mot tibétain *rigpa*, qui désigne, dans la Grande Perfection, la nature de bouddha en tant que principe de cognition non-duel. *Rigpa*, défini dans les textes comme l'indivisibilité de la vacuité et de la clarté, est la nature fondamentale de l'esprit, sa dimension éveillée, encore appelée "claire lumière" dans de nombreuses sources tantriques et dzogchen. Il n'existe aucun mot adéquat dans nos langues occidentales pour traduire cette notion qui, par définition, transcende l'esprit dualiste et conceptuel avec lequel nous pensons, conceptualisons et communiquons. Cette traduction n'est donc qu'un pis aller supplémentaire qui va rejoindre les autres tentatives peu satisfaisantes de traduction de ce terme ("conscience claire éveillée", "Intelligence", "Discernement", "Éveil", "état naturel", "présence-éveil", etc.). (N.d.T.)

*transition*<sup>7</sup>. Ce texte fut composé par Tchodjé Lingpa, le principal disciple de Karma Lingpa, et couché par écrit par Guru Nyida Ôzer. Bien que la tradition tibétaine présente cet ouvrage en annexe du cycle d'enseignements qui nous intéresse, Gyatrül Rinpoché a choisi de le présenter en premier pour le bien des nouveaux venus dans la pratique bouddhiste du Vajrayâna. En guise de préliminaire indispensable, avant de s'engager dans les pratiques propres aux six processus de transition, le texte propose quelques réflexions à méditer en sessions formelles pour dompter notre continuum mental. Ces réflexions méditatives concernent la souffrance du cycle des existences, la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et qualifiée, ainsi que la mort et l'impermanence. Les pratiques du *guru yoga*, du mantra de purification des cent syllabes de Vajrasattva, et de l'offrande du *mandala* qui sont également exposées dans l'ouvrage de Tchodjé Lingpa n'ont pas été traduites ici, car elles sont traitées dans la section suivante.

Le chapitre 2 expose un autre texte afférent appelé *La Libération Naturelle de l'Esprit même : Le Yoga des quatre sessions de l'activité spirituelle du Vajrayâna du Mantra secret*<sup>8</sup>, composé également par Tchodjé Lingpa et mis par écrit par Guru Sûryacandra. Tout comme l'ouvrage précédent, ce texte est rattaché par la tradition actuelle au cycle des enseignements relatifs aux processus de transition. La première des quatre sessions qu'il propose inclut un ensemble de méditations sur la prise de refuge extérieure, intérieure et secrète, le développement de l'Esprit d'Éveil du Mahâyâna, et la culture des quatre illimités. La seconde session consiste en une méditation mettant en jeu la récitation du mantra des cent syllabes de Vajrasattva. Dans la troisième session, on exécute le rituel d'offrande du mandala, et la quatrième session comprend une prière à la lignée des maîtres spirituels et une méditation sur la réception des quatre transmissions de pouvoir. Si l'on entreprend une retraite de méditation sur les six processus de transition, on accomplira ces pratiques quotidiennement,

<sup>7</sup> *Bar do 'i nyams khrid dgongs pa rang grol gyi sngon 'gro rang rgyud 'dul byed lhan thabs.*

<sup>8</sup> *gSang sngags rdo rje theg pa 'i chos spyod thun bzhi 'l mal 'byor sems nyid rang grol.*

de concert avec les pratiques enseignées dans l'ouvrage principal. Celui qui, tout en menant une vie active, souhaiterait inclure ces prières et ces méditations dans sa pratique quotidienne pourra les ajouter à sa guise de temps à autre.

Après ces deux premiers chapitres préliminaires débute la deuxième partie du livre, qui présente le texte principal, *Le Profond Dharma de la Libération naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés : les Instructions de la phase de perfection sur les six bardo*, accompagné du commentaire de Gyatrul Rinpoché. Ce texte se compose de six chapitres — exposés respectivement dans les chapitres 3 à 8 du présent volume — dévolus chacun à l'un des six processus de transition, ou bardo. Ils commencent avec le processus de transition de la vie pour continuer par les processus de transition du rêve, de la méditation, du moment de la mort, de la Réalité et du devenir. Ces chapitres décrivent également des aspects différents de la libération naturelle, comme par exemple la libération naturelle de la confusion, qui prend place dans le processus de transition du rêve, ou la libération naturelle de la vision, qui se produit dans le processus de transition de la Réalité. Chacun de ces chapitres expose également, avec force instructions, des pratiques qui ont pour but d'aider le pratiquant à transformer chacun des processus de transition en une occasion puissante de libération et d'Éveil.

La troisième partie de ce livre contient un certain nombre de prières additionnelles, qui sont toutes considérées comme faisant partie du cycle des trésors qui accompagnent le texte principal. Le chapitre 9, intitulé "Trois prières concernant les processus de transition"<sup>9</sup> comprend trois prières : la première rappelle les instructions pratiques du maître<sup>10</sup> ; la deuxième, intitulée *La Libération naturelle de tous les accomplissements : une prière concernant les processus de transition*<sup>11</sup>, comporte elle-même deux parties : *La Prière qui libère dans l'étroit passage du processus de transition*<sup>12</sup>, qui comprend des

<sup>9</sup> *Zab chos zhi khro dgongs pa rang grol las bar do'i smon lam gsum.*

<sup>10</sup> Il s'agit de la prière-supplique des six bardo, en début de troisième partie de l'ouvrage.

<sup>11</sup> *Bar do'i sinon lam thob tshad rang grol.* Voir troisième partie.

<sup>12</sup> *Bardo 'phrang sgrol gyi smon lam.* Voir troisième partie.

suppliques adressées aux cinq bouddhas et à leurs épouses afin qu'ils nous bénissent et nous aident à transmuter les cinq poisons de l'esprit en cinq sortes de sagesse primordiale ; et *La Prière qui protège de la peur durant le processus de transition*<sup>13</sup>, qui vise la transformation du processus de transition du moment de la mort pour en faire une voie royale vers l'Éveil spirituel. La troisième prière de cette section est *La Prière pour appeler à l'aide les bouddhas et les bodhisattva*<sup>14</sup>, qui appelle les bénédictions des bouddhas et des bodhisattva sur celui qui est parvenu au seuil de la mort. Padmasambhava est également l'auteur de ces prières, qui comptent aussi parmi les trésors révélés par Karma Lingpa.

Dans le chapitre dix, le lecteur trouvera une prière-supplique intitulée *La Libération naturelle du vaste espace des Trois Corps*<sup>15</sup>, où l'on fait la requête aux manifestations variées du Bouddha de nous accorder leurs bénédictions afin d'aider notre développement spirituel tout au long de la voie. Le chapitre onze contient une prière intitulée *La libération naturelle des trois poisons sans pour autant les rejeter : une prière de guru yoga aux Trois Corps*<sup>16</sup>. Ce texte est destiné à aider le pratiquant à transmuter les trois poisons de l'esprit en Trois Corps d'un bouddha. Ces deux dernières prières faisant partie intégrante du cycle d'enseignements de notre texte principal, leur auteur est donc également Padmasambhava et leur découvreur, Karma Lingpa.

La traduction du texte-racine a été effectuée de la manière suivante : tout d'abord, Gyatrul Rinpoché parcourait tous ces textes, ligne par ligne, avec moi, pour m'aider à les traduire en anglais. Puis il dispensait un commentaire oral sur ces traités à Orgyen Dorje Den, les lisant à partir de l'original tibétain pendant que je traduais oralement son commentaire et que je lisais mon premier jet de traduction en anglais. Cette seconde lecture et le commentaire me permettaient

<sup>13</sup>*Bar do 'jigs skyob pa 'i smon lam. Voir troisième partie.*

<sup>14</sup>*Sangsrgyas dand byang chub sems dpa' la ra mda' sbran pa'i smon lam. Voir troisième partie.*

<sup>15</sup>*Zab chos zhi khro dgongs pa rang grol gzhi gsol 'debs sku gsum klong yangs rang grol. Voir troisième partie.*

<sup>16</sup>*sKugsum bla ma'i mal 'byor gyi gsol 'debs dug gsum ma spang rang grol. Voir troisième partie.*

d'affiner ma première traduction. Kay Henry, l'un des étudiants dévoués de Gyatrul Rinpoché, s'est alors porté volontaire pour prendre en charge la lourde tâche de transcrire le commentaire oral dans son entier et de le coupler avec les traductions du texte. Il m'est alors échu de mettre en forme le commentaire oral et, avec l'aide de mes éditeurs John Dunne et Sara McClintock à Wisdom Publications, de préparer la forme définitive du travail complet. Je souhaite exprimer mes plus vifs remerciements à Gyatrül Rinpoché pour m'avoir guidé dans la traduction de ces textes et pour son commentaire aussi clair qu'accessible, ainsi qu'à Kay Henry, John Dunne et Sara McClintock, sans lesquels cet ouvrage n'aurait pu être achevé. Puissent nos efforts être de quelque bienfait !

*B. Alan Wallace,  
Santa Barbara, Californie,  
printemps 1997*

**PREMIÈRE PARTIE**

**INTRODUCTION  
ET  
PRÉLIMINAIRES**

## Introduction : la motivation

IL SEMBLE QUE LA PLUPART d'entre vous soient déterminés à atteindre la bouddhété, pensant : « Je vais devenir un bouddha. » Mais de quoi s'agit-il au juste ? Pourquoi voulez-vous devenir un bouddha ? Est-ce une motivation patriotique qui vous inspire ? Désirez-vous faire quelque chose pour votre pays ? Ou bien est-ce pour vous-mêmes ? Si tel est le cas, en quoi devenir un bouddha vous sera-t-il bénéfique ? Si nous voulons devenir des bouddhas, c'est parce que nous errons dans le cycle des existences, dans le *samsara*. Mais qu'est-ce que le *samsara* ? Beaucoup disent : « Ce n'est pas une sinécure que de vivre à San Francisco. » D'autres diront : « En fait, c'est pire à Los Angeles. » Et d'autres encore : « Oui mais c'est bien pire à New York. » Est-ce cela que l'on veut dire quand on parle d'errer dans le *samsara* : aller de ville en ville ? Non, bien sûr, il ne s'agit pas de cela.

Le *samsara* ou cycle des existences désigne les six sortes d'êtres animés, des royaumes infernaux jusqu'aux *deva*, les êtres des royaumes célestes. Comme nous errons dans ces destinées, nous sommes sujets à ces six sortes d'existences, chacune d'entre elles recelant une forme particulière de souffrance. En atteignant la bouddhété ou l'Éveil parfait, nous sommes délivrés de toutes ces destinées. Quand on parle d'obtenir un bien-être temporaire, il s'agit de l'obtention d'une existence humaine ou divine. Mais quand on parle du bien-être ultime ou définitif, il s'agit de l'Éveil lui-même. En le parachevant, nous obtenons une authentique liberté. Posez-vous cette question : « Est-ce que je jouis de cette liberté à présent ? » Je ne la possède pas, et je suppose que vous non plus. C'est pour atteindre une vraie liberté que nous nous efforçons de nous éveiller.

Ce qui va suivre est un enseignement détaillé sur chacun des six processus de transition ou *bardo* qui façonnent notre expérience dans le *samsara*. Cet enseignement s'appuie sur un texte-source composé par Padmasambhava, intitulé *Le Profond Dharma de la Libération naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés*. Le

terme *libération naturelle* peut aussi être rendu par *auto-libération*. Il s'agit de quelque chose qui se produit automatiquement, spontanément, ou encore naturellement. Dans ce texte profond, Padmasambhava nous enseigne comment parvenir à cette libération naturelle dans le cadre des six processus de transition qui façonnent le samsara lui-même.

Avant que nous puissions nous adonner à ces pratiques, il est nécessaire que nous reconnaissions la souffrance du samsara. Chaque domaine d'existence a son propre type de souffrance et il est indispensable de les identifier. La souffrance des deva des régions célestes est l'angoisse qui surgit à l'approche de la mort. En effet, lorsque l'heure arrive, les deva sont pris d'une grande affliction car ils voient dans quel royaume d'existence moins élevé ils vont renaître. Les *asura*, ou demi-dieux souffrent des conflits et de l'agression. Quant aux êtres humains, ils sont particulièrement sujets à la souffrance de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Les animaux ont pour lot la souffrance de la sottise et de la stupidité. Les *prêta* ou esprits souffrent de la soif et de la faim. Enfin, ceux qui hantent les enfers connaissent la souffrance d'une chaleur ou d'un froid extrêmes. Tout en reconnaissant les divers types de souffrance qui régneront dans le cycle des existences, nous devons réaliser que nous avons à présent obtenu une vie humaine libre et pleinement qualifiée. D'une part, cela veut dire que nous avons maintenant un corps humain. Mais cela signifie aussi que nous avons déjà rencontré un ou plusieurs mentors spirituels de la tradition du Mahâyâna pour nous guider vers l'accomplissement de l'Éveil, et que nous avons reçu des enseignements du Dharma qui tracent pour nous la voie à suivre pour achever l'Éveil en cette vie même.

Ayant reconnu la difficulté d'obtenir cette vie humaine libre et pleinement qualifiée, et ayant simultanément réalisé sa grande importance, nous devons poursuivre cette contemplation en reconnaissant combien cette précieuse renaissance humaine est brève. Quand on parle des types de souffrance qui affectent les six royaumes de l'existence, on peut se poser cette question : « Comment se fait-il que nous éprouvions de telles souffrances, que ce soit dans une vie humaine ou dans un autre type de destinée, comme le domaine des enfers, etc. ? Pourquoi devons-nous souffrir ainsi ? Quelqu'un est-il en



train de nous punir ? Est-ce du même ordre que les brutalités du régime communiste chinois à l'égard des Tibétains ? Est-ce ainsi ? Ou est-ce similaire à ce que le gouvernement américain a fait subir aux Amérindiens ? Qu'en est-il donc ? Subirions-nous une punition de la même manière que les Tibétains et les Amérindiens ? » La réponse est : « Non, pas du tout. »

De quoi souffrons-nous ? Nous souffrons de notre implication dans des actes non vertueux. La souffrance est le résultat naturel des actions non-vertueuses. Dans le cadre de la relation entre les actes et leurs effets, appelée loi du karma, le résultat de la non-virtu est la souffrance et celui de la vertu, le bonheur. Ainsi, c'est *nous-mêmes* qui nous châtions *nous-mêmes*. Nous nous infligeons la rétribution de nos propres actes. Nous ne faisons qu'éprouver les conséquences naturelles de nos actions. Dans ce processus, aucun agent extérieur n'intervient pour nous punir ou nous récompenser. Que croyez-vous tous ?

Quant à la situation des Tibétains face au régime communiste chinois, si les Tibétains n'avaient pas commis dans leurs vies passées certaines actions pernicieuses, ils n'auraient pas eu à éprouver les souffrances que leur inflige à présent le gouvernement chinois. Sans la non-virtu, il ne saurait y avoir de souffrance subséquente. Il en est de même pour les Amérindiens<sup>17</sup> : lorsque ces immigrants blancs sans foi ni loi débarquèrent d'Angleterre, de France, etc., pour les déposséder et commettre contre eux toutes sortes d'atrocités, n'auraient-ils commis des actions négatives dans leurs vies passées que ces Amérindiens non plus n'auraient pas eu à éprouver la souffrance qui leur a été infligée par ces immigrants venus d'Europe. Si vous avez foi

<sup>17</sup> (N.d.T.) Gyatriil Rinpoché ne nous dit pas ici qu'il existe un karma collectif que subirait tout un peuple en vertu de ce que ce même peuple aurait collectivement commis dans le passé. Le karma et ses conséquences sont strictement individuels et l'on ne saurait subir ce que d'autres ont perpétué dans le passé, même si nous appartenons à un même "groupe". Il s'agit simplement de comprendre que les individus tibétains ou amérindiens qui ont subi ou subissent les maux infligés par leurs tortionnaires portent en eux-mêmes les causes karmiques de ces souffrances, qu'ils aient été Tibétains ou Amérindiens ou tout autre dans leur vie passée. Ce qui compte, c'est le germe karmique qui a été déposé dans un continuum de conscience en une vie donnée et qui mûrit dans une autre vie de ce même continuum conscient. Ce n'est pas le même "individu" mais la nouvelle forme de vie assumée par le même continuum de conscience qui subit la conséquence des actes antérieurs liés à ce continuum.

dans le karma, telle est la situation. Sinon, n'importe quoi peut se produire.

Concernant la relation entre les actes et leurs conséquences, rien n'est jamais perdu. Aucune action — qu'elle soit saine ou malsaine, vertueuse ou non — n'est sans conséquence. Il est très facile de penser dans notre situation présente que nous pouvons faire presque n'importe quoi et que nos actions non-vertueuses n'ont pas d'importance parce que nous n'aurons pas à en subir les conséquences. En fait, c'est une erreur. Par exemple, si les Amérindiens n'avaient pas infligé des blessures à d'autres êtres animés dans des vies antérieures, ils n'auraient pas éprouvé non plus de souffrance eux-mêmes. La même chose vaut pour les Tibétains. Le cycle dans son entier se perpétue lui-même. Quand les Européens blancs sont venus et ont infligé de grandes souffrances aux Amérindiens, ils ont commis là de graves actions non vertueuses dont ils paieront les conséquences dans des vies futures, et même peut-être dès à présent. C'est ainsi que se perpétue le cycle des existences, et c'est pour cette raison que Guru Rinpoché a dit : « Bien que ma vue soit aussi vaste que l'espace, quand il s'agit de la nature de mes actions et de leurs conséquences, je suis extrêmement précis, comme le sont les fines particules de farine. » Si nous échouons à faire de même, alors nous ne sommes pas bouddhistes ; ou tout du moins, il est difficile de se dire bouddhiste si l'on ne fait pas attention à son comportement.

On m'a fait la requête de donner ces enseignements. C'est une chose excellente que de demander de tels enseignements, et cela vous sera très profitable de les mettre en pratique. C'est une très bonne chose de devenir savant dans ces théories et ces pratiques diverses, mais vous devriez aussi garder à l'esprit le but de tout cela. Quel est le propos de la connaissance ? Quel est l'objectif de la pratique ? Si ce sont les huit soucis mondains qui gouvernent actuellement votre vie, alors, vous n'êtes pas sur la voie qui mène à la sagesse<sup>18</sup>. Cela ne vous mènera pas au savoir authentique ni ne fera de vous un pratiquant. En fait, si vous vous contentez de cultiver ces huit préoccupations

<sup>18</sup>Les huit soucis ou préoccupations mondaines sont l'attachement au gain matériel, au plaisir transitoire, à la louange et à la réputation ; et l'aversion vis-à-vis de la perte matérielle, des déplaisirs transitoires, du blâme et de la disgrâce.

mondaines, vous n'êtes en rien différent des politiciens d'Amérique et d'ailleurs. Eux aussi ont beaucoup appris. Ils sont très élégants, très bien informés et très entraînés, mais à la pratique des huit préoccupations mondaines, et vous n'êtes donc pas différent d'eux. S'informer et cultiver les huit préoccupations mondaines n'est d'aucun secours pour les vies à venir. En revanche, le sublime *buddhadharma* a pour objectif des bienfaits dans cette vie et dans celles à venir. Pour savoir si notre pratique du Dharma est corrompue par les huit préoccupations mondaines ou s'y apparente, nous devons vraiment nous examiner profondément. Nous devons nous connaître et gagner cette connaissance grâce à l'introspection. Pour ce qui est de notre écoute, de notre réflexion et de notre méditation, nous devons les vérifier et nous assurer de la pureté de notre pratique. Il est inutile de montrer les autres du doigt en disant : « Oh, regardez comme celui-ci s'est égaré et combien celui-là est impliqué dans les huit préoccupations mondaines ! » Faire cela n'a aucun intérêt et, évidemment, les gens vous répondront : « Laisse-moi tranquille » ou encore : « Mêle-toi de tes affaires. » Non, ces choses que nous apprenons nous en apprennent en fait sur nous-mêmes. Laissez donc les autres tranquilles.

Chez les pratiquants tibétains du bouddhisme ou les bouddhistes du monde entier, beaucoup sont, de fait, très impliqués dans les huit préoccupations mondaines. Mais cela, c'est comme verser du poison dans la Voie du Milieu. Laisser notre pratique se corrompre et s'empoisonner gâche la connaissance du Dharma que nous avons obtenue, et ruine les efforts immenses que nous avons investis dans la pratique du Dharma. Voilà pourquoi je vous demande de considérer cela avec le plus grand soin. S'il vous plaît, passez au crible votre compréhension et votre pratique pour vous assurer qu'elles sont affranchies de ces huit préoccupations mondaines.

## LA MOTIVATION

Quelle que soit la pratique que vous entreprenez — qu'il s'agisse de l'écoute, de la réflexion ou de la méditation — il est nécessaire d'avoir une motivation correcte. Quelle sorte de motivation ? Si nous passons en revue notre vie depuis l'âge le plus tendre pour examiner

quels furent nos actes du corps, de la parole et de l'esprit, nous pouvons nous demander : « Quelle était la valeur de ces actions ? En quoi ont-elles été de quelque bienfait ? » Il se pourrait bien qu'elles n'aient été d'aucun bénéfice ou encore qu'elles n'aient eu qu'un bénéfice mondain. Mais alors même qu'elles nous apportaient une petite part de bienfaits mondains, ces actions ne faisaient que perpétuer notre errance dans le cycle des existences. Pourtant, les actions qui ont pour résultat l'accomplissement des deux Corps<sup>19</sup> d'un bouddha — le Rûpakâya pour le bien d'autrui et le Dharmakâya pour son propre bien — paraissent fort semblables à ces activités qui jusqu'ici n'ont été d'aucun bienfait.

Pourquoi est-ce important ? Parce que nous mourrons tous. Que nous le voulions ou non, c'est notre destin, et il échappe à notre contrôle. Nous ne sommes pas maîtres de la manière dont nous mourrons. Je vous certifie que je n'ai pas moi-même un tel pouvoir. Je n'aurai pas le contrôle au moment de ma mort, et je soupçonne qu'il n'en sera pas autrement pour vous. Qu'est-ce qui me permet de tirer une telle conclusion ? Regardez votre vie quotidienne : dans quelle mesure maîtrisez-vous les trois poisons que sont l'attachement, la haine et l'illusion ? Ces poisons ne dominent-ils pas vos actes jour après jour ? Et même si nous avons quelque contrôle sur notre esprit et nos actions durant la veille, qu'en est-il la nuit lorsque nous rêvons ? Avons-nous alors les commandes ? Si nous n'avons aucun contrôle durant le jour ou la nuit, sur quoi nous fondons-nous pour imaginer que nous maîtriserons la situation lorsque cette vie prendra fin et que nous errerons dans l'état intermédiaire ? Ceci vaut pour nous tous. Nous manquons tous de maîtrise. Nous n'avons aucune sorte d'autonomie par rapport à notre vie, et nous pouvons en voir de multiples exemples autour de nous dans la société. Ainsi, les gens sont accrochés à la cigarette même s'ils savent que cela provoque des cancers du poumon et toutes sortes d'autres maladies. Leurs amis et leurs proches peuvent les supplier : « S'il te plaît, nous voulons que tu vives longtemps » et il se peut même qu'ils aient envie d'arrêter, mais

<sup>19</sup> Bien que plus haut on mentionne les Trois Corps d'un bouddha, il n'y a pas de contradiction ici, car le Nirmânakâya et le Sambhogakâya sont de simples subdivisions du Rûpakâya ou Corps formel. Le Dharmakâya est identique dans les deux schémas de classification.

ils n'ont aucun contrôle. De même, si nous sommes obsédés par l'alcool, les gens pourront nous dire : « S'il te plaît, arrête de boire, c'est mauvais pour toi. » Il se peut que l'on veuille arrêter mais la volonté manque. Le contrôle est absent.

Considérons maintenant le Dharma : beaucoup de gens disent : « Oh, je vais pratiquer le Dharma. » Et pourtant, quand il s'agit de s'y mettre, nous ne pratiquons pas le Dharma. Nous ne faisons que parler de nous y mettre lorsque les circonstances seront plus favorables ; mais le moment venu, nous sommes terriblement occupés. Ce n'est pas seulement vous que je montre ainsi du doigt ; je me sens dans la même situation. Qui plus est, j'ai des étudiants que j'entends dire depuis vingt ou trente ans : « Bien, la première chose que je vais faire, c'est d'assurer ma situation financière. Je vais gagner plus d'argent et ensuite je pourrai faire d'autres choses. » Les décennies passent et j'observe ces gens. Pour la plupart, ils sont toujours dans la même situation financière qu'auparavant. Ils n'ont pas obtenu la sécurité financière qu'ils espéraient. Et ce qu'ils ont accumulé durant tout ce temps, c'est beaucoup de non-vertu.

Ces remarques sont dignes d'attention. Il serait bon de les entendre et d'y réfléchir. Si, sachant cela et ayant gagné une certaine compréhension de la distinction à faire entre la vertu et la non-vertu, vous agissez dans la non-vertu — sachant que cela sera à votre détriment et à celui d'autrui — c'est comme si vous reconnaissiez que vous tenez un verre de poison et que vous le buviez malgré tout. La situation est exactement la même. A savoir, jour après jour, nous entreprenons des activités dominées par les trois ou les cinq poisons<sup>20</sup>, puis ces actions nous conduisent à la perpétuation de notre propre cycle d'existences.

Les grands maîtres du passé ne sont plus. Ils ont payé le tribut de l'impermanence et ont disparu. Il en va de même pour les rois, les riches et les pauvres, le beau et le laid : tout périt. Tout est sujet à la réalité de l'impermanence et de la mort. Étant donné cette réalité de l'existence humaine, qui peut nous garantir que nous n'aurons pas à faire face à la mort ? Qui peut nous assurer qu'il nous sauvera des conséquences de nos propres actes ? Qui peut nous garantir qu'il nous

<sup>20</sup>L'attachement, l'aversion, l'illusion, la jalousie et l'orgueil.

sauvera de la réalité de l'impermanence ? Personne, parmi les êtres humains ou les dieux, ne peut nous donner ces garanties.

C'est pour ces raisons que nous avons besoin d'une pratique authentique du Dharma et ceci dès à présent, sans remettre au lendemain. Aucune excuse qui tienne. Si nous succombons à la procrastination, nous seuls serons perdants, pas notre maître spirituel ni le bouddhisme ni ce centre du Dharma. Personne d'autre que nous. C'est nous qui sommes les perdants si nous remettons à plus tard. D'ailleurs, il importe de réaliser que la manière d'écouter le Dharma diffère de l'écoute d'autres types d'enseignements. Par exemple, à l'université ou au collège, on vous demande un autre genre d'écoute. Mais ce qui est approprié dans le cadre séculier ne convient pas ici. Dans le cadre de la requête et de l'écoute du Dharma, il est important de calmer son esprit. Permettez-lui de s'apaiser et assistez aux enseignements avec attention et introspection.

Revenons à la motivation. J'ai déjà dit que vous étiez tous les bienvenus pour écouter et étudier ces enseignements si vous avez une saine motivation. Même ceux qui n'ont pas pris refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha sont invités à étudier ces enseignements s'ils ont l'intention de les mettre en pratique. J'ai du respect pour ces personnes comme pour celles qui ont pris les vœux de refuge et préservent ces vœux. Je ne fais pas de différence. Mais s'il en est d'autres qui, par simple curiosité, traînent juste là en se disant : « Voyons ce qui se passe ici ! » Je n'ai aucun respect pour cette attitude ni pour ces gens et je ne les convie pas à étudier ces enseignements, que ce soit directement ou indirectement. Allez donc voir ailleurs, ce ne sont pas vos affaires. Quant à ceux qui ont une bonne motivation, je pense que vous voulez étudier le Dharma et le mettre en pratique, aussi suis-je très heureux de répondre à ce désir et à cet intérêt. Et de fait, cela m'aide aussi. Quand je ferai face à ma propre mort, ces enseignements me seront bénéfiques autant qu'à vous.

Il y a plusieurs types de motivation correcte. Vous pouvez adopter une motivation à la fois noble, élevée et vaste comme dans le Mahâyâna, ce qui est excellent. Cependant, même si vous vous efforcez simplement de vous libérer de la souffrance, cela pourrait suffire. Il serait toutefois bon de dépasser ce genre de motivation. La motivation que vous devriez à présent cultiver est l'aspiration à l'Éveil

parfait, tant pour vous-mêmes que pour le salut d'autrui. Avec cette motivation, étudiez ces enseignements et aspirez à les mettre en pratique par la méditation. En général, il existe trois sortes de motivation : saine, malsaine et moralement neutre. Parmi ces trois, il est impératif de dégager une motivation vertueuse. Il est important ici de ne pas retomber dans ses vieilles habitudes.

En Occident, beaucoup d'entre vous ont eu l'habitude de s'entendre dire depuis la plus tendre enfance combien ils étaient merveilleux ; on vous félicite à tout bout de champ. À l'école, on vous loue pour une chose, puis pour une autre, et finalement vous devenez des adultes gâtés. Puis nous prenons de l'âge, notre corps tend à se détériorer et notre belle apparence de jadis commence à se flétrir. Alors beaucoup d'entre nous s'inquiètent de perdre ce qui leur a valu longtemps la flatterie des gens, et déploient beaucoup d'efforts pour préserver leur apparence extérieure. Et dans ce processus, ils se laissent prendre dans les rêts des trois poisons de l'esprit : l'attachement, la haine et l'illusion. Nous pouvons utiliser toutes sortes de moyens pour contrer cette détérioration lente du corps. Certains vont jusqu'à recourir à la chirurgie esthétique. Tout cela pour tenter de maintenir une belle apparence. Quoi qu'il en soit, tous les efforts déployés ne sont que l'expression d'un attachement à soi-même, qui n'est autre que de l'ignorance fondamentale. Et les actions qui découlent d'un tel attachement n'ont rien à faire avec ces enseignements.

Souvent, lorsque des Occidentaux assistent à un enseignement, ils prennent fébrilement des notes ou bien l'enregistrent, puis ils l'entreposent une fois rentrés chez eux. Ensuite, ils le partagent avec d'autres personnes ; ils parlent des enseignements avec leurs amis ; et pour finir, ils les négligent complètement, laissant traîner leurs carnets de notes ou leurs cassettes dans la salle de bains, parmi les rouleaux de papier toilette. Cela ne sert à rien. Plutôt que de vous mener vers la libération ou l'Éveil, ce qui est le but réel de ces enseignements, ce type d'irrespect vous mènera tout droit vers des renaissances inférieures. Vous pouvez partager ces enseignements avec ceux qui ont un sérieux désir de les mettre en pratique, au moins pour leur propre bien effectif, au mieux pour le bien de tous les êtres. Mais vous pouvez refuser de les partager avec ceux qui les traiteraient sans aucun respect ni aucune foi. Si vous enseignez à des personnes de ce genre,

cela ne fera que précipiter votre propre chute et votre renaissance dans une destinée misérable.

S'il vous plaît, respectez ces enseignements : c'est tout ce que je vous demande. Bien sûr, si vous ne voulez pas me prêter attention, c'est votre affaire. Encore une fois, vous pouvez partager les enseignements, mais avec précaution. À propos de la motivation, l'autre point que vous devriez considérer, c'est le nombre incommensurable d'êtres animés qui peuplent l'espace et qui, tout comme vous, aspirent au bonheur et souhaitent être délivrés de la souffrance. Formulez le souhait de recevoir ces enseignements sur les six processus de transition et de les mettre en pratique afin que tous les êtres qui peuplent l'espace parachèvent la libération et l'Éveil parfait.

Pour apprendre la bonne manière d'écouter le Dharma, je vous suggère de lire le premier chapitre du texte *Le Chemin de la Grande Perfection*<sup>21</sup>. Particulièrement ceux qui sont des néophytes dans le bouddhisme tibétain. Lisez-le et imprégnez-vous en. Il y a de nos jours un intérêt considérable pour l'apprentissage de *l'Atiyoga*, qui est la cime des neuf *yāna* d'enseignement et de pratique dans le bouddhisme. Si vous souhaitez recevoir ces enseignements qui sont à la fois très profonds et avancés, alors ce serait pitié de ne pas savoir comment écouter correctement le Dharma. C'est une question d'éducation du Dharma. Pour illustrer cela, Sa Sainteté Dudjom Rinpoché raconta un jour l'histoire d'un vieux moine qui voyageait et cherchait un lieu pour se reposer. Il arriva devant la maison d'une vieille dame et lui demanda asile pour la nuit. C'était une pratique courante au Tibet. Elle l'accueillit et lui servit du thé noir. Toutefois, le thé qu'elle lui offrit ne comportait ni sel ni beurre, deux choses que les Tibétains mettent normalement dans leur thé. Il manquait donc deux ingrédients pour en faire un authentique et délicieux thé tibétain. Le vieux moine goûta le thé, le trouva fort désagréable et dit : « Ce thé n'a même pas le goût du sel, que dire alors du beurre ! Jetons-le dehors ! » Et il le jeta par la fenêtre. La vieille dame vit sa réaction et rétorqua : « Oh, vénérable moine, à en juger par votre réaction et votre éducation, il semble bien

<sup>21</sup>Ils'agit du *Kun-bzang bla-med zhal-lung* de Patrul Rinpoché, publié en français sous ce titre aux éditions Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère, 1997 (en anglais, *The Words of My Perfect teacher*).



que votre attitude n'ait pas même le goût des seize genres de convenances mondaines. Sans parler du Dharma ! Alors, je vous jette dehors ! » Donc, il existe des façons correctes d'écouter les enseignements et c'est une question d'éducation du Dharma.

Les enfants sont bien sûr également les bienvenus pour écouter et étudier ces enseignements. Ils bénéficieront du fait de recevoir les enseignements, même s'ils ne sont pas vraiment capables de les mettre en pratique dès à présent. C'est la même chose lorsque des enfants assistent à des transmissions de pouvoir tantriques. Ils obtiennent les bénédictions de l'initiation même s'ils ne reçoivent pas réellement ou ne prennent pas la responsabilité du samaya. Pour les enfants, les samaya ne dégénèrent pas même s'ils ne sont pas préservés, aussi est-ce un cas particulier. J'aime les enfants. Leur situation est différente de la nôtre, ils n'ont pas un attachement aussi vaste que l'océan. Ils n'ont pas non plus un orgueil volcanique. En tant qu'adultes, nous avons davantage de responsabilités.

# 1

## **Les Pratiques préliminaires pour dompter le continuum mental**

Nous EN VENONS maintenant aux pratiques préliminaires, qui sont le cœur même de la pratique du Dharma. Ce n'est pas le moment de vouloir prendre des raccourcis. Nous n'avons pas cessé d'en prendre depuis des temps immémoriaux d'errance dans le samsara, ce qui ne nous a mené qu'à y perpétuer notre existence. Si, aujourd'hui encore, nous cherchons à couper au plus court comme nous l'avons toujours fait, nous ne pourrions que continuer à errer dans le cycle des existences. Il est, par conséquent, extrêmement important d'écouter attentivement ces enseignements, de les étudier sérieusement et de les mettre en pratique. Si vous ne le faites pas et que vous vous imaginez pouvoir les transmettre à d'autres ensuite, c'est une honte. Vous êtes fichu. Tous ces enseignements sont des enseignements de l'Atiyoga et ne doivent pas être traités à la légère ni avec une telle désinvolture. Quant à ceux qui voudraient passer directement aux six processus de transition, sachez que faire l'impasse sur les pratiques préliminaires est vraiment une grossière erreur et que vous êtes en train de passer à côté du point principal.

Cette introduction qui traite des pratiques préliminaires pour dompter son propre continuum mental commence avec une prière :

*Les Pratiques préliminaires pour dompter votre propre continuum mental*

Avec foi et dévotion, je m'incline en esprit

Devant le Dharmakâya, le Seigneur primordial Samantabhadra ;

Le Sambhogakâya, les victorieuses déités paisibles et  
courroucées ;

Et le Nirmânakâya, Padmasambhava.

Tout d'abord, pourquoi un tel texte porte-t-il un titre, ou un nom ? Il y a plusieurs raisons à cela. Avant toute chose, en regardant simplement le titre d'un texte, une personne versée dans le Dharma aura une idée claire de ce dont il est question du début à la fin de ce texte. Le titre lui permet de situer le texte au sein des trois yâna et d'identifier quel type d'enseignement on y trouve. Pour prendre un exemple, c'est comme si vous aviez un médicament avec une étiquette mentionnant son nom, sa composition et ses bienfaits. Tel est le sens du titre d'un texte pour une personne informée. Pour ceux qui ne sont pas si érudits, le titre indiquera au moins qu'il s'agit peut-être d'un texte du Mahâyâna. Ils auront alors une petite idée du contenu du texte, même s'ils n'en saisissent pas complètement le contexte et le sens. Enfin, troisième raison, quand vous connaissez le titre d'un texte, vous savez au moins comment le trouver.

Après le titre, il y a cet hommage en quatre lignes. À quoi sert l'hommage ? A vrai dire, il existe de nombreuses sortes d'hommages. Il peut y avoir un hommage au guru, à la déité d'élection, et beaucoup d'autres encore. Dans quel but ? Il y a de nombreuses raisons pour insérer un hommage au début d'un texte. L'une d'elles est qu'en présentant son hommage, l'auteur demande aux êtres éveillés la permission de composer l'ouvrage à venir. Il peut s'agir aussi d'invoquer les bénédictions des êtres éveillés, particulièrement pour que l'ouvrage en question soit mené à bien et achevé. Il est également d'usage de prier pour que les enseignements que l'on est en train de composer soient profitables aux êtres animés et utiles pour la préservation du Dharma.

Suit ce que l'on appelle traditionnellement "l'engagement à composer le texte", dans lequel l'auteur prend l'engagement de donner ces enseignements. Là encore, pour quelle raison l'auteur promet-il de composer cette œuvre ? S'il s'agissait d'un auteur doué d'une mentalité moderne et mondaine, cette composition aurait sans doute pour objectif un profit financier. Tel n'était pas le cas des grands êtres qui composèrent ce genre de textes. Au contraire, la motivation qui les animait alors était le bienfait des êtres et la sauvegarde du Dharma. Il en va de même pour la déité d'élection : vous choisissez votre déité d'élection, et avec ce choix, il y a aussi l'engagement de réaliser la nature de cette déité. Ainsi, lorsque vous énoncez cette promesse, vous

pouvez, par exemple, vous visualiser en Manjushrî. Puis, en tant que Manjushrî, vous entrez dans l'activité. C'est une manière de procéder. On peut aussi simplement demander que la bénédiction de Manjushrî entre en soi afin de pouvoir mener à bien cet ouvrage. L'engagement initial a un autre but majeur : que cet ouvrage puisse être mené jusqu'à son terme, correctement et pour le salut d'autrui. Ainsi, nous voyons que tout cela s'articule autour de la motivation, et combien il est important que celle-ci soit juste dès le départ. Tout comme nous récitons habituellement : « Pour le bien de tous les êtres qui peuplent l'espace » avant d'accomplir une pratique donnée, lorsque l'on compose un texte, on fait la même chose que dans la pratique quotidienne. La motivation est d'une importance primordiale et souveraine.

Par le pouvoir de mes prières, les instructions directes sur les processus de transition,  
Sont ici révélées pour le salut des disciples qui ont exercé leur continuum mental.  
On y trouvera les pratiques préliminaires, la pratique principale et la conclusion ;  
Ici, les instructions graduelles concernant les pratiques préliminaires  
Vont être clairement présentées à ceux qui ont des facultés inférieures,  
Avec l'introduction et la pratique propres à la tradition du guru.

Ici, l'auteur nous dit que ce texte n'est pas simplement de son cru mais qu'il est fidèle à la tradition du guru ; ce qui le fait remonter à Vajradhara, le bouddha primordial.

Ces simples mots : "clairement présentées" recèlent bien des choses. Pour certains textes, nous avons le texte-racine, ou texte-source, accompagné de nombreux commentaires. Tous ces commentaires sont comme des branches qui jaillissent du tronc. Mais il peut y en avoir tant qu'ils finissent par occulter le texte-racine, et absorbé par tous ces détails on finit par perdre de vue l'essentiel — ce qui peut être un problème. Mais il peut aussi se trouver que l'on soit incapable de comprendre un texte à cause de sa trop grande concision. Quand on dit ici "clairement présentées", cela signifie que le texte ne

sera pas développé au point de nous faire perdre le fil de ce qui est essentiel, mais qu'il ne sera pas non plus concis au point qu'on ne peut plus le comprendre du tout.

Ici, le sujet est enseigné sous six rubriques principales :

(1) Réfléchir aux souffrances du cycle des existences, (2) réfléchir à la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée, et (3) méditer sur la mort et l'impermanence. Telles sont les pratiques préliminaires destinées à dompter votre continuum mental. Quant aux pratiques préliminaires destinées à entraîner votre continuum mental, elles comprennent : (4) le guru yoga, (5) le mantra des cent syllabes, et finalement (6) l'activité spirituelle de l'offrande du mandata.

#### **RÉFLÉCHIR AUX SOUFFRANCES DU CYCLE DES EXISTENCES**

Si vous ne réfléchissez pas aux souffrances du cycle des existences, la désillusion à l'égard du cycle des existences ne se produira pas. Si la désillusion du cycle des existences ne se produit pas, aucun Dharma ne vous permettra de vous désengager de cette vie ni de trancher le désir et l'attachement pour cette vie. C'est pourquoi il est extrêmement important de considérer les souffrances du cycle des existences.

Quand le texte parle des souffrances du cycle des existences, il nous renvoie à la première des Quatre Nobles Vérités, la Noble Vérité de la souffrance. Il est nécessaire de reconnaître la réalité de la souffrance mais aussi en quoi la souffrance est souffrance. Cela aussi on doit le savoir. Sans quoi il ne se produira aucun désenchantement vis-à-vis du samsara. Sans cette méditation, notre tendance naturelle nous pousse à nous attacher au cycle des existences. C'est donc cette méditation qui nous permettra de contrecarrer la saisie du cycle des existences. Sans elle, aucune activité du corps ou de la parole se voulant spirituelle n'aura d'effet, parce qu'elle n'aura aucun fondement et ne pourra donc pas nous libérer de la souffrance. Sans ce désenchantement du samsara, quand bien même nous nous engagerions dans un simulacre de pratique du Dharma, il n'y aurait là aucun Dharma authentique. En

l'absence de toute pratique authentique du Dharma, on ne peut espérer ni libération ni Éveil.

Beaucoup rétorqueront ou du moins pourraient penser qu'ils ont entendu tellement d'enseignements sur les pratiques préliminaires qu'elles n'ont plus aucun secret pour eux. Vous croyez les connaître, mais en fait c'est faux. Qu'est-ce qui le prouve ? Le fait même que vous soyez encore attachés au samsara. C'est la preuve que vous n'avez pas intégré les préliminaires. Vous n'avez pas vraiment obtenu les fruits de la pratique des préliminaires. Votre esprit ne s'est pas détourné du samsara. Si vous contemplez les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara]<sup>22</sup>, vous verrez qu'on y aborde les souffrances du samsara. Le simple fait d'avoir entendu quelque chose à ce propos ou d'avoir fait un peu de méditation ne signifie pas pour autant que vous l'ayez compris. Si tel était le cas, vous ne seriez plus attachés au samsara. C'est très simple, mais nous en sommes là : nous sommes toujours dans le samsara. Nous sommes toujours attachés au samsara pour la simple raison que nous n'avons pas compris les préliminaires.

Pour commencer, rendez-vous dans un lieu qui inspire le désenchantement. Si possible, allez dans un endroit désert, au milieu de ruines, dans un champ d'herbes sèches battu par le vent, ou dans quelque lieu sinistre, ou bien rendez-vous là où vous verrez le spectacle pathétique de gens malades, de mendiants ou autres gens jadis prospères qui traversent maintenant des moments très difficiles. Si cela vous est impossible, allez dans un lieu isolé. Pour la posture, asseyez-vous sur un coussin confortable, campez votre pied droit sur le sol, appuyez votre jambe gauche à terre, posez le coude droit sur le genou droit, pressez la paume de la main droite sur votre joue droite, et avec la paume de la main gauche, étreignez votre genou gauche. Cette posture du désespoir induira en vous un état fortement dépressif. Puis réfléchissez aux souffrances du cycle des existences et, de temps à autre, prononcez ces mots pour vous

<sup>22</sup> Les méditations sur la précieuse vie humaine libre et pleinement qualifiée, sur l'impermanence et la mort, sur les souffrances du cycle de l'existence, et sur la nature des actions et de leurs conséquences éthiques.

stimuler : « Hélas ! hélas ! Pauvre de moi ! Ce cycle des existences est souffrance ! Le nirvana est joie ! » Réfléchissez : « Misère ! Je suis piégé dans les souffrances du cycle des existences semblable à un puits de feu, et j'ai peur ! Il est temps à présent que je m'en échappe dans cette vie même. Il est impossible d'endurer la souffrance des trois destinées misérables, laquelle est sans limites. Les occasions de joie ne s'y produisent même pas l'espace d'un instant. Il est temps de se préparer pour une prompte évaison. »

Imaginez ceci : « Ce cycle des existences est un immense puits de feu à la fournaise intense. Il est profond, large et escarpé. Dans ce gouffre brûlant et terrifiant je hurle, pris au piège, de même que tous les autres êtres animés qui errent dans le cycle des existences. » Avec ardeur et d'une voix pathétique, dites : « Malheur ! Ce grand puits de feu du cycle des existences me remplit d'effroi. Depuis des temps immémoriaux j'y brûle, encore et toujours, j'ai peur ! » Et tandis que vous lancez ces cris lamentables, imaginez que dans l'espace situé au-dessus du puits apparaît votre maître-racine, le corps paré des six sortes d'ornements osseux, tenant en main un crochet de rayons lumineux. Imaginez qu'il vous dit : « Hélas ! Le sinistre cycle des existences est semblable à un puits de feu. Le temps est maintenant venu de t'en échapper. Les souffrances des trois mauvaises destinées sont illimitées et les occasions de joie ne s'y présentent pas un seul instant. Il est temps de fuir ce puits de feu ! »

A la seule audition de ces paroles vous vient cette pensée : « Hélas ! Cela fait tellement longtemps que je suis piégé dans le puits incandescent des souffrances du cycle des existences. A présent, je vais prêter attention aux paroles de mon maître et je vais m'en échapper, puis je libérerai également tous ces êtres animés. » A peine avez-vous développé avec sincérité cet esprit d'Éveil que votre maître vous attrape au cœur avec son crochet, et vous êtes instantanément libéré dans le royaume de Sukhâvatī. Simultanément apparaît dans votre main un autre crochet de rayons lumineux avec lequel vous tirez du puits de feu, un par un, chacun des êtres vivants qui s'y trouvent. Cultivez une chaleureuse

compassion à l'égard de tous les êtres animés du cycle des existences.

Lorsque vous méditez ainsi, vous devriez aussi mettre en pratique les enseignements plus détaillés que vous avez reçus sur les pratiques préliminaires et qui exposent les différents types de souffrance propres à chacune des six destinées de l'existence. Quel est l'effet de cette méditation ? Elle vous sert à détourner votre esprit du samsara et vous aide à progresser dans le développement des deux sortes d'esprit d'Éveil : la pensée d'aspiration pour l'Éveil et la pensée d'entreprendre le chemin vers l'Éveil.

Réfléchissez continuellement ainsi au puits de feu du cycle des existences, et considérez toutes les souffrances du cycle des existences. Jour et nuit, gardez ceci à l'esprit sans vous laisser distraire. Un siitra nous dit : « Lajoie n'est jamais présente dans ce cycle des existences, même sur la pointe d'une seule aiguille. » Méditez donc sur les problèmes du cycle des existences jusqu'au désenchantement. Une fois votre esprit détourné du cycle des existences sur lequel vous avez médité, vous acquerrez la conviction de la nécessité du Dharma et il naîtra en vous l'expérience méditative de l'absence de désir pour cette vie.

Si votre esprit ne se détourne pas du cycle des existences, la méditation est inutile. Méditez ainsi pendant trois jours, puis revenez. En méditant sur ce sujet votre esprit se détachera d'abord du cycle des existences et pour finir, vous parviendrez au nirvana. Pratiquez donc ! La méditation sur les souffrances du cycle des existences constitue la première session dans *La Libération Naturelle par la contemplation : Les Instructions pratiques sur les processus de transition*.

Lorsque le texte utilise les termes "toutes les souffrances du cycle des existences", cela s'applique à la souffrance de chaque sorte d'être animé qui erre dans le samsara au sein des six destinées. Une fois votre esprit détourné du samsara, des phrases telles que « Je vais pratiquer le Dharma » ou « J'ai besoin de pratiquer le Dharma » ou encore « Je veux pratiquer le Dharma » prendront du sens. Votre



aspiration sera sincère, et vous serez ainsi porté aux pratiques authentiques de l'écoute, de la contemplation et de la méditation.

Que vous méditiez en retraite ou chez vous, c'est le bon endroit pour commencer. Ce type de méditation pose les fondations ; si vous la cultivez correctement, ce qui s'ensuivra aura beaucoup plus de sens. Vous aurez de bons résultats si vous établissez solidement cette pratique qui détourne l'esprit du samsara. Et vous ne serez pas comme ces gens qui attendent toujours la suite avec impatience, comme s'ils regardaient un film en se demandant ce qui va arriver. Au contraire, vous aurez une base ferme, et vous progresserez bien. Que nous ayons passé vingt ans, dix ans, huit ans ou, comme dans mon cas, près de soixante ou soixante-cinq ans à pratiquer le Dharma, nous pouvons toujours observer ce qui s'élève maintenant dans notre esprit. Qu'avons-nous réalisé ? Nombreux sont ceux chez qui la réalisation spirituelle ne s'est toujours pas manifestée parce qu'ils n'ont pas compris ce point essentiel : nous ne sommes pas encore éveillés. Voilà pourquoi nous ne sommes pas parvenus à nos fins. Et pourquoi avons-nous trahi nos intérêts ? Parce que ces fondations n'ont pas été suffisamment établies.

Si nous aspirons à la paix de l'esprit, nous devons considérer cette pratique, car c'est par elle que l'esprit trouvera son équilibre. L'esprit d'Eveil émerge de ce genre de méditation, or il provoque une diminution de nos afflictions mentales. Si certains pratiquants du Dharma constatent que leur esprit se transforme réellement, c'est parce qu'ils ont sérieusement développé ce type de méditation. Grâce à quoi le Dharma surgit effectivement dans l'esprit. Mais dans le cas contraire, on peut devenir très arrogant à propos des connaissances acquises, des expériences, etc. Cette attitude est semblable aux bois d'un cerf : elle peut atteindre des dimensions impressionnantes. Toutefois, elle ne fait qu'indiquer que le Dharma a atterri dans la bouche et non dans le cœur.

Padmasambhava dit : « Méditez ainsi pendant trois jours, puis revenez. » Un certain nombre d'entre vous ont médité bien plus que trois jours sur cela. Néanmoins, il s'agit d'un sujet sur lequel on peut méditer trois jours, trois mois ou trois ans. Une fois devenu un bouddha, nous n'aurez plus du tout besoin de méditer dessus. Grâce à

cette pratique, l'esprit se détourne du samsara, et par la pratique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation, on finit par atteindre le nirvana. Comment se fait-il que la nature du samsara soit souffrance ? Qu'est-ce que cela signifie ? En premier lieu, il faut reconnaître la véritable nature du samsara. Partant de là, on recherche les causes du samsara. Dans ce cheminement, il est capital de distinguer les vraies causes du bonheur des vraies causes du malheur ou de la souffrance. Cela, vous devez le connaître pour votre gouverne, aussi est-il capital d'identifier les causes du bonheur et de l'affliction. Cela ne suffit pas de dire : « Oh, je n'aime pas souffrir » ou « Je n'aime pas le samsara ».

Lorsque nous parlons du samsara, cela semble être quelque chose de mauvais. Qu'est-ce que le samsara ? Vers quoi devez-vous vous tourner lorsque vous voulez identifier le samsara ? *Qui* est le samsara ? Si vous vous demandez qui est le samsara, vous pouvez regarder de votre côté. Chacun de nous est son propre samsara. Est-ce identique à nous-mêmes ou cela nous est-il étranger ? On ne peut le trouver ailleurs qu'en notre propre existence. Je suis celui qui éprouve la souffrance, celui qui ressent la joie. Bien plus, je suis le créateur de mon propre samsara. Le samsara est-il créé ? Oui, il l'est, mais c'est moi qui le crée. Comment cela se peut-il ? C'est au moyen des afflictions mentales telles que l'attachement, l'aversion et l'illusion que nous créons le samsara. Tous ces poisons ont pour nature l'illusion. C'est cela qui crée notre samsara.

Chacun de nous ici ressent de l'attachement. Nous nous saisissons d'une chose après l'autre. Chacun de nous est sujet à la jalousie, nous avons tous de l'aversion et de l'orgueil. Et la nature de tous ces poisons est l'illusion. C'est notre lot. Nous possédons un composé fait de ces cinq poisons. Leur nature est l'adhésion à un "soi" réel et inhérent alors qu'il n'existe rien de tel. C'est une forme de l'illusion. Une autre de ses formes est la saisie dualiste de l'existence réelle d'un sujet et d'un objet. Cette croyance est à l'origine de l'illusion qui est elle-même à l'origine des cinq poisons.

Nous sommes actuellement dotés d'un corps créé à partir des quatre ou des cinq éléments, et ce corps lui-même constitue la base de la souffrance. Sur cette base, nous entreprenons diverses sortes d'actions non vertueuses. Selon une classification décuple, il existe trois actes

non vertueux du corps, quatre de la parole et trois de l'esprit<sup>23</sup>. Bien sûr, ce n'est pas exhaustif, mais ces dix actes entraînent une grande variété d'autres actes non vertueux. S'adonner à la non-virtu aboutit à renaître dans divers états misérables d'existence. Selon l'intensité de la motivation qui les sous-tend, ces actes non vertueux peuvent nous mener vers une renaissance dans l'un des huit enfers chauds ou des huit enfers froids. Ils peuvent aussi nous conduire à une renaissance parmi les prêta ou esprits avides. Ou encore à une renaissance chez les animaux, dont la variété des espèces est innombrable. Dans le monde humain, nous constatons qu'il existe une diversité considérable d'individus. Au-delà du monde humain se trouvent les asura ou demi-dieux qui sont spécialement caractérisés par la douleur de l'agression et de la compétition. Et pour finir, il y a les deva ou dieux qui éprouvent une intense souffrance lorsque leur vie approche de son terme.

La diversité est particulièrement évidente dans le domaine humain. Même dans une famille, on constate des différences considérables d'un membre à l'autre pour ce qui est des mérites, de la durée de vie, et des souffrances endurées. Toutes ces variations dans la vie humaine et dans les autres formes de vie sont le résultat de nos actions antérieures. Nous en sommes les auteurs, les créateurs. À propos de la grande variété des êtres, considérez ceux qui sont réunis ici. Il y a bien sûr les différences évidentes entre les hommes et les femmes, mais aussi toutes les autres, quant à notre manière de paraître, etc.

Nous sommes les créateurs de notre propre souffrance. Ceci étant, il est très difficile de trouver, même parmi ceux qui jouissent d'une position d'autorité comme les rois ou les dirigeants mondiaux, des gens qui soient exempts de toute souffrance ou des cinq poisons. Même parmi les lamas, il est difficile d'en trouver. Les plus grands lamas sont réellement incroyables, mais la plupart des autres souffrent et sont encore sujets aux cinq poisons. Que l'on soit puissant ou riche, charmant ou beau, rien n'autorise à s'enorgueillir de cette condition. Se sentir plein d'importance ne fera que provoquer notre malheur.

<sup>23</sup>Prendre la vie, prendre ce qui ne nous a pas été donné, avoir une sexualité facteur de souffrance, mentir, parler avec grossièreté, calomnier, bavarder inutilement, être malveillant, être envieux, entretenir des vues erronées.

Même investi d'une grande autorité comme celle d'un président ou d'un roi, si vous affichez de l'arrogance alors que vous êtes toujours sujet à la souffrance et aux cinq poisons, cela ne fera que précipiter votre chute. Mais il y a pire : si, au bout d'un certain temps, un maître spirituel développe l'idée qu'il est vraiment très spécial, lui-même est sous le coup d'une très grande méprise.

Si vous n'y prenez pas garde, tous les exemples mentionnés précédemment peuvent être facteurs de honte. La prudence consiste à vérifier votre propre esprit. Si vous n'êtes pas attentif à cela, vous vous exposez à la honte. Quand bien même vous agiriez comme un serviteur des êtres à la motivation altruiste, ou pour le bien du Dharma, si vous négligez de vérifier votre esprit, il y a des chances que vous en veniez à ressembler, comme le dit un aphorisme tibétain, aux gens qui présentent un vernis de serviabilité alors qu'au fond, ils intriguent pour leurs propres intérêts. Ce qui sort de vos lèvres est altruiste, mais au fond, vous êtes toujours très égocentrique. Agir de cette manière biaisée ne peut qu'entraîner la chute des êtres et du Dharma. A présenter une affabilité de façade alors que vous essayez de détourner les choses à votre profit, vous ne faites que nuire davantage à vos intérêts. En essayant de tromper les gens, vous pouvez certes paraître persuasif pendant quelques mois, mais ensuite ils vous perceront à jour. Quant aux bouddhas et aux bodhisattva, ils sont omniscients et vous ne pouvez absolument pas les tromper ! Pour les bouddhas et les bodhisattva, il n'est pas de ruse qui tienne, et nous ne pouvons pas non plus abuser les protecteurs du Dharma ni les esprits divers qui les accompagnent.

Quelqu'un, cependant, aura été trompé : vous-même. En tentant de posséder les autres, la première personne que vous pouvez être sûr de rouler, c'est vous-même. Résultat, vous êtes perdant. Si vous pensez être compatissant, il importe avant toute autre chose de vous observer pour vérifier votre degré réel de compassion. Au début, c'est très difficile. Tant que nous avons un fort attachement à nous-mêmes, il n'y a pas de véritable compassion possible. Par conséquent, observez-vous soigneusement. Les bouddhas et les bodhisattva ont abandonné cette tendance à l'attachement égoïste et luttent vraiment pour le bien des autres.

Quand j'étais petit, j'avais l'habitude de mentir à mes maîtres spirituels. Je leur racontais des bobards, j'inventais des histoires, et ils m'écoutaient en disant : « Oh, je vois, je vois... », comme s'ils gobaient tout ce que je leur disais. J'avais le sentiment de les rouler alors qu'en réalité ils étaient au courant de tout. Us me le faisaient seulement croire. Plus tard, en Inde, j'ai rencontré de grands lamas comme Leurs Saintetés le Karmapa, le Dalaï lama et Dudjom Rinpoché. Lorsque l'on parle à de tels lamas, même s'ils disent « Oh oui, oh oui... », comme s'ils approuvaient et acceptaient tout ce que l'on dit, leur mentir ne peut qu'être infamant. De leur point de vue, tous les phénomènes composés sont impermanents. Ils contemplent le monde à la lumière des dix analogies qui le dépeignent à la manière d'une illusion, d'un reflet dans un miroir, etc. Certains d'entre eux sont d'authentiques maîtres de l'Atiyoga et vivent l'expérience de la Grande Perfection. Bref, essayer de tromper autrui ne peut que précipiter notre propre perte. En Inde et au Tibet, il y avait beaucoup de gens qui mentaient aux grands lamas. Beaucoup d'aristocrates se rendaient auprès de Sa Sainteté le Dalaï lama et lui racontaient toutes sortes d'histoires. Ils pensaient avoir réussi leur coup. Mais tout ce qu'ils réussissaient à faire, c'était d'attirer la disgrâce sur leur tête. Faites attention à la manière dont vous parlez. Il est important de n'abuser personne. D'un autre côté, vous ne devez pas pousser l'honnêteté jusqu'à consigner tout par écrit, en racontant tout ce que vous avez vu et entendu, etc. Vous n'avez pas non plus besoin de faire cela. Parfois, il est préférable de simplement rester tranquille.

A contempler la situation des six royaumes de l'existence en sachant que vous en êtes le créateur, vous pourriez être porté à croire que vous êtes très intelligent et très puissant. D'une certaine façon, oui, mais d'une autre, non. Lorsque nous jugeons les autres, nous disons : « Il a fait ceci, elle a fait cela. Ils ont fait ceci. Je suis bon mais eux, ils ont fait ceci. » Il y a comme une sorte de jubilation à montrer du doigt les fautes d'autrui et à les remettre à leur place. Cependant, pour celui qui nous écoute vilipender une autre personne, nous ne faisons que nous rabaisser. Les autres verront quel genre de personne nous sommes, à prendre ainsi plaisir à calomnier autrui. Il semble bien que nous ayons quelque pouvoir incroyable pour créer ces différents royaumes du samsara.

**PRENDRE EN CONSIDÉRATION LES DIFFICULTÉS D'OBTENIR  
UNE VIE HUMAINE LIBRE ET PLEINEMENT QUALIFIÉE**

Si la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée n'est pas prise en considération, on ne pensera pas au Dharma. Cette réflexion est donc d'une extrême importance. Pour le lieu, rendez-vous là où grouillent des insectes, des fourmis, et toutes sortes d'animaux. Quant à la posture, asseyez-vous jambes croisées et posez vos mains en mudrâ d'équilibre méditatif.

Quand on parle de "libertés et de dons", on se réfère aux huit sortes de libertés et aux dix types de dons dont nous jouissons actuellement. C'est cette vie-ci qui fait la différence. Ce corps présent est très difficile à obtenir. À bien considérer ce corps, nous sommes dans une situation inhabituelle en ces temps modernes. De nos jours, les femmes tuent couramment leur propre enfant alors qu'il se trouve dans leur ventre. Il n'y a pas très longtemps, une femme américaine dans le sud a envoyé son véhicule dans un lac et tué ses deux enfants, et les gens étaient stupéfiés, se demandant comment une telle chose est possible. Ils étaient très étonnés, mais moi je ne trouve rien d'étonnant à cela. Il y a eu aussi le cas d'une mère qui a précipité ses enfants du haut d'un pont, et les gens étaient choqués à l'idée qu'une mère ait pu faire cela. Pour ma part, je ne trouve pas du tout cela stupéfiant. Certaines femmes ont avorté trois ou quatre fois. Quand ce geste devient habituel, comment s'étonner qu'une femme attende un peu et tue ses enfants quand ils sont un peu plus âgés ? Quelle différence cela fait-il ?

La vie humaine dont nous jouissons à présent peut servir de cause pour atteindre la bouddhété. Elle peut être employée à servir effectivement les besoins d'autrui et à les soulager de la souffrance. C'est le potentiel qui est le nôtre tant que nous avons ce corps. Les qualités de la bouddhété peuvent certes nous paraître étonnantes. Mais nous devrions reconnaître que ce corps actuel œuvre en qualité de cause pour l'achèvement de ces merveilleuses qualités de la bouddhété. Nous pourrions également être très impressionnés par le grand amour et la compassion qui caractérisent l'esprit d'Éveil. Là encore, il est bon de reconnaître que l'esprit d'Eveil est quelque chose qui peut être cultivé dans ce corps. Pour en apprendre davantage sur le

caractère rare et précieux de cette vie humaine libre et pleinement qualifiée, référez-vous simplement aux Quatre Pensées qui détournent l'esprit. C'est l'a b c, mais revenez-y sans cesse tant que vous ne l'avez pas complètement intégré.

Dans votre esprit, considérez les choses ainsi : « Hélas ! L'acquisition d'une vie humaine ne concerne que ce moment présent. Si je n'arrive pas à y intégrer le Dharma dès maintenant, il me sera très difficile de l'obtenir à nouveau. De plus, cela ne suffit pas que moi seul ait obtenu une vie humaine, car ces êtres animés des trois domaines errent depuis longtemps dans de misérables états d'existence. Quelle pitié ! »

Dites d'une voix mélodieuse pour réveiller votre attention : « Hélas ! hélas ! Pauvre de moi ! L'acquisition d'une vie humaine ne concerne que ce moment présent. Si j'échoue à accomplir le Dharma dans cette vie, il me sera très difficile d'obtenir une vie humaine par la suite. Hélas pour tous ceux qui ont pris naissance dans les trois destinées misérables de l'existence ! »

Stimulez l'attention par ces paroles et méditez comme suit : « Au sein du vaste univers, aussi loin que s'étend l'espace, les êtres animés hurlent de douleur dans les royaumes infernaux, les prêtres endurent les souffrances épuisantes de la faim et de la soif ; et tous les animaux — les tigres, les panthères, les ours noirs, les ours bruns, les chiens, les renards, les loups, les yaks, les chèvres et les moutons — s'entre-dévorent. Dans le sous-sol, les fourmis rouges et noires, les scorpions, les araignées et toutes sortes d'insectes qui habitent la terre s'entre-tuent. Dans les eaux, un nombre incalculable d'animaux aquatiques, poissons, grenouilles et têtards s'entre-tuent. Et dans le ciel, les vautours, milans, faucons, aigles, hirondelles, corbeaux, colombes, pies, et autres fauvettes qui peuplent le ciel s'entre-tuent et s'entre-dévorent. Il n'est pas jusqu'aux insectes ailés qui parcourent l'espace et la terre qui ne se dévorent entre eux, poussant des cris d'angoisse. »

Dans ce cycle des existences, il existe des catégories générales de souffrances auxquelles nul être animé n'échappe. Puis il y a des souffrances particulières qui appartiennent à chacun des divers royaumes de l'existence où l'on est susceptible de renaître. D'une

manière générale, l'intensité de la souffrance, la façon dont elle est éprouvée et sa durée résultent de nos propres actes. Notre karma en est le facteur déterminant.

Imaginez que le ciel entier et la terre frémissent et tremblent, terribles et immenses. Puis considérez ceci : « Au milieu de ces êtres, je suis seul sur un pic rocheux altier, sans compagnons. Moi seul ai obtenu une vie humaine, et je suis sur le point de chuter. Misère ! Dans toute cette multitude d'habitants des enfers, de prêtres et d'animaux, je suis le seul à avoir obtenu la vie humaine. Cette situation unique que je vis à présent est-elle seulement l'effet d'un heureux hasard ou bien est-elle le fruit de la vertu ? Ayant obtenu cette vie si difficile à obtenir, si à présent j'en venais à retomber inconsidérément les mains vides, j'en éprouverais, une fois en bas, une souffrance submergeante. Quel gâchis ! Bien que j'aie maintenant obtenu ce qui est difficile à acquérir, il n'y a pas de temps à perdre, car je vais certainement rechuter très vite. Maintenant, quelle est la meilleure manière d'éviter de retomber ? Où se trouve-t-elle ? Misère ! Pauvre de moi ! Je suis terrifié ! »

Prononcez ces paroles de détresse avec conviction : « Misère ! J'ai peur ! Malheur, je suis terrifié ! Il y a tant d'êtres animés dans les états misérables de l'existence. L'obtention d'une vie humaine est si rare. Et je vais en choir très bientôt. Ce qui est difficile à trouver est aisément détruit. Que puis-je faire pour me libérer ? S'il existe une voie, je la suivrai. »

La vie humaine est "difficile à trouver" mais aisément détruite. Il est très difficile de réunir les causes qui mènent à l'obtention d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée. Cependant, une fois cela accompli, il est très facile de la perdre. Moultes causes peuvent provoquer sa destruction. Il est nécessaire de prendre la très puissante résolution de faire tout ce qui peut être fait pour obtenir à nouveau une naissance humaine.

Alors que vous proférez ces lamentations, comme auparavant, imaginez que votre maître-racine apparaît dans le ciel au-dessus de vous, effectuant le mudrâ qui octroie la protection. Imaginez qu'il s'adresse à vous :



« Hélas ! L'atteinte d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée, difficile à trouver, a été seulement acquise à présent, et elle n'est pas permanente. Très bientôt, tu seras amené à rechuter dans un état d'existence misérable. Si tu n'en fais pas quelque chose de vraiment significatif, il te sera fort difficile de retrouver plus tard une vie humaine. Contemple le nombre des êtres animés et vois si elle est rare ou non. En t'appuyant sur cette vie humaine, accomplis la bouddhété ! »

L'allusion à "quelque chose de vraiment significatif" s'applique autant à notre propre accomplissement qu'au fait de se mettre au service des autres. Il est absurde de ne rien faire dans cette vie pour accomplir l'un ou l'autre de ces deux buts et de s'inquiéter ensuite de savoir s'il y a un espoir d'obtenir la même situation dans le futur.

Dès que vous entendez ces mots, considérez : « Hélas ! Dans toute cette multitude d'êtres animés, moi seul ai obtenu cette vie humaine qu'il est si difficile d'acquérir. Alors maintenant, je vais me libérer des souffrances du cycle des existences, puis je libérerai chacun de ces êtres ici bas. Fini le temps consacré aux distractions, car il me faut les mener promptement à l'état de la bouddhété. » Dès que ces pensées ont éveillé en vous l'esprit d'Éveil, imaginez que des rayons lumineux jaillis du cœur de votre maître spirituel viennent vous frapper de leur essence et vous font instantanément atteindre le champ pur de Sukhâvatī. Alors, d'inimaginables rayons lumineux émergent de votre propre cœur pour conduire chacun des êtres animés dans le royaume de Sukhâvatī. Cultivez une puissante compassion pour tous les êtres animés.

C'est comme un réveil par téléphone qui dirait : « Vois ce que tu dois faire à présent : contemple ta chance actuelle. » Il n'est pas rare de trouver des gens qui disent vouloir œuvrer pour le salut des autres et agir par altruisme. Mais ils essaient d'aider les autres alors qu'ils ne se sont même pas aidés eux-mêmes. Ils sont encore la proie de leurs propres illusions et ressemblent à un aveugle qui tenterait de guider d'autres aveugles. Tant que votre esprit n'est pas délivré des afflictions, vous n'êtes pas encore très bien équipé pour vous mettre efficacement au service des autres. Certains n'auront pas de mal à reconnaître que s'ils s'essayaient vraiment à aider autrui maintenant, cela tiendrait de

l'aveugle qui cherche à guider d'autres aveugles. Je ne suis pas en train de dire qu'essayer d'aider autrui est mauvais. C'est très bien. Mais le degré et la qualité du service que nous pouvons actuellement offrir est parfois très artificiel, et je suggère donc que nous examinions de plus près s'il nous est possible de rendre un service plus authentique et plus efficace à autrui.

A titre d'illustration, on raconte l'histoire d'un grand lama du Tibet. Divers lamas venaient à lui et il les accueillait. Un jour, un moine vint lui rendre visite et le maître lui demanda ce qu'il savait d'un certain lama. Le moine lui dit : « Oh, il est en train d'accomplir de grandes œuvres. Il édifie des stupa, imprime des livres du Dharma et établit des monastères et des temples. » Entendant cela, le lama répliqua : « Oh, c'est bien, mais ne serait-il pas mieux de pratiquer un Dharma authentique ? » Une autre fois, le maître questionna le moine à propos d'un autre lama. Le moine répondit : « Oh, il fait un si bon travail. Il enseigne le Dharma et il a de nombreux disciples. » Et le lama de rétorquer : « C'est très bien, mais combien serait-ce mieux de pratiquer un Dharma authentique. » À une autre occasion, il interrogea le moine sur un autre lama, et ce dernier lui dit : « Oh, il est en retraite très stricte à réciter des mantra. » Ce à quoi le vieux lama répliqua : « Oh, c'est très bien, mais combien serait-ce mieux de pratiquer un Dharma authentique. » Une autre fois encore, il le questionna à propos d'un autre lama. Le moine répondit : « Ah, lui, il reste assis à ne rien faire, il tire sa robe sur sa tête et pleure tout le temps. » Et le vieux lama de s'exclamer : « Oh, il pratique un Dharma authentique ! »

N'allez pas penser que cet homme était tombé dans quelque dépression chronique. Il pleurait de compassion. Si vous voulez réellement être utile aux autres, cette compassion authentique est nécessaire, et elle doit aussi s'accompagner d'une sagesse authentique. C'est cela qui vous rend capable d'un service effectif et authentique à l'égard d'autrui. En revanche, si vous prétendez essayer d'aider autrui alors que cette compassion et cette sagesse vous font défaut, il y a des chances que vous finissiez par ne servir que vos propres intérêts tout en présentant des abords extérieurs de pur altruisme.

On peut utiliser une autre analogie, celle de l'araignée qui tisse sa toile. A première vue, elle semble faire quelque chose de très beau et de très minutieux, mais en fait elle ne fait que se préparer à attraper

d'autres insectes pour les dévorer. À chaque fois que nous mêlons le Dharma à des buts tels que les huit préoccupations mondaines, nous courons ce danger. Lorsque nous menons notre vie comme l'araignée tisse sa toile, nous finissons par nous empêtrer dans nos propres filets.

C'est ainsi que vous méditez continuellement sur la difficulté d'obtenir une naissance humaine. Votre maître spirituel devrait aussi vous expliquer en détail les raisons pour lesquelles il est difficile de l'obtenir. Bref, comme il est dit dans *L'Introduction à la conduite du bodhisattva* :

« Ces libertés et ces dons, si difficiles à obtenir, sont à présent acquis et apportent le bonheur aux êtres. Mais si l'on échoue à prendre cette chance en considération, comment donc cette occasion pourrait-elle se produire à nouveau ? »

Un *sutra* déclare :

« Il est possible qu'un pois jeté contre un mur y reste accroché, mais tous les autres retomberont sur le sol. De même, voyez combien il est difficile d'obtenir [une renaissance humaine] en contemplant le nombre des êtres animés. »

Selon un autre *sutra* :

Sâriputra demanda au Bienheureux : « Bienheureux, combien d'êtres vivent dans les enfers ? Et combien sont des prêtres, des animaux, des demi-dieux, des dieux et des humains ? » Le Bienheureux lui répondit : « Sâriputra, le nombre de ceux qui vivent dans les enfers est semblable à la terre entière ; le nombre des prêtres est semblable aux grains de sable d'une cité faite de sable ; le nombre des animaux est semblable à celui du grain utilisé pour faire de l'alcool ; le nombre des demi-dieux est pareil aux flocons de neige dans la tourmente ; et le nombre des dieux et des êtres humains est semblable à la poussière qui peut tenir sur la surface d'un ongle. »

Vous devriez donc savoir qu'elle est très difficile à obtenir.

« Rare est l'apparition d'un bouddha et il est difficile de le trouver ; la naissance en qualité d'être humain est également très difficile à obtenir. Il se pourrait même que l'on ne puisse obtenir ni amis ni foi ni chance d'écouter le Dharma pendant une centaine d'éons. »

S'il est difficile d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée, il va sans dire que l'apparition d'un bouddha est également très rare et qu'il est difficile d'en rencontrer un. La référence aux "amis" se rapporte aux amis spirituels et aux êtres saints tels que les bodhisattva. Par "foi", il faut entendre la foi qui sert de cause pour achever l'Éveil. Or, "il se pourrait que l'on ne les obtienne pas durant une centaine d'éons".

Méditez donc sur les difficultés d'obtenir une naissance humaine libre et pleinement qualifiée jusqu'à détourner votre esprit du cycle des existences. Si la vie humaine est tellement difficile à obtenir, vous devez par tous les moyens consacrer cette unique chance présente au Dharma. Cultivez avec sincérité la compassion pour ceux qui ont obtenu une pure vie humaine mais en reviennent les mains vides. Si la compassion ne surgit pas à la vue de ces êtres mondains, c'est que l'expérience ne s'est pas produite. Si une compassion sincère s'est élevée et si l'enthousiasme croît, alors l'expérience s'est produite. Quand l'enthousiasme ne grandit pas, la méditation n'a pas de sens. Méditez ainsi pendant trois jours, puis revenez !

L'occasion que représente le Dharma est comme vivre dans une région frappée par la famine et tomber soudain sur un festin. Il serait vraiment déraisonnable de venir à ce banquet, de ne rien y manger puis de repartir pour cette terre désolée. De même, vous avez erré dans le cycle des existences depuis un temps infini et maintenant, vous vous trouvez dans une situation où vous pouvez accéder aux causes permettant d'atteindre l'Éveil et d'aider autrui à en faire autant. Ce serait pure folie que de passer à côté d'une telle chance.

Si vous réagissez avec jalousie, orgueil, colère, etc., lorsque vous voyez des êtres mondains accomplir toutes sortes de méfaits, c'est que l'expérience authentique du Dharma vous manque encore. S'il naît en vous une compassion sincère et si votre persévérance<sup>24</sup> grandit, alors une telle expérience s'est produite. C'est le signe que le Dharma s'est

<sup>24</sup>Lemot "persévérance" est relativement faible en anglais et en français. En tibétain, le mot indique le fait de se réjouir dans le Dharma et la vertu. On le traduit souvent par enthousiasme ou persévérance enthousiaste, mais il s'agit réellement de la joie et de l'enthousiasme à pratiquer le Dharma.

réellement manifesté dans votre continuum mental. Pour que cette compassion sincère surgisse, concentrez-vous sur le fait que les autres éprouvent la joie et la souffrance exactement comme vous, et que nous continuons tous à souffrir parce que nous ne connaissons pas les vraies causes de la souffrance ni celles du bonheur.

Lorsque les gens entendent parler de l'Atiyoga, la Grande Perfection, ils ouvrent de grands yeux et se mettent à écouter avec beaucoup d'empressement. Mais lorsque le sujet tourne autour de la rareté et du caractère précieux de la vie humaine, ils restent indifférents. Ce n'est pas une bonne attitude. Quand il s'agit de cultiver les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara], nous avons tendance à enterrer le sujet comme ferait un chat qui recouvre ses crottes dans le sable. Le moment est venu de déterrer ces enseignements et de les utiliser. À notre époque, les hommes et les femmes essayent fréquemment de dissimuler leur âge et ils sont ravis lorsque les autres leur disent : « Oh, vous paraissiez si jeune. » Tout ceci n'est qu'imposture. Ils ne sont pas jeunes, ils sont vieux. Ils devraient plutôt se préparer à mourir !

Du point de vue de la pratique du Dharma, nos amis et notre compagnon s'avèrent souvent être les plus grands obstacles. D'un certain côté, les amis spirituels peuvent être nos plus grands alliés, mais ils peuvent aussi nous bloquer dans notre pratique. Même notre relation personnelle avec un maître spirituel peut devenir un empêchement. Lorsque nous devenons obsédés par des pensées du genre : « Le maître a dit ceci », « Le maître a dit cela », cela devient un obstacle. Par conséquent, il est possible d'accumuler des causes pour une renaissance inférieure dans nos relations avec nos maîtres et nos amis. Au moins, essayez de ne pas vous créer mutuellement des obstacles dans votre pratique spirituelle. Si vous pouvez vous aider les uns les autres, c'est merveilleux. Mais en tous cas, soyez attentif à ne pas vous entraver les uns les autres. En Inde, au Tibet et aux États-Unis, j'ai vu tant de situations où des compagnons se créaient mutuellement des obstacles dans leur pratique spirituelle. L'essentiel, dans tout cela, c'est votre responsabilité. Vous devez apprendre à vous maîtriser et montrer du caractère. Pour ce qui est des choses mondaines, vous pouvez vraiment vous montrer aussi entêté qu'un âne,

il est donc temps de vous entêter et de montrer de la détermination quand il s'agit du Dharma !

En méditant de la sorte sur la difficulté d'obtenir une naissance humaine libre et pleinement qualifiée, vous obtiendrez à l'avenir une naissance humaine, vous vous libérerez de l'attachement à cette vie, vous ne penserez plus qu'au Dharma, et finalement, vous deviendrez un bouddha. Pratiquez donc ceci ! La méditation sur la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée constitue la deuxième session de *La Libération Naturelle par la contemplation* : *Les Instructions pratiques sur les processus de transition*.

#### MÉDITER SUR LA MORT ET L'IMPERMANENCE

Si vous ne songez pas à la mort et à l'impermanence, vous ne prendrez pas conscience qu'il n'y a plus de temps à perdre. Si cette évidence de l'urgence ne surgit pas dans votre continuum mental, vous succomberez à la paresse et à la lassitude et vous ne penserez plus au Dharma. Vous vous emploierez aux activités de cette vie, et vous vous complairez dans l'indolence et le laxisme. Si vous glissez dans la mort avec cette attitude ordinaire, vous n'aurez fait que gaspiller votre précieuse vie humaine. C'est pourquoi il est capital de méditer sur la mort et l'impermanence. Une fois que la conscience de l'impermanence s'est manifestée dans votre continuum mental, vous n'avez plus le temps de vous laisser aller. Gardez instamment la mort à l'esprit, et le Dharma surgira automatiquement ; ainsi, méditez sur l'impermanence !

D'une certaine manière, nous pouvons tous dire que nous savons que nous allons mourir. Ce n'est pas une découverte. Pourtant, nous n'avons pas réalisé que le moment de notre mort est totalement imprévisible. Nous n'avons pas réellement pris la mesure de la réalité de notre mort. Pour prendre l'exemple d'une personne qui comprend réellement l'importance de la mort, rappelez-vous l'histoire de ce méditant qui voyait un petit buisson épineux tout près de l'ouverture de la grotte où il pratiquait. Un jour où il sortait chercher de l'eau, le buisson l'écorcha au passage et il songea : « Oh, je dois couper cet

arbuste afin de ne pas m'écorcher à chaque fois que je sortirai ou entrerais. » Mais aussitôt après cette pensée, une autre lui vint : « Oui mais si je passe mon temps à faire cela, ne vais-je pas mourir d'abord ? Je suppose que je n'ai pas le temps de faire cela. » Petit à petit, le buisson épineux prit de l'ampleur et à chaque sortie le méditant s'écorchait. Il pensa à nouveau : « Oh, je dois le couper » mais il s'en abstint aussitôt par la pensée « Mais je n'ai pas le temps. » Et le temps passa. Finalement, ce méditant devint un *siddha* et l'arbuste devint un très gros buisson épineux. Ils atteignirent ainsi tous deux la maturité. D'un certain point de vue, vous pourriez dire que le buisson épineux était un obstacle. Il l'était pour le confort du pratiquant. Mais d'un autre côté, il servit à éveiller sa conscience de l'impermanence et par conséquent l'aida dans sa pratique.

Cette histoire tranche avec notre façon moderne et habituelle de penser : « Il est très important de pratiquer le Dharma mais j'ai tant d'autres choses importantes à accomplir. » Cette attitude indique que nous n'avons pas pris la mesure de la réalité de la souffrance. Nous n'avons pas encore médité suffisamment sur l'importance d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée et nous n'avons pas pénétré la réalité de l'impermanence. Au contraire, avec ce genre de mentalité, nous prenons ce qui est impermanent pour quelque chose de permanent et ce qui est instable pour quelque chose de stable. Résultat, nous ne nous rapprochons pas de la pratique du Dharma. Conclusion, nous n'achevons pas la libération. Et pendant ce temps, le Dharma que nous pratiquons finit par devenir artificiel.

Si l'on adopte cette attitude, on découvre au bout d'un certain temps que l'on ne fait aucun des progrès que l'on avait espéré faire dans la pratique spirituelle. Et de conclure : « Eh bien, le bouddhisme n'est pas très efficace. » Le problème, ce n'est pas l'inefficacité du *Buddhadharma* mais plutôt celle de notre façon de pratiquer. Si vous ne savez pas comment prendre un médicament ou si vous ne le prenez pas du tout, il serait idiot d'en conclure que le médicament ne marche pas. Le problème principal vient du fait que nous ne savons pas comment extraire l'essence du Dharma. L'autre problème provient de l'orgueil et de l'attachement à soi-même. Quand ces états d'esprit prévalent, c'est comme si l'on s'imaginait trôner en un lieu très élevé d'où l'on regarde avec condescendance le Dharma. Mais nous

pouvons aussi faire l'inverse et placer notre ego au-dessous du Dharma : nous en goûterons alors naturellement les bienfaits.

La pratique sert à subjuguier notre continuum mental. En général et plus particulièrement en Occident, il est très courant de penser qu'aussitôt devenu bouddhiste, vous devriez vivre une extraordinaire transformation, comme devenir un bodhisattva en une nuit. Or, ceci n'est vrai d'aucune chose au monde. Par exemple, lorsque vous entrez à l'école, vous ne devenez pas instantanément docteur. Néanmoins, n'étant pas conscients de cela, les gens montrent parfois quelqu'un du doigt et disent : « Oh, cette personne est bouddhiste depuis tant d'années. Comment peut-elle encore faire telle ou telle chose ? » Ce travail de "tant d'années" ne représente pas une si grande chose. Nous avons cultivé nos afflictions mentales pendant tant de vies ! C'est un véritable océan d'afflictions mentales qu'il faut traiter. Pratiquer le Dharma pendant de nombreuses années, c'est très bien, mais n'espérez pas une transformation extraordinaire et radicale, même si vous avez pratiqué pendant longtemps. Les transformations prennent place petit à petit. Il serait malavisé d'espérer des transformations étonnantes à peine devenu bouddhiste, alors que vous avez pratiqué le Dharma si peu de temps.

Même si vous êtes bouddhiste depuis longtemps, des défauts peuvent persister. Vous devez continuer votre pratique à votre rythme. Si un bouddhiste qui a pratiqué durant de nombreuses années se laisse encore entraîner à des méfaits, est-ce la faute du bouddhisme ? Je pense que non. Ce sont de simples problèmes humains pour lesquels le Buddhadharma propose des remèdes. Ce n'est pas davantage la faute du bouddhisme que celle du christianisme lorsque des chrétiens qui ont pratiqué leur religion depuis bien des années affichent certains comportements fautifs. Pour moi, ce n'est pas la faute du christianisme. Ce sont simplement des erreurs humaines. C'est également valable pour l'hindouisme, etc.

Cette attitude générale qui consiste à penser que la pratique spirituelle ou celle du bouddhisme en particulier est une sorte de processus "presse-bouton" est bien sûr une erreur. Les non-bouddhistes sont dans l'erreur lorsqu'ils plaquent leurs espérances sur les bouddhistes, en pensant qu'ils ont dû accomplir quelque progrès spirituel fulgurant et étonnant. Ceux qui projettent leurs espérances et



leurs jugements de l'extérieur devraient venir tâter l'eau par eux-mêmes. Ils devraient y entrer, s'y essayer, et voir s'il est vraiment aussi facile de devenir un bodhisattva en une nuit que de claquer des doigts.

Purifier ou non notre continuum mental dépend de la culture des Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara] et de la méditation sur les Quatre Nobles Vérités. Ces pratiques sont cruciales pour la purification de l'esprit. Et c'est en s'ancrant dans ces contemplations que l'on fera naître l'esprit d'Éveil. Que celui-ci soit un authentique esprit d'Éveil ou un faux-semblant en dépend. De même, le degré de foi que nous avons dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha s'enracine dans notre compréhension des Quatre Pensées qui détournent l'esprit et dans les Quatre Nobles Vérités. Si cette compréhension fait défaut, nous ne disposons d'aucun fondement pour pratiquer le Dharma.

Quant aux khenpos, tiilkous, lamas, moines, maîtres et autres, si ces personnes ont réellement l'esprit d'Éveil, cela montre qu'elles ont déjà une compréhension définitive des Quatre Pensées qui détournent l'esprit et des Quatre Nobles Vérités. Et si tel est le cas, ils n'ont plus d'attachement pour eux-mêmes ni d'aversion à l'égard d'autrui. Cela veut également dire qu'ils sont doués de compassion et emplis de foi. Et même s'il se trouve des lamas, des maîtres, des khenpos, des tiilkous, etc., qui possèdent ces qualités, il nous est très difficile de le voir et de nous en assurer personnellement. Ce que nous avons tendance à voir, ce sont leurs défauts. Comme nous avons nous-mêmes des défauts, nous avons tendance à en voir chez les autres. Par conséquent, même s'il nous arrive de rencontrer une personne pure, il nous sera très difficile de reconnaître sa pureté. Et même si le Bouddha Sàkyamuni apparaissait devant nous, nous aurions toutes les chances de déceler chez lui quelque défaut. Ou bien, si Padmasambhava venait à se promener sur le seuil de cette porte en ce moment même, et que nous observions son comportement, nous pourrions en conclure : « Oh, quel play-boy ! » Ou si le Bouddha Sàkyamuni venait ici, nous pourrions penser : « Oh, un skinhead ! » Tous, nous avons ces constructions conceptuelles préfabriquées. Ces projections proviennent de nos propres défauts. S'il est possible pour nous de percevoir des défauts chez des êtres absolument purs, alors il est hors de doute que

nous ferons sûrement une fixation sur les défauts de ceux qui, de toute façon, peuvent présenter quelques défauts. Les rumeurs sont légion. Par exemple, il y a quelque temps, une histoire a couru selon laquelle Sa Sainteté le Dalaï Lama avait pour petite amie une femme occidentale, ce qui, bien entendu, était inventé de toutes pièces. En fait, il s'est avéré que Sa Sainteté n'avait même jamais rencontré la femme en question. Cependant, des rumeurs de ce genre ont circulé, que ce soit par le biais des communistes chinois ou du fait de quelque rivalité sectaire, qui sait ? Ce genre de médisance peut aussi bien venir de groupes sectaires, du communisme ou encore d'hommes politiques. Quoi qu'il en soit, ce qui importe, c'est que chacun de nous a besoin de se débarrasser de ses défauts. Du point de vue de Sa Sainteté et de toute autre personne saine, il faut simplement considérer les gens qui répandent de telles rumeurs avec compassion.

Les défauts des autres ne sont pas vraiment de notre ressort, et nous n'avons pas besoin de nous en soucier. Il nous faut plutôt nous concentrer sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara], car ce sont elles qui nous libéreront effectivement, nous comme autrui. Il nous faut rompre avec cette attitude désinvolte de considérer que nous allons vivre indéfiniment, et transformer notre esprit de sorte que nous n'ayons plus de temps à consacrer aux huit préoccupations mondaines. Quand le texte déclare : « Vous vous emploierez aux activités de cette vie », cela concerne particulièrement les huit préoccupations mondaines. Ne serait-il pas très dommage de rater cette chance de pratiquer le Dharma, puis d'en perdre jusqu'à la trace même ? Lorsque quelqu'un vous vole un millier de dollars, vous avez ce sentiment : « Oh, j'ai tant perdu ! Quelle perte ! C'est une tragédie ! Quel gâchis ! » Or, nous sommes à présent gratifiés de cette vie qui peut être cause de joie, tant dans cette vie que dans les suivantes, et cependant nous n'estimons pas la valeur de cette chance autant que nous estimons celle de l'argent. Il y a pire car parfois, nous nous entraînons à perdre du temps en nous adonnant à des activités non-vertueuses.

Parfois, entrer dans le Dharma ressemble au fait d'arriver devant une porte sans avoir la clef et en se demandant : « Comment faire pour entrer ? » Lorsque l'on médite sur la mort et l'impermanence, les portes du Dharma s'ouvrent d'elles-mêmes.

Méditez dans des lieux tels que ceux-ci : Rendez-vous seul, sans amis, dans une région isolée où personne ne passe, dans un lieu désagréable ou déprimant où l'on voit des pics sombres et escarpés de rocs empilés et où des tas de décombres vous tiennent compagnie, là où le vent bruit dans l'herbe et où le soleil disparaît du ciel, là où des ruisseaux de montagne résonnent plus bas. Ou encore, allez dans des charniers où quantité de cadavres humains gisent alentour, ainsi que des petits fragments éparpillés de jambes, de bras, de chair, d'os et de peau ; là où rôdent les renards, là où planent les corbeaux et où hululent les chouettes ; là où le vent gémit et où renards et loups se disputent les cadavres. Allez seul en ces endroits terrifiants, déprimants, qui font frissonner de frayeur. Ou, si cela vous est impossible, imaginez un tel endroit. Le lieu fait une grande différence, car si vous vous rendez dans ces endroits pour y méditer, la conscience de l'impermanence va se manifester automatiquement. Aussi est-ce très important.

Ici, en Occident, nous faisons toute une affaire des couchers de soleil, etc. Une autre manière de considérer un coucher de soleil, c'est de le voir simplement comme un signe de plus du temps qui vous échappe. En Amérique, les cimetières sont plutôt des lieux agréables et charmants, avec beaucoup de fleurs, etc. Si vous voulez réellement trouver quelque chose qui se rapproche des charniers mentionnés dans le texte, vous pouvez vous rendre en Inde.

Une fois sur place, asseyez-vous jambes croisées et étreignez vos genoux avec les paumes des mains, ou encore assumez la posture du désespoir décrite plus haut. Concentrez votre esprit et efforcez-vous de suivre ce cheminement : « Oh misère ! Qu'est-ce que cela ? Pour ce qui est de l'univers extérieur, le monde est impermanent. À chaque instant les saisons s'écoulent. Été, hiver ; automne, printemps et ainsi de suite, tout change peu à peu et disparaît. Et même durant ce seul jour, le matin, l'après-midi et la nuit se transforment et passent. Jamais le temps ne se fige, même un instant, avant de passer au suivant. Les êtres animés, les habitants de l'univers, sont impermanents. Mon propre père, ma propre mère, les vieillards et les vieilles femmes, mes compatriotes, mes voisins, les compagnons de mon âge, tous mes ennemis et mes amis

également sont impermanents, et l'un après l'autre ils vont mourir. Quelles que soient les phases de la vie, de la petite enfance à l'enfance, de l'âge adulte à la vieillesse jusqu'à la mort, personne ne reste identique à lui même un seul instant, tous changent peu à peu et disparaissent. Tous les êtres qui sont nés s'approchent de la mort. Parmi eux, il en est qui étaient vivants l'année dernière et qui sont morts cette année, d'autres qui étaient encore vivants cette année et qui sont morts hier, et d'autres encore qui étaient là ce matin mais qui sont morts à la tombée de la nuit. Tous ont pour nature l'impermanence. La mort va aussi venir me prendre bientôt. Les années, les mois et les jours défilent si vite ! Y a-t-il en moi suffisamment de causes pour me permettre de demeurer dans ce corps jusqu'à l'an prochain ? Sans compter qu'étant donné l'absence de garanties quant à ma propre vie, je puis mourir demain ou après demain. Le moment de la mort étant totalement incertain, je n'ai pas de temps à perdre à continuer comme à l'accoutumée ; car si ma vie humaine devait décliner dans la plus pure perte de temps, quel gâchis cela serait ! Ce dont je suis sûr, c'est que ma mort viendra. Même si je ne suis pas encore mort, personne n'a jamais échappé à la mort, donc la mort est une chose certaine. Le corps étant un composé, la mort est donc encore une fois une chose certaine. Et puisque cette vie passe sans jamais s'arrêter ne serait-ce qu'un seul instant, la mort est inéluctable. Tel un torrent se précipitant d'une montagne escarpée, ou comme un animal que l'on mène au boucher, je m'approche rapidement de la mort. »

Même dans le cours d'une heure, vous pouvez voir les minutes passer. Quand une personne grandit, elle est d'abord qualifiée de nourrisson, puis d'enfant, d'adolescent et ainsi de suite. Ce ne sont que des étiquettes que l'on colle sur les processus de changement qui nous rapprochent de la mort. Pour l'instant nous sommes tous bien vivants, mais chacun va mourir et devenir un cadavre. D'une certaine manière, nous sommes des cadavres en préparation et notre environnement actuel est déjà en son genre un cimetière. Par conséquent, avez-vous réellement besoin d'aller ailleurs ? Dans le Vajrayàna, on décrit les six sortes de consciences comme des charniers. La Maison Blanche de

Washington D. C. est un charnier de plus. Et de nos jours, le Potala, le palais de Sa Sainteté le Dalaï Lama à Lhasa, est aussi un charnier.

Lorsque le texte dit "continuer comme à l'accoutumée", cela signifie garder ses vieilles habitudes et se complaire dans les trois non-vertus du corps, les quatre de la parole et les trois de l'esprit.

Alors que la mort est certaine, son heure est imprévisible. Comme je n'ai aucune garantie quant à la durée de ma vie, je ne peux prévoir l'heure de ma mort. De plus, vu le nombre incroyable de circonstances qui peuvent être facteur de mort, on ne peut prévoir l'heure de la mort. Et le corps étant dépourvu d'essence, on ne peut pas davantage prévoir l'heure de la mort. Il n'y a donc pas de temps à perdre à gaspiller nos années.

Lorsque j'en viendrai à mourir, personne ne pourra me retenir, je serai sans protection et personne ne m'aidera. La richesse que j'ai accumulée ne m'aidera pas lors de la mort ; mes enfants, ma femme et mes proches réunis ne m'aideront pas lors de la mort. Et rien, pas même mon propre corps, ne pourra m'aider au moment de la mort. Mon corps lui-même sera laissé derrière, il sera brûlé et ses cendres s'élèveront vers le ciel. Même mes cendres seront emportées par le vent et rien ne nous dit où elles iront. La richesse que j'ai accumulée, elle restera derrière et je serai incapable de prendre avec moi ne serait-ce qu'une simple aiguille. Je serai séparé de mes proches réunis, car le moment sera venu d'entamer une longue route sur laquelle je ne les rencontrerai plus jamais. Il me sera impossible d'emmener ne serait-ce qu'un seul compagnon avec moi. Maintenant que le moment approche où je devrai partir seul, sans appui, sans compagnon, comment pourrait-il rester du temps pour se complaire dans la nonchalance ? Comment pourrait-il rester du temps à consacrer aux activités de cette vie ? Oh misère ! Dès aujourd'hui, je vais pratiquer la vertu et dorénavant je rejeterai le vice. Alors, quand je rencontrerai la mort, mon esprit sera à l'aise, et par la suite, je gagnerai la voie. Pauvre de moi ! La peur m'étreint !

Pas même Amitâyus, le Bouddha de longévité, ne peut vous aider lors de la mort ; et s'il ne peut pas vous aider, qui d'autre le pourrait ? Même les gens influents ne peuvent rien faire pour vous retenir lors de

la mort. Le fait d'avoir des millions de dollars ne vous aidera pas non plus au moment de la mort. Et le fait d'avoir beaucoup de femmes, toutes aussi belles les unes que les autres, ne vous aidera pas davantage.

Il est de coutume en Inde et un peu partout de brûler le corps des défunts. Au Tibet, il était très fréquent de dépecer les cadavres et d'en distribuer les morceaux aux vautours. Ici, en Amérique, il est plus courant de les enterrer dans le sol où ils deviennent la proie des vers. Quoi que vous en fassiez, le corps finit par se décomposer. Même si vous avez bâti un empire financier, il n'y a rien que vous puissiez prendre avec vous. Vous concevez habituellement beaucoup d'attachement pour vos possessions et ce faisant, il se peut que vous accumuliez des causes de renaissance inférieure. Pourtant, vous ne pourrez emporter "ne serait-ce qu'une simple aiguille" quand votre mort viendra. Nous sommes déjà en train de frapper à la porte de la mort.

Considérant cela, répétez ces paroles de nombreuses fois d'une voix éplorée de sorte qu'elles éveillent en vous l'attention : « Hélas ! Hélas ! Pauvre de moi ! Les phénomènes composés sont impermanents. Les jours et les nuits me dérobent ma vie. Le moment de la mort est imprévisible. Quelle chance est la mienne de n'être pas encore mort ! À présent, la mort est sur le point de venir. »

Pour ceux qui se trouvent pris dans l'un des états d'existence misérables, la mort peut ne pas paraître une si mauvaise issue. Il se pourrait même qu'elle soit préférable, puisqu'elle les délivrera de cette destinée. Je sais qu'en cette existence humaine des gens ont été torturés dans les prisons, qu'ils ont passé des années en prison où leur vie n'a été qu'un long tourment sans répit. D'après ma propre expérience, ces gens aspirent réellement à la mort en pensant qu'elle mettra fin à la souffrance qu'ils endurent dans cette vie. Toutefois, si ces gens ont vécu une vie non vertueuse, la délivrance de ce type de souffrance pourrait n'être qu'une transition vers des souffrances bien pires. Rien n'est garanti. D'un autre côté, si leur vie dans son ensemble a été vertueuse et qu'ils meurent en prison, cela ne sera pas vraiment une si mauvaise chose. Quant au reste d'entre nous, qui ne sommes ni en

camp de concentration ni torturés, en général nous avons peur de la mort.

Eveillez vivement votre attention en prononçant ces paroles tandis que vous imaginez ce qui suit : « Je suis arrivé dans une terre sans avoir la moindre idée d'où je suis. Ce lieu est orienté au nord, il est très sombre. Il n'y a ni mouvements ni voix humaines. L'eau s'écoule dans un bruit de chute. Le vent hurle. L'herbe frémit. Le soleil disparaît derrière les pics montagneux. Les montagnes rocheuses luisent d'une nuance pourpre. Les corbeaux croassent. Je suis arrivé en ce lieu sans avoir aucune idée d'où je suis. Je n'ai ni amis ni compagnons. Je ne suis jamais venu ici auparavant. J'erre hébété, sans savoir où aller. Alors je m'écrie : « Hélas ! Pauvre de moi ! Misère ! Hélas ! Pauvre de moi ! Malheur, sans aucun compagnon, j'erre seul dans un paysage vide. Je n'ai aucune idée d'où aller. Où se trouve ma terre natale ? Où sont mes père et mère ? Où se trouvent mes enfants et mes possessions ? Quand reviendrai-je dans mon pays ? Hélas ! Pauvre de moi ! Je suis si abattu. » Tout en disant cela à haute voix, j'erre sans but, hagard. Au bout d'un certain temps, je débouche sur le bord d'un ravin et je tombe dedans. Battant l'air de mes bras, j'arrive à saisir une touffe d'herbe accrochée à la falaise. Je m'y agrippe fermement, tremblant de peur. Jetant un regard en bas, j'y vois un abîme sans fond. Regardant en haut, j'aperçois le ciel. La paroi rocheuse est lisse comme un miroir et immense. Le vent hurle. Alors que je suis dans le plus grand des périls, un rat blanc surgit d'une fissure dans le roc sur la droite, détache un brin de la touffe d'herbe et l'emporte. Un rat noir sort alors d'une fissure dans le roc sur la gauche, prélève un autre brin de la touffe et l'emporte. Tous deux poursuivent leur ouvrage alternativement, et la touffe d'herbe s'amenuise. Je n'ai aucun moyen de leur résister et je suis terrifié à l'idée de mourir. Je suis secoué de frayeur et d'horreur et la pensée me vient : « À présent, la mort est sur moi, je n'ai pas d'échappatoire. Je n'ai pas de Dharma, car dans le passé, je ne pensais pas à la mort. Le lieu où je me trouve m'épouvante. Il ne m'est jamais venu à l'idée que je devrais mourir aujourd'hui, mais à présent, la mort fond sur moi. À partir de maintenant, je vais être séparé de mon pays, de mes enfants, de

mes possessions, de mes proches, de mes compatriotes, de mes voisins, de mes camarades de classe et de mes amis. Et je ne les rencontrerai plus jamais. Les biens que j'ai accumulés, je dois les laisser derrière moi, et dès aujourd'hui, je dois partir pour un long voyage vers des lieux inconnus dont je n'ai jamais fait l'expérience auparavant. Quelle est donc la meilleure façon de me libérer de cette peur ? Où la trouver ? Que vais-je faire ? Misère ! »

Les rats qui rongent l'herbe symbolisent les jours et les nuits qui grignotent le temps qui nous est imparti. Si nous avons l'occasion idéale de pratiquer le Dharma et que nous ratons l'opportunité d'en tirer profit, c'est parce que nous oublions de penser à la mort.

Pensant ainsi, prononcez clairement ces paroles à haute voix : « Misère ! J'ai peur ! Quel malheur, la mort approche ! Maintenant ma mort est imminente, je dois m'en aller seul, sans compagnons. Je dois partir au loin. Je dois partir pour un lieu inconnu. Je dois parcourir une longue route. Que puis-je faire pour être libre ? S'il existe un moyen, je dois l'utiliser. Misère ! je suis terrifié ! » Et tout en hurlant votre détresse, imaginez dans le ciel au-dessus de vous votre propre maître-racine assis sur un lotus et une lune, maniant un damaru et une clochette. Il danse, portant les six sortes d'ornements osseux. Imaginez qu'il vous dit : « Hélas ! Cette entité composite est impermanente et va sans tarder être détruite. Les quatre saisons extérieures sont impermanentes, changent et passent. Les aînés, les ennemis et les amis meurent et disparaissent. Les jeunes gens et les adultes vieillissent chaque année, chaque mois, chaque jour. Cette vie passe vite, comme un torrent qui se précipite du haut d'une montagne escarpée. Fou que tu étais de cheminer sans savoir que tu allais mourir ! Maintenant l'impermanence et la mort te rattrapent. Il n'y a pas d'issue pour éviter la mort. Regarde à présent et vois s'il y a ou non une manière de l'éviter. Maintenant, il n'y a plus de temps à perdre — révere ton maître spirituel ! » Dès que vous entendez ces paroles, considérez les choses ainsi : « Hélas ! Avant de rencontrer la mort, le Dharma était à ma disposition pour que je le pratique, mais jusqu'à maintenant je ne l'ai pas pratiqué. Comme



je le regrette ! À présent, qu'il me soit donné de vivre ou que je doive mourir, ce joyau qu'est le maître spirituel le sait. Si le précieux maître a de la compassion, pourquoi ne me libère-t-il pas de ce grand précipice ? Mon père, ce précieux maître, sait cela ! »

Si nous ne pratiquons pas le Dharma, nous le regretterons. Qu'en dites-vous ? Trouvez-vous que le texte est redondant quand il parle de la nature de la mort et de l'impermanence ? Est-ce un problème propre au bouddhisme que de mettre l'accent sur la mort ? Ce n'est pas le problème du bouddhisme, c'est notre problème. Le bouddhisme ne fait qu'attirer notre attention sur quelques traits saillants de notre existence. C'est notre problème et celui de tous les êtres animés. En tant qu'êtres animés, nous sommes tous sujets à la mort et à l'impermanence.

Une fois, alors que j'enseignais sur ce thème et sur le problème universel de la souffrance du samsara à Los Angeles, quelqu'un a demandé : « Est-ce là ce sur quoi porte le bouddhisme ? Ne parle-t-il que de la souffrance ? S'agit-il d'une religion de la souffrance ? » Non, ce n'est pas un trait caractéristique du bouddhisme. C'est une description de la nature même de notre vie courante. Si nous laissons l'attachement dominer notre vie, sans jamais penser à la mort, ce genre de mort abominable en sera le résultat naturel. Pour contrer cela, le temps est venu d'entrer dans les pratiques principales suivantes que sont l'écoute, la réflexion et la méditation. Le point principal de cette instruction est de nous débarrasser de nos afflictions mentales et de nous inciter à cultiver la vertu.

Par le simple fait d'éveiller, grâce à cette réflexion sincère, une foi et une dévotion puissantes, imaginez qu'une quintessence de rayons lumineux jaillit du cœur de votre maître et vous frappe. A l'instant même où la touffe d'herbe disparaît, ces rayons lumineux vous emportent et vous parvenez en Sukhâvatī. Alors d'inimaginables rayons de lumière émanent de votre cœur et emmènent chacun des êtres animés des trois domaines en Sukhâvatī. Cultivez puissamment la compassion à l'égard de tous les êtres. Votre maître spirituel devrait aussi vous donner une explication détaillée sur les raisons de la mort et de l'impermanence. C'est ainsi que vous considérerez la mort et l'impermanence pour produire un sentiment de désillusion.

Pour être bref, un sutra déclare :

On ne peut trouver de lieu où les composés soient permanents. Tous les composés sont impermanents, mais ne t'en afflige pas, Ânanda.

Et il est dit dans *Le Sutra de la descente à Lanka* :

La vie humaine est telle un torrent qui se précipite d'une montagne escarpée.

Le *Mahâyâna Yoga* déclare :

Où que vous alliez, vous ne trouverez pas de région où la mort ne sévit point : pas plus sur les pics montagneux que dans les abysses de l'océan. Ce corps est soumis à la destruction, comme un pot d'argile. Il est semblable à un objet emprunté, et rien en lui n'est immuable.

Le corps est comme un emprunt aux quatre éléments. Il s'agit d'un simple prêt.

*La Collection d'aphorismes* déclare :

Il en est quelques-uns qui meurent dans la matrice, et d'autres meurent à l'instant même où ils naissent ; certains meurent en bas âge, d'autres lorsqu'ils sont âgés, quelques-uns lorsqu'ils sont jeunes et d'autres encore en atteignant la maturité. Tous vont progressivement vers la mort. Qui donc, en désignant « Cette jeune personne », peut fermement assurer qu'elle demeurera en vie ?

C'est très bien de dire : « Cette personne est jeune » ou « Cette personne est en pleine santé. » Cependant, y a-t-il une quelconque garantie qu'une personne jeune et en pleine santé sera encore en vie demain ?

Selon un *sutra* :

Tel un prisonnier mené à l'exécution, à chaque pas nous nous approchons de la mort.

Et Nagarjuna a dit :

Nombreuses sont les causes qui contribuent à la mort, et rares sont les causes contribuant à la vie. Même les causes qui soutiennent la vie peuvent devenir des circonstances provoquant la mort. Par conséquent, exercez-vous toujours au Dharma.

Il arrive souvent que des conditions supposées soutenir la vie se transforment en circonstances provoquant la mort. Par exemple, les gens prennent parfois des médicaments pour essayer de vaincre une maladie grave, et ces médicaments finissent pas les tuer. Les gens font parfois d'autres choses pour tenter de protéger leur vie, et il arrive que ces gestes mêmes provoquent leur décès.

*Le Sutra du Joyau de la Couronne* déclare :

Amis, bien que cette vie soit impermanente et passe aussi vite qu'un torrent chutant d'une montagne escarpée, les insensés ne le réalisent pas et les imprudents se laissent intoxiquer par la vanité des désirs.

Le terme "vanité des désirs" s'applique particulièrement à notre attachement aux huit préoccupations mondaines. Il inclut les sentiments d'infatuité et de vanité qui se manifestent facilement lorsque l'on se croit parvenu au sommet du monde.

Un sutra déclare :

Le *m ara* du seigneur de la mort est comme quelqu'un qui se tient en embuscade. La naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont comme les révolutions de la roue d'un moulin. Dans ce monde, il n'est personne, qu'il s'agisse d'un grand ou d'un petit, d'un pauvre ou d'un riche, qui n'atterrit entre les mains du seigneur de la mort.

Et :

Tous les ancêtres qui sont morts par le passé n'avaient eu de cesse d'avoir des enfants et d'acquérir des possessions, mais leur progéniture et leurs richesses ne leur ont pas servi à grand-chose dans leur vie suivante.

Génération après génération — ce qui inclut nos grands-parents, leurs grands-parents, les grands-parents de ces derniers et ainsi de suite — les gens ont consacré toute leur vie aux huit préoccupations mondaines en acquérant des biens matériels, en faisant des enfants, etc. Toutes les générations font cela, et toutes laissent la totalité de leurs possessions à la génération suivante. Non seulement ces acquisitions ne sont d'aucune utilité à ces gens lorsqu'ils meurent, mais elles peuvent véritablement leur nuire. Pour accumuler ces possessions, les gens commettent de nombreux actes non vertueux. Ce qui était vrai dans le passé l'est encore aujourd'hui. Parmi nous, il y en a beaucoup de la génération actuelle qui se consacrent aux mêmes buts et finiront de la même manière que leurs ancêtres. Nous aussi nous devons mourir.

Avec toutes ces allusions aux enfants, certains peuvent penser : « Je n'ai pas d'enfants, donc cela ne me concerne pas. » Si vous pensez être si malin, pratiquez donc le Dharma !

« Ainsi, puisque nous sommes impermanents et mourons sans cesse, d'instant en instant, ce n'est pas le moment de rester là à fainéanter. » Énoncez ainsi toutes sortes de citations tirées des sutra et des tantra pour éveiller le désenchantement. En méditant sur le problème de l'impermanence et de la mort, vous comprendrez par l'expérience que toutes les affaires de ce monde sont impermanentes ; et vous verrez plus particulièrement votre continuum mental s'apaiser, l'enthousiasme pour le Dharma naître en vous, et ainsi de suite.

Il ne faut pas se satisfaire d'un simple petit enseignement, mais plutôt réfléchir longuement aux nombreuses sortes de souffrances du cycle des existences ainsi qu'au sens de la mort et à sa réalité. Pensez-y de multiples manières et inspirez-vous de nombreuses sources pour enrichir votre compréhension et votre conscience de tout cela. La totalité des enseignements du Bouddha, depuis les enseignements sommitaux de l'Atiyoga jusqu'aux enseignements les plus fondamentaux du Hīnayāna sont censés nous apporter la libération. Néanmoins, beaucoup d'entre nous ne se réveillent et n'écoutent avec un grand intérêt que lorsqu'il s'agit d'un enseignement de l'Atiyoga, ou Grande Perfection. Or, vous avez besoin de vous concentrer

d'abord sur ces enseignements. Vous devez établir au préalable une bonne base en détournant votre esprit du cycle des existences. Méditez sur l'impermanence, sur la nature des actes et sur leurs conséquences — la loi du karma. En méditant sur ces sujets, vous établirez d'excellentes bases pour les enseignements et les pratiques plus avancées, et les affections telles que la jalousie, l'attachement et l'aversion s'apaiseront.

La collection des quatre-vingt-quatre mille types d'enseignements du Bouddha, et plus particulièrement les six cent quarante mille tantra de l'Atiyoga sont destinés à nous protéger des souffrances du cycle des existences. La souffrance que nous subissons et la souffrance qui constitue la nature du cycle des existences ne sont ni insignifiantes ni négligeables. C'est pourquoi il nous faut nous concentrer sur elles et reconnaître à quel point les souffrances que nous éprouvons sont profondes et répandues. Une fois cela reconnu, l'attachement diminue progressivement. Avec l'affaiblissement de l'attachement, l'aversion ne peut que décliner également. C'est ce genre de progression graduelle qui nous permettra de parachever la libération.

Vous pourriez vous demander si vous devez étudier les quatre-vingt quatre mille types d'enseignements ou les six cent quarante mille tantra de l'Atiyoga dans leur entier. Si vous en avez le temps, l'enthousiasme et la capacité, c'est très bien. Mais pour la plupart, nous n'en avons pas le temps, et nous devons donc nous concentrer sur leur essence. Une manière de tirer l'essence de ces enseignements consiste, avant tout, à contempler les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara]. Puis, si vous devez entrer dans la pratique du Vajrayâna, il vous faudra recevoir des enseignements du Vajrayâna, des transmissions de pouvoir et ainsi de suite. Vous méditerez alors sur une déité d'élection particulière. Et si vous méditez correctement sur la déité choisie, elle vous donnera accès à tout le reste. Ainsi, vous n'avez pas besoin de vous consacrer à un large éventail de pratiques. Faites-en une bien, et elle sera la clé qui vous donnera accès à tout le reste. Vous obtiendrez des enseignements sur la vacuité dans les enseignements de l'Atiyoga, et la réalisation de la vacuité sera la cause essentielle de l'atteinte de la bouddhité.

Si les désirs pour cette vie augmentent et si vous êtes incapable de demeurer dans la solitude tout en ayant médité sur

l'impermanence, continuez à méditer jusqu'à en faire l'expérience. Cette dernière est l'essence vitale de tous les Dharma. Si vous ne parvenez pas [à réaliser l'impermanence], l'expérience méditative se surgira pas. Il est donc important de vous y consacrer. Que l'on ait des facultés supérieures ou médiocres, on sera libéré grâce à ce point. La diligence à cet égard est importante. Méditez jusqu'à ce que des larmes de compassion jaillissent de vos yeux à la vue des êtres animés qui n'ont pas conscience de la mort. Méditez ainsi trois jours durant, puis revenez.

En méditant de cette manière, vous atteindrez en peu de temps un bonheur sans pareil et pour finir, vous serez un bouddha. Pratiquez donc ainsi ! La méditation sur la mort et sur l'impermanence constitue la troisième session de *La Libération Naturelle par la contemplation : Les Instructions pratiques sur les processus de transition*.

Ces trois points clés constituent les préliminaires qui vous permettront de dompter votre continuum mental. Au début, il est capital d'obtenir une ferme conviction à leur égard. S'ils ne s'imposent pas à vous, vous déraperez dans les autres Dharma. Jusqu'à ce qu'une vive conscience de l'impermanence s'élève continuellement en vous, comme si les flèches de ces points clés avaient percé votre cœur, continuez à méditer. Samaya !

Pratiquez ceci ! Puissent les pratiques préliminaires pour dompter le continuum mental ne pas disparaître avant que le cycle des existences soit vidé de son contenu. Ces "Pratiques préliminaires pour dompter votre continuum mental" de *La Libération Naturelle par la contemplation : Les Instructions pratiques sur les processus de transition* sont des enseignements de la tradition de Tchôdjé, le fils spirituel du terton Karma Lingpa. Grâce à ces textes, couchés par écrit par Guru Nyida Ôzer, puisse la révélation du Bouddha croître et s'épanouir en tout temps et en tout lieu. Puissent-ils longtemps être préservés !

*Mangalam Bhavantu !*  
(Puissent des vertus en découler !)

## 2

### **La Libération Naturelle de l'Esprit : Le Yoga en quatre sessions de l'activité spirituelle du Vajrayâna du Mantra secret**

LES ENSEIGNEMENTS PRÉCÉDENTS TRAITAIENT des préliminaires ordinaires, et nous abordons à présent les préliminaires extraordinaires.

Dans *La Libération naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés*, il convient de pratiquer conformément à ces pratiques préliminaires pour entraîner votre continuum mental.

La pratique suivante, écrite en vers à la métrique harmonieuse, était communément récitée dans les monastères au Tibet. Lorsque j'étais petit, tôt le matin, des moines passaient en récitant ces vers. Il s'agissait d'éviter aux gens de se rendormir, et ils avaient une manière de les chanter particulièrement mélodieuse.

Hélas ! Pauvre de toi ! Ô fils fortuné de noble famille<sup>25</sup>,  
Sans plus succomber à l'influence de l'ignorance et de la bêtise,  
Rassemble en toi le pouvoir de l'enthousiasme et maintenant lève-toi !  
Depuis des temps immémoriaux jusqu'à aujourd'hui,  
Tu es resté en permanence profondément endormi à cause de l'ignorance,  
Mais à présent ne dors plus : exerce ton corps, ta parole et ton esprit au Dharma !

<sup>25</sup> "noble famille" indique que l'on a le grand potentiel et l'occasion de pratiquer le Dharma.

S'il y avait quelque avantage à mener un mode de vie léthargique nous en saurions quelque chose, car nous le pratiquons depuis des temps immémoriaux. Assez est assez. Il est temps maintenant de laisser de côté cet engourdissement et de nous appliquer au Dharma. Pourquoi ne pas simplement faire la grasse matinée, traîner et mener une vie ordinaire ? Depuis des temps immémoriaux, nous avons succombé à cette attitude irresponsable. Résultat, nous avons développé une forte tendance à dissimuler nos propres défauts et montrer du doigt ceux des autres. Il nous arrive même de voir des fautes là où il n'y en a pas. C'est ainsi que nous sommes encore sujets aux souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

N'aurais-tu point conscience des souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort ?

Rien qu'aujourd'hui, aucune circonstance ne dure.

Il est grand temps de mobiliser ton enthousiasme pour pratiquer.

Ce moment présent est l'unique occasion où tu peux réaliser la félicité éternelle.

Ce n'est pas le moment de persister dans la nonchalance !

Cette attitude nonchalante consiste à remettre au lendemain en pensant : « Bien, je n'ai vraiment pas les bonnes conditions pour le Dharma aujourd'hui, mais plus tard, lorsque les circonstances seront meilleures, je m'y consacrerai réellement. Pour l'instant, j'ai des soucis plus immédiats. » Plus de temps à perdre, désormais, avec ce genre de négligence ; concentrons-nous plutôt sur l'essence de la pratique, en insistant plus particulièrement sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara].

« Pense à la mort, et mène ta pratique à son terme.

Dans cette vie, pas de temps à perdre, car les circonstances qui provoquent la mort sont imprévisibles.

Aussi, si tu échoues à gagner la confiance de l'intrépidité,

À quoi te sert le fait de vivre ? »

Au milieu des innombrables circonstances qui provoquent la mort, notre vie est comme une flamme qui vacille dans le vent et peut être soufflée à tout moment. Il n'y a, en particulier, vraiment plus de temps



à perdre à se complaire dans l'habitude de trouver des défauts chez les autres tout en dissimulant les siens. Avant toute autre chose, le Dharma consiste à faire face à la peur de la mort, pour ensuite la surmonter. Là se trouve le fruit du Dharma. Et si nous n'arrivons même pas à progresser dans ce sens, à quoi sert notre vie ? Qu'est-ce qui donne du sens à cette vie humaine ? Nous pourrions tout aussi bien être des animaux. Quelle est la différence ? Si nous ne réussissons pas à obtenir cette confiance en appliquant le Dharma, non seulement nous n'agissons pas dans notre intérêt mais en plus nous négligeons celui d'autrui.

Les phénomènes, dépourvus d'être en soi, vides et libres des élaborations conceptuelles,  
Sont semblables à une fantasmagorie, un mirage, un rêve, un reflet,  
Une cité de *gandharvas*, un écho,  
Le reflet de la lune dans l'eau, une bulle, une illusion d'optique ou un fantôme :  
Sache que les phénomènes du cycle des existences et ceux de la libération  
Sont à l'image des dix exemples de l'illusion des objets connaissables.

Il vous faut contrecarrer cet attachement compulsif à l'existence réelle du "soi" et des autres phénomènes, qui leur concède une existence en soi. Tous les phénomènes du samsara et du nirvana, vous compris, sont semblables à ces dix exemples.

Les phénomènes sont par nature non nés,  
Ne demeurant nulle part, incessants, sans allées ni venues.  
Sans objectivité et sans caractéristiques, ils sont inconcevables et indicibles :  
Il est temps de prendre conscience de cette réalité.

Il n'existe aucun moyen de saisir un phénomène complètement sur le plan des trois temps — passé, présent et futur — ou de toute autre manière, que ce soit par les mots ou la pensée.

*Namo gurubhyah ! Namō devabhyah ! Namō dākinibhyah !*

Hélas ! Hélas ! Les phénomènes transitoires du cycle des existences

Sont immergés dans le profond océan du karma dont nul n'échappe.

Hélas pour tous ces êtres animés tourmentés par le karma !

Accordez vos bénédictions afin que l'océan des souffrances puisse s'assécher !

Considérons notre situation dans ce cycle des existences et demandons-nous : « Pourquoi souffrons-nous ? Qu'est-ce qui fait que l'on ne peut échapper à ce profond océan du karma ? » Nous ne pouvons nous en échapper parce que c'est nous-mêmes qui en avons créé les conditions. En accomplissant des actions non-vertueuses et en nous accrochant à notre "soi" comme à quelque chose de très précieux, nous attirons sur nous de grands malheurs. Le mot *karma* veut simplement dire action, mais désigne plus particulièrement une action contaminée par le sens illusoire du "soi", de l'objet sur lequel on agit, etc. Lorsque nous souffrons, il nous faut savoir qu'au fond, nous avons attiré cette souffrance sur nous du fait de nos actions antérieures, qu'il s'agisse d'actions dans cette vie ou dans les précédentes. En fin de compte, c'est absurde de pointer les autres du doigt et de les blâmer à propos de la souffrance que nous éprouvons.

"L'océan des souffrances" se rapporte plus particulièrement à l'océan de nos propres afflictions mentales, et prier pour que cet océan de souffrances s'assèche revient à prier pour la disparition de l'océan de nos propres afflictions mentales. Il est possible d'assécher cet océan à l'aide de pratiques telles que l'écoute, la réflexion et la méditation.

Lors de la mort de Mao Zedong, Sa Sainteté le Dalaï Lama parla de son décès devant une grande foule de Tibétains et guida une grande cérémonie religieuse à son intention. Il déclara que maintenant que Mao était mort, on devait le considérer avec compassion. En fait, lorsque Sa Sainteté parlait de la mort de Mao, il avait les larmes aux yeux tant il avait de la compassion pour cet homme. Il demanda aux Tibétains de dédier les vertus de leur pratique à l'intention de Mao. Qu'avait donc fait Mao pour mériter tant d'attention et de compassion de la part de Sa Sainteté ? Au Tibet, il n'avait fait que détruire systématiquement monastères, statues et livres du Dharma. Il avait fait

tout son possible pour anéantir toutes les représentations du Bouddha et du Dharma au Tibet. Quant aux Tibétains, il leur avait fait subir un génocide et de terribles souffrances par sa politique. Non seulement cette souffrance fut infligée au peuple tibétain, mais aussi au peuple chinois lui-même. Une masse considérable de souffrance peut être attribuée à Mao et à son régime. Lorsque nous apprenons qu'une personne ou un gouvernement inflige des souffrances de ce genre, notre attitude spontanée est la colère. Pourtant, lorsque Sa Sainteté le Dalaï Lama vit ceci, il réalisa simplement qu'il s'agissait du karma des Tibétains et que ceux qui entreprennent des actions aussi destructrices sont dignes de notre compassion.

Lorsque nous jugeons les gens en disant « Il est mon ennemi », « c'est une mauvaise personne », nous leur accrochons un personnage. Lorsque nous avons cette opinion des autres, nous en récoltons les fruits. Ce que nous émettons nous revient. La réaction de Sa Sainteté à la mort de Mao était-elle erronée ou vertueuse ? C'était une réaction vertueuse. Lorsque l'esprit d'Éveil mûrit vraiment dans l'esprit, c'est ce genre de réponse qui surgit — une réaction qui sied à un réel disciple du Bouddha. Vous pourriez penser que c'est naïf, mais c'est ainsi qu'un bouddhiste devrait réagir.

Les êtres qui sont affligés par l'ignorance et le karma

Commettent des actes porteurs de souffrance par désir d'être heureux.

Hélas pour tous ces êtres animés si malhabiles en pratique !

Tous les êtres animés recherchent le bonheur, et tous autant qu'ils sont souhaitent être délivrés de la souffrance. Cependant, aussi furieux que soit leur désir de jouir du bonheur et d'échapper à la souffrance, il leur est impossible d'y parvenir sans connaître les méthodes adéquates pour produire ces résultats. Les êtres qui ignorent ces méthodes sont dignes de notre compassion.

Bénissez-nous afin que les passions, le karma et les obscurcissements soient purifiés !

Dans cette geôle des désirs égoïstes et de la saisie dualiste,

Nous sommes pareils au cerf qui retomberait dans le filet qui l'a déjà piégé.

Quand un cerf se fait prendre par un filet, il y a peu de chances qu'il retombe dans le même filet. Il apprendra de ses erreurs. À cet égard, nous sommes plus insensés que le cerf, car pour ce qui est des désirs et de la saisie dualiste du "je suis", nous retombons encore et toujours dans les mêmes pièges. Nous souffrons de façon répétée sans jamais apprendre comment les éviter.

Hélas pour tous ces êtres animés qui sont sujets à l'ignorance et à l'illusion !

Accordez-nous vos bénédictions afin que nous sortions du gouffre du cycle des existences !

Dans les six cités du karma<sup>26</sup> dont nul n'échappe,  
Comme chutant d'une pale à l'autre sur la roue d'un moulin à aube,

Quelle pitié que ces êtres plongés dans ce cycle des existences sans espoir !

Accordez-nous vos bénédictions afin que soient scellées les portes de la naissance dans les six destinées !

Lorsque le Bouddha mit pour la première fois la Roue du Dharma en mouvement, il commença par enseigner les Quatre Nobles Vérités. Les Quatre Nobles Vérités concernent essentiellement la nature des actes et leurs conséquences. Le Bouddha nous invite à éviter de commettre des actions qui provoquent la souffrance et à nous consacrer à des actions qui mènent à la cessation de la souffrance. La plupart des gens ne tiennent pas compte de ce conseil. Les quatre-vingt-quatre mille types d'enseignements du Bouddha traitent pourtant du même thème. Après le Bouddha, beaucoup de grands disciples, de sages et de contemplatifs de cette tradition ont composé leurs propres ouvrages qui se comptent par milliers. Eux aussi nous disent quelles sont les actions qui induisent la souffrance et l'esclavage, et quelles sont celles qui mènent à la joie et à la liberté. Mais encore une fois, la plupart des gens n'écoutent pas. Padmasambhava vint au Tibet et enseigna comment éviter la souffrance et trouver le bonheur immuable. Ses vingt-cinq disciples et les cent huit découvreurs de trésors spirituels montrèrent une fois de plus la voie de la libération.

<sup>26</sup>Cesont les six états ou destinées du cycle de l'existence.

Nos maîtres spirituels actuels nous indiquent également la voie du bonheur et celle qui aboutit à la souffrance. Souvent, nous pensons que nous en savons plus que ces maîtres, notamment à propos de ce qui aide les gens et de ce qui permettra de préserver le Dharma. Et nous en venons à trouver diverses excuses pour ne pas suivre leurs conseils.

Comparés à nous, qui sommes des aveugles, les grands êtres éveillés ont des yeux pour voir. Ils savent ce qui doit être évité et ce qui doit être pratiqué pour notre bien et celui d'autrui. Ils possèdent les deux sortes de connaissance : ontologique et phénoménologique<sup>27</sup>. On peut les comparer à des adultes et nous à des enfants. Et pourtant, nous nous agrippons encore stupidement à nos propres opinions. On dit que les ânes sont vraiment têtus, mais même les ânes ne nous arrivent pas à la cheville. Nous pouvons vérifier en nous combien ces remarques sont vraies. Il n'est pas nécessaire d'accepter aveuglément ces conseils comme s'il s'agissait d'un dogme. Plutôt que d'être "gavé de force", observons nos réactions et notre comportement et regardons en nous-mêmes. N'est-il pas vrai que nous sommes coincés dans de vieux schémas d'habitudes et d'excuses ?

Beaucoup d'entre nous ont pris différentes sortes de vœux tantriques. On nous a expliqué ce qu'entraînait une infraction à ces engagements, la manière de les préserver, quels bienfaits en découlent et quels inconvénients se produiraient si nous les laissions dégénérer. Tout cela dans le seul but de nous aider. Malheureusement, très souvent, les gens n'agissent même pas dans leur propre intérêt après avoir pris ces vœux. Il se peut que nous nous étonnions des obstacles et des interférences qui surgissent au cours de la pratique. Lorsque nous brisons nos vœux ou endommageons notre lien avec le maître spirituel, la déité d'élection, les protecteurs du Dharma, les *dakini*, etc., il se produit des problèmes et des obstacles dans notre pratique qui sont la prompte rétribution de nos erreurs. Ce ne sont ni les maîtres ni les bouddhas qui nous punissent mais les protecteurs du Dharma en provoquant une rétribution immédiate. Que protègent-ils donc ? Ils s'efforcent de nous préserver de la non-virtu, et ce qu'ils font n'a

<sup>27</sup> La connaissance ontologique consiste en la connaissance des choses "telles qu'elles sont réellement" (*Ji Itar*), et la connaissance phénoménologique consiste en la connaissance des choses "dans toute leur diversité" (*i snyed*).

d'autre but que d'essayer de nous ramener au Dharma lorsque nous prenons un chemin de traverse.

En éprouvant les souffrances causées par ces obstacles, nous sommes préservés des conséquences karmiques de nos fautes à long terme, telles que reprendre naissance dans quelque misérable destinée. Telle est la tâche des protecteurs, et les actions que nous commettons à l'encontre de nos vœux sont à l'origine d'une grande partie des obstacles dont nous faisons l'expérience au cours de notre pratique. Aussi, quand nous rencontrons des obstacles, il n'y a pas de raison de se demander « Pourquoi moi ? ». Il est préférable de réfléchir et de voir de quelle manière l'obstacle est lié à notre comportement.

Il existe deux sortes de protecteurs : les supramondains, qui sont des protecteurs complètement éveillés ; et les mondains qui ne le sont pas. Ces derniers sont simplement des êtres animés qui se sont engagés à préserver les enseignements du Dharma et à protéger ceux qui pratiquent le Dharma. Ce sont les protecteurs mondains qui nous infligent de telles rétributions en réponse à nos fautes.

Bien que témoins des souffrances de la naissance, de la  
vieillesse, de la maladie et de la mort,  
Nous ne prenons pas peur et demeurons imperturbables,  
Et cette vie libre et pleinement qualifiée se dévide au fil de nos  
distractions.  
Accordez vos bénédictions afin que nous nous souvenions de  
l'impermanence et de la mort !

C'est comme si, face à la naissance, à la vieillesse, à la maladie et à  
la mort, nous avions un tel courage que nous pouvons simplement  
assumer toute cette souffrance, justifiant ainsi notre désœuvrement au  
fil des heures, des jours, des mois et des années.

Ignorant que l'impermanence n'a rien de fiable,  
Nous languissons en nous accrochant à ce cycle des existences.  
Et la vie humaine se révèle souffrance alors que nous aspirions à  
la joie.  
Accordez vos bénédictions pour que nous cessions de désirer ce  
cycle des existences !

Les étudiants, comme les maîtres, peuvent continuer à se cramponner au samsara, et à cause de cet attachement, ne pas réussir à semer les graines de la joie.

Transitoire, le monde physique inanimé sera détruit par le feu et l'eau.

Tandis que les vivants, impermanents, verront leur esprit quitter leur corps [à la mort].

Transitoires, les saisons de l'été, de l'hiver, de l'automne et du printemps !

Accordez vos bénédictions pour que le désenchantement jaillisse du plus profond de notre cœur !

C'est une brève allusion à la cosmologie bouddhique qui traite de l'évolution cosmique, de la création et de la destruction des systèmes de mondes par le feu, l'eau, etc.

L'an dernier, cette année, la succession des saisons,

Chaque instant du jour et de la nuit, tout est impermanent.

À mieux y réfléchir, nous voyons bien que la mort nous frappera.

Accordez vos bénédictions afin que nous vienne le courage de pratiquer.

Cette vie libre et pleinement qualifiée est fort difficile à obtenir :

Hélas pour ceux qui, sans Dharma, retournent les mains vides,

Frappés par la fatale maladie du seigneur de la mort.

Accordez vos bénédictions pour que je prenne conscience qu'il n'y a pas de temps à perdre !

Hélas ! Pauvre de moi ! Ô Précieux Compatissant !

Puisse le Vainqueur<sup>28</sup> à la compassion bienveillante

Nous bénir sur-le-champ afin que nous soyons délivrés

Des souffrances des six destinées de l'existence !

Durant toutes nos existences dans le cycle du samsara, les bouddhas n'ont cessé de veiller sur nous. Non seulement cela mais les

<sup>28</sup> "Le Vainqueur" ou "Victorieux" (skt. *jina*, tib. *rgyal ba*) est une épithète du Bouddha qui signifie que le Bouddha a complètement vaincu les états mentaux négatifs, y compris l'ignorance.

bouddhas, les bodhisattva et nos maîtres spirituels nous ont expliqué la nature du samsara et comment faire pour nous délivrer de la souffrance. Ce n'est pas tant qu'ils ne nous l'aient pas dit, mais plutôt que nous avons ignoré leurs conseils. Nous sommes comme ces gens qui, lorsque le soleil se lève, tournent leur visage vers l'ouest. Il n'y a donc aucun mystère à ce que le soleil de la sagesse des bouddhas n'éclaire pas nos visages.

## SE TOURNER VERS LES REFUGES EXTÉRIEUR, INTÉRIEUR ET SECRET

Je me prosterne et prends refuge dans les maîtres spirituels  
 Qui, dans le passé, le présent et le futur,  
 Ont le constant souci  
 Des innombrables êtres animés des trois domaines<sup>29</sup> et des six  
 destinées.  
 Je me prosterne et prends refuge dans les bouddhas,  
 Les bienheureux *Sugaïa*<sup>30</sup> des dix directions et des quatre temps,  
 Les plus éminents des êtres, parés des marques et des signes de  
 l'Éveil spirituel,  
 Dont les activités éveillées, inépuisables, sont vastes comme  
 l'espace.

En prenant refuge dans le Bouddha, nous devrions garder en tête le fait que nous ne prenons pas seulement refuge dans le Bouddha Sâkyamuni, le Bouddha historique, mais dans les bouddhas du passé, du présent et à venir dans les dix directions. À propos des Sugata des quatre temps, le quatrième temps est le temps qui transcende complètement le temps.

Je me prosterne et prends refuge dans le sublime Dharma,  
 Le Dharma de la réalité ultime, dénué d'attachement au  
 quiétisme,  
 La voie irréversible des trois yâna,

<sup>29</sup> Les trois domaines sont ceux du désir, de la forme et du sans forme.

Le terme sanskrit *sugata* est un autre mot pour désigner un bouddha pleinement éveillé.



La transmission scripturaire, des trésors et orale, et les instructions pratiques.

Ici, les trois yâna sont le Hînayâna, le Mahâyâna et le Vajrayâna. Les écritures sont appelées *kama* (tib. *bka' ma*) tandis que les trésors sont les *terma* (tib. *gter ma*). Le terme de transmission orale est clair, et plus tard, les contemplatifs ont donné des instructions pratiques en vertu des écritures et des trésors spirituels.

Je me prosterne et prends refuge dans le Sangha,  
Le champ des assemblées suprêmes qui demeurent dans la voie sans erreur,  
L'assemblée des ârya<sup>31</sup> complètement libres des souillures des passions,  
Les bodhisattva, les *srâvaka* et les *pratyekabuddha*, suprêmes détenteurs de la révélation des Victorieux.

Je me prosterne et prends refuge dans les maîtres spirituels  
Dont la nature même est celle de tous les bouddhas des trois temps,  
Chefs de tous les mandala secrets et insurpassables,  
Qui guident tous les êtres en dispensant avec compassion leurs bénédictions.

Je me prosterne et prends refuge dans les déités d'élection,  
Qui émanent du Dharmakâya non-né et libre de tous les extrêmes de l'élaboration conceptuelle,  
Sous l'aspect des déités paisibles et courroucées pour le bien du monde,  
Conférant les *siddhi* suprême et ordinaires.

La relation entre le Dharmakâya non-né et les émanations des déités paisibles et courroucées est comparable à celle du soleil et des rayons qui en émanent. C'est seulement lorsqu'on a réalisé leur nature que les déités paisibles et courroucées confèrent les *siddhi* suprême et ordinaires.

<sup>31</sup> Le terme sanskrit *arya* (tib. *phags-pa*) désigne les pratiquants qui ont une réalisation directe de la réalité ultime.

Je me prosterne et prends refuge dans l'assemblée des dakini  
 Qui parcourent par compassion l'espace de la Réalité,  
 Confèrent la suprême félicité depuis leur pur royaume  
 Et accordent les siddhi à ceux qui maintiennent leurs samaya.

Le terme tibétain pour dakini est *khandroma*. *Kha* veut dire espace, *dro*, aller, et *ma* indique le genre féminin. Littéralement, une *dakini* est un être féminin qui parcourt l'espace. "Espace" ici signifie la nature absolue de la réalité. Les dakini ont réalisé cette réalité ultime, elles résident et agissent au sein de la conscience de cette réalité et elles ne s'en départissent jamais. Telle est l'étymologie du terme dakini: celles qui se meuvent dans l'espace de la Réalité, la nature absolue de la réalité. Toutes les dakini sont-elles des bouddhas féminins ? L'aspect sagesse de tout bouddha est personnifié par une dakini tandis que son aspect méthode est personnifié par un *dāka*, la contrepartie masculine d'une dakini. S'agissant des déités et de leurs épouses mystiques, la déité masculine est la personnification de l'aspect méthode de l'Eveil et sa partenaire féminine incarne l'aspect sagesse de l'Eveil.

Je prends refuge dans l'essence primordialement pure, dans la  
 nature et la compassion,  
 La vacuité originelle libre des élaborations conceptuelles ;  
 Et je prends refuge dans l'état sans saisie qui transcende l'intellect,  
 Au sein de la nature du grand et vaste espace de complète  
 perfection.

Ici, ce qui prend refuge et ce en quoi l'on prend refuge  
 transcendent tous deux l'intellect aussi bien que toute notion  
 de sujet et d'objet.

Je prends refuge dans la clarté naturelle, non conceptuelle et sans  
 limites,  
 La nature même des cinq Corps de la nature spontanée,  
 Au sein des chaînes de vajra<sup>32</sup> de la claire lumière de ma propre  
 présence,

<sup>32</sup>Selon le *Bod rgya tshig mdzod chen mo* (Tse tan zhab drung, Dung dkar blo bzang phrin las et dMu dge bsam gtan. Mi rigs dpe skrung khang, 1984), vol III, *Fin de la note page suivante...*

Dans le mandala des disques<sup>33</sup> vides et lumineux de l'unité de la réalité absolue et de la présence éveillée.

Je prends refuge dans le pouvoir dynamique et incessant de la compassion omniprésente,

Déploiement incessant des rayons manifestes et libérateurs de l'énergie créatrice de la présence éveillée,

Qui, dans l'expérience non conceptuelle, dissipe les ténèbres régnant dans l'esprit des êtres,

Et ce dans les trois temps, sans commencement ni fin.

Pour comprendre le contenu complet de ces deux vers, il vous faut étudier des enseignements plus élaborés sur le Mahâmudra et l'Atiyoga, plus particulièrement ceux qui concernent les pratiques de la Percée (tib. *khregs-chod*, pron. *trekchô*) et du Saut transcendant (tib. *thod-rgal*, pron. *thôgal*) dans l'Atiyoga. Alors seulement vous verrez de quoi il s'agit.

Qu'est-ce qui distingue les refuges extérieur, intérieur et secret ? Le refuge extérieur a pour objets nos maîtres spirituels et le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Le refuge intérieur concerne à nouveau notre maître spirituel, mais aussi la déité d'élection et la dâkinī. Pour finir, le refuge secret n'est autre que « prendre refuge dans l'expérience de non-saisie qui transcende l'intellect ».

#### DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉVEIL DU MAHÀYĀNA

Hélas ! Tous les phénomènes sont vides et dépourvus d'être en soi.

Quelle pitié que de voir tous ces êtres animés qui ne l'ont pas compris !

p. 2783, le terme *lu gu rgyud* signifie littéralement une corde qui lie entre eux des moutons en rang. Il semble que cela soit utilisé comme une métaphore pour désigner une corde, une chaîne ou une série de composants reliés entre eux. Ce sens reflète l'étymologie du terme, puisque *lu gu* est une variante de *lug gu*, qui signifie "mouton". [Ibid., p. 2781 & 2782] ; et *rgyud* signifie continuum. Pour simplifier, j'ai simplement traduit ici *lu gu rgyud* par "chaîne".

<sup>33</sup> Le terme *bindu*, qui signifie habituellement dans le tantra les gouttes ou quintessences de la *bodhicitta* blanche et rouge, revêt un sens particulier dans le Dzogchen, et plus particulièrement dans la pratique du Saut par-delà (tib. *thod-rgal*) où il peut être rendu par "disque lumineux" ou "sphère lumineuse" (N. d. T.)

Pour que ces êtres dignes de compassion puissent atteindre  
l'Éveil,

Je consacrerai mon corps, ma parole et mon esprit à la vertu.

Pour le salut de tous les êtres animés dans les six destinées,

À partir de maintenant et jusqu'à l'atteinte de l'Éveil,

Je développerai l'esprit de l'Éveil suprême,

Non pour moi seul, mais pour tous les êtres.

Quelle pitié de voir tous ceux qui sont sans Dharma s'enchaîner  
eux-mêmes

Au fond de l'océan sans limites de la souffrance !

Afin que ces êtres dignes de compassion retrouvent la joie,

Je développerai l'esprit d'Éveil suprême.

Tous les êtres animés sans limites et moi-même,

Nous avons primordialement la nature de bouddha.

Je développerai l'esprit d'Éveil suprême

Tel un grand être, pour faire savoir

Que nous avons vraiment la nature de bouddha.

L'océan du cycle des existences mondaines est semblable à une  
illusion magique.

Rien de ce qui est composé n'est permanent,

Car de nature vide, rien n'a d'être en soi.

Mais ces enfants qui échouent à le réaliser

Errent de par les douze liens de la production interdépendante  
dans le cycle du devenir.

Pour que ceux qui sont enlisés dans le marais du nom-et-forme

Atteignent la bouddhité, je consacrerai

Mon corps, ma parole et mon esprit à la vertu.

"Nom-et-forme" réunis constituent l'un des douze liens de la production interdépendante. "Nom" se rapporte à la conscience, tandis que "forme" s'applique au corps. Nous nous "embourbons dans le marais du nom et de la forme" par l'attachement au cycle de l'existence. Ainsi, sommes-nous comme un éléphant qui aime se baigner dans un marais, qui aime la sensation de la boue sur sa peau, mais qui s'y enfonce jusqu'à y perdre pied et s'y noyer. L'éléphant se fait ainsi prendre avant tout à cause de son attachement à la boue. Cet engluement est également semblable à celui de l'abeille qui est attirée

par une plante Carnivore. Elle se pose sur la fleur parce qu'elle est attirée par le nectar, mais une fois qu'elle est dedans, la fleur se referme sur elle.

Dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha,  
Je prends refuge jusqu'à l'Éveil.  
Par le mérite acquis en pratiquant la générosité et les autres  
[vertus transcendantes],  
Puissé-je accomplir la bouddhité pour le bien du monde !

"En pratiquant la générosité, etc." s'applique à l'ensemble des vertus. Il existe trois sortes de générosité : le don d'objets matériels, le don de la protection contre les dangers ou la peur, et le don du Dharma.

Puissé-je devenir un maître capable de guider  
Tous les êtres sans exception, en nombre illimité !

Un maître spirituel n'est pas seulement une personne qui porte des vêtements jaune et bordeaux ou quelqu'un qui s'assoit sur un trône du Dharma. Un authentique maître spirituel est celui qui a cultivé l'esprit d'Éveil et est devenu un bodhisattva.

#### CULTIVER LES QUATRE ILLIMITÉS

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur !  
Puissent-ils tous être libres de la souffrance et de ses causes !  
Puissions-nous être habités par la joie libre d'affliction !  
Puissions-nous demeurer dans l'équanimité sans attachement ni aversion !

La première ligne concerne le développement de l'amour bienveillant ; la seconde, la compassion illimitée ; la troisième, la joie sympathique illimitée ; et la quatrième ligne traite de l'équanimité illimitée. Si vous souhaitez acquérir une compréhension plus aboutie des Quatre Illimités, consultez le *Bodhicaryâvatâra*, *L'Introduction à*

la conduite du bodhisattva de Sântideva<sup>34</sup>. Si vous pouvez les cultiver, cela aura des effets bénéfiques très concrets sur votre continuum mental.

#### RÉCITER LES CENT SYLLABES AFIN DE PURIFIER LES ACTES NUISIBLES ET LES OBSCURCISSEMENTS

À présent, nous en venons à la pratique de Vajrasattva consistant à réciter le mantra des "cent syllabes" pour purifier les mauvaises actions et les obscurcissements. Il existe deux sortes d'obscurcissements. La catégorie la plus subtile d'entre eux est appelée les *obscurcissements cognitifs* ou *voiles de la connaissance*, qui consistent essentiellement en tendances latentes à manifester des passions. La catégorie la plus grossière est celle des *obscurcissements passionnels* tels que la colère, l'attachement et l'illusion. La pratique de Vajrasattva sert à purifier ces deux types d'obscurcissements.

Sur un siège de lotus et de lune au sommet de ma tête,  
Mon maître assume la forme de Vajrasattva.  
La couleur de son corps est celle du cristal, et dans son cœur,  
Les cent syllabes entourent un HUM sur un disque de lune.  
Un flot d'ambrosie descend par l'ouverture de Brahmâ,  
Purifiant mes fautes, mes méfaits et mes obscurcissements.  
Je prie pour que dès à présent le Glorieux Maître Vajrasattva  
Me confère un flot d'ambrosie de sagesse primordiale  
Afin de purifier mes actes nuisibles et mes obscurcissements  
Ainsi que ceux de chacun des êtres dans ce monde.

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPÂLAYA  
VAJRASATTVA TVENOPATISTHA DRDHO ME BHÂVA  
SUTOSYO ME BHAVA SUPOSYO ME BHAVA ANURAKTO  
ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA SARVA  
KARMASU CA ME CITTAM SRIYAM KURU HÛM HA HA  
HA HA HOH BHAGAVAN SARVATATHÂGATA VAJRA

<sup>34</sup>Traduiten français sous le titre *La Marche vers l'Éveil*, Padmakara, Peyzac-le-Moustier, 1992.

## MA ME MUNCA VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYA SATTVA ĀH

Il s'agit d'une pratique extrêmement importante. Elle est traitée de façon très concise ici, mais on peut trouver des instructions bien plus élaborées dans d'autres enseignements sur les pratiques préliminaires. Il existe d'autres enseignements sur l'Atiyoga et ainsi de suite que l'on pourrait considérer comme plus ésotériques ou plus avancés, mais toute la question est de savoir s'ils peuvent vous aider en profondeur et jusqu'à quel point vous pouvez entrer dans l'expérience de la Grande Perfection. Ici, malgré tout, voici quelque chose d'un bienfait pratique. Si vous êtes familier avec cette pratique, il est bon de la partager avec d'autres qui peuvent être débutants. Grâce à une pratique telle que celle-ci, les deux sortes d'obscurcissements peuvent être purifiés. Et une fois que tous vos voiles ont été complètement purifiés, vous êtes un bouddha, ce qui signifie que vous avez réalisé la Grande Perfection.

À cause de l'ignorance et de la stupidité,  
J'ai transgressé mes samaya qui ont dégénérés.  
Ô maître et protecteur, protégez-moi !  
Glorieux Seigneur Vajradhara,  
Être bienveillant à la grande compassion,  
Seigneur du monde, protégez-nous !  
Je vous prie de nettoyer et de purifier la totalité  
De nos actes nuisibles, des obscurcissements, des fautes, des  
chutes et des souillures.  
Par cette vertu, puissé-je à présent  
Rapidement accomplir Vajrasattva  
Et promptement élever chaque être animé  
Sans exception aucune à ce niveau !  
Ô Vajrasattva, puissions-nous devenir exactement  
Tel que tu es dans ta forme, avec ton entourage, ta durée de vie,  
ton pur royaume  
Et tes signes excellents et suprêmes !

## L'OFFRANDE DU MANDALA

Une fois que vous avez commencé à purifier les deux sortes d'obscurissements, il vous reste la tâche d'accumuler mérites et sagesse pour votre propre bien et celui d'autrui. Le bienfait des autres est accompli par la réalisation du Rûpakàya ou Corps formel des bouddhas ; et c'est afin d'accomplir cet objectif que l'on offre le mandala.

OM VAJRA BHtJMI ÂH HUM

Le sol se transforme en une puissante base d'or.

OM VAJRA REKHE ÂH HUM

Une muraille de fer et de bijoux l'entoure à ses confins

Au centre, voici le suprême roi des monts,

Majestueux, composé des cinq sortes de matières précieuses,

De forme parfaite, glorieux et agréable à contempler.

Puis sept montagnes d'or entourées de sept mers concentriques.

A l'Est, voici le continent Videha, au Sud, Jambudvîpa,

A l'Ouest, Godânlya,

Et au Nord, le vaste Uttarakuru.

Huit sous-continents les entourent : Deha et Videha,

Càmara et Aparacàmara,

Sàthà et Uttaramantrina,

Kurava et Kaurava,

Voici le soleil, la lune, Râhu et Kâlâgni,

Et cette abondance de richesses et de jouissances des dieux et des hommes.

J'en fais l'offrande à mon précieux maître et à son entourage,

Et le prie d'accepter par compassion cette offrande pour le bien du monde !

Il s'agit là de l'un des nombreux récitatifs de l'offrande du mandala. Il importe de réaliser que l'offrande matérielle du mandala avec sa base et ses tas de grains de riz, etc., n'est que le support matériel de la réelle offrande du mandala. Quant à votre visualisation, imaginez l'ensemble des objets auxquels vous faites l'offrande — votre maître spirituel, les refuges du Bouddha, du Dharma et du Sangha — comme étant illimités dans leur nature. À ces vastes objets



de refuge, vous faites des offrandes correspondantes, aussi vastes que les nuées d'offrandes de Samantabhadra. Avec l'œil de l'esprit, vous devriez imaginer que ces offrandes sont incommensurables. On dit que la meilleure offrande du mandala est celle où il n'y a aucun sens de réification des objets offerts. Donc, alors que vous faites l'offrande, ils vous viennent à l'esprit sans qu'il y ait l'idée d'un destinataire des offrandes existant en soi ni d'offrande existant en soi ni même de personne réellement existante qui offre. De sorte que ces trois pôles — l'objet offert, l'acte d'offrir de même que les substances à offrir, et vous-même en tant que celui qui offre — sont dépourvus d'être en soi et sont tous d'une même nature.

OM ÂH HLJM

Le palais de la galaxie, l'inanimé et son contenu vivant,  
Est empli des vastes offrandes du Mont Meru et des continents,  
Et de toutes les jouissances illimitées des dieux et des hommes.  
Je les offre au royaume du Nirmânakâya du précieux maître spirituel.  
Considérez cette offrande avec compassion et acceptez-la  
Afin que tous les êtres puissent naître en ce royaume du  
Nirmânakâya !

Cette "galaxie" est un système d'un milliard de mondes tel qu'on le présente habituellement dans la cosmologie bouddhique. Le "vivant" se rapporte aux êtres animés et "l'inanimé" à l'environnement inanimé. Vous imaginez que cette galaxie est complètement comblée de nuées d'offrandes, aussi immenses et vastes que vous le pouvez.

Assurez-vous que vos offrandes comprennent l'environnement entier, avec les montagnes, le sol, les plantes, les lacs, les cours d'eau, les océans et ainsi de suite, imaginés sous leur forme purifiée. De même pour le milieu vivant, tous les êtres animés — masculins et féminins, toutes leurs jouissances, leurs richesses, leur prospérité et leur bonheur — tout cela est offert. Imaginez tous les objets auxquels vous êtes attaché et que vous désirez sous une forme purifiée, et offrez-les au royaume du Nirmânakâya qui est celui du maître spirituel et des objets de refuge. Vous pouvez faire ce genre de pratique non seulement lorsque vous êtes assis en méditation formelle,

mais aussi lorsque vous vous trouvez dans les activités de la vie courante, par exemple en conduisant votre voiture.

OM ÂH HUM

Le palais des purs canaux subtils et des éléments de mon corps,  
Est paré de la splendeur rayonnante des cinq facultés.  
Mes sens ainsi que leurs bases parfaitement pures,  
Je les offre au royaume du Sambhogakâya du précieux maître spirituel.  
Considérez cette offrande avec compassion et acceptez-la  
Afin que tous les êtres puissent naître en ce royaume du Sambhogakâya !

Comme dans le cas précédent où la terre était ornée du soleil, de la lune, etc., ici, c'est le corps qui est paré des canaux et des éléments purs, comprenant la terre, l'eau, et ainsi de suite. Lorsque nous l'offrons au royaume du Sambhogakâya, nous faisons l'offrande des canaux purs, des éléments et des fluides essentiels contenus dans le corps.

OM ÂH HUM

Dans le palais du pur Dharmakâya réside  
La nature de l'esprit dans la sphère dénuée de concepts, vide, claire et sans saisie.  
Cette sagesse primordialement pure et innée,  
Je l'offre au royaume du Dharmakâya du précieux maître spirituel.  
Considérez cette offrande avec compassion et acceptez-la  
Afin que tous les êtres puissent naître en ce royaume du Dharmakâya !

Les mots "primordialement pure " renvoient à la pureté originelle de la nature de l'esprit et non à quelque pureté temporaire ou adventice. Dans cette offrande particulière, l'environnement extérieur est offert au Nirmānakâya, les canaux et les éléments de votre corps sont offerts au Sambhogakâya, et la nature de l'esprit — cet esprit de sagesse primordiale — est offerte au Dharmakâya.

Dans d'autres pratiques, vous offrez les canaux subtils du corps dans leur forme purifiée au royaume du Nirmānakâya, les énergies

vitales du corps sont offertes au royaume du Sambhogakâya, et les fluides essentiels sont offerts au royaume du Dharmakâya. L'offrande au niveau secret concerne l'essence de la présence éveillée, sa nature et sa compassion omnipénétrante. L'essence est offerte au Dharmakâya ; la nature est offerte au Sambhogakâya ; et la compassion incessante est offerte au Nirmânakâya. Toutes ces offrandes agissent en tant que causes pour l'accomplissement de ces Trois Corps de Bouddha.

Il y a deux modes classiques d'offrande du mandala. L'un consiste en l'offrande du mandala d'actualisation et l'autre, en celle du mandala d'offrande proprement-dit. Il existe donc des récitatifs divers tels que l'offrande du mandala en trente-sept points, et deux manières de procéder. Dans l'offrande du mandala d'actualisation, la direction Est vous fait face. On crée le mandala complet, et une fois celui-ci matérialisé, on le laisse de côté. Il devient alors une représentation de ce qui a été actualisé pour une initiation. Si l'on fait une offrande de mandala simplement pour l'offrir, l'Est est situé à l'opposé<sup>??</sup> et les différents continents et ainsi de suite sont présentés en fonction de cette orientation. Une fois offert, le mandala est défait.

Comme je l'ai dit, il existe des liturgies variées d'offrande du mandala, les unes en trente-sept points, d'autres en deux lignes, d'autres encore en quatre lignes ; et vous pouvez faire cette pratique selon divers degrés d'élaboration. Le but de l'offrande du mandala est d'amoinrir nos tendances du genre « J'en ai besoin », « Je le veux », bref, de contrecarrer notre tendance à la saisie. Gardez également à l'esprit que l'offrande du mandala ne se réduit pas à cette offrande formelle avec sa liturgie, mais plutôt que toutes les offrandes sont comprises dans l'offrande du mandala. Même la pratique de la découpe (tib. *gcod*, pron. *tcheu*) dans laquelle vous offrez votre propre corps est une offrande du mandala de votre corps. D'une manière générale, les quatre sortes de générosité sont tout autant l'expression de l'offrande du mandala.

<sup>??</sup> On parle ici de la base circulaire du mandala que vous tenez en main. Dans l'offrande d'actualisation, le point Est de la base vous fait face, juste devant vous.

<sup>??</sup> A C'est-à-dire qu'à présent le point Est se trouve situé de l'autre côté de la base du mandala par rapport à vous. (??>>> présent dans l'édition originale...)

La pratique de l'offrande du mandala prévaut dans tous les ordres spirituels du bouddhisme tibétain y compris l'ordre guélougpa. La tradition Guéloug en propose de nombreuses versions, et leur pratique est très répandue. Dans la littérature Guéloug, on la trouve, par exemple, dans les écrits sur les étapes de la voie (tib. lam *rim*). On l'enseigne également en détail dans les ordres Kagyü et Sakya. Par conséquent, il est important, lorsque vous pratiquez, de ne pas vous contenter d'accomplir un rituel extérieur en créant des petits tas de riz, mais de demeurer conscient de la grande importance de l'offrande du mandala. On trouve des exposés détaillés sur la nature et la signification de l'offrande du mandala dans les enseignements sur les pratiques préliminaires.

OM ÂH HUM

Grâce à l'offrande de ce mandala parfait et plaisant,  
 Puissent les obstacles ne pas surgir sur la voie vers l'Éveil,  
 Puisse l'intention des Sugata des trois temps se réaliser,  
 Et sans plus désormais se perdre dans le cycle des existences ni  
 rester dans le quiétisme,

Puissent les êtres qui peuplent l'espace être libérés !

OM ÂH HĪJM MAHĀGURU DEVA DĀKINĪ RATNA  
 MANDALA PŪJA MEGHA SAMUDRĀ SPHARANA  
 SAMAYA ÂH HUM

## LA PRIÈRE À LA LIGNÉE

OM ÂH HUM

Dharmakāya Samantabhadra, Protecteur originel,  
 Victorieux Vajradhara, sixième bouddha essentiel,  
 Dimension suprême de l'esprit, Vajrasattva, le premier parmi les  
 guides,  
 Lignée contemplative des Victorieux, je t'adresse ma prière.

Vidyādhara Garab Dordjé, suprême émanation,  
 Guru Sri Simha, suprême fils spirituel des Victorieux,  
 Immortel Padmasambhava, toi qui a achevé le Corps de vajra,  
 Dākinī Yéshé Tsogyal, réceptacle du Mantra Secret,

Lignée de la Connaissance des Vidyadhara, je t'adresse ma prière.

La première lignée de l'Atiyoga va de Samantabhadra à Vajrasattva. La seconde lignée va de Garab Dordjé à Yéshé Tsogyal en passant par Sri Simha et Padmasambhava. Yéshé Tsogyal est la détentrice de cette lignée du Mantra secret.

Karma Lingpa, maître de ce profond trésor  
Et son suprême fils du cœur, le nommé Tchödjé,  
Celui que l'on nomme Sûryacandra, protecteur du monde en ces  
temps de dégénérescence,  
Lignée de transmission individuelle des enseignements oraux, je  
t'adresse ma prière.

Le moine chinois dénommé Namkha, maître du Dharma,

Punya Sri, qui paracheva les deux accumulations,  
Sönam Tchökyongwa, qui a accompli spontanément les deux  
buts,  
Natsok Rangsarööl, guide suprême dans les trois temps,  
Künga Drakpe Pel, protecteur des êtres des trois domaines,  
Do ngak Tendzin Djé, qui personnifiait les trois Corps,  
Trinlè Lhündroup Tsel, qui paracheva les quatre visions,  
Gyourné Dordjé Dè, seigneur des quatre Corps,  
Lotchen Dharmasri, celui qui révéla le sens des quatre  
initiations,  
Rintchen Nampargyal, fils des Victorieux,  
Péma Tendzin, suprême être en Nirmanakaya,  
Karma Vijaya, celui qui préserve l'héritage des Vidyadhara,  
Trinlè Tchökyi Dron, en qui félicité et vacuité émergèrent  
simultanément,  
Dordjé Zidji Tsel, qui reçut les sept lignées orales,  
Gyourné Ngedon Wangpo, qui perçut directement la Réalité,  
Düdjom Drodül Lingpa, trésor de maturation, de liberté et  
d'espace,  
Détés paisibles et terribles, inséparabilité des apparences et de la  
vacuité,

Dakini, protecteurs du Dharma et océan des gardiens du samaya<sup>37</sup> :

A l'assemblée des déités des Trois Racines, j'adresse ma prière.

Ce qui précède est la liste des nombreux grands êtres de cette lignée. Cela prendrait trop de temps de vous donner une idée claire des accomplissements de chacun de ces êtres. Toutefois, vous pouvez en apprendre davantage sur quelques-uns dans d'autres textes traduits<sup>38</sup>.

Ô Maîtres spirituels de la lignée orale qui offrez l'entraînement convenant à chacun,  
Si votre enseignement venait à décliner  
Les contemplatifs nés dans cette ère s'en affligeraient.  
Tirez donc tous les êtres des marais du cycle des existences !

Quandje vous invoque avec des cris d'angoisse,  
Rappelez-vous les promesses solennelles d'autrefois  
Et depuis l'espace de la nature absolue, révélez votre parfaite apparence aux marques et signes parfaits de l'Éveil :  
Tirez donc tous les êtres des marais du cycle des existences !

L'expression "révélez votre parfaite apparence" est une requête adressée aux bouddhas pour qu'ils apparaissent dans cette pure vision au sein de laquelle des émanations variées des bouddhas se manifestent, parées de toutes les marques de l'Éveil.

Dans le retentissement de la voix de Brahmā entonnant la proclamation de la vacuité,  
Ouvrez les portes du trésor de votre esprit  
Et que jaillissent les rayons lumineux de votre sagesse et de votre compassion :  
Tirez donc tous les êtres des marais du cycle des existences !  
OM AH HUM GURU VAJRASATTVA SIDDHI HUM

<sup>37</sup>Les gardiens du samaya (ou "lien sacré") sont une classe de protecteurs ou de gardiens qui aident le pratiquant à préserver ses samaya.

<sup>38</sup>L'un des sources par laquelle pourrait commencer le lecteur intéressé est l'ouvrage de Diidjom Rinpoché : *The Nyingma School of Tibetan Buddhism : Its Fundamentals and History* (Wisdom Publications, Boston, 1991).

La première ligne fait référence à la parole du Bouddha et signifie littéralement "mots vides". Il s'agit d'une voix dotée des soixante qualités de la parole d'un bouddha. Il ne s'agit pas du tout de mots qui n'ont pas de sens ou qui égarent.

Libérez à présent tous les êtres de cette ère finale !

Accordez-nous sur-le-champ les quatre transmissions de pouvoir originelles !

Libérez dès à présent les quatre *continua*<sup>39</sup> des passions confuses !

Tirez donc tous les êtres des marais du cycle des existences !

Conférez-nous maintenant la fruition des quatre transmissions de pouvoir des Sugata !

Puissé-je devenir un maître spirituel

Capable de guider tous ces êtres en nombre infini dans l'espace, qui sont mes parents.

Tirez donc tous les êtres des marais du cycle des existences !

Les maîtres spirituels authentiques prennent naissance et vivent pour le salut des autres êtres animés. Ils sont venus au monde tout comme le Bouddha Sâkyamuni l'a fait, pour se mettre au service des êtres, mais libre à vous de les écouter ou non. De façon semblable, Padmasambhava fit la promesse de vivre et d'enseigner pour le bien du monde. Il y a des exemples de lamas de cette trempe aujourd'hui, comme Sa Sainteté le Dalaï Lama, le Gyalwa Karmapa et Kyapdjé Dudjom Rinpoché. Tous ces grands êtres ont prononcé le vœu solennel dans des vies antérieures de se mettre au service d'autrui, et ils tiennent leur promesse à l'égard de ceux qui vivent aujourd'hui.

Il existe aussi des lamas de cette stature qui vivent encore au Tibet actuellement, comme Khenpo Jigmé Phüntso, qui vint en Amérique du Nord et en France en 1993. Il est l'un des ces grands êtres qui ont repris naissance pour tenir leur promesse altruiste. Si nous cherchons à réaliser nos propres fins, il importe que nous écoutions et que nous soyons ouverts à ce que de tels maîtres ont à dire. Les grands êtres du passé sont<sup>40</sup> déjà apparus — ainsi du Bouddha Sâkyamuni, de

Les quatre *continua* sont les quatre courants d'afflictions mentales ou passions purifiés au moyen des quatre transmissions de pouvoir.

Padmasambhava, etc. — mais à cette époque, soit nous n'étions pas présents, soit nous ne les écoutions pas. Nous faisons l'opposé de ce qu'ils préconisent et nous restons ainsi dans le samsara. Si nous continuons à nous détourner des conseils de ces grands êtres, nous poursuivrons notre errance à l'avenir. Il n'est pas de fin envisageable à ce cercle vicieux, et nous continuerons donc à errer dans le samsara des éons durant. Les enseignements offerts par ces grands êtres peuvent nous mener à l'Éveil parfait dans cette vie même. Nous avons à présent cette chance et la capacité de mener cette pratique à son terme. À nous de choisir si oui ou non nous mettons ces enseignements en pratique afin de réaliser leur potentiel en les appliquant à notre vie.

LA CONTEMPLATION DE LA RÉCEPTION DES QUATRE TRANSMISSIONS DE POUVOIR

Du sommet de la tête de mon maître spirituel uni à son épouse  
Jaillit un OM blanc au sein de rayons lumineux,  
Qui se fond dans le point situé entre mes sourcils.  
Je reçois la transmission de pouvoir du vase et mes  
obscurcissements physiques en sont purifiés.  
Je te prie de m'accorder les siddhi du corps !

La première transmission de pouvoir établit en nous le germe pour l'accomplissement du Nirmānakāya, et elle nous donne le pouvoir de pratiquer la phase de développement.

De la gorge de mon maître spirituel uni à son épouse  
Jaillit un ÂH rouge au sein de rayons lumineux,  
Qui se fond dans ma langue.  
Je reçois la transmission de pouvoir secrète et mes  
obscurcissements verbaux en sont purifiés.  
Je te prie de m'accorder les siddhi de la parole !

Cette étape établit en nous le germe de l'accomplissement du Sambhogakāya et des soixante qualités de la parole d'un bouddha.

Du cœur de mon maître spirituel uni à son épouse  
Jaillit un HUM bleu sombre au sein de rayons lumineux,



Qui se fond au centre de mon cœur.  
Je reçois la transmission de pouvoir de la sagesse primordiale et  
mes obscurcissements spirituels en sont purifiés.  
Je te prie de m'accorder les siddhi de l'esprit !

Cette troisième transmission de pouvoir purifie tous les  
obscurcissements de l'esprit et sème les graines de l'accomplissement  
du Dharmakāya.

Du nombril de mon maître spirituel uni à son épouse  
Jaillit un HRIH rouge au sein de rayons lumineux,  
Qui se fond au centre de mon nombril.  
Les obscurcissements qui me poussaient à séparer les trois portes  
en sont purifiés.  
Et je reçois la quatrième transmission de pouvoir qui est  
indivisibilité et coémergence !

Avec cette quatrième transmission de pouvoir, nous devenons  
capables d'accomplir les quatre Corps d'un bouddha, le quatrième  
étant le Svabhāvakāya, également appelé Jñānakāya, le Corps de la  
sagesse primordiale.

Glorieux et très précieux maître-racine,  
Avec constance et inséparablement,  
Demeure sur le siège de lotus au centre de mon cœur,  
Et veille sur moi de par ta grande bonté !  
Accorde-moi, je te prie, les siddhi du corps, de la parole et de  
l'esprit.  
Glorieux maître-racine, puissions-nous devenir exactement  
Tel que tu es dans ta forme, avec ton entourage, ta durée de vie,  
ton pur royaume  
Et tes signes excellents et suprêmes !

### *Colophon*

Il est bon de joindre cette pratique destinée à l'entraînement de  
votre continuum mental aux pratiques préliminaires du *Profond  
Dharma de la Libération Naturelle par la Contemplation des Paisibles*

*et des Courroucés.* Cette activité spirituelle de l'insurpassable Mahâyâna n'est autre que le conseil de Tchodjé Lingpa, le principal fils spirituel du révélateur de trésors Karma Lingpa, et il fut couché par écrit par Guru Suryacandra.

*Sarvam mangalam !*

DEUXIÈME PARTIE

**LE PROFOND DHARMA DE LA  
LIBÉRATION NATURELLE PAR LA  
CONTEMPLATION DES PAISIBLES  
ET DES COURROUCÉS :  
LES INSTRUCTIONS SUR LA PHASE DE  
PERFECTION DANS LES SIX BARDO**

### 3

## **La Libération Naturelle de la Base : Les Instructions pratiques<sup>40</sup> sur le processus de transition de la vie**

Hommage au Protecteur primordial, Samantabhadra sans naissance,  
Aux déités du Sambhogakâya paisibles et courroucées — son  
expression créatrice incessante,  
Aux émanations sans limites des multiples manifestations  
libératrices en Nirmânakâya,  
Aux déités paisibles et courroucées des Trois Corps.

Pour le bien des êtres à venir en cette ère de dégénérescence,  
Moi, Padmasambhava, qui ne suis point souillé par la matrice,  
J'ai fait la synthèse de toutes les contemplations des Victorieux  
Et les ai regroupées en six sortes de bardo.

Toutes sont subordonnées à la pratique fondamentale<sup>41</sup>,  
C'est pourquoi je révèle cette libération naturelle par la  
contemplation  
Des instructions pratiques concernant les enseignements  
essentiels sur les bardo.  
O Peuple du futur, pratiquez ainsi !  
Samaya.

<sup>40</sup> *nyams khrid* : ce type d'instructions découle de l'expérience des maîtres du passé et en outre, il est dispensé par le maître en fonction de l'expérience spirituelle du pratiquant. Une traduction plus fidèle donnerait "instructions sur expérience", mais pour la commodité de la lecture, nous avons préféré utiliser le terme plus simple «instructions pratiques ». (N. D. T.)

<sup>41</sup> La pratique fondamentale consiste à écouter le Dharma, y réfléchir et méditer dessus.

Lorsque l'auteur, Padmasambhava, déclare "ne pas être souillé par la matrice", il veut dire par là qu'il n'est pas souillé par une naissance par la matrice, puisqu'il est né au sein d'un lotus épanoui. Lorsqu'il dit : « O Peuple du futur », il s'adresse à nous tous qui errons dans le cycle des existences et qui en sommes encore les esclaves.

Parmi tous les phénomènes du samsara et du nirvana, il n'en est aucun qui ne soit compris dans les six bardo ou processus de transition. L'enseignement sur la manière de les mettre en pratique comprend trois sujets principaux : (1) deux sortes de pratiques préliminaires pour éveiller l'état méditatif quand il ne s'est pas encore manifesté, (2) des instructions sur la pratique principale pour entraîner ceux chez qui l'état méditatif s'est déjà manifesté, (3) une étape finale pour rehausser ce dernier.

Cette étape finale ou de conclusion a pour but de dissiper les obstacles, d'attirer les bénédictions et d'accroître les effets de la pratique.

Dans les pratiques préliminaires, on trouvera les instructions pour entraîner le continuum mental, lesquelles comprennent quatre parties : les instructions sur le Refuge et l'esprit d'Éveil, les instructions sur les cent syllabes qui purifient les actes nuisibles, les instructions sur le Guru yoga qui permet de recevoir les bénédictions et enfin les instructions sur la pratique du mandala qui permet de parachever les deux accumulations.

Les "cent syllabes qui purifient les actes nuisibles" renvoient au mantra de cent syllabes de Vajrasattva. Les instructions sur le Guru yoga permettent d'accroître les bénédictions chez ceux qui les ont déjà reçues et de les attirer sur ceux pour qui cela ne s'est pas déjà produit. A propos de la pratique du mandala, les "deux accumulations" sont l'accumulation de mérites et celle de sagesse.

Les instructions pour subjuguer le continuum mental comprennent trois parties : évaluer la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée, réfléchir aux souffrances du samsara, et méditer sur la mort et l'impermanence. Ces sept

préliminaires doivent être mis en pratique. Ainsi, vous méditez et vous établirez les pratiques préliminaires jusqu'à ce qu'il en résulte une expérience.

Parmi les pratiques préliminaires, la seconde série sert à subjuguier votre continuum mental. Les pratiques préliminaires septuples comprennent, en effet, la première série de quatre et la seconde série de trois. Nous devrions les pratiquer "jusqu'à ce qu'il en résulte une expérience". Par exemple, vous devriez continuer de méditer sur les souffrances du samsara jusqu'à ce que votre esprit se détourne du samsara. De même, continuez de méditer sur la mort et l'irapermanence jusqu'à être convaincu de ces réalités. En d'autres termes, pratiquez jusqu'à l'obtention de résultats.

Beaucoup d'entre vous peuvent penser qu'ils connaissent très bien les Quatre Pensées qui détournent l'esprit. En outre, quelques-uns d'entre vous ont accompli cent mille récitations de chacune de ces pratiques et d'autres ont même pratiqué cette contemplation deux ou trois fois. Cependant, votre esprit n'a pas réellement changé. La transformation attendue n'a pas eu lieu. Ou encore, elle s'est produite dans quelques cas, mais votre esprit est ensuite revenu à ses vieilles habitudes. Vous êtes toujours obsédés par le samsara. Vous êtes toujours tourmentés par les désirs mondains, etc. La saisie et l'attachement sont toujours là. Il arrive même à certains anciens pratiquants du Dharma qui avaient initialement opéré une transformation positive grâce à la pratique, de régresser peu à peu avec le temps. Ceux-là ne sont guère meilleurs aujourd'hui que ce qu'ils étaient au départ.

Quant à la pratique principale, elle comprend six parties : les instructions sur le processus de transition de cette vie, qui ont pour but la libération naturelle de la base (instructions pratiques semblables à l'hirondelle qui entre dans son nid) ; les instructions sur le processus de transition du rêve, qui ont en vue la libération naturelle de la confusion (instructions pratiques comparées au fait de tenir une lampe bien haut pour éclairer les ténèbres d'une pièce obscure) ; les instructions sur le processus de transition de la stabilisation méditative, qui ont en vue la libération naturelle de la présence éveillée (instructions pratiques semblables à l'enfant perdu

qui retrouve sa mère) ; les instructions sur le processus de transition du moment de la mort, qui ont en vue la libération naturelle par le rappel du transfert de conscience (instructions pratiques semblables à la diffusion des ordres scellés d'un roi), les instructions sur le processus de transition de la Réalité, qui ont en vue la libération naturelle de la vision (instructions pratiques semblables à un enfant qui se réfugie dans le giron de sa mère) ; et les instructions sur le processus de transition du devenir, qui visent la libération naturelle du devenir (instructions pratiques semblables au raboutage d'un tuyau brisé sur un canal d'irrigation).

La pratique du processus de transition de la vie est semblable à l'hirondelle qui entre dans son nid. Si vous observez une hirondelle préparer son nid, avant toute autre chose, elle examine l'environnement pour être certaine qu'il y a de l'eau tout près. Puis elle trouve un endroit sûr pour construire son nid et y élever ses oisillons. Quand elle l'a trouvé, elle édifie son nid et peut élever ses petits, car elle n'a plus à se soucier d'autre chose.

De manière semblable, la première étape de la pratique consiste à écouter et à apprendre les enseignements. La seconde étape est la réflexion à propos des enseignements, et finalement vient l'étape de la méditation. En la structurant ainsi de manière très systématique — d'abord écouter, puis réfléchir et enfin méditer — vous obtenez des résultats corrects ; alors, lorsque vous commencez à méditer, vous êtes capable de le faire sans plus vous embarrasser d'autre chose. Si un petit oiseau a l'intelligence de faire ainsi, nous autres êtres humains devrions être capables d'en faire autant pour préparer convenablement notre pratique spirituelle. Si vous pensez : « Bon, je suis un être humain, je suis très malin », alors utilisez votre intelligence à bien préparer votre pratique spirituelle.

Les instructions sur le deuxième processus de transition concernent le processus de transition du rêve et ont en vue la libération naturelle de la confusion. Ces instructions sont comme tenir haut une lampe dans une pièce obscure. Si vous allez dans une pièce obscure, il est évidemment très difficile de s'y déplacer parce que vous n'y voyez rien. Mais si un ami vient avec vous et brandit une source lumineuse, vous verrez parfaitement bien. De même, dans la pratique du Dharma, il est très important de s'appliquer aux pratiques systématiques de

l'écoute, de la réflexion et de la méditation. En procédant ainsi, les obstacles à votre pratique se dissiperont, et vous cultiverez les qualités de l'attention, de l'introspection et de la vigilance.

En troisième lieu viennent les instructions sur le processus de transition de la stabilisation méditative, qui ont en vue la libération naturelle de la présence éveillée, instructions pratiques semblables à un enfant perdu qui retrouve sa mère. L'analogie est celle d'un enfant qui a perdu les traces de sa mère. Ne sachant pas où elle se trouve, il cherche alentour et en éprouve beaucoup d'inquiétude et de chagrin. Mais il finit cependant par retrouver sa mère. Dès que la mère et son enfant alarmé se retrouvent, l'enfant, de son côté, n'a aucun doute qu'il s'agit bien de sa mère, de même que celle-ci n'a aucun doute à l'égard de son enfant. La reconnaissance est complète des deux côtés. De façon similaire, il est important que nous pratiquions cette démarche systématique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation. En faisant ainsi, nous devons d'abord obtenir la réalisation des deux sortes d'absence d'être en soi, c'est-à-dire l'absence d'être en soi de la personne et celle des phénomènes. En entrant dans cette méditation, nous en venons à reconnaître notre propre nature, et c'est une expérience semblable à celle de l'enfant perdu qui retrouve sa mère.

Cette analogie se rapporte à la pratique de l'Atiyoga en général. Il se peut que beaucoup de gens lisent cela sans même avoir pris les vœux bouddhistes de refuge, mais cela ne pose aucun problème. Vous êtes malgré tout conviés à lire ces enseignements. Si vous avez le désir d'atteindre l'Éveil dans cette vie même, je vous encourage à entreprendre cette pratique. Si vous faites ainsi et pratiquez selon les instructions, je vous garantis que cela vous sera bénéfique. Je vous garantis que cela vous mènera personnellement à la libération. Je vous l'assure non point sur la base de ma propre expérience ou de quelque grande réalisation qui serait mienne, mais plutôt en raison de la lignée et des origines de ces enseignements. Ces enseignements proviennent du Bouddha Samantabhadra. Ils furent composés par Guru Rinpoché, c'est-à-dire Padmasambhava. C'est sur la base de la profondeur de la réalisation de Samantabhadra, de Guru Rinpoché et de cette lignée qui s'est poursuivie jusqu'à notre époque que je me permets de vous dire qu'il est absolument certain que si vous mettez ces enseignements en pratique, cela ne pourra qu'aboutir à votre libération. Vous pouvez les



pratiquer que vous ayez ou non pris les vœux du refuge. Je souhaite les rendre disponibles pour vous tous pour la simple raison que nous sommes tous promis à la mort. Nous allons tous mourir. Vous qui êtes rassemblés ici pour recevoir ces enseignements en personne, où irez-vous après votre départ ? Vers quelle destination ? Irez-vous en Russie ? Partirez-vous à la guerre ? Avez-vous quelque autre grand projet ? A dire vrai, non. A l'ordre du jour, il y a les cinq poisons qui gisent dans notre esprit et qui sont nos vrais ennemis. Cette pratique vous donnera la capacité de devenir des guerriers pouvant surmonter les passions de leur esprit. C'est ainsi que vous accéderez à la libération. Si vous souhaitez atteindre l'Éveil, vous êtes vivement encouragés à pratiquer ces enseignements.

En quatrième lieu viennent les instructions sur le processus de transition du moment de la mort, qui ont en vue la libération naturelle par le rappel du transfert de conscience. Ces instructions pratiques sont comparées à la diffusion des ordres scellés d'un roi. Quand un roi envoie un émissaire avec ses ordres scellés, c'est la responsabilité de l'émissaire que de communiquer ces ordres et de faire exactement ce que le roi a commandé. De même, quand chacun de nous entre dans le processus de la mort sans pour autant avoir acquis la réalisation des deux phases dites de développement et de perfection ni réalisé la Grande Perfection, il peut détenir ces enseignements sur le transfert de conscience et cela, c'est comme s'il avait reçu les ordres du roi. C'est-à-dire que ces enseignements suffiront à donner un sens au processus de la mort et lui permettront de le traverser d'une façon très constructive.

Pour commencer, dès maintenant, adonnez-vous à la réflexion sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara et préparez votre esprit afin de pouvoir tirer de réels bienfaits de ces enseignements au cours du processus de votre mort. En pensant à la mort, on peut se demander : « Bon, me faut-il un visa ? Faut-il un passeport pour traverser la frontière ? » La réponse est : « Non, vous êtes prêt à partir tout de suite. Avec ou sans visa, vous êtes prêt à partir. » Toutefois, ce que vous n'êtes pas prêts à faire actuellement, c'est à mourir dans la liberté. Et ces enseignements nous sont donc offerts pour nous donner cette chance.

Ensuite, il y a les instructions sur le processus de transition de la Réalité même, qui visent à la libération naturelle de la vision. Ces instructions pratiques sont comparées à un enfant qui vient se réfugier dans le giron de sa mère. Cette analogie est tirée de l'entraînement graduel pour réaliser les deux sortes d'absence d'être en soi, c'est-à-dire les instructions du maître sur la nature de l'esprit et sur les deux étapes de l'Atiyoga, j'ai nommé la Percée dans la pureté primordiale et le Saut dans la présence spontanée. En les mettant en pratique, quelques-uns peuvent atteindre la libération durant cette vie, avant la mort. D'autres peuvent l'atteindre lors du processus de la mort, d'autres encore durant le processus de transition qui suit la mort. D'autres, enfin, peuvent atteindre la libération au moment de la conception. De quelque manière que l'on obtienne la réalisation, c'est analogue à l'enfant qui se réfugie dans le giron maternel. À l'instar de l'analogie précédente de l'enfant reconnaissant sa mère, il y a ici aussi l'idée d'une reconnaissance complètement dénuée de doutes. Peu importe que vous pensiez qu'il s'agit de se réfugier dans le giron de Samantabhadra ou dans celui de la présence éveillée, c'est la route à suivre.

Les instructions finales concernent le processus de transition du devenir et qui ont en vue la libération naturelle du devenir. Ces instructions pratiques sont semblables à l'établissement d'un raccord sur un canal d'irrigation. Cette analogie nous renvoie à notre situation actuelle : nous errons dans le cycle des existences sans réussir à reconnaître notre vraie nature. Dans le même temps, nous nous accrochons à ce qui n'est pas le "moi" comme s'il s'agissait du "moi" et à ce qui n'a pas d'existence réelle comme si cela en avait une. Succomber à cette confusion, c'est comme débrancher le canal qui nous relie à Samantabhadra. Or, du point de vue de la réalité, Samantabhadra et nous sommes de la même nature. Par conséquent, le processus, ici, consiste à reconnaître que notre propre nature est identique à celle de Samantabhadra. Voilà qui clôt l'esquisse des six processus de transition.

Comme je l'ai déjà mentionné, le premier des six processus de transition — j'ai nommé le processus de transition de la vie qui implique la libération naturelle de la base — consiste en des instructions semblables à l'hirondelle qui entre dans son nid. Tout

comme l'hirondelle surveille les environs avant d'édifier son nid, avant d'entreprendre ces pratiques de haut niveau que sont les étapes de développement et d'achèvement, la Percée dans la pureté primordiale et le Saut dans la présence spontanée, la préparation est essentielle. Qu'est-ce que cela veut dire en termes de pratique ? Nous devons nous entraîner convenablement à réfléchir sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit et sur les Quatre Nobles Vérités, et de la sorte détourner notre esprit de tout type d'attirance pour le cycle des existences. Soit dit en passant, cela ne signifie pas qu'au cours de votre progression dans cet entraînement vous deviez rejeter votre mari ou votre femme. Ce que vous devez rejeter, ce sont les trois poisons de l'esprit, et c'est du samsara que vous devez vous détourner. Dans ce processus, vous allez découvrir un nouvel amant qui n'est autre que la libération. Elle deviendra votre véritable amour.

#### LE CALME MENTAL

##### *Faire reposer le corps, la parole et l'esprit dans leur état naturel*

Pour pratiquer les instructions sur le processus de transition de la vie (les instructions pratiques "semblables à l'hirondelle qui entre dans son nid" qui servent à trancher dans le vif les surimpositions extérieures et intérieures), on doit établir la conscience fondamentale, et la première des trois sections consiste à établir le corps dans son état naturel.

L'important, dans cette pratique, est de nous préparer au processus de la mort, de sorte que lorsque celle-ci se présentera, nous soyons bien préparés et l'acceptons avec joie, en étant prêts à nous rendre dans une Terre Pure. Tel est le but de ces enseignements. Pour suivre ces instructions sur le processus de transition de la vie, le premier point crucial concerne l'établissement du corps dans son état naturel.

*Etablir le corps dans son état naturel.* Si vous ne savez pas comment placer votre corps dans la bonne posture, l'état de méditation authentique ne se produira pas dans le continuum de votre esprit, et quand bien même il se produirait, il se heurterait à

des problèmes. La posture est donc importante. Lorsque le corps est bien droit, les canaux sont bien alignés ; lorsque les canaux sont alignés, les souffles vitaux sont corrects ; lorsque les souffles vitaux circulent correctement, l'esprit repose dans son état naturel, et l'état de méditation se produit naturellement.

L'état de méditation surgit lorsque la posture est établie de cette manière, parce que l'esprit dépend des souffles vitaux qui circulent dans le corps, lesquels dépendent des canaux et ainsi de suite. En apprenant la posture correcte selon les sept points de Vairocana, où l'on a les jambes croisées dans la position du lotus complet, vous pourriez penser : « Bon, non seulement c'est atrocement douloureux, mais il m'est tout simplement impossible d'y parvenir » ou encore « J'ai une infirmité qui me rend la posture impossible. Cela ne me laisse-t-il aucun espoir de pouvoir méditer ? » La réponse est : « Non, ce n'est pas sans espoir. » Allez-y et vous verrez. Ayez confiance et faites de votre mieux, cela pourra vous mener à d'excellents résultats. N'abandonnez pas simplement parce que vous ne pouvez pas vous asseoir dans cette posture particulière.

Ainsi, pour établir le corps dans son état naturel, sur le plan de l'activité physique, les novices ou les débutants devraient se dispenser de toute activité extérieure mondaine telle que les travaux de ferme. Intérieurement, suspendez également les pratiques spirituelles telles que les prosternations et les circumambulations. Secrètement, méditez avec fermeté et sans vaciller dans la posture appropriée, le corps parfaitement immobile. Ceci parce que l'état méditatif ne peut que surgir quand le corps repose dans son état naturel.

Extérieurement, simplifiez votre vie. Intérieurement, l'état de méditation surgit comme le résultat naturel de l'application de la posture correcte.

La véritable *adhisâra*<sup>42</sup> du corps dépend des sept attributs physiques de Vairocana : les jambes placées en vajrâsana<sup>43</sup>, les mains posées sous le nombril dans le *mudrâ*<sup>44</sup> de l'équilibre méditatif, la colonne vertébrale droite comme une flèche avec l'abdomen pressé contre la colonne, le cou légèrement croché, la pointe de la langue pressée contre le palais et les yeux fixés sur l'espace au niveau de la pointe du nez, sans méditer sur quoi que ce soit de particulier. Disposez correctement votre corps selon ces sept attributs. Si vous savez comment établir l'*adhisâra* de manière naturelle, l'état méditatif se manifestera naturellement.

*Établir la parole dans son état naturel.* Pour établir la parole dans son état naturel, il y a également trois niveaux. Extérieurement, on se dispense complètement de toute conversation et de tout bavardage inutile, de toutes paroles confuses, et l'on observe le silence. Intérieurement, on suspend tout mouvement dispersant et toute activité spirituelle, et l'on reste silencieux. Secrètement, on arrête toute activité de récitation de prières ou de mantra. Laissez reposer votre parole naturellement dans le silence, comme un luth dont les cordes ont été coupées.

*Établir l'esprit dans son état naturel.* Pour établir l'esprit dans son état naturel, il y a aussi trois aspects à considérer. Tandis que vous maintenez le corps et la parole comme indiqué, établissez votre esprit dans la lucidité, sans vous laisser aller aux pensées concernant les apparences illusoires, passées ou à venir, des trois temps. Intérieurement, établissez l'esprit dans l'égalité, sans entrer dans de bonnes pensées telles que la méditation d'une déité. Secrètement, établissez l'esprit dans son état naturel en le laissant juste tel quel, fermement, clairement et avec lucidité, au sein de

<sup>42</sup> - *adhisâra* désigne une posture physique spécifique ou un exercice connu en tibétain sous la dénomination de *triilkhor* (tib. *phrul-'khor*). On parle encore de *Yantrayoga*.

<sup>43</sup> *vajrâsana* : la posture du vajra, assis jambes croisées, la jambe gauche reposant sur la jambe droite, moins difficile que le lotus complet (*padmâsana*).

<sup>44</sup> *mudrâ*, ici, geste symbolique consistant à poser les mains dans le giron, paumes vers le haut, la main gauche recouvrant partiellement la main droite et les pouces se rejoignant.

l'espace devant vous, selon le mode d'être propre à l'esprit, sans susciter aucun processus mental à propos de la vue et de la méditation, ce qui serait susceptible d'entraîner la saisie mentale. Faites cela pendant trois jours.

Dans cette étape de la pratique, vous ne devez pas évoquer des pensées sur la Vue — qu'il s'agisse de la Vue de l'Atiyoga ou de la Vue de la vacuité et ainsi de suite. C'est-à-dire qu'à présent, vous ne réfléchissez pas aux deux sortes d'absence d'être en soi et vous n'entrez pas dans un examen discursif sur la nature de ce qui surgit, sur les pensées présentes et sur leur disparition. Simplement, vous laissez maintenant votre esprit s'établir dans son état naturel sans aucune saisie mentale de ce genre. Vous pratiquez selon ces instructions pendant trois jours.

Quelques-uns d'entre vous pourraient bien se demander comment on peut "établir l'esprit dans son état naturel en le laissant simplement tel quel, fermement, clairement et avec lucidité, dans l'espace situé devant soi, dans le mode d'être propre à l'esprit". C'est cette conscience ordinaire du présent qui est la nature de l'esprit, laquelle est la véritable nature du samsara comme du nirvana. Elle n'est ni physique dans sa nature, ni polluée par les trois temps, le passé, le présent et le futur. Elle n'est pas quelque chose que l'on peut améliorer ou dégrader par ces conceptualisations des trois temps. Cet état naturel de l'esprit est propre à l'esprit. Il s'agit de son propre état naturel et non de quelque chose de créé artificiellement, et il n'est pas devenu tel qu'il est par le concours de quelque tradition spéciale. Il s'agit plutôt de la nature innée et non fabriquée de l'esprit. C'est ce qui émerge lorsque l'on permet à l'esprit de reposer dans son état naturel sans le perturber. Quelle est cette nature ? La nature innée de l'esprit est de l'ordre de la présence spontanée.

On peut dire que l'esprit n'existe pas en tant que chose. Il n'a pas de forme et n'a aucune substance matérielle. Aucun bouddha ne l'a jamais vu comme une chose réellement existante. D'un autre côté, l'esprit n'est pas pour autant totalement inexistant. L'esprit ne correspond ni à la vue extrême de l'existence ni à celle de l'inexistence ou nihilisme. Cet esprit est la base de tout le samsara comme du nirvana. Sa nature primordiale est celle du Dharmakàya.

Ses qualités sont celles des deux corps formels : le Sambhogakâya et le Nirmanakaya. Au niveau de la voie, il existe trois qualités cultivées dans la méditation, j'ai nommé la félicité, la clarté et l'absence de concepts. Ce sont des traits saillants du sentier vers l'Éveil qui correspondent respectivement aux Trois Corps d'un bouddha. Cependant, s'il arrivait que l'on se saisisse de ces trois qualités — la félicité, la clarté et l'absence de concepts — lorsqu'elles émergent, alors ces mêmes qualités nous entraîneraient tout simplement à perpétuer le cycle des existences. D'un autre côté, si l'on ne réagit pas à ces qualités en s'en emparant, alors la félicité, la clarté et l'absence de concepts donnent respectivement naissance aux Trois Corps : le Nirmânakâya, le Sambhogakâya et le Dharmakâya.

Ce dénommé esprit, qui est continuellement en éveil et occupé et qui se rappelle de toutes sortes de choses, agit en qualité de base de la totalité du samsâra et du nirvâna. C'est pourquoi on l'appelle la Base. Votre propre esprit est la source de toute joie et de toute peine, et c'est pourquoi il est tellement important avant tout d'établir cela. L'esprit d'un novice est comme un cheval sauvage. Pour prendre cet exemple, si vous voulez attraper un cheval sauvage en le poursuivant avec agressivité, il en sera effrayé et ne se laissera pas attraper. C'est en le cajolant de diverses manières et en le tenant doucement que vous parviendrez à l'attraper et à le faire travailler. De même, si cet esprit sauvage est contrôlé brutalement, de plus en plus de pensées vont affluer et il surgira des obstacles qui produiront d'innombrables problèmes tels qu'un déséquilibre du souffle vital du cœur, etc. Si vous établissez doucement l'esprit dans son état naturel en usant de techniques variées, une tranquillité authentique va se manifester dans votre continuum mental.

Cet esprit qui est appelé la Base est le fondement de la joie comme de la peine. Nous sommes néophytes dans cette pratique. C'est donc *notre* esprit qui est pareil à un cheval sauvage. Ici, nous devons être prudents et ne pas adopter une approche très agressive pour subjuguier l'esprit. Si vous n'avez pas de maître spirituel expérimenté ou si vous n'appliquez pas la bonne pratique, il se peut que vous adoptiez une approche trop brutale en tentant de calmer l'esprit. Si vous faites cela à

un cheval, il va se cabrer, hennir et commencer à ruer. De façon très semblable, lorsqu'on le force trop violemment, l'esprit réagit par davantage d'agitation mentale. Si vous persistez à lui appliquer ce traitement agressif, non seulement vous ne réussirez pas mais vous allez tout simplement vous créer des problèmes mentaux et physiques. C'est pourquoi on enseigne une voie graduelle où l'on dompte d'abord l'esprit au moyen des Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara] avant d'entrer progressivement dans cette pratique. Comme le déclare ici Padmasambhava, en calmant l'esprit par des techniques variées, une tranquillité authentique va émerger dans votre continuum mental.

A propos de l'esprit, nous pourrions nous demander : « Qu'est-ce que cela ? Qui le possède ? Est-ce quelque chose que d'autres ont ? Est-ce quelque chose qui m'est particulier ? » La réponse à cette dernière question est négative. L'esprit est quelque chose que nous avons tous. Si vous pensez que votre esprit est déjà paisible, vérifiez encore. Si votre esprit est fréquemment dominé par l'un des trois poisons que sont l'attachement, l'aversion et l'illusion, c'est là une indication claire que l'esprit n'est pas paisible. L'esprit est comme le courant d'une rivière. Parfois, il tombe sous l'emprise de la colère, de l'attachement, de l'orgueil, etc. L'esprit dont nous parlons est tout simplement ce courant ininterrompu de la conscience qui est sujet à ces affections.

### ***La pratique du calme mental proprement dite***

*Les Instructions sur le calme mental avec signes.* Avant toute chose, cultivez la motivation en pensant : « Puissent tous les êtres animés qui peuplent l'espace accomplir le parfait Éveil ! Afin que cela puisse se produire dans cette vie même, en ce moment précis, sur ce coussin même, puissé-je parachever cet état précieux et insurpassable. Pour combler les besoins des êtres, de quelque façon qu'ils puissent être entraînés, je cultiverai l'attitude du Dharma selon le Mahâyâna. » En combinaison avec le Guru yoga, établissez corps, parole et esprit dans leur état naturel. Soyez conscient qu'en plaçant le corps dans les sept postures de Vairocana, vous posez la base qui servira pour tous les types



d'objets de méditation. En maintenant ces points, placez en face de vous un petit objet tel qu'un petit bâton ou une pierre. Fixez-le fermement sans fermer les yeux et, avec clarté et lucidité, dirigez votre attention vers lui sans faiblir ni vous laisser distraire par quoi que ce soit. Ne forcez pas trop intensément l'attention. Maintenez simplement la conscience sur ce seul support méditatif avec vivacité, sans succomber aux distractions ordinaires. Gardez l'esprit clair, décontractez légèrement la posture et détendez-vous un peu. Pendant ce temps, laissez reposer l'esprit naturellement sans vaciller, fermement posé sur le support de méditation, sans entrer dans la dispersion occasionnée par les pensées. Le texte *Faire de la compassion un chemin* déclare : « Méditez dans la clarté et la joie, en tranchant toute dispersion mentale, au cours de multiples et brèves sessions. »

Ne pointez pas la lance de votre attention sur l'objet de méditation. Par exemple, vous pourriez centrer votre attention en méditation comme si vous étiez un archer qui vise énergiquement sa cible. Ce n'est pas la bonne manière de concentrer votre esprit ici, car elle implique beaucoup trop de lutte et d'intensité. Posez plutôt simplement votre esprit avec légèreté sur l'objet. Dudjom Lingpa illustre ce propos par ce commentaire : « Posez votre regard simplement de façon à ne pas perdre la notion de l'espace. » Vous perdez la notion d'espace lorsque votre esprit commence à errer alentour et que vous regardez différentes choses. Concentrez-vous juste ce qu'il faut pour garder une conscience visuelle de l'espace, mais pas plus vigoureusement que cela.

En faisant de brèves sessions, vous ne succomberez pas aux problèmes de la torpeur et de l'agitation. Et si vous les multipliez, un état impeccable de méditation va surgir. Entraînez-vous donc de cette manière.

Pour des débutants tels que nous, il est fort difficile d'avoir de longues sessions de méditation de bonne qualité. Aussi est-il préférable de faire autant de sessions de courte durée que nous le pouvons au cours de la journée. En faisant ainsi, vous éviterez le problème de la torpeur, qui se présente comme une sensation de relâchement quand la clarté est perdue. C'est l'un des problèmes

majeurs dans la méditation. Un autre problème est celui de l'agitation qui se produit lorsque vous avez complètement perdu le contrôle de votre esprit. Il s'agit simplement d'une dispersion dans toutes sortes de pensées liées au passé, au présent et à l'avenir. Quand cela se produit, l'esprit est comme un chaudron de pensées en ébullition, et cela peut provoquer aussi de l'insomnie. Afin d'éviter les deux problèmes de la torpeur et de l'agitation, faites de nombreuses et brèves sessions. Alors, comme le dit Padmasambhava, un état méditatif impeccable va émerger. C'est donc une manière très pratique d'éviter les obstacles.

Lorsque vient le moment de clore la session, ne vous levez pas brusquement. Au contraire, avec conscience, intégrez doucement cet état à vos activités et faites de celles-ci le chemin. Comportez-vous comme une personne commotionnée qui a peur d'être bousculée, et menez votre vie, avec conscience, à la manière d'une méditation. Faites ainsi pendant trois jours.

Une personne qui a été commotionnée ne saute pas dans tous les sens. Elle se déplace très précautionneusement. De même, lorsque vous sortez de la méditation, évitez de le faire brutalement. Essayez de maintenir l'état méditatif, y compris l'attention, l'introspection et le soin. Mêlez tout cela à votre conscience post-méditative. Pour quelle raison procéder ainsi à la fin d'une session de méditation ? En nourrissant ces qualités d'attention, d'introspection et de soin, nous pouvons progressivement gagner le contrôle sur notre esprit durant toute la journée. Grâce à quoi nous pourrions aussi apprendre à le contrôler durant la nuit et même au cours du processus de transition qui suit la mort. Ainsi, cette pratique permet de gagner la capacité de contrôler l'esprit à tout moment, au cours de cette vie comme après celle-ci.

L'importance de prolonger cet état méditatif au-delà de la session de méditation formelle ne concerne pas cette seule pratique. C'est capital pour toutes sortes de pratiques méditatives : la phase de développement, la phase d'achèvement et ainsi de suite. Ce processus est le même que celui de la croissance. Il ne nous a pas été possible de passer soudainement de l'état d'enfant à celui d'adulte. Nous avons plutôt été soigneusement nourris et élevés jour après jour, année après

année, et nous avons mûri progressivement jusqu'à ce que nous soyons ce que nous sommes aujourd'hui.

Assumez à nouveau la posture correcte, etc., comme auparavant. Simplement, pour l'objet méditatif, dirigez vivement votre attention sans vaciller sur un bindu blanc brillant, clair et limpide au niveau du point situé entre les sourcils. À peu près de la taille d'un pois, il apparaît sans pour autant posséder de nature inhérente. Détendez-vous doucement dans la clarté et la joie, et établissez votre esprit dans son état naturel. Ne vous laissez pas interrompre par les pensées. Méditez juste ainsi en faisant, comme auparavant, de nombreuses et brèves sessions. Consacrez-vous à cette méditation pendant trois jours ou selon ce que vous dicte votre expérience. Quelles que soient les expériences qui peuvent se produire de temps à autre, examinez-les.

Les mots traduits ici par "le point situé entre les sourcils" renvoient littéralement à la petite boucle de poils située entre les sourcils qui est l'une des marques de l'Éveil d'un bouddha. Si vous en avez une, vous avez vraiment la forme *ad hoc*. Sinon, visualisez un bindu blanc au point situé entre les sourcils et vous en aurez une lorsque vous deviendrez un bouddha...

Alors que vous vous libérez des interruptions causées par des pensées compulsives, vous devriez vous désintéresser de toute pensée, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Ne vous relâchez pas sous prétexte que ce sont des pensées agréables qui vous distraient. Évitez plutôt de vous laisser interrompre par quelque pensée que ce soit. "Consacrez-vous à cette méditation pendant trois jours ou selon ce que vous dicte votre expérience" signifie que si vous pouvez atteindre cette réalisation en un jour, c'est merveilleux. Si vous pouvez l'avoir en une heure, c'est tout simplement parfait ! Mais il se peut aussi qu'il vous faille attendre un an avant qu'une authentique expérience se manifeste, si vous êtes vraiment honnête. Il se pourrait donc que vous deviez continuer cette pratique pendant un an ou le temps nécessaire pour que l'expérience recherchée se produise. Ça me rappelle quelque chose qui m'est arrivé il y a longtemps, à Ashland. Quelqu'un était venu me voir et m'avait dit que six mois plus tôt il avait atteint l'Éveil, mais qu'entre temps il l'avait perdu — ce qui est toujours une déception !

L'expérience authentique n'est pas comme ça. Ce n'est pas un état exalté que vous atteignez pendant un certain temps pour ensuite le perdre sans qu'il en reste trace. La stabilité recherchée ici surgit de l'esprit. Elle doit être cultivée et nourrie, et non pas éprouvée comme un feu de paille.

Ensuite, pratiquez les autres points comme précédemment. Puis visualisez clairement et de façon vivante que votre corps est creux, comme un ballon gonflé<sup>45</sup>. Au niveau de votre cœur, visualisez un bindu lumineux de la taille d'une lampe à beurre ordinaire, dont la nature est l'union du souffle vital et de l'esprit. Sa couleur est bleu clair et sa sensation est chaude. Il n'est pas en contact avec le dos ni avec la poitrine ; imaginez-le plutôt à l'endroit du cœur. Instantanément, dirigez votre conscience sur lui. Tranchez clairement et allègrement toute dispersion mentale. Quand il se produit une distraction, visualisez l'objet de méditation. Si votre conscience vient à s'agiter et ne peut se maintenir sur l'objet de méditation, c'est que l'élément vital est devenu trop fort. Mangez alors une nourriture consistante, ne vous focalisez plus autant sur l'objet de méditation et détendez-vous. Toutefois, maintenez continuellement l'attention et la vigilance sans vous laisser distraire par les choses ordinaires. Globalement, se détendre est plus important, aussi détendez naturellement votre esprit tout en vous assurant qu'il ne se produit aucun flottement.

Dans cette pratique, imaginez que votre corps est clair tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, et creux. Le bindu est juste au centre de votre torse. Si vous devenez agité, cela indique que le souffle vital déborde quelque peu. Pour contrecarrer ce problème, l'auteur préconise de "manger une nourriture consistante", c'est-à-dire de la nourriture riche. N'en mangez pas beaucoup mais prenez un peu de nourriture consistante et laissez tomber momentanément l'objet de méditation en vous détendant. Mais ne vous relaxez pas au point de perdre l'objet.

Vous devriez certes empêcher votre attention de vaciller, mais il est plus important de détendre votre esprit. La déclaration "se détendre est

<sup>45</sup> Littéralement, un placenta gonflé.

plus important" s'adresse à ceux chez qui l'élément air est devenu prédominant. Ces gens-là ont besoin de se relaxer un peu et de détendre leur esprit. Les individus ont différents types de métabolisme et il faut prendre cela en compte dans la pratique méditative. Par exemple, si vous avez beaucoup de chaleur dans le corps, méditez dans un endroit frais. Si l'élément air prédomine, il est important de diriger votre conscience vers le bas. Si vous avez tendance à vous laisser gagner par beaucoup de torpeur et de lourdeur dans le corps et l'esprit, il importe de relever le regard et l'attention. À chaque fois que vous oscillez vers un extrême ou un autre, contrebalancez cette tendance par une technique de méditation.

En outre, si de l'accablement ou de la mélancolie surviennent, c'est le signe que votre conscience s'est altérée. Méditez alors sur les inconvénients du samsara, sur la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée, sur l'impermanence, et cultivez le respect et la dévotion à l'égard de votre maître spirituel. Appréciez la situation en pensant : « Maintenant, j'ai obtenu une vie humaine libre et pleinement qualifiée, j'ai rencontré le précieux enseignement et je suis arrivé sur ce profond sentier. » Considérez aussi que « Si je ne fais aucun effort maintenant, je vais cafouiller et l'idée de ce qui s'ensuivra m'est insupportable. » Cultivez l'enthousiasme et la joie. Ceux qui feront ainsi verront la tranquillité émerger dans leur courant de conscience.

Ici, l'auteur met le doigt sur les aspects essentiels des Quatre Pensées qui détournent l'esprit. C'est exactement ce qui doit être appliqué. Lorsque votre conscience s'est altérée ou est devenue tortueuse, il faut la rappeler à l'ordre et la remettre en place en méditant sur les inconvénients du samsara.

Si rien ne s'est produit, imaginez vivement dans l'espace situé devant vous la forme de Vajrasattva, haute d'un empan. Bien qu'il apparaisse, il n'a pas de nature inhérente. Tel un cristal poli, il est blanc, distinct et d'une nature lumineuse. Concentrez votre attention sur son cœur et visualisez cela clairement et de façon vivante, pendant de nombreuses et courtes sessions comme auparavant. A ce propos, le *Sutra qui condense les contemplations du Bouddha* déclare que d'inimaginables bienfaits découlent du

simple fait de se rappeler Vajrasattva. Sinon vous pouvez vous concentrer sur le corps du Bhagavan Sâkyamuni dans l'espace en face de vous, étincelant d'une lumière dorée. Le *Sutra du Roi des Samâdhi* nous dit aussi que d'incalculables bienfaits découlent de cet objet de méditation. Vous pouvez aussi diriger clairement votre attention dans l'espace en face de vous sans vaciller, sur la syllabe HRIH blanche marquée d'un *visarga*<sup>46</sup> qui se trouve au cœur d'Àrya Avalokitesvara blanc brillant. Le *Sutra de la corbeille tressée* mentionne les innombrables bienfaits qui en découlent.

A l'aide de ces objets de méditation, les pensées vont régulièrement décroître. Au début, les pensées vont augmenter, et il y aura encore plus de va-et-vient et d'agitation. C'est le signe que l'état de méditation a commencé à se manifester. A ce moment, vous pourriez vous sentir mécontent de votre méditation et succomber à la lassitude. Il existe aussi le danger que vous laissiez tout tomber en pensant : « La méditation ne se produit pas pour moi. Mes pensées sont juste devenues de plus en plus sauvages pendant la méditation ! » Sans vous sentir frustré, appliquez tranquillement les instructions. Cette intensification des pensées est le début de la méditation. Auparavant, même si les pensées tournaient sans cesse, aucune attention ne jouait le rôle de sentinelle et, donc, elles s'évacuaient naturellement. Mais quand leur prolifération est détectée par la sentinelle de l'attention, on les remarque. C'est le signe tant espéré que l'état méditatif émerge, donc reconnaissez tranquillement les pensées. Même si vous essayez de les empêcher de venir, elles ne s'arrêteront pas. Sans les poursuivre, concentrez-vous sur l'objet de méditation. En faisant de la sorte, les pensées se feront de plus en plus subtiles et diminueront en nombre.

En utilisant l'objet de méditation prescrit, les pensées s'atténuent progressivement ou deviennent de plus en plus subtiles. Dans les premiers stades, l'esprit peut paraître plus agité qu'il ne l'était avant de

<sup>46</sup>Lorsque l'on visualise la syllabe selon le sanskrit transposé en lettres tibétaines, le *visarga* est visualisé sous la forme de deux petits cercles superposés à la droite de la syllabe. Si l'on visualise la syllabe en lettres romanes, le *visarga* est représenté par la lettre h avec un point diacritique sous la lettre.

méditer. En fait, il l'était déjà mais vous n'en étiez tout simplement pas conscient. Maintenant, pour la première fois, vous savez à quel point votre esprit a été chaotique durant tout ce temps. En fait, vous êtes en train de faire des progrès.

Le mot "tranquillement" a également la connotation de "lentement". Je suis devenu célèbre grâce à mon conseil habituel, celui d'aller "lentement, lentement", si bien que les gens apathiques défendent leur style de vie en disant : « Eh bien, je pratique exactement comme Rinpoché le dit : lentement, lentement. » Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Ce que je veux dire, c'est qu'il faut avancer progressivement dans la pratique avec persévérance. C'est ce que l'on doit faire ici. Ce premier signe d'une excitation mentale apparemment croissante est semblable à une chute d'eau qui dévale la pente d'une montagne. Même si vous essayez d'arrêter ces pensées, vous n'y réussirez pas. Il s'agit simplement du comportement de l'esprit dans les premiers stades de la méditation.

Si, tandis que vous méditez sur l'objet comme auparavant, des pensées habituelles et nuisibles font soudain irruption, concentrez-vous directement sur ces pensées compulsives en les prenant pour support méditatif. Peu importe le type de propension habituelle nuisible qui surgit, attachement ou aversion, reconnaissez-le. Et, dans la détente, relâchez l'esprit sur-le-champ. À chaque fois qu'une pensée surgit, reconnaissez-la immédiatement et libérez-la de sorte qu'elle s'évanouisse naturellement. Si deux pensées surgissent, reconnaissez-les. Ne poursuivez rien de ce qui apparaît, laissez-le simplement émerger et libérez-le. À certains moments, concentrez-vous sur l'objet de méditation. À d'autres, laissez les pensées surgir et s'évanouir. Sans fabriquer quoi que ce soit en leur présence, relaxez-vous et laissez-les libres. Grâce à cette pratique alternée, la chaîne d'idéation compulsive va se désagréger et les pensées vont se fragmenter. De sorte que les pensées perturbatrices vont se faire de plus en plus rares, laissant place à une subtile stabilité. Méditez de cette manière pendant trois jours ou selon ce que votre expérience vous dicte. S'il se manifeste avec ces objets une authentique tranquillité, entraînez-vous à faire ressortir la présence éveillée. Pendant tout ce temps, puisqu'il est difficile de dompter cette tendance fâcheuse à se laisser aller aux propensions

latentes, il est important d'utiliser de nombreuses méthodes pour établir l'esprit dans son état naturel.

Tandis que vous méditez, si des pensées d'attachement ou d'aversion surgissent, concentrez-vous directement sur l'objet même de cet attachement ou de cette aversion. Faites-en votre objet de méditation. Fixez votre conscience directement sur ces pensées alors qu'elles émergent. Dans les premiers stades de la méditation, les pensées semblent surgir en un flot continu, mais au fur et à mesure que vous progressez, ces pensées commencent peu à peu à s'amenuiser. Elles deviennent plus subtiles, leur nombre diminue et vous commencez à détecter des intervalles entre les pensées plutôt qu'un flot incessant. Ceci, c'est le déroulement normal. Avant toute chose, laissez se produire une authentique tranquillité. Faites tout votre possible pour y arriver vraiment, et ensuite, amorcez la phase suivante de la méditation, qui consiste à faire resurgir la nature de la conscience.

Toutes les pratiques qui nous ont été présentées, y compris les préliminaires et ces techniques diverses pour cultiver le calme, sont censées nous aider à gagner le contrôle de notre esprit. C'est le point crucial. J'ai mentionné qu'il était important de ne pas adopter une approche agressive pour dompter l'esprit, ce qui ne ferait que provoquer une plus grande agitation. La raison en est le goût de l'esprit du débutant pour les divers poisons de l'esprit, attachement, aversion et illusion. Voilà pourquoi, comme Padmasambhava le dit ici, il est important d'utiliser des techniques variées pour dompter l'esprit.

Un trait saillant de tout cet entraînement est l'auto-libération ou libération naturelle de la conscience. Cela signifie que les passions de l'esprit se libèrent ou se délient elles-mêmes, comme un serpent qui défait lui-même ses propres nœuds. Cette libération naturelle se produit par elle-même et non par l'intervention d'un quelconque agent extérieur. Il est toutefois important de faire la différence entre la libération naturelle et la libération primordiale. Du point de vue de la libération primordiale, il n'y a aucun nœud à délier ni rien à libérer, car l'esprit est primordialement libre. Il est juste de parler de libération naturelle lorsqu'on se situe sur la voie. Cependant, ultimement, l'esprit est primordialement libéré.



*L'entraînement des souffles ou énergies vitales* : Maintenez le corps dans la posture aux sept attributs de Vairocana, redressez bien la colonne vertébrale et pressez les mains contre le sol. En faisant ainsi, expirez complètement trois fois, la première par la narine droite, la deuxième par la narine gauche et la troisième par le milieu. Imaginez qu'en même temps les actions nuisibles et les obscurcissements sont expulsés par les narines sous forme de scorpions, puis sont incinérés en face de vous par les flammes ronflantes du feu de la sagesse primordiale. Vous expulserez ainsi les toxines des souffles subtils. Puis, alors que vous inspirez tout en avalant votre salive, pressez le souffle sous le nombril et sans penser à un quelconque objet de méditation, laissez reposer votre conscience dans la clarté. Lorsque vous ne pouvez plus tenir davantage, expirez complètement. Faites cela pendant trois jours.

Au cas où vous n'auriez pas trois narines et que vous vous posiez des questions au sujet de cette troisième narine — celle du milieu — cela veut simplement dire que vous devez expirer par les deux narines à la fois. Quelques-uns parmi les pratiquants tibétains prisent du tabac, et lorsqu'ils expirent, des particules peuvent s'envoler, de sorte que la visualisation est plus aisée pour eux ! Le texte suggère d'imaginer les actes nuisibles "sous forme de scorpions", mais ceci n'est qu'une possibilité parmi d'autres. Par exemple, si vous avez une fascination particulière pour les cafards, vous pouvez imaginer des cafards sortir de vos narines.

*L'entraînement à la récitation non née du vajra des trois syllabes*. Expulsez les souffles résiduels et placez votre corps dans la posture comme précédemment. Maintenant, lorsque vous inspirez, imaginez que les bénédictions du corps de tous les bouddhas des trois temps vous parviennent sous la forme d'une syllabe OM blanche. Poussez alors les souffles supérieurs vers le bas, tirez les souffles inférieurs vers le haut et rassemblez-les sous le nombril.

Au centre de "l'amulette close" des souffles supérieurs et inférieurs, imaginez l'essence de la parole de tous les bouddhas des trois temps sous la forme d'une syllabe AH rouge, claire, vive et

vide, qui apparaît sans pour autant avoir de nature inhérente. Fixez-y votre attention aussi longtemps que vous le pouvez.

Quand cela ne vous est plus possible, expirez en imaginant simultanément que l'essence de l'esprit de tous les bouddhas des trois temps jaillit sous la forme d'une syllabe HUM bleue, dont sort un courant continu d'émanations du Nirmânakâya pour le bien du monde.

Maintenez de la sorte votre attention sur l'inspiration qui a la nature de OM, la rétention du souffle qui a la nature de AH et sur l'expiration qui a la nature du HUM, sans laisser votre conscience vagabonder. Faire cela continuellement s'appelle la récitation du vajra non née. Chaque jour compte vingt et un mille six cents mouvements du souffle. Des vertus inimaginables peuvent résulter de ce même nombre de réceptions non nées du vajra des trois syllabes. Pratiquez-la donc continuellement. Faites cela pendant trois jours, puis faites-le constamment. Tout ce dont on a parlé jusqu'ici concerne l'accomplissement de la tranquillité avec signes.

Bien entendu, nous respirons tout le temps, le jour comme la nuit. Au lieu de gâcher notre respiration en participant à des bavardages inutiles, etc., nous pouvons lui appliquer la récitation du vajra, dont on dit qu'elle recèle d'énormes bienfaits. Très souvent, des gens me demandent : « Mais qu'est-ce qui se passe si on fait la respiration du vase ? » Et je leur réponds : « Pourquoi ne la pratiquez-vous pas, tout simplement ? Vous verrez alors par vous-même. »

*L'entraînement au calme mental dépourvu de signes.* Placez votre corps comme précédemment. Puis, fixez du regard l'espace situé devant vous et, sans méditer sur quoi que ce soit, concentrez fermement votre conscience sans vaciller sur cet espace en face de vous. Intensifiez la stabilité, puis relaxez-vous de nouveau. Vérifiez de temps en temps : « Quelle est cette conscience qui se concentre ainsi ? » Concentrez-vous à nouveau avec fermeté, puis vérifiez à nouveau. Continuez ainsi en alternance. Même s'il y a des problèmes de paresse et de léthargie, cela les dissipera. Dans toutes vos activités, appuyez-vous sur une attention sans faille. Faites ainsi pendant un jour.

Dans les pratiques précédentes du calme mental avec signes, il y avait un objet de méditation : un morceau de bois ou un caillou. À présent, il n'y a plus d'objet de ce genre. Vous laissez simplement reposer votre regard et votre conscience mentale dans l'espace devant vous, sans regarder alentour. D'ailleurs, que pourriez-vous bien regarder ? En même temps, il est très important, surtout pour les néophytes, de maintenir trois qualités : attention, introspection et vigilance.

Augmenter la stabilité, cela veut dire se concentrer ou prêter plus énergiquement attention. Par moments, intensifiez votre méditation, puis relaxez-vous à nouveau. N'essayez pas de vous concentrer fortement tout le temps, mais alternez plutôt une intense concentration avec la relaxation. Il y a différentes manières de maintenir l'attention durant le jour, l'une d'entre elles consistant à entretenir constamment cette conscience de l'espace. Une autre manière de maintenir l'attention est la récitation du vajra. Quelle que soit la technique que vous appliquez, il est très important de ne pas abandonner complètement la pratique entre les sessions.

Puis assumez la même posture qu'auparavant. Dirigez votre regard vers le bas, détendez doucement votre esprit, et sans avoir à méditer sur quoi que ce soit, détendez doucement votre corps et votre esprit dans leur état naturel. N'ayant rien sur quoi méditer, sans rien modifier ni rien altérer, placez simplement votre attention sans divaguer sur l'état naturel de votre esprit, sur sa limpidité naturelle et sa nature ; tels quels. Demeurez dans la clarté et laissez reposer l'esprit de sorte qu'il soit détendu et libre. Observez alternativement ce qui se concentre à l'intérieur et ce qui se détend. S'il s'agit de l'esprit, posez-vous la question : « Quel est donc cet agent qui détend et concentre l'esprit ? » Observez-vous longuement, puis relâchez-vous à nouveau. En faisant ainsi, une subtile stabilité va émerger et vous pourrez même identifier la présence éveillée. Faites cela également pendant un jour.

Que veut-on dire par établir l'esprit "sans rien modifier ni altérer" ? Les modifications ou les altérations de la présence comprennent les bonnes et les mauvaises pensées, les stratégies et toutes sortes de jugements. Vous devez également pratiquer "sans divaguer". Donc, si

vous êtes simplement assis là l'esprit errant, vous n'êtes pas en train de pratiquer. Permettez à votre conscience de reposer "dans son état naturel et sa limpidité naturelle", ce qui sous-entend que si vous laissez votre conscience s'embourber durant la méditation, vous ne pratiquez pas correctement.

Faites comme précédemment. Maintenant, en alternance, concentrez fortement votre conscience sans vaciller, puis détendez-la doucement en la laissant reposer uniment dans l'ouverture. Puis concentrez-la à nouveau avant de la détendre encore une fois. Méditez de la sorte, alternant concentration aiguë et détente. De temps à autre, dirigez fermement votre regard vers le ciel. Concentrez-y votre présence avec le désir de n'avoir rien sur quoi méditer. Relaxe vous à nouveau. Parfois, fixement, sans vaciller, dirigez votre présence dans l'espace situé sur votre droite. A d'autres moments, dirigez-la sur votre gauche ; à d'autres encore, dirigez-la vers le bas. Durant chaque session, faites ainsi circuler votre regard dans chacune de ces directions.

Dans cette phase de la pratique, vous éprouvez un sentiment d'espace et vous ne devriez plus avoir besoin de dire aux autres que vous «avez besoin d'air» ; car vous avez cet espace. Quand vous «dirigez votre regard dans le ciel », vous levez le regard sans toutefois pencher la tête en arrière. Simplement, levez doucement les yeux vers le ciel. La nature fondamentale de cette conscience que vous plongez dans l'espace, c'est votre nature de bouddha, elle-même semblable à l'espace, illimitée et dépourvue de nature intrinsèque. Il s'agit de la présence éveillée que vous cherchez progressivement à identifier, et c'est elle précisément qui a été de la sorte dirigée.

De temps à autre, demandez-vous : « Quelle est donc cette présence claire de celui qui se concentre ainsi ? » Laissez la présence éveillée s'observer intensément. Par moments, laissez votre esprit reposer au centre de votre cœur et laissez-le tel quel. Parfois, concentrez-le uniment sur l'espace céleste et laissez-le tel quel. C'est ainsi qu'en déplaçant alternativement le regard de différentes manières, l'esprit se stabilisera dans son état naturel. Si la présence éveillée demeure ainsi dans l'égalité, lucide et ferme où qu'on la dirige, c'est le signe que l'état calme s'est produit.

"L'espace céleste" n'est autre que la qualité illimitée de la présence éveillée, laquelle est dépourvue de démarcations comme de limites. Le terme "détendre" apparaît dans différents contextes dans ce traité, et il a des sens distincts dans chacun de ces contextes. Il apparaît encore en relation avec la claire lumière du processus de transition du rêve, et aussi lors du processus de transition de la stabilisation méditative, à chaque fois avec des connotations quelque peu différentes.

La présence qui demeure dans l'égalité est la nature de bouddha ou *Tathāgatagarbha*, c'est-à-dire l'embryon ou l'essence du Tathāgata, du Bouddha. Il s'agit de la nature illimitée et semblable à l'espace de notre propre conscience. Cependant, dans la situation présente qui est la nôtre, c'est comme si nous l'avions enfournée dans une pipe cabossée que nous avons ensuite jetée à la poubelle. Cette essence de la nature de bouddha suppose l'égalité du samsara et du nirvana. Base du samsara et du nirvana, elle transcende les trois temps, le passé, le présent et le futur. Ainsi, la nature de la présence éveillée est au-delà du présent. Quelques-uns d'entre vous peuvent se demander : « Vous dites que la présence éveillée transcende le présent, mais ailleurs dans ce texte, il est question de la "présence éveillée au présent" ou de la "présence éveillée présente"<sup>47</sup>. Comment peut-on concilier ces deux types de déclaration ? » Le terme "présent" a différents usages. Dans le cas qui nous occupe, "le présent" renvoie à ce qui surgit maintenant, par opposition au passé ou au futur. En ce sens, la présence éveillée est au-delà du présent. Les autres références à "la présence éveillée présente" s'adressent à la présence éveillée primordiale, sans commencement ni fin. Cette présence est ainsi qualifiée de "primordialement présente". La distinction ici concerne la différence entre la réalité conventionnelle et la réalité ultime.

Ce passage s'achève par la déclaration : « C'est ainsi qu'en déplaçant alternativement le regard de différentes manières, l'esprit se stabilisera dans son état naturel. Si la présence éveillée demeure ainsi

<sup>47</sup> La difficulté de rendre ce terme de *rigpa*, déjà présente en anglais "*awareness*" veut normalement dire "conscience"), est amplifiée en français. Nous avons choisi le terme de "présence éveillée" pour rendre compte systématiquement de ce mot dans le contexte du Dzogchen. La redondance apparente "présence éveillée au présent" ou la "présence éveillée présente" n'est liée qu'au contexte. Il faut comprendre "le rigpa au présent" et "le rigpa présent ou actuel". (N.D.T.)

dans l'égalité, lucide et ferme, où qu'on la dirige, c'est le signe que l'état calme s'est produit. » Ce sont là les signes qui indiquent que le calme s'est produit dans votre courant de conscience. Lorsque vous avez accompli cela, vous n'aurez plus jamais besoin de dire à quiconque « Tu m'étouffes » et vous ne vous sentirez plus jamais seul. Où que vous portiez votre attention, elle sera imprégnée de sérénité, telle la flamme d'une bougie qui ne vacille plus à cause du vent.

Dans le déroulement de votre pratique, vous pouvez éprouver n'importe laquelle des trois qualités suivantes : la joie, la clarté et l'absence de concepts. Si vous ne vous y attachez pas, elles vous conduiront à l'accomplissement des trois Corps d'un bouddha : le Nirmānakāya, le Sambhogakāya et le Dharmakāya. Mais si vous réagissez avec avidité à ces expériences, alors la joie vous entraînera à renaître dans le domaine du désir, la clarté vous mènera à une renaissance dans le domaine de la forme pure, et l'attachement à l'absence de concepts vous poussera à renaître dans le domaine du sans-forme. Or, tous trois font partie du cycle des existences. Il ne sert donc à rien de pratiquer la méditation pour atteindre l'un quelconque de ces trois états. L'essentiel est donc de ne pas se saisir de ces expériences.

Si la présence éveillée devient confuse et inattentive, il s'agit d'un problème de laxisme ou de faiblesse. Mettez-y bon ordre, retrouvez l'inspiration et déplacez votre regard. Si elle devient distraite ou agitée, il est important de baisser le regard et de relâcher votre esprit. S'il surgit un *samādhi* dont vous ne pouvez rien dire de tel que « C'est la méditation » ou « c'est une conceptualisation », le problème est celui de l'oubli. Méditez donc en alternant concentration et relâchement et reconnaissez qui médite. Dépistez les défauts de l'état calme et éliminez-les sur le champ.

Comme je l'ai mentionné auparavant, le laxisme pousse l'esprit à sombrer et l'acuité mentale s'en trouve perdue. Ceci arrive lorsque vous "planez", alors que vous avez perdu l'acuité ou la vivacité de l'attention. Lorsque le laxisme s'accroît, il se transforme en léthargie, qui est semblable à un ciel plombé. Lorsque la léthargie augmente, la clarté décroît et réciproquement. Il y a plus. Lorsque la faiblesse

s'installe, l'esprit s'est assombri et la clarté a disparu. Lorsque l'esprit devient confus d'une manière ou d'une autre, il est dénué d'attention et vous devez donc faire le nécessaire pour augmenter la clarté de l'esprit.

Pourquoi l'esprit est-il sujet à la confusion, à l'inattention, au laxisme, à la faiblesse et à la léthargie ? Avant tout parce que, d'une manière générale, nous sommes accoutumés à des états d'esprit malsains depuis des temps sans commencement. Mais le fait de vous installer dans ce sur quoi vous méditez peut aussi mener au relâchement et à la léthargie. Deuxièmement, le moment ou la saison où vous méditez peut induire la paresse et la léthargie. Troisièmement, si vous méditez avec des compagnons qui ont laissé leurs vœux tantriques se détériorer, cela peut faire obstacle à votre propre pratique et susciter laxisme et léthargie. Quatrièmement, votre régime alimentaire peut aussi donner naissance à ces problèmes. Cinquièmement, si votre posture est mauvaise durant les sessions de méditation et même entre les sessions, cela peut aussi induire relâchement et léthargie. Enfin, si vous méditez d'une manière incorrecte, la pratique elle-même peut induire le relâchement et la léthargie. Vous disposez donc de beaucoup d'excuses en ce qui concerne le relâchement et la léthargie.

Concernant l'environnement, pour éviter le relâchement et la léthargie, il est important de ne pas méditer dans un endroit trop encaissé, dans une vallée profonde ou dans tout autre lieu en contrebas ou enclavé. Il faudrait plutôt méditer dans un lieu ouvert et spacieux. Vous éviterez également les endroits qui ont été pollués de diverses manières, par exemple par des occupants qui auraient brisé leurs engagements tantriques. Si vous trouvez que votre environnement semble faire obstacle à votre pratique, purifiez-le. Vous pouvez y parvenir en y brûlant de l'encens rituel ou en appliquant n'importe quelle autre méthode de purification. Soyez vous-même attentif à ne pas le contaminer. Concernant l'époque, pour méditer, la période estivale peut s'avérer plutôt léthargique, à cause de la chaleur, et le printemps peut susciter un sentiment de paresse qui mène au relâchement et à la léthargie. Ces deux saisons ne sont donc pas les meilleures pour méditer. Au Tibet, on préférait généralement méditer à l'automne et en hiver.

Au quotidien, le meilleur moment pour méditer sera, d'une manière générale, tôt le matin ; ou le soir, qui vient en deuxième position. Il n'est pas tellement bon de méditer pendant la période chaude de la journée parce que cela entraîne relâchement et léthargie. Concernant la nourriture, il est important que vous observiez un régime approprié qui ne vous alourdit pas et ne vous rend ni léthargique ni somnolent. Vous pouvez aussi bénir votre nourriture en récitant des prières ou au moins OM MANI PADME HUM. Assurez-vous de toute façon que votre régime alimentaire est correct, et purifiez votre nourriture en la bénissant.

Quant à la posture, il n'est généralement pas recommandé de méditer allongé si vous êtes sujet au relâchement et à la léthargie, car vous étendre vous donnera envie de dormir. Asseyez-vous bien droit sans vous avachir et redressez-vous. Enfin, concernant la technique méditative elle-même, notamment pour les débutants, si vous essayez de rester simplement assis là à fixer l'espace sans objet de méditation, la technique elle-même — maladroitement appliquée — pourrait vous mener à la torpeur et à la divagation mentale, de sorte que vous perdriez votre temps. En procédant ainsi, vous ne réussirez qu'à tomber dans un déluge de bavardage intérieur ou à vous endormir pour de bon. Pour parer ce danger, il importe que vous soyez conscient de la manière correcte de pratiquer. Dans cette technique particulière, vous laissez réellement reposer votre conscience dans l'espace en face de vous ; mais votre conscience doit s'accompagner des trois qualités que sont l'attention, l'introspection et la vigilance. Si vous pratiquez ainsi, ces problèmes seront évités.

Le relâchement, la léthargie et la faiblesse constituent un enchaînement dégénératif. Il existe une autre suite de même ordre liée à l'agitation, la dispersion et la culpabilité. Lorsque l'agitation s'installe, il se peut que vous vous rappeliez toutes sortes de choses liées au passé. Les souvenirs envahissent l'esprit, vous vous y accrochez et ils vous emportent. Non seulement vous vous souvenez de choses qui se sont produites dans le passé, mais vous compliquez le problème en élaborant à leur sujet. Puis l'esprit saute au futur et se met à penser à toutes les choses qu'il va falloir faire, et enfin il passe aux choses qui se produisent à présent. L'esprit vagabonde ainsi en s'agitant au gré des trois temps. Quand cela se prolonge, cela peut vous



mener à un sentiment d'inconfort au cœur et d'anxiété qui peut être associé à un déséquilibre mental. La dépression peut surgir, au point de la ressentir physiquement dans votre cœur. Tels sont les symptômes de l'agitation.

Lorsque la dispersion s'installe, l'esprit est bombardé d'idées compulsives concernant le passé, le présent et le futur. Il se trouve pris dans un tumulte de concepts, ce qui débouche sur l'insomnie. Il peut aussi en résulter une sensation de tension dans les épaules ou dans le cœur, et de l'irritabilité. Si la dispersion se prolonge sans changements, elle peut conduire au remords, à l'auto-condamnation et à la culpabilité. Par exemple, lorsque vous constatez la médiocrité récurrente de votre méditation, vous pourriez en conclure : « Je suis toujours aussi mauvais en méditation. Je n'arrive à rien. Je n'arriverai jamais à rien et j'ai perdu tout mon temps jusqu'ici. Pourquoi perdre ainsi mon temps à ces bêtises ? » C'est la troisième phase. L'ensemble des trois phases, agitation, dispersion et culpabilité, est constitué de cogitations compulsives où l'esprit se fait tout simplement plus mauvais qu'il n'est. Et pendant ce temps-là, bien sûr, vous n'accomplissez pas l'état calme.

Il existe beaucoup d'autres façons de se créer des problèmes dans la méditation. Par exemple, lorsque la méditation semble bien se dérouler, il se peut que vous vous félicitez intérieurement en pensant : « Ce que je fais est vraiment bien. Cette pratique me mènera à coup sûr au succès car je suis vraiment un bon méditant. » Toutes ces pensées sont l'expression de l'attachement, de la tendance à s'accrocher et de la saisie, lesquels bloquent la pratique. Vous pourriez par exemple vous accrocher à la joie et à la clarté qui surgissent dans la méditation. L'esprit s'accroche aux objets de l'expérience comme à une odeur qui colle aux vêtements même lorsque sa source a disparu. La saisie se produit plus particulièrement lorsque vous ne connaissez rien des réalisations supérieures de la voie spirituelle. Si vous n'en n'êtes pas conscient, vous êtes enclin à vous saisir des expériences et à vous identifier à elles, en pensant : « Ainsi, tout est là. » Cette attitude entrave les progrès à venir sur la voie. Cela pourrait être l'une des raisons pour lesquelles les pratiquants du Hinayana s'empêchent de suivre le Mahâyâna. Ils s'accrochent à leur pratique, pensant que tout s'y trouve, et refusent de regarder plus loin, vers des pratiques plus

avancées ou plus profondes. De même, dans le contexte des tantra, certaines personnes se saisissent des deux phases que sont la phase de développement et la phase d'achèvement (correspondant au Mahâyoga et à l'Anuyoga) et pensent : « C'est ce qu'il y a de plus haut. Il n'y a rien au-delà. » À cause de cette attitude qui consiste à se saisir des deux phases de la pratique, ils n'entrent pas dans la pratique de l'Atiyoga ou Grande Perfection. Ainsi, la saisie peut se présenter dans des contextes très divers.

La saisie peut aussi surgir à propos de votre nationalité ou de votre appartenance ethnique. Ainsi, il se peut que vous vous accrochiez à votre identité en pensant : « Je suis Chinois », « Je suis Américain », « Je suis Français ». Tous ces exemples d'identification sont l'expression de la saisie et de la tendance à s'accrocher. Dans votre méditation, lorsque vous sentez que vous êtes un bon méditant, reconnaissez-y une expression de la saisie, de la tendance à s'accrocher et de l'attachement. Dès lors qu'il y a saisie de l'une quelconque des trois qualités, la joie, la clarté et l'absence de concepts, alors l'attachement et la tendance à s'accrocher sont certainement présents. Ils constituent un empêchement.

Les maîtres spirituels peuvent avoir des imperfections et des limites. Par exemple, un maître peut entretenir une vue sectaire en pensant : « Les seuls enseignements qui soient valables sont ceux des Nyingmapa. » Les maîtres des autres écoles du bouddhisme tibétain peuvent penser que seuls les enseignements Kagyupa, Guélougpa ou Sakyapa constituent la voie pure et que tout autre enseignement est erroné. De même, il existe des enseignements sectaires qui clament que seuls les enseignements du Mahâyâna ou bien ceux du Hinayana sont valables. Il est toutefois également possible qu'une imperfection soit perçue simplement à cause du manque de sagesse et d'intelligence des étudiants. C'est pourquoi Padmasambhava conseilla autant aux étudiants qu'aux maîtres d'éviter les précipices du sectarisme et de l'étroitesse d'esprit. Si vous découvrez que vous avez un problème de sectarisme, alors, avant toute autre chose, vous devriez recevoir des enseignements. Puis, grâce aux bons conseils d'un authentique maître spirituel, vous devriez être capable de surmonter vous-même ce défaut. Il est également approprié et utile d'offrir des suppliques à votre maître spirituel et à votre déité d'élection. Ce sont des manières

efficaces de dissiper nos problèmes et nos obstacles. En un mot, de tels problèmes surgissent tous d'une unique source, j'ai nommé la saisie.

Nous sommes tous victimes de la saisie. Elle n'affecte pas seulement une personne ou deux, nous devons tous apprendre à la reconnaître et à la neutraliser. Utilisez les enseignements que vous avez reçus pour vérifier votre comportement et votre esprit, et voir jusqu'à quel point vous êtes encore sujet aux trois poisons: attachement, aversion et illusion. C'est à vous de vérifier votre esprit. Quant à observer et à juger les autres, ce ne sont pas vos affaires. Parmi les étudiants du Dharma, il y a malheureusement beaucoup de gens qui se plaisent à juger autrui mais oublient toujours de s'examiner eux-mêmes. Ces étudiants ne mettent pas les enseignements en pratique, ils ne font que se complaire dans les huit préoccupations mondaines. Aussi, malgré tous les enseignements qu'ils ont reçus, ils sont en fait devenus pires. Encore une fois, j'insiste sur le fait que c'est à nous d'observer notre propre comportement pour voir à quel point notre esprit est encore sujet à l'attachement, à l'aversion et à l'illusion. Quant au comportement des autres : l'heure à laquelle ils se lèvent, ce qu'ils mangent, à quelle heure ils se couchent, combien de temps ils méditent, à quel moment ils vont dans la salle de bains, etc., rien de cela ne vous regarde. Concernant toutes ces questions, mêlez-vous de vos affaires. D'un certain côté les Américains sont très libres, mais d'un autre côté ils ne le sont pas du tout. Cette surabondance de liberté les incite au bavardage et à la médisance à tout va. Or, rien de cela n'est la vraie liberté. Je pense que vous avez tous besoin de vous libérer. Si vous désirez une authentique liberté, appliquez-vous à une authentique pratique spirituelle.

*L'état calme sans défauts* est comme une lampe à huile qui ne vacille pas sous le vent. Où que l'on place la présence, elle est sans mouvement et inébranlable. La présence éveillée est vivace et claire, sans être souillée par le relâchement, la léthargie ou la faiblesse. Où que l'on dirige la présence, elle est ferme et dirigée avec précision. N'étant pas ébranlée par des pensées adventices, elle est directe. Ainsi, un état méditatif sans défauts émerge dans le continuum mental et jusqu'à ce qu'il se produise, il est important que l'esprit repose dans son état naturel. Tant qu'un état calme authentique ne se produit pas dans le continuum mental, quand bien

même la présence éveillée vous serait présentée, cette dernière ne deviendra rien d'autre qu'un objet de compréhension intellectuel : on s'adonne seulement à la Vue par pur formalisme et le danger est grand de succomber au dogmatisme. Ainsi, tous les états méditatifs prennent leur source dans l'état calme. C'est la raison pour laquelle, sans être présenté trop tôt à la présence éveillée, vous pratiquerez d'abord jusqu'à ce que surgisse une expérience précise de stabilité. Jusqu'ici, les instructions concernaient la pratique du calme mental avec ou sans signes. Samaya !

Les allusions à la présence "dirigée avec précision" et "directe" renvoient à l'analogie d'une flamme qui demeure immobile dans la brise. La phrase « On s'adonne seulement à la Vue par pur formalisme » signifie littéralement « ne détenir la Vue que du bout des lèvres » au lieu d'en avoir une compréhension authentique. Le I "dogmatisme" surgit lorsque vous ressentez : « Bien, je l'ai obtenue » et que vous ne pouvez plus écouter personne à ce propos. Lorsque vous dites : « Bon, je suis le seul à l'avoir », ce que vous possédez en réalité n'est que la vue prononcée du bout des lèvres, et non une vision profonde authentique. Il est possible qu'un tel dogmatisme se manifeste lorsque vous recevez les enseignements sur la nature de la présence éveillée sans avoir au préalable obtenu une quiétude authentique.

## **la vision p r o f o n d e**

### ***Révéler la nature de la présence éveillée***

Ainsi, jusqu'à ce qu'un état calme authentique se présente dans le continuum de votre esprit, appliquez ces nombreuses méthodes pour permettre à votre esprit de reposer dans son état naturel. Par exemple, si vous souhaitez contempler des reflets, comme celui des planètes et des étoiles, sur un plan d'eau, vous ne les verrez pas si l'eau est agitée par des vagues et des rides. Mais vous les verrez clairement en contemplant la surface d'un lac limpide et immobile. Pareillement, lorsque l'esprit est secoué par le vent des objets comme un cavalier le serait sur un étalon sauvage, même si vous

avez été déjà présenté à la présence éveillée, vous ne l'identifierez pas comme telle. Car tant que l'esprit, impuissant, est manipulé par les cogitations compulsives, il ne voit nullement sa propre nature.

Selon les usages de quelques traditions d'enseignement, on vous présente tout d'abord la Vue, et en vous appuyant sur cette base, vous recherchez l'état méditatif. Mais cela rend difficile l'identification de la présence éveillée. Dans la tradition présentée ici, vous établissez tout d'abord l'état méditatif, puis c'est sur cette base que l'on vous présente la Vue. Ce point profond fait qu'il est impossible que vous ne reconnaissiez pas la présence éveillée. Par conséquent, laissez d'abord votre esprit reposer dans son état naturel, puis faites en sorte de produire un état calme authentique au sein de votre continuum mental, et enfin révélez la nature de la présence éveillée.

Que votre corps assume la posture en sept points comme auparavant. Fixez fermement votre regard dans l'espace situé devant vous, dans la vacuité, dans le prolongement du bout du nez, sans aucun désordre ni aucune duplicité. Voici les bienfaits de ce mode de regard : dans le centre du cœur de tous les êtres se trouve le canal creux de cristal appelé *kati*, qui est un canal de la sagesse primordiale. S'il est orienté vers le bas et condamné, la sagesse primordiale s'en trouve obscurcie et l'illusion se développe. Ainsi, chez les animaux, ce canal est tourné vers le bas et fermé, et c'est pourquoi ils sont stupides et illusionnés. Chez les êtres humains, ce canal est orienté à l'horizontale et légèrement ouvert, et c'est pourquoi l'intelligence humaine est vive et notre conscience claire. Chez ceux qui ont obtenu des *siddhi* et chez les bodhisattva, ce canal est ouvert et orienté vers le haut, et il se produit donc en eux d'inimaginables samâdhi, la sagesse primordiale de la connaissance et de vastes perceptions extrasensorielles. Tout cela se produit grâce au caractère ouvert de ce canal de sagesse primordiale. Ainsi, quand les yeux sont clos, ce canal est condamné et orienté vers le bas, de sorte que la conscience est affaiblie par l'illusion et l'obscurité. En maintenant fermement le regard, ce canal s'oriente vers le haut et s'ouvre, ce qui sépare la pure présence éveillée de la conscience impure. Alors émerge un clair samâdhi dénué de pensées, et de

nombreuses visions pures apparaissent. Ainsi, le regard est important.

Dans tous les traités autres que le *Tantra solaire du clair espace de la Grande Perfection* et le *Profond Dharma de l'émergence naturelle des Paisibles et des Courroucés dans la présence éveillée engagée dans la recherche de l'esprit*, on garde le secret sur le canal creux de cristal *kati*, et il n'est nullement question de ce canal spécial de sagesse primordiale. Ce canal est différent du canal central, des canaux de gauche et de droite et de tout autre canal lié aux cinq cakra ; il ne leur est aucunement identique. Sa forme est celle d'un grain de poivre sur le point de s'ouvrir, il ne s'y trouve ni sang ni lymphe et il est limpide et clair. Une technique particulière pour l'ouvrir se trouve dissimulée dans les instructions sur la libération naturelle liée à l'orifice inférieur, à la grande béatitude et au désir. Les yâna inférieurs ne mentionnent même pas le nom de ce canal.

Ainsi, tandis que vous maintenez avec fermeté votre regard, sans aucun objet sur lequel méditer, placez votre présence dans la sphère de l'espace, sans vaciller, de telle façon qu'elle soit stable, claire, nue et fixe. Lorsqu'augmente la stabilité, examinez la conscience qui est stable. Puis détendez-vous doucement et relaxez-vous. A nouveau, placez-la fermement, et observez résolument la conscience de cet instant. Quelle est la nature de cet esprit ? Laissez-le s'observer lui-même avec conviction. Est-ce quelque chose de clair et de stable, ou est-ce une vacuité qui n'est rien ? Y a-t-il là quelque chose à reconnaître ? Regardez encore et encore, et faites-moi part de votre expérience ! Entreprenez ainsi l'observation de sa nature. Faites cela pendant un jour.

### ***Entreprendre la recherche de l'esprit***

Adoptez l'adhisâra et le mode de regard précédent. Maintenez fermement votre esprit dans l'espace situé en face de vous, et laissez-le demeurer là, présent. Examinez bien : quelle est cette chose qui vous appartient et que vous venez de placer là aujourd'hui ? Regardez afin de voir si celui qui place et l'esprit qui est placé sont une seule chose ou deux choses distinctes. S'il s'agit

de deux choses différentes, il devrait alors y avoir deux esprits, donc l'un devrait demeurer dans la bouddhité tandis que l'autre errerait dans le cycle des existences. Observez donc avec soin, de façon décisive, s'il existe deux choses. S'il n'y a pas plus qu'une chose, s'agit-il de l'esprit ? Observez : quelle réalité a ce soi-disant "esprit" ? Il est impossible de le trouver par une recherche orientée vers les objets extérieurs.

Les gens semblent éprouver une fascination pour la recherche de certaines choses et non d'autres. Nous avons tous des parents mais nous avons tendance à les ignorer. Quelques-uns d'entre nous ont un maître spirituel mais nous avons tendance à ignorer nos maîtres. Il y a des causes à l'Éveil mais nous avons tendance à les ignorer. Et chacun d'entre nous est doté de la nature de bouddha mais nous avons tendance à l'ignorer. Lorsque nous recherchons les bouddhas, nous les recherchons à l'extérieur. Où peuvent-ils bien être ? Nous regardons vers l'extérieur dans toutes les directions et nous recherchons de bien des manières les qualités de l'Éveil. Mais ce que nous cherchons réellement, c'est nous-mêmes.

Lorsque vous dirigez votre conscience vers l'espace situé devant vous, il semble qu'il y ait là quelqu'un qui la dirige. Il semble aussi qu'il y ait un esprit qui soit dirigé, et il semble qu'il existe un lieu où l'esprit a été dirigé. Par conséquent, si cet esprit a été dirigé, cela n'en fait-il pas une sorte de chose ? S'il en est ainsi, de quelle sorte de chose s'agit-il ? Que signifie diriger l'esprit dans l'espace situé devant vous ? Est-ce similaire à placer une chose, comme une table, en face de vous ? Quelle sorte de chose est-ce que vous placez là ?

Le genre d'enquête suggérée ici est très semblable à l'examen de l'absence d'identité personnelle. Dans l'enquête présente, vous vous posez des questions telles que : « L'esprit a-t-il une couleur ? A-t-il une forme ? Quelle sorte de chose est-ce ? Est-ce une chose que l'on peut placer quelque part ? » En poursuivant votre enquête sur ce mode, demandez-vous : « Qu'est-ce donc qui est en train de placer l'esprit ? » S'il y avait deux esprits — celui qui est placé et l'autre qui le place — l'un d'entre eux est-il déjà éveillé tandis que l'autre erre encore dans le samsara ? S'ils sont deux, pourquoi s'arrêter là ? Ne devrait-il pas y en avoir un troisième qui observe les deux autres ? Jusqu'où irez-vous dans cette régression à l'infini ?

Ici se trouve le point critique : examinez ces problèmes au sein de votre expérience jusqu'à parvenir à la certitude complète. Même si vous pratiquez un peu cette méditation, si vous n'en retirez pas une connaissance certaine, vous n'obtiendrez jamais la maîtrise de cet entraînement. Il en est quelques-uns qui ont effectivement passé des années et des années à pratiquer l'écoute, la réflexion et la méditation, et qui pourtant n'ont toujours pas obtenu une connaissance sûre. La raison en est que leur façon d'enquêter n'a pas été décisive.

Quant à l'esprit qui a été placé quelque part et ce qui a placé l'esprit, vous devez découvrir de quel type de phénomène il s'agit. Est-ce une chose ? Est-ce une substance ? Est-ce réel ? S'il s'agit d'une chose, a-t-il une couleur ? A-t-il une forme ? Au cours de ce genre d'enquête, vous vous questionnez également de façon implicite sur votre propre nature. À quoi se réfère ce "Je" ? Quelle est la nature de "Je" ? Les bouddhas et les bodhisattva du passé n'ont jamais été capables de trouver l'esprit dans un objet extérieur, aussi semble-t-il qu'il n'existe pas de cette manière. Dans cette perspective, l'esprit est non né ; il est incessant et ne demeure nulle part. Les objets extérieurs incluent les cinq éléments et l'environnement tout entier. Nulle part on ne peut trouver l'esprit.

Prenons celui qui se demande : « À quoi ressemble l'esprit ? » Observez cette conscience même et recherchez-la. Observez obstinément la conscience du méditant et recherchez-la. Observez : en réalité ce soi-disant "esprit" est-il quelque chose d'existant ? S'il l'est, il devrait avoir une forme. Quelle sorte de forme a-t-il donc ? Mettez-le à nu et traquez-le. Cherchez vraiment à voir quelle sorte de forme il a, s'il s'agit d'une sphère, d'un rectangle, d'un demi-cercle ou d'un triangle, etc. Si vous affirmez qu'il en a une, montrez-moi donc cette forme ! Si vous dites qu'il n'y a rien à montrer, dites-moi s'il est possible qu'il existe une forme réelle que l'on ne puisse pas montrer. Identifiez la vacuité de la forme.

"Mettre à nu" signifie regarder directement, sans intermédiaire. Padmasambhava dit : « Si vous affirmez que l'esprit a une forme, montrez-moi donc cette forme ! » Il se peut que vous lui en ayez trouvé une. Peut-être serez-vous capable de trouver ce que tous les bouddhas et les bodhisattva du passé n'ont pas été capables de



découvrir. S'il en est ainsi, c'est merveilleux ! Concernant l'esprit, la "vacuité de la forme" signifie qu'aucune forme ne peut être trouvée dans ce genre d'enquête. Cela ne veut pas dire que l'esprit a une forme vide.

De même, vérifiez par vous-même et voyez s'il a une quelconque couleur, une taille ou des dimensions. Si vous dites qu'il n'a rien de tout cela, observez donc s'il s'agit d'une vacuité qui n'est rien. Si vous dites qu'il est une vacuité qui n'est rien du tout, alors comment une vacuité qui n'est rien sait-elle comment méditer ? A quoi bon dire que vous ne pouvez pas le trouver ? S'il n'y a rien du tout, qu'est-ce qui suscite l'aversion ? N'y a-t-il pas quelqu'un qui pense que l'esprit ne peut être trouvé ? Regardez cela directement et avec fermeté. Si vous ne découvrez pas à quoi il ressemble, vérifiez soigneusement si la conscience qui se demande où il se trouve n'est pas elle-même l'esprit. S'il en est ainsi, à quoi ressemble-t-il ? S'il existe, il doit avoir une substance et une couleur, mais sont-elles en train d'apparaître ? Et s'il n'existait pas, vous seriez comme un cadavre inconscient. Mais n'y a-t-il pas quelqu'un qui pense ? Ainsi, parmi tous les paramètres de l'existence et de la non-existence, observez sans hésiter comment l'esprit se présente. C'est ainsi que vous concentrerez et dirigerez votre conscience.

Dans cette enquête, vous chutez dans un extrême si vous concluez que l'esprit existe et possède certaines qualités telles qu'une forme, une couleur, des dimensions et ainsi de suite. L'autre extrême serait de conclure que l'esprit n'est rien du tout. Le défi consiste à trouver votre chemin entre ces deux extrêmes. Le premier est l'extrême de l'éternalisme qui se saisit de l'esprit comme d'une chose ou d'un objet existant. Mais tandis que vous vous éloignez de cet extrême, vous êtes susceptible de chuter dans l'extrême opposé du nihilisme, en pensant que l'esprit n'est tout simplement rien. Si vous en concluez que l'esprit n'est rien, posez-vous la question : « Bien, qui donc a pensé cela ? » Si ce n'est rien, comment ce qui n'est rien peut-il conclure qu'il n'existe pas ?

A cause de différences de capacités intellectuelles, certains peuvent conclure qu'ils ne trouvent rien au sein des paramètres de

l'existence et de la non-existence. Laissez-les examiner soigneusement l'esprit qui pense que rien n'a été trouvé : y a-t-il là quelque chose de tranquille ? Y a-t-il une clarté ? Y a-t-il une vacuité immobile ? Examinez donc ! S'ils consignent qu'il y a bien une tranquillité, il s'agit de l'état calme et non de l'esprit. Allez voir du côté de la conscience et abordez donc sa nature.

S'ils déclarent qu'il s'agit d'une vacuité, ce n'est qu'un aspect, laissez-les donc revenir à la conscience. S'ils disent qu'il y a là une présence qui est à la fois tranquillité et clarté, mais qui est inexprimable, ils l'ont alors reconnue un petit peu. Us devraient donc parvenir à la certitude et à l'identifier. Prolongez cette phase de la pratique spirituelle un jour entier ou aussi longtemps que nécessaire.

Quand vous enquêtez ainsi sur la nature de l'esprit, si vous concluez qu'il y a là une vacuité, vous avez reconnu l'un de ses aspects. Toutefois, vous devez aller plus loin. Il vous faut gagner une certitude plus grande dans votre reconnaissance de la nature de l'esprit. La tâche est claire : parvenir à la certitude à propos de la nature de l'esprit. Le texte dit que cela peut prendre un jour. C'est parfait. Si cela prend un mois, c'est bien aussi. Vous pourriez également accomplir cette tâche en une demi-heure. Et si vous êtes réellement vif, vous pouvez l'achever en une seconde ou dans le temps que dure un claquement de doigts. D'un autre côté, si vous êtes vraiment lourdaut, vous pouvez y passer le restant de votre vie et ne jamais y arriver.

### ***Reconnaître la présence éveillée***

Faites que tous vos élèves s'assoient devant vous dans la posture combinant les sept attributs de Vairocana. À présent, placez directement votre présence éveillée dans l'espace situé en face de vous, sans bouger, sans modification, fixement et sans vaciller, clairement et sans objet méditatif. Tandis que vous faites ainsi, étant donné les différences de capacités intellectuelles, dans le continuum mental de quelques-uns va émerger une réalité non-conceptuelle, sans médiation et dépourvue de structures conceptuelles. Chez quelques autres, il se manifestera un éclat

naturel et stable de vacuité qui n'est pas une vacuité de néant ; et il se lèvera la réalisation qu'il s'agit de la présence éveillée elle-même, de la nature de l'esprit. Chez certains, il surgira un sentiment de franche vacuité. Chez d'autres encore, les apparences et l'esprit vont fusionner : les apparences ne demeureront plus à l'extérieur ni la présence éveillée à l'intérieur. Il émergera un sentiment d'égalité dans l'inséparabilité. Il est impossible qu'il ne se produise pas une quelconque expérience.

Cette étape de l'entraînement s'adresse aux étudiants pleinement qualifiés qui ont déjà obtenu une certaine vision pénétrante décisive quant à la nature de l'esprit, quel que soit le temps que cela leur a demandé. Ce qui veut dire qu'ils ont établi des fondations valables en cultivant le calme mental et la vision pénétrante, et qu'ils sont par conséquent bien préparés pour accéder à la phase suivante de la pratique, dont le but est d'identifier la présence éveillée.

Dans cette phase de la pratique, il n'y a aucune cible sur laquelle concentrer l'esprit et aucun objet artificiel n'est support de méditation. Nulle fabrication n'est présente. Les différences de capacités intellectuelles renvoient aux différents niveaux d'acuité intellectuelle, de clarté de la présence ou de pureté. Il y a aussi des différences selon que le canal *kati* est condamné, partiellement ouvert ou complètement ouvert. Cependant, le point essentiel tient dans le fait que les étudiants ne sont pas tous semblables.

Pour nous, à présent, les apparences et la conscience claire semblent séparées. Mais dans cette phase de la pratique, pour quelques personnes, les apparences et l'esprit fusionnent. Désormais, la présence éveillée ne semble plus être à l'intérieur ni les apparences à part, à l'extérieur.

À ce moment, le maître spirituel devrait procéder à la présentation en ces termes : « Oh ! Maintenant, observez fermement cette conscience au moment où vous posez résolument votre esprit sans le corriger. Oh ! Une fois que vous avez calmé sur-le-champ les pensées compulsives au sein de votre esprit, et que celui-ci reste sans modifications, n'y a-t-il pas là une stabilité immobile ? Oh ! c'est ce que l'on appelle "l'état calme" et non la nature de l'esprit. À présent, observez résolument la nature même

de votre esprit qui est tranquille. Y a-t-il là une vacuité éclatante qui n'est rien, qui ne s'appuie sur la nature d'aucune substance, forme ou couleur ? C'est ce que l'on appelle "l'essence vide". N'y a-t-il pas là comme un éclat de cette vacuité qui est incessant, clair, immaculé, apaisant et lumineux ? C'est ce que l'on appelle "la nature lumineuse". Sa nature essentielle est l'indivisibilité de la pure vacuité, qui n'est pas établie en tant que quelque chose, et de l'éclat vif et incessant de la présence claire qui, pour ainsi dire, resplendit brillamment.

A cette conscience présente et immobile que l'on ne peut décrire directement par les mots, on donne le nom de "présence éveillée". Ce qui pense est seulement cela, aussi lui donne-t-on le nom d'"esprit". C'est cela qui est attentif à toutes sortes de choses, aussi lui donne-t-on le nom d'"attention". Bien qu'on ne la voie pas, il y a là une vision spéciale, laquelle est claire, vive, stable, sans médiation et résolue, aussi lui donne-t-on le nom de "vision pénétrante". C'est cela qui opère des distinctions parmi tous les phénomènes particuliers, comme lorsqu'on sépare les lamelles d'un champignon, aussi lui donne-t-on le nom de "sagesse discernante". Tous les termes tels que *Sugatagarbha*<sup>48</sup>, "sphère unique", "dimension de la nature absolue", "sagesse primordiale", "voie médiane", "réalité ultime", "Mahāmudrā", "Atiyoga" et "vacuité" sont les noms de cette unique présence. Cette présence éveillée inébranlable existe, aussi est-elle ce qui voit les formes par les yeux, ce qui entend les sons par les oreilles, ce qui sent les odeurs par le nez, ce qui goûte les saveurs par la langue, etc. Toutes les fonctions qui éprouvent ces choses ne sont que cette présence éveillée au présent. Oh ! Cependant, puisque nous l'avons et qu'elle apparaît dans des manifestations variées telles que le plaisir, le dégoût, l'attachement, l'aversion et ainsi de suite, et parce qu'elle connaît, se souvient et est consciente, on lui donne [aussi] le nom d'"être animé". »

Vous devriez savoir que toutes les activités mentales, toutes nos cogitations, et toutes les tâches mentales sont effectuées par l'esprit.

<sup>48</sup> Synonyme de *tathāgatagarbha* ou nature de bouddha.

La sagesse discernante est la capacité de distinguer chaque chose, de catégoriser et, entre autres choses, de discerner les différentes étapes de la voie.

Bien qu'il y ait là une présence éveillée ininterrompue, directe et attentive, elle ne se reconnaît pas elle-même, et on lui donne alors le nom d'"ignorance". En quoi est-elle ignorante ? Bien que l'œil voie toutes choses à l'extérieur, il ne se voit pas lui-même. De même, l'esprit ne se voit pas, ne se connaît pas et ne se reconnaît pas lui-même, aussi appelle-t-on cela "ignorance". La conscience qui se présente à elle-même s'appelle "présence éveillée" et "sagesse primordiale". Bref, il s'agit seulement de cette présence éveillée et stable qui est ordinairement et naturellement présente en cet instant même.

Nous avons tendance à ne pas voir nos propres défauts, et même si nous les voyons, nous sommes enclins à les dissimuler. Si les bouddhas eux-mêmes n'ont pas dissimulé leurs fautes et si le Christ n'a pas essayé de cacher ses défauts, pensez-vous vraiment que vous puissiez dissimuler les vôtres ? Les autres peuvent nous trouver des défauts, et ils peuvent dénigrer les bouddhistes et le bouddhisme. Ceux qui dénigrent autrui ne font que révéler leurs propres défauts. Cela ne signifie pas que nous n'ayons pas de défauts. Nous en avons puisque nous sommes toujours sur la voie. Nous ne sommes pas encore des bouddhas, il est donc obligatoire que nous ayons des défauts et des limites. Toutefois, les gens qui passent leur temps à rechercher les défauts d'autrui puis les étalent au grand jour ne font qu'attirer la honte sur eux. En outre, si nous faisons de même, passant tout notre temps à rechercher les défauts d'autrui, c'est en notre défaveur. Si, en suivant le sentier du Hinayana, nous voyons des défauts chez les autres, nous pouvons [toujours] nous retirer dans notre pratique afin d'achever la libération. Mais si nous suivons la voie du Mahàyàna et discernons des défauts chez les autres, alors la réponse appropriée est la compassion. Si nous suivons le Vajrayana en appliquant les phases de développement et d'achèvement, alors nous devons cultiver une vue pure et considérer les autres dans leur aspect divin. Dans ce cas, les défauts d'autrui ne sont pas un problème puisque cette vue pure imprègne toute notre perception du monde.

Il y a plus : si nous entrons dans la pratique de l'Atiyoga, notre vue est au-delà des paramètres du pur et de l'impur. Avec cette vue, nous faisons l'expérience de l'égalité ou du "goût égal" de tous les phénomènes. Les notions mêmes de pureté et d'impureté ne s'élèvent pas. Quant aux défauts, nous devrions plutôt regarder en nous-mêmes puisque trouver des défauts chez les autres fait notre propre malheur. Sa Sainteté le Dalaï Lama fait souvent la distinction entre une conduite honorable et une conduite peu honorable. Trouver des défauts chez autrui est peu honorable. En termes de vertu et de non-vertu, rechercher des défauts chez les autres et les calomnier appartient à la non-vertu. Les pratiquants du Dharma qui agissent ainsi oublient leurs vœux de refuge aussi bien que la religion qu'ils suivent. Pour les personnes de haute condition qui s'y adonnent, il s'agit d'une grande honte. Pour celles de condition moyenne, la honte est moyenne et pour ceux de basse condition, elle est moindre. Mais dans tous les cas, c'est indigne. Dès que nous montrons quelqu'un du doigt en disant « vous ne devriez pas faire cela », nous sommes déjà allés trop loin. Si nous désirons trouver des défauts, il vaut mieux les trouver en soi-même et travailler sur soi.

Lorsque l'on entend parler de présence éveillée ou de sagesse primordiale, il est très facile de penser : « Oh, de quelle sorte de conscience spéciale s'agit-il ? De quel genre de merveille s'agit-il ? Où est-elle ? Quelle est sa valeur ? Combien dois-je dépenser pour l'acquérir ? » Comparé à la présence éveillée, même un milliard de dollars n'est rien de spécial ; tout juste du papier. La présence éveillée, elle, est la cause de l'omniscience. La présence éveillée dont il est question est simplement naturelle, une conscience ordinaire sans aucune sorte de correction, dépourvue de fabrications. Elle n'a pas de commencement, elle n'a ni naissance, ni durée ni cessation. En ne réussissant pas à reconnaître sa nature, nous entrons dans la saisie dualiste : la saisie de soi, la saisie sur autrui, la saisie sur notre identité personnelle, la saisie sur l'identité des autres phénomènes. C'est ainsi que nous nous saisissons de ce qui est non-existant comme si cela existait. Résultat, nous poursuivons notre errance dans le cycle des existences.

Comme elle ne s'enracine dans la nature d'aucune forme ou couleur, elle est libre de l'extrême de l'éternalisme. Mais alors qu'elle est non existante, elle est stable, claire, une luminosité naturelle qui n'est créée par personne : elle est donc libre de l'extrême du nihilisme. Elle ne naît pas à un certain moment, elle ne surgit pas de certaines causes et conditions, aussi est-elle libre de l'extrême de la production. L'esprit ne meurt ni ne cesse à aucun moment, aussi est-il libre de l'extrême de la cessation. Bien que non-existant, son pouvoir créatif sans entraves se manifeste de toutes sortes de manières, aussi est-il libre de l'extrême de la singularité. Bien qu'il apparaisse de diverses manières, il est libéré sans posséder une quelconque nature propre, aussi est-il libre de l'extrême de la multiplicité. Voilà pourquoi on l'appelle "La vue libre des extrêmes".

On le dit être "libre des biais et de la partialité". Ceci seul est appelé "l'esprit du bouddha". L'esprit d'un être animé, ce qui devient un bouddha, ce qui erre dans le cycle des existences et ce qui éprouve joie et tristesse sont cette seule et même chose. S'il n'existait pas, il n'y aurait personne pour faire l'expérience du samsara ou du nirvana, aucune joie ni aucune peine, ce qui impliquerait l'absurdité d'un extrême nihiliste comateux.

Dire que la présence éveillée est libre de tout biais sous-entend qu'elle n'a ni étendue ni dimensions spatiales, et dire qu'elle est dépourvue de partialité signifie qu'elle transcende l'espace et le temps. C'est-à-dire qu'elle ne peut être localisée ni dans le passé, ni dans le présent ni dans l'avenir, ni dans aucune direction, qu'il s'agisse du nord, du sud, de l'est, de l'ouest et ainsi de suite.

Si vous reconnaissez la nature de l'esprit, il s'agit de l'esprit d'un bouddha. Si vous échouez à reconnaître sa nature, il s'agit alors de l'esprit d'un être animé. C'est juste une question de perspective. De même qu'une personne peut être identifiée de bien des manières selon la perspective d'où on l'observe.

En elle-même, cette [présence] n'a été créée par personne, car elle a surgi d'elle-même, de façon primordiale et spontanée, aussi l'appelle-t-on "sagesse primordiale". Une présence éveillée telle que celle-ci ne prend pas son origine dans les instructions

profondes d'un maître spirituel et ne surgit pas davantage de votre intelligence aiguïlée. Le caractère naturel de l'esprit existe simplement ainsi, de façon primordiale et originelle ; mais auparavant vous ne le reconnaissiez pas et ne pouviez en acquérir la certitude car il était obscurci par l'ignorance innée. Cela ne vous satisfaisait pas et vous ne vouliez pas y croire. Jusqu'à maintenant, vous êtes demeuré dans la confusion. Mais à présent, rendez grâce au maître des richesses ! Reconnaissez votre propre nature. Reconnaissez vos propres défauts. C'est que l'on appelle "identifier l'esprit".

Cette "ignorance innée" est quelque chose que nous avons tous. Elle nous empêche de trouver satisfaction dans notre recherche. Elle fait obstacle à notre conviction et nous maintient dans l'incertitude et la confusion. "Le maître des richesses", c'est vous-même, votre propre nature de bouddha, votre propre présence éveillée qui est semblable à une gemme qui exauce les souhaits. Lorsque le texte dit : « Connaissez votre propre nature » et « Sachez quels sont vos défauts », il nous suggère de ne pas agir comme un chat qui fait ses besoins et tente ensuite de les recouvrir. Reconnaissez vos défauts et qu'ils soient parfaitement évidents à vos yeux.

Si l'esprit est vide dans le sens de n'être rien ou d'être primordialement inexistant, alors qui crée celui qui erre dans le cycle des existences ? Et qui éprouve la souffrance ? Une fois que l'on est devenu un bouddha, d'où surgit la sagesse primordiale de l'omniscience, la compassion miséricordieuse et l'activité éveillée des œuvres bénéfiques ? Tout cela n'est éprouvé et créé que par cette seule présence éveillée inébranlable qui est l'inséparabilité de la clarté, de la conscience claire et de la vacuité. L'expression « L'œil unique de la sagesse, immaculé »<sup>49</sup> se réfère à elle. Les phrases : « En un instant, tous les phénomènes sont pénétrés et embrassés par la grande sagesse » et « la variété des phénomènes dotés de formes surgit de l'esprit », se ramènent toutes à cette

<sup>49</sup> Cette expression : "L'œil unique de la sagesse, immaculé" est tirée du Choral du Nom de Manjusrī (*Manjusrī Nāmasaṅgīti*, tib. *Juñ dpal mtshan-brjod*, traduit en français par P. Carré, Arma Artis, 1995).



unique [présence]. Il y a encore d'autres citations qui font autorité, comme celle-ci : « Il s'agit de la sphère d'activité de la sagesse primordiale discernante qui se connaît elle-même ».

Tous les phénomènes du samsara et du nirvana sont inclus dans la compréhension de ce seul point. Par analogie, quand vous reconnaissez qu'une goutte d'eau est humide, vous savez que toute l'eau est humide. De même, en connaissant la nature de la présence éveillée, vous reconnaissez la nature de l'ensemble du samsara et du nirvana.

Reconnaissez qu'en cet instant même vous êtes doté d'une précieuse vie humaine libre et pleinement qualifiée. Vous avez rencontré les enseignements quintessentiels qui ont la faculté, si vous les mettez en pratique, de vous mener jusqu'au parfait Éveil en une seule vie. De nombreux êtres saints sont venus aux États-Unis et vous avez eu l'occasion de les rencontrer. Stimulez-vous par la pensée que « Le moment est venu maintenant d'établir une ferme conviction et de mettre cela en pratique ». Si vous constatez encore que vous perdez votre temps et ne pratiquez pas, secouez-vous en vous disant : « Bon, trop c'est trop ! A présent que tout a été arrangé pour la pratique, vais-je tourner les talons à présent, me détourner de tout cela et simplement perdre mon temps ? »

Il se pourrait que certaines personnes venues au contact de ces enseignements n'aient pas beaucoup de données sur le bouddhisme et que ces enseignements leur semblent quelque peu étranges. Vous vous demandez peut-être dans quel contexte les replacer. Si vous n'avez pas de bases théoriques et pratiques, il serait bon pour vous de les acquérir. En essence, cela signifie savoir ce que recouvre le terme samsara, le cycle des existences. Pour le dire brièvement, nous sommes actuellement des êtres humains, mais nous sommes sujets à d'autres genres de naissances, comme la naissance animale. Nous n'aimons pas entendre cela ou y penser, mais si nous avons accumulé les causes pour une telle naissance, que nous l'apprécions ou non, c'est ce qui arrivera. Nous pouvons aussi renaître dans un royaume infernal, idée que nous aimons encore moins que celle d'être un animal. Ou bien nous pouvons renaître en tant qu'esprit, ce que nous ne souhaitons pas davantage. Mais ce n'est pas une question d'aimer ou non. Si nous nous complaisons dans la non-virtu, nous sommes enclins à de telles

renaissances infortunées. Si nous évitons la non-virtu, nous éviterons de même le résultat de la non-virtu, lequel consiste en ces types de renaissances misérables.

Même dans le domaine de l'existence humaine, il règne une très grande diversité parmi les êtres humains quant à la qualité de la vie. Et il est souhaitable au sein de ce domaine d'être doté d'une précieuse vie humaine libre et pleinement qualifiée. Par contre, il n'est pas souhaitable de prendre naissance parmi les demi-dieux. Ils sont très puissants, mais ce n'est pas très utile et ne procure pas de réelle satisfaction. Pareil pour les dieux : ils éprouvent énormément de plaisir mais sont pris d'une profonde angoisse quand ils font face à la mort et constatent qu'ils sont sur le point de retomber dans des destinées inférieures. Telles sont les six conditions des êtres animés, et il est important de reconnaître les causes et les conditions qui mènent à une renaissance dans l'une de ces six destinées. On trouvera des enseignements à ce sujet dans toutes les traditions du bouddhisme tibétain : Sakya, Guéloug, Kagyï et Nyingma. Toutes disposent d'enseignements élaborés et complets à ce sujet, et discutent de ce qui est permanent et de ce qui ne l'est pas. Ce qui suscite la question suivante : « Est-il possible d'être délivré de l'assujettissement à renaître encore et encore dans le samsara ? » La réponse est « Oui, grâce à la bonté du Bouddha et aux enseignements qu'il nous a offerts, c'est possible ».

En suivant quelques-unes des pratiques du Bouddhadharma, il est possible d'atteindre la libération en deux ou trois éons. Mais selon d'autres enseignements, il est possible d'atteindre la libération en cinq ou six ans. Parmi les enseignements bouddhistes, il existe une grande diversité d'instructions, enseignées en vertu des différentes facultés individuelles. Ceux qui ont des facultés aiguës peuvent utiliser des enseignements et des pratiques plus profondes et plus puissantes, tandis que ceux qui ont des facultés émoussées prennent un sentier plus lent. La trame fondamentale de ces enseignements est celle des Quatre Nobles Vérités et leur base réside dans les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara]. L'un des aspects cruciaux de cette base est la prise de refuge. Si vous ne connaissez pas la nature de la prise de refuge, il vous sera difficile de prendre toute la mesure de ce que signifie l'entrée dans cette pratique.

Je voudrais aussi faire une remarque à propos des prières d'aspiration faites par les maîtres spirituels et les autres pratiquants du Dharma. Quand une personne ou une communauté de gens ont pour karma d'être victimes de certains malheurs, est-ce d'une quelconque utilité de prier pour eux ? Pour être plus précis, n'est-ce efficace que si la personne qui prie a un grand pouvoir spirituel ou une grande pureté ? Je ne puis juger du pouvoir des prières d'une personne donnée par rapport à une autre. Ce que je sais, c'est que les Trois Joyaux — le Bouddha, le Dharma et le Sangha — ont effectivement le pouvoir d'aider les gens dans des périodes d'adversité, de dissiper leurs obstacles, etc. Par conséquent, du fait du pouvoir des Trois Joyaux, il est certainement bénéfique d'offrir des prières pour le bien-être d'autrui. C'est valable pour les prières de tout un chacun, pas seulement pour celles des maîtres spirituels. Cela vaut donc vraiment la peine de prier pour autrui. Vous pourriez notamment vous demander s'il est utile de prier pour ceux qui souffrent des catastrophes naturelles et ainsi de suite. Ma réponse est la suivante : il y a certainement un bienfait dans le fait de prier pour les gens qui souffrent, qu'ils soient des étrangers, des êtres aimés, des proches ou n'importe qui d'autre. Les prières faites en leur nom contribuent à alléger leurs souffrances. Le pouvoir de ces prières s'enracine dans les Trois Joyaux, mais vos prières peuvent avoir une influence qui contribue à ce bienfait. Ces prières peuvent être efficaces tant pour dissiper des obstacles temporaires que pour éliminer des obstacles spirituels bien plus profonds. Gardez également à l'esprit que prier pour le bienfait des autres est aussi bénéfique pour la personne qui fait les prières. A ce propos, je vous exhorte à laisser de côté vos doutes et à reconnaître l'utilité et la vertu de ces prières.

Dans la section précédente du texte, Padmasambhava aborde la nature de la présence éveillée avec ses propres mots. Dans la section suivante, il étaye son discours avec des citations scripturaires des plus grands tantra et traités de l'Atiyoga qui font autorité. Son but est d'insuffler la confiance, la certitude et la foi au lecteur. En d'autres termes, il montre ici que sa présentation n'est pas simplement de son propre cru, mais s'appuie sur les vues les plus profondes du Bouddha.

*Le Tantra des trois phases de la libération par l'observation*  
déclare :

Ô Maître des Mystères, écoute ! L'essence immaculée de ta présence éveillée connaissante, cette vacuité immaculée qui ne s'appuie sur aucune substance ni couleur, est le Bouddha Samantabhadri. Même si ta présence éveillée connaissante n'était en essence que vacuité, il ne s'agirait pas pour autant d'une plate vacuité<sup>50</sup>, car ta présence éveillée, qui ne cesse jamais d'être claire et distincte, est le Bouddha Samantabhadra. L'essence vide de ta présence éveillée dénuée de toute substance et cette connaissance claire et distincte sont là de manière indivisible. Aussi s'agit-il du Bouddha en Dharmakâya. Ta présence éveillée, qui se manifeste comme le grand amas de lumière de l'indivisibilité de la clarté et de la vacuité, est non-née et immortelle. Aussi est-elle le Bouddha Lumière Immuable. Cela, il te suffit de le reconnaître.

Ici, Vajrapâni est celui à qui l'on s'adresse en tant que Seigneur des Mystères. Cette déclaration sur la nature de la présence éveillée n'est utile qu'à ceux qui en ont déjà obtenu un aperçu lors de la précédente pratique de recherche de la nature de l'esprit. Par conséquent, si vous avez découvert la nature de votre propre esprit et que vous en avez donc eu un aperçu, vous êtes qualifié pour cet enseignement. Si vous n'avez pas recherché la nature de l'esprit, ces enseignements ne vous seront pas utiles.

En désignant la nature de la présence éveillée comme une "vacuité immaculée" qui est incessante, distincte et claire, Padmasambhava évite tout autant l'extrême du nihilisme que celui de l'éternalisme. Lorsqu'ils essaient d'entreprendre cette pratique, certains pratiquants occidentaux et tibétains s'assoient en regardant dans l'espace situé devant eux avec des yeux exorbités comme s'ils allaient voir quelque chose là, à l'extérieur. Ils se demandent : « Quand donc vais-je voir cela ? Où est-ce ? » et espèrent être capables de trouver quelque chose dont ils pourraient se saisir. Ils n'y arriveront pas. Le regard doit être

<sup>50</sup> "plate vacuité", c'est-à-dire un concept nihiliste de vacuité qui serait un simple néant.

dirigé vers l'extérieur dans l'espace en face de vous mais ce n'est pas parce qu'il y aurait quelque chose à voir là, au dehors. C'est plutôt que ce mode d'orientation du regard fait tout simplement partie de la technique qui finalement mène à la vision pénétrante de l'indivisibilité de l'espace extérieur et de l'espace intérieur. On se réfère fréquemment à cette union des espaces extérieur et intérieur en utilisant l'analogie d'un enfant qui rencontre sa mère.

Et:

Ô Seigneur des Mystères, prête-moi une attention sans partage ! Ta propre présence éveillée, claire et connaissante, est le Bouddha, aussi ne chercheras-tu point le Bouddha ailleurs. Ta propre présence éveillée, distincte et rapide comme l'éclair, est toujours claire, car pour le Bouddha du Dharmakâya, nulle méditation n'est à accomplir. Ta propre présence éveillée, le Dharmakâya, est libre de naissance et de mort, de sorte qu'en termes d'action, il n'existe ni vertu ni vice.

Cette citation renforce l'affirmation précédente selon laquelle votre propre présence éveillée n'est pas quelque chose que vous possédez ou acquérez grâce à votre grande acuité intellectuelle ou parce que vous avez un excellent maître. Lorsque vous lisez : « Car pour le Bouddha du Dharmakâya, nulle méditation n'est à accomplir », vous pourriez penser : « Parfait ! je n'ai donc pas besoin de pratiquer. Je suis bien tel que je suis ! » C'est une conclusion qui convient si vous en êtes à cette étape de la pratique, mais si vous n'y êtes pas, vous ne devriez pas penser que vous pouvez remplacer la méditation par le temps que vous passez au téléphone, avec votre fax ou sur votre ordinateur.

Et:

Ô Seigneur des Mystères ! Cette présence éveillée qui est tienne, incessante, nette, claire et présente, est le Bouddha. Puisqu'il est inséparable de cette présence éveillée incessante qui est tienne, pour le bouddha en Dharmakâya, il n'est rien sur quoi méditer. Il te suffit de reconnaître que cette présence éveillée claire et distincte qui est tienne est le Bouddha !

Comment pouvons-nous reconnaître que notre propre présence éveillée est le Bouddha ? Quelques-uns d'entre nous peuvent penser que le Bouddha est tel qu'on le dépeint dans les *thangka*. Les bouddhas représentés de cette manière sont généralement des Nirmanakaya, des manifestations du Bouddha dotées d'une forme, de couleurs, etc. A l'opposé, le Dharmakâya, la nature de votre propre présence éveillée, n'a aucune forme. S'il se trouvait qu'il ait une forme, de quelle forme pourrait-il s'agir ? Lorsque vous examinez la nature de votre propre conscience, pouvez-vous lui trouver une forme ? Si elle devait avoir une forme, n'aurait-elle pas une couleur ? Si c'est le cas, c'est bien. Mais dans le cas contraire, ce serait une méprise que d'identifier votre propre présence éveillée avec les manifestations de bouddhas dotées d'une forme. Gardez bien à l'esprit la triple analogie du soleil à propos du Dharmakâya, du Sambhogakâya et du Nirmânakâya. Le soleil est comme le Dharmakâya qui est la source des émanations. Les rayons de soleil qui en émanent sont comme le Sambhogakâya, et la dissipation des ténèbres qui en résulte est semblable au Nirmânakâya.

À cet égard, l'illumination et les rayons lumineux ne sont pas différents du soleil, ils sont au contraire de même nature que le soleil. L'un est l'émanation de l'autre. Pareillement, votre propre présence éveillée en tant que Dharmakâya, en tant que Bouddha, déploie naturellement et spontanément des myriades de formes pour le salut des êtres animés. D'un point de vue ultime, on considère le Bouddha comme dépourvu de forme ; et d'un point de vue relatif, on considère qu'il se dote de formes, ce qui inclut le Sambhogakâya et le Nirmânakâya. Les Nirmânakâya comprennent des formes variées de bouddhas dotées des trente-deux marques et des quatre-vingt signes d'un bouddha, et ils ont également la double connaissance phénoménale et ontologique. Le terme tibétain pour bouddha est composé de deux syllabes. La première, *sang*, signifie être éveillé ou être purifié. Un bouddha a purifié toutes les afflictions mentales telles que l'ignorance, l'attachement et l'aversion, et s'en est donc éveillé. La seconde syllabe, *gyé*, signifie s'épanouir ou parvenir à l'accomplissement, ce qui veut dire qu'un bouddha a mené à leur plénitude toutes les qualités excellentes de l'Éveil.

Les gens qui peuvent réellement évaluer la profondeur et le sens de ces enseignements sont ceux qui ont obtenu un aperçu authentique à l'aide des phases de développement et d'achèvement, c'est-à-dire ceux qui ont un haut degré de maturité et de vision spirituelle. En entendant ces déclarations sur l'identité du Bouddha et de votre propre présence éveillée, vous pourriez être choqué. Si vous l'êtes, il vous faut savoir que ce ne sera pas là le dernier choc ! Par exemple, dans le processus de transition de l'état onirique, le texte expliquera pourquoi vous n'avez pas la moindre existence ; puis il explorera d'autres aspects de la réalité appartenant au rêve. Donc, tenez-vous prêts.

Et dans un passage du *Tantra de la Lampe de la Sagesse primordiale*, il est dit :

Ô Seigneur des Mystères, écoute ! Le Bouddha complètement parfait demeure au centre de ton propre cœur. Le Dharmakâya de la présence éveillée claire et incessante y demeure accompagné de l'activité de la sagesse primordiale spontanée. Seigneur des Mystères, le Dharmakâya au plus profond de ton cœur ne s'appuie pas sur des signes, aussi y est-il présent en tant que vacuité<sup>51</sup>. Il demeure en tant que présence éveillée claire et incessante. Il est présent, sans entraves ni obscurcissements. Comme il est spontané, il se tient là sans cesse en guise de base impartiale pour les apparences. Seigneur des Mystères, la présence vide du Dharmakâya, qui ne se fonde sur aucun signe, est l'essence immaculée de ta propre présence connaissante et claire. Elle ne s'enracine dans la nature d'aucune substance ou couleur, aussi est-elle cette présence immaculée et vide.

Et :

Seigneur des Mystères, le Dharmakâya, qui demeure au centre de ton cœur en tant que claire présence incessante est cette présence éveillée qui est tienne, dont la nature est incessante, distincte et claire. Ô Seigneur des Mystères, ta propre présence

<sup>51</sup>Lemot "signes" renvoie à un concept proche de notre notion occidentale de construction conceptuelle. Le Dharmakâya ne s'appuie sur aucune trame ou construction conceptuelle.

éveillée, sans naissance ni mort, est claire dans l'égalité des trois temps. Le Corps du Bouddha n'a ni devant ni derrière, aussi la sagesse primordiale est-elle claire et sans obstacles. L'éclat naturel de la sagesse primordiale n'a ni extérieur ni intérieur, de sorte que les objets et la conscience sont non-duellement clairs. La sagesse primordiale de la connaissance est dépourvue de toute partialité<sup>52</sup>, de sorte qu'aux yeux de la sagesse primordiale, le sens de tous les phénomènes n'est que clarté.

Et encore :

Seigneur des Mystères, le Dharmakâya se révèle en dépendance de ton corps. Sa demeure est le centre de ton cœur. Sa clarté est la clarté qui jaillit de tes yeux. Le Bouddha réside à l'intérieur de ton cœur et bien qu'il soit enclos dans ce corps de chair et de sang, il ne s'en trouve pas voilé. Ainsi, non obscurci par le corps, il est clairement présent sans obstacles dans les trois temps. Telle est la qualité non née et immortelle de ta présence éveillée.

La déclaration "la clarté qui jaillit de tes yeux" se réfère au canal qui relie le cœur aux yeux. Cette clarté est un genre de luminosité, et puisqu'elle est au-delà des trois temps que sont le passé, le présent et le futur, elle est non née et immortelle.

Le lieu de votre présence éveillée est votre cœur, et d'une certaine manière, vous êtes "enceint(e)" de votre propre Dharmakâya. Si vous recherchez votre présence éveillée dans la région du cœur, vous ne pourrez pas l'y trouver car la présence ne s'enracine pas dans les formes et n'existe pas davantage en tant qu'entité physique. L'affirmation selon laquelle le lieu de la présence éveillée est le cœur est métaphorique. Tandis qu'elle est localisée dans votre cœur, cette même présence éveillée ou Dharmakâya illumine la totalité du samsara et du nirvâna, y compris vos rêves. Étant donné la nature métaphorique de cette déclaration, vous ne devriez pas vous soucier de l'éventuelle perte de votre présence éveillée si vous devez subir une

<sup>52</sup> Cette déclaration signifie qu'avec la sagesse primordiale, on perçoit tous les aspects de la réalité dans l'égalité.



transplantation cardiaque ! La présence éveillée n'est pas littéralement logée dans le cœur, pas plus qu'elle n'est localisée dans le cerveau, comme on le pense communément dans l'Occident moderne.

Elle est présente sans entraves, non obscurcie par les cinq corps des signes<sup>53</sup>. Il s'agit de la qualité sans dimensions du Corps du Bouddha. En termes d'action, elle est présente sans entraves, non obscurcie par les imprégnations latentes de la vertu et du vice. En tant qu'éclat de la sagesse primordiale, elle n'a ni extérieur ni intérieur car elle est la qualité non duelle des objets et de la sagesse primordiale. Sans être obscurcie par les défauts des ténèbres, elle se manifeste sans entraves.

Et:

Seigneur des Mystères, la spontanéité est présente dans le centre de ton cœur à la manière d'un agrégat de luminosité de ta présence éveillée. C'est la base incessante des apparences de toutes sortes : puisque ta présence éveillée jaillit de tes yeux, des formes apparaissent de sorte qu'elles sont perçues de manière incessante. Puisque ta présence éveillée claire jaillit au travers de tes oreilles, les sons sont sans cesse entendus. La nature de celui qui goûte les saveurs avec la langue est le Dharmakâya. La présence éveillée de celui qui hume les odeurs est le Dharmakâya. Ta propre présence éveillée jaillissant de ton nez, les odeurs sont perçues sans cesse. Du fait de la présence éveillée qui s'extériorise, les organes génitaux masculins et féminins entrent en contact et la joie s'élève sans cesse. La présence éveillée de celui qui éprouve ce plaisir est le Dharmakâya. Reconnais sa nature !

Au chapitre 119 du *Tantra pareil à l'espace*, lequel résume le sens définitif de la Grande Perfection, il est dit :

Ce Dharmakâya, qui est libre des extrêmes, n'est pas non-existant, mais est attentif et sensible. Il n'est pas un néant, mais

<sup>53</sup> Les cinq corps des signes sont les cinq éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.

est connaissant et clair. Il n'est pas de nature éternelle parce que dépourvu de substance. Il n'est pas dualiste car il n'est pas apparié. Il n'est pas une unité puisqu'il pénètre toutes choses.

La déclaration selon laquelle le Dharmakâya n'est pas "apparié" signifie qu'il n'a pas de compagnon. La nature de la présence éveillée, le Dharmakâya, peut être identifiée. C'est le Dharmakâya qui éprouve toutes sortes d'expériences — visuelles, auditives, gustatives, olfactives, tactiles, expériences de plaisir sexuel, etc. Cependant, ne l'assimilez pas simplement à cette conscience qui saute ici et là comme un singe, d'une fenêtre de perception à une autre. Ils ne sont pas identiques. Vous pouvez parler de la conscience du passé, du présent et du futur et de vos états de conscience durant la veille et la nuit. Le Dharmakâya n'est pas réductible à ces états de conscience qui surgissent à certains moments et non à d'autres, mais on peut les considérer comme des qualités du Dharmakâya. La nature du Dharmakâya est la nature même de la totalité du samsâra et du nirvana. Elle n'existe pas en tant que substance et n'a pas davantage de forme. Le Dharmakâya est plutôt la personnification de la sagesse primordiale. S'il vous plaît, ne télescopez pas la réalité conventionnelle et la réalité ultime car elles ne sont pas la même chose. Les instructions sur la réalité conventionnelle peuvent nous mener à la réalité ultime, mais nous n'apprenons rien sur la réalité conventionnelle dans les instructions qui concernent la réalité ultime. Notre expérience présente, juste à l'instant, est conventionnelle, et nous partons de là pour aller vers l'ultime. Si vous vous contentez d'assimiler la réalité conventionnelle à la réalité ultime, vous ne réussirez à comprendre ni l'une ni l'autre.

Il est dit dans la *Clarté Naturelle née d'elle-même et non née* :

Si vous connaissez la réalité de cette claire présence éveillée incessante et immuable qui est primordialement présente, c'est la contemplation de Vajrasattva.

Et:

Parce que la nature de l'esprit n'a ni naissance ni mort, elle est présente sans commencement ni fin. Puisqu'ainsi elle est immuable dans les trois temps, elle est insubstantielle et

omnipénétrante, et elle est donc comme l'espace. Libre des extrêmes de la surimposition et du déni<sup>54</sup>, dénuée d'existence, sans concepts, elle n'est pas non existante et n'est pas de nature nihiliste. Libre des extrêmes de l'existence et de la non-existence, elle s'élève d'elle-même. Comme la nature de la présence éveillée est sans naissance ni cessation, elle incarne la clarté naturelle. Immaculée et lumineuse, elle n'a ni dedans ni dehors, aussi est-elle le Dharmakàya qui se connaît lui-même.

Cette discussion se poursuit encore longuement. *Le Souverain qui Accomplit tout* déclare :

Ô grand être, écoute ! Ma nature est ainsi : mon existence n'est rien de plus que l'unité ; mon déploiement se révèle dans les aspects duels ; ma constitution consiste à me manifester en tant que neuf yâna ; ma synthèse, c'est la synthèse en tant que Grande Perfection ; mon être est l'esprit d'Éveil ; ma demeure, c'est la demeure dans la nature absolue de la réalité ; ma clarté, c'est la clarté au sein de l'espace de la présence ; ma pénétration, c'est celle de l'ensemble de l'univers animé et inanimé ; et mon origine, c'est l'émergence en l'espèce du monde phénoménal entier. Pour ce qui est de mon déploiement, je n'ai nulle substance ou signe. Pour ce qui est de ma vision, je suis libre de tout objet d'attention. Pour ce qui est de ma conscience, il n'y a pas de mots pour la décrire. Cette essence, qui ne surgit pas de causes, est libre de toute désignation verbale.

Les neuf yâna sont les neuf véhicules spirituels du bouddhisme, à commencer par le Srâvakayâna et ce jusqu'à la Grande Perfection au plus haut. Il existe d'autres classifications en huit, neuf et dix yâna, mais toutes se réfèrent au même système de pratique du Dharma. Dans leur plein développement, ce sont les neuf yâna, mais on peut les condenser dans la Grande Perfection. Gardez à l'esprit que toutes les références à "l'espace de la présence" utilisent le mot "espace" de manière métaphorique. "La totalité de l'univers animé et inanimé"

<sup>54</sup>"Surimposition" désigne une imputation sur la réalité de quelque chose qui ne s'y trouve pas, tandis que le déni est la réfutation de l'existence de quelque chose qui s'y trouve.

comprend l'ensemble du samsara et du nirvana. "Les objets d'attention" sont ceux que vous pouvez voir ou objectiver. La présence est simplement ineffable car elle transcende toutes les désignations verbales. Le *Souverain qui accomplit tout* poursuit :

Si vous souhaitez comprendre cette réalité avec certitude, examinez-la comme vous le feriez pour l'espace. Cette réalité est la Réalité non née. A l'examen, l'esprit même est sans cessation ; et la Réalité, semblable à l'espace, est analogue à l'espace. La Réalité, qui est dépourvue d'objets, est illustrée par l'absence d'objectivité.. Elle est inexprimable verbalement, mais pour prononcer des mots inexprimables, elle se révèle dans la nature de la réalité non-objective. Si son sens définitif n'est point réalisé, quels que soient les termes déployés pour désigner la réalité, tu ne me rencontreras pas ; t'éloignant de moi, je m'en trouve obscurci, et la nature du Dharma n'est pas atteinte.

Et:

La nature de l'esprit d'Éveil est l'essence de tous les phénomènes sans exception. Non né et totalement pur, il est dénué d'obscurcissements, libre d'une voie sur laquelle progresser, il est dépourvu de pièges : primordialement spontané, il ne nécessite aucun effort.

La discussion se poursuit ainsi longuement. Le *Sutra de la Connaissance qui condense l'arrangement adamantin* déclare :

Le sens de la Réalité n'est rien d'autre que la sagesse primordiale, claire et surgie d'elle-même. Ne recherchez pas ailleurs ce précieux joyau qui exauce les souhaits : vous l'avez vous-même !

Le *Souverain qui accomplit tout* déclare :

"La sagesse primordiale surgie d'elle-même" est née d'elle-même et émerge sans causes ni conditions. Il s'agit de la sagesse primordiale à la clarté incessante.

Et:

Cette essence, n'ayant ni causes ni conditions, a le pouvoir sur toutes choses et crée toutes choses.

Et aussi :

Tous les phénomènes sont Moi. Par conséquent, si cette nature qui est mienne est connue, tous les phénomènes seront connus.

Et:

Je suis le révélateur qui tout accomplit, l'esprit d'Éveil. L'esprit d'Éveil est le Souverain qui accomplit tout. Les bouddhas des trois temps sont créés par l'esprit d'Éveil. Les êtres animés des trois domaines sont la création de l'esprit d'Éveil. Le monde des phénomènes animés et inanimés est créé par l'esprit d'Éveil.<sup>55</sup>

Toutes ces déclarations des sutra et des tantra renvoient uniquement à cet esprit clair, vide et stable du présent. Ne pas connaître cette nature qui est vôtre, c'est la base de la confusion ; c'est "l'ignorance". On la désigne comme "l'ignorance qui est la base de la confusion des êtres animés des trois domaines". Connaître cette nature qui est vôtre, c'est "Samantabhadra, la base de la libération". Lorsque cela se présente comme une luminosité et une vacuité moralement neutre, on lui donne le nom de "Base universelle".

Tous les êtres animés — les chiens, les êtres humains et tout autre être — ont la nature de bouddha. Or, nous sommes des êtres animés, de sorte que nous avons tous le genre d'esprit dont il est question ici.

La base du samsara et du nirvana, de tout bonheur et de toute affliction, n'est autre que cette seule présence connaissante actuelle. De ce fait, quand le maître spirituel la leur présente, les étudiants

<sup>55</sup>Cette assertion ne doit pas être confondue avec la notion théiste d'un créateur extérieur ou d'un Seigneur de l'univers, car cette conscience claire est de la nature de la totalité du samsara et du nirvana.

reconnaissent leur propre nature, et confiants en elle, ils en viennent à développer la certitude, et la Base universelle est libérée en son propre lieu. Ces instructions sont donc celles du processus de transition de cette vie appelées "La libération naturelle de la Base". Prenez-en connaissance de cette manière. Tel est le premier chapitre pour l'accomplissement de l'état calme et l'introduction à la vision pénétrante de la sagesse primordiale de la présence éveillée. Samaya !

Scellé, scellé, scellé !

## 4

### **La Libération Naturelle de la Confusion : Les Instructions pratiques sur le processus de transition du rêve**

LE DEUXIÈME THÈME GÉNÉRAL, LE PROCESSUS de transition du rêve, comprend des instructions pratiques comparables au fait de brandir une lampe dans une pièce obscure. Ces instructions concernent les prédispositions latentes et permettent d'amener la claire lumière sur la voie. Ce sujet comporte trois parties : (1) les instructions diurnes sur le corps illusoire et la libération naturelle des apparences, (2) les instructions nocturnes sur le rêve et la libération naturelle de la confusion, et (3) les instructions finales sur la claire lumière et la libération naturelle de l'illusion.

#### **Les instructions sur le corps illusoire**

Elles comprennent elles-mêmes deux parties : le corps illusoire impur et le corps illusoire pur.

##### ***Le corps illusoire impur***

Dans un endroit isolé, asseyez-vous sur un coussin confortable et cultivez l'esprit d'Éveil, en pensant : « Puissent tous les êtres animés qui emplissent l'espace obtenir la parfaite bouddhété ! Pour cela, je dois méditer sur la libération naturelle des apparences grâce aux instructions sur le corps illusoire ». Puis offrez des suppliques : « Bénissez-moi afin que je puisse pratiquer le corps illusoire.

Bénissez-moi de sorte que je puisse réaliser le samâdhi semblable à l'illusion ».

Votre propre corps est un corps illusoire impur, et vous pourrez vérifier par vous-même s'il est ou non illusoire en mettant ces instructions en pratique. Si vous vous isolez, c'est pour vous libérer des perturbations. Mais qu'est-ce donc qui vous perturbe ? Vous-même. Par conséquent, si vous ne vous perturbez pas vous-même, vous êtes déjà prêt. En d'autres termes, il ne s'agit pas de mettre l'accent sur l'environnement mais sur la manière dont vous réagissez à votre environnement. Notre esprit est agité et perturbé par la poursuite acharnée des objets des cinq sens. Si nous pouvons contrôler cela, nous avons déjà acquis notre isolement. Si le problème se situait réellement dans les cinq objets des sens, ils pourraient tout autant déranger des cadavres. Par conséquent, vivre dans un lieu où vous n'êtes pas perturbé signifie en clair vivre en un lieu où vous cessez de vous perturber vous-même.

La première étape de la pratique consiste à cultiver une motivation correcte. Il n'est pas suffisant de s'asseoir, puis de procéder à la méditation dans un état d'esprit complètement mondain. De fait, parmi les possibilités de motivation que sont la motivation vertueuse, la motivation non vertueuse et la motivation neutre éthiquement parlant, il est indispensable de susciter une motivation vertueuse, et plus particulièrement celle de l'esprit d'Éveil pour le bien de tous les êtres animés. Alors que vous évoquez mentalement les êtres qui emplissent l'espace, rappelez-vous que chacun d'entre eux souhaite faire l'expérience du bonheur mais ne sait pas comment semer les graines du bonheur. Tous désirent s'affranchir de la souffrance, mais ne savent pas comment éviter les causes de la souffrance.

La libération naturelle des apparences est la libération naturelle de tout ce qui apparaît à vos cinq sens. Vous pouvez offrir des prières de requête à votre maître spirituel ou aux bouddhas, au Dharma et au Sangha, selon votre souhait.

Il en est ainsi : bien que tous les phénomènes soient dépourvus d'existence, ils paraissent exister et se présentent comme des choses variées, tels le blanc et le rouge. Ce qui est impermanent est appréhendé comme quelque chose de permanent, et ce qui n'est pas



réellement existant est pris pour quelque chose de réellement existant. Bien que l'on dise que cette cause d'esclavage pour tous les êtres est semblable à une illusion, du fait de l'attachement à l'existence réelle des apparences trompeuses, les phénomènes nous apparaissent à présent comme s'ils étaient réellement existants. Ils émergent originellement de l'insubstantialité, ils apparaissent maintenant bien que non-existants, et finalement ne seront plus rien. Puisque ces choses dénuées de permanence, de stabilité ou d'immutabilité n'ont pas de nature inhérente, considérez qu'elles sont semblables à des illusions.

On attribue aux phénomènes un caractère vertueux, non vertueux, bon, mauvais et ainsi de suite. Bien qu'ils soient illusoires et n'existent pas réellement, nous les prenons pour réellement et véritablement existants. Le monde provient-il de quelque chose qui est réel et substantiel ? Non, il a surgi de l'insubstantialité. La nature même de la réalité est pareille à l'illusion. Il ne s'agit pas de quelque chose que nous surimposons artificiellement aux phénomènes. Même si les choses apparaissent comme si elles étaient réellement existantes, elles n'existent pas vraiment ainsi. Plutôt, elles sont semblables aux images sur un écran de télévision : bien que vous voyiez toutes sortes de choses sur l'écran, il n'existe aucune réalité correspondante à l'intérieur du téléviseur.

Puis disposez un miroir très clair sur un support de la hauteur d'une coudée en face de vous. Baignez-vous et contemplez votre forme parée d'ornements dans le miroir. Adressez-lui des louanges, etc., et voyez s'il se manifeste un sentiment de plaisir ou de déplaisir. S'il en est ainsi, pensez en vous-même : « A chaque fois que survient un sentiment de plaisir du fait de louer ce corps, qui est semblable à un reflet dans un miroir, tu es dans la confusion. Ce corps n'est qu'une apparence causée par l'assemblage de causes et de conditions interdépendantes, mais en réalité, il n'a jamais existé en tant que tel. Pourquoi t'y attacher comme à toi-même et prendre plaisir à cela ? » Méditez longuement sur ce corps réfléchi par le miroir.

Une coudée est la distance qui sépare votre coude de la pointe de vos doigts, mais ce qui importe ici, c'est d'avoir quelque chose pour

poser un miroir. Comme vous avez probablement des miroirs partout dans votre maison, vous n'avez pas à vous inquiéter de cela. Mais si vous n'avez pas de miroir mural, faites selon les suggestions du texte. Après vous être baigné, que vous soyez un homme ou une femme, parez-vous de vos plus beaux atours, mettez vos bijoux, etc. Puis regardez votre reflet dans le miroir. Essayez de vous avantager. Si vous êtes un petit garçon, vous trouverez sans doute plus drôle de vous enlaidir. Et tandis que vous observez votre réaction, soyez conscient que le plaisir comme le déplaisir ne se fondent sur rien puisque ce reflet n'a ni essence ni réalité. Si vous faites l'expérience d'un certain plaisir lorsque vous vous louez, soyez conscient de la nature confuse de cette réaction. Le reflet dans le miroir se produit à cause d'un assemblage de causes et de conditions corrélées entre elles, et il en est de même pour votre corps. Dans le cas du reflet dans le miroir, quelles sont ces causes et ces conditions interdépendantes ? Que votre corps soit situé en face du miroir, que vous observiez le miroir et qu'un reflet y apparaisse. De façon similaire, il existe des causes et des conditions qui permettent également au corps de se manifester. Et sur la base de ce corps se greffe la préhension mentale d'un soi. Mais bien que nous appréhendions un soi, il n'existe en réalité aucun soi.

Il ne suffit pas d'essayer cela une ou deux fois par curiosité, puis de l'oublier. Pour que cette pratique soit effective, nous devons méditer longuement sur ce corps réfléchi par le miroir. Ceci influera fortement sur l'attachement que nous portons à notre corps, à nous-mêmes, etc. Par exemple, en règle générale, nous avons été habitués depuis tout petits à être loués par nos parents, et nous avons appris à nous complimenter pareillement. Résultat, nous en sommes arrivés à espérer davantage de louanges, de reconnaissance et d'acceptation de la part des autres et à craindre leur manque d'égards, leur mépris et leur rejet. Oscillant entre l'espoir d'être acceptés et la crainte d'être rejetés par les autres, nous sommes prêts à tout pour gagner leur respect. Nous nous habillons bien, nous essayons de paraître au mieux de nous-mêmes quand nous nous exprimons, etc. De sorte que nous sommes complètement englués dans les huit préoccupations mondaines. Ce besoin s'élève dès que nous espérons acquérir quelque chose, et la peur surgit dès qu'il est question de ne pas l'obtenir. Ou si nous l'avons déjà, nous avons la crainte de le perdre et l'espoir de le

conserver. Tout cela, l'espoir et la crainte, le désir et l'aversion, vient du fait que l'on appréhende ce qui est impermanent comme s'il s'agissait de quelque chose de permanent. À cause de cette confusion, nous développons de grands espoirs dans le samsara. Si nous étions aussi permanents que nous le pensons, personne ne serait jamais mort et le monde ne serait pas assez grand pour contenir tous ces gens immortels. Les objets de notre attachement, de notre colère, de nos espoirs et de nos craintes naissent tous de cette illusion, qui opère aussi bien pendant l'état de veille que pendant les rêves.

Puis proférez des insultes et soulignez nombre de défauts, et voyez s'il s'élève du mécontentement. Si tel est le cas, considérez : « Toutes les louanges et les insultes sont comme un écho et puisque le corps n'a nulle essence, les réactions de plaisir et de déplaisir sont l'expression de la confusion ». Méditez clairement sur le reflet du miroir en guise d'objet mental. Alternez louanges et insultes, puis équilibrez-les. Ceci pendant une session.

Ensuite, pour vous entraîner à la parole semblable à un écho, rendez-vous sans aucun compagnon dans un lieu où il y a de l'écho. Hurlez de bonnes et de mauvaises paroles. Lorsque les mots vous reviennent par l'intermédiaire de l'écho, il n'y a aucun attachement à ce bruit vide. Pratiquez donc de même avec votre parole, elle aussi semblable à un écho.

Pour ce qui est de l'entraînement aux pensées semblables à un mirage, contemplez ou imaginez un mirage. De même qu'on ne peut le trouver en allant à sa recherche, il en est ainsi de l'ensemble des pensées qui agitent l'esprit et sont dépourvues de nature propre, comme un mirage. Telle est la seconde session.

Puis imaginez que le reflet dans le miroir se dissout dans votre propre corps, et méditez sur votre corps qui apparaît et cependant n'a aucune nature propre. De temps en temps, considérez ceci : « Le Bhagavan, le Grand Sage, a parlé de tous les phénomènes à l'aide de dix analogies : tous les phénomènes composés sont comme une illusion, comme un rêve, comme un mirage, comme un reflet, comme une cité de gandharva, comme un écho, comme le reflet de la lune dans l'eau, comme une bulle, comme une illusion d'optique et comme un fantôme. Ils ne sont pas réellement

existants ». À d'autres moments, si vous avez des compagnons, ayez des conversations avec eux, ou si vous n'en avez pas, imaginez mentalement qu'ils vous flattent ou vous montrent un immense respect. Si des pensées agréables se présentent, ramenez-les à l'équilibre dans l'absence d'existence réelle. Puis imaginez que vous êtes insulté, dépouillé et battu. S'il en résulte un sentiment désagréable, ramenez-le à l'équilibre dans l'absence d'existence réelle. Méditez ainsi comme si c'était identique au fait de louer ou d'injurier un reflet dans un miroir. Et lorsque vous êtes réellement loué ou insulté, ramenez cela à l'équilibre comme s'il s'agissait d'un reflet dans un miroir. Si l'attachement ou l'aversion surgissent, entraînez-vous longuement avec les objets méditatifs précédents. Ainsi, lorsque les huit préoccupations mondaines se manifestent dans votre continuum mental comme s'il s'agissait d'une illusion, vous êtes devenu un adepte de la pratique du corps illusoire impur. Telle est la troisième session.

L'entraînement décrit ci-dessus est parallèle à la phase de développement dans laquelle vous imaginez d'abord votre déité d'élection dans l'espace en face de vous, avant d'imaginer qu'elle se dissout en vous et devient indifférenciée de votre propre corps. À ce moment précis, votre corps se manifeste naturellement sous la forme de la déité d'élection. Ces enseignements à propos des reflets du miroir sont également valables pour toutes nos expériences de la vie quotidienne.

### ***Le corps illusoire pur***

Quel est l'intérêt de ces diverses phases de la pratique du yoga des rêves et plus particulièrement de la première phase de reconnaissance des rêves qui permet l'amorce des pratiques d'émanation et de transformation ? Est-ce simplement pour nous permettre de réaliser nos désirs liés aux huit préoccupations mondaines ? La réponse est, bien sûr, négative. La raison de cet entraînement est la suivante : connaître les causes de la perpétuation de nos souffrances. Le but de ces enseignements est en fin de compte le même que celui des Quatre Nobles Vérités et des Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara],

Le corps illusoire impur n'a pas seulement trait à votre corps : cet entraînement s'applique à l'environnement entier et à toutes les choses qui s'y trouvent, les villes, votre maison, etc. Il comprend non seulement l'environnement inanimé mais aussi chacun des êtres animés dans l'univers. Pourquoi avons-nous besoin de ces enseignements ? Parce que nous avons une tendance à nous saisir tout autant de notre identité personnelle que de l'identité des autres phénomènes. De sorte que nous nous saisissons de ce qui est non-existant comme s'il s'agissait de quelque chose d'existant. Il y a en outre deux sortes de saisie : la saisie de l'identité personnelle et la saisie d'une identité des phénomènes. C'est pour contrecarrer cette tendance mentale propre à l'illusion que le Bouddha enseigna les dix métaphores qui comparent les phénomènes à des illusions, des échos, des mirages, des reflets, etc.

Si nous parvenons à acquérir une véritable réalisation du manque d'existence réelle des phénomènes, c'est excellent ; tout au moins devrions-nous obtenir une certaine compréhension de leur manque de substantialité. Une manière d'y parvenir consiste à méditer sur la nature illusoire de votre corps et des autres phénomènes. Alors que les phénomènes ne sont pas plus substantiels qu'un reflet dans un miroir, nous réagissons à leur égard en prenant ce qui est non-existant pour existant. Sur cette base se manifestent l'attachement et l'aversion. Ce sont nos principales réactions face aux phénomènes du monde que nous rencontrons. Et ces deux réponses, l'attachement et l'aversion, donnent naissance à l'éventail complet des cinq poisons. En succombant à ces cinq poisons, nous poursuivons notre errance au gré des six royaumes de l'existence. Quel est l'intérêt ou la raison de ces diverses analogies ? Il s'agit de nous ralentir de telle sorte que nous puissions reconnaître la nature de notre existence et de nos activités, qui sont pareilles à une illusion ou un écho. Enfin, la non-vertu est la cause de la perpétuation de l'existence cyclique. Nous devons avant tout reconnaître les actes non vertueux que nous avons commis ainsi que leurs effets déplorables. Pour contrecarrer ces causes, il est important de confesser ceux que nous avons commis et de les purifier au moyen des quatre pouvoirs de réparation. Ceci nous mènera peu à peu à la délivrance du cycle des existences.

Le fait de se concentrer sur la nature illusoire des phénomènes en les considérant comme des rêves est analogue à la pratique de la phase de développement où vous vous visualisez sous la forme de votre déité d'élection, que ce soit Vajrasattva, Avalokitesvara, Padmasambhava, Sâkyamuni, ou toute autre forme de bouddha. Dans ce genre de pratique, vous vous imaginez vivant dans le pur royaume de la sagesse primordiale, et dans ce champ pur, vous imaginez un palais habité par diverses déités masculines et féminines, toutes étant de nature pure et possédant une existence semblable à l'illusion. Dans cette pratique, vous vous considérez — ainsi qu'autrui — comme totalement purs et dépourvus d'existence substantielle, et vous voyez que tous les phénomènes, animés et inanimés, apparaissent et sont cependant dépourvu d'existence réelle. Telles sont les grandes lignes de la pratique de la phase de développement. Quel est son but ? Cet entraînement sème les graines de l'accomplissement de l'omniscience pour son propre salut et celui d'autrui.

Cultivez l'esprit d'Éveil comme auparavant, et assumez la posture assise, jambes croisées. Le maître spirituel s'assiéra sur un trône, paré des atours de Vajrasattva. L'étudiant tiendra un cristal juste au-dessus de ses yeux et contempera le corps de Vajrasattva, de sorte que le corps de Vajrasattva, composé des cinq sortes de lumière de l'arc-en-ciel, apparaîtra en deux, trois ou davantage de lieux. Méditez sur ce glorieux corps qui apparaît et cependant est dépourvu de nature inhérente, en faisant de lui votre objet mental. Telle est la quatrième session.

Dans cette pratique, si possible, votre maître s'assied dans la posture jambes croisées en portant les vêtements de Vajrasattva. Si cela n'est pas possible, vous le remplacerez par une représentation peinte de Vajrasattva, une statue ou un dessin. Si vous ne disposez d'aucun de ces objets, vous pouvez simplement imaginer cela. En tenant un cristal juste au-dessus de vos yeux tout en regardant le corps de Vajrasattva, vous verrez Vajrasattva en plusieurs lieux à cause de la réfraction. S'il est possible que d'innombrables bouddhas soient présents dans un seul atome, il n'est guère étonnant qu'un certain nombre de bouddhas puisse apparaître devant vos seuls yeux. A propos de tous ces bouddhas capables de se tenir dans un seul atome,

ce n'est pas que tous les bouddhas convergent de toutes les directions et s'efforcent de se presser sur un seul atome, mais plutôt qu'ils peuvent se trouver réunis sur un seul atome parce que la nature de cet atome est complètement identique à celle de la totalité du samsara et du nirvana. C'est dans ce contexte que l'on dit que tous les bouddhas peuvent se tenir sur un unique atome. Mais alors, que dire de la nature de notre présence éveillée ? Est-elle de la même nature que tout le reste ou quelque chose de distinct ? Si vous supposez que la nature de votre présence éveillée est quelque chose de distinct, alors cela voudrait dire que toutes les méditations concernant l'origine, la localisation et la disparition de la conscience, sa relation avec les trois temps, etc., ne seraient pas appropriées.

Puis laissez ce corps divin, un corps qui apparaît sans pour autant avoir de nature inhérente, apparaître clairement à votre esprit. Imaginez-le se dissoudre dans votre corps et imaginez clairement votre propre corps sous cette forme. Méditer et s'entraîner à voir la totalité du monde animé et inanimé de cette manière fait de vous un expert dans la pratique du corps pur. Lorsque les Corps paisibles et courroucés apparaîtront au cours du processus de transition, vous serez certainement libéré. Telle est précisément la partie principale de la pratique du processus de transition de la vie, et la pratique préliminaire pour les processus de transition des rêves et de la Réalité ne dépend que de cette dernière. Exercez-vous y donc avec la plus grande diligence. En outre, le corps illusoire impur est d'une importance cruciale en tant que pratique préliminaire au processus de transition du devenir, de sorte que les deux types de corps illusoire constituent les pratiques principales pour les processus de transition. Telle est la libération naturelle des apparences à l'aide des instructions sur le corps illusoire. Samaya !

S'entraîner à voir que l'ensemble du monde animé et inanimé est dépourvu d'existence inhérente, ce n'est pas simplement superposer cette vision au monde. Tout au contraire, cette pratique agit simplement comme un catalyseur pour obtenir la vision pénétrante de la nature du réel. Elle commence par un processus imaginaire, mais elle nous mène à une perception directe de la réalité.

Si vous obtenez la réalisation dans cette pratique du corps pur, alors, au cours du processus de transition qui suit la mort, il est certain que vous serez libéré. Le mieux est que vous soyez libéré lorsque surgissent les émanations paisibles ou, si tel n'était pas le cas, lorsqu'émergent les apparences courroucées. De quelque manière que ce soit, si vous êtes devenu expert en cette pratique, vous obtiendrez sans aucun doute possible la libération dans le processus de transition qui suit la mort. Par conséquent, cette pratique commune du corps illusoire pur peut être considérée comme une pratique préliminaire aux autres processus de transition.

Ainsi se conclut le bref exposé sur le corps illusoire pur. Si, arrivé à ce point, vous sentez que vous n'avez pas réellement compris ce texte et son commentaire, je vous suggère d'étudier d'autres textes plus élaborés à ce sujet. La base du yoga du rêve réside dans ces pratiques des corps illusoires impur et pur. En effet, durant l'état onirique, diverses propensions latentes se manifestent comme le contenu du rêve. Nous n'avons aucun contrôle sur cela pendant que nous rêvons. En nous entraînant à cette pratique illusoire pendant la veille, nous établissons une base pour acquérir le contrôle sur l'esprit, et cela nous amènera à pouvoir aussi le contrôler durant le processus du rêve. Si nous n'avons aucun des deux, nous n'aurons certainement aucun contrôle lorsque nous entrerons effectivement dans le processus de transition post-mortem.

Quelques personnes m'ont dit qu'elles voulaient apprendre cette pratique afin de pouvoir l'enseigner à d'autres. C'est une grave erreur que d'écouter ces enseignements et de les mettre en pratique pour devenir un maître. La motivation juste, c'est de mettre ces enseignements en pratique afin qu'ils puissent devenir la cause de votre libération de la souffrance et du cycle des existences puis celle de la libération d'autrui. Si vous pratiquez ainsi, alors, lorsqu'une authentique expérience se sera manifestée dans votre continuum mental, vous serez un vrai maître. Cela ne se produit pas parce que l'on a souhaité le devenir, mais en cultivant la motivation appropriée.



## **Les instructions nocturnes sur le rêve et la libération naturelle de la confusion**

Elles comportent trois sections : (a) appréhender l'état du rêve, (b) faire émaner et transformer, et (c) dissiper les obstacles aux rêves.

### ***Appréhender l'état du rêve***

Les rêves sont induits par les prédispositions latentes. C'est pourquoi vous considérerez toutes les apparences de l'état de veille comme étant semblables à un rêve ou à une illusion. Acquérez une vision pénétrante qui rejoigne la déclaration de la *Perfection de Sagesse* : « Tous les phénomènes sont semblables à un rêve et à une illusion ». Plus particulièrement, il est crucial de pratiquer les instructions sur les apparences de la veille et sur le corps illusoire. A cette occasion, imaginez avec force que votre environnement, votre ville, votre maison, vos compagnons, vos conversations et toutes vos activités sont un rêve. Dites même à haute voix : « Il s'agit d'un rêve, il s'agit d'un rêve ». Imaginez continuellement qu'il s'agit juste d'un rêve.

Puis, lorsque vous allez au lit le soir, cultivez l'esprit d'Éveil, en pensant : « Pour le bien de tous les êtres qui emplissent l'espace, je vais pratiquer le samādhi semblable-à-l'illusion, et j'accomplirai la parfaite bouddhité. Dans ce but, je vais m'entraîner dans les rêves ». Puis alors que vous vous allongez, reposez sur votre épaule droite, votre tête dirigée vers le nord, la main droite pressée sur votre joue et la gauche posée sur votre cuisse. Imaginez clairement que votre corps est celui de votre déité d'élection.

Votre déité d'élection peut être Vajrasattva, Sâkyamuni ou bien votre propre maître-racine comme Sa Sainteté le Dalaï Lama, Sa Sainteté Dudjom Rinpoché ou Sa Sainteté le Karmapa. Ces derniers étant d'authentiques tulkous, je pense que c'est parfaitement approprié. Thinley Norbu Rinpoché, l'un des fils de Sa Sainteté Dudjom Rinpoché, a fait remarquer que la notion américaine de tulkou diffère de la notion bouddhiste traditionnelle. Les Américains s'imaginent qu'un tulkou est une personne qui prend naissance en tant

que tulkou puis passe sa vie à servir les autres. Puis, aussitôt que sa vie est achevée, cette personne saute à la vie suivante et reprend ainsi naissance. Puis il vit cette vie comme le fait un tulkou, meurt, et ne voulant pas perdre de temps, saute une fois de plus dans une autre vie. Cela semble bien précipité, comme une ruée au pas de course dans la condition de tulkou. Thinley Norbu fait remarquer qu'à l'opposé de cette vision, la vue bouddhiste est celle du Dharmakâya d'où émanent sans effort et d'une manière incommensurable des Sambhogakâya, lesquels se manifestent comme autant d'innombrables Nirmânakâya, tels les rayons lumineux qui émanent du soleil. Tout cela se produit spontanément et sans contraintes. Cette vue est très différente de cette idée du parcours linéaire et essoufflé de ce petit tiilkou isolé qui traverse le temps, sautant comme une grenouille d'une vie à la suivante. Il existe d'authentiques tulkous qui sont de pures émanations produites sans effort à partir du Sambhogakâya. Le Bouddha Sâkyamuni était un très grand tulkou. Par conséquent, les bouddhas sont simplement des émanations du Sambhogakâya et du Dharmakâya.

Il y a également d'autres êtres qui, ayant fait des prières altruistes, reprennent naissance et mènent une vie dédiée au service d'autrui. Et vous pouvez dire d'eux qu'ils sont aussi des tulkous. De nos jours, tout particulièrement en Occident, lorsque nous entendons parler d'un lama qui a produit simultanément deux ou même trois émanations en tant que personnes différentes, nous pensons : « C'est étonnant, comment cela peut-il se produire ? » Nous nous posons de telles questions parce que nous avons une vue étroite et simpliste de ce que signifie être un tulkou. Seriez-vous donc étonné que deux ou même trois rayons lumineux jaillissent du soleil en même temps ? De même que les rayons solaires, les tulkous sont innombrables.

Si votre visualisation n'est pas claire, établissez la fierté en pensant : « Je suis la déité d'élection ». Imaginez que votre tête, sur votre oreiller, repose dans le giron de votre maître-racine ; et concentrez vivement votre attention sur Orgyen Padma dans votre gorge, de la taille de la phalange d'un pouce, d'allure souriante et magnifique, apparaissant et cependant dépourvu de nature inhérente. Offrez-lui mentalement votre supplique : « Bénis-moi pour que je puisse appréhender l'état de rêve. Bénis-moi pour que

je reconnaisse l'état onirique pour ce qu'il est ». Couchez-vous dans la posture du lion couché, et suscitez en vous un profond désir de reconnaître l'état de rêve pour ce qu'il est. Et tandis que vous faites ainsi, endormez-vous sans vous laisser interrompre par d'autres pensées. Même si vous ne l'appréhendez pas dès le premier essai, répétez cela de nombreuses fois et faites-le consciencieusement avec une puissante aspiration.

Le matin, lorsque vous vous réveillez, considérez avec force et netteté : « Pas un seul des rêves que j'ai faits la nuit passée ne subsiste lorsque je me réveille. De même, pas une seule des multiples apparences de la période de veille d'aujourd'hui n'apparaîtra cette nuit dans mes rêves. Il n'y a aucune différence entre les rêves du jour et de la nuit, aussi sont-ils des illusions, de simples rêves ». Ceci pendant une session.

Si vous continuez à ne pas appréhender l'état onirique même après avoir ainsi pratiqué de nombreuses fois, alors, en vous aidant des pratiques que l'on a vu auparavant, imaginez-vous comme votre déité d'élection seule et héroïque. Puis, clairement et de manière vivante, imaginez une fois encore la déité élue dans votre gorge, de la taille de la phalange d'un pouce. Dirigez votre conscience sans la forcer et endormez-vous tout en imaginant que vous allez reconnaître l'état du rêve pour ce qu'il est. Telle est la seconde session.

Si vous trouvez qu'il est difficile d'appréhender l'état du rêve en faisant ainsi, visualisez dans votre gorge un lotus à quatre pétales marqué d'un OM en son centre, d'un AH sur le devant, d'un NU sur la droite, d'un TA derrière et d'un RA sur la gauche. Concentrez d'abord votre attention sur le OM situé au centre. Puis, lorsque vous tombez de sommeil, concentrez votre conscience sur le AH situé devant. Alors que vous commencez à glisser dans le sommeil, prêtez attention au NU sur la droite. Quand vous êtes assoupi, concentrez-vous sur le TA de derrière. Lorsque vous êtes bien endormi, passez au RA sur la gauche. Et maintenant que vous dormez, portez votre intérêt sur le OM en attendant de rêver, sans vous laisser interrompre par d'autres pensées ; appréhendez ensuite l'état de rêve à l'aide de votre conscience endormie. Telle est la troisième session.

Si les syllabes-germes sont peu claires et que vous n'appréhendez toujours pas l'état de rêve de cette manière, concentrez clairement et avec vivacité votre attention sur un bindu de lumière dans votre gorge. En vous attendant à rêver, endormez-vous, et par ce moyen appréhendez l'état de rêve. Telle est la quatrième session.

Méditez en alternant les objets de méditation, et pratiquez avec la puissante conviction que durant le jour, les apparences sont des rêves. Même les plus médiocres des pratiquants appréhenderont ainsi l'état de rêve en un mois.

Pour commencer, il y aura davantage de rêves, puis ils deviendront plus clairs, et ensuite, ils seront appréhendés. S'il advient des circonstances effrayantes, il sera facile de reconnaître : « Il s'agit d'un rêve ». Il est certes difficile d'appréhender [un rêve] spontanément, mais une fois cette identification faite, c'est établi. Si aucune de ces manières ne permet d'appréhender [les rêves], il y a peut-être des manquements dans vos engagements. C'est pourquoi vous vous appliquerez à prendre refuge, à cultiver l'esprit d'Éveil, à restaurer [vos vœux] par la confession, le mantra des cent syllabes, l'offrande de *ganacakra*, en évitant toute souillure et en méditant comme il a déjà été indiqué. En procédant ainsi, l'état de rêve sera appréhendé en à peine deux ou trois mois, et finalement, vous serez à même de l'appréhender régulièrement.

Un cauchemar peut agir comme un catalyseur et déclencher la reconnaissance que ce rêve en est bien un. Pour employer une analogie, quand les Tibétains étaient terrifiés par l'invasion chinoise du Tibet, beaucoup priaient : « Oh, Guru Rinpoché, Guru Rinpoché, veille sur moi ! Tàrà, veille sur moi ! Je prends refuge ! » Mais lorsque tout va bien, Guru Rinpoché est absent de notre esprit, Tàrà ne s'y trouve point, et le Bouddha ne fait pas partie de nos préoccupations. C'est la même chose dans le cas des rêves. Lorsque l'on fait l'expérience d'un cauchemar, il est facile de reconnaître qu'il s'agit d'un rêve, mais une telle reconnaissance est plus difficile lors d'un rêve normal. Cependant, si, grâce à une pratique soutenue et suivie,

vous pouvez reconnaître l'état onirique pour ce qu'il est, il s'agit là d'un accomplissement beaucoup plus stable.

La restauration des vœux endommagés par la confession nécessite habituellement une liturgie de purification des infractions aux engagements tantriques. Ce type de purification peut aussi être mené à bien en récitant le mantra des cent syllabes et en offrant une fête de *ganacakra*. En plus de cela, on devrait veiller à éviter dorénavant les actes non vertueux. En d'autres termes, si vous trouvez toujours que vous ne réussissez pas dans votre pratique, cela peut être dû à un endommagement de vos vœux tantriques, et il vous faut donc appliquer l'une des méthodes précédemment citées pour purifier cela, puis revenir à la pratique. Une fois que vous aurez appréhendé vos rêves, vous vous entraînerez dans les émanations et les transformations oniriques, ce qui constitue la phase suivante de la pratique.

***S'entraîner dans la production d'émanations et la transformation des rêves***

Alors que vous appréhendez l'état de rêve, considérez : « Puisque ceci est à présent un corps de rêve, on peut le transformer de différentes manières ». Quoi qu'il surgisse dans le rêve, qu'il s'agisse d'apparitions démoniaques, de singes, de gens, de chiens, et ainsi de suite, transformez-les par la méditation en votre déité d'élection. (28) Pratiquez leur multiplication en produisant des émanations et en les transformant en objets de votre choix. Telle est la cinquième session.

Tous les sujets et les objets présents dans un rêve peuvent être transformés. Dans cette phase de la pratique, vous pouvez prendre une centaine de choses et les transformer en une seule, ou en prendre une seule et la transformer en cent. C'est la pratique que fit Milarépa durant l'état de veille, lorsqu'il fit émaner d'innombrables formes d'un certain objet. A un moment particulier, il produisit une émanation de lui-même dans une corne de yak, sans que la corne devienne plus grande ni lui plus petit. C'est un signe qui montre qu'il était extrêmement bien entraîné à ce genre de pratique.

Alors que vous appréhendez l'état de rêve, si vous suscitez une puissante aspiration à vous rendre en Abhirati à l'est, ou dans le pur royaume d'Orgyen à l'ouest, vous pourrez vous y rendre et y faire la requête du Dharma. Afin de subjuguier des apparitions démoniaques et ainsi de suite, pratiquez la production d'émanations de vous-même sous l'apparence de Garuda, d'Hayagrīva ou de toute autre forme semblable, et transformez-les à votre guise. En outre, pratiquez la condensation de multiples choses en une seule et la multiplication d'une seule chose en de nombreuses choses. Telle est la sixième session.

Lorsque vous reconnaissez l'état de rêve pour ce qu'il est, vous pouvez susciter l'aspiration de vous rendre dans un champ pur ; ou vous pouvez simplement voir votre environnement présent comme étant déjà un champ pur. Toute expérience et toute compréhension obtenue dans la pratique de la phase de développement peut être appliquée ici. Tandis que vous rêvez, imaginez les cinq familles de bouddhas, Vajrasattva, Padmasambhava ou Amitābha présents en Abhirati ou dans tout autre champ pur.

*Voir au travers du rêve* : Appréhendez l'état de rêve et rendez-vous sur la berge d'une grande rivière. Considérez ceci : « Puisque je suis un corps mental dans un rêve, il n'y a rien que la rivière puisse emporter ». Et en sautant dans la rivière, vous serez emporté par un courant de félicité et de vacuité. Au début, à cause de l'adhésion à la saisie de soi, vous hésiterez, mais cela ne se produira plus une fois que vous serez habitué. De même, en voyant des choses telles que du feu, des précipices, des animaux carnassiers, toutes les peurs s'élèveront en tant que samādhi. Le point crucial dans tout cela est de s'entraîner avec les apparences de l'état de veille et le corps illusoire, et de se préparer puissamment à l'état de rêve. Quand vous êtes sur le point de vous endormir, il est important de diriger votre attention sur tout ce que vous appréhendez au niveau de votre gorge, qu'il s'agisse de votre maître spirituel, de votre déité d'élection, de syllabes-germes ou d'un bindu. Et il est crucial de ne pas vous laisser interrompre par des propensions latentes. Telle est la septième session.

Tandis que vous rêvez, vous devriez vous rappeler que tout ce qui arrive n'a pas plus de réalité substantielle qu'un rêve. Il n'y a pas réellement quelqu'un qui saute dans un torrent tumultueux ; il n'y a pas non plus de saut ni même d'eau où plonger. Avec cette réalisation, vous sautez dans la rivière. Cette pratique ne doit pas seulement être appliquée au fait de sauter dans une rivière, mais à toute situation dangereuse associée à l'un des quatre éléments. Dans l'état onirique, vous pourriez rencontrer un animal dangereux ou bien n'importe quelle circonstance effrayante, comme vous trouver dans un enfer chaud, un enfer froid ou être dans un royaume de prêts. Par conséquent, en toute situation effrayante, reconnaissez votre condition comme étant celle d'un simple corps mental et reconnaissez que tout aspect du rêve n'est rien de plus qu'un rêve. Avec cette conscience, entrez dans toute situation qui vous semble à l'évidence dangereuse. Je m'empresse d'insister sur le fait qu'il s'agit d'une pratique du rêve. N'allez pas imaginer que vous pouvez vous rendre sur le pont du Golden Gate et sauter en pensant : « Bien, il ne s'agit pas d'un saut réel », car vous mettriez ainsi fin à votre vie en vous créant des problèmes pour au moins cinq cent vies à venir. En outre, dans cet état de rêve, si vous pratiquez correctement, vous serez emporté par un courant de félicité et de vacuité, ce qui ne vous arrivera certainement pas si vous sautez du pont du Golden Gate !

### ***Écarter les obstacles aux rêves***

On compte ici quatre sections : (1) la dissipation par le réveil, (2) la dissipation par l'oubli, (3) la dissipation par la confusion et (4) la dissipation par la vacuité.

*La dissipation par le réveil* : aussitôt qu'un novice reconnaît « C'est un rêve ! », il se réveille, ce qui dissipe cette reconnaissance<sup>56</sup>. Pour éviter cela, maintenez votre attention au niveau du cœur ou plus bas, et concentrez votre esprit sur un bindu noir de la taille d'un pois, appelé "la syllabe de l'obscurité", sur la plante des pieds. Cela fera disparaître [cet obstacle].

<sup>56</sup> C'est un problème lié à trop d'effort. On pratique avec tellement d'énergie que la reconnaissance même de l'état onirique nous réveille.

*La dissipation par l'oubli* : Ceci signifie que l'on appréhende l'état de rêve mais que l'on devient immédiatement confus et que l'on laisse le rêve se dérouler comme à l'ordinaire. Pour éviter cela, entraînez-vous au corps illusoire durant la journée et habituez-vous à anticiper avec force l'état de rêve. Puis, lorsque vous êtes sur le point d'aller dormir, faites-le avec l'aspiration suivante : « Puissé-je reconnaître l'état de rêve pour un état de rêve et ne pas me laisser abuser ». Cultivez également l'attention ferme, en pensant : « Qui plus est, quand j'appréhende l'état de rêve, puisse-je ne pas retomber dans la confusion ». Cela fera disparaître [cet obstacle].

*La dissipation par la confusion* : Si vos rêves sont seulement constitués d'apparences trompeuses liées à des propensions latentes nuisibles, votre conscience deviendra diffuse et nous n'arriverons jamais à reconnaître l'état de rêve. Par conséquent, durant la journée, aspirez puissamment au fait de rêver et mettez fortement l'accent sur le corps illusoire<sup>57</sup>. Employez-vous à purifier vos obscurcissements, à pratiquer les offrandes de satisfaction et la confession, et à accomplir l'offrande de *ganacakra*. En pratiquant énergiquement le *prânâyâma* des énergies vitales et en poursuivant tout cela, vous éliminerez ce problème.

*La dissipation par l'insomnie* : Si le sommeil est perturbé par une attente trop forte et si vous êtes dissipé au point de ne plus pouvoir vous endormir, contrecarrez cela en imaginant un bindu noir au centre de votre cœur. Suscitez l'aspiration avec légèreté juste un instant, puis en relâchant votre conscience sans méditer sur le sommeil, vous vous endormirez et pourrez appréhender l'état de rêve.

*La dissipation par l'indolence* : D'abord, la désillusion [par rapport au cycle des existences] et le sentiment d'urgence, ont pu vous faire pratiquer un peu en retraite, etc. Vous avez peut-être aussi réussi à appréhender l'état de rêve. Mais ensuite, n'ayant pas mis fin à votre soif de plaisirs sensuels, vous vous laissez attraper par des distractions futiles. Enclins à la faiblesse, vous redevenez

<sup>57</sup> Ceci s'applique à la fois au corps illusoire impur et au corps illusoire pur.



complètement ordinaires et par votre indolence, vous sabordez votre pratique. N'ayant point de vision pure à l'égard du Dharma ni des pratiques accomplies par d'autres, vous les jugez selon vos propres critères, et votre esprit glisse dans les ruminations, se disant : « J'ai fait cela aussi et je suis toujours pareil maintenant. Les autres sont exactement comme moi ».

Ce genre d'attitude était très courant au Tibet et il prévaut également en Occident. Quand les gens commencent à pratiquer, ils écoutent les enseignements avec enthousiasme et s'excitent sur la pratique. Dégoûtés du samsara, ils sont motivés à l'idée d'atteindre l'Éveil, passent du temps en retraite, et ils peuvent effectivement gagner une certaine réalisation. Résultat, certaines personnes commencent à se sentir très spéciales, pensant qu'elles sont devenues de vrais pratiquants. Que vous soyez Tibétain ou Occidental, il est très facile de tomber dans ce piège.

Ces problèmes surgissent parce que les gens sont encore très impliqués dans les huit préoccupations mondaines, et c'est ainsi qu'ils se laissent piéger par des distractions futiles comme autrefois. Il existe un antidote : méditer sur les Quatre Nobles Vérités et sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara]. Les problèmes évoqués se produisent plus particulièrement lorsque les gens acquièrent un peu de réputation, lorsqu'ils commencent à être reconnus en tant que méditants expérimentés. Il est de la plus haute importance pour les enseignants d'être prudents à cet égard, car c'est un abîme dans lequel il est facile de tomber.

Quant au fait d'être enclin à la faiblesse et de redevenir complètement ordinaire c'est le signe que vous régressez dans votre pratique spirituelle. Des Tibétains pourraient dire : « J'ai passé tant d'années dans un collège monastique puis dans un centre de retraite, j'ai eu telle et telle expérience, et pourtant je suis toujours pareil ». Puis ils peuvent se mettre à juger tout un chacun selon leurs propres critères en pensant : « Ceux-là n'ont pas pratiqué plus que moi. Aussi ne doivent-ils pas être plus avancés que je ne le suis ». Il y a de la suffisance et de l'impudence dans ce genre d'attitude, et l'antidote consiste à revenir aux préliminaires.

Pour [contrer] cela, méditez sur la difficulté d'obtenir une vie humaine libre et pleinement qualifiée comme sur la mort et l'impermanence. Il est de la plus haute importance de méditer sur les défauts du cycle des existences et de renoncer en esprit à cette vie. En vous exerçant à la pratique en retraite dans la solitude, et en vous concentrant uniquement sur elle, vos expériences et réalisations antérieures seront restaurées et vous appréhenderez à nouveau l'état de rêve.

Lorsque vous vous engagez avec résolution pour la seconde fois dans la pratique, assurez-vous de ne pas chuter dans les mêmes pièges qu'auparavant. Ceci peut arriver très facilement, comme l'illustre cet épisode de la vie de Milarépa. Milarépa, un être hautement réalisé, avait un jour demandé asile à un moine qui accepta de l'héberger pour la nuit. Le moine, qui occupait l'étage supérieur, installa Milarépa à l'étage inférieur. Cette nuit-là, tandis qu'il s'endormait, le moine pensa : « Demain, je ferai tuer ma vache. Une fois celle-ci débitée, je ferai ceci et cela avec sa viande, ses os, son cuir et sa tête ». Le moine planifiait chaque détail, excepté ce qu'il ferait de la queue de la vache qu'il avait complètement oubliée. C'était un moine de très bonne réputation qui portait tous les atours d'un haut membre du clergé maître de nombreux disciples.

Lorsque le moine se réveilla le lendemain matin, il se lava et dit ses prières matinales. Puis il regarda Milarépa et croyant qu'il dormait encore, fustigea Milarépa avec arrogance, lui disant : « Hé, toi, tu dors encore ? Qu'est-ce que tu attends pour te lever et pratiquer ? » Milarépa ouvrit un œil et répliqua l'air sonné : « Mon problème c'est que, la nuit dernière, j'ai rêvé que j'allais tuer une vache et j'ai alors pensé à ce que j'allais faire de chaque partie de la vache. Mais jamais ce que je pourrai faire de sa queue ne m'est venu à l'esprit. Voilà pourquoi j'étais encore endormi ». Ce moine illustre l'exemple d'une personne dont le style de vie semblait être celui d'un pratiquant du Dharma alors qu'intérieurement elle était complètement empêtrée dans les huit préoccupations mondaines.

Si le respect pour le maître spirituel est absent, l'état de rêve ne sera pas appréhendé ; si les engagements tantriques ont dégénéré, il ne sera pas appréhendé ; s'il l'on est peu familiarisé, il ne sera pas

appréhendé ; et si les points cruciaux font défaut dans les instructions pratiques, il ne sera pas appréhendé non plus. Sachez donc comment remédier à ces problèmes.

Les processus de transition de la Réalité et du devenir étant semblables à l'état onirique, il est dit que s'entraîner au processus de transition du rêve permettra d'appréhender ces autres processus de transition. On dit, en outre, que si l'on appréhende sept fois l'état de rêve, le processus de transition [qui suit la mort] sera reconnu. Telles sont les instructions sur le processus de transition du rêve appelées "La libération naturelle de la confusion". Samaya !

L'allusion au fait de reconnaître sept fois l'état de rêve suggère qu'on peut le reconnaître sur une base régulière. Si vous conservez cette capacité le restant de votre vie, alors il y a d'excellentes chances pour que vous soyez capable de reconnaître le processus de transition qui suit la mort. D'un autre côté, si quelqu'un reconnaît sept fois ou même régulièrement l'état onirique, puis arrête la pratique, il n'est pas sûr qu'il sera capable de reconnaître le processus de transition post-mortem.

### **La stabilisation du processus de transition du rêve et les instructions sur la transformation de l'état de rêve en claire lumière : l'entraînement à la libération naturelle de la confusion.**

Demeurez pendant un mois en retraite stricte et tenez-vous à l'ombre. Mangez de la nourriture légère et nourrissante, faites-vous des massages, et ainsi de suite. Puis, jusqu'au quinzième jour du mois, faites brûler une lampe à huile qui dure toute la nuit. Faites des offrandes de *ganacakra* à vos maîtres spirituels, à votre déité d'élection et aux dākinī, et arrangez une offrande rituelle de *tonna* ornée de chair. Ayez un compagnon expérimenté avec vous.

Une alimentation nourrissante signifie ici une nourriture très riche mais que l'on ne doit pas manger en grande quantité. Cette phase de la pratique concerne ceux qui sont avancés dans l'entraînement, ceux qui ont déjà accompli le calme mental et sont experts dans la reconnaissance de l'état de rêve pour ce qu'il est.

Puis, en ce qui concerne la pratique principale, pour commencer, cultivez l'esprit d'Éveil en pensant : « Puissent tous les êtres animés emplissant l'espace accomplir la parfaite bouddhété. Dans ce but, je vais méditer sur la claire lumière, la libération naturelle de la confusion ». Priez : « Pour le bien de tous les êtres animés qui emplissent l'espace, bénis-moi pour que l'illusion émerge en tant que claire lumière. Bénis-moi afin que je puisse appréhender la claire lumière ! » Couchez-vous dans la posture du lion couché, votre tête orientée vers le nord. Retenez légèrement votre souffle, courbez le cou et dirigez fermement votre regard vers le haut. Concentrez votre attention avec clarté et vivacité sur un bindu ayant l'apparence d'une lumière blanche dans votre cœur. En plaçant votre présence éveillée claire et vive dans la nature de la claire lumière, endormez-vous, et dans l'état de rêve, la claire lumière apparaîtra comme l'essence de l'espace limpide, clair et vide, libre de l'intellect.

Si vous avez déjà accompli le calme mental et la vision pénétrante, vous pouvez maintenant appréhender la claire lumière grâce à ce genre de pratique. Toutefois, s'il vous manque cette base d'expérience dans le calme mental et la vision pénétrante, il est douteux que vous ayez du succès dans cette pratique.

Une personne de facultés supérieures est un individu qui reconnaît à présent la présence éveillée dans sa nudité. Cette réalisation présente dans un sommeil profond et limpide est appelée "claire lumière". La claire lumière du premier processus de transition, qui se manifeste à l'orée de la mort, apparaît à tous les êtres animés, des pucerons jusqu'aux plus élevés d'entre eux. A ce moment, on l'identifiera à la manière d'un enfant qui court se réfugier dans le giron de sa mère et il ne fait aucun doute qu'en un seul instant la contemplation du Dharmakāya se produira. Ceci constitue à lui seul le moment le plus crucial des six processus de transition. Pour l'identifier, il est d'une extrême importance que vous ayez identifié la présence éveillée au cours du processus de transition de la vie, car cette réalisation est capitale pour appréhender la claire lumière au sein du processus de transition du rêve.

"Une personne de facultés supérieures" est une personne qui réalise immédiatement la nature de la présence éveillée, dès qu'elle lui est montrée par son maître spirituel. Ces personnes ont graduellement cultivé la pratique pendant de nombreuses vies, ce qui fait qu'elles sont à présent spirituellement mûres. Votre maître spirituel agit comme un catalyseur qui vous ouvre à cette réalisation, comme quelqu'un qui ouvrirait le rideau voilant une fenêtre pour laisser la lumière solaire inonder immédiatement l'intérieur.

Dans le processus de la mort, la claire lumière ne surgit pas uniquement pour les bouddhistes, mais pour tous les êtres animés. Mais si tous les êtres animés ont bien un petit aperçu de la claire lumière à l'orée de la mort, tout autre est la question de savoir s'ils la reconnaissent ou non. La claire lumière du sommeil se produit, je pense, dès que vous vous endormez. Elle se manifeste dans l'intervalle qui sépare le moment où toutes les apparences diurnes se sont évanouies et celui qui précède l'apparition de toute manifestation onirique. De même, la claire lumière se manifeste momentanément quand vous êtes sur le point de vous réveiller, juste avant que se lèvent les apparences de l'état de veille, une fois que les apparences de l'état de rêve se sont évanouies — lorsqu'un peu du pouvoir des apparences diurnes commence à émerger mais que les apparences elles-mêmes ne sont pas encore apparues.

Il existe trois expériences analogues. Premièrement, comme l'ont fréquemment répété les lamas du passé, durant l'intervalle qui suit la cessation d'une pensée avant que ne s'élève la pensée suivante, la claire lumière se manifeste, mais elle n'est pas nécessairement reconnue. Deuxièmement, dans l'intervalle qui suit la cessation des apparences de la veille avant que ne s'élèvent les apparences oniriques, la claire lumière se manifeste et peut être reconnue. Troisièmement, durant l'intervalle qui suit l'évanouissement des apparences de cette vie avant que les apparences du processus de transition ne s'élèvent, la claire lumière se manifeste. Toutes les trois sont des opportunités de réaliser la claire lumière. Si on la réalise à l'une de ces occasions, on associe cela à l'image d'un enfant qui se réfugie dans le giron de sa mère.

Il est important de faire la distinction entre la base et ce qui en dépend. La base ici, c'est l'entraînement effectué dans le cadre du

processus de transition de la vie, à savoir la pratique d'éveil par laquelle le lama vous montre la nature de la présence éveillée. Vous pratiquez cela, vous le cultivez, vous gagnez en assurance et finalement vous le réalisez. Et sur cette base, vous pouvez entrer dans l'entraînement qui correspond au processus de transition des rêves. Il s'agit, dans ce contexte, de réaliser la claire lumière. Par conséquent, ce premier entraînement relatif au processus de transition de la vie est crucial pour cette seconde étape d'entraînement, plus avancée, qui est liée au processus de transition des rêves.

Pour appréhender la claire lumière dans la nature de la Réalité, vous qui avez identifié la présence éveillée dans sa nudité, devriez placer votre corps comme auparavant, subjugué votre conscience, et dans un état de clarté vive et de vacuité, concentrer votre présence éveillée sans distraction sur votre cœur et vous endormir. Si votre sommeil est agité, ne perdez pas le sens de l'indivisibilité de la clarté et de la vacuité. Lorsque vous êtes profondément endormi, si vous reconnaissez la vive lumière du sommeil profond — vacuité et clarté inséparables — vous avez appréhendé la claire lumière. Celui qui demeure sans perdre l'expérience de la méditation tout le temps où il se trouve plongé dans le sommeil, sans qu'apparaissent rêves ou propensions latentes, est dit demeurer dans la nature de la claire lumière du sommeil. Ceci constitue une session.

Encore une fois, ce genre de pratique sied à une personne de facultés supérieures. Il est peu probable que l'on y fasse la distinction entre le méditant (celui qui dirige la conscience claire), l'objet de la conscience claire et la conscience claire ainsi dirigée. Ce type de séparation entre l'agent, l'objet de l'action et l'instrument de l'action a toutes les chances de s'être dissipé.

Ceux qui peuvent demeurer en méditation dans un sommeil sans rêves sont tout à fait capables de réaliser la nature de la claire lumière du sommeil et d'y demeurer. Pour une personne ordinaire, les nombreux rêves qui surgissent au cours de la nuit sont produits par des propensions latentes, encore appelées empreintes mentales. Celles-ci viennent de l'activation des trois poisons, lesquels sont issus d'un manque de réalisation des deux sortes d'absence d'identité.

Lorsque nous avons fait un mauvais rêve, nous sommes enclins à ne pas nous sentir heureux et à être de mauvais poil dès notre réveil. Cette mauvaise humeur vient du fait que nous prenons le contenu de ce mauvais rêve pour réel, ce qui autorise la prolongation de son influence durant la journée. De même, si nous avons fait un rêve agréable nous nous sentons pleins d'entrain au réveil, et à cause de notre attachement à ce rêve, nous pouvons rester de bonne humeur pour le restant de la journée. Mais que les rêves soient bons ou mauvais, ils n'ont aucune essence ou réalité.

Au cours du processus complet de l'état onirique, même le sujet — celui qui est en train de rêver — n'a aucune existence réelle. Si nous autres rêveurs n'avons aucune existence réelle, il va sans dire que les objets dont on fait l'expérience dans le rêve ne sont pas non plus réels. Voilà qui nous rappelle singulièrement la pratique précédente qui consistait à se contempler dans un miroir, à flatter puis à dénigrer son reflet pour observer ses réactions. Il s'agissait de voir ensuite comment l'on réagissait aux louanges et aux insultes d'autrui dans la vie courante. Si vous réagissez comme auparavant, en vous réjouissant ou en vous indignant, cela n'est dû qu'à votre saisie, et c'est là exactement ce qui perpétue votre existence dans le samsàra. Il est impératif que votre pratique spirituelle serve d'antidote aux trois poisons, car c'est seulement à cette condition qu'elle vous sera bénéfique. A défaut d'appliquer ces enseignements comme un remède aux afflictions de votre propre esprit, quand bien même vous étudieriez cent volumes d'enseignements du Bouddha, cela ne vous serait d'aucun bienfait. Et quand bien même vous rencontreriez Padmasambhava ou le Bouddha Sâkyamuni, cela ne vous serait toujours d'aucun bienfait. Combien d'innombrables manifestations de bouddhas sont déjà apparues ? Or, nous sommes toujours là, nous sommes toujours dans l'illusion, toujours dans la souffrance causée par nos afflictions parce que nous n'avons pas mis réellement les enseignements en pratique. Le fait que nous souffrions encore et que nous soyons encore sujets aux poisons de l'esprit n'est pas dû à quelque limitation ou à quelque défaut de la part des bouddhas, mais bien à nos propres limitations. C'est comme si les bouddhas disaient : «Maintenant, allez vers l'est » et que nous tournions le dos à l'est pour nous diriger vers l'ouest. Qu'espérez-vous donc ? Dès que vous

vous orienterez vers la mise en pratique des enseignements que vous avez entendus, alors toutes les pratiques de l'écoute des enseignements, de la réflexion et de la méditation vous seront bénéfiques.

*L'immersion dans la claire lumière des cinq éléments* : au début, lorsque vous vous endormez le front enveloppé de chaleur, la terre est en train de se dissoudre dans l'eau. À ce moment, entraînez-vous au vif sentiment de la clarté et de la vacuité, et concentrez votre attention sur le cœur. Puis, lorsque la conscience sombre, l'eau est en train de se dissoudre dans le feu, et à ce moment, ne perdez pas le vif sentiment de clarté-vacuité. Lorsque l'esprit devient agité, le feu est en train de se dissoudre dans l'air, et à ce moment aussi, entraînez-vous au vif sentiment de la clarté et de la vacuité. Tomber dans un sommeil profond correspond à la dissolution de l'air dans la conscience, et à ce moment encore, concentrez-vous vivement et clairement sur votre cœur, sans perdre le sentiment précédent de clarté et de vacuité. Alors l'état de lucidité sans rêves correspond au moment où la conscience se dissout dans la claire lumière, et à cet instant, votre sommeil demeurera avec lucidité dans la clarté-vacuité non-née et dénuée de souvenirs. Si vous reconnaissez en cette occasion la clarté-vacuité libre de l'intellect, on appelle cela "reconnaître la claire lumière". C'est similaire à la dissolution de la conscience dans la claire lumière au moment de la mort, et il s'agit donc d'un entraînement pour ce processus de transition entre la mort et la renaissance. La ré cognition présente de l'état de rêve est le véritable entraînement pour l'état intermédiaire. Telle est la seconde session.

Lorsque vous pénétrez dans cet état non né et dénué de souvenir, vous ne vous rappelez de rien et vous êtes sans pensée d'aucune sorte. Cet entraînement pour réaliser la claire lumière au cours du processus du sommeil a pour objectif de nous préparer à reconnaître la claire lumière pendant le processus de la mort. C'est comme un camp d'entraînement où les soldats s'exercent et s'entraînent à fond en attendant l'occasion où ils affronteront effectivement l'ennemi.



Entraînez-vous de manière répétée. Demandez à un compagnon de vous réveiller doucement peu de temps après que vous vous soyez endormi et de vous demander : « As-tu appréhendé la claire lumière ? » Si ce n'est pas le cas, vous y arriverez en réitérant cela de nombreuses fois. On appelle cela "la claire lumière de réalisation", et il s'agit de la plus éminente de toutes les sortes de claire lumière.

Si vous n'arrivez à l'appréhender d'aucune manière, entraînez-vous dans la claire lumière visionnaire de l'expérience. Placez votre corps comme auparavant, donnez-vous pour cible de vous concentrer sur la nature claire, vive et non duelle de votre maître spirituel ou de Orgyen Padma, présent au centre d'un lotus à quatre pétales au sein de votre cœur. Endormez-vous comme auparavant, la présence éveillée claire et vive, et ne perdez pas cet état jusqu'à ce que votre conscience se dissolve dans la claire lumière. Tout d'abord, lors du sommeil profond, demeurez vivement dans la clarté-vacuité sans souvenirs. Ensuite, au lieu de rêver, laissez la forme d'Orgyen Padma apparaître clairement dans votre cœur. Puis, une vision claire de votre corps entier, puis de votre lit, de votre cabine de méditation et de l'environnement immédiat surgira, aussi claire qu'en plein jour. Comme cette vision sera grandement purifiée, le mont Mérou ainsi que les quatre continents du monde vous apparaîtront clairement. Une telle vision est appelée "la claire lumière visionnaire". En unifiant celle-ci avec la claire lumière de réalisation, la claire lumière fondamentale sera identifiée, et il n'y a aucun doute que dans le premier processus de transition vous deviendrez un bouddha. Telle est la troisième session.

Si vous ne l'appréhendez toujours pas de cette manière, visualisez votre corps comme celui de la déité d'élection, et dans le centre limpide et immaculé de votre ventre semblable à un ballon gonflé, imaginez le canal central limpide sous forme lumineuse. Il apparaît et cependant est dénué de nature propre. A votre cœur, imaginez l'essence purifiée d'un bindu à l'éclat rouge, luisant d'un clair rayonnement, à l'intérieur du canal central qui s'étire tout droit depuis la couronne de votre tête jusqu'au-dessous du nombril.

Issu de l'essence purifiée des énergies vitales, visualisez-le sous l'aspect d'une lumière étincelante, et imaginez qu'à cause de son rayonnement, l'intérieur de votre torse tout entier a la nature d'une lumière claire et resplendissante. En maintenant cette visualisation avec une présence éveillée vide et vive, sans la perdre entre le moment où vous vous endormez et celui où vous entrez dans le sommeil profond, vous appréhendez la claire lumière. Même si vous n'y parvenez pas dès la première fois, répétez cette visualisation de l'objet méditatif avec un compagnon [à vos côtés]. Et en alternant entre ces objets méditatifs, vous appréhendez l'une de ces différentes sortes de claire lumière.

La claire lumière, même lorsque le flot des pensées a cessé et que vous vous êtes endormi, n'a d'autre nature que d'être un phénomène de l'état de rêve, clair et vide, semblable au centre limpide et nu de l'espace sans objet. Lorsque vous êtes sur le point de vous réveiller, elle se transforme en un samâdhi continu. La claire lumière visionnaire signifie que les apparences visuelles sont présentes comme si vous les perceviez en plein jour, bien que vous soyez endormi. Vous voyez clairement le paysage, etc. Vous pourriez penser que vous n'êtes pas endormi mais réveillé. Ou que vous vous êtes endormi mais que vous voyez clairement les choses qui se trouvent à l'intérieur de votre maison. Le mieux que vous puissiez faire est d'unifier cela à la claire lumière de réalisation, car alors vous serez, c'est sûr, libéré dans le processus de transition. Parmi les importantes instructions concernant les six processus de transition, celle-ci est appelée : "La claire lumière qui libère naturellement de l'illusion". Samaya !

Dans cette pratique, votre présence éveillée sort de votre corps pour ainsi dire, et si vous regardez vers le bas, vous verrez clairement votre corps, votre chambre et l'environnement proche exactement comme vous les verriez à la lumière du jour. Cette expérience, qui se produit lorsque vous êtes endormi, est analogue à l'expérience que l'on fait lors du processus de transition qui suit la mort, dans laquelle la conscience quitte le corps et devient capable de percevoir l'environnement tout alentour. Dans cette pratique nocturne, vous serez capable de voir l'environnement entier très clairement, et vous pourriez penser très aisément que vous n'êtes pas du tout endormi.

Mais vous pouvez être réveillé et une fois réveillé, vous pouvez rétrospectivement constater que vous étiez endormi. Nous avons à présent terminé l'explication aussi bien du processus de transition de la vie que de celui des rêves.

## 5

### **La Libération Naturelle de la présence éveillée : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la stabilisation méditative**

DANS CETTE TROISIÈME PARTIE, ON ENSEIGNERA sur le processus de transition de la stabilisation méditative, appelé "La libération naturelle de la présence éveillée", en donnant des instructions pratiques comparables à une charmante jeune fille qui regarde dans un miroir et y voit clairement ce qui était obscur jusqu'alors. La présence éveillée a déjà été identifiée auparavant et montrée comme étant "juste cela", ce qui permet de l'appréhender avec ténacité au sein de l'esprit en tant que clarté et présence éveillée. Si vous vous contentez de vous en saisir juste ainsi, vous ne pourrez pas être libéré. Voici donc des instructions pour rehausser la stabilité méditative en identifiant la présence éveillée au moyen d'une pratique dépourvue de saisie et transcendant l'intellect. Maintenir la présence éveillée par un examen soigneux est libérateur, aussi appelle-t-on ces instructions "Les instructions sur la libération naturelle de la présence éveillée".

L'obstacle fondamental à la libération est la saisie. Par exemple, dans la pratique du Hinayana, il existe encore une saisie sur l'identité personnelle qui gêne l'accomplissement de l'Éveil spirituel. Le genre de saisie auquel fait référence l'enseignement présent est la saisie subtile de la présence éveillée elle-même, et la libération naturelle de la présence éveillée prend précisément place lorsque cesse cette saisie. Pour l'analogie, imaginez une charmante jeune fille qui se regarde dans un miroir, arrange son maquillage et se rend aussi belle que possible. Elle désire que les autres pensent qu'elle est vraiment

charmante. En regardant dans le miroir, elle peut déceler toutes les imperfections de son apparence, puis les corriger. De même, ces enseignements nous montrent comme regarder dans le miroir de la présence éveillée et y déceler ce qui jusqu'alors demeurait obscur.

Avant d'aborder cette étape de la pratique, votre maître devrait vous avoir montré les caractéristiques les plus saillantes de la présence éveillée. Mais alors, ces qualités mêmes peuvent devenir des objets à saisir, car même si nous avons reconnu la nature de la présence éveillée, nous pouvons encore nous y attacher. A présent, cette phase de la pratique a pour objectif de nous mener par-delà cette saisie d'une manière qui transcende l'intellect. Parmi les bouddhistes, il n'y a pas que les pratiquants du Hīnayāna qui succombent à la saisie. Même dans la pratique du Vajrayana, la tendance à la saisie peut se perpétuer de bien des manières, comme, par exemple, dans la phase de développement.

Il y avait ainsi un lama du nom de Koushok Abou, que quelques personnes considéraient comme une incarnation de Khyentsé Yéshé Dordjé. C'était un grand lama doté d'une réalisation extraordinairement profonde. Ce lama disait que si les gens pratiquent la phase de développement avec saisie, s'imaginant sous la forme de déités courroucées la bouche largement ouverte sur des crocs à nu, etc, cela les mène tout juste à renaître comme un roi des démons. De même, si les gens méditent sur leurs protecteurs du Dharma avec un esprit de saisie, cela peut aussi les mener vers une renaissance démoniaque. Le problème ne réside pas dans la visualisation mais dans la saisie. La phase d'achèvement peut servir d'antidote à la saisie qui se produit facilement au cours de la phase de développement. Et inversement, la phase de développement est l'antidote contre l'extrême du nihilisme qui pourrait émerger lors de la phase d'achèvement.

De façon similaire, il existe différentes techniques, avec ou sans signes, pour développer le calme mental. Le fait de passer d'une méthode avec signes à une méthode sans signes diminue la saisie. Dans ce processus, vous devez vous assurer que vous n'aboutissez pas à un genre d'hébétude ou de transe dont aucun bienfait ne peut découler. Dans toutes ces différentes pratiques, le problème essentiel est celui de la saisie, l'obstacle majeur à notre liberté naturelle. Quelques-uns d'entre vous peuvent se demander : « N'est-il pas juste

d'aspirer à la libération et à l'Éveil ? N'est-il pas juste d'avoir une pensée altruiste en souhaitant se mettre au service des autres, ou d'avoir une pensée de compassion ? Or la saisie n'est-elle pas partie prenante de ces processus mentaux ? » Je n'ai pas la réponse. À vous de la trouver progressivement.

L'expression "maintenir la présence éveillée par un examen soigneux" signifie maintenir une conscience permanente de la présence éveillée grâce à une observation et à un examen soigneux. Pour citer Diidjom Lingpa, « ne laissez jamais votre présence éveillée s'envoler dans l'espace ». En d'autres termes, maintenez toujours votre présence éveillée dans l'espace devant vous. Ces instructions sont donc appelées les instructions sur la libération naturelle de la présence éveillée.

### **L'équilibre méditatif des trois cieux**

Il ne suffit pas de simplement avoir mis le doigt sur la présence éveillée comme précédemment et d'y avoir reconnu votre propre nature. Pour prendre une analogie, du fait d'avoir laissé son étalon sauvage courir librement depuis tant d'années, son propriétaire ne le reconnaît plus. Et il ne suffit pas que le propriétaire reconnaisse le cheval une fois que son gardien le lui aura montré. Il doit utiliser des méthodes pour capturer l'étalon sauvage, puis le dompter et le mettre au travail. De même, il ne suffit pas d'identifier simplement cet esprit sauvage. Il est dit « Oh, à ce moment, lorsque le processus de transition de la stabilisation méditative se lève sur moi, la multitude confuse des distractions ayant été abandonnée, sans vagabondage ni saisie, j'entre dans le domaine qui est libre de tout extrême. »

Votre maître spirituel peut bien vous avoir montré ce qu'était la nature de votre présence éveillée, comme décrit plus haut, le simple fait de l'avoir identifiée et d'en avoir quelques aperçus ne suffit pas. Dans l'histoire du bouddhisme tibétain en Occident, la première personne à avoir nourri les étalons sauvages de l'Ouest fut Chôgyam Trungpa Rinpoché. Non seulement il leur donna du fourrage, mais il donna aussi à quelques-uns des cigarettes et de l'alcool. Aux hommes qui désiraient des femmes, il procura des femmes, et aux femmes qui

voulaient des hommes, il donna des hommes. Et tandis qu'il procédait ainsi, il sembla lui-même leur emboîter le pas. Il parut aimer les cigarettes, les femmes, l'alcool, et ainsi de suite. En agissant de la sorte, il révéla à ces gens leur propre nature et il ouvrit la voie à d'autres grands lamas — le Gyalwa Karmapa, Sa Sainteté le Dalai Lama et beaucoup d'autres grands lamas inclus — qui rassemblèrent ces étalons sauvages ici, en Occident. La chance que j'ai maintenant de vous enseigner n'est pas due à mon propre pouvoir mais à la préparation accomplie par Chogyam Trungpa Rinpoché et les autres grands lamas qui ont déjà enseigné ici.

Pour comprendre la stratégie de Chogyam Trungpa Rinpoché, imaginez une région sur laquelle est tombée une pluie ayant le pouvoir de rendre fous les gens qui boivent de cette eau. À présent, un roi arrive, qui n'a pas bu l'eau et n'est pas fou. Mais puisque tous les autres sont fous et qu'il ne l'est pas, ils ne le suivent pas. Parce qu'il semble étranger, ils ne ressentent aucune affinité avec lui. Le roi reconnaît cet état de fait, sait qu'il doit guider ces gens et sait qu'il ne le pourra pas tant qu'il paraîtra sain d'esprit alors qu'eux sont tous fous. Alors, il boit l'eau, paraît aussi fou qu'ils le sont, et c'est alors qu'ils lui emboîtent le pas. Ils disent : « Oh, il est exactement comme nous. » Telle était la stratégie de Chogyam Trungpa Rinpoché ; il semblait être aussi fou que nous tous, de sorte qu'il pouvait effectivement nous guider, et les gens pensaient : « Oh, il est des nôtres, il est exactement comme nous. »

De même qu'un sabre ne peut se couper lui-même et que l'œil ne peut se voir, nous avons été incapables de reconnaître notre véritable nature. Ici en Occident et partout ailleurs, des maîtres bouddhistes ont entrepris une grande variété d'activités dont certaines ont soulevé de nombreuses critiques. D'un certain point de vue, bon nombre de ces critiques sont parfaitement justifiées ; mais d'un autre point de vue, on pourrait aussi dire de ceux qui parlent des défauts des autres, qui les jugent, les méprisent et les injurient, qu'ils sont superficiels. C'est-à-dire qu'ils ne voient que l'aspect extérieur des comportements sans comprendre ce qui se trame à l'intérieur. Ils ne voient ni la source de tels comportements ni les raisons internes des comportements qu'ils condamnent avec mépris. Ils ne voient pas à quel point ce type de comportement reflète ce qui se produit ici, à présent, en Occident,

particulièrement aux États-Unis. Ils ont aussi une vision limitée de l'application des méthodes et de la sagesse par les bodhisattva ; car les bodhisattva peuvent entreprendre toute sortes d'activités pour être réellement utiles aux êtres dans des circonstances fort diverses.

Le problème central ici, vraiment, c'est votre karma individuel, l'historique de vos actions et votre propre mérite. Ce que vous voyez et la manière dont vous jugez les choses dépendent principalement de ces facteurs : votre karma et vos mérites. Si vous manquez de karma pur ou de mérites, vous ne serez pas capables de voir ce qu'il en est vraiment, or les conséquences à long terme des actions d'autrui peuvent être très différentes de ce que vous imaginez. C'est comme si vous tentiez de stopper la course du soleil avec votre main : vous ne pouvez bloquer qu'un petit espace sous le soleil, vous ne pouvez pas arrêter le soleil lui-même. Même si le monde entier s'unissait, il lui serait impossible d'élever une personne qui manque de mérites et de karma pur. Lentement, lentement, alors que nous progressons dans notre pratique, ces choses deviendront de plus en plus claires. Les seules choses qui peuvent nous retarder, ce sont les obscurcissements que nous nous infligeons.

Pour ce qui est de trouver des défauts, n'en cherchez pas chez les maîtres du passé qui sont morts ni chez ceux auprès desquels vous vous êtes entraînés. Si vous voulez trouver des défauts à un maître, je vous suggère plutôt de les chercher chez moi. Quant à ceux d'entre vous qui sont implacables, vous pouvez parler des défauts d'autrui et les insulter. Si vous avez quelque pitié, vous pouvez dire : « Oh, le pauvre ! » et ressentir un peu de compassion pour ceux qui ont tant de défauts. Mais vous pourriez aussi cultiver une vision pure des autres, bien que cela vous soit très difficile, peut-être si difficile que c'est totalement hors de question.

Qu'en est-il de ces gens qui passent leur temps à déceler des fautes chez autrui, à les insulter, à montrer leur mépris et leur dédain ? Sont-ils des bouddhas ? Certainement pas. Des bodhisattva ? N'y pensez pas non plus ! Les bouddhas et les bodhisattva sont des êtres très compatissants et ils ne se complaisent pas dans l'insulte, la calomnie et le mépris d'autrui. C'est impossible. Alors ces gens qui trouvent des défauts chez les autres ont-ils aussi des obscurcissements ? C'est sûr ! Et comme ils sont sous l'emprise de leurs obscurcissements et de leurs



illusions, non seulement ils voient l'impur dans l'impur, mais ils le voient aussi dans le pur. Ils perçoivent tout comme impur du fait de leurs obscurcissements. Et cela est dû à leur propre ignorance, cet obscurcissement né de l'illusion. C'est ainsi qu'ils perçoivent le monde, et ils réagissent en conséquence.

Rappelez-vous en, les bouddhas ne passent pas leur temps à insulter les gens. Ils ne passent pas leur temps à calomnier ou à mépriser autrui. Ce n'est tout bonnement pas dans leur nature. Quand l'un d'entre nous insulte, calomnie ou rabaisse quelqu'un sans considération pour ses qualités, il ne fait que révéler ses propres défauts. Ces actes ne servent qu'à mettre à jour nos propres défauts. Si vous écrasez un serpent, dit-on, ses membres qui autrement demeurent cachés vont sortir. Pareillement, dès que vous mettez abusivement la pression sur quelqu'un, vos propres défauts ressortent. En tant que disciples du Bouddha, il n'est pas approprié d'entretenir cette tendance à insulter et à calomnier autrui. Lorsque nous lançons des flèches de mépris, la première personne frappée, c'est nous-mêmes. Les mots blessants sont comme une arme à double tranchant. En pensant « J'ai vraiment un bon sabre », vous pourriez bien brandir le sabre de votre éloquence, mais alors que vous le ramenez à vous pour mieux frapper l'autre, son tranchant arrière aura tôt fait de vous couper en deux !

Les débutants doivent pratiquer et méditer avec une attention sans faille. Lorsque l'étalon sauvage n'est pas dompté, il doit être entraîné avec une énergie constante. Si vous faiblissez, vous perdrez le contrôle du cheval, vous chuterez et vous vous blesserez. De même, si les débutants emboîtent le pas à leurs pensées ordinaires, ils chuteront dans des états misérables d'existence, ce dont ils souffriront. Poursuivez donc votre méditation avec une attention non distraite.

Une fois que votre maître spirituel vous a présenté la nature de la présence éveillée, vous en avez une certaine compréhension, mais cela seul ne suffit pas. On dit de la compréhension qu'elle est comme une pièce rapportée : vous pouvez la fixer mais elle peut tout aussi facilement tomber. La compréhension initiale doit être soutenue. Cette libération naturelle de la présence éveillée est la compréhension authentique de votre présence éveillée. Jusqu'à ce que nous

comprenions notre présence éveillée, nous ne devons pas regarder avec espoir vers d'autres êtres. C'est notre propre présence éveillée qui est libératrice ; nous ne devons pas espérer des autres qu'ils nous libèrent.

Particulièrement ici, en Occident, lorsque les gens pensent à la méditation, ils imaginent quelque chose de très spécial. Lorsque vous pratiquez la méditation, vous espérez voir, tenir, ressentir, humer ou goûter quelque chose de spécial. Vous espérez obtenir quelque chose ou être capable de susciter quelque chose de particulier dans votre méditation. Toutes ces notions sont dévoyées. Dans la pratique réelle de la méditation, vous laissez de côté tous vos trips samsariques, vous les laissez pour ce qu'ils sont, vous ne faites rien de spécial. Puisque la nature même de la présence éveillée est par-delà la naissance, la durée et la cessation, comment donc la méditation pourrait-elle effectivement créer quelque chose ? Il n'y a rien sur quoi méditer et la méditation ne s'appuie sur rien non plus. L'essence de tout cela est le fruit. Le fruit spirituel lui-même devient la voie. Y a-t-il un fruit ou une culmination dans la pratique spirituelle ? Pour transformer le fruit en chemin, vous pratiquez sans l'espoir d'accomplir quoi que ce soit et sans la crainte de ne rien accomplir du tout. Vous pourriez vous demander : « Bien, ne vais-je pas devenir un bouddha ? Si je pratique, cela ne va-t-il pas me conduire à l'accomplissement de la bouddhété ? » Vous transformez le fruit — qui est la bouddhété — en chemin. Beaucoup de gens débattent à ce sujet en frappant dans leurs mains, et le résultat final, c'est que leurs mains deviennent très très rouges. On peut encore demander : « Le fait que vous deveniez un bouddha n'est-il pas le résultat de la pratique de ce chemin ? N'est-ce pas, en vérité, un résultat qui vient du fait d'avoir suivi la pratique ? » Ma réponse est celle-ci : « Peut-on se satisfaire de transformer le fruit en chemin ? »

Prenons l'exemple des parents. Les parents élèvent leurs enfants en les nourrissant et en prenant soin d'eux de toutes sortes de manières. Par un processus graduel, les enfants grandissent. Alors que les parents élèvent leurs enfants, se trouve-t-il quelqu'un qui vient les voir pour leur dire : « Ce ne sont pas vos enfants » ? Ou se passe-t-il quelque chose de particulier si quelqu'un d'étranger à la famille vient et dit : « Ce sont vos enfants » ? Que ces enfants soient les leurs, c'était déjà vrai avant cela. De même, notre propre nature est le fruit. Mais au

cours de notre pratique, nous devons amener notre propre nature à maturité, exactement comme les parents mènent leurs enfants à la maturité en prenant soin d'eux. Il s'agit déjà de notre nature, et que quelqu'un d'autre nous dise qu'il en est ainsi ou qu'il n'en est pas ainsi ne change rien à l'affaire. C'est simplement comme ça.

"Méditation" est un autre nom pour dire ne pas méditer sur quoi que ce soit. Pour ce qui est de sa signification, l'équilibre méditatif dans la stabilisation méditative est enseigné dans le *Tantra des trois phases de la libération par l'observation* :

Ô Maître des Mystères, il existe des instructions pour actualiser le Dharmakàya : l'espace extérieur est cet espace intermédiaire vide ; l'espace interne est le canal vide et creux qui relie les yeux au cœur ; et l'espace secret est le précieux palais de ton propre cœur. Dirige ta présence éveillée dans tes yeux ; dirige tes yeux dans l'espace intermédiaire et en posant là ton regard, la sagesse primordiale va émerger librement. Lorsque la conscience est orientée vers les yeux, seule une présence éveillée non-conceptuelle apparaîtra, sans être obscurcie par de quelconques idéations compulsives.

La pratique principale de la méditation, appelée "la méditation des trois deus" doit être pratiquée dans la posture en sept points de Vairocana. Intérieurement, concentrez cet esprit même qui est vacuité dans la voie de communication du canal vide et creux. Identifier l'ouverture appelée "la lampe du lasso fluide" signifie diriger votre présence éveillée dans les yeux. Laissez les yeux regarder fixement dans cet espace extérieur et frais, et concentrez aussi votre présence éveillée dans l'espace situé en face de vous. Sans méditer sur quoi que ce soit, juste sans vagabonder, laissez-la immobile, lumineuse et égale.

Cette pratique est très semblable à celle du Saut transcendant. Vous ne pouvez saisir le sens de cette pratique qu'en en faisant l'expérience par vous-mêmes. Tout comme vous devez nourrir vos enfants pour qu'ils grandissent, vous devez vous nourrir par la pratique. En lisant une première fois ces enseignements, vous pouvez en tirer une certaine compréhension. Mais cela seul est insuffisant.

Pour commencer, pratiquez en de courtes sessions, et lorsque vous y serez habitué, pratiquez durant des sessions de plus en plus longues. Lorsque vous mettez fin à la session, ne vous levez pas brusquement, mais levez-vous doucement sans perdre le sentiment de la méditation, et procédez sans perdre cet état de la présence éveillée, sans vagabondage ni saisie. Alors que vous mangez, que vous buvez, que vous parlez et entrez dans toutes sortes d'activités, faites-le sans perdre la sentinelle d'une attention infailible. Si cela se produit lors de l'équilibre méditatif et non après, en mêlant cela à votre pratique spirituelle et à toutes vos activités comme se mouvoir, marcher, s'allonger et s'asseoir, tout ce que vous ferez finira par se manifester en tant que méditation.

La réalisation qui provient d'une telle pratique n'est pas quelque chose que vous pouvez montrer aux autres, comme une richesse matérielle. Cependant, lorsque quelqu'un prétend l'avoir obtenue, en l'observant avec soin, on verra bientôt avec évidence s'il a effectivement ou non ce type de réalisation.

Il importe de faire très attention ici car le karma est, par nature, très subtil. Lorsque nous atteignons la bouddhité, nous pouvons dire que nous avons dépassé la distinction entre méditation et non-méditation, car cela est vrai. Mais jusque-là, il convient d'être très prudent quant aux déclarations que l'on peut faire sur soi-même, comme de dire : « Oh, je médite tout le temps. Pour moi, il n'y a pas de différence entre méditation et post-méditation. » Même un idiot peut dire cela sans gêne, et si vous faites prématurément de telles déclarations à propos de vos accomplissements spirituels et vos réalisations, nous ne ferez qu'attirer la honte sur vous.

Il y a différentes phases dans la pratique. Par exemple, il se peut que vous soyez capable de bien méditer le jour, mais pas la nuit. C'est-à-dire que lorsque vous vous endormez, vous retombez dans un sommeil ordinaire et dans un état de rêve ordinaire, vous n'êtes donc pas en train de pratiquer. C'est comparable au fait d'être adolescent. Ou encore, vous êtes capable de bien pratiquer dans des circonstances normales, mais votre pratique se désagrège quand des problèmes surgissent. C'est comparable à la faiblesse de l'enfant. L'enfant vaque alentour et semble bien aller, mais dès qu'il rencontre un problème, sa faiblesse est évidente. Concernant cette progression, tout d'abord, il

vous faut gagner le contrôle de votre esprit de façon à pouvoir acquérir une expérience authentique durant votre pratique formelle de méditation. Si vous pouvez ainsi établir des bases, vous deviendrez capable de transposer cette expérience à l'état post-méditatif. Si vous pouvez maintenir cet état méditatif aussi bien pendant et après la méditation formelle au cours de la journée, cela, en retour, vous aidera à transformer votre sommeil en un état méditatif. Si vous obtenez une certaine réalisation, cela vous aidera à maintenir votre pratique y compris face à de graves problèmes, de l'adversité ou des obstacles. Ceci, à son tour, vous donnera le pouvoir de transformer le processus de transition post-mortem. Tel est le but de cette pratique quotidienne. Il s'agit d'une voie graduelle, et en établissant une base et en la développant progressivement, la pratique s'étendra à votre vie entière, nuit et jour et même au-delà de cette vie. De même, dans la tradition Zen, il est dit qu'une fois qu'un maître a pris en charge un disciple, il l'élève dès l'enfance. C'est vraiment digne d'admiration. Pareillement, cette pratique a besoin d'être soutenue durant tous les stades décrits plus hauts.

Il est dit dans un traité : « Lorsque vous méditez, ne méditez sur rien, car dans l'espace de la réalité absolue, il n'y a rien sur quoi méditer. » Le *Souverain qui accomplit tout* déclare :

Oh, voici ma propre révélation, à moi qui suis l'Instructeur qui accomplit tout : tout, sans exception<sup>58</sup>, est non né, et cette absolue pureté est le samādhi. La méditation et la non-méditation ne dépendent pas de conditions. L'objet de la méditation, c'est tous les phénomènes tels qu'ils apparaissent. Sans d'aucune manière placer la présence éveillée en quelque lieu, laissez-la dans son propre état, sans correction : telle est la méditation.

Et :

Ô Vajra héroïque, sois averti de la réalité. Si la réalité contemplée, la mystérieuse présence éveillée, n'apparaît pas, ceux qui s'y agrippent et s'habituent aux mots et aux sons ne

<sup>58</sup>ma lus skye med rnam dag ting 'dzin te.

rencontreront pas la transmission orale qui est mienne, à moi qui suis Celui qui Accomplit tout.

Et aussi :

N'applique pas ton esprit à quoi que ce soit et ne médite pas. Ne modifie pas ton corps, ta parole ni ton esprit, mais laisse-les libres. Sans considération pour les planètes, les constellations, les dates lunaires ou le temps<sup>59</sup>, n'engage pas ton esprit et sois libre des mantra et des mudrâ.

## **L'auto-libération de toutes les choses qui apparaissent à la suite de la méditation**

Pour poursuivre une telle méditation d'accès à l'équilibre, il est important d'être guidé. Après avoir médité, pratiquez sans perdre le sens de l'équilibre méditatif ; et en particulier, quelles que soient les pensées qui émergent, laissez-les apparaître et se libérer de manière répétée. Chacune d'elles se dissout dans un état de libération naturelle. Régulièrement, libérez chacune d'elles dans l'état de non-saisie. En outre, le caractère naturel de la pensée est de demeurer primordialement dans la libération naturelle. Lorsqu'une pensée précédente surgit sur le mode de l'aversion, et qu'une pensée ultérieure surgit sur le mode de la compassion, l'aversion antérieure n'est allée nulle part. Elle s'est libérée dans l'état de libération naturelle, sans que quiconque ne l'ait libérée. L'aversion n'est jamais restée de façon constante. De plus, la naissance de l'aversion se produit d'elle-même, elle est une émergence naturelle du pouvoir créateur de la sagesse primordiale. Ainsi, puisque l'on ne peut dire qu'elle "surgit de ceci", la nature de l'aversion est non née. Dans le même temps, l'aversion n'a nulle localisation. Si elle en avait une, et si toute l'aversion qui s'est manifestée depuis des éons sans commencement jusqu'à maintenant était rassemblée et mesurée, il lui serait impossible de tenir dans l'univers et ses myriades de galaxies. L'aversion est non

<sup>59</sup> Ce qui veut dire que les calculs astrologiques sont inappropriés dans le cas de s cette pratique. Elle doit être appliquée à tout moment.

née, n'a pas de lieu et bien qu'elle émerge, elle n'a jamais été établie en tant que réalité. Par conséquent, où l'aversion qui s'est élevée jusqu'à hier est-elle allée aujourd'hui ? Où voit-on que l'aversion qui émergera demain vient d'aujourd'hui et où existera-t-elle ? Où l'aversion qui surgit aujourd'hui est-elle présente maintenant ? Et lorsque surgit l'amour, où l'aversion est-elle partie ?

Toutes ces manifestations émergent du pouvoir créatif de la sagesse primordiale qui surgit d'elle-même, aussi ne viennent-elles pas en surplus et ne sont-elles point éliminées, même quand on les rejette. Elles sont présentes de leur propre fait dans l'état de libération naturelle, aussi ne sont-elles pas détruites ni libérées par d'autres antidotes. L'aversion, vue dans sa nudité, est primordialement présente en tant qu'auto-libérée, et elle se libère sans effort dans son propre état. En cet instant même, il n'y a pas de base de libération à rajouter ; en identifiant l'aversion en tant que sagesse primordiale surgie d'elle-même, et en transformant l'aversion même en chemin de méditation effectif, toutes les apparences émergent en tant que méditation. Alors, sans avoir besoin de rechercher ailleurs la méditation, le nœud de la saisie mentale qui fait irruption dans l'état calme sera dénoué sur-le-champ.

Ainsi, tout comme l'on s'est assuré que l'aversion est non née et s'auto-libère, sachez que quels que soient les facteurs mentaux qui surgissent, y compris les quatre-vingt-quatre mille types d'afflictions mentales, tous sont non nés et s'auto-libèrent. Il n'y a donc aucun sens à se défaire des pensées et à cultiver les états non conceptuels. Si un morceau de bambou est creux à l'intérieur, tous les morceaux de bambou sont creux à l'intérieur. Si un nœud de bambou est bouché, tous le sont. Lorsque vous savez qu'une goutte d'eau est humide, vous savez que toutes les gouttes d'eau le sont aussi. De même, sachant qu'un instant de pensée est non né et s'auto-libère, vous savez que toutes les pensées sont non nées et s'auto-libèrent. S'assurer qu'un instant de conscience mentale est non né et s'auto-libère s'appelle "décider directement sur la base d'un seul exemple". Si l'on rejette cet instant de conscience, recherchant alors quelque chose d'autre, il n'y a là rien

d'identifiable, aussi est-ce appelé "être présenté directement à sa propre essence". Puisque sa nature s'avère être l'auto-libération, on appelle cela "établir la confiance sur la base de la libération".

Quand on établit sa confiance sur la base de la libération, il existe quatre grands modes de libération. Quelles que soient les pensées qui s'élèvent, leur caractère demeure primordialement libéré, auto-libéré, libéré sur l'instant et complètement libéré. Lorsqu'une pensée d'attachement surgit soudainement, sa nature demeure primordialement libérée, aussi n'y a-t-il pas lieu maintenant d'y ajouter une base de libération. Elle se libère elle-même, sans être libérée par quelque chose d'autre, de sorte qu'il n'y a là aucun autre antidote pour la libérer. Quand une pensée s'observe instantanément elle-même, elle est dénuée de nature inhérente et il n'y a rien à voir. Puisqu'elle est instantanément libérée, elle n'est pas immuable. Puisque la pensée surgie s'est produite d'elle-même, sa libération est également complète, aussi n'y a-t-il pas à présent d'effort à exercer pour la libérer.

Que l'une surgisse, elle est primordialement libérée ; que deux surgissent, elles sont auto-libérées, instantanément libérées et complètement libérées. Puisque ce point sensible sur la manière de les libérer n'a pas été abordé jusqu'ici, les pensées sont saisies de la manière habituelle. Résultat : nous errons dans le cycle des existences, et à aucun moment nous ne sommes libérés. À présent, avec les quatre types de libération, voyez quel est le problème. Une fois que votre maître spirituel vous a fait la présentation et que la certitude de la libération s'est élevée, qu'avez-vous donc à faire avec des méditations qui impliquent le maniement de la lance de la saisie mentale ? Quoi qu'il surgisse, laissez-le aller en tant qu'auto-libéré. Ne méditez pas : laissez la présence éveillée courir librement. Établissez-la dans l'égalité.

Ces quatre types de libération ne sont pas nés des profondes instructions du maître spirituel. Vous ne les avez pas découverts parce que vous êtes quelqu'un de convenable et de courageux ni parce que vous avez beaucoup de chance. Ces quatre grands types sont la nature primordiale de tous les êtres animés, mais ils ignorent qu'ils sont libérés. Enchaînés par ce qui ne peut être saisi, ils continuent d'errer au gré du cycle des existences. Et tandis qu'ils



errent dans le cycle des existences, ils n'ont cependant jamais été séparés des quatre grandes voies de libération. Il est impossible pour eux de s'en départir, et ils ne le feront pas. Mais alors que leur nature est libérée, à cause de la saisie, ils sont sujets à la confusion et continuent d'éprouver la souffrance.

Par exemple, même quand ils éprouvent douloureusement les souffrances de l'enfer Avici, ils souffrent sans reconnaître que leur nature demeure au sein des quatre grands types de libération. S'ils pouvaient savoir que la nature innée des pensées de souffrance est libérée, il n'y aurait jamais aucune souffrance. Du fait qu'ils sont obscurcis par les trois sortes d'ignorances, ils ne connaissent pas leur mode de libération.

Que vous receviez ces enseignements oralement ou que vous étudiez le texte écrit, le plus important est de mettre ces enseignements en pratique. Comme il s'agit d'enseignements de l'Atiyoga, il est inutile d'essayer de les pratiquer sans s'être d'abord consacré aux pratiques préliminaires. Insistez sur votre propre pratique plutôt que de penser à la manière dont vous pourriez transmettre ces enseignements à d'autres. Il n'y a aucun bienfait dans le fait de parler de ces enseignements à autrui ou d'endosser le rôle d'un maître spirituel si vous n'en avez qu'une compréhension conceptuelle, et vous pourriez même semer ainsi les graines de votre renaissance dans une destinée inférieure. Mettez les enseignements en pratique, faites-en l'expérience, et ensuite seulement vous pourrez enseigner d'après votre propre réalisation. Si vous n'êtes pas qualifié pour enseigner cela, même si vous pensez agir par altruisme ou par compassion, vous faites une erreur. Soyez prudent avant de vous attribuer de nobles intentions. Si vous pensez que vous pouvez servir le Dharma plus efficacement que les grands lamas comme Sa Sainteté le Dalaï Lama, Sa Sainteté Dudjom Rinpoché, le Gyalwa Karmapa et quelques autres, vous devriez y réfléchir à deux fois. D'un autre côté, si vous entreprenez cette pratique purement et pour le salut des êtres animés, c'est très bien ; mais gardez à l'esprit qu'il est très difficile d'avoir une motivation qui soit libre des huit préoccupations mondaines et libre de toute trace d'égocentrisme.

Entre les deux sortes d'esprit d'Éveil — l'esprit d'aspiration à l'Éveil et l'esprit de mise en œuvre en vue de l'Éveil — nous devrions

à présent nous concentrer vraiment sur la première. L'esprit de mise en œuvre en vue de l'Éveil requiert de solides bases dans l'écoute, la réflexion et la méditation, de même qu'un entraînement complet dans les six vertus transcendantes. Ce n'est pas si facile. Avant de vous prendre pour des parents, soyez un enfant. Élevez-vous, nourrissez-vous avec la pratique, et finalement, lorsque vous parviendrez à l'état d'adulte spirituel, vous serez capable de faire tout ce qui est nécessaire. Si vous aimez vraiment servir le Dharma et les êtres animés, utilisez ce que vous avez déjà pour accomplir ces idéaux élevés et nobles. C'est-à-dire, utilisez votre corps, votre parole et votre esprit. Par exemple, avec votre corps, vous pouvez offrir des prosternations et mettre en œuvre diverses pratiques de dévotion. Pour ce qui est de servir les êtres, pratiquez la première des transcendances, la vertu transcendante de la générosité. Faites des dons et servez les autres comme il vous est possible, que ce soit matériellement ou d'une autre manière. Puis progressez peu à peu grâce aux cinq autres vertus transcendantes. Cultivez et pratiquez les transcendances de la discipline morale, de la patience, de l'effort enthousiaste, de la méditation et de la connaissance. Développez-vous en vous entraînant peu à peu dans ces vertus, accumulez du mérite et purifiez votre continuum mental. Il existe des façons très pratiques de servir les êtres animés au moyen de votre corps, de votre parole et de votre esprit. Toutefois, sans une réelle expérience de la Grande Perfection, des difficultés surgiront si vous tentez de l'enseigner. Mais par ailleurs, si vous mettez ces enseignements en pratique, la réalisation émergera progressivement et vous serez alors à même de partager ces enseignements avec autrui.

Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* est une source scripturaire qui traite des quatre grands types de libération :

Votre présence éveillée est libre des conceptualisations, aussi est-elle dotée des quatre grands types de libération. Comme elle est primordialement libérée (ce qui constitue le point clé de ne rien modifier), il n'y a aucune base à lui rajouter. Comme elle est libérée d'elle-même (ce qui constitue le point clé de ne pas faire d'investigations), il n'y a point d'antidotes. Comme elle est libérée sur l'instant (ce qui constitue le point clé de la laisser

dans son propre état), elle s'évanouit sur le champ dès qu'elle est vue. Comme elle est complètement libérée, il n'y a point d'effort (c'est le point clé de la présentation).

Le fait d'être primordialement libéré signifie qu'il n'y a rien de plus à faire ni rien qu'il faille corriger, parce que la présence éveillée est primordialement libérée, de même que la lumière du soleil est primordialement présente même s'il arrive qu'elle soit temporairement obscurcie par des nuages. Puisque la présence éveillée est auto-libérée, il n'est besoin d'aucun autre antidote tel Qu'une méditation. Cependant, tant que vous êtes encore en train de progresser sur la voie, des techniques de méditation sont nécessaires, pour parler pratiquement, et il nous faut les utiliser.

Concernant la libération instantanée de la présence éveillée, cela ne signifie pas que la présence éveillée s'évanouit "à l'endroit même où elle est vue" mais plutôt qu'au moment même de la reconnaissance de la nature de la présence éveillée, toutes les impuretés et tous les obscurcissements s'évanouissent instantanément. Ainsi de l'exemple de la corde que l'on prend trompeusement pour un serpent : aussitôt que vous voyez qu'il s'agit vraiment d'une corde, l'apparence complète du serpent s'évanouit instantanément. Ainsi, il n'y a rien à appliquer à l'esprit pour contrecarrer ses impuretés et faire qu'elles se dissipent. Il n'y a rien qui puisse les aider à s'évanouir ni rien qui les empêche de disparaître. La présence éveillée est "complètement libérée" à cause de son absolue et complète liberté en termes de centre et de périphérie et en termes des trois temps — passé, présent et futur. Par conséquent, il n'est pas nécessaire d'exercer un effort physique, verbal ou mental pour la libérer.

*Le Rosaire de perles* déclare :

Comme elle est primordialement libérée, elle est éternellement exaltée. Comme elle est auto-libérée, les conditions objectives sont épuisées. Comme elle est libérée sur l'instant, les apparences sont pures. Comme elle est libérée des extrêmes, les quatre alternatives sont purifiées. Comme elle est libérée de la singularité, elle est vide de multiplicité.

Dans l'auto-libération de la présence éveillée, causes et conditions se sont totalement évanouies. Dans la libération sur l'instant de la présence éveillée, les apparences sont primordialement pures. Une telle pureté ne se produit pas après quelque temps, et elle ne provient de nulle part ailleurs que de la véritable nature de la présence éveillée. La présence éveillée est libérée de tous les extrêmes du nihilisme, de l'éternalisme, etc. Les "quatre alternatives" sont : être existant, être non-existant, être à la fois existant et non-existant, et n'être ni existant ni non-existant. La présence éveillée est libérée de chacune de ces quatre alternatives. Puisqu'elle est la nature unique de la totalité du samsara et du nirvana, la présence éveillée est "vide de multiplicité".

Ainsi, puisque toutes les apparences et tous les sons demeurent dans les quatre types de libération, ils ne sont nullement enchaînés par quoi que ce soit, et ils ne sont libérés par rien. Toutes choses surgissent d'elles-mêmes de cet état et sont auto-libérées. Tout ce qui apparaît est libre des trois extrêmes de la naissance, de la cessation et de la durée, de sorte que la Réalité se manifeste d'elle-même. Par conséquent, grâce au maître qui vous l'a simplement présentée, une fois que vous saurez que la Réalité absolue apparaît d'elle-même, vous réaliserez que les apparences et la conscience sont la Réalité même.

Dans les quatre types de libération, rien n'est entravé par quoi que ce soit, mais dans le cycle de l'existence, nous sommes ligotés par la saisie d'un soi : la saisie sur un soi personnel et la saisie sur les phénomènes. Toutefois, si l'on considère leur propre nature en relation avec les quatre libérations, aucune des apparences et aucun des sons n'est lié par quoi que ce soit, et ils ne sont par libérés par quoi que ce soit, de sorte qu'aucun antidote n'est nécessaire.

J'ai remarqué que lorsque vous méditez, la plupart d'entre vous étiez comme un archer qui s'efforce de trouver sa cible et d'y diriger sa flèche. Votre esprit est plein de tensions et vous essayez de tenir fermement. D'une certaine manière, ce zèle et cette diligence sont excellents. Vous devenez fasciné par l'objet de votre méditation tel un cerf hypnotisé par le son d'une guitare. D'un autre côté, trop d'effort et de tension dans votre pratique peut créer des problèmes. Vous vous donnez du mal en essayant de vous maintenir sur l'objet, lequel vous

semble instable. Pour contrecarrer ce genre de tension excessive, détendez-vous. Soyez un peu plus à l'aise dans votre méditation. Laissez plus d'espace à votre esprit.

Souvenez-vous de l'analogie de l'étalon sauvage que l'on s'efforce de dompter. Si vous agrippez agressivement les rênes et tirez d'un coup sec en grimaçant et en essayant de maintenir l'étalon au sol, ce dernier réagira aussi violemment, ce qui vous épuisera tous les deux. Une approche plus habile consiste à dompter gentiment l'étalon. Alors l'étalon répondra aussi avec douceur. Je pense qu'il y a de la sagesse dans cette approche, car la nature véritable de ce qui discipline et de ce qui est à discipliner est la présence éveillée. Par conséquent, si vous adoptez cette approche plus douce et plus facile, je subodore qu'il y aura moins de problèmes.

Tout ce qui apparaît est libéré dans son propre état, de sorte que les apparences sont au-delà de l'affirmation et de la négation, comme il est dit dans le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* :

Ainsi, toute chose est la réalité même, et en dehors de cela, il n'y a rien à accepter ni la moindre chose à laisser de côté. Tout ce qui apparaît est la réalité même, et en dehors de cela il n'existe aucune réalité qui soit artificielle. Sans rejet ni acceptation, cela surgit de soi-même.

*L'Incrustation de Joyaux* déclare :

Lorsque la conscience pénétrante luit sur les objets, les apparences apparaissent d'elles-mêmes. À ce moment-là, laissez la conscience être sans inhibitions.

*La Présence éveillée qui émerge d'elle-même* déclare :

Le fait de n'avoir rien sur quoi méditer signifie ne rien rejeter du tout. Si vous n'avez ni saisie ni attachement, vous découvrez l'insurpassable. Sans rejet et libre de tout objet à rejeter, il n'y a nul "rejeteur" objectivé. Par conséquent, comment pourrait-il y avoir quelque chose de rejeté ?

*L'Amas de Joyaux* déclare :

Ô Vajra de la Parole, avec ta conscience vide, observe la sagesse primordiale de toutes les apparences. Des apparences de toute sorte s'élèvent pour lui prêter assistance — merveilleux !

Votre conscience est une conscience vide, car elle manque de toute substantialité, essence ou noyau essentiel. Les apparences étant l'expression de la créativité de la présence éveillée, elles ne peuvent obstruer ni causer de tort de quelque façon à celle-ci, mais s'élèvent plutôt pour l'assister. C'est à l'image de la relation entre la vase et une fleur. La vase ne fait pas obstacle à la fleur, mais l'aide plutôt à s'épanouir.

Tout ce qui apparaît ne se départit point de sa propre base — ha ha ! Avec ta présence éveillée vide, observe les apparences pleinement libérées. Elles sont majestueuses tout en étant leur propre antidote — merveilleux ! Les afflictions mentales sont auto-libérées sur le champ — ha ha ! Avec ta présence éveillée vide, observe la nature imaginaire<sup>60</sup> qui est primordialement libérée. Sans effort, le résultat est obtenu — merveilleux ! En reconnaissant une seule chose, la totalité du samsara et du nirvana est purifiée dans la non-dualité — ha ha !

*La Présence éveillée qui émerge d'elle-même* déclare :

N'adhérez pas aux apparences. N'affirmez pas leur non-existence. Ne rejetez pas l'existence. N'accomplissez pas la bouddhité. Ne pratiquez pas la méditation. Ne cultivez pas la Vue. Ne mettez pas un terme aux apparences trompeuses. Ne recherchez pas l'expérience des pures apparences.

Et le traité précédent déclare :

Pour ce qui est de la Vue, observe la sagesse primordiale qui s'élève d'elle-même. Elle est au-delà de la vertu et du vice, de la méditation et de la vue — merveilleux ! Sans se départir de la

<sup>60</sup>La nature imaginaire est projetée et cependant, sa nature même est primordialement libre.

base, toutes les activités physiques sont accomplies, elles sont libres de la vertu et du vice, et du caractère bénéfique ou nuisible — ha ha !

Dans ce genre d'expérience, quelle que soit l'action physique que vous accomplissez, la base ne bouge pas. On peut comprendre cela par l'exemple de l'océan. Même si la surface de l'océan peut être mue par les vagues, ses profondeurs ne bougent pas. Les actions physiques sont telles des vagues à la surface de l'océan, alors que la nature de la présence éveillée est comme les profondeurs de l'océan.

Observe le type de présence qu'a la nature des choses. Ces apparences ne retournent pas leur veste ni ne changent de couleur — merveilleux ! Quelle que soit la joie ou la tristesse que tu déploies, il n'y a en réalité aucun changement — ha ha ! Observe la grande vacuité, la sagesse primordiale qui est à la source de toutes choses. Diverses activités dont on se souvient ou que l'on imagine apparaissent — merveilleux ! Tout ce qui est fait est libéré, sans naissance, dans la dimension inobstruée — ha ha !

Ce "type de présence" renvoie simplement à la nature des phénomènes. Les apparences ne changent d'aucune manière pour ce qui est de leur nature véritable. L'ensemble de cette citation se rapporte à la présence éveillée. Bien sûr, au niveau relatif ou conventionnel, il y a de la joie, de la peine, et beaucoup de changements. Mais la nature de la présence éveillée transcende de tels changements. Les activités apparaissent naturellement ; elles émergent d'elles-mêmes.

*Le Souverain qui crée tout* déclare :

Ne soyez pas distrait de la Vue où les pensées sont libérées dans leur propre état ; laissez-les dans leur nature sans faire d'effort. Toutes choses s'élèvent d'elles-mêmes et sont libérées dans leur propre état.

Ainsi, tous les phénomènes des apparences et de la conscience ne sont ni entravés ni libérés par personne. Lorsque vous réalisez comment ils apparaissent à partir d'un état qui est primordialement

libre de tout esclavage et de toute libération, il n'y a rien à accepter ni à rejeter nulle part. Du fait que l'on sait que tout ce qui apparaît est de la nature de la réalité même, en dehors de cela, il n'existe aucune méditation raffinée à pratiquer. Une mauvaise pensée n'est pas à rejeter. Tout ce qui survient est libre de l'esclavage et de la libération. *La Sagesse Transcendante* déclare : « La forme n'est pas liée et n'a donc pas à être libérée » Et : « L'omniscience n'est pas liée et n'a pas à être libérée. » Réalisez cela et soyez libéré. Résultat, comme lorsque l'on se rend sur une île de bijoux et d'or, tout est libéré dans la grande vacuité de la réalité même ; l'objet méditatif saisi est libéré dans son propre état, et vous deviendrez un bouddha sans traverser d'état intermédiaire.

S'il vous plaît, gardez en tête que tout ceci se rapporte à la nature de la présence éveillée. De ce point de vue, toutes ces déclarations sont vraies. Il n'existe aucune méditation à pratiquer dans le but de sentir, de voir ou de s'accrocher à quelque chose de spécial. Une fois le parfait Eveil atteint, c'est comme si vous étiez sur une île uniquement composée d'or et de bijoux, où tout ce que vous voyez est d'une unique nature. Ici, dans cette réalisation de l'Éveil, tout ce que vous voyez vous apparaît comme la réalité même, de sorte qu'il n'y a aucune apparence ordinaire.

Il existe trois façons de devenir un bouddha. La meilleure consiste à réaliser le sens des quatre grands types de libération et à devenir un bouddha dans cette vie même, de telle sorte que vos agrégats, ainsi que leurs contaminants, disparaissent. La façon médiane consiste à devenir bouddha en mourant à l'aide des instructions sur le transfert, ou encore à devenir un bouddha au cours du processus de transition de la réalité même par le pouvoir de la vérité devenu manifeste. La plus ordinaire consiste à devenir un bouddha en se libérant dans un champ pur du Nirmânakâya au cours du processus de transition du devenir, ou encore en choisissant un lieu de naissance approprié afin d'y prendre naissance, d'y rencontrer le Dharma et de devenir ainsi un bouddha. Ces instructions concernent la meilleure manière de se libérer du désir avide de samâdhi dans le processus de transition de la stabilité méditative, en identifiant les quatre grands types de



libération et en devenant un bouddha. Telles sont les instructions sur le processus de transition de la stabilité méditative, appelées "la libération naturelle de la présence éveillée". Samaya !

Scellé, scellé, scellé !

Accomplir la bouddhité de la "meilleure des manières", c'est l'accomplir en obtenant le corps d'arc-en-ciel et plus particulièrement le "corps d'arc-en-ciel du grand transfert", dans lequel vous êtes entièrement transformé, de sorte qu'à la mort vous ne laissez rien derrière vous, pas même vos ongles. Le pouvoir de la vérité est rendu manifeste au moyen des deux phases, le développement et l'achèvement. La clé pour se libérer du désir avide de samādhi consiste à libérer la saisie. Le meilleur étudiant est une "personne à réalisation instantanée"<sup>61</sup> qui obtient la réalisation aussitôt qu'on lui présente la nature de la présence éveillée. Quel genre de personne est cet individu à la réalisation instantanée qui parachève le corps d'arc-en-ciel du grand transfert ? C'est une personne qui, au cours de nombreuses vies, s'est déjà entraînée dans les sutra pour commencer, puis dans les tantra et enfin dans la Grande Perfection. Grâce à ce long entraînement poursuivi vie après vie, une telle personne est spirituellement mûre et prête à devenir parfaitement éveillée.

Cette personne peut être comparée au garuda prêt à prendre son envol dès la sortie de l'œuf, à la différence des autres oiseaux qui doivent développer leurs ailes et les exercer avant de pouvoir quitter leur nid. Ainsi, cette personne à la réalisation instantanée est semblable à un garuda, tandis que nous autres, gens ordinaires, sommes comme les oiseaux ordinaires qui doivent s'exercer pas à pas, c'est-à-dire en s'entraînant dans les six vertus transcendantes que sont la générosité, la discipline éthique, etc. Si l'on suit cette route pendant trois incalculables éons, elle mènera finalement à l'atteinte de l'Éveil parfait: Chacun d'entre nous doit s'entraîner ; nous devons nous engager dans l'entraînement et la pratique avec notre corps, notre parole et notre esprit. En procédant ainsi, on fera graduellement mûrir le continuum mental.

<sup>61</sup> Tib. : cig-'char-ba (N.d.T.).

Il existe de merveilleux traités contenant de profonds enseignements sur la Grande Perfection, tels les *Sept Trésors de Longchen Rabjampa*, et d'admirables lamas qui sont venus vous offrir ces enseignements. En recevant ces enseignements, en lisant les ouvrages de ce corpus de littérature Dzogchen dont les traductions occidentales ne cessent de se développer, et en méditant graduellement, vous réaliserez la Vue de la Grande Perfection.

Quels sont les bienfaits qui résultent du fait de purifier votre esprit des afflictions telles que l'attachement, l'aversion et l'illusion ? Tout d'abord, vous ne retournerez jamais dans ce cycle des existences. Votre libération sera irréversible. Il est dit que vous êtes actuellement soumis au mârâ ou démon des agrégats psychophysiques des formes, des sensations, etc. Quand l'esprit est purifié, le mârâ des agrégats est conquis. On devient libre de la souffrance et libre des agrégats. Grâce à la purification des afflictions de l'esprit, vous verrez que tous les enseignements et votre propre maître spirituel sont parfaitement purs. Votre foi dans le Dharma s'accroîtra formidablement. Vous verrez réellement votre maître comme un bouddha. Et il n'y aura rien de fabriqué ou de laborieux dans cette vision pure. En outre, en vous souciant des êtres de par le monde — observant combien ils luttent pour leur bonheur sans pour autant le trouver, combien ils souhaitent être libres de la souffrance et n'y parviennent pas, et comment, au beau milieu de tout cela, ils continuent à semer les graines de la souffrance et en récoltent les fruits amers — vous éprouverez une compassion illimitée pour l'ensemble des êtres animés. Voilà quelques-uns des signes qui témoigneront de la purification des afflictions de votre continuum mental.

Actuellement, au contraire, notre esprit étant encore largement soumis aux afflictions mentales, nous oscillons entre l'attachement et l'aversion, l'agressivité, la compétitivité, etc. La compassion authentique n'émerge pas en nous et nous continuons à perpétrer des activités non vertueuses. Tant que nous entretenons ces tendances non vertueuses, nous sommes comme Angulimala qui se faisait un rosaire avec les doigts de tous ceux qu'il assassinait. Si nous continuons à suivre nos penchants, la Grande Perfection ne nous sera d'aucun bienfait.

Les gens peu familiarisés avec le bouddhisme peuvent continuer à recevoir ces enseignements aussi longtemps qu'ils ont l'intention de pratiquer. Mais si c'est la seule curiosité qui vous motive, ces enseignements deviendront du poison pour vous. L'histoire de ces deux hommes qui allèrent trouver un lama pour recevoir ses instructions spirituelles illustre bien cela. Le lama leur prodiga des enseignements sur la Grande Perfection. L'un d'eux obtint une compréhension correcte des enseignements et partit en retraite pour les mettre en pratique. Il gagna la confiance dans les enseignements et atteignit la réalisation. L'autre, après avoir entendu ces enseignements sur la Grande Perfection, repartit avec l'impression que le lama avait dit qu'il n'y avait aucune différence entre le bien et le mal. Pensant qu'il ne devait rien abandonner ni rien adopter et qu'il devait se comporter sans la moindre inhibition, il adopta un comportement non vertueux effréné. Son erreur fut de penser qu'il n'y avait absolument aucune différence entre la vertu et le vice. C'est à son propre karma qu'il devait une incompréhension aussi profonde de l'enseignement. Résultat, il s'adonna à l'ensemble des dix non-vertus, etc. Pour finir, ces deux hommes se rencontrèrent à nouveau et comparèrent la manière dont ils avaient mis en pratique les instructions du lama. Ils convinrent que leur vues respectives étaient totalement incompatibles et décidèrent de retourner auprès du lama pour déterminer la vérité. De retour auprès de lui, ils lui expliquèrent la situation. Le lama confirma que celui qui était parti en retraite avait raison et que celui qui avait agi sans inhibitions s'était trompé. A ces mots, ce dernier devint fou de rage et se défendit en arguant du fait qu'il avait reçu les mêmes enseignements que l'autre, qu'il avait été diligent et que maintenant on lui disait qu'il s'était complètement trompé. Et il partit. Finalement, il renaquit comme un animal, tandis que l'autre devint un bouddha.

La morale de cette histoire et le conseil que je vous donne sont les suivants : faites la pratique et tandis que vous pratiquez, gardez à l'esprit le fait que vos actions ont des conséquences karmiques. Il est important d'être extrêmement attentif à la nature de vos actes. Comme la première personne dans l'histoire, nous devons prêter attention à nos actes. Il est important que nous pratiquions ; il est important que nous cultivions la compassion ; et il est très important que nous ne fassions pas d'erreur. Ce n'est pas parce que je vous crois stupides, au

point de devoir me répéter, que je reviens constamment sur ces points. En fait, j'insiste sur ces questions en espérant qu'ainsi votre pratique se déroulera correctement. C'est ma propre expérience qui me pousse à souligner à nouveau ces points. Il y a bien longtemps, quand j'enseignais à Berkeley, j'ai parlé de la nature du karma, des inconvénients du cycle des existences, etc. Au bout d'un moment, les étudiants m'ont demandé d'arrêter d'enseigner ce genre de sujet parce qu'ils ne voulaient pas en entendre davantage sur le samsara. J'ai alors pensé : « Bien, il s'agit d'un pays libre. S'ils ne veulent pas entendre cela, c'est ainsi. » Pourtant, comme je continue à l'observer, certains étudiants persistent à ne pas comprendre. N'essayez pas d'enterrer les sujets déplaisants, faites-leur face. C'est la meilleure réaction possible.

## 6

### **La Libération Naturelle de l'attention par le Transfert : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la mort**

DANS CETTE QUATRIÈME PARTIE, on enseignera le processus de transition du moment de la mort, (les instructions pratiques qui sont semblables à la diffusion des ordres scellés du roi), la libération naturelle de l'attention par le transfert. Ce sont des instructions pratiques pour devenir un bouddha lors de la mort, destinées à ceux qui mourront avec un esprit ordinaire, à ceux qui ne se sont pas entraînés dans le cycle précédent de la Percée ou dans celui du corps illusoire, du rêve et de la claire lumière, et qui n'ont pas réalisé le sens des quatre grands types de libération. Elles s'adressent tout particulièrement à ceux qui ont reçu ces instructions mais n'ont pas eu le temps de méditer. Elles conviennent aux officiers du gouvernement, aux chefs de famille et aux gens distraits qui ont reçu des instructions pratiques profondes, mais qui, sans les avoir mises en pratique, ont laissé ces instructions sur le papier et n'ont fait qu'écouter le Dharma. Cette libération naturelle de l'attention par le transfert est une méthode importante et puissante pour devenir un bouddha sans devoir méditer.

Nous n'avons pas besoin de chercher très loin les "chefs de famille" et les "gens distraits". Ces enseignements sont pour nous. Nous sommes distraits parce que nous sommes fortement empêtrés dans les huit préoccupations mondaines et n'avons qu'une compréhension conceptuelle du Dharma. Nous laissons les enseignements sur le

papier ou dans les cassettes audio, puis nous les oublions. Traditionnellement au Tibet, les enseignements n'étaient bien sûr pas enregistrés et, dans leur majorité, les gens ne prenaient pas de notes. Il est bon d'enregistrer les enseignements pour faciliter notre pratique. Mais si nous ne faisons rien pour les mettre en pratique, alors ces enregistrements deviennent simplement des archives. Par conséquent, ces enseignements présents sur l'attention au transfert sont très importants.

Tous ceux qui sont nés vont mourir, c'est sûr, or rien ne nous dit quand la mort va survenir. Mais puisqu'elle se produira bientôt, prenez garde à la mort à chaque instant.

Dès votre naissance, vous êtes destinés à mourir. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Y a-t-il la moindre certitude quant au moment de la mort ? La réalité, c'est que nous allons sûrement mourir et que nous n'avons absolument aucune certitude sur le moment où nous mourrons. La plupart d'entre nous vivent comme s'ils avaient mille ans devant eux, comme si la mort était très, très lointaine. En attendant, il se peut même que l'on soit certain que si l'on meurt, on renaîtra dans une terre pure ou que la mort sera quelque chose de très banal, comme faire du porte-à-porte ou comme déménager de la Californie à l'Oregon. Ce n'est pas ainsi.

Examinez les signes éloignés de la mort, les signes avant-coureurs de la mort, les signes incertains de la mort et les signes certains d'après *La Libération Naturelle des signes : les Signes de la mort*.

A propos de ces signes de la mort — éloignés, avant-coureurs, etc. — nous n'avons pas vraiment besoin d'un devin ni d'une personne particulièrement versée dans les divers signes de la mort. Ce n'est pas nécessaire. Il suffit d'observer le processus même du vieillissement. Si nous constatons ce processus, c'est un signe de mort. Alors que nous vieillissons, nous devrions savoir que la mort approche : c'est un signe de la proximité de la mort. La maladie est un signe de la mort. Particulièrement lorsque nous devenons âgés, nous savons que nous avons déjà un pied dans la tombe. Nous n'avons pas besoin de

professionnels pour cela. La seule chose dont nous avons besoin, c'est d'être honnête.

Appliquez énergiquement les méthodes destinées à tromper la mort en fonction des signes de la mort. Si vous accomplissez le transfert alors que les signes ne sont pas tous réunis et sans avoir auparavant appliqué les méthodes pour tromper la mort, cela revient à commettre l'action néfaste de tuer une déité, et vous encourez le risque de commettre l'acte non vertueux d'un suicide. Puisqu'il s'agit d'un acte encore plus grave que les actes à rétribution immédiate, appliquez — je vous en prie par trois fois, ou davantage —, les méthodes générales ou particulières pour tromper la mort suivant *La Libération Naturelle de la Peur : tromper la mort*. Si les méthodes pour tromper la mort sont accomplies par trois fois mais que les signes de la mort persistent, la mort est certaine et vous pouvez alors commencer les préparatifs pour le transfert.

"Tromper la mort" signifie faire quelque chose pour écarter le danger d'une mort imminente, et par conséquent sauver une vie. Des dispositions doivent être prises pour tromper la mort dès que vous percevez les signes avant-coureurs d'une mort imminente ou plus tardive. On trompe la mort en s'adonnant aux pratiques du Dharma qui prolongent la vie. Ces pratiques comprennent l'acte de sauver la vie de poissons ou d'autres animaux promis à la mort, et il existe également d'autres pratiques accomplies pour la longévité.

Il est dit que même si vous avez commis les cinq crimes à rétribution immédiate, le transfert au moment approprié vous permettra d'obtenir soit une renaissance dans un état favorable d'existence, soit la libération. Ses bienfaits sont donc immenses. Pour le transfert, on considère deux phases : l'entraînement et l'application.

Si vous pratiquez avec ferveur ces enseignements sur le transfert conjointement aux quatre pouvoirs de réparation et à la pratique de purification de Vajrasattva, alors même si vous avez commis d'horribles crimes, ceux-ci pourront être purifiés. Et vous pourrez soit obtenir une renaissance favorable, soit atteindre la libération.

## L'entraînement

Par exemple, quand un homme soupçonne que son ennemi extérieur est sur le point de revêtir son armure, il prépare ses flèches et s'exerce avant que son ennemi ne soit devant lui, de sorte que lorsque ce dernier apparaît, il est prêt à frapper. De même, vous vous entraînez ici avant que les signes de la mort ne surviennent. Comme vous ne savez pas quand vous allez mourir, commencez dès maintenant l'entraînement, car il est crucial que vous soyez prêt à appliquer ces instructions quand viendra l'heure de votre mort.

La pratique du transfert peut être faite au moment de l'enseignement, ou vous pouvez vous y adonner lorsque vous êtes explicitement guidé dans le transfert. Comme dans les préliminaires aux instructions, réfléchissez à la difficulté d'obtenir une précieuse vie humaine libre et pleinement qualifiée, ainsi qu'aux souffrances du cycle des existences. En faisant ainsi, désillusionnez-vous du cycle des existences et éveillez le souhait d'en sortir. Sur cette base, rappelez-vous avec force que bien que vous ayez obtenu quelque chose qui est difficile à obtenir, cela ne durera pas longtemps puisque vous allez mourir.

Puis asseyez-vous les jambes croisées, dans la posture du bodhisattva, sur un coussin confortable, et bloquez les ouvertures du cycle des existences. Redressez-vous, recouvrez vos genoux de vos mains dans le mudrâ dit toucher la terre, et écartez les épaules. Puis imaginez une syllabe HUM lumineuse et bleu foncé dans votre cœur, tandis qu'une de ses répliques se dirige vers le sphincter anal pour y bloquer complètement la porte des enfers. Une autre réplique jaillit et se dirige vers la porte du devenir<sup>62</sup> pour y bloquer la porte des prêta. De même, imaginez un autre HUM bloquant l'urètre, la porte du monde animal, et des HUM lumineux au nombril, à la bouche, aux deux narines, dans les deux yeux et les deux conduits auditifs, les obstruant complètement. Imaginez alors qu'un HAM blanc tête-bêche se place à l'orifice de Brahmâ au sommet de votre tête et le bloque.

<sup>62</sup> La porte ou l'ouverture du devenir est l'orifice par où s'écoulent les fluides régénérateurs masculins et féminins.



Au centre de votre corps, imaginez le canal central droit et vertical, comme le boyau enflé d'un mouton amaigri, dont l'extrémité inférieure aboutit sous le nombril et l'extrémité supérieure à l'ouverture de Brahmâ. Blanc avec un éclat jaune, il monte tout droit au centre du corps. À son extrémité inférieure, sous le nombril, là où convergent les trois canaux, se trouve le bindu blanc brillant de la nature de la présence éveillée. Il est clair et limpide, puise avec la respiration, et flotte comme s'il allait prendre son envol. Dans l'espace situé au-dessus de votre tête, imaginez la présence de votre maître spirituel sous l'apparence souriante de Vajradhara. Tirez votre force physique vers le haut et concentrez-la tout en fermant avec force le sphincter anal, roulez les yeux vers le haut, pressez la langue contre le palais et maintenez les poings serrés en pressant le pouce contre la base de l'annulaire. Tirez énergiquement vers le haut depuis le point situé sous le nombril en prononçant à haute voix "HIG KA, HIG KA" tandis que vous dirigez vers le haut votre pouvoir interne. À cause de la force des énergies vitales inférieures, le bindu ne peut être que tiré automatiquement vers le haut dans le canal central. Ainsi, avec sept HIG KA, il atteint le nombril, avec sept autres HIG KA, il est au cœur, avec sept autres il atteint la gorge, avec sept autres encore, il atteint le point situé entre les sourcils, et en un dernier HIG KA, il frappe le HAM situé à l'ouverture de Brahmâ. Imaginez que le bindu redescend, rejoignant le point sous le nombril où il vient reposer. Relaxez-vous un peu dans cette sensation<sup>63</sup>.

Les signes que l'on a mené à bien ce transfert en le répétant plusieurs fois comprennent l'émergence d'une chaleur huileuse à l'orifice de Brahmâ, un picotement, une démangeaison, un engourdissement, un gonflement accompagné d'un amollissement au sommet de la tête et la sortie de lymphe et de sang à l'ouverture de Brahmâ. A ce moment, le maître spirituel pourra vérifier avec précautions l'ouverture de Brahmâ. Quand il y pousse doucement un penne de plume de paon ou un brin d'herbe, celui-ci s'y enfonce

<sup>63</sup>Dans la pratique enseignée ici, vous dites « HIG KA » pour le processus entier qui consiste à faire s'élever le bindu puis le laisser redescendre, mais d'après quelques autres traditions, vous dites « HIG HIG HIG HIG » tandis que le bindu s'élève, puis vous dites « KA » lorsque vous le laissez redescendre.

complètement. C'est l'indication que vous êtes suffisamment entraîné dans le transfert. Toutefois, si vous n'arrêtez pas là mais continuez de pratiquer, cela diminuera votre durée de vie. Arrêtez donc la visualisation et la posture. Massez le sommet de votre tête avec du beurre ou une huile de graines pressées.

Si les signes ne surviennent pas de cette manière, ils se manifesteront si vous tirez le bindu vers le haut avec un effort intense de nombreuses fois. S'il n'atteint pas l'ouverture de Brahmâ bien que le sommet de votre tête soit gonflé, des maux de têtes, etc., en découleront. Par conséquent, imaginez que le HAM à l'orifice de Brahmâ s'ouvre et que le bindu émerge sans obstacles de l'ouverture et touche les pieds de votre maître spirituel. Puis imaginez qu'il redescend par l'ouverture de Brahmâ et revient reposer sous le nombril. En faisant cela plusieurs fois, l'ouverture de Brahmâ s'ouvrira. De la lymphe ou du sang en sortiront à coup sûr et l'on pourra y insérer un brin d'herbe. Alors, si l'ouverture de Brahmâ n'est pas bloquée par le HAM, votre durée de vie en sera diminuée. Il est donc important de la recouvrir. À partir de ce moment, il est important que vous ne récitiez plus HIG KA et n'assumiez plus l'adhisâra, mais que vous pratiquiez le déplacement du bindu au sein du canal central en bloquant l'ouverture de Brahmâ avec le HAM. Tel est l'entraînement dans le transfert.

Comme HIG KA est le mantra pour "collecter la vie"<sup>64</sup>, entraînez le bindu vers le haut jusqu'à votre succès dans le transfert, mais après cela, ne le tirez plus avec le HIG KA. Si, dans un intense effort, vous pratiquez trop le transfert, vous serez constamment comateux, votre conscience sera poussée vers le haut et vous en éprouverez de la faiblesse, etc. Si cela se produit, martelez les plantes des pieds avec vos poings, massez le sommet de votre tête, et imaginez intensément que deux très lourds stupa d'or pèsent sur vos pieds. Si vous répétez ces exercices de redescende de nombreuses fois, ces symptômes s'apaiseront. Dans l'ensemble, ces points cruciaux doivent être respectés durant la pratique.

<sup>64</sup> "collecter la vie" signifie amener votre vie à son terme lorsque les signes de la mort sont évidents et que vous avez déterminé que la mort ne peut être ajournée.

Tout ce qui précède concerne "le transfert d'entraînement" qui doit être correctement pratiqué alors que vous n'êtes pas malade et avant que ne surviennent les signes de la mort. Samaya !

Au Tibet, lorsque les gens sentaient qu'ils allaient bientôt mourir, il était très courant qu'ils donnent tout. Ceux qui étaient riches se mettaient à distribuer tous leurs biens et ceux qui étaient pauvres faisaient des offrandes aux Trois Joyaux. Les terres, les maisons, les vivres et autres biens qu'ils possédaient, ils s'en défaisaient en les offrant dans les derniers mois ou les dernières semaines qui précédaient leur mort. Même les moines qui résident habituellement dans leur monastère offraient leurs possessions avant de mourir. S'ils étaient sur le point de mourir, elles ne leur étaient plus d'aucune utilité.

Lorsque les Tibétains réfugiés arrivèrent en Inde, la plupart d'entre eux s'en trouvèrent appauvris. Beaucoup de moines réfugiés furent temporairement accueillis à Buxa, dans l'Inde orientale, et lorsqu'ils savaient leur moment venu, ils donnaient le peu qu'ils avaient pour faire une grande offrande de thé aux autres moines. Le but est de surmonter tout attachement aux biens matériels. Les moines mourants ne font généralement pas de dons à leurs proches mais plutôt aux autres moines, aux Trois Joyaux, à leur maître spirituel, et ainsi de suite. Le fait de tout distribuer diminue l'attachement et il est plus facile alors de se libérer du cycle des existences.

Les actes de générosité accomplis juste avant la mort ont des effets tangibles. Cependant, si cela n'était pas fait, d'autres peuvent accomplir des actes vertueux en votre nom après votre mort ; mais il est très difficile d'en obtenir un réel bienfait. La raison en est que le courant de conscience de la personne décédée erre dans le samsara et que l'esprit de ceux qui pratiquent leurs dévotions a toutes les chances d'être distrait. En conséquence, on se retrouve avec deux égarés et il est difficile que l'un puisse aider l'autre. En outre, la conscience du défunt qui erre alentour est clairvoyante. Elle peut percevoir les pensées de ceux qui récitent des liturgies au bénéfice du défunt. Si cette conscience voit que ces personnes récitent leurs prières l'esprit ailleurs, elle peut avoir une mauvaise réaction. La personne décédée peut perdre la foi, et il peut en résulter qu'elle se dirige vers une destinée inférieure.

Il est bon d'entreprendre des actions vertueuses juste avant de mourir. Il n'y a aucun inconvénient à le faire, cela ne peut qu'aider. Il se peut qu'un très grand lama puisse apporter son aide à une personne défunte, mais cela reste difficile. Voyez par vous-même en examinant votre vécu. Obtenez-vous quelques bienfaits de votre maître lorsque vous êtes en train de rêver ? Si ce n'est pas le cas, ce sera encore plus difficile après votre mort, lorsque vous serez dans l'état intermédiaire. C'est donc une bonne idée que de vous consacrer avec conviction à la vertu, particulièrement à la vertu de la générosité, juste avant votre mort. Si vous pouvez le faire, c'est excellent.

## L'application

Avant toute autre chose, la motivation est très importante. Cultivez la motivation du Mahâyâna, l'esprit d'Éveil. Ne pensez pas que ces enseignements sur le transfert de conscience soient insignifiants. Tout au contraire, cette pratique peut servir de cause à l'atteinte de l'état omniscient de l'Éveil, à la fois pour vous-même et pour autrui.

Si les signes de la mort sont au complet et ne disparaissent pas lorsque les méthodes pour tromper la mort ont été appliquées par trois fois, c'est le moment de transférer la conscience. Ce transfert comprend quatre parties : le transfert du Dharmakâya, le transfert du Sambhogakâya, le transfert du Nirmânakâya et le transfert ordinaire.

Voilà qui implique d'observer les signes de l'approche de la mort ; et si vous entreprenez d'appliquer des méthodes pour prolonger votre vie et qu'elles ne marchent toujours pas au bout de trois fois, c'est que vous êtes sur le point de mourir. Il est temps à présent de mettre en œuvre ces enseignements. Dans le Tibet traditionnel, il n'y avait pas de poumons artificiels, et il n'existait pas de protocoles hospitaliers spécifiques pour prolonger la vie des gens qui étaient sur le point de mourir. Lorsque les gens se savaient parvenus au seuil de la mort, ils appliquaient ces pratiques.

### ***Le transfert du Dharmakâya***

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition du moment de la mort, je me défais de l'attachement, du désir et de l'envie de saisir quoi que ce soit et j'entre sans distraction dans la claire expérience des instructions pratiques. Je transfère ma présence éveillée non née dans le domaine de l'espace réel.

Jusqu'à maintenant, nous n'avons même pas réalisé nos propres buts, sans parler de ceux d'autrui, parce que nous sommes tombés dans l'attachement, l'envie et le désir de s'accaparer toutes sortes de choses. Peut-être avons-nous reçu les instructions quintessentielles du Dharma, mais nous les avons prises à la légère. Peut-être avons-nous pris refuge, mais cela n'a pas grande réalité ni beaucoup de sens pour nous. Au seuil de la mort, il est impératif de se débarrasser de l'attachement et d'entrer dans la claire expérience des instructions pratiques sur le transfert.

Être frappé par une maladie fatale ou découvrir que les signes de la mort sont réunis au complet, telles sont les indications du processus de transition du moment de la mort. Ces instructions pratiques sur le processus de transition du moment de la mort sont à l'image d'une jolie jeune fille qui se regarde dans un miroir pour que devienne clair ce qui ne l'était pas. Ici, il y a deux sections, selon que quelqu'un d'autre guide la visualisation ou que vous la menez vous-même.

Si vous connaissez le réseau routier d'une région et que votre ennemi survient brutalement, vous saurez comment vous échapper. De même, ici, grâce à ces enseignements, ce qui n'était pas clair le devient. Pour cette pratique, le mieux serait de pouvoir produire soi-même la visualisation. Mais si ce n'est pas le cas, quelqu'un d'autre peut guider votre visualisation.

*Lorsque quelqu'un d'autre guide votre visualisation.* Il se peut que vous sachiez que les signes de la mort sont au complet, sinon, votre médecin et ceux qui vous soignent ont pu le constater d'après vos symptômes. Si votre esprit est clair, vous pouvez vous aussi vérifier les signes imminents de la mort ; et si vous êtes en train de

mourir et que votre maître spirituel vit à proximité, invitez-le à vous rejoindre.

Au Tibet, il arrivait que des lamas aient l'intuition qu'une personne allait mourir dans tant de temps. Grâce à cette connaissance, cette dernière pouvait se préparer en conséquence. Il était aussi fréquent au Tibet que le disciple invite son maître spirituel pour qu'il l'aide à traverser le passage du moment de la mort.

Offrez tout ce que vous avez à votre maître-racine sans garder le moindre attachement. S'il subsiste de l'attachement, ne serait-ce qu'envers la plus infime des choses, cela vous précipitera dans des états d'existence misérables, comme il est dit dans le *Conte des trois embrasements du moine*. Même si vous n'avez plus la force de le lui offrir effectivement, libérez votre esprit en l'offrant mentalement. En particulier, ne gardez rien près de vous qui puisse faire surgir de l'attachement ou de l'aversion. Tel est le sens de l'expression : « je me défais de l'attachement, du désir et de l'envie de saisir quoi que ce soit ». À ce moment, suscitez un pur renoncement, comme il est dit dans le *Tantra de l'Union du soleil et de la lune* : « Avec des dons et des festivités, l'on réjouira le maître spirituel, le Sangha et d'éminents objets spéciaux d'accumulation de mérites. »<sup>65</sup>

Le point crucial ici est de ne conserver aucun attachement, car l'attachement et la saisie sont les principaux éléments qui perpétuent notre existence dans le samsâra. Non seulement l'attachement lui-même est préjudiciable au moment de la mort, mais si vous avez de l'attachement vous serez également prompt à la colère. Par exemple, si vous découvrez que quelqu'un que vous n'aimez pas s'empare de vos biens alors que vous êtes mourant, vous pourriez vous en trouver très irrité et très frustré car vous ne pourrez rien faire pour l'en empêcher. Et ceci peut déclencher de la colère. Or mourir dans un état d'esprit colérique est très préjudiciable, aussi est-il important d'être libre à la fois de l'attachement et de la colère. Au moins, soyez détaché au moment même de la mort, même si vous n'avez pas été capable

<sup>65</sup>"Les objets spéciaux pour accumuler du mérite" sont les champs de mérite tels que votre déité d'élection et tous les objets de refuge et de dévotion.

d'extirper jusqu'alors toute trace d'attachement. Soyez-en au moins temporairement libre durant le processus de la mort. Mais si vous pouvez extirper complètement tout attachement, c'est excellent, car cela vous mènera vers votre libération.

Par exemple, si vous avez un accident de la route et que vous réalisez que vous êtes mortellement blessé, vous ne pourrez pas écrire de lettre ni distribuer vos biens dans un dernier souffle. Par contre, vous pourrez offrir mentalement tout ce que vous avez, non seulement vos possessions matérielles mais aussi vos proches et ceux qui vous entourent. Lâchez tout attachement. Ce genre de mort soudaine peut aussi survenir quand vous vous êtes engagé dans les forces armées, si vous êtes tué dans l'action. Si vous mourez par-delà les mers, il vous sera totalement impossible de donner véritablement toutes vos possessions. Vous pourrez néanmoins les offrir mentalement, et c'est ce qui devrait être fait.

Au moment de la mort, il est important que rien dans votre champ de vision ne puisse réveiller votre attachement. S'il y a par exemple des gens pour lesquels vous concevez beaucoup d'attachement, faites qu'ils ne soient pas près de vous lorsque vous mourrez. S'il y a d'autre part des gens que vous n'aimez pas du tout, ou pour qui vous nourrissez du ressentiment, etc., il faudra qu'ils restent à l'écart. C'est un moment où les amis et ceux pour qui vous ne concevez pas beaucoup d'attachement ni d'aversion pourront vous aider. S'ils voient des choses auxquelles vous pourriez être attaché, ils pourront les retirer pour créer un environnement très neutre qui ne suscitera ni votre attachement ni votre aversion. En fait, ce n'est pas très bon signe d'avoir si peu de contrôle sur son esprit que l'on ne puisse même pas se trouver dans la même pièce que ces objets, mais c'est une mesure de sécurité

Puis, une fois votre maître spirituel arrivé, si vos engagements antérieurs ont été brisés, confessez-les et réparez toutes les chutes qui se sont produites. Si vous avez des préceptes, restaurez-les. Si vous n'en avez pas, établissez la base de la prise de refuge et prenez les préceptes attenants.

Si vous avez brisé l'un quelconque de vos engagements tantriques à l'égard de votre maître ou de quelqu'un d'autre, c'est le moment de le

confesser et de réparer. D'autre part, si vous avez pris quelque autre type de préceptes ou d'engagement — qu'il s'agisse des préceptes de moine novice, des préceptes de moine pleinement ordonné, des préceptes de bodhisattva ou qu'il s'agisse de préceptes et de vœux tantriques — vous devriez en confesser toutes les infractions et les réparer.

Puis, si vous vous êtes préalablement entraîné au transfert, placez votre corps dans la posture méditative, et laissez votre maître vous guider de nombreuses fois dans la visualisation du transfert. Les signes de succès [seront les suivants] : dès que votre respiration cessera, le sommet de votre tête deviendra gonflé ou il en sortira du sang ou de la lymphe.

Les signes de succès dans le transfert comprennent non seulement un gonflement du sommet de la tête, mais encore une sensation cuisante et l'apparition de sang ou de lymphe à cet endroit, tandis que les cheveux qui le couvrent viendront sans effort ou tomberont simplement d'eux-mêmes. Si vous manifestez de tels signes, rien d'autre ne sera nécessaire, car le transfert aura été couronné de succès.

Si ces signes apparaissent, il n'est pas nécessaire d'accomplir les visualisations pour le transfert de conscience. Mais si tel n'est pas le cas, votre maître spirituel devra approcher ses lèvres de votre oreille ou encore placer une tige de bambou ou un morceau de papier roulé devant votre oreille. Puis il vous guidera dans la visualisation selon *La Libération par l'Écoute dans le Processus de Transition*, en récitant lentement à votre oreille les mots qui commencent par le processus de transition de la claire lumière de la réalité même et continuent par toutes les séquences du processus de transition. En procédant ainsi, il est impossible de ne pas réussir.

Le maître spirituel peut utiliser n'importe quoi, qu'il s'agisse d'un morceau de papier roulé ou d'un tuyau, pour diriger sa voix tandis qu'il parle à l'oreille du mourant. À ce moment, il est habituel de réciter la *Libération par l'Écoute dans le Processus de Transition*, également connue sous le nom de *Livre des Morts Tibétain*. Il est très important que la personne qui lit le texte parle lentement et distinctement de sorte que le mourant puisse l'entendre. Si vous parlez



trop vite, cela peut le rendre confus ou l'agiter. En fait, il n'est pas nécessaire d'utiliser des choses telles qu'un tuyau tant que la personne mourante peut entendre votre voix clairement. D'un autre côté, vous devriez parler d'une voix plus forte qu'à l'ordinaire afin que le mourant puisse entendre les mots distinctement.

Par exemple, lorsqu'un roi envoie un message par l'entremise d'une personne de confiance, il est impossible que cette personne l'oublie. Et si cela venait à se produire, il s'en suivrait une sanction royale. Donc, par peur, le messager fera tout pour s'assurer que le message est bien reçu. De même, dans le cas qui nous occupe, par peur du précipice des états misérables d'existence, prenez soin de garder à l'esprit les instructions pratiques, et vous découvrirez à coup sûr le processus de transition de la réalité même.

Si votre maître spirituel est absent, faites-vous guider dans la visualisation par un ami spirituel de la même lignée ou par un frère ou une sœur de vajra dont les vœux sont intacts et dont la vue et la conduite sont compatibles avec les vôtres.

Le terme "ami spirituel" est synonyme de "lama" ou de "maître spirituel". Même si votre maître n'est pas présent, s'il y a là un autre maître de la même lignée, vous pouvez l'inviter à vous assister dans le processus de transition. Vous pouvez aussi appeler à la rescousse un de vos amis du Dharma, des frères ou des sœurs de vajra, pour qu'ils vous aident — en particulier ceux dont la discipline éthique est de grande qualité. Si aucune de ces personnes n'est disponible et que vous ne disposez d'aucun ami du Dharma autour de vous, vous pouvez simplement demander à quelqu'un d'autre de lire le texte pour vous aider à traverser. Cela aussi peut aider ; et ce sera certainement mieux que rien du tout. Le mieux serait que cette personne ait une moralité pure, mais même si ce n'est pas le cas, le plus important, lorsque vous mourrez, c'est que vous puissiez entendre clairement les mots. Par conséquent, assurez-vous d'avoir auprès de vous une personne qui peut lire clairement.

*Le Tantra de l'Union du soleil et de la lune déclare :*

À ce moment, intégrez dans votre courant de conscience les instructions pratiques du maître. Accomplissez de façon répétée

la visualisation comprenant ces points. Ayez près de vous votre maître spirituel, sinon un ami du Dharma ou un frère de vajra pour guider la visualisation consciente.

Voilà pour la visualisation guidée par autrui.

*Établir par soi-même la visualisation.* Si votre maître spirituel, un ami ou un frère du Dharma ne peuvent se joindre à vous, ou si vous mourez seul en retraite mais que vous êtes doté d'une solide expérience et n'avez pas besoin d'autrui pour vous guider dans cette visualisation, vous pouvez déclencher vous-même la visualisation de la pratique précédente. Si vous êtes de ceux qui ont appréhendé la claire lumière, qui se sont entraînés dans la Vue de la vacuité et ont pleinement identifié la présence éveillée, le transfert du Dharmakâya est le meilleur. Ainsi, comme auparavant, veillez à ce qu'il n'y ait rien qui puisse faire s'élever de l'attachement ou de l'aversion. Si vous en avez la capacité physique, asseyez-vous dans la posture en sept points, ou tout du moins de manière à vous tenir droit. Sinon, allongez-vous sur le côté droit, la tête au nord. Engendrez plusieurs fois avec sincérité l'esprit d'Éveil, en pensant : « Me voilà maintenant sur le point de mourir. Ainsi, dans l'ensemble des trois domaines du cycle de l'existence de manière générale et plus particulièrement dans cette époque dégénérée, je me réjouis de pouvoir transférer ma conscience en ayant pour compagnon des instructions aussi profondes que celles-ci. Je vais maintenant reconnaître la claire lumière de la mort en tant que Dharmakâya et j'enverrai d'innombrables émanations pour instruire les autres selon leurs besoins, car je dois répondre aux besoins des êtres animés jusqu'à ce que le cycle des existences soit vidé. »

La posture qui consiste à s'allonger sur le côté droit fut celle du Bouddha lorsqu'il passa en parinirvâna. Ce transfert du Dharmakâya s'adresse à ceux qui maîtrisent les stades avancés de la pratique. Quand une telle personne meurt, elle a pour compagnon les instructions à la fois théoriques et pratiques. De sorte qu'elle accomplit aussi bien son propre but que celui d'aider autrui. L'accomplissement de son propre but est la réalisation authentique de la nature du Dharmakâya. Pour accomplir le but altruiste, on se prépare à envoyer

d'innombrables émanations destinées à servir les besoins des êtres animés jusqu'à ce que le cycle des existences soit entièrement vidé.

Au Tibet, lorsque les vieux pratiquants du Dharma arrivaient au seuil de la mort, il était courant qu'ils se réjouissent en réalisant qu'ils allaient bientôt mourir. Évidemment, la raison d'un tel contentement tenait au fait qu'ils étaient bien préparés pour ce processus de transition. On disait à leur propos : « La mort n'est pas la mort ; c'est un petit bouddha qui passe dans l'au-delà. » C'était une façon de dire que pour ce genre de personne la mort est une expérience d'Éveil. Mais, pour la plupart d'entre nous, nous sommes loin d'être aussi bien préparés ; et quand on n'est pas bien préparé, c'est une tout autre histoire. Beaucoup parmi nous vivent comme si leur mort n'allait pas survenir avant des millénaires, sans tenir compte de leurs actes ni de leurs conséquences. Le genre de mort qui suit ce style de vie est très différent.

Quand j'étais jeune, j'ai vu bien des fois de ces vieux pratiquants du Dharma qui éprouvaient de la joie quand ils réalisaient qu'ils allaient faire face à la mort. Ils s'étaient préparés à mourir toute leur vie en méditant sur l'impermanence, sur la souffrance qui est la nature du cycle des existences, sur la réalité de la vacuité, etc. Beaucoup de lamas et de vieux pratiquants du Dharma mouraient ainsi. Parfois, des gens qui avaient entendu parler de ceux qui étaient pleins de joie à leur mort essayaient de les singer, bien que n'étant pas préparés eux-mêmes. Mais lorsque la mort venait, ils s'affolaient et souffraient alors davantage que les gens ordinaires. Par conséquent, la mort est quelque chose à quoi il faut se préparer. Tout notre entraînement du Dharma, l'écoute, la réflexion et la méditation, devraient nous préparer à ce processus de transition.

Soyez alors sans distraction et pensez : « Le fait de m'être dévoué à mon maître spirituel et d'avoir recherché de profondes instructions avait ce seul but. » et entrez sans vous laisser distraire dans la claire expérience des instructions pratiques.

Alors, sans rien modifier mentalement, affranchi d'une base à transférer et de ce qui transfère, demeurez longuement dans la présence éveillée sans fabrications, vive, ferme de façon inébranlable, claire dans sa nudité, vide et stable. Si votre respiration cesse alors que vous demeurez dans cette expérience, la

claire lumière fondamentale et la claire lumière de la voie, laquelle a été à présent cultivée, se rejoindront comme lorsqu'un pont joint les deux rives d'une rivière. Telle est "la rencontre des claires lumières mère et fils".

C'est également semblable à la confluence de deux rivières. Dans l'analogie de l'arche du pont qui traverse la rivière, l'ensemble des neuf véhicules du Dharma est comme la rivière, et la Grande Perfection comme le pont qui la franchit. En conséquence, on appelle la grande Perfection la sphère (bindu) unique, la nature vraie de la présence éveillée, l'essence.

La base, la voie et le fruit se définissent par les caractéristiques suivantes. La base a pour nature la transition, le changement et la fluctuation. La voie, le fait d'être libre de toutes formes de saisie, désir et adhésion. Et le fruit, celui d'être omnipénétrant et transcendant. Il s'agit de la nature quintessentielle du samsara et du nirvana, et en elle, on ne trouve ni les dix terres de bodhisattva ni les cinq voies.

Maintenant, les caractéristiques qui définissent la vue, la méditation et l'action. La vue est l'essence unique de la nature non duelle du samsara et du nirvana. La caractéristique qui définit la méditation est la suivante : toutes nos joies et nos afflictions, nos espoirs et nos peurs sont ramenés à l'égalité dans la saveur unique. La nature de l'action ou conduite est la présence éveillée nue qui ne rejette ni n'accepte rien. Cette présence éveillée nue et sans médiation est notre propre présence éveillée, notre propre nature et non quelque chose à rechercher ailleurs. On ne doit même pas la rechercher chez d'autres bouddhas. Bien plus, en réalisant la nature de votre présence éveillée, vous reconnaissez que l'esprit de tous les bouddhas des trois temps et des dix directions et le vôtre sont indivisibles. Réaliser cela, c'est réaliser l'intention de tous les bouddhas ; et avec cette réalisation, vous parachevez un état d'ultime intrépidité, sans jamais retourner dans le cycle des existences.

En entendant parler de cette libération irréversible du cycle des existences, certains pourraient être consternés et penser : « Une fois que je serai totalement en dehors du cycle des existences, qu'arrivera-t-il ? Peut-être serai-je perdu ! » Ne vous inquiétez pas, vous ne serez pas perdu. Cette réalisation est l'accomplissement de votre propre but et l'accomplissement naturel du but altruiste. Vous êtes maintenant

capable de servir les besoins d'autrui de manière illimitée, comme les rayons du soleil qui brillent dans toutes les directions. Le soleil n'a pas l'intention d'envoyer ses rayons afin d'accomplir quelque chose. C'est simplement dans la nature du soleil que ces rayons en jaillissent spontanément. De même, une fois que vous êtes devenu un bouddha, vous n'avez pas besoin de susciter quelque intention spéciale afin de servir les besoins des êtres animés, mais plutôt, vous œuvrez à leur bien en un flot ininterrompu, spontanément. Par conséquent, s'il vous plaît, ne vous inquiétez pas d'être perdu, car ce serait simplement glisser dans le nihilisme. Il n'y a rien de triste dans une telle réalisation. Il n'y a pas lieu d'être consterné. En plus, il est de toute façon difficile d'y parvenir.

Le Dharmakàya non né, le sommet sans entraves, est atteint, et en un instant vous êtes libéré. Ceux qui ont une bonne expérience de la réalisation devraient répéter ceci seul, encore et encore. C'est ce que l'on appelle "le transfert du Dharmakàya très pur", et il s'agit du meilleur de tous les transferts.

Quant à ceux qui ne l'ont pas identifié et qui manquent d'expérience dans la réalisation, même s'ils appliquent le transfert du Dharmakàya, ce serait comme montrer un objet à un aveugle ou montrer du doigt une étoile à un chien. Il est important que le transfert et la visualisation soient ajustés aux capacités spirituelles de l'individu.

Si le transfert du Dharmakàya est réussi, le signe extérieur en est que le ciel devient immaculé ; le signe intérieur en est que l'éclat du corps ne s'évanouit pas pendant longtemps et que celui-ci garde un teint clair ; et le signe secret comprend l'apparence d'un AH blanc et d'un HUM bleu sombre. Tel est le transfert du Dharmakàya, Samaya !

Lorsqu'un tel transfert est réussi, le ciel devient très serein. Autre signe qui s'est maintes fois produit avec de vieux pratiquants du Dharma, le cadavre ne dégage pas de mauvaises odeurs et conserve un éclat semblable à celui des vivants longtemps après la mort. Ces signes se sont produits de nombreuses fois dans le passé, à la fois au Tibet et en Inde. Par exemple, en 1958, les deux émanations de Dudjom Lingpa, celle de la parole et celle du corps, étaient vivantes. Elles se

rencontrèrent quand l'occasion se présenta et moururent ensemble, bien qu'elles n'aient eu aucune maladie. On était en hiver et juste après leur mort, des coups de tonnerre retentirent, ce qui est très inhabituel en cette saison. Il y eut aussi un tremblement de terre, et les gens virent d'étranges flocons de neige semblables à des fleurs tomber du ciel. Dans les jours qui suivirent, le ciel devint clair et très serein. Ce sont des signes certains révélant que de grands êtres entrent en nirvana.

Plus récemment, à Buxa, en Inde, où se trouvait un établissement de nombreux moines réfugiés, il y avait un lama — dont l'actuelle incarnation est assez jeune — nommé Droukpa Kyapgön. En 1961 ou 1962, lors de son décès, il demeura assis, dressé dans la posture de méditation, dans une profonde concentration méditative qui dura deux semaines pendant lesquelles il y eut des signes tels que l'apparition d'arcs-en-ciel et de bindu, dont furent témoins des milliers de gens de divers pays.

### *Le transfert du Sambhogakâya*

Si vous avez pratiqué essentiellement la phase de développement, et surtout si vous n'avez qu'une petite compréhension de la vacuité, le transfert du Sambhogakâya est préférable. Si vous le pouvez, asseyez-vous bien droit dans la posture précédente et accomplissez la visualisation du transfert comme lors de l'entraînement. Notamment, visualisez clairement, au sommet de votre tête, votre maître sur un siège de lotus, de soleil et de lune, sous un aspect Sambhogakâya tel que celui du grand Vajradhara, de Vajrasattva ou d'Avalokitesvara. Imaginez-le précisément sous l'aspect de la déité d'élection que vous avez révérée dans la phase de développement. À l'intérieur de votre corps, visualisez distinctement un bindu blanc ou la syllabe-germe de votre déité d'élection — comme un AH blanc, un HUM bleu foncé ou un HRIH rouge — à l'extrémité inférieure du canal central limpide et immaculé, en dessous du nombril. Le mieux est d'imaginer clairement que les ouvertures sont bloquées par un HUM.

Lorsque vous visualisez le bindu blanc ou la syllabe-germe de votre déité d'élection, prenez soin de les visualiser à l'intérieur de votre corps et non du corps de votre maître spirituel. Il est préférable de bloquer toutes les portes ouvrant sur les divers états d'existence cyclique avec la syllabe HUM mais cela ira quand même si vous n'avez pas la capacité de faire la visualisation complète.

Si cela n'est pas clairement visualisé, ne prêtez aucune attention à ces ouvertures, mais concentrez votre conscience d'une façon unitaire à l'intérieur du canal central. Propulsez brusquement votre force physique vers le haut en fermant énergiquement l'orifice inférieur, roulez vos yeux vers le haut et pressez votre langue contre le palais. Tirez vers le haut les énergies vitales inférieures et concentrez votre conscience sur le canal central. En prononçant des HIG KA, HIG KA, tirez progressivement [le bindu] vers le haut et lorsqu'il atteint l'orifice de Brahmâ, imaginez que cette ouverture, qui est couverte d'un HAM, s'ouvre vers le haut. Imaginez que de l'intérieur blanc et immaculé, votre conscience est projetée comme une flèche et s'absorbe dans le cœur de votre déité d'élection. Concentrez votre présence éveillée au cœur de votre déité d'élection. Sans lui permettre de redescendre, entraînez-la de façon répétée vers le haut et mêlez-la [à son cœur]. Puis laissez également votre déité d'élection dans la nature de la non-objectivité. Si votre respiration cesse durant cette expérience, vous parachèverez l'état d'un vidyâdhara, inséparable de votre déité d'élection, et deviendrez un bouddha en Sambhogakâya.

Dans la visualisation décrite ici, vous envoyez le bindu blanc, dont la nature est celle de votre propre conscience, jusque dans le cœur de votre déité d'élection. Dans la période d'entraînement qui précède le moment de son application effective, vous dites HIG lorsque votre conscience monte, puis, avec le KA, vous laissez votre conscience redescendre à nouveau. Quand vous êtes en train de mourir, il vaut mieux ne pas dire le KA. Dites seulement HIG car vous ne faites que projeter votre conscience comme une flèche vers le haut, sans la ramener ensuite. C'est un voyage aller sans retour. Vous l'envoyez vers le haut, et elle fuse dans le cœur de votre déité d'élection ou de votre maître spirituel où elle se dissout sans retour.

Ainsi, si vous réussissez le transfert du Sambhogakâya, le signe extérieur en sera que le ciel s'emplira d'arcs-en-ciel et de lumière. Les signes intérieurs comprennent l'émergence de sang ou de lymphe, et l'apparition de gouttes de rosée ou d'un gonflement à l'ouverture de Brahmâ au sommet de la tête. Les signes secrets comprennent la production d'une ou de cinq sortes de reliques et l'apparition de formes de déités, d'attributs symboliques, etc. Tel est le transfert du Sambhogakâya. Samaya !

Cette pratique est tout spécialement destinée aux personnes qui se sont bien entraînées dans la phase de développement. Dans ce genre de pratique, vous voyez l'environnement entier comme une terre pure en vous affranchissant des apparences ordinaires et de l'attachement. Vous voyez également les apparences internes et tous les êtres animés comme étant purs, apparaissant bien que dépourvus d'existence inhérente. Cette vision pure est un trait essentiel de la phase de développement, et il est fondamental d'appliquer cette pratique dans le processus de la mort pour effectuer le transfert du Sambhogakâya. Ces enseignements doivent être appliqués durant le processus même de transition de la mort ou, si vous n'y parvenez pas à ce moment-là, au cours des expériences subséquentes de l'après-mort quand émergent les apparences paisibles et courroucées. Cette pratique n'est pas juste là pour la mise en scène.

### ***Le transfert du Nirmanakaya***

En ce qui concerne la posture physique, couchez-vous sur le côté droit, ce qui permettra aux énergies vitales de fluer à partir de la narine gauche. Priez alors pour qu'un Nirmànakâya soit présent devant vous, tel que le grand Sâkyamuni, le Bouddha de médecine, Maitreya, la manifestation d'Orgyen Padma, votre maître et ami spirituel, [ou faites disposer] une peinture ou encore une statue de l'un d'eux. Faites à cet être d'abondantes offrandes. S'il n'y a là aucune forme réelle, visualisez-la clairement, et faites mentalement émaner des offrandes. Vous et les autres devriez alors prier ainsi : « À présent, conformément à ma mort, puissé-je reprendre naissance comme un Nirmànakâya pour le bien de tous les êtres animés et puisse ceci être d'une grande utilité pour le monde entier.



Puisse ce Nirmânakâya être doté des marques physiques et des symboles de l'Éveil et puisse-t-il n'y avoir aucun obstacle à ma vie et mon activité éveillée. »

Quand vous priez pour qu'un Nirmanakaya soit présent en face de vous, il peut s'agir de n'importe laquelle des diverses représentations du corps, de la parole et de l'esprit des bouddhas. Il peut être bon de placer quelques-unes de ces représentations devant vous. Si vous mourez à l'hôpital, par exemple, il pourrait être difficile d'avoir ne serait-ce qu'une simple représentation matérielle du corps, de la parole et de l'esprit des bouddhas, et il pourrait être tout simplement impossible de leur faire une offrande. Si c'est le cas, ne vous en inquiétez pas et ne soyez pas contrarié. Si vous n'avez rien de matériel à offrir ni d'autel à disposer, cela ne pose pas de problème. Offrez votre corps, votre parole et votre esprit et ne vous en faites pas. Cela ira tout à fait. Cette possibilité d'offrir tout simplement votre corps, votre parole et votre esprit est une bonne formule. Depuis des vies innombrables, nous nous sommes agrippés à notre corps, à notre parole et à notre esprit comme étant "nôtres". Tant que perdurent cette profonde identification ou ce sentiment de possessivité envers "mon corps, ma parole, mon esprit", l'idée de les offrir est hors de question. Si au cours du processus de mort qui clôt une vie nous pouvons offrir de façon authentique notre corps, notre parole et notre esprit, n'y aurait-il pas là un grand mérite ?

« Puissé-je prendre naissance comme un grand vidyâdhara, digne représentant des Victorieux des trois temps pour le bien des êtres. » Suscitez mentalement cette aspiration sincère. Sous le nombril, imaginez la source du Dharma triangulaire, et à l'intérieur du canal central limpide et immaculé, imaginez un bindu blanc et rouge luisant sur le point de s'élever. Fermez l'ouverture inférieure en la contractant, et tirez vers le haut. Les énergies vitales inférieures poussent inexorablement le bindu vers le haut, et en disant HIG KA, HIG KA autant de fois que vous le pouvez, faites-le monter. Il atteint l'ouverture de la narine gauche, la présence éveillée accompagnant les énergies vitales, et en un instant, comme une flèche, l'ensemble se fond dans le cœur du Nirmânakâya qui se trouve en face de vous. Laissez les énergies vitales et la présence

éveillée telles quelles sans les rappeler. Répétez ceci encore et encore jusqu'au départ de votre conscience, ce qui vous assure le succès. Votre conscience étant partie au sein même de cette expérience, il est certain que vous renaîtrez comme un Nirmânakâya qui servira les besoins des êtres animés.

La "source des dharma" (sk. *dharmodaya*) a la forme d'un tétraèdre. Le bindu rose a la couleur des fleurs de cerisier. Imaginez que votre présence éveillée se fond dans le cœur du Nirmânakâya qui se trouve en face de vous ou dans celui de votre maître spirituel. La mention de "l'expulsion par la narine gauche" est inhabituelle. Quelques enseignements sur le transfert de conscience ne parlent que de faire monter la conscience par le sommet de la tête. Si vous suivez ce chemin, ça va tout à fait. Mais ce texte présente une autre option qui n'est pas en contradiction avec les autres méthodes quant au résultat final des pratiques.

Si l'on réussit de la sorte le transfert du Nirmanakaya, les signes extérieurs comprendront l'apparition dans le ciel de nuages et d'arcs-en-ciel semblables à un arbre qui exauce les souhaits ou à un parasol ouvert, et une pluie de fleurs tombant du ciel ; les signes intérieurs incluent l'émergence de sang, de lymphe, de fluide régénérateur ou d'une rosée à la narine gauche ; et les signes secrets, la manifestation de quantité de minuscules reliques, le fait que le crâne ne se brise pas mais demeure entier [même lors de la crémation du corps], et l'apparition d'attributs manuels de déités. Tel est le transfert du Nirmânakâya. Samaya !

Les fluides régénérateurs sont les *bodhicitta* rouge et blanche décrites dans les tantra. Au Tibet, on a vu maint fois ces fluides rouge et blanc émerger des narines de pratiquants en train de mourir. En outre, lors de la crémation du corps, le crâne ne brûle pas et ne se brise pas, et on peut voir apparaître à l'intérieur du crâne des symboles tels que les attributs que les déités tiennent en main.

### ***Le transfert énergétique***

Les instructions précédentes s'appliquent à une mort progressive, mais dans le cas d'une mort soudaine, on n'a pas le temps de

pratiquer de telles méditations. Le "transfert instantané" s'avère donc important. Ne sachant pas, en outre, quelles seront les circonstances de votre mort, vous devriez dès à présent alterner les pratiques du transfert d'entraînement et du transfert instantané.

Jusqu'ici, ont été enseignés dans ce chapitre intitulé "La libération naturelle de l'attention : les instructions sur le processus de transition du moment de la mort", le transfert du Dharmakâya, le transfert du Sambhogakâya et le transfert du Nirmânakâya. Tous permettent au mourant de maîtriser le processus de la mort. Mais il se peut que vous mouriez d'une mort soudaine, dans un accident par exemple, auquel cas vous ne pourrez rien faire avec votre corps et vos biens au moment de la mort. Il est donc très important de se préparer à cette possibilité dès maintenant. Chacun de nous va mourir à coup sûr, et la mort nous séparera de tout ce à quoi nous nous identifions : notre corps, nos biens, etc. Par conséquent, il est utile de lâcher notre attachement et d'offrir toutes ces choses dès maintenant. Lâchez complètement votre corps, vos possessions, et tout le reste, de façon à avoir le sentiment que désormais, ils ne sont plus vôtres. Sans vous attendre à un quelconque retour, à de la gratitude ou à de l'affection — Un « Je t'aime », un câlin, un baiser, un petit cadeau ou quoi que ce soit d'autre — offrez-les sans le moindre attachement. Il n'y a personne pour recevoir ces offrandes. Le Bouddha Sâkyamuni ne va pas sortir des nuages et dire « merci ! » ou bien « où est mon dû ? » puis s'en emparer. L'important, dans cette offrande, est de lâcher prise de toutes ces choses auxquelles vous vous identifiez. Cette saisie est semblable au Seigneur de la mort, que l'on dépeint avec la bouche ouverte, les crocs à découvert, enserrant entre ses mains le cycle des existences. Qu'un être tel que le Seigneur de la mort existe réellement ou non est une autre question. Mais il est vrai que la saisie est bien décrite par cette bouche ouverte et ces mains qui s'agrippent aux domaines du désir, de la forme et du sans-forme. En outre, la saisie est animée d'un féroce appétit : elle adhère à tous les phénomènes quels qu'ils soient. Par conséquent, même si nous ne pouvons pas complètement éradiquer notre saisie, il est important de commencer dès maintenant à accomplir tout ce qui est en notre pouvoir pour la faire diminuer.

Nous pouvons nous interroger sur notre réelle capacité à maîtriser le corps, à abandonner nos possessions ou les choses extérieures avec

lesquelles nous n'avons pas de lien direct. Non seulement nous n'avons aucune maîtrise du corps, mais nous contrôlons encore moins notre esprit. Observez-le et constatez par vous-même. Cet esprit est-il totalement sous votre contrôle, ou n'obéit-il qu'à ses propres tendances ? Dans votre vie, les choses n'arrivent pas selon vos désirs, mais en fonction de vos actes antérieurs ou karma. Par exemple, il se peut que vous ayez projeté d'obtenir le diplôme d'une grande école, mais l'avez-vous obtenu ? Si tel n'est pas le cas, c'est que l'intention ne suffit pas, mais que les conséquences de vos actes interviennent et déterminent nombre d'événements dans votre vie. Le genre de travail que nous décrochons ou que nous perdons, là où nous allons, là où nous restons — tout cela est influencé par les actes que nous avons commis dans le passé. Par conséquent, puisque nous ne contrôlons pas le cours de notre vie, comment pouvons-nous espérer contrôler quoi que ce soit après notre mort ?

Pour toutes ces raisons, il est important de se préparer dès maintenant au processus de la mort et de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour réduire notre saisie sur les phénomènes. Nous devrions être capables de vérifier par nous-mêmes si nous sommes attachés à notre corps, à notre parole et à notre esprit nous aide d'une quelconque manière. Chacun de nous ici est éduqué ; nous avons tous été à l'école à des niveaux divers. Nous avons tous appris à penser. Nous devons donc être capables de sonder cette question par nous-mêmes. Nous devons être à même d'identifier notre saisie et de voir à l'aune de notre expérience si oui ou non, il en découle quelque bienfait. La saisie est la cause première de notre constante renaissance dans le cycle des existences que l'on nomme samsara. Là sont nos vraies menottes. Et qu'elles soient en or ou en fer, elles nous enchaînent.

Certaines personnes ont la réputation d'être des pratiquants qui se vouent complètement au Dharma. Toutefois, elles sont souvent très attachées à leur propre tradition du Dharma, à leur lignée ou à leur école, et affichent de l'aversion, du mépris ou de l'hostilité à l'égard des autres lignées. Ce n'est pas ainsi que le Bouddha a présenté son Dharma, et tel n'était pas son but quand il l'enseignait. J'entends aussi parfois des gens dire : « Oh, un tel est un bon lama, mais il ne connaît vraiment rien aux choses de ce monde. » Regardez les grands lamas du passé comme Milarépa, Guru Rinpoché ou Tsongkhapa. La plupart

d'entre eux étaient des mendiants qui vivaient d'aumônes. Tombaient-ils dans cette catégorie de bons lamas qui soi-disant ne connaissent rien au monde ? Ce jugement n'est souvent qu'un voile sous lequel se dissimule la pensée prétentieuse que l'on est soi-même plus intelligent ou plus savant que les bouddhas eux-mêmes.

Multiples sont les circonstances qui peuvent entraîner notre mort, mais nous n'avons aucune idée de celles qui vont effectivement nous frapper. Voilà pourquoi il importe d'alterner les types de transfert mentionnés plus haut avec la pratique présente, qui est simplement appelée "transfert instantané".

Procédez ainsi : gardez très présente à l'esprit cette pensée : « Si je meurs soudainement, je dois me concentrer sur le sommet de ma tête. » Cette résolution est d'une extrême importance. Par exemple, si au soir du vingt-deuxième jour du mois lunaire, vous prenez la résolution sincère de vous lever dès que la lune se lèvera, vous vous réveillerez effectivement le moment venu. C'est ainsi. Dès maintenant, donc, prenez la résolution de pratiquer en vous concentrant immédiatement sur le sommet de votre tête chaque fois que vous serez pris de terreur. En cas de "mort subite", comme celle qui résulte de la chute d'une haute falaise rocheuse, la pensée « Je vais mourir » surgira. Dès que cela se produit, le mieux est de vous souvenir de votre maître spirituel, ou de votre déité d'élection, au sommet de votre tête. Si vous n'avez pas le temps de faire cela, il est d'une extrême importance de diriger votre attention vers le sommet de votre tête. La raison pour laquelle nous nous concentrerons correctement le moment venu, vient du fait que dès à présent nous appelons promptement à l'aide « Ô maître, mon père ! » quand nous sommes face à une grande terreur. De sorte qu'à ce moment-là aussi, nous pourrons à coup sûr nous rappeler notre maître spirituel ou diriger notre conscience vers le sommet de notre tête. Ce point est donc très profond.

Dans cette pratique, vous vous concentrez sur le sommet de votre tête et même si vous ne pouvez pas visualiser clairement, faites de votre mieux pour imaginer une quelconque émanation du Bouddha, qu'il s'agisse d'Amitâbha, de votre propre maître spirituel ou d'une autre émanation. Il est essentiel de prendre cette résolution.

Lors du vingt-deuxième jour du mois lunaire, une semaine après la pleine lune, la lune se lève très tard dans la nuit. Ce texte fut écrit au Tibet à une époque où il n'y avait pas de montres à cadran, de sorte que l'auteur ne peut pas simplement dire : « Si vous souhaitez vous lever à deux heures du matin, vous vous y préparez, et le moment venu, vous vous réveillerez. »

Durant votre vie, dès que vous vient la pensée que la mort pourrait être imminente, concentrez votre attention sur le sommet de votre tête. Si vous pouvez faire cela juste avant de mourir, cela contribuera à vous libérer. Ou même après avoir réalisé que vous venez de mourir, si vous dirigez votre conscience claire vers le sommet de votre tête, vers votre maître spirituel ou toute autre émanation du Bouddha, cela vous mènera également à la libération. Par conséquent, il est important de se rappeler cette concentration, que ce soit juste avant ou après votre mort. Décidez que vous vous concentrerez sur le sommet de votre tête si vous vous trouvez en danger de mort imminente. Si vous échouez et si vous ne vous souvenez d'aucune pratique du Dharma lors du processus de la mort, vous ferez certainement l'expérience de la peur, de l'espoir et de la confusion au moment de la mort. Même à présent, alors qu'ils ne sont pas en danger de mort, les gens avouent se sentir désorientés lorsqu'ils doivent souffrir un peu. Si vous vous sentez déconcerté alors même que vous n'affrontez pas la mort et que vous ne traversez pas de grandes souffrances, qu'espérez-vous ressentir face à la mort ? Ce sera bien pire. Les gens en Occident ont été gâtés, pourris, ils se complaisent dans ce manque de sûreté plutôt que de faire quelque chose pour le contrecarrer.

Lorsque vous réalisez que vous êtes sur le point de mourir, il est utile d'imaginer au sommet de votre tête la présence de votre maître spirituel ou de tout autre être en qui vous avez foi, comme Avalokitesvara, le Bouddha Sàkyamuni ou une autre émanation de bouddha. C'est également le moment de se rappeler les enseignements pratiques que vous avez reçu sur le processus de la mort. Lorsque votre mort est imminente, il est de la plus grande importance de penser à l'être qui vous inspire la plus grande foi.

Au Tibet, lorsqu'un désastre frappait, il était très courant que les gens s'écrient dans leur détresse « *Lama khyenno !* », ce qui signifie : « Maître, toi tu sais ! » C'est un appel à la présence des êtres

éveillés. En période de crise, appelez à l'aide un être éveillé dans lequel vous avez foi. Mais en Occident, quand les gens appellent "les Trois Joyaux" dans leur détresse, il pourrait bien s'agir de leur voiture, de leur petite amie et de leur maison !

Cela ne sert à rien de crier « Mon Dieu ! » ou « Oh, Lama ! » ou encore « Oh, les Trois Joyaux ! » si ces mots n'ont aucun sens pour vous. Il est fondamental de savoir ce que représente l'objet de votre vénération et d'être au fait des excellentes qualités des objets de refuge. Dans la mesure où vous êtes conscient de ces qualités et où vous faites appel à votre objet de refuge en période de crise ou au moment de votre mort, de réelles bénédictions en découleront. Si vous vous êtes habitué à faire cette pratique au cours de votre vie, ce sera sûrement votre réaction naturelle quand la mort viendra.

De même, lorsque par exemple vous êtes cerné par un immense brasier ou emporté par le courant d'une rivière, lorsque vous êtes foudroyé par un éclair ou lorsqu'une flèche vous transperce le cœur, immédiatement rappelez-vous ardemment votre maître spirituel au sommet de votre tête ou encore dirigez-y directement votre conscience. On appelle cela "le transfert instantané" ou "le transfert énergétique". Comme ceci est très profond, prenez soin de bien vous y entraîner mentalement.

Dans la section précédente sur le transfert du Nirmânakâya, on conseillait au mourant de s'allonger sur le côté droit et d'expulser les énergies vitales — les souffles — par la narine gauche. Cependant, il est encore plus important de concentrer la conscience au sommet de la tête. Vous pourriez vous souvenir d'aspects plus complexes de la pratique — comme le fait de bloquer tous les orifices par des syllabes-germes — qui sont aussi censés aider la conscience à émerger par le sommet de la tête. Si vous faites toutes ces pratiques plus élaborées, c'est bien, mais le plus important c'est de vous concentrer sur le sommet de votre tête.

Il est dit que d'ordinaire, lorsqu'une grande terreur nous prend, il y a également de nombreux avantages à invoquer les bouddhas par leur nom en criant « Maître mon père ! » ou « Orgyen ! » Comme c'est effectivement le cas, il y a des avantages inimaginables à se concentrer sur le maître spirituel au sommet de la tête.

Ensuite, il existe de grandes différences selon la voie empruntée pour transférer la conscience. Il y a notamment une classification nonuple se rapportant aux personnes de facultés supérieures, médianes et inférieures. L'ouverture de Brahmâ au sommet de la tête est la route pour se rendre dans les terres pures des dakini, de sorte que si votre conscience sort par là, vous atteindrez la libération. C'est la route suprême et il est donc important de vous entraîner à concentrer votre attention dessus. Si votre conscience sort par les yeux, vous renaîtrez sous la forme d'un monarque universel ; et si elle quitte le corps par la narine gauche, vous obtiendrez un pur corps humain. Tels sont les trois orifices supérieurs.

Si elle sort par la narine droite, vous renaîtrez comme un *yaksa*<sup>66</sup>. Si elle sort par chacune des deux oreilles, vous renaîtrez comme un dieu du domaine de la forme ; et si elle sort par le nombril, vous naîtrez sous la forme d'un dieu du domaine du désir. Tels sont les trois orifices moyens.

Si elle quitte le corps par l'urètre, vous renaîtrez animal ; si elle sort par l'orifice du devenir, qui est la route où se meuvent les fluides régénérateurs rouge et blanc, vous renaîtrez chez les prêta<sup>67</sup> ; si elle quitte le corps par l'orifice anal, vous renaîtrez sous la forme d'un être des enfers. Tels sont les trois orifices inférieurs.

Il existe donc de grandes différences selon les voies empruntées par la conscience au moment du transfert. C'est pourquoi, à la mort, il y a des avantages illimités à diriger votre conscience vers le sommet de votre tête. Tel est le transfert énergétique. Samaya !

### ***Le transfert ordinaire***

Ceux d'entre vous qui n'ont pas réalisé le sens de la vacuité et qui ne connaissent pas le sens de la phase de développement et de

<sup>66</sup> Le terme *yaksa* renvoie à divers êtres animés, mais ici, il fait probablement allusion aux asura ou titans, qui peuvent ou bien aider les autres êtres ou bien leur créer des obstacles. *Yaksa* est aussi un nom qui désigne des êtres associés aux richesses, et le terme tibétain correspondant désigne aussi une espèce particulière d'animaux.

<sup>67</sup> Les esprits avides ou fantômes affamés. (N.d.T.)



la phase d'achèvement se coucheront sur le côté droit, la tête au nord. Votre maître spirituel, un compagnon spirituel ou un ami devrait guider votre conscience par la visualisation ; et si vous en êtes physiquement capable, ils devraient vous faire prendre refuge, cultiver l'esprit d'Éveil et confesser vos fautes. Puis prenez les vœux de laïc, et s'il en est encore temps, prenez une initiation tantrique. En mourant dans cette excellente dynamique karmique où vous venez juste de prendre ces vœux sans ternissure, vous serez libéré des états misérables de l'existence et d'innombrables avantages en découleront.

Si vous n'avez pas obtenu la réalisation de la vacuité et si vous n'êtes pas très versé dans les phases de développement et d'achèvement, vous devriez pratiquer ce transfert ordinaire. L'essence de la phase de développement consiste à voir dans toutes les apparences le corps du Bouddha, dans tous les sons la parole du Bouddha, et dans toutes les manifestations mentales l'esprit du Bouddha. L'essence de la phase d'achèvement, c'est la réalisation de la nature de la réalité même. Si vous n'avez pas eu d'expériences, de réalisations ou de compréhensions de ce genre, vous devriez vous allonger sur le côté droit, la tête placée au nord. Prenez alors les vœux du refuge, ceux du bodhisattva et révélez au grand jour toutes les actions non vertueuses que vous avez commises.

Au Tibet, lorsque les gens sentaient qu'ils allaient bientôt mourir, il était courant qu'ils prennent tout un cycle d'initiations liées aux émanations paisibles et courroucées des bouddhas. Cela pouvait avoir un effet réellement bénéfique sur le mourant. Si vous ne vous êtes pas préparé à la mort, que ce soit à l'avance ou au dernier moment, et laissez les autres réciter des prières en votre nom une fois que vous êtes mort, cela vous sera difficilement profitable. Si c'est un lama hautement réalisé qui récite ces prières, cela aura peut-être un certain effet, mais s'il s'agit de personnes ordinaires cela ne vous aidera pas beaucoup. Si vous pouvez prendre des vœux et des préceptes tantriques juste avant de mourir, il vous sera pratiquement impossible de les rompre avant votre mort. Ce qui vous procurera un excellent dynamisme karmique au moment de la mort et constitue une bonne manière de terminer votre vie.

Un problème majeur chez les bouddhistes américains est qu'ils ne prennent pas la peine de s'exercer aux pratiques qu'on leur a enseignées. Dans l'ensemble, les Américains qui suivent la tradition bouddhiste tibétaine ont reçu des enseignements sur le refuge, pris les vœux correspondants, et ils ont reçu les préceptes de bodhisattva. La plupart d'entre vous avez aussi reçu quantité d'initiations, de sorte qu'au moment de la mort, vous ne sauriez prendre une initiation pour la première fois. Or tout au long de votre vie, il semble que vous trouviez très peu de temps à consacrer à vos pratiques. Par conséquent, quand vous ferez face à la mort, il vaudra mieux ne pas essayer de vous livrer à une pratique trop spéciale. Si vous pouvez simplement vous tourner avec foi vers les objets de refuge du Bouddha, du Dharma et du Sangha et vous souvenir de l'état d'esprit avec lequel vous vous êtes engagé dans la pratique — s'efforcer d'atteindre l'Éveil spirituel pour le bien de tous les êtres animés — c'est suffisant.

Dans le cas d'une personne qui ne peut même pas faire cela, appelez doucement la personne par son nom et dites-lui : « Sur le sommet de ta tête siège le Seigneur de la Grande Compassion<sup>68</sup>. Rends-lui hommage ! » Et frappez le sommet de sa tête. Tirez légèrement la touffe de cheveux qui se trouve au niveau de l'ouverture de Brahmâ. Cela permettra à la conscience de quitter [le corps] par l'orifice de Brahmâ.

Dans le cas d'une personne qui n'est guère différente d'un animal, étant incapable même de cela, placez sa tête vers le nord et dites maintes fois : « Hommage au Bouddha Ratnasikhin. » Cela libérera définitivement la personne des états misérables de l'existence, car autrefois ce bouddha pria ainsi : « Puissent tous ceux qui entendront mon nom être libérés des états misérables de l'existence. » De plus, il est dit que si l'on prononce à haute voix le nom du Bouddha souverain de la médecine, le Roi de Lumière lapis-lazuli, le simple fait d'entendre son nom protégera des souffrances des états misérables de l'existence. De même, prononcez à haute voix tous les noms des bouddhas que vous connaissez ; récitez toutes les essences bénies que vous connaissez,

<sup>68</sup> Avalokitesvara ou tout autre objet de foi de la personne mourante.

comme le mantra des six syllabes. En particulier, si vous portez un mantra de protection au cou, lisez-le. Récitez la *Libération par l'Audition* et offrez toutes les prières que vous connaissez. En faisant ainsi, il est possible d'établir un excellent influx karmique, ce qui aura de grands avantages. Il est dit qu'au minimum, en mourant simplement allongé sur le côté droit, la tête vers le nord, vous ne vous dirigerez pas vers les états misérables d'existence.

Si vous ne pouvez pas vous rappeler du Bouddha Ratnasikhin, rappelez-vous d'Amitàbha. Vous pouvez aussi réciter le mantra des six syllabes, OM MANI PADME HUM, ou le mantra des cent syllabes de Vajrasattva.

Ainsi, tous les bienfaits venant d'avoir pratiqué le Dharma devraient être réunis au seuil de la mort. Aussi est-il important d'être habile au moment de mourir. Telles sont les instructions sur le processus de transition du moment de la mort, appelées "La libération naturelle de l'attention par le transfert". Samaya !

Scellé, scellé, scellé !

Quelle que soit votre pratique, vous devez la relier à votre mort et elle doit vous aider lors du processus de la mort. Si elle ne vous est d'aucune utilité lorsque vous mourez, c'est que vous avez raté la cible. Pour prendre un exemple, si vous préparez une soupe avec des morceaux de mou séché, les morceaux vont tous flotter à la surface. Si vous plongez du pop-corn dans de l'eau, c'est pareil, il va flotter. Ne laissez pas votre pratique devenir comme une soupe de mou séché ou comme du pop-corn qui flotte sur l'eau. Votre pratique devrait avoir de la substance, ce devrait être une valeur stable qui vous apporte une aide réelle lorsque vous mourrez. Ceci est très important, que vous soyez un érudit, un pratiquant ou un méditant.

D'une certaine manière, toute pratique est bénéfique, que ce soit l'écoute, la réflexion, la méditation, la dévotion, etc. D'un autre côté, en Amérique, il est courant que les gens ne soient jamais satisfaits. Il y a deux types d'insatisfaction. La première consiste à ne pas être satisfait alors que vous vous consacrez à l'écoute, la réflexion et la méditation, ce jusqu'à ce que vous gagniez effectivement la libération. Ce genre d'insatisfaction suggère un manque de complaisance, ce qui

est bon. Dans le second type d'insatisfaction, vous recevez des enseignements du Dharma qui ont le pouvoir de vous amener à la libération et à l'Éveil en cette vie même, mais, insatisfaits, vous les laissez de côté et ne les mettez pas en pratique. Vous préférez attendre des enseignements dont on dit qu'ils sont plus élevés, plus secrets, plus ésotériques, et vous vous ruez à leur poursuite dans l'espoir qu'ils seront particulièrement efficaces. Par exemple, il se peut que vous receviez d'abord d'admirables enseignements sur la vue mādhyamika et en acquériez une certaine compréhension intellectuelle, mais vous ne parvenez pas à appliquer cette vue dans la méditation. Alors vous entendez parler du Mahāmudrā et vous vous précipitez — sans le pratiquer davantage. Vous entendez alors parler de l'Atiyoga ou Grande Perfection et vous pensez qu'il s'agit de quelque chose d'encore plus élevé, mais les mauvaises habitudes ont déjà fait leur nid et vous êtes habitué maintenant à rechercher des enseignements de plus en plus ésotériques. Dans tout ce processus, vous n'avez jamais rien établi de solide. C'est un problème dans ce pays. Les débutants n'en savent pas autant et ne sont donc pas à blâmer.

Une autre tendance répandue est l'adoption d'une attitude frivole à l'égard du Dharma, une sorte de mentalité d'habitué des cocktails consistant à picorer un enseignement après l'autre sans jamais réellement mastiquer ni digérer les enseignements reçus. C'est un problème et la solution consiste à s'engager fermement dans une discipline spirituelle et procéder étape par étape dans la pratique. Établissez une base solide de pratique et construisez dessus. Si nous passons en revue notre vie depuis l'enfance jusqu'à aujourd'hui, nous pouvons nous demander ce que nous avons vraiment établi jusqu'ici. Beaucoup d'entre nous n'ont même pas fini leurs études, ce qui montre déjà une tendance à ne pas suivre ses bonnes intentions. Les occasions de progresser n'ont pas manqué, mais nous n'en avons pas profité et les avons laissé nous échapper. Par conséquent, concentrez-vous sur votre pratique et digérez ce que l'on vous a déjà enseigné.

Certaines personnes adhèrent farouchement à une école ou à une tradition particulière du bouddhisme. Par exemple, certains pratiquants du Hīnayāna pensent que ces enseignements sont les seuls authentiques dans le bouddhisme et que les enseignements du Mahāyāna sont frauduleux. D'autres qui suivront la tradition du

Mahâyâna pourront penser que les enseignements du Hinayana sont frauduleux ou inférieurs. Ce genre d'attitude sectaire n'est bien sûr bénéfique à personne. Tout au contraire, elle est contre-productive. Si vous suivez le Hinayana, vous vous concentrez sur les bases de l'ensemble de la pratique bouddhiste. Ce qui implique méditer sur les Quatre Nobles Vérités et les douze liens de la production interdépendante, ainsi que cultiver l'attitude consistant à se détourner du cycle des existences. Sur ces bases, vous pouvez passer au Mahâyâna et cultiver l'esprit d'Éveil, en cultivant avant toute autre chose l'esprit d'aspiration à l'Éveil. Pour faciliter cela, vous pouvez cultiver les Quatre Illimités, l'amour bienveillant, etc. Alors, sur cette base, vous pouvez ensuite entrer dans le Vajrayana. La pratique peut emprunter de multiples voies, mais si vous vous concentrez sur la pratique de la phase de développement, par exemple, vous acquerrez la réalisation des émanations paisibles et courroucées des êtres éveillés, ce qui vous mènera à la libération. Et sur la base de cette pratique, vous pourrez pénétrer dans l'Atiyoga ou Grande Perfection. Toutefois, ce n'est qu'en établissant les fondations que vous pourrez passer à la séquence suivante de la pratique. Si vous négligez cette base et ne faites que passer à autre chose avant de l'abandonner aussi, il n'en découlera aucun bienfait. Toutes les expressions de la mentalité sectaire ne sont une fois de plus que la manifestation de ce vieux problème de l'attachement et de l'aversion. Il est correct de dire « Je suis nyingmapa » ou « Je suis guélougpa » si l'on est déterminé à suivre l'une de ces voies jusqu'à son accomplissement ultime. Mais si vous ne parvenez pas au Fruit de la voie et qu'au lieu de cela vous restez simplement attaché à celle-ci, ce ne sera pas bénéfique. Si vous suivez une voie bouddhiste, la lame tranchante de votre pratique devrait vous servir à dompter les trois poisons de l'esprit : l'attachement, l'aversion et l'ignorance. Votre pratique du Dharma devrait servir d'antidote à ces trois poisons.

Si votre pratique du Dharma ne contrecarre ni ne dompte les afflications de votre esprit, on est en droit de se demander si vous êtes réellement bouddhiste. Être bouddhiste signifie subjuguier les trois poisons de l'esprit, cultiver l'esprit d'Éveil et détourner votre esprit du cycle de l'existence. Si, au cours de votre pratique, rien de tout cela n'arrive, à quoi cela rime-t-il de vous dire bouddhiste ?

Certains d'entre vous veulent pratiquer l'Atiyoga, la Grande Perfection. Pourquoi la dit-on "Grande" ? Pourquoi la nomme-t-on "Perfection" ? On l'appelle Perfection parce que toutes les qualités de l'Éveil sont parfaites dans cette pratique. On l'appelle "Grande" parce qu'il n'y a rien de plus grand que cela. Cependant, si vous adoptez une attitude sectaire en vous attachant à l'idée que vous êtes un pratiquant de la Grande Perfection, vous ne savez pas ce qu'est la Grande Perfection. Les enseignements de la Grande Perfection déclarent que tous les phénomènes du samsara et du nirvana sont d'une seule et même nature. Si tel est le cas et qu'en même temps vous vous agrippez à cette notion d'être un pratiquant de la Grande Perfection, où vous trouvez-vous donc, dans le samsara ou le nirvana ? Si vous ne savez même pas quel est le sens du terme "Grande Perfection" je suggère que vous arrêtiez de clamer de telles choses à votre sujet. Tous les phénomènes sont d'une seule et même saveur et tous les Dharma ont un goût unique. Par exemple, dans la tradition guélougpa, il y a une pratique courante appelée *Lama tchôpa*, la dévotion au maître spirituel. Dans cette pratique, vous récitez : « Vous êtes le maître spirituel », « Vous êtes la déité d'élection », « Vous êtes la dakini », « Vous êtes le protecteur du Dharma », etc. La pratique qui consiste à se concentrer sur le maître spirituel vise à vous faire éprouver les qualités éveillées du maître. On trouve ce genre de pratique dans toutes les traditions du bouddhisme tibétain, pas seulement chez les Guélougpa. Toutes ces traditions ont une seule et même saveur.

Au sein de la grande variété des pratiques qui nous sont accessibles, si vous vous concentrez uniquement sur le guru yoga et si vous le pratiquez à la perfection, vous y découvrirez la signification complète de la phase de développement et de la phase d'achèvement. S'y trouvent également la totalité de la voie du Hīnayāna et la voie entière du Mahāyāna, ainsi que l'ensemble des tantra et la totalité de l'Atiyoga. Si vous pratiquez correctement le guru yoga, cela seul peut suffire. Vous n'avez pas besoin de faire toute une affaire de votre pratique. Contentez-vous de pratiquer et de le faire bien. Si ce n'est pas le cas et que vous continuez à traîner par là en ayant l'arrogance de croire que vous suivez la plus haute de toutes les pratiques et que vous êtes un pratiquant de l'Atiyoga, vous ne faites que vous avilir.

Il arrive que certains d'entre vous assument le rôle d'un enseignant du Dharma. Généralement, il est facile de penser que l'enseignant est d'une certaine manière supérieur aux étudiants et que c'est la raison pour laquelle l'enseignant enseigne et que les autres reçoivent l'enseignement. Si vous êtes de temps en temps amené à assumer le rôle d'un maître spirituel, d'un conseiller ou d'un guide, il importe avant toute chose d'examiner votre esprit. Alors que vous approchez du trône pour donner des enseignements du Dharma, réalisez que, du point de vue suprême de la vacuité, il est vide. Quand vous montez sur le trône, il faut d'abord vous rappeler les excellentes qualités du Bouddha, du Dharma et du Sangha et celles de votre maître spirituel. Invoquez leurs bénédictions, rappelez-vous de leur bonté et faites-leur des offrandes mentalement. Pensez respectueusement à tout cela alors que vous êtes sur le point de dispenser à votre tour l'enseignement. Puis, alors que votre regard se pose sur ceux qui sont venus écouter vos enseignements, répondez à leur requête et à leur intérêt avec générosité. C'est là votre don. Offrez les enseignements avec le souhait d'être utile aux autres. De fait, avec une telle motivation, ils en retireront des bienfaits et vous aussi. L'acte même d'offrir des enseignements à autrui purifie les souillures et les karma non vertueux que vous avez accumulés, et cela vous aide à accumuler des mérites. Cela vous est doublement bénéfique. De plus, lorsque vous donnez des enseignements, vous en profitez aussi. Vous pourriez même apprendre des mots qui sortent de votre bouche. Quand vous enseignez, il est également très utile de visualiser votre maître spirituel ou un autre objet de refuge au sommet de votre tête. Quelle que soit la tradition à laquelle vous vous rattachez — Guéloug, Kagyiu, Sakya ou Nyingma — évoquez l'être pour lequel vous avez le plus de foi. Et si plusieurs personnes vous inspirent ce sentiment, vous pouvez quand même n'en visualiser qu'une et considérer que sa nature est la même que celle de tous ces autres objets de refuge. Tous sont inclus en elle.

Vous avez la foi, vous avez de la compassion, aussi devriez-vous les mobiliser dès que vous assumez le rôle d'un maître. A l'opposé, si vous grimpez sur le trône avec le sentiment que vous êtes spécial et les autres ordinaires, c'est tout sauf une attitude bouddhiste. Prenez exemple sur les autres. Lorsque Sa Sainteté le Dalaï lama est sur le point d'offrir des enseignements, il se rend devant le trône du Dharma

et fait d'abord trois prosternations. Pourquoi fait-il cela ? Il se remémore les qualités du Bouddha, du Dharma et du Sangha et celles de ses maîtres spirituels. Et il le fait dans une attitude de respect et de vénération. Il ne se prosterne pas devant le trône en pensant : « C'est là que je vais m'asseoir, et comme je suis un saint homme, je m'incline devant ce trône sur lequel je vais m'asseoir. »

Si vous enseignez le Dharma, faites-le avec cette attitude de dévotion et de respect ; nul besoin de choses extravagantes. Faites simplement ainsi. En outre, s'il y avait incompatibilité entre votre motivation et le Dharma, vos enseignements ne seraient pas bénéfiques. Vous n'en tireriez pas non plus bénéfice à votre mort, mais plutôt des effets préjudiciables. Il en résulterait un enseignement dénaturé qui ne pourrait que provoquer votre renaissance dans l'un des états les plus misérables de l'existence.

Tel est le type d'attitude que doit adopter un maître lorsqu'il enseigne le Dharma. Et maintenant, qu'en est-il des étudiants ? J'ai beaucoup sillonné ce pays, je suis allé dans des écoles, et j'ai vu la façon dont les étudiants se tiennent dans les écoles américaines. Ils ont généralement les pieds sur la table, dirigés vers le professeur ; juchés sur le dos de leur chaise, ils tournent le dos à l'enseignant, et dans cette posture, lui posent des questions. Et le professeur leur répond en contemplant leur dos. Cela va peut-être pour les écoles américaines, mais sûrement pas pour le Dharma. Ce n'est pas que ce genre de posture nuise à l'enseignant — que ce soit dans le cadre du Dharma ou dans un contexte plus mondain — mais elle est nocive pour l'étudiant. D'une certaine manière, ce pays est sans loi. Il n'y a pas de règles concernant le type de posture que les étudiants devraient adopter dans une salle de classe. Pourtant, ce genre de posture désinvolte, et parfois même arrogante, est réellement préjudiciable aux étudiants. Elle n'est ni mauvaise ni bénéfique pour les enseignants, mais elle est mauvaise pour les étudiants. Si vous souhaitez apprendre quelle est l'attitude correcte ou la plus bénéfique pour un étudiant dans le cadre du Dharma, vous en trouverez un exposé détaillé dans les *Cinquante Stances de la dévotion au guru*, qui ont été traduites en anglais<sup>69</sup>. Retenez le fait que ces cinquante stances sur les rapports que l'étudiant

<sup>69</sup> Et en français. (N.d.T.)



entretient avec le maître visent toutes l'intérêt de l'étudiant, et non le bien-être du maître. Un comportement correct est bénéfique à l'étudiant car il purifie les tendances et les empreintes non vertueuses, permet d'accumuler des mérites et de cultiver d'excellentes qualités.

Parmi les quatre écoles du bouddhisme tibétain — Guéloug, Sakya, Nyingma et Kagyiu — les Guélougpa tendent à être les meilleurs exemples quant à la manière dont les disciples se dévouent à leur maître. Ils sont vraiment exemplaires. Bien que je ne sois pas Guélougpa, j'ai vécu sept à huit ans avec des membres de cette école et j'ai vu la façon dont ils se comportaient. D'un autre côté, je ne suis pas davantage Nyingmapa, pas plus que je ne me sens Kagyupa ou Sakyapa. Je suis bouddhiste et j'ai foi dans toutes ces traditions. Je n'affirme pas avoir la connaissance ou la compréhension de toutes, mais le fait est que j'ai foi en toutes. En faisant cette déclaration à propos des Guélougpa, je ne veux pas dire par là que les autres écoles ne sont pas excellentes. Leur conduite peut également l'être, mais je trouve que les Guélougpa sont particulièrement exemplaires dans cet aspect de la pratique. On sait évidemment comment se comporter à l'égard des maîtres spirituels dans les autres écoles. Toutefois, peut-être à cause de l'influence des différentes régions du Tibet où ces traditions se sont développées, vous observerez quelques différences au sein des quatre traditions spirituelles. Par exemple, la tradition guélougpa s'est épanouie très fortement dans la région de Lhasa, la capitale du Tibet. La société de Lhasa est une société où la courtoisie et les bonnes manières sont particulièrement cultivées. Les habitants de Lhasa sont souvent des gens très sophistiqués, et la tradition spirituelle dominante, en l'occurrence les Guélougpa, en a subi l'influence. Si vous vous rendez dans d'autres régions du Tibet, comme le Golok, le Kham ou l'Amdo au nord-est du Tibet, on n'y trouve pas de tels raffinements de courtoisie et d'étiquette. Ces régions sont celles où les traditions Nyingmapa et Kagyupa ont fleuri plus fortement. Par conséquent, il se peut que ces traditions aient été affectées par la culture ambiante. Je suis moi-même de Gyalrong, dans la région du Kham-Amdo, et je n'ai pas été élevé dans un environnement à la culture très raffinée. Je n'ai pas tellement appris l'étiquette. Si vous pouvez vous comporter avec

courtoisie avec votre maître spirituel, c'est une très bonne chose. En même temps, il importe que votre comportement extérieur à l'égard du maître ne soit ni artificiel ni hypocrite. Je considère que l'honnêteté, la pureté et le respect sont les choses les plus importantes.

## **La Libération Naturelle de la vision : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la Réalité**

DANS CETTE CINQUIÈME PARTIE, on enseignera le processus de transition de la Réalité (les instructions pratiques — semblables à l'enfant qui court se réfugier dans le giron de sa mère — concernant les croyances relatives aux apparences naturelles), la libération naturelle de la vision. Les instructions sur le processus de transition de la vie qui comprennent la libération naturelle de la base, les instructions sur le processus de transition de la stabilisation méditative qui comprennent la libération naturelle de la présence éveillée, etc., impliquent toutes le fait de parvenir à la certitude par l'examen de la nature de la Réalité originellement pure, puis de pratiquer. On appelle cet ensemble "Le cycle de la Percée dans la base". En identifiant la présence éveillée qui perçoit directement la Réalité, et en vous y habituant, vous allez maintenant établir ce que sont les apparences du processus de transition de la Réalité. Telle est la "Voie libératrice du Saut transcendant", qui comprend quatre sections : (1) faire vôtres les points cruciaux du corps, de la parole et de l'esprit, (2) amorcer en soi la perception directe en s'appuyant sur les trois sortes de points cruciaux, (3) la manière dont les quatre visions émergent grâce à la pratique, et (4) les conseils finaux, la conclusion.

La pratique du premier processus de transition, puis du deuxième et ainsi de suite, a pour objectif la réalisation du processus de transition de la Réalité. De même, dans le Pâramitâyâna, on cultive les cinq

premières des vertus transcendantes pour les besoins de la sixième, la [connaissance transcendante ou] sagesse.

## **Faire vôtres les points cruciaux du corps, de la parole et de l'esprit**

Dans l'adoption des points cruciaux, on distingue trois parties : (A) le point crucial du corps, (B) le point crucial de la parole, et (C) le point crucial de l'esprit.

### ***Le point crucial du corps***

Dans le point crucial du corps, il y a également trois parties : (a) la posture du Nirmanakaya où l'on s'accroupit comme un *rsi*, (b) la posture du Sambhogakâya, comme un éléphant qui se repose, et (c) la posture du Dharmakâya, comme un lion assis à la manière d'un chien. Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

Avec la posture du lion ou du Dharmakâya, on se libère des peurs illusoire, et l'on voit avec l'œil de vajra. En s'appuyant sur la posture du Sambhogakâya dite de l'éléphant couché, on jouit des manifestations de la Réalité et l'on voit avec l'œil de lotus. Avec la posture du Nirmānakâya qui est celle du *rsi* accroupi, on fait émaner des formes de la réalité même et l'on voit avec l'œil du Dharma.

*Le Rosaire de Perles* déclare :

Il y a trois sortes de points cruciaux du corps : la manière du lion, celle d'un éléphant et celle semblable à un *rsi*.

Ne prenez pas plus de sept étudiants et, lorsque le ciel est limpide et qu'il n'y a pas de vent, amenez-les dans un lieu isolé. Premièrement, la posture du Dharmakâya, semblable à un lion assis comme un chien, consiste à adopter avec le corps la forme d'un chien. Placez la plante des pieds au sol. Avec les mains, faites les poings de vajra et plantez légèrement vos gros orteils dans le sol. Étirez la partie supérieure de votre corps comme un lion, en vous

redressant. Placez votre force dans la gorge et dirigez vos sens sur leur objet.

Cet entraînement doit être enseigné lorsque le ciel est parfaitement clair, sans pluie, sans nuages ni brume. Vous devrez probablement quitter la ville pour accomplir cet entraînement. Lorsque vous "mettez votre force dans la gorge", vous arquez légèrement le cou. Tout en baissant un peu votre menton, vous tendez la nuque. Lorsque vous "dirigez vos sens sur leur objet" les sens en question sont les yeux ou votre regard.

Cette étape de la pratique, qui concerne la phase du "Saut transcendant"<sup>70</sup> de la pratique de la Grande Perfection, n'est traditionnellement enseignée qu'à quelques étudiants, lorsque ces derniers sont bien préparés à cette pratique. Ils devraient avoir déjà complété toutes les pratiques préliminaires, s'être entraînés dans les pratiques concernant les canaux et les souffles vitaux, et s'être déjà consacrés à la phase de développement et à celle d'achèvement. Ils devraient s'être entraînés également dans la pratique de la Percée qui requiert une expérience correcte de la culture du calme mental et de la vision pénétrante. Les étudiants qui ont cette base de pratique sont des réceptifs aptes à cultiver cette phase avancée du Saut transcendant.

Ces enseignements avancés de la Grande Perfection ne sont pas destinés aux gens qui n'ont même pas l'idée de ce qu'est le refuge. Pourquoi donc alors suis-je en train d'offrir cela dans un enseignement public ? Il y a un grand nombre de lamas contemporains qui disent que le moment est maintenant venu de rendre ces enseignements publics. Yangthang Tulkou Rinpoché, Sa Sainteté Jigmé P'üntsock et Sa Sainteté Orgyen Kousoum Lingpa ont déclaré que le temps était venu où ces enseignements sur les six processus de transition devaient être enseignés ouvertement. Karma Lingpa lui-même, le lama qui a révélé initialement ces enseignements, écrivit aussi une prière pour que ces enseignements puissent s'épanouir dans la période finale de dégénérescence, lorsque le comportement des gens devient incompatible avec le Dharma. Ainsi, le moment est arrivé pour ces enseignements de devenir publics.

<sup>70</sup> *Thögal (thod-rgal)* (N.d.T.).

Cependant, si vous étudiez ces enseignements d'une manière superficielle ou par simple curiosité, cela vous conduira à renaître dans un état misérable d'existence. Mais si vous écoutez et étudiez ces enseignements avec foi, même sans les pratiquer, vous recevrez une graine de libération, ce qui est très bénéfique. Donc, personne ne devrait réfuter ces arguments ni conseiller à ses amis du Dharma de ne pas recevoir ces enseignements sur la Grande Perfection parce qu'ils sont trop ésotériques ou trop avancés pour eux. Je vous en prie, n'allez pas à rencontre des conseils de ces grands lamas.

Par exemple, les enseignements sur la "*Libération par l'Audition*" déclarent que le simple fait d'écouter ces enseignements avec foi plante une graine d'Éveil dans notre continuum mental. Ainsi, ne laissez pas les sceptiques empêcher les autres de jouir de l'opportunité de recevoir ces enseignements. La sagesse de ces sceptiques ne rivalise pas avec celle de Karma Lingpa, le révélateur initial de ces enseignements. Rappelez-vous que c'est lui qui a dit que ces enseignements devraient être rendus publics lorsque le moment approprié serait venu. Les enseignements sont très précieux et peuvent vous être très utiles au moment de la mort. Quoi qu'il arrive, ne vous créez pas mutuellement des obstacles dans la pratique.

Deuxièmement, la posture du Sambhogakâya semblable à l'éléphant couché consiste à vous allonger face au sol comme un éléphant : pressez vos genoux contre votre poitrine, placez les orteils au sol, en extension vers l'arrière, plantez vos coudes au sol et relevez un peu votre cou.

Troisièmement, la posture du Nirmânakâya semblable au rsi accroupi consiste à placer le corps dans une position accroupie en joignant les chevilles, en plantant la plante des pieds au sol et en redressant complètement le buste. Pressez les genoux contre la poitrine, croisez les poignets en entourant les genoux, faites que la colonne vertébrale soit bien droite et redressez-vous.

En faisant vôtres les trois sortes de points cruciaux du corps, vous trouvez le point crucial de la sagesse primordiale de la présence éveillée dans le corps, de sorte qu'elle sera directement perçue. C'est analogue au fait que les membres d'un serpent demeurent cachés tant qu'il n'est pas compressé.

***Les points cruciaux de la parole***

Les points cruciaux de la parole comportent également trois parties : (a) l'entraînement de la parole, (b) être tranquille, et (c) être ferme. Tout d'abord, l'entraînement de la parole consiste à ne plus parler que trois ou quatre fois par jour puis de moins en moins. Deuxièmement, être tranquille consiste à garder complètement le silence, sans exprimer quoi que ce soit. Troisièmement, être ferme consiste à rester ferme comme si vous étiez muet, sans dire la moindre chose.

***Les points cruciaux de l'esprit***

Sans laisser votre présence éveillée être distraite d'aucune manière, ne lui permettez pas de s'écarter de sa cible.

**Amorcer en soi-même la perception directe en s'appuyant sur les points cruciaux**

Ici aussi il y a trois parties : (A) les points cruciaux des ouvertures, (b) les points cruciaux de l'objet, et (C) les points cruciaux des souffles vitaux.

***Les points cruciaux des ouvertures***

Le point crucial des ouvertures concerne les yeux. Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

Concernant les ouvertures<sup>71</sup>, regardez par les yeux des trois kâya.

*L'Absence de lettres* déclare :

Concernant les yeux, regardez dans le domaine de l'espace.

<sup>71</sup> "ouvertures" désigne ici les yeux.

*Le Rosaire de Perles* déclare :

Concernant les ouvertures, ne vous départissez simplement pas de cela.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

Les points cruciaux des ouvertures consistent à regarder vers le haut, vers le bas et de côté.

Il y a donc ici trois parties : le regard du Dharmakâya, dans lequel vous roulez les yeux vers le haut, vise à faire cesser toutes les apparences illusoires. Le regard du Sambhogakâya dans lequel vous regardez sur le côté, vise à voir les pures visions de la sagesse primordiale. Et le regard tombant du Nirmânakâya vise à gagner le contrôle sur les souffles vitaux et l'esprit. Par conséquent, ne vous départissez pas des trois modes de regard, qui constituent les points cruciaux des ouvertures.

Dans le regard du Dharmakâya, vous roulez légèrement les yeux vers le haut mais pas au point de paraître raide mort. Quelques lamas enseignent qu'une fois adopté l'une des postures précitées, on adopte celui d'entre les regards qui nous paraît le plus confortable. Cependant, d'après la tradition, il existe une correspondance entre ces postures et les modes de regard. Ainsi, le regard du Dharmakâya correspond à la posture du Dharmakâya et ainsi de suite.

### ***Les points cruciaux de l'objet***

Il y a ici deux parties : la dimension absolue extérieure et la dimension absolue intérieure. Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare à ce propos :

La dimension absolue est à la fois extérieure et intérieure. On interprète l'extérieur comme étant le ciel sans nuage, tandis que l'intérieur est le chemin des lampes.



*La lampe flamboyante* déclare :

En plaçant votre présence éveillée dans la dimension absolue extérieure, votre présence éveillée sera purifiée en son propre état et elle vous apparaîtra.

*La présence éveillée qui surgit d'elle-même* déclare :

La dimension absolue est un halo lumineux naturel.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

Le point crucial de l'objet est l'espace dénué de conditions.

La dimension absolue extérieure est l'espace dénué de conditions, et la dimension absolue intérieure la lampe de l'espace absolu complètement pure. Puisque l'espace vide est l'objet qui apparaît à la présence éveillée vide, en se concentrant sur le point crucial de l'objet, la sagesse primordiale surgira librement.

### ***Les points cruciaux des souffles vitaux***

Ici, il y a trois parties : retenir, expulser et la douce stabilité. Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare à ce propos :

Traitez les souffles vitaux avec la plus grande douceur. Cela deviendra possible en expirant à fond.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

Le point crucial des souffles vitaux consiste en une extrême douceur.

Pour commencer, retenez-les doucement, puis expulsez-les au loin comme une flèche, mais ensuite, très doucement, laissez les souffles vitaux se déposer naturellement.

Quant au point crucial de la présence éveillée, il consistera à emprisonner les chaînes.

*L'Absence de lettres* déclare :

L'essence surgit en l'espèce de chaînes, subtiles, tremblotantes et mouvantes.

*La Présence éveillée qui surgit d'elle-même* déclare :

Le corps de lumière porteur des cinq sagesse primordiales émerge en un vif éclat sous l'apparence de chaînes allant et venant, mouvantes et superposant.

*La Force parfaite du Lion* déclare :

La réalité de la présence éveillée apparue d'elle-même se présente en l'espèce des chaînes de la sagesse primordiale.

On emprisonne les chaînes en les retenant. Pour connaître le sens du mot "chaînes", vous devez vous adonner à la pratique du Saut transcendant au moins pendant quelques mois. Dans cette pratique, il apparaît dans votre champ de vision des courants de lumières, d'images et de figures transparentes. Instables, subtiles, mouvantes et transparentes, ces chaînes ou cordelettes sont les manifestations externes de la sagesse primordiale de la présence éveillée. Faisant suite à l'apparition de ces chaînes se manifestent également des bindu<sup>72</sup> variés, dans lesquels vous pourrez voir des lumières arc-en-ciel et des visions de votre déité d'élection. Des séries de sphères concentriques apparaissent également dans ces bindu. Ces visions de bindu sont l'expression de la créativité de la sagesse primordiale, tandis que les chaînes sont la présence éveillée elle-même, c'est-à-dire la sagesse primordiale de la présence éveillée. Encore une fois, vous devez mettre les enseignements en pratique et voir par vous-même ce que cela veut dire.

Pour avoir une petite idée de cette expérience, louchez un peu en regardant une lumière électrique. Vous verrez pareillement des schémas lumineux, qui sont les précurseurs des chaînes qui vont apparaître dans la pratique effective du Saut. Dans cette pratique, vous

<sup>72</sup> Par *bindu* (tib. *thig-le*), il faut entendre ici la manifestation de l'énergie (tib. *rtsal*) de la présence éveillée (tib. *rig pa*) sous forme de sphères et de sphérules quincolorées (N.d.T.).

pouvez regarder une source lumineuse telle que la lune. Il est dit dans les enseignements du Saut transcendant : « Lorsque le soleil se lève à l'est, vous devriez faire face à l'ouest. Lorsqu'il est à l'ouest, vous devriez regarder à l'est ». Ceci pour prévenir toute atteinte des yeux. Ne pratiquez pas le Saut transcendant en regardant le soleil directement, sinon vous allez devenir aveugle. Mieux vaut ne pas regarder non plus directement une bougie. Il est tout à fait correct de regarder une faible lumière électrique et d'y voir quelques images visuelles, mais ne prenez pas cela non plus pour la pratique authentique du Saut transcendant.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

Emprisonnez les chaînes de la présence éveillée.

Ainsi, en ne vous départissant pas des trois points cruciaux, observez les chaînes de la présence éveillée. Au début, faites-le au cours de nombreuses sessions courtes, puis poursuivez par des sessions de plus en plus longues. Ensuite, pratiquez à des moments spéciaux du jour et de la nuit. En un mois et demi vous serez entraîné.

Il est habituellement conseillé de commencer par de courtes sessions et de progresser graduellement en les allongeant. Mais beaucoup de gens font tout juste le contraire. Ils commencent par de longues sessions puis en diminuent la longueur jusqu'à abandonner totalement la pratique. Commencez par de nombreuses et courtes sessions, puis augmentez peu à peu la durée de chacune d'elles, en diminuant le nombre de sessions quotidiennes. Vous pourriez vous y appliquer en sessions d'une heure, puis d'une heure et demie, puis de deux heures, puis de douze heures et enfin d'une journée entière. C'était la stratégie utilisée par les lamas du passé. Si vous pratiquez ainsi correctement, en un mois et demi vous parachèverez cette pratique.

## **La manière dont les quatre visions émergent grâce à cette pratique**

On distinguera ici quatre parties : la vision directe de la Réalité ; la vision de l'accroissement des expériences ; la vision de la pleine mesure de la présence éveillée ; et la vision de l'extinction dans la Réalité même.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

À cause de la vision directe de la Réalité, la vue qui s'agrippe aux cogitations cesse. À cause de la vision de l'accroissement des expériences, la sagesse primordiale du processus de transition est rendue manifeste. À cause de la vision de la présence éveillée parvenue à sa pleine mesure, vous reconnaissez le Sambhogakâya. À cause de la vision de l'extinction dans la Réalité même, vous obtenez la Fruition de la Grande Perfection, libre de toute activité. Une fois que vous êtes ainsi parvenu à la pleine mesure de la base et de cette voie, il n'y a plus de nirvâna à rechercher où que ce soit.

### ***La vision directe de la Réalité***

Le maître spirituel enseigne de cette manière : « Mettez en œuvre les points cruciaux du corps ainsi, appliquez ainsi les points cruciaux de la parole ; quant aux points cruciaux de l'esprit concentrez-vous sur ceci. » En pratiquant selon ces instructions, sans tenir compte des surimpositions liées à l'analyse mentale et aux mots, les étudiants contemplent directement la vision de la présence éveillée de la Réalité dans l'espace vide, sans que cela soit contaminé par une quelconque idéation compulsive. Aussi est-ce appelé la "vision directe de la Réalité".

Ces visions surgissent directement sans que l'on ait à y superposer une visualisation. Par exemple, dans la phase de développement, vous superposez un grand nombre de visualisations à votre expérience. Vous superposez le palais, les déités dans le palais, etc. Vous ajoutez aussi des paroles comme les mots d'un sâdhana, de sorte que vous

engendrez cette expérience par les mots et la visualisation. Il existe aussi des superpositions dans d'autres types de pratiques.

Par contre, dans la phase du Saut transcendant, les visions émergent sans que l'on recoure à quelque superposition que ce soit, qu'il s'agisse de visualisations ou de récitations. Elles se manifestent sur la base de l'espace vide. C'est là que sont expérimentées les visions, en aucune manière contaminées par une quelconque idéation compulsive ou la pensée ordinaire. On appelle cela la vision directe de la Réalité même. La raison pour laquelle la phase du Saut transcendant de la Grande Perfection est si impressionnante tient en son caractère direct. Elle n'interfère pas avec les idéations compulsives, et elle ne dépend d'aucune superposition conceptuelle ou verbale.

*Le Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

La vision directe de la Réalité émerge assurément des portes des sens, et elle rayonne dans le ciel sans nuages.

Ainsi, en pratiquant selon les points cruciaux, entre vos sourcils se trouve ce qu'on appelle la "lampe de l'espace pur originel". Elle apparaît comme les couleurs d'un arc-en-ciel ou bien comme l'ocelle d'une plume de paon. En son sein se trouve ce que l'on nomme la "lampe du bindu vide", semblable aux cercles concentriques qui apparaissent lorsque vous jetez une pierre dans un étang.

Dans cette étape de la pratique, vous pouvez voir des halos ou des cercles blancs ou bleus. Le type de visions dont vous faites l'expérience dépend de votre physiologie, aussi varie-t-il d'une personne à l'autre.

À l'intérieur d'une forme semblable à une assiette ronde ou à un bouclier apparaît un bindu de la taille d'une graine de moutarde ou d'un pois. En son sein se trouvent les "chaînes de vajra de la présence éveillée", aussi fines qu'un nœud formé sur le crin d'une queue de cheval, comme une cordelette de perles enfilées, une chaîne de métal ou un treillis de fleurs bougeant dans la brise, etc. Tout cela apparaît par combinaisons doubles ou triples, et ainsi de suite, et on appelle [ces manifestations] le "bindu unique de la chaîne de votre propre présence éveillée".

Dans cette étape de la pratique, vous pouvez voir de très nombreuses et minuscules bulles de lumière. Elles sont innombrables et peuvent être de différentes couleurs. Elles sont en effervescence, brillantes, tremblotantes et se déplacent ça et là. Elles ne sont pas "hors d'ici", elles n'existent pas comme quelque réalité indépendante dans l'espace en face de vous. Ces lumières apparaissent plutôt à cause des mouvements des souffles vitaux dans votre corps. Tandis que vous calmez progressivement les souffles vitaux, les domptant au sein de votre corps, ces visions mouvantes viennent aussi à se calmer.

Il peut surgir une grande variété de visions lors de cette phase de la pratique. Ces petites cordelettes de lumière peuvent ressembler à des cheveux ou à des chaînettes de lumière qui traversent le champ visuel. Parfois, elles peuvent décroître en nombre tandis que vous les contemplez. Parfois elles deviennent plus denses. Parfois, elles peuvent être droites et d'autres fois elles sont tordues, et elles peuvent aussi apparaître sous forme de dessins circulaires. Elles peuvent se transformer de toutes ces manières différentes.

La dimension absolue et la présence éveillée ne sont ni unies ni séparées, mais sont présentes à la manière du soleil et de ses rayons. La marque de la dimension absolue, c'est la présence de ces halos, celle de la sagesse primordiale, les bindus, et celle de la présence éveillée et de son expression, les chaînes. Du point de vue de leur localisation, elles sont présentes au centre du *citta*<sup>73</sup> et pour ce qui est de leur trajet, elles apparaissent directement aux yeux, qui constituent l'essence la plus subtile des facultés sensorielles.

Le *Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

La vision directe de la Réalité émerge assurément des ouvertures des facultés des sens, et elle rayonne dans le ciel sans nuages.

Ainsi, les vues analytiques, y compris les vues qui impliquent l'adhésion aux cogitations, aux mots et à la compréhension intellectuelle, se dissolvent.

<sup>73</sup> *Citta* signifie ici le cœur.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

À cause de la vision directe de la Réalité, les vues qui s'agrippent à la cogitation se dissolvent.

***La vision de l'accroissement des expériences visionnaires***

Parmi les expériences visionnaires et cognitives, ces dernières surgissent sous des formes variées telles que la sensation de béatitude, le sentiment de clarté et l'expérience de vacuité. Instables et transitoires, elles sont communes aux divers yâna et l'on ne met pas trop l'accent dessus. En outre, des traditions telles que le Mahàmudrà disent également que les expériences cognitives sont telles des mirages, et que l'on ne devrait pas leur accorder trop d'importance. On devrait plutôt mettre l'accent sur la valeur des réalisations. Or, ici, le critère d'évaluation de la réalisation est directement lié aux expériences visionnaires et puisque les expériences visionnaires ne sont pas transitoires, on devrait mettre plus fortement l'accent sur elles.

Ainsi, suite à l'entrée dans les expériences visionnaires, par moments, la dimension absolue et la présence éveillée deviennent claires tandis qu'à d'autres elles ne le sont pas. En continuant la pratique, on verra la dimension absolue et la présence éveillée se détacher du point situé entre les sourcils et devenir distinctes des phénomènes des sens, tandis que la lampe des bindus vides surgit sans effort et se rapproche. Les bindu prennent la taille d'un pois, et la présence éveillée poursuit son avancée comme un oiseau qui est juste capable de voler.

Comme cela a été mentionné plus haut, celui qui atteint immédiatement la réalisation en écoutant les enseignements est comme un poussin de garuda. Aussitôt éclos, il est immédiatement capable de voler. Par contre, les gens ordinaires comme nous sont plus comme des enfants. Nous avons besoin de traverser les phases variées de l'entraînement, d'écouter les enseignements, de comprendre la vue et de nous engager dans la pratique. Alors, peu à peu, la réalisation point.

En continuant la pratique, les visions des cinq lumières se transforment de sorte qu'elles apparaissent de manière fragmentée, verticalement, horizontalement, comme des pointes de lance, semblables dans leur aspect à une tente en poils de yak noir et pareilles aux cases d'un damier. Et ces manifestations lumineuses envahissent toutes choses en face de vous. En outre, les bindu aussi se transforment de sorte qu'ils sont tels des miroirs et la présence éveillée se manifeste à la manière d'un cerf courant.

En poursuivant la pratique, les visions de la dimension absolue apparaissent sous l'aspect d'un filet de bijoux, de filets-trames, de treillis de lumière complets ou incomplets, de damiers, elles sont étincelantes comme des pointes de lance, assument la forme de stupa à multiples étagements, de lotus à mille pétales, de halos, de soleils et de lunes, de châteaux, d'épées, de vajra, de roues, ou d'yeux de poissons. Par la suite, cette lumière emplit l'environnement dans lequel vous vivez. Les bindu deviennent comme des coupes de cuivre, et votre présence éveillée devient semblable à une abeille qui butine le nectar.

Toutes ces visions peuvent apparaître comme un phénomène singulier ou multiple. Il est important, toutefois, de ne pas faire tout un plat de ces manifestations. Ne réagissez ni par la saisie ni par l'aversion. Soyez simplement leur témoin.

Lorsqu'on poursuit la pratique, la lumière sature l'environnement, les bindu deviennent tels des boucliers en peau de rhinocéros, et les phénomènes lumineux embrassent tout ce que vous regardez. Alors la dimension absolue et la présence éveillée se manifestent constamment, jour et nuit. Le corps d'une déité apparaît dans chacun des bindu et de subtiles expressions divines individuelles émergent au sein de la présence éveillée. La présence éveillée demeure alors sans mouvement.

Les déités peuvent apparaître dans les bindu qui constituent les chaînes de la présence éveillée, et dans le même temps, "la présence éveillée demeure immobile".

Lorsque ce genre d'apparences émerge, les phénomènes du processus de transition sont ainsi stabilisés, de sorte qu'il n'y aura



pas plus tard d'état intermédiaire entre la mort et la renaissance<sup>74</sup>. Ainsi, la pratique du processus de transition de la Réalité revient à cette pratique principale.

*Le Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

Au cours de la progression des expériences visionnaires, les couleurs de la sagesse primordiale viennent à s'exprimer verticalement et horizontalement ; les bindu apparaissent clairement comme autant de personnifications divines diverses, et l'environnement lumineux apparaît à la présence éveillée.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

À cause de la progression des expériences visionnaires, la sagesse primordiale du processus de transition devient manifeste.

Il y aura sûrement l'émergence de divers problèmes au cours d'une pratique assidue du Dharma. Pour commencer, vous pourriez dissiper certains d'entre eux en écoutant bien les enseignements. Toutefois, si vous pratiquez seulement pour votre propre intérêt, vous n'accomplirez jamais rien. Il y a eu d'innombrables êtres éveillés par le passé, et pas un seul d'entre eux n'a parachevé l'Éveil spirituel par égocentrisme. Cela ne marche pas. Vous êtes dans ce cycle des existences depuis des temps sans commencement, et c'est l'égocentrisme qui est en cause dans la perpétuation de ce cycle. Cela fait partie du problème et non de la solution. Il s'exprime par l'attachement et l'aversion. Vivre selon les principes de l'attachement et de l'aversion est incompatible avec le Dharma, et c'est même incompatible avec l'accomplissement de buts mondains. Les trois poisons que sont l'attachement, l'aversion et l'illusion doivent être bannis comme le serait un serpent venimeux. On doit plus particulièrement éliminer le poison de l'attachement. Aussi longtemps que vous pourrez mener votre vie en étant affranchi des trois poisons, vous accomplirez vos buts tant spirituels que mondains.

<sup>74</sup>C'est dire que d'une façon générale, quand vous atteignez cette étape de la pratique, vous ne ferez plus l'expérience du processus de transition après la mort. Ou que même si vous en faites l'expérience, vous reconnaîtrez sa nature et atteindrez immédiatement l'Éveil.

Alors que beaucoup de gens me demandent comment enrichir leur pratique spirituelle, j'ai le sentiment que la plupart de leurs conversations tournent autour de l'attachement et de l'aversion. Je peux vous garantir qu'aussi longtemps que les gens continueront de cultiver ces poisons mentaux, il n'y aura aucun progrès dans leur pratique spirituelle. Aussi longtemps que vous vivrez votre vie selon ces principes de l'attachement et de l'aversion, les enseignements bouddhistes sur les Quatre Nobles Vérités resteront lettre morte. De même les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara], les enseignements sur les six vertus transcendantes, etc., tout cela sera gâché. Auquel cas il ne sert à rien d'être bouddhiste. Le bouddhisme dépérira en vous.

*La vision de la pleine mesure de la présence éveillée*

Alors que vous poursuivez la pratique, cinq manifestations divines accompagnées de leur épouse mystique apparaîtront dans chacun des bindu précédents. Ils sont innombrables et immuables et ils atteignent leur pleine mesure, comme s'il y en avait à foison. Vous pourrez même alors vous arrêter de méditer. À ce moment-là, votre corps se libère en claire lumière, ses éléments en viennent à retrouver leur pureté naturelle ; les agrégats de votre corps matériel sont libérés dans leur propre état. Apparaissant et cependant dépourvu d'existence inhérente, vous vous libérez naturellement en Sambhogakâya, et comme le Sambhogakâya est reconnu dans sa nudité, la saisie sur l'incarnation est libérée dans son propre domaine.

Pour que cette étape suivante de la pratique puisse se produire, vous devez continuer de pratiquer. N'abandonnez pas, comme cela arrive si souvent. En poursuivant la pratique, les cinq expressions divines des bouddhas apparaissent avec leurs épouses à l'intérieur de chacun des bindus précédents. Dans les visions précédentes, il y avait de nombreux bindus qui emplissaient le champ de votre vision. Maintenant, à l'intérieur de chacun de ces bindus, vous voyez ces cinq manifestations de bouddhas en union avec leur épouse. Si vous atteignez ce point de progression dans la méditation, vous n'avez

désormais plus besoin de méditer. A partir de ce point, les expériences surgiront d'elles-mêmes.

C'est analogue à la culture. Une fois le sol labouré et les graines semées, si le soleil luit, le fermier peut se détendre. A présent, tout dépend du cours naturel des événements. De même, une fois que vos enfants ont grandi, ils échappent à votre contrôle et vous pouvez vous détendre et juste observer ce qui arrive. C'est ainsi que dans cette phase du développement spirituel, vous pouvez simplement vous asseoir et vous détendre, et jusqu'au but ultime, votre développement spirituel prendra soin de lui-même.

Arrivé à ce point, vous serez naturellement libéré en Sambhogakâya. En outre, il n'y aura plus de notion telle que « Je suis cette incarnation ». Toutes les saisies de ce type auront été libérées et vous serez libéré dans votre propre domaine.

*Le Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

Dans la vision de la pleine mesure de la présence éveillée, les marques et les symboles du Sambhogakâya apparaissent clairement, et des couleurs indéterminées de l'arc-en-ciel surgissent les déités en union des cinq familles. Puis les cinq couples s'unissent avec de lumineux bindu, et lorsqu'apparaissent ces corps des déités et de leurs épouses, les apparences illusoires se dissolvent dans un champ pur.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

À cause de la vision de la pleine mesure de la présence éveillée, le Sambhogakâya est reconnu.

### ***La vision de l'extinction dans la Réalité même***

La progression des visions précédentes s'achève, et ces expériences visionnaires ne sont pas d'une nature telle que l'on puisse en saisir le caractère apparent ou non-apparent. À ce moment se produit ce que l'on appelle la "vision de l'extinction dans la Réalité". Les expériences s'éteignent, le corps matériel s'éteint, la saisie des facultés sensorielles s'éteint, l'assemblage des pensées

illusoires s'éteint, toutes les théories philosophiques et les apparences trompeuses prennent fin, votre corps matériel impur disparaît et vous devenez un bouddha. C'est ce que l'on nomme "vision de l'extinction dans la Réalité", car il s'agit de l'extinction de l'activité et des apparences trompeuses, et de la fin de la progression des expériences visionnaires. On l'appelle "vision de l'extinction dans la Réalité", mais il ne s'agit pas d'une non-existence comme dans le cas du nihilisme, où il y aurait une extinction dans le néant. Ici, au contraire, la sagesse primordiale de l'omniscience et les excellentes qualités deviennent manifestes. Bref, les pouvoirs liés aux qualités des trois Corps sont portés à leur perfection.

Arrivé à ce point, il n'y a plus aucun sentiment du type : « Ceci est une apparence » ou « Ceci n'est pas une apparence ». Il n'y a aucune impureté ni non plus ce sentiment : « Voici la pureté ». Toutes ces constructions conceptuelles ont été complètement transcendées.

Les expériences qui se sont éteintes ici sont les diverses visions qui se sont produites jusqu'alors. La saisie sur les cinq objets des sens, les formes visuelles, les sons, etc., s'est éteinte. Le corps matériel, autrement dit le corps souillé, le corps créé par vos actions passées et vos afflictions mentales, lui aussi disparaît. À ce moment, toutes les réalités conventionnelles parviennent à l'extinction. N'interprétez pas cela de façon nihiliste. Il n'est pas dit que toutes choses s'abîment simplement dans le néant. La Réalité entraîne l'accomplissement des qualités de l'éveil spirituel, y compris des activités éveillées illimitées d'un bouddha. Dire que la réalité conventionnelle s'est évanouie, c'est dire que toutes les nuées se sont dissipées dans le ciel azuré, mais ce n'est pas suggérer que le soleil a disparu. Mais d'un autre côté, vous ne vous saisissez pas du ciel en disant : « C'est réellement existant ». Ce genre de saisie n'est que l'expression de l'autre extrême qu'est l'éternalisme. La Réalité est libre de l'extrême du nihilisme, puisqu'elle n'est pas un simple néant. Mais elle est également libre de l'extrême de l'éternalisme, puisqu'on ne peut l'appréhender comme étant réellement existante.

La sagesse primordiale de l'omniscience est double : ontologique et phénoménologique. L'omniscience ontologique est la connaissance de

la réalité telle quelle. L'omniscience phénoménologique est la connaissance de la gamme complète de tous les phénomènes. Dans la bouddhité, ces deux modes de connaissance sont parvenus à la perfection, et les innombrables qualités de l'Éveil, jusqu'ici latentes, deviennent à présent manifestes.

Ainsi, par la vision directe de la Réalité, et en s'appuyant sur la vision de l'accroissement des expériences visionnaires où la dimension absolue et la présence éveillée croissent inexorablement, la présence éveillée atteint sa pleine mesure. Vous faites alors l'expérience du champ pur des trois Corps. De même que la lune atteint sa plénitude ou qu'une constitution parvient à sa pleine vigueur, lorsque la progression des expériences vient à prendre fin, l'intellect est consumé, les phénomènes sont consumés, et la saisie est consumée. C'est là simplement ce qu'on appelle la "vision de l'extinction dans la Réalité".

Vous pourriez vous demander si l'extinction dans la Réalité de la Grande Perfection et la voie où culminent les qualités des cinq voies de la tradition des sutra sont une seule et même chose. Ce n'est pas du tout le cas. En effet, même lorsqu'on a atteint le point culminant de la perfection du pouvoir des six mille qualités des dix terres de bodhisattva et des cinq voies de la tradition des sutra, on n'est pas encore à même de voir toutes les qualités et le pouvoir du tantra, car ceux-ci ne sont pas parachevés. Il existe donc une grande différence entre l'extinction dans la Réalité et la voie finale [des sutra].

*Le Tantra-source du Son qui pénètre tout* déclare :

La vision de l'extinction dans la Réalité est vide d'expériences visionnaires. Le corps est consumé, les objets des sens sont consumés, les assemblages illusoire de pensées sont naturellement libérés et il y a alors un désengagement à l'égard des mots qui constituent la base du langage.

Ainsi, dès la cessation du continuum du corps, les agrégats contaminés disparaissent, ce qui aboutit à la bouddhité manifeste.

Lorsque vous plantez une graine de pommier, vous prenez soin d'elle jusqu'à ce que l'arbre ait poussé. Ensuite, vous n'avez plus besoin d'aller chercher des pommes ailleurs. Pour commencer, vous aviez la graine. Puis vous en avez pris soin, et maintenant vous en obtenez directement les fruits, sans devoir aller autre part. De manière comparable, nous avons déjà en nous la cause de la bouddhété et nous avons également obtenu pour le moment un précieux corps humain libre et pleinement qualifié. Dans cette situation, nous avons l'occasion de nous consacrer à l'écoute, à la réflexion et à la méditation. Avec la conjonction de la cause qui est en nous et de ces conditions de la précieuse vie humaine et des différentes étapes de la pratique, nous pouvons récolter le fruit du parfait Éveil.

Comme nous l'avons appris de nos multiples expériences, posséder seulement la cause et non les conditions contributives ne suffit pas. La condition contributive essentielle à l'Éveil spirituel est la persévérance dans la pratique.

*Les Traces du Nirvana* déclarent :

Grâce à la vision de l'extinction dans la Réalité, vous obtenez le Fruit de la Grande Perfection, libre de toute activité. Ainsi, une fois parvenu à la pleine mesure de la base et de cette voie, il n'y a plus de nirvāna à rechercher où que ce soit.

C'est la voie culminante de la Grande Perfection. Alors, aucune qualité du nirvāna ni aucune autre voie ne sont à rechercher. Tel est l'ultime. Même si les voies culminantes des yāna inférieurs sont parachevées, si l'on ne voit pas le portail des qualités du tantra il faut pénétrer dans le tantra et s'entraîner à l'écoute et à la réflexion. Ainsi, même si l'on était parvenu à l'achèvement de la pratique des sutra, on n'aurait pas encore atteint le point culminant des tantra. Puisqu'il s'agit ici de la culmination de toutes les voies, il n'y a rien de plus élevé, de sorte que les terres comme les voies sont parachevées. Puisqu'il n'y a pas de voies plus élevées, on appelle cela Grande Perfection. Tel est l'enseignement sur la manière de faire émerger les quatre visions.

**les conseils de conclusion**

Établissez la base des trois immobilités, établissez le critère des trois postures, enfoncez le clou à l'aide des trois obtentions et parachevez les quatre états de la confiance. Ces points sont traités plus en détail ailleurs. Telles sont les instructions sur le processus de transition de la Réalité, appelé la libération naturelle de la vision. Samaya !

Scellé, scellé, scellé !

## 8

### **La Libération Naturelle du devenir : Les Instructions pratiques sur le processus de transition du devenir**

DANS CETTE SIXIÈME PARTIE, on enseignera le processus de transition du devenir, (les instructions pratiques qui sont semblables à rabouter un tuyau brisé sur un canal d'irrigation), la libération naturelle du devenir. Ces instructions pratiques sur la pratique du processus de transition du devenir s'adressent à tous ceux qui n'ont pas contemplé les quatre visions et qui n'ont pas reconnu le processus de transition de la Réalité. Elles sont semblables au fait de terminer une tâche inachevée en raboutant un tuyau brisé sur un canal d'irrigation.

### **Clore l'entrée de la matrice en visualisant un corps divin**

Si, à présent, vous êtes de ceux qui méditent sur un corps divin, lorsque les visions du processus de transition surgiront — sous forme de neige ou de pluie, d'un blizzard ou sous l'apparence d'une foule qui vous poursuit — aussitôt que vous vous souviendrez de la claire manifestation de la déité, tous ces événements surgiront sous la forme de votre déité d'élection. Pour vous entraîner à maîtriser cela, restez dans un lieu isolé et méditez ainsi : « Qu'en est-il de ces phénomènes présents ? Je suis mort et je suis en train d'errer dans le processus de transition. De sorte que ce lieu, ces compagnons, et ces apparences indistinctes sont des phénomènes du processus de transition du devenir. Ainsi, jusqu'ici, je n'ai pas reconnu ce



processus de transition et c'est pourquoi j'erre à présent. Dès maintenant, je vais émerger en tant que corps de ma déité d'élection. » Avec cette pensée, imaginez que l'environnement extérieur est un authentique champ pur de Bouddha, que les êtres qui s'y trouvent sont l'assemblée qui entoure votre déité d'élection et tous les sons, les sons naturels de votre pure déité d'élection. Ensuite, que votre esprit accède à l'égalité dans l'expérience de non-objectivité. En pratiquant ainsi encore et encore, lorsque le processus de transition du devenir se produira, vous reconnaîtrez d'emblée qu'il s'agit du processus de transition. Puis, lorsque vous vous rappellerez la phase de développement, le processus de transition émergera sous la forme d'un corps divin et l'entrée de la matrice sera ainsi close, tandis que vous parachèverez l'état d'un Vidyadhara.

Les visions du processus de transition surviennent après votre mort. Par exemple, si vous appliquez cette pure vision à de la neige ou de la pluie se manifestant au cours du processus de transition, ces phénomènes se transformeront en chutes de fleurs. Votre propre corps et tout ce qui l'entoure surgiront sous la forme de votre déité d'élection. Grâce à quoi vous pourrez vous libérer. Cependant, il ne suffit pas d'être séduit par cette idée. Vous devez pratiquer au moyen de l'écoute, de la réflexion et de la méditation.

Des millions voire des milliards de fois, vous avez déjà éprouvé le processus de transition, car vous êtes mort d'innombrables fois par le passé. Vous avez donc déjà fait l'expérience de ce processus d'innombrables fois. Pour vous entraîner maintenant, imaginez que votre expérience du moment est déjà celle du processus de transition. Vous faites cela pour contrecarrer vos tendances antérieures à la saisie qui prend ce qui n'est pas vraiment existant pour réellement existant, et qui se saisit des apparences illusoires en croyant qu'elles sont réelles. Telle est la méditation discursive que l'on doit appliquer.

Cette pratique correspond aux phases de développement et d'achèvement. Avant toute autre chose, pour contrecarrer les tendances au nihilisme, imaginez que vous-même êtes pur ainsi que tout ce qui se trouve dans votre environnement. Puis, pour contrecarrer la saisie éternaliste, complétez la pratique précédente de la phase de développement par la phase d'achèvement.

Après la mort, lorsque vous serez sur le point de reprendre naissance, vous reconnaîtrez le processus de transition pour ce qu'il est. Une fois parachevé l'état de Vidyadhara, vous pourrez vous rendre où vous voulez, dans un champ pur ou n'importe où ailleurs.

Si vous voyez des gens ou des animaux en train de s'accoupler, ou si vous voyez une belle femme attirante, dès que la passion surgit à son égard, pensez : « Hélas ! Après avoir erré dans le processus de transition du devenir, je me prépare à entrer dans une matrice. Je dois donc fermer l'entrée de la matrice ».

***Bloquer la personne qui est sur le point d'entrer***

Dès qu'une passion surgit avec intensité, par un rappel instantané et complet, imaginez-vous vivement sous la forme de votre déité d'élection. Car pour qui ne s'est de la sorte entraîné et voit un mâle ou une femelle en train de s'accoupler pendant le processus de transition, la jalousie surgira envers le mâle tandis que la passion naîtra pour la femelle s'il doit renaître mâle. Si vous devez renaître femelle, la jalousie surgira à l'encontre de la femelle tandis que de la passion se manifesterait pour le mâle. À ce moment précis, si vous êtes habitué à pratiquer la phase de développement, au lieu de laisser surgir passion et jalousie, vous vous rappellerez que vous êtes vous-même la déité d'élection qui se manifeste. Cette visualisation, l'émergence d'une intense passion, la fermeture de la porte de la matrice et votre mûrissement en tant que corps de la déité se produisent simultanément.

Par conséquent, dès maintenant, lorsqu'il se présente une belle femme, des paroles ou des comportements romantiques ou une intense passion, faites-en un catalyseur pour vous rappeler que votre corps est la manifestation vive et claire de la déité. Alors, sans pour autant rejeter la passion, celle-ci deviendra votre alliée. Quelle que soit l'intensité de votre passion, en vous entraînant dans la phase de développement de votre déité d'élection, vous n'aurez aucune difficulté à vous libérer au cours du processus de transition.

Le fait de voir une belle femme concerne les hommes. Donc, si vous êtes une femme, inversez les genres. Il est approprié pour vous de

pratiquer dès maintenant cet enseignement. Dans ce genre d'entraînement, vous imaginez que vous êtes déjà dans le processus de transition, et vous appliquez ces méthodes — ce qui peut constituer une part légitime de votre pratique du Dharma. D'un autre côté, si vous n'avez pas réellement une pratique du Dharma mais que vous utilisez simplement le Dharma pour séduire autrui, il ne s'agit plus du tout de Dharma. Ce ne sera qu'une cause de renaissance parmi les prêta ou dans l'un des états d'existence misérables. Il est donc important de comprendre le cadre exact de cette pratique.

Vous n'aurez aucune difficulté à vous libérer dans le processus de transition si vous êtes extrêmement prudent à propos des pratiques impliquant la passion. De nos jours, il est très fréquent que des gens détournent ces pratiques. Les femmes s'auto-proclament des dakini et utilisent ce prétexte pour séduire des hommes. Hommes et femmes se mentent à propos de leur degré de réalisation, se disant des adeptes de la phase de développement, etc. C'est particulièrement fréquent aux États-Unis. En Inde également, quelques Occidentaux se laissent pousser les cheveux, en font un chignon et prétendent être hautement réalisés dans la maîtrise des canaux et des énergies vitales. De telles personnes sont dans l'erreur.

Il est possible d'entreprendre des pratiques authentiques de ce genre, mais il est très important qu'elles soient exécutées avec beaucoup de précautions, en veillant à ce qu'il n'y ait là aucune tromperie. Dans l'ensemble, nous ne maîtrisons pas actuellement notre esprit et si nous ne contrôlons pas vraiment notre vie, il n'y a aucun espoir de contrôler quoi que ce soit après notre mort. Lorsque nous errerons dans le processus de transition, nous serons propulsés par nos actions antérieures et nos habitudes. Il y a des moments de grande frayeur ou de grande souffrance dans le processus de transition. Nous aurons le sentiment de perdre notre corps et nous ferons l'expérience du désir pressant d'en acquérir un nouveau, ce qui nous poussera à rechercher une matrice où entrer. Nous pourrions voir toutes sortes d'êtres animés, des animaux par exemple, en train de s'accoupler, et ce besoin pressant pourra nous conduire à renaître comme un animal, un prêta ou un être des enfers. Tant que nous succomberons à cette forte envie, la libération sera hors de question. Il nous sera même difficile d'obtenir une renaissance humaine.

***Bloquer l'entrée de la matrice où l'on doit entrer***

Si vous voyez un homme ou une femme en train de s'unir, dès que surgissent la passion et la jalousie, dites : « J'erre dans le processus de transition. Hélas, maintenant que m'apparaît le processus de transition du devenir, je vais maintenir une visualisation concentrée et terminer avec soin une noble tâche inachevée. Au moment de bloquer l'entrée de la matrice, je serai attentif à m'en détourner. Le moment est venu d'avoir une vision fervente et pure. » Habituez-vous à penser intensément que l'homme et la femme sont votre déité d'élection et son épouse mystique, à les visualiser ainsi, à leur montrer du respect et à susciter le sentiment sincère que vous recevez une transmission de pouvoir. Même si vous n'êtes pas le témoin direct de l'acte sexuel, évoquez cela mentalement, et en vous rappelant clairement votre déité d'élection, la phase de développement vous viendra en aide et l'entrée de la matrice sera close. Cet [enseignement] est donc profond. Samaya !

Chacune des deux pratiques précédentes pour bloquer la personne sur le point d'entrer dans la matrice et pour fermer l'entrée même de la matrice qui, sans cela, serait pénétrée, s'adresse à ceux qui ont déjà l'habitude de se manifester sous la forme de leur déité d'élection. Pourquoi devez-vous faire cette visualisation ? Pour deux raisons : ce genre de pratique peut vous permettre d'atteindre à la fois les siddhi ordinaires et le siddhi suprême dans cette vie même. Après la mort, elle fait office de préparation à l'atteinte du siddhi suprême, c'est-à-dire le parfait Éveil. Ce sont là les buts réels de l'entraînement dans la phase de développement. En accomplissant ces objectifs, que ce soit dans cette vie-ci ou dans le processus de transition post mortem, votre propre but sera accompli. Vous serez également dans la position de pouvoir servir ensuite les intérêts d'autrui, de sorte que le but altruiste sera accompli ; et c'est donc également une pratique au service du Dharma.

## **Clore l'entrée de la matrice en visualisant son maître spirituel et son épouse**

Lorsque vous êtes témoin d'un acte sexuel, lorsque vous évoquez un objet de passion ou lorsque votre propre passion surgit avec impétuosité, imaginez l'objet de votre passion sous la forme de Guru Orgyen Padma et de son épouse mystique Yéshé Tsogyal unis sexuellement. Gardez-vous de l'attitude de jalousie et réagissez avec respect et dévotion. Imaginez avec force que vous recevez les quatre transmissions de pouvoir. Et tout particulièrement en vous rappelant le sens de la troisième transmission de pouvoir, évoquez mentalement la réalité non née. Vous fermerez ainsi l'entrée de la matrice et vous serez libéré dans le processus de transition. Encore une fois, éliminez toute jalousie, puis méditez sur le maître spirituel uni à son épouse. C'est le moment d'avoir une vision sincère et pure. Ainsi est-il dit.

Dans la troisième transmission de pouvoir, vous mettez votre index dans de la poudre rouge puis vous le portez à votre poitrine, symbolisant ainsi l'union de la méthode et de la sagesse. De telles pratiques sont destinées à faciliter une réalisation de la nature de la vacuité ou réalité ultime. Dans certaines initiations, on montre l'image d'une femme nue dans la même intention.

## **Clore l'entrée de la matrice à l'aide des quatre félicités**

Entraînez-vous avec beaucoup de soin aux *Instructions sur la Grande félicité par la porte inférieure*, puis recherchez une mudrâ qualifiée, emmenez-la dans un lieu isolé et méditez sur le corps illusoire de la mudrâ. Vous devriez alors vous considérer mutuellement comme votre déité d'élection respective. Tout d'abord, la pratique concernant les formes consiste à échanger de brefs coups d'œil passionnés. La pratique concernant le son consiste à prononcer des mots romantiques et des paroles qui suscitent la passion. La pratique concernant les odeurs consiste à sentir les fragrances de la mudrâ et de son lotus. Pour ce qui est des saveurs, mordez et sucez du sucre cristallisé et du sucre brut. Pour le

toucher, caressez et sucez les seins, embrassez doucement, chatouillez et frottez le centre du lotus. Prenez du recul et contemplez le vajra et le lotus, éveillez la passion, et lorsque la mudrâ sera folle de désir, la passion étant éveillée et le vajra étant prêt, offrez-le doucement au lotus. Après l'avoir mû de haut en bas jusqu'à sa base, demeurez dans le sentiment de vacuité un petit moment, sans plus bouger. En recommençant à bouger doucement, sans perdre cette expérience, la première joie se manifestera et vous la reconnaîtrez. Avec ce sentiment, demeurez complètement dans la félicité-vacuité. S'il semble que la félicité s'évanouit, en bougeant et en pénétrant de plus en plus vigoureusement en accord avec votre expérience, le plaisir augmentera et vous reconnaîtrez la joie suprême. Puis viendra la reconnaissance de la sagesse primordiale de la joie non duelle et innée unie à la vacuité. En pratiquant ainsi, dans le meilleur des cas, au moment de la mort, une fois que les éléments se sont progressivement retirés et se sont finalement dissous, le *rakta* d'origine maternelle monte, tandis que l'esprit d'Éveil d'origine paternelle descend du sommet de la tête ; les bodhicitta blanche et rouge se manifestent comme les visions du sentier rouge et du sentier blanc, après quoi elles se rencontrent au niveau du cœur. Avec l'émergence de la joie innée et incommensurable, lorsque la conscience devient diffuse et que vous devenez hébété, la respiration cesse intérieurement. De sorte que si une personne a pratiqué les quatre félicités ainsi que la voie méthodique de la félicité et de la vacuité à ce moment-là, et reconnaît la joie innée à l'occasion de la troisième transmission de pouvoir puis la consolide, elle sera instantanément élevée à un état sans limites. Telle est la profonde présentation de la voie de la méthode et de la voie du messager du tantra.

Même si cela n'était pas alors reconnu, dès que vous verrez les déités paisibles et courroucées unies à leurs épouses dans le processus de transition de la Réalité, vous vous rappelerez la sagesse primordiale de la joie innée [présentée] à l'occasion de la troisième transmission de pouvoir, et la reconnaissant, vous serez libéré. Si vous ne la reconnaissiez pas encore à cet moment-là, c'est au cours du processus de transition du devenir, dès que vous verrez un mâle et une femelle s'accouplant, que vous reconnaîtrez la

sagesse primordiale de la joie innée — cette même sagesse primordiale de la joie éprouvée lors de la transmission de pouvoir — et l'entrée de la matrice en sera close. Alors, vous vous libérerez certainement dans le processus de transition et parachèverez l'état de Vidyadhara.

Par conséquent, puisqu'il s'agit d'une voie plus profonde et plus prompte que celle des autres tantra, dès à présent, sans vous soucier du qu'en dira-t-on, entraînez-vous aux *Instructions sur la Grande félicité par la porte inférieure*, car il s'agit de la partie principale de la pratique du processus de transition. Il est donc important de rechercher une jeune partenaire qualifiée et de s'entraîner dans la voie profonde de la félicité. On prendra connaissance des détails dans les *Instructions sur la Grande félicité par la porte inférieure*. Telle est la fermeture de l'entrée de la matrice à l'aide de la voie de la félicité, qui est destinée spécialement aux personnes supérieures<sup>75</sup> au bon karma. Samaya !

## **Comment ceux qui suivent la voie de la libération ferment l'entrée de la matrice grâce à l'antidote du renoncement**

À présent, ceux qui maintiennent les préceptes des laïcs, les moines novices ou pleinement ordonnés, et qui chérissent tous leurs vœux, mettent l'accent sur la méditation sur la laideur ou pratiquent énergiquement le renoncement dès qu'ils sont témoins de l'acte sexuel ou se rappellent un objet de passion. Au cours du processus de transition, lorsqu'ils verront un mâle et une femelle s'accoupler, ils se rappelleront leur entraînement au renoncement. Soit l'entrée de la matrice se refermera sans qu'ils y soient entrés, soit ils reprendront naissance dans une matrice parfaite et gagneront ainsi une excellente renaissance. Cette voie est considérée comme un peu inférieure à la précédente. Samaya !

La méditation sur la laideur consiste à observer ou à imaginer les divers composants du corps : le sang, la graisse, les tissus, etc. C'est

<sup>75</sup>Ceci s'applique aux personnes qui sont bien entraînées dans les phases de développement et d'achèvement.

un genre de méditation utilisé pour contrecarrer la passion. La méthode s'adresse aux gens qui ont pris ces préceptes, et elle exprime leur intention ferme de maintenir une pure discipline éthique. Ces renonçants utilisent cette méditation sur la laideur pour contrecarrer le désir sensuel qui est une cause de la poursuite de notre existence dans le samsara. Toutefois, ces personnes ne devraient pas considérer que ceux qui s'unissent sexuellement leur sont inférieurs, ni réagir à leur égard avec aversion. Au lieu d'appliquer directement l'antidote à leur propre esprit, ces renonçants examinent plutôt l'objet de leur désir sensuel et se concentrent sur son aspect dégoûtant. De sorte qu'ils modifient leur perception de l'objet, utilisant ce moyen pour contrecarrer une tendance propre à leur esprit.

Quelque pratique que vous fassiez, vous vous y consacrez pour le bien de cette vie et des futures existences. Quelle que soit l'approche que vous choisissiez, votre pratique devra être profitable, tant à vous-même qu'à autrui. Elle doit servir d'antidote à la perpétuation de la souffrance dans ce cycle de l'existence. Si elle ne contrecarre pas la souffrance, alors à quoi bon ? En suivant cette voie, vous obtiendrez les siddhi ordinaires et le siddhi suprême, qui est la bouddhété.

Désormais, vous devriez avoir une assez bonne idée de ce que sont les pratiques. Notre situation présente, c'est l'errance dans le samsara. Quand nous sommes chanceux, nous devenons généralement exubérants et exaltés. C'est le signe d'un manque d'endurance face à la joie. Dans les périodes d'adversité le chagrin nous submerge. Ces réactions émotives qui nous envahissent face au bonheur et à l'adversité découlent de la saisie d'une identité personnelle et de l'égoïsme. Elles conduisent à l'attachement et à l'aversion.

Pour ceux d'entre vous qui aimeraient vraiment neutraliser efficacement leur souffrance, je recommande l'étude du traité de Sântideva, le *Bodhicaryâvatâra*. On y propose des conseils pratiques pour tous ceux qui souffrent. Votre souffrance sera, en outre, soulagée par la méditation sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara], les Quatre Nobles Vérités, et la nature des actions et de leurs conséquences. Tel est le remède qui soulagera votre souffrance. Vous trouverez d'autres enseignements efficaces dans *Transformer bonheur et souffrance en voie spirituelle*, texte traduit dans le livre *Sagesse Ancienne*.



Lorsqu'une tragédie s'abat, il est très courant, surtout aux États-Unis, que les gens s'exclament : « Pourquoi est-ce arrivé ? » ou « Comment cela a-t-il pu arriver ? » Et l'on entend souvent répondre : « Je ne peux pas croire que cela soit arrivé ! » ou « Je n'en reviens pas qu'une chose pareille ait pu se passer ». Il n'y a rien de bon dans cette incapacité à reconnaître et à accepter l'adversité. Elle provient de la saisie d'une identité personnelle et découle des cinq poisons que sont l'illusion, l'attachement, l'aversion, la jalousie et l'orgueil. Nous sommes dominés par ces cinq poisons. Parmi ces cinq, quatre sont comme les ministres du roi. L'illusion est le roi, et les autres — l'attachement, l'aversion, l'orgueil et la jalousie — sont semblables à ses ministres. Les quatre-vingt-quatre mille afflictions mentales restantes sont semblables aux sujets du roi. Quand je pense : « Je suis quelqu'un de spécial », cet attachement à ma personne induit la souffrance et me mène vers des renaissances inférieures. La voie de l'écoute, de la réflexion et de la méditation est là pour nous libérer de ces afflictions et des souffrances qui en découlent. Alors que les ténèbres des afflictions mentales se dissipent et s'évanouissent, le soleil de votre sagesse primordiale se met à briller.

Quant à ceux d'entre vous qui êtes des enseignants, il est important que vous ne soyez pas orgueilleux ni hautains. Nous avons plutôt besoin d'enseignants compatissants. La première chose importante est la motivation. Que ce soit pour l'écoute, la réflexion ou la méditation, la motivation est ce qui compte le plus. Il y a plusieurs sortes de motivations. Certaines sont honorables, d'autres viles. Bien sûr, nous avons besoin de susciter en nous une motivation noble et vertueuse, une motivation mahayaniste, c'est-à-dire la motivation de l'esprit d'Éveil. Cette motivation neutralise l'égoïsme et le remplace par une motivation orientée vers le bien-être d'autrui. Si par contre vous enseigniez, écriviez ou débattiez avec le sentiment d'être quelqu'un de spécial, ce serait abominable. Le plus important avant toute autre chose est donc d'éveiller une motivation adéquate.

## **Clore l'entrée de la matrice grâce à la claire lumière**

En s'entraînant de la sorte selon les instructions de la Percée en maintenant la compréhension de la vacuité, l'individu de facultés supérieures reconnaîtra la claire lumière fondamentale au cours du processus de transition de la mort et, sans plus de processus de transition, gagnera le Dharmakāya illimité. Même les individus les plus médiocres verront la réalité de la vacuité et la claire lumière émerger vivement dans leur continuum mental lorsqu'ils seront témoins du rapport sexuel durant le processus de transition du devenir, et ils seront alors libérés. Samaya !

Pour comprendre ces commentaires, il faut revoir le processus de transition du rêve et les pratiques attenantes à la libération naturelle de l'illusion. Si vous vous êtes entraîné à la pratique de votre déité d'élection, lorsque, dans le processus de transition qui suit la mort, vous verrez un couple en train d'accomplir l'acte sexuel, ce sera le moment de vous manifester sous la forme de votre déité en union avec son épouse. En vous rappelant votre pratique de la phase de développement et en l'appliquant, vous serez libéré. Si vous avez une bonne expérience de la phase d'achèvement ou de la Grande Perfection, en ravivant à cet instant votre réalisation de la vacuité, vous parachèverez la libération durant ce processus de transition du devenir.

## **Clore l'entrée de la matrice grâce au corps illusoire**

Maintenant, une fois que vous vous serez entraîné à la libération naturelle des apparences du corps illusoire, lorsque surviendront les peurs du processus de transition et que l'entrée de la matrice vous apparaîtra, le samādhi semblable-à-l'illusion surgira dans votre continuum mental et vous serez libéré.

Voilà qui se réfère aux pratiques précédentes du processus de transition du rêve et du corps illusoire. Rappelez-vous qu'il existe deux types de corps illusoire, le pur et l'impur, et qu'ils doivent tous deux être cultivés dans la pratique du yoga du rêve. Le point important

dans tout cela, c'est de voir la nature illusoire de votre corps, de votre parole et de votre esprit ainsi que de tout ce qui vous entoure.

Pour faire la synthèse des principaux points de toutes ces pratiques, un pratiquant de la phase de développement s'entraîne à voir dans toutes les apparences du processus de transition de la vie l'expression des déités masculines et féminines. Et un pratiquant de la phase d'achèvement s'entraîne à voir que tout ce qui apparaît est [l'union de] la sagesse primordiale surgie d'elle-même et [de] la vacuité. En outre, en vous entraînant à considérer toutes les apparences comme des reflets dans un miroir, qui apparaissent tout en étant dénués de nature inhérente, vous réaliserez qu'apparences et vacuité sont indivisibles, et les apparences illusoire diurnes surgiront comme de pures illusions. Grâce à cela, on ne croira plus en la réelle existence des rêves, et soit l'on reconnaîtra l'état onirique pour ce qu'il est, soit il émergera en tant que claire lumière. De ce fait, les apparences trompeuses du processus de transition émergeront comme des pures visions, et l'on se libérera durant le processus de transition.

On amorce cette pratique durant la période de veille, en cultivant une vision pure et en s'entraînant à voir la nature illusoire de tout ce dont on fait l'expérience. Le fait de s'habituer à cela durant la journée produit des empreintes dans le continuum mental, lesquelles ressurgissent dans l'état de rêve, de sorte que cette vision pure se manifeste aussi durant la nuit. Cette habitude développée dans l'état de rêve se transmet au processus de transition qui suit la mort. Il devient donc possible de reconnaître la véritable nature de ce processus de transition, ce qui vous en libère. Le but de tout ceci étant de se libérer des souffrances du cycle de l'existence pour son propre intérêt comme pour celui d'autrui.

Au cours de la journée, nous voyons spontanément toutes les apparences de manière impure. Cette tendance se poursuit pendant la nuit, et il en résulte que nos rêves sont aussi perçus de manière impure. Du fait de cette habitude, les apparences du processus de transition qui suit la mort seront également vues de manière impure. Tout ceci découle de nos habitudes mentales.

Cette pratique implique que vous laissiez constamment reposer votre présence éveillée dans l'expérience inchangée et originellement pure de l'émergence fraîche du présent. Si des pensées en découlent, appréhendez-les avec la confiance des quatre grands types de libération. Cultivez le sentiment que tout ce qui apparaît émerge spontanément et s'auto-libère. En plus de cela, réfléchissez au fait que : « Tous ces objets apparents actuels sont des objets qui apparaissent après ma mort, alors que j'erre dans le processus de transition. Ils sont instables et chaotiques. Ces objets sont également des objets apparaissant dans le processus de transition du devenir, et les êtres animés qui sont nés et se déplacent sont aussi des êtres animés du processus de transition. Le son rugissant des énergies vitales, le tonnerre, les éclairs, la pluie, la grêle, l'obscurité, les voix humaines bruyantes, l'aboiement des chiens, les chants et les danses, les jeux et les guerres, les conversations en différentes langues, l'accomplissement de diverses actions, cette cacophonie erratique et ce chaos aux divers visages sont pour sûr le processus de transition. Ces amis que je rencontre aujourd'hui et ce soir, mes proches et mes compagnons de voyage, tous sont également morts et errent avec moi dans le processus de transition. Ils n'existent pas réellement, et pareils à un rêve et à une illusion, ils n'ont pas d'existence objective ou réelle. »

Il n'est pas facile de reconnaître la nature originellement pure et inchangée des apparences parce que nous persistons avec entêtement à distinguer entre le bien et le mal, classifiant la réalité et structurant les phénomènes en fonction de nos idées égocentriques. Résultat, lorsque quelqu'un essaie de demeurer dans cet état de présence éveillée non-structuré et sans souillures, il se crée des tensions en s'asseyant trop droit et en forçant sa respiration. Ce n'est pas ainsi qu'on atteint un état sans fabrications, il s'agit simplement d'un état encore plus structuré. À l'opposé, certaines personnes pensent que demeurer dans une présence éveillée sans fabrications signifie paresser d'une manière complètement vulgaire. C'est un autre extrême.

Laisser l'esprit reposer dans un état sans fabrications et originellement pur signifie ne suivre aucune des pensées qui s'élèvent, qu'elles soient de nature vertueuse ou non. Ainsi, vous laissez émerger tout ce qui surgit dans l'esprit et le laissez tel quel sans réagir, sans le

soumettre à une classification et sans y répondre ni essayer de le modifier. C'est comme observer le vent : qu'il vienne du nord, du sud, de l'est ou de l'ouest, de quelque manière qu'il souffle, il est là ; tel quel. Telle est la qualité de la présence éveillée non fabriquée. C'est très difficile à mettre en pratique. La raison en est que même si nous pouvons y parvenir un court moment, nous n'en sommes pas satisfaits, nous ne lui faisons pas confiance.

Lorsque l'on cultive le sentiment que tout ce qui s'élève surgit spontanément et s'auto-libère, on le laisse simplement venir et s'en aller. Voyez tous les événements mentaux dans leur nature propre. Quand surgissent des pensées, elles ne sont pas entreposées quelque part, comme s'il existait une sorte de banque mentale. Si nous possédions une telle banque, nous serions tous immensément riches en détrit. Non, les événements mentaux s'élèvent naturellement et disparaissent naturellement.

Dans cette pratique, il est important de ne pas perdre la conscience de ce qu'est la nature de l'esprit et des événements mentaux. Quoi qu'il s'élève, ne le bloquez pas. Dès que vous tentez de le bloquer, vous perdez le contact avec sa nature et vous n'êtes déjà plus dans cette pratique. Si vous ressentez que vous devez nourrir ces événements mentaux, encore une fois, vous n'êtes plus en train de pratiquer. Cette pratique consiste à laisser la présence éveillée reposer dans son état naturel originellement pur.

Souvenez-vous, dans la pratique précédente du processus de transition des rêves, même dans l'état de veille vous contempriez les apparences diurnes et pensiez : « C'est un rêve, c'est vraiment un rêve. En ce moment même, je suis en train de rêver. » De même, dans cette pratique de préparation au processus de transition du devenir, de jour comme de nuit, vous considérez toutes choses comme les apparences chaotiques et indistinctes de l'après-mort, considérant que vous êtes en train d'errer dans le processus de transition. Ces phénomènes sont instables, flottants et évanescents. Ces objets sont ceux du processus de transition du devenir. Les êtres animés qui sont nés et se déplacent sont aussi des êtres du processus de transition. En d'autres termes, quand vous voyez des êtres dans votre environnement diurne, pensez qu'il s'agit d'êtres qui errent dans le processus de transition qui suit la mort.

Par exemple, pensez, durant tout le temps d'une conversation, qu'elle se déroule dans le processus de transition. Le but de cette méditation est de cultiver nuit et jour la conscience de l'absence d'existence réelle des phénomènes. De cette façon, nous en venons à reconnaître combien nous sommes habituellement plongés dans la confusion par notre saisie de l'existence réelle des phénomènes.

A nouveau, placez votre présence éveillée dans l'égalité au sein des expériences, en commençant par prendre refuge et en poursuivant jusqu'aux phases de développement et d'achèvement, la vacuité et le Mahâmudrâ. En vous habituant progressivement à ces propensions, vous devriez penser constamment : « Il s'agit du processus de transition » et même le dire à haute voix : « Il s'agit du processus de transition. C'est bien là le processus de transition. O misère ! j'erre au sein du processus de transition. Maître, Maître ! » Par moment, répétez distinctement la "Prière pour appeler à l'aide", les "Principaux Vers du Processus de transition", la "Libération dans l'étroit passage" ainsi que des prières de protection contre la peur<sup>76</sup>. Consultez maintes fois la *Libération par l'audition* et le cycle entier des enseignements concernant le processus de transition.

Bref, entraînez votre esprit aux Dharma des processus de transition. Il n'est pas de méditation supérieure à ces visualisations. Pratiquez constamment les visualisations du processus de transition. Après quoi, demeurez dans l'égalité au sein de l'expérience inchangée de l'esprit même. Pour éveiller votre esprit à l'aide des visualisations du processus de transition, exercez-vous avec diligence à la pratique. Lisez avec soin la *Libération par l'audition du processus de transition de la Réalité* et la *Libération par l'audition du processus de transition du devenir*<sup>77</sup>. Entraînez bien votre esprit à l'ensemble des six lampes<sup>78</sup>, aux Dharma complémentaires du processus de transition et à l'identification du

<sup>76</sup> On trouvera ces prières dans la troisième partie de cet ouvrage intitulée « Prières additionnelles ».

<sup>77</sup> Ces deux textes constituent deux des chapitres les plus importants du *Bar do thos grol* ou *Livre des morts tibétain* (voir bibliographie).

<sup>78</sup> Allusion à la pratique du Saut transcendant. (N.d.T.)

processus de transition. En procédant ainsi, il ne fait aucun doute que les personnes de capacité supérieure seront libérées dans cette vie, celles de capacité moyenne, à la mort, et celles de capacité inférieure, dans le processus de transition de la Réalité ; et même les plus médiocres achèveront leur tâche dans le processus de transition du devenir. Telles sont les instructions sur le processus de transition du devenir, appelées la libération naturelle du devenir. Samaya !

Parfois, vous pourriez être atterré par les pensées non vertueuses qui traversent votre esprit. Elles pourraient même vous sembler bien plus fortes qu'auparavant. En réalité, de telles pensées ont toujours été présentes, mais vous ne les remarquiez pas. Il est bon de les remarquer et de s'en soucier. Pour commencer, reconnaissez les pensées non vertueuses lorsqu'elles surviennent, puis abandonnez-les progressivement. Par exemple, il est bon d'abandonner l'envie non vertueuse de tuer et de faire un effort pour protéger la vie. Le simple désir de protéger la vie fait partie intégrante de la pratique. De même, évitez tout type de vol, y compris la fraude, le fait de doubler les autres, etc., et cultivez son opposé, la générosité.

Vous pouvez faire l'expérience de la clarté ou de la pureté de l'esprit dans la pratique de la Grande Perfection et particulièrement lorsque vous cultivez le calme méditatif. Il est important d'accompagner ces pratiques de prières adressées à votre maître spirituel. Vous pouvez prier votre maître inséparable de Padmasambhava, Vajrasattva, Bouddha Sâkyamuni, Manjusrî et d'autres encore. Les considérer comme indivisibles offre une protection contre les apparences ordinaires. Une fois que vous avez reconnu que votre propre maître est le Bouddha, Padmasambhava ou Vajrasattva, vous n'avez plus besoin de faire aucune autre méditation particulière sur votre déité d'élection. Car dorénavant vous avez reconnu le Bouddha comme étant le Bouddha.

Beaucoup parmi ceux qui conçoivent un fort désir de s'engager dans la pratique spirituelle meurent d'envie de partir en retraite. C'est bien. Mais en attendant de pouvoir le faire, il est important de pratiquer dès maintenant. Cela vaut assurément la peine de faire une retraite, mais ce n'est pas absolument nécessaire. En outre, le simple fait d'être en retraite ne mène pas instantanément à l'éveil. Ce n'est

pas si facile. La voie la plus aisée consiste à vous efforcer autant que vous le pouvez à appliquer ces enseignements dès maintenant dans votre vie quotidienne. Permettez à votre pratique d'infiltrer votre présent plutôt que d'attendre d'hypothétiques conditions idéales. Pour atteindre la libération, vous devez reconnaître la grande valeur et la rareté de cette vie libre et qualifiée qui est la vôtre à présent, et pratiquer avec diligence tout le temps qu'elle durera ainsi qu'au cours du processus de transition qui lui succédera.

Étonnant ! Cette libération naturelle, l'enseignement essentiel  
sur les six processus de transition,  
Est la synthèse de toutes les contemplations des Victorieux.  
Elle est la quintessence de tous les profonds Dharma des  
différents yâna.  
Elle est l'enseignement éprouvé qui guide les êtres sur la voie de  
la libération.  
Dans l'ère finale d'un éon à venir,  
Lorsque tous les êtres se comporteront à l'opposé du Dharma,  
Puisse cette profonde voie les libérer !  
Puissent chacun d'eux sans exception parachever la parfaite  
bouddhité !  
Puisse le profond Dharma de ce grand enseignement sur les six  
processus de transition  
Appelé la *Libération Naturelle par la contemplation : les  
Instructions pratiques*  
Continuer à être enseigné jusqu'à ce que le cycle de l'existence  
soit complètement vidé !  
Samaya !  
Le trésor est scellé.  
Le secret est scellé.  
La profondeur est scellée.

### ***Colophon***

Le siddha Karma Lingpa déterra ceci de la montagne Gampo Dar. Il créa une lignée unilinéaire et désigna en Guru Nyida Özer le maître de ce profond Dharma. Puisse-t-il y avoir en cela de la vertu ! Mangalam !



**TROISIÈME PARTIE**

**PRIÈRES ADDITIONNELLES**

## 9

### **Trois prières concernant les processus de transition**

#### **La prière-supplique [des six bardo]**

Hommage aux Victorieux, les déités paisibles et courroucées !

Voici les principaux vers sur les six sortes de processus de transition :

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition de la vie,

Je dois abandonner la paresse spirituelle car il n'y a pas de temps à perdre en cette vie.

Je vais sans distraction entrer dans la voie de l'écoute, de la réflexion et de la méditation,

Et je m'entraînerai pour que les apparences et l'esprit s'élèvent comme le chemin et que les Trois Corps deviennent manifestes.

En cette occasion, alors que j'ai obtenu cette vie humaine exceptionnelle,

Ce n'est pas le moment de demeurer dans les sentiers de la distraction !

Cette précieuse vie humaine est de très courte durée. Il n'y a donc pas de temps à perdre. La vie est gaspillée lorsque nous nous complaisons dans les huit préoccupations mondaines mais elle devient fructueuse si l'on s'applique à l'écoute, à la réflexion et à la méditation sur le Dharma. Dans notre situation présente, les phénomènes nous apparaissent comme s'ils étaient impurs et nous les prenons pour tels.

Nous avons là une prière pour que les apparences se manifestent comme la voie. Grâce à cet entraînement, les Trois Corps — le Dharmakâya, le Sambhogakâya et le Nirmânakâya — deviennent manifestes. De par ce processus, notre maître principal devient lui aussi manifeste.

Rappelez-vous l'extraordinaire rareté de l'obtention d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée à l'aide de quelques exemples. Ainsi, imaginez que vous jetez des pois sur une aiguille pointant vers le ciel. Il y a autant de probabilités pour que l'un d'eux atterrisse sur cette pointe et y reste que d'obtenir une vie humaine dans l'ensemble du cycle de l'existence. Pour prendre une autre analogie bien connue, si vous avez un plein seau de pois et que vous les jetez contre un mur, il y a autant de chances que l'un d'eux adhère au mur que d'obtenir une vie humaine.

Il est important de méditer consciencieusement sur la nature et la valeur d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée. Songez avec soin aux huit sortes de libertés et aux dix sortes de dons, et considérez à quel point il est difficile d'obtenir une vie humaine qui réunisse toutes ces qualités. Or cette précieuse vie humaine dotée de libertés et de qualités que nous avons à présent obtenue sera rapidement détruite car elle est impermanente. Quel malheur si, une fois obtenu cette chance extraordinaire, nous la laissons gaspiller ! Si nous perdons ne serait-ce qu'un ou deux dollars, nous sommes dans tous nos états et nous pensons : « Quel dommage ! J'ai perdu cet argent ! » Imaginez alors la perte d'une vie humaine libre et qualifiée grâce à laquelle il est possible d'accomplir l'état omniscient de l'Éveil ! S'il est vraiment regrettable de perdre un dollar ou deux, qu'en est-il de gaspiller cette vie ?

En tant qu'êtres humains, nous sommes doués d'un certain degré d'intelligence, mais il importe que nous l'utilisions. Une fois obtenue cette chance précieuse, si nous continuons à vivre dans la paresse spirituelle, ne nous appliquant avec énergie qu'aux huit préoccupations mondaines, ce n'est pas très malin. C'est même stupide. On peut être ambitieux, plein d'énergie et travailler dur au niveau mondain, mais du point de vue du Dharma, on dira de celui qui travaille dix-huit heures par jour qu'il est paresseux. Nous ne sommes qu'un numéro dans la foule si nous affichons une stupidité telle que nous gaspillons cette

chance. Nous sommes tous concernés, car nous sommes tous dans la même situation. Il est important de bien considérer notre chance. Par exemple, beaucoup d'entre nous ont lutté dur pour recevoir des enseignements bouddhistes par le passé. Et maintenant que nous les avons reçus, n'est-il pas temps de les mettre en pratique ? Je ne suis pas en train de dire que vous devriez le faire pour moi, mais plutôt le contraire : chacun de nous ici souffre de ses propres afflictions mentales. Nous les portons en nous en permanence. Quand nous partons en retraite, nous les emportons avec nous. Si nous vivons dans un monastère, nous les y amenons. Si nous pratiquons le Dharma, nous les transmettons à notre pratique du Dharma. C'est nous qui souffrons de ces afflictions mentales, il nous faut donc mettre ces enseignements en pratique, et nous en avons la possibilité.

Par exemple, lorsque les gens entendent des enseignements sur les pratiques impliquant un(e) partenaire, ils sont complètement rivés aux paroles du maître, comme si leurs oreilles devenaient de plus en plus grandes. Par contre, quand les enseignements portent sur la nature de la souffrance et le cycle de l'existence, leurs oreilles et leurs yeux semblent se rétracter dans leur tête. Même leur corps semble se ratatiner. De même, lorsque l'on présente aux gens des enseignements sur la Grande Perfection, leurs yeux s'agrandissent et leurs oreilles s'étirent. D'un certain côté, la Grande Perfection est profondément simple. D'un autre côté, la Grande Perfection est le pic des neuf yâna, l'enseignement ultime parmi les quatre-vingt-quatre mille collections des enseignements du Bouddha; Il est bon de les écouter, mais il est difficile de mastiquer ces enseignements si vous n'avez pas de dents. Ceux, parmi les bouddhistes, qui s'efforcent vraiment d'atteindre la libération, je les encourage à se concentrer sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsâra]. Pour s'engager réellement dans la pratique de la Grande Perfection, il faut d'abord s'occuper de cette base.

La vie est impermanente. Pour obtenir un aperçu de cette réalité, vous devriez prêter attention aux personnes âgées, aux malades, aux gens atteints de maladies sérieuses comme le cancer ou le SIDA. Et alors que nous prenons conscience de ces personnes en les fréquentant, il est important de reconnaître que la mort n'est pas seulement réservée aux vieillards et aux malades. Ils mourront, certes, mais nous aussi

nous sommes sujets à la mort. Chacun en ce monde est promis à la mort. En fait, si les gens n'étaient pas tous morts les uns après les autres, où mettrait-on tout ce monde ? La mort est tout simplement dans l'ordre naturel des choses. Ce qui était vrai par le passé le reste au présent et le sera à l'avenir. Si, au beau milieu de cette réalité universelle, nous persistons encore à penser que la mort ne concerne que les autres, c'est vraiment stupide. Le Seigneur Bouddha l'a dit : « Tous les phénomènes composés sont impermanents », et nous pouvons le constater par l'expérience. Tout au long de notre vie, dès l'instant de notre conception, à chaque seconde qui passe l'impermanence et le changement sont là. Nous étions tout menus lorsque nous étions bébés, puis nous avons été petits. Nous sommes devenus grands, et ensuite, nous mourons. C'est simplement là le cours naturel des choses. C'est valable pour tous les êtres animés, et c'est également valable pour l'univers inanimé. Tout est sujet à la décrépitude et à la destruction. Réfléchissez-y bien. Si vous désirez acquérir une compréhension plus riche et plus complète à ce sujet, il serait utile que vous reveniez aux enseignements concernant les Quatre Nobles Vérités et les Quatre Pensées qui détournent l'esprit [du samsara]. Consultez ces enseignements, ils vous seront très utiles.

Ces enseignements sur la vie humaine libre et pleinement qualifiée sont donnés dans le contexte du premier des six processus de transition, c'est-à-dire le processus de transition de la vie. Si vous établissez de bonnes bases et développez une réelle compréhension à ce propos, vous aurez de bons résultats quand vous passerez aux pratiques des autres processus de transition. Si, par contre, vous négligez ces enseignements sur la vie humaine, etc., du processus de transition de la vie, il vous sera très difficile de réussir les pratiques ultérieures relatives au processus de transition de la Réalité, etc. Signe que l'on n'a pas établi une base suffisamment solide dans ces pratiques fondamentales, on se sent trop affairé pour recevoir des enseignements parce que l'on est accaparé par d'autres priorités. De même, du fait de ces autres priorités, on est trop occupé pour méditer, comme si l'on était immortel et comme si la mort ne nous concernait pas. Cela n'arrive qu'aux autres ! Avec une telle attitude, nous n'avons même pas le temps d'écouter des enseignements ni d'y réfléchir, et nous n'avons pas une minute pour méditer. La raison en est que rien ne

soutient notre pratique. Voyez par vous-mêmes si cela vous concerne. Si vous avez ce genre d'attitude par moments, observez-la un peu. Ceux d'entre vous qui vont à l'école et font des études, par exemple, trouveront peut-être que c'est très prenant. Il y a beaucoup à faire, vous êtes extrêmement occupés et il est donc facile de remettre sa pratique au lendemain. Si vous pensez être occupé à présent, qu'espérez-vous qu'il adviendra après l'obtention de vos diplômes ? Vous le serez encore davantage. Tandis que vous allez à l'école puis trouvez un emploi, la vie passe. Les opportunités vous échappent. Les occasions qui s'offrent à vous lorsque vous êtes jeune pourraient bien ne pas se représenter quand vous serez plus âgé. Par exemple, si vous n'allez pas à l'école dans votre jeune âge, il sera difficile à l'âge mûr ou plus tard de retourner sur les bancs de l'école pour obtenir de l'instruction. Si une bonne occasion se présente quand vous êtes jeune et que vous ne la saisissez pas, il vous sera difficile de le faire quand vous serez plus vieux. Et si tel est le cas pour l'école, soyez sûr que ce sera encore plus difficile pour le Dharma.

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition des rêves,

Je dois abandonner la négligence et le cimetière de l'illusion.

Avec une attention sans faille, j'entrerai dans l'expérience de l'état naturel.

En appréhendant l'état de rêve, je m'entraînerai à produire des émanations, à me transformer et à [entrer dans] la claire lumière.

Je ne dormirai plus comme un animal

Mais pratiquerai en intégrant le sommeil à la perception directe !

Le premier des processus de transition, celui de la vie, nous offre une belle occasion de gagner le bonheur dans cette vie et les suivantes. Une autre opportunité de ce genre se présente dans le processus de transition des rêves. Pour commencer, réalisez que vous rêvez, puis adonnez-vous aux pratiques de transformation et d'émanations, et enfin acquérez une réalisation de la claire lumière par ce yoga du rêve.

Il nous arrive de dormir, et quand nous dormons, nous rêvons. Nous avons eu des enseignements à ce sujet, qu'il est possible de mettre en pratique. Maintenant, par où cela pêche-t-il ? Nous n'arrivons pas à le

faire et nous n'essayons pas. Pourtant, ce qui est incroyable avec cette pratique, c'est que vous pouvez dormir et pratiquer en même temps, et de cette manière gagner la réalisation de la claire lumière. Durant la journée, vous pouvez vous exercer à l'écoute, à la réflexion et à la méditation, et faire l'expérience du fruit de la voie. Et la nuit, vous pouvez écouter des enseignements, y réfléchir et les mettre en pratique tout le temps que dure votre sommeil, et obtenir ainsi le fruit de la pratique tout en dormant. En appliquant ceci nuit et jour, libre à vous de parachever la bouddhété. N'est-ce pas incroyable ?

Certains d'entre nous pourraient prétexter qu'ils sont extrêmement occupés dans la journée et que leur temps est très limité. Il est si difficile de trouver le temps de s'asseoir, d'écouter des enseignements, d'y réfléchir et de méditer. Mais qui peut dire qu'il est trop occupé pour pratiquer la nuit quand il dort ? Il en est qui ont des écrans géants et le câble, et font preuve d'un tel zèle qu'ils regardent la télé tous les soirs jusqu'à deux heures du matin. Si ces gens mettaient autant d'enthousiasme à pratiquer le Dharma, les résultats obtenus seraient étonnants.

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition de la  
stabilisation méditative,  
Je dois abandonner la masse confuse des distractions.  
Sans vagabonder ni rien saisir, j'entrerais dans un état libre des  
extrêmes  
Et j'atteindrai la stabilité dans les phases de développement et  
d'achèvement.  
Abandonnant l'activité, alors que je médite concentré en un seul  
point,  
Je ne sombrerai plus sous le pouvoir des afflictions mentales  
illusoires.

L'expression « sans vagabonder ni rien saisir » révèle le point crucial de cette pratique. La raison en est que nous errons dans le samsara à cause des distractions. Comme l'esprit est tiraillé dans tous les sens, la saisie prend naturellement place. Nous nous saisissons de ce qui n'est pas réellement existant comme s'il s'agissait d'objets existant vraiment. Nous adhérons à la scission entre soi et autrui. Nous nous saisissons du bien contre le mal son opposé. Telles sont les

multiples expressions de la saisie. Résultat, nous échouons à trouver la libération et ne réussissons qu'à nous attirer beaucoup de souffrance. L'importance de l'absence de saisie ne signifie pas que cette réalité est vide comme l'est une grotte vide, ce qui serait tomber dans l'extrême du nihilisme. Pour pénétrer dans cette expérience libre des extrêmes, nous devons être libres des extrêmes du nihilisme et de l'éternalisme.

Ces vers concernent les trois premiers des processus de transition, ceux de la vie, du rêve et de la stabilisation méditative. Si vous vous y entraînez bien, vous n'avez pas à craindre le processus de transition du moment de la mort. Même si vous n'avez pas mené ces pratiques à leur sommet, si vous vous y êtes entraîné sérieusement, le processus de transition du moment de la mort sera facile.

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition du  
moment de la mort,  
Je dois abandonner l'attachement, le désir et la saisie sur toutes  
choses.  
Sans vagabonder, j'entrerai dans l'expérience de la clarté des  
instructions pratiques.  
Et transférerai ma présence éveillée non née dans la nature  
absolue de l'espace.  
Je suis sur le point de quitter ce corps composite fait de chair et  
de sang :  
Et reconnais combien il est impermanent et illusoire.

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition de la  
Réalité,  
Je dois abandonner la frayeur et la terreur envers toutes choses.  
Et reconnaître que tout ce qui s'élève est la manifestation  
naturelle de la présence éveillée.  
Je sais à présent que tout cela n'est que la manière dont le  
processus de transition se manifeste !  
Le moment d'aborder le point crucial est arrivé :  
Je ne serai pas effrayé à la vue des assemblées de Paisibles et de  
Courroucés, mes propres apparences !



Au cours du processus de transition de la Réalité, des sons et des formes diverses surgissent et il est crucial d'y reconnaître notre propre nature, et par conséquent de ne pas s'en effrayer. Beaucoup de gens semblent courageux à l'égard de choses telles que les conséquences de leurs propres actions non vertueuses. Nous accomplissons des actes non vertueux avec beaucoup de bravoure et d'énergie, sans aucun sentiment de honte. Malheureusement, lors de la mort, il sera difficile de maintenir ce genre d'héroïsme. Dès à présent nous tenons les rênes de notre avenir et de notre destin. Après cette vie, irons-nous dans une terre pure ? Partirons-nous vers des états d'existence fortunés ? Chuterons-nous dans un état d'existence misérable ? À quelle destinée sommes-nous promis ?

En tenant les rênes de notre destinée, dès maintenant nous avons l'occasion de déterminer où nous irons après notre mort. Si nous négligeons cette chance présente et si nous attendons le moment où la mort frappera à notre porte, il sera très difficile de disposer du genre de contrôle que nous avons maintenant. Ne pensez pas qu'il vous suffit de m'écouter, car vous devrez vous-mêmes affronter cette situation. Comme le dit un texte : « Un jour, vous arriverez à cet étroit passage ». Cette expression est très sensée, car vous serez un jour dans cette situation. Et ce sera à vous de jouer.

Cette description du processus de transition de la Réalité est-elle vraie ? Il y a des gens qui pensent que l'ensemble de ces considérations à propos des émanations paisibles et courroucées sont un dogme bouddhiste qui ne concerne que les bouddhistes. Il n'en est pas du tout ainsi ! Tous les êtres animés ont ces expériences. C'est aussi une erreur de croire que seuls les bouddhistes doivent faire face à des phénomènes terrifiants après la mort, tandis que les autres jouiront seulement d'expériences agréables de lumière, etc. Penchons-nous un peu sur cette hypothèse. Est-il vrai que seuls les bouddhistes ont d'horribles cauchemars alors que tous les autres font de merveilleux rêves ? Les bouddhistes font-ils de plus mauvais rêves que les autres ? Il ne semble pas y avoir là le moindre indice de preuve. Et s'il n'en est pas ainsi, du fait du parallèle étroit entre le processus de transition qui suit la mort et l'état de rêve, on peut utiliser la preuve de l'un pour tirer des inférences de l'autre. Par conséquent, cet enseignement ne

concerne pas les seuls bouddhistes. Il ne concerne pas seulement les êtres humains. Il semble que de nombreuses sortes d'animaux rêvent aussi. N'avez-vous jamais regardé un chien dormir ni entendu son jappement lorsqu'il fait un mauvais rêve ? Par conséquent, ils ont le même problème que nous. C'est maintenant que nous avons l'occasion de mettre ces enseignements en pratique. Si nous gaspillons ce temps de pratique, nous finirons par nous retrouver dans cet étroit passage et nous aurons alors un énorme problème.

Nous passons ensuite dans le sixième des processus de transition, celui du devenir. Si vous vous êtes bien entraîné lors des cinq premiers processus de transition, vous aurez la maîtrise nécessaire et la liberté de pratiquer dans le sixième processus de transition, où vous avez la liberté de nous rendre là où vous le désirez — par exemple dans une terre pure. Ce sera selon votre choix. Mais à défaut de s'être entraîné lors des cinq précédents processus de transition, vous vous retrouverez dans cet étroit passage. Si vous vous demandez comment vous vous en tirerez, observez votre comportement lorsque vous rêvez. Si vous n'avez aucun contrôle dans l'état onirique, comment pouvez-vous espérer avoir un quelconque contrôle, un choix ou une liberté d'action lorsque vous serez dans le processus de transition qui suivra votre mort ? En outre, ce processus de transition post mortem promet beaucoup de souffrances et de confusion. Qu'en sera-t-il pour vous ? Au contraire, si vous vous êtes correctement entraîné dans les cinq premiers bardo, vous passerez d'un état favorable à un autre. Ce sera comme ajuster ensemble deux tuyaux.

Hélas ! Au moment où se lève le processus de transition du devenir,

Je dois maintenir une visualisation concentrée en un seul point,  
Et m'efforcer de terminer une tâche noble et inachevée.

En bloquant l'entrée de la matrice et en me rappelant pourquoi je  
dois m'en détourner,

C'est le moment crucial où la vision pure et sincère est  
nécessaire :

J'abandonne la jalousie et je visualise le maître spirituel uni à  
son épouse !

Il faut considérer les apparences comme la déité masculine et la vacuité comme son épouse. Si vous êtes capable de pratiquer quand vient ce moment, vous visualisez vos futurs père et mère sous la forme de votre maître spirituel uni à son épouse au centre du mandala. Vous vous joignez à cette union dans un état d'esprit altruiste afin de vous mettre au service d'autrui et c'est ainsi que vous pouvez prendre naissance en tant que Nirmānakāya. Dans le processus de transition du devenir, vous vous engendrez sous une forme pure telle que celle de Padmasambhava ou de Vajrasattva. En vous manifestant sous cette forme, vous veillez également à considérer vos père et mère comme étant votre maître et son épouse sous cette forme divine, et vous pénétrez au sein de cette union. Il est alors crucial que votre motivation soit altruiste.

« Adoptant une attitude vulgaire qui ne tient pas compte de la mort,

Dans cette vie, nous nous plongeons dans des activités dépourvues de sens.

Revenir les mains vides serait à présent une complète confusion.

Si l'on reconnaît la nécessité du sublime et divin Dharma,

Pourquoi ne pas pratiquer ce divin Dharma dès maintenant ? »

Ainsi parle le maître spirituel dans sa bonté.

Si vous ne prenez pas à cœur les conseils de votre maître spirituel,

Ne vous abusez-vous pas vous-même ?

Par conséquent, rappelez-vous des instructions pratiques du maître.

Samaya !

## **La libération naturelle de tous les accomplissements : une prière concernant les processus de transition**

*La prière qui libère dans l'étroit passage du processus de transition*

Hommage aux maîtres spirituels, aux déités d'élection et aux dakini !

Veillez nous guider sur la voie de la grande compassion !

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence à cause de la confusion,

Puissent les maîtres spirituels de la lignée orale me guider

Sur la voie lumineuse de l'écoute, de la réflexion et de la méditation sans distraction.

Et puisse l'assemblée des épouses suprêmes, les dākinī, me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et authentique !

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise d'une forte aversion,

Puisse le Seigneur Vajrasattva me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale semblable-au-miroir.

Et puisse sa suprême épouse Buddhalocanā me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et authentique !

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise d'un puissant orgueil,

Puisse le Seigneur Ratnasambhava me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale de l'égalité

Et puisse sa suprême épouse Māmākī me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et authentique !

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise d'un puissant attachement,

Puisse le Seigneur Amitābha me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale du discernement.

Et puisse sa suprême épouse Pāṇḍaravāsīnī me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage  
du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et  
authentique !

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise  
d'une puissante jalousie,

Puisse le Seigneur Amoghasiddhi me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale de  
l'accomplissement.

Et puisse sa suprême épouse Samayatârâ me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage  
du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et  
authentique !

Lorsque nous pénétrerons effectivement dans le processus de  
transition qui suit la mort, les cinq familles de bouddhas et les cinq  
sagesses primordiales vont surgir et se manifester à nous. Nous ferons  
alors l'expérience de ce que l'on appelle la voie de la lumière. Nous  
entendrons certains sons, nous verrons des rayons de lumière et nous  
ferons l'expérience de ces cinq classes de bouddhas avec leurs  
épouses. Si nous pratiquons dès maintenant et si nous acquérons de la  
familiarité avec cela, alors, après notre mort, quand nous pénétrerons  
dans le processus de transition, il sera possible pour nous de  
reconnaître ces cinq bouddhas, les cinq sagesses primordiales et ainsi  
de suite.

Quel est l'intérêt de cette reconnaissance ? Celui de nous permettre  
de parachever la libération. Nos cinq poisons sont en réalité les cinq  
bouddhas. Reconnaissant cela, lorsque se manifesteront à nous les  
diverses apparences des cinq bouddhas et de leur suite, nous les  
reconnaitrons comme étant inséparables de nous : elles sont nos  
propres apparences. Grâce à cette reconnaissance, nous obtiendrons la  
libération.

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise  
d'une puissante illusion,

Puisse le Seigneur Vairocana me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale de la nature absolue de la réalité.

Et puisse la suprême épouse Âkâsadhâtṽsvarī me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage du processus de transition !

Conduisez-moi vers l'état de la bouddhéité parfaite et authentique !

Hélas ! Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise des cinq puissants poisons,

Puissent les Victorieux des cinq familles me guider

Sur la voie claire et rayonnante des quatre sagesse primordiales.

Et puissent les cinq suprêmes épouses de la nature absolue me soutenir.

Je vous en supplie, libérez-moi au sein de cette voie rayonnante qui transcende les six destinées impures de l'existence !

Conduisez-moi vers les cinq terres pures suprêmes !

L'union des quatre sagesse primordiales est la sagesse primordiale de la nature absolue de la réalité, car elle est la source des quatre autres. Quand nous serons vraiment dans le processus de transition, divers rayons de lumière vont apparaître : ceux qui correspondent aux six royaumes impurs de l'existence aussi bien que les rayons de lumière pure. D'entre ces deux sortes, les rayons de pure lumière associés aux terres pures seront plus brillants, tandis que ceux correspondant aux états impurs seront d'éclat plus faible. Étant plus faibles, ils seront plus faciles à contempler. En conséquence, les gens qui n'ont aucune propension latente pour la pureté pourront trouver tout simplement plus facile de suivre les rayons à l'éclat le plus terne. Par contre, si vous avez acquis grâce à la pratique des propensions latentes pour les purs rayons de lumière, il vous sera plus aisé de les suivre. La pratique a donc pour but de vous rendre capable de les reconnaître lorsqu'ils se manifesteront.

Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise de fortes propensions latentes,

Puissent les Vidyadharas héroïques me guider

Sur la voie claire et rayonnante de la sagesse primordiale.  
Et puisse l'assemblée des suprêmes épouses, les dakini, me  
soutenir.  
Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage  
du processus de transition !  
Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et  
authentique !  
Alors que j'erre dans le cycle de l'existence sous l'emprise de  
puissantes apparences confuses,  
Puisse l'assemblée des déités courroucées buveuses de sang me  
guider  
Sur la voie claire et rayonnante qui élimine peurs et terreurs.  
Et puisse l'assemblée des épouses courroucées, les  
Khrodhīsvārī, me soutenir.  
Je vous en supplie, libérez-moi de cet étroit et terrifiant passage  
du processus de transition !  
Conduisez-moi vers l'état de la bouddhété parfaite et  
authentique !

Vous devriez déjà avoir une petite idée du sens de ces vers si vous vous souvenez des précédents enseignements sur les six processus de transition. Ces vers conviennent tout particulièrement au processus de transition du moment de la mort. À ce moment-là, nous entendrons toutes sortes de sons, et il importe que nous soyons capables d'y reconnaître les sons de notre propre nature. Si vous avez déjà acquis des bases et une familiarité relative à la pratique de la phase de développement, cela vous permettra de reconnaître dans ces sons et dans les diverses déités courroucées, les dākinī, etc., votre propre nature. Grâce à cette reconnaissance, la libération sera acquise. Mais si vous êtes dans l'incapacité de reconnaître que ces apparences, dans le processus de transition, sont votre propre nature, et si vous les voyez comme quelque chose qui vous est étranger, cela deviendra difficile car vous voudrez contempler quelque chose qui vous soutienne, vous rassure et vous aide à vous échapper. Or, n'étant pas reliés à la réalité véritable, vous réagirez à quelque chose qui n'est pas réel et demanderez de l'aide pour fuir ce qui n'a en fait jamais existé.

Par exemple, si, alors que nous errons dans une forêt, nous enjambons une corde que nous prenons pour un serpent, mais qu'ensuite nous reconnaissons la corde pour ce qu'elle est, nous n'avons nullement besoin que quelqu'un nous sauve de la corde. Tandis que si vous manquez de reconnaître la corde pour ce qu'elle est et continuez à penser qu'il s'agit d'un serpent, vous pourriez rechercher quelqu'un qui puisse vous protéger de ce terrible objet qui ressemble à un serpent. C'est un problème. Il est préférable de reconnaître votre propre nature car vous n'aurez alors besoin de personne d'autre pour vous libérer de vos problèmes fictifs.

Puisse l'élément espace ne pas se présenter en ennemi  
Et puisse-je contempler le pur royaume bleu profond du  
Bouddha !  
Puisse l'élément eau ne pas se présenter en ennemi  
Et puisse-je contempler le pur royaume immaculé du Bouddha !  
Puisse l'élément terre ne pas se présenter en ennemi  
Et puisse-je contempler le pur royaume jaune du Bouddha !  
Puisse l'élément feu ne pas se présenter en ennemi  
Et puisse-je contempler le pur royaume rouge du Bouddha !  
Puisse l'élément air ne pas se présenter en ennemi  
Et puisse-je contempler le pur royaume vert du Bouddha !  
Puissent les sons, les lumières et les rayons ne pas se présenter  
en ennemis,  
Et puisse-je contempler le royaume de la multitude des déités  
paisibles et courroucées !  
Puissent les éléments aux couleurs irisées ne pas se présenter en  
ennemis,  
Et puisse-je contempler les royaumes des divers bouddhas !  
Puisse-je reconnaître dans tous les sons mes propres sons ;  
Puisse-je reconnaître dans toutes les lumières ma propre  
lumière ;  
Puisse-je reconnaître dans tous les rayons mes propres rayons.  
Puisse-je reconnaître dans le processus de transition ma propre  
nature.  
Puissent les royaumes des Trois Corps devenir manifestes !  
Samaya !



*La Prière qui protège de la peur durant le processus de transition*

Hommage aux Victorieux, les déités paisibles et courroucées !  
Hélas ! Alors que le cours de ma vie a pris fin,  
Mes proches ne me seront d'aucune utilité dans l'au-delà de ce monde.  
Lorsque j'erre seul dans le processus de transition,  
Puisse le pouvoir de compassion du Grand Compatissant se manifester,  
Et puissent les ténèbres de la noire ignorance se dissiper !  
Séparé de mes compagnons adorés, je dois errer seul.

Notre vie est telle une lampe à beurre : il n'y a qu'une certaine quantité d'huile et lorsque celle-ci a été consommée, notre vie s'éteint. Quand le cours de notre vie parvient à sa fin, nos proches ne nous sont d'aucune utilité. Nous mourons seuls. Quand nous entrons dans le processus de transition, nous devons cheminer seul. Pour comprendre ces assertions, prenez l'exemple de vos rêves. Quand vous êtes marié, même si vous dormez côte à côte dans le même lit, lorsque vous rêvez, vous rêvez seul. Lorsque vous rêvez, tout ce qui arrive — qu'il s'agisse d'un bon ou d'un mauvais rêve — constitue votre propre expérience. Votre femme vous est-elle d'une quelconque utilité tandis que vous traversez un cauchemar ? Vos parents ou votre mari vous sont-ils d'une quelconque aide pendant que vous rêvez ? Il semble bien que non. Il en sera de même durant le processus de transition. C'est une aventure solitaire, et vos proches de cette vie ne pourront vous être d'aucune aide à ce moment.

Lorsque les reflets vides de mes propres apparences s'élèvent,  
Puisse le pouvoir de compassion des bouddhas se manifester,  
Et puissé-je ne pas éprouver la peur et la terreur du processus de transition !

Le problème ici concerne la liberté. Quand nous mourons dans des conditions normales, sans entraînement dans le Dharma, nous mourons sans liberté. C'est-à-dire que nous ne choisissons pas librement notre destinée, mais que nous sommes propulsés par l'orage de notre karma précédemment accumulé. Pour évaluer le degré de liberté qui nous est

alloué à la mort, nous pouvons observer le degré de liberté qui est le nôtre actuellement. Pour ce qui est de votre vie quotidienne, de combien de liberté disposez-vous ? Et la nuit lorsque vous dormez, à quel point êtes-vous libre dans l'état de rêve ? Contrôlez-vous vos rêves ? Regardez simplement l'intensité des idéations compulsives ou les pensées qui bouillonnent dans votre esprit. Si vous n'exercez aucun contrôle sur elles, vous pouvez douter du degré de contrôle qui sera le vôtre lorsque vous entrerez dans le processus de transition. Le point important, c'est donc de pratiquer maintenant pour gagner un plus grand contrôle pendant la journée et au cours de la nuit afin de vous préparer à une expérience libératrice lors du processus de transition qui suit la mort.

Lorsque les cinq lumières de la sagesse primordiale se manifestent,  
Sans peur ni terreur, puissé-je y reconnaître ma propre nature.  
Lorsque les formes paisibles et courroucées apparaissent,  
Sans peur, puissé-je gagner en confiance et reconnaître le processus de transition.

Le but de cette prière est de nous libérer totalement des doutes au moment de la mort et de nous aider à avoir confiance pour accéder à une reconnaissance complète des événements qui se produisent durant le processus de transition. Cela équivaut à reconnaître que la corde est vraiment une corde, en dissipant totalement l'idée qu'il s'agirait d'un serpent.

Lorsque j'éprouve de la souffrance à cause de mes mauvaises actions,  
Puisse le Grand Compatissant dissiper cette souffrance !  
Lorsque rugit le tonnerre vide du son naturel de la Réalité,  
Puisse-t-il être transformé en son du Dharma du Mahâyâna !  
Lorsque j'assume les résultats de mon karma sans aucune aide,  
Puisse la souffrance être dissipée par ma déité d'élection !  
Lorsque j'éprouve de la souffrance à cause des prédispositions latentes et du karma,  
Puisse le samâdhi de béatitude de la claire lumière émerger !

Pourquoi éprouvons-nous de la souffrance à tout moment, que ce soit dans cette vie ou dans le processus de transition ? A cause des actions non vertueuses que nous avons commises par le passé. Si nous pratiquons dès maintenant et nous préparons au processus de la mort, nous pouvons être prêts pour le processus de transition. Cependant, si nous ne nous adonnons pas aux vertus les plus fondamentales et ne renonçons pas aux actes non vertueux dans cette vie, lorsque nous entrerons dans le processus de transition, il nous sera difficile d'être à même de recevoir la protection du Grand Compatissant, Avalokitesvara, ou de toute autre manifestation des bouddhas. Ce que nous éprouverons à ce moment-là sera la conséquence de nos propres actions.

Lorsque nous entendons des sons comme le tonnerre dans le processus de transition, il est crucial d'y reconnaître notre propre nature, et par là même d'atteindre la libération. Si nous nous saisissons de ce son comme d'un son ordinaire ou de quelque chose d'étranger à notre nature, la peur va surgir et nous ne serons pas libérés au cours du processus de transition. Si tout se passe bien, ce son sera transmué en son du Dharma du Mahâyâna. De même, si nous pouvons reconnaître dans les sons présents les sons naturels de la Réalité, sans nous en emparer comme s'il s'agissait de sons ordinaires, avec cette pure vision, l'attachement, l'aversion et l'illusion n'émergeront plus.

Lorsque vous êtes entraîné par le karma, rappelez-vous de votre déité d'élection et prenez refuge en elle. Lorsque survient la souffrance, soyez conscient que vous n'avez pas à subir la punition de quelqu'un ou de quelque chose d'autre, mais que la souffrance est simplement une conséquence de vos prédispositions latentes et des actions que vous avez commises par le passé.

Puissent les cinq éléments ne pas se lever en ennemis,  
 Et puissé-je voir les royaumes des cinq familles de bouddhas.  
 Lorsque je nais miraculeusement dans le processus de transition  
 du devenir,  
 Puisse aucune prédiction démoniaque augurer de ma rechute.

La naissance dans le processus de transition n'est pas une naissance réelle par la matrice. Elle a plutôt une nature purement visionnaire, aussi l'appelle-t-on naissance miraculeuse. Les gens qui ont des prédispositions latentes défavorables peuvent avoir des visions et entendre des sons qui les égarent. Alors qu'ils se dirigent vers un pur royaume, des interférences peuvent se produire qui provoquent leur retour dans l'une des trois destinées misérables de l'existence ou dans l'un des autres royaumes du samsara. Cette prière est faite pour écarter ces éventualités, de sorte que toute prédiction de rechute s'avère erronée.

Quand j'arrive là où je veux,  
Puisse-t-il n'y avoir aucune crainte due aux mauvaises actions  
obscurcissantes.  
Lorsque sont proférés des rugissements féroces de fauves,  
Puissent-ils devenir le son du Dharma en six syllabes.

Au cours du processus de transition, vous pouvez entendre des sons qui vous laissent à penser que vous êtes poursuivi par des fauves. Cette prière est faite pour que l'on puisse les transmuier en son du Dharma en six syllabes, c'est-à-dire OM MANI PADME HUM.

Lorsque la neige, la pluie, le vent et les ténèbres me pressent,  
Puissé-je obtenir l'œil divin de la claire sagesse primordiale.  
Puissent tous les êtres animés<sup>79</sup> qui sont comme moi dans le  
processus de transition  
Ne pas être pris de jalousie mais renaître dans l'un des états  
fortunés de l'existence.  
Lorsque je suis sévèrement affecté, affamé et assoiffé ;  
Puissent les misères de la faim, de la soif, de la chaleur et du  
froid se dissiper.  
Puis, lorsque je verrai mes futurs père et mère en union,  
Puissé-je y voir le Grand Compatissant uni à son épouse.  
Puissé-je obtenir la liberté de naître là où je le souhaite,

<sup>79</sup>Êtres animés « comparables » : ceux qui ont quelque chose en commun avec soi dans le processus de transition.

Et pour le salut des autres, puissé-je obtenir un Corps suprême  
orné des marques majeures et mineures de l'Éveil<sup>80</sup>.  
Une fois obtenu ce suprême Corps par la renaissance,  
Puissent tous ceux qui le verront ou m'entendront être  
promptement libérés.  
Puissé-je ne plus m'adonner aux actions négatives  
Et puisse le mérite souhaité croître afin que je progresse.  
Quel que soit le lieu où je renaîtrai,  
Dans chaque vie, puissé-je y rencontrer ma déité d'élection.  
Aussitôt né, puissé-je savoir parler et marcher,  
Me rappeler mes vies passées et atteindre le parfait rappel.  
Par le simple fait d'écouter, de réfléchir et de voir,  
Puissé-je connaître la variété des qualités grandes, petites et  
moyennes<sup>81</sup>  
Puisse-t-il y avoir la prospérité là où je nais,  
Et puissent tous les êtres animés connaître le bonheur.  
Ô Victorieux paisibles et courroucés, puissions-nous prendre  
exactement  
La forme qui est la vôtre, avec votre suite, votre longévité, vos  
purs royaumes et vos suprêmes et excellentes marques !  
Par la compassion des myriades de sublimes déités paisibles et  
courroucées,  
Par le pouvoir de vérité de la pure réalité,  
Et par la bénédiction de la pratique concentrée des détenteurs  
des mantra,  
Puissent ces prières être exaucées !

### *Colophon*

Ainsi s'achève la "Libération naturelle de tous les  
accomplissements : une prière sur le processus de transition"  
composée par Padmasambhava, le Maître d'Orgyen. Samaya !

<sup>80</sup> Il s'agit des trente-deux marques majeures et des quatre-vingts signes mineurs ou symboles qui caractérisent un bouddha.

<sup>81</sup> Il s'agit de la capacité de reconnaître les enseignements appartenant au Hinayana, au Mahâyâna et au Vajrayâna.

Scellé, scellé, scellé !

Ceci fut retiré de la montagne Gampo Dar par le siddha Karma Lingpa.

*Sarva Mangalam !*

## **La prière pour appeler à l'aide les bouddhas et les bodhisattva**

Hommage aux victorieuses déités paisibles et courroucées !

Tel est l'appel à l'aide à adresser aux bouddhas et aux bodhisattva au moment de la mort. Faites des offrandes à la fois matérielles et imaginaires aux Trois Joyaux. Puis, tenant un bâton d'encens, prononcez ces paroles avec conviction :

« Bouddhas et bodhisattva des dix directions qui incarnez la compassion, la connaissance, la vision divine et la miséricorde, vous qui êtes le refuge de ce monde, je vous supplie de venir en ce lieu mus par le pouvoir de votre compassion. Acceptez ces offrandes réellement disposées et imaginaires. Vous, les compatissants, vous possédez la sagesse primordiale de l'omniscience, la compassion miséricordieuse, l'activité éveillée et un inconcevable pouvoir de protection. O vous, les compatissants, cette personne nommée [un tel] quitte cette vie pour une autre. Elle laisse ce monde derrière elle. Grands êtres, prenez soin d'elle. Elle n'a pas de compagnons, grande est sa souffrance, elle n'a pas de refuge, pas de protecteur, aucun ami. Les apparences de cette vie s'évanouissent, elle s'en va ailleurs. Elle entre dans d'épaisses ténèbres, elle tombe dans un grand précipice. Elle est poussée par le pouvoir du karma, elle entre dans de vastes étendues sauvages<sup>82</sup>, elle est emportée par un grand océan, elle est soufflée par les vents du karma, elle part pour un voyage sans fin, elle se précipite dans une grande bataille, elle est capturée par un grand démon, elle est effrayée et terrifiée par les messagers du Seigneur de la Mort. À

<sup>82</sup>Dans ce contexte, les vastes étendues sauvages sont des lieux où vous êtes complètement seul, sans amis, sans compagnons et sans soutien.

cause de son karma, elle passe d'un état d'existence à un autre. Elle n'a aucun choix. Le temps est venu pour elle d'aller seule, sans compagnons. Ô compatissants, accordez refuge à cette personne qui est sans refuge ! Accordez protection à qui est sans protection ! Accordez l'amitié à qui est sans amis ! Protégez-la des grandes ténèbres du processus de transition ! Repoussez le grand tourbillon du karma ! Protégez-la de la grande terreur du Seigneur de la Mort ! Libérez-la de la longue et étroite sente du processus de transition ! Vous, les compatissants, ne soyez pas avares de votre compassion ! Aidez-la ! Ne la laissez pas partir vers les trois misérables états d'existence ! Ne dérogez pas à vos engagements antérieurs et faites que le pouvoir de votre compassion se manifeste promptement ! Ô bouddhas et bodhisattva, à l'égard de cette personne, ne soyez avare ni de votre compassion, ni de vos moyens salvifiques, ni de votre pouvoir ! Prenez-la sous la coupe de votre compassion ! Ne laissez pas les êtres animés tomber sous l'emprise du mauvais karma ! Puissent les Trois Joyaux la protéger des souffrances du processus de transition qui suit cette vie ! »

Cette prière devrait être lue trois fois par tous, c'est-à-dire par vous et par autrui. Puisse la "Prière pour appeler à l'aide les bouddhas et les bodhisattva" ne pas disparaître avant que le cycle des existences soit entièrement vidé. Samaya !

Scellé, scellé, scellé !

*Sarva Mangalam !*

## 10

### **La libération naturelle du vaste espace des Trois Corps : Une prière sur la libération naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés**

OM AH HUM

Dans le vaste espace de la pure et omniprésente nature absolue  
de la réalité,

Demeure Samantabhadra, le Dharmakâya du Dharmakâya,  
Que je prie du sein de la sphère du vaste espace inobstrué<sup>83</sup> :

Puissent les bénédictions pleuvoir de la sphère de la pureté  
originelle et spontanée !

Dans le vaste espace de l'inobstruée et spontanée nature absolue  
de la réalité

Demeure le grand Vajradhara, le Sambhogakâya du  
Dharmakâya,

Que je prie du sein de la sphère de la naissance et de la cessation  
indivisibles :

Puissent les bénédictions pleuvoir de la sphère de la grande  
félicité spontanée !

Dans le vaste espace du bindu incessant, clair et pur,

<sup>83</sup> La sphère du vaste espace inobstrué désigne la non-existence de l'objet de cette prière, d'un agent qui prie et de l'action de prier. Ce n'est pas qu'ils n'existent pas du tout, mais qu'ils ont tous la nature de la conscience claire.



Demeure Vajrasattva, le Nirmânakâya du Dharmakâya,  
Que je prie du sein de la sphère de la présence éveillée et de la  
vacuité indivisibles :  
Puissent les bénédictions pleuvoir de la sphère des apparences  
spontanées de la vacuité !

Dans le vaste espace du déploiement spontané des apparences  
naturelles,  
Demeure Gangchen Vairocana, le Dharmakâya du  
Sambhogakâya,  
Que je prie du sein de la sphère où apparences et vacuité sont  
indivisibles :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère des pures  
apparences spontanées !

Dans le vaste espace de la grande félicité de la clarté et de la  
pureté spontanées,  
Demeurent les bouddhas des cinq familles, les Sambhogakâya  
du Sambhogakâya,  
Que je prie du sein de la sphère de la clarté et de la vacuité  
indivisibles :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère de la grande félicité  
spontanée !

Dans le vaste espace de l'authentique sagesse primordiale née  
d'elle-même,  
Demeure Vajrapâni, le Nirmânakâya du Sambhogakâya,  
Que je prie du sein de la sphère où sons et vacuité sont  
indivisibles :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère du vaste espace de la  
liberté primordiale !

Dans le vaste espace de la claire lumière de la sagesse  
primordiale surgie d'elle-même,  
Demeure Vajrasattva, le Dharmakâya du Nirmânakâya,  
Que je prie du sein de la sphère où pensées et vacuité sont  
indivisibles :

Puissent les bénédictions venir de la sphère du vaste espace des apparences et de leur libération !

Dans le vaste espace des apparences naturelles spontanées,  
libres d'élaborations conceptuelles,  
Résident les seigneurs des trois familles<sup>84</sup>, les Sambhogakâya du  
Nirmânakâya,  
Que je prie du sein de la sphère de la libération naturelle  
spontanée :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère de la connaissance  
et de l'amour spontanés !

Dans le vaste espace des myriades d'apparences naturelles  
incessantes  
Demeurent les Six Grands Sages<sup>85</sup>, les Nirmânakâya du  
Nirmânakâya,  
Que je prie du sein de la sphère de la libération naturelle de la  
masse des pensées :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère de la libération  
naturelle du multiple !

Dans le vaste espace de la lumière immaculée du lotus  
Demeure Padmasambhava, le Nirmânakâya né miraculeu-  
sement :  
Que je prie du sein de la sphère de la grande félicité de l'union :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère des activités  
spontanées !

Dans le vaste espace de la sagesse primordiale spontanée de la  
grande félicité  
Demeure Yéshé Tsogyal, l'unique mère,

<sup>84</sup> Les Seigneurs des trois familles sont Vajrapâni, Avalokitesvara et Manjusrī.

<sup>85</sup> Les Six Grands Sages (sk. *muni*, tib. *thub-pa drug*) sont six êtres éveillés, chacun d'eux apparaissant dans l'une des six destinées du cycle de l'existence. Par exemple, le Bouddha Sâkyamuni est le Grand Sage du royaume des êtres humains, et il en est d'autres pour les asura, les deva, etc.

Que je prie du sein de la sphère de l'indivisibilité des méthodes  
et de la sagesse :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère des pures  
apparences spontanées !

Dans le vaste espace des trésors de l'espace de la sagesse  
primordiale de la présence naturelle  
Demeurent les maîtres de la lignée, les Nirmànakâya révélateurs  
de trésors,  
Que je prie du sein de la sphère du respect et de la dévotion  
venant du cœur :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère de la compassion  
incessante !

Dans le vaste espace de la nature absolue de la réalité, espace  
très pur,  
Demeure "Le Profond Dharma de la Libération Naturelle par la  
contemplation des Paisibles et des Courroucés",  
Que je prie du sein de la sphère de l'omniprésence non-  
objective :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère de la libération  
naturelle de la présence née d'elle-même !

Dans le vaste espace des pures apparences naturelles de la base  
Demeure mon maître-racine à la bonté incessante,  
Que je prie du sein de la sphère de la foi et du respect les plus  
puissants :  
Puissent les bénédictions venir de l'espace du Dharmakâya de  
mon propre esprit !

Il y a essentiellement deux bases. L'une est la base semblable au  
miroir des innombrables propensions latentes que nous avons  
accumulées et qui se manifestent au sein de notre expérience. Lorsque  
la nature de cette base est reconnue, on voit en elle la base de la réalité  
primordiale, qui n'est autre que le Dharmakâya. Le Sambhogakâya  
émane du Dharmakâya, et le Nirmànakâya émane du Sambhogakâya.  
Lorsque cette base n'est pas reconnue, elle est simplement la base des  
innombrables propensions latentes.

J'adresse ma prière au Mahâyoga, à l'Anuyoga et à l'Atiyoga,  
Les trois enseignements suprêmes du Dharmakâya :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère du vaste espace  
omniprésent !

J'adresse ma prière au Kriya, à l'Upaya et au Yoga,  
Les trois enseignements suprêmes du Sambhogakâya :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère des phases  
indivisibles du développement et de l'achèvement !

J'adresse ma prière aux corbeilles du Vinaya, des Sutra et de  
l'Abhidharma,  
Les trois enseignements suprêmes du Nirmânakâya :  
Puissent les bénédictions venir de la sphère du bien-être du  
monde spontanément accompli !  
Prenez-nous en considération dans votre compassion afin que  
nous puissions réaliser le sens des neuf yâna !

Je prie les bouddhas aussi nombreux que les atomes dans  
l'univers et qui sont tous réunis dans un seul de ces atomes,  
La suite du Dharmakâya :  
Accordez-nous vos bénédictions pour que nous devenions vos  
égaux !

Je prie les innombrables bodhisattva des dix terres,  
La suite du Sambhogakâya :  
Accordez-nous vos bénédictions pour que nous devenions vos  
égaux !

Je prie les bodhisattva et les quatre sortes de srâvaka,  
La suite du Nirmânakâya :  
Accordez-nous vos bénédictions pour que nous devenions vos  
égaux !

Il est sans abandon, absolument parfait, non né et libre de toute  
élaboration conceptuelle :

Accordez-nous vos bénédictions pour que nous réalisions la  
contemplation du Dharmakâya !

Il est multiple, non dual, clair et vide, dépourvu de nature  
inhérente :

Accordez-nous vos bénédictions pour que nous réalisions la  
contemplation du Sambhogakâya !

Il est immaculé, se déployant avec le courage d'un lion et ainsi  
de suite :

Accordez-nous vos bénédictions pour que nous réalisions la  
contemplation du Nirmânakâya !

Dans l'espace omnipénétrant des purs royaumes de l'univers,  
Puissé-je devenir un disciple du Dharmakâya !

Dans la base et dans l'essence du royaume paré de fleurs,  
Puissé-je devenir un disciple du Sambhogakâya !

Au sein des milliards de galaxies du monde durable,  
Puissé-je devenir le disciple des Nirmânakâya

Qui émanent et servent [autrui] de toutes les façons nécessaires !

### ***Colophon***

Puisse ce sublime Dharma de la "Libération Naturelle du vaste  
espace des Trois Corps : une prière sur la libération naturelle par la  
contemplation des Paisibles et des Courroucés" ne pas disparaître  
avant que le monde du cycle de l'existence soit vidé de son  
contenu. C'est un trésor de Karma Lingpa. Puisse-t-il en découler  
des bienfaits !

**La libération naturelle des trois poisons  
sans pour autant les rejeter :  
Une prière de Guru yoga aux Trois Corps**

CETTE PRIÈRE S'ADRESSE aux Trois Corps et renvoie à l'ensemble des neuf yâna. "La libération naturelle des trois poisons" parle des trois poisons que sont l'illusion, la colère et l'attachement. Lorsque vous reconnaissez la véritable nature de l'illusion, vous y voyez le Dharmakâya. Lorsque vous reconnaissez la nature de la colère, vous y voyez le Sambhogakâya. Lorsque vous reconnaissez la nature de l'attachement, vous y voyez le Nirmânakâya.

OM AH HUM

Au maître en Dharmakâya non né, libre de toute élaboration conceptuelle,

Qui réside dans le palais omniprésent de la pure nature absolue de la réalité,

J'adresse ma prière avec un respect et une dévotion sincère :

Puissent l'ignorance et l'illusion se libérer naturellement sans pour autant les rejeter,

Et puissé-je m'octroyer la transmission de pouvoir des pures bénédictions originelles du Dharmakâya

Pour qu'advienne spontanément la sagesse primordiale née d'elle-même et sans entraves !

Au maître en Sambhogakâya incessant de grande félicité,

Qui réside dans le palais de la claire et pure sagesse primordiale [unie] à la grande félicité,

J'adresse ma prière avec un respect et une dévotion sincère :  
Puissent l'attachement et le désir ardent se libérer naturellement  
sans pour autant les rejeter,  
Et puissé-je m'octroyer la transmission de pouvoir des  
bénédictions spontanées du Sambhogakâya  
Pour qu'advienne la libération naturelle de la connaissance  
spontanée, de la sagesse primordiale et de la grande félicité !

Au maître en Nirmânakâya apparaissant de lui-même sans être  
déterminé<sup>86</sup>,  
Qui réside dans le palais originel et sans taches de Padma<sup>87</sup>,  
J'adresse ma prière avec un respect et une dévotion sincère :  
Puissent les préjugés et la haine se libérer naturellement sans  
pour autant les rejeter,  
Et puissé-je m'octroyer la transmission de pouvoir de la  
libération naturelle des bénédictions du Nirmânakâya  
Pour qu'advienne la libération naturelle de la sagesse  
primordiale surgie d'elle-même et la présence née d'elle-  
même !

Au maître en Trois Corps de la grande félicité sans dimensions,  
Qui réside dans le palais de la parfaite claire lumière et de la  
présence née d'elle-même,  
J'adresse ma prière avec un respect et une dévotion sincère :  
Puissent la saisie dualiste du sujet sur l'objet se libérer  
naturellement sans pour autant la rejeter,  
Et puissé-je m'octroyer la transmission de pouvoir des  
bénédictions des Trois Corps de grande félicité,  
Pour qu'advienne l'accomplissement spontané de la sagesse  
primordiale surgie d'elle-même et des Trois Corps !

<sup>86</sup> Ce mot signifie "impossible à prévoir" en d'autres termes, qui ne suit aucun ordre ou dessein prédéterminé.

<sup>87</sup> Ce palais est situé en SukhâvatI, la terre pure d'Amitâbha.

Hélas pour chacun de ces misérables êtres animés  
Qui errent dans le cycle de l'existence à cause de l'illusion et de  
la bêtise,  
Sans réaliser que leur propre esprit est le Dharmakâya libre des  
extrêmes :  
Pussions-nous tous parachever le Dharmakâya !

Hélas pour chacun de ces misérables êtres animés aux désirs  
erronés  
Qui errent dans le cycle de l'existence à cause de l'attachement  
et de la soif,  
Sans réaliser que leur propre présence éveillée est le  
Sambhogakâya de grande félicité :  
Pussions-nous tous parachever le Sambhogakâya !

Hélas pour chacun de ces misérables êtres animés aux concepts  
erronés  
Qui errent dans le cycle de l'existence à cause d'une attitude  
haineuse envers les apparences duelles,  
Sans réaliser que leur propre esprit est le Nirmânakâya  
manifeste et libérateur :  
Pussions-nous tous parachever le Nirmânakâya !

Hélas pour chacun de ces êtres qui n'ont pas atteint la  
bouddhéité,  
Qui n'ont pas réalisé que leur propre esprit est l'indivisibilité  
des Trois Corps,  
Et s'en saisissent à cause de leurs obscurcissements passionnels  
et cognitifs :  
Pussions-nous tous parachever les Trois Corps !



***Colophon***

"La Libération Naturelle des trois poisons sans pour autant les rejeter : une prière de Guru yoga aux Trois Corps", incluse dans *La Libération Naturelle par la contemplation des Paisibles et Courroucés* a été composée par Orgyen Padmasambhava. Puisse ce Dharma ne pas disparaître avant que le monde du cycle de l'existence soit vidé de son contenu. C'est un trésor de Karma Lingpa. Puisse-t-il en découler des bienfaits !

## Épilogue

VOILÀ QUI COMPLÈTE LES ENSEIGNEMENTS sur les six processus de transition. L'inspiration pour donner ces enseignements, je l'ai essentiellement tirée des gens malades qui sont venus m'écouter ici à San Francisco. Ils m'ont encouragé à enseigner et ont été mon soutien. J'ai été très inspiré par ces personnes parce qu'elles réalisent quelle est la valeur de la pratique. Elles sont comme ces gens qui ont passé de nombreux jours sans recevoir le moindre enseignement du Dharma. Quand ils le reçoivent enfin, ils se concentrent sur leur pratique nuit et jour, s'efforçant de mettre ces enseignements en pratique. Ils n'ont nulle autre pensée, nul autre souci. Ces personnes sont très décidées et viennent toujours aux enseignements. C'est cela qui m'a donné l'inspiration et la capacité d'enseigner. Telles sont les circonstances dans lesquelles ces enseignements ont été donnés. Je les offre dans l'espoir qu'ils vous seront d'un grand profit. Mettez-les en pratique et découvrez leurs bienfaits. Si vous souhaitez recevoir des enseignements plus détaillés, vous pouvez vous rendre auprès d'autres lamas qui vous donneront des explications plus complètes sur ces mêmes sujets.

Qu'en est-il de ces personnes malades qui rendent ces enseignements particulièrement inspirants ? Ces personnes sont comme du papier sur lequel vous versez de l'huile : l'huile y pénètre. Ces malades, quand ils reçoivent ces enseignements, les absorbent tout simplement. Au contraire, pour beaucoup d'étudiants plus anciens, donner des enseignements ressemble au lancer d'une balle molle contre un mur. Il n'en résulte rien ni pour la balle ni pour le mur. Quelle que soit la vertu que vous adoptez et quelle que soit la non-vertu que vous abandonnez, il en résultera des bienfaits pour vous. J'ai

commenté ces textes pour ceux qui sont malades mais qu'en est-il du reste d'entre vous qui n'êtes pas malades à présent ? Nous allons tous mourir. Nous sommes dans les rails de la mort, aussi est-ce vanité que de croire que vous êtes hors de portée de la mort. Si vous vous sentez invulnérable à la souffrance, grand bien vous fasse ! Ou si vous avez capté un message de Yâma, le Seigneur de la Mort, comme quoi vous n'aurez pas à souffrir durant le processus de la mort ni après, alors c'est bon, vous n'avez aucun problème. Mais si vous n'avez pas le pouvoir d'éviter la mort ou les souffrances de la mort, alors tous les commentaires précédents vous concernent. S'il vous plaît, dédiez les mérites résultant des enseignements reçus.

## Glossaire

**Abhidharma.** Phénoménologie et sotériologie bouddhiste systématique qui comprend des descriptions et des analyses du corps et de l'esprit humains, des classes d'êtres animés, de la nature et de la formation de l'univers, et du chemin vers la libération.

**absence d'identité** (sk. *nairâtmya*, tib. *bdag med*). L'absence de nature inhérente ou de substance d'un phénomène. On en distingue deux types : l'absence d'identité personnelle ou absence de soi individuel, et l'absence d'identité ou insubstantialité des autres phénomènes.

**adhisâra** (tib. *'phrul 'khor*). Posture physique ou exercice dynamique utilisés pour rehausser la pratique méditative.

**Anuyoga.** Catégorie nyingma de pratiques tantriques qui mettent l'accent sur la phase d'achèvement. La pratique de l'Anuyoga suit celle du Mahâyoga et précède celle de l'Atiyoga.

**ârya.** Un individu qui a obtenu une réalisation non duelle de la réalité ultime ou vacuité sans médiation conceptuelle.

**Atiyoga.** Synonyme de Grande Perfection (tib. *rDzogs chen*), système théorique et pratique principalement suivi par l'école Nyingmapa du bouddhisme tibétain<sup>88</sup>, qui vise à la certitude directe quant à la nature essentielle de la présence éveillée.

**bardo** (sk. *antarâbhava*). L'état intermédiaire qui suit la mort et précède la renaissance suivante. Pour parler plus largement, le terme bardo désigne n'importe lequel des six processus de

<sup>88</sup> et par l'école Youngdroung bon.

transition : de la vie, du rêve, de la stabilisation méditative, du moment de la mort, de la Réalité même et du devenir.

**bindu** (tib. *thig le*). 1) Les fluides essentiels ou "gouttes" qui se meuvent dans le canal central au sein du corps humain. 2) Une petite sphère visualisée comme étant de nature lumineuse. 3) Dans le Dzogchen, sphère ou disque lumineux qui apparaît lors de la pratique de *Thôgal*, le "Saut transcendant".

**bodhicitta**. L'esprit d'Éveil ou l'aspiration altruiste qui consiste à vouloir atteindre le parfait Éveil pour le bien de tous les êtres. Dans le Tantra, les bodhicitta rouge et blanche sont les deux sortes de bindu ou "gouttes essentielles" normalement localisés respectivement au nombril et au sommet de la tête, et qui convergent dans le cœur au cours du processus de la mort et dans les formes profondes de méditation.

**bodhicitta rouge et blanche**. Les deux sortes de fluides essentiels, ou "gouttes". Voir *bodhicitta*.

**bodhisattva**. Un individu en qui l'esprit d'Éveil émerge sans effort en tant que sa motivation première, suscitée par un grand amour bienveillant et la compassion.

**canal creux de cristal kati**. Le canal de la sagesse primordiale, localisé dans le cœur de tous les êtres animés.

**cinq familles de bouddhas**. Les familles Tathàgata (Vairocana), Vajra (Vajrasattva), Ratna (Ratnasambhava), Padma (Amitâbha), et Karma (Amoghasiddhi), correspondant aux cinq agrégats psycho-physiques : formes, sensations, perceptions/notions, formations mentales et conscience.

**citta**. Ce terme sanskrit désigne habituellement l'esprit (tib. *sems*), mais dans les enseignements les plus élevés de la Grande Perfection, il désigne parfois le cœur.

**claire lumière** (tib. *'od-gsal*). La nature essentielle de l'esprit, qui est ineffable et cependant caractérisée métaphoriquement comme étant de la nature de la vacuité et de la luminosité.

**conscience claire** (tib. *rig pa*). Voir présence éveillée.

**continuum mental** (tib. *rgyud*). Le continuum mental ou courant de l'esprit d'un individu, qui se présente comme un courant continu et toujours fluctuant d'événements mentaux au cours de la vie, et qui fait le lien d'une vie à la suivante.

**dāka** (tib. *dpa'-bo, mkha' 'gro*). La contrepartie masculine des dākinī. Les dāka se manifestent souvent comme des déités qui protègent et servent les enseignements bouddhistes et les pratiquants.

**dākinī** (tib. *mkha' 'gro ma*). Êtres spirituels de nature féminine qui se consacrent à des activités éveillées pour le bienfait du monde.

**damaru**. Petit tambour manuel en forme de sablier à boules fouettantes, utilisé dans les rituels tantriques.

**deva**. Un être céleste ou "dieu" ; un des membres de la plus haute des classes d'êtres animés au sein du cycle de l'existence, qui jouissent d'un haut degré de conscience, de la félicité et du pouvoir, qui tous s'évanouissent à l'approche de la mort dans cet état d'existence.

**Dharmakāya**. L'esprit d'un bouddha dont on dit qu'il est illimité pour ce qui est de l'étendue de sa sagesse, de sa compassion et de son pouvoir.

**écoute, réflexion et méditation**. Les trois phases générales de l'entraînement pratique bouddhiste, qui donnent chacune successivement naissance à un degré de compréhension plus profond de connaissance et de sagesse.

**élément d'énergie vitale** (tib. *rlung*). L'énergie vitale ou "souffle" qui parcourt le corps. Il en existe cinq sortes principales et cinq types mineurs. Chacun d'eux a une fonction physiologique particulière. "Le souffle qui soutient la vie" est étroitement associé à la fonction de l'esprit.

**enfer Avlci**. Selon la tradition des sutra, le plus douloureux des dix-huit sortes d'enfer.

**esprit d'Éveil** (sk. *bodhicitta*, tib. *byang chub sems*). Du point de vue de la réalité relative, l'aspiration à atteindre l'Éveil pour le bien de tous les êtres animés. Du point de vue de la réalité ultime, la réalisation de la nature ultime de la réalité.

**esprit même** (tib. *sems-nyid*). La nature essentielle de l'esprit, identique à notre nature de bouddha.

**frères et sœurs de vajra**. Les hommes et les femmes qui ont reçu ensemble des transmissions de pouvoir tantriques, et qui, par conséquent, constituent une "famille" tantrique.

**gandharva**. 1) Sortes de divinités célestes secondaires musiciennes, 2) Nom donné aux êtres qui traversent le processus de transition du devenir.

**ganacakra**. Rituel tantrique d'offrandes collectives où se rassemblent les yogi qui ont reçu les transmissions d'un même maître.

**garuda**. Oiseau mythique dont on dit qu'il est pleinement développé et capable de prodiges dès sa sortie de l'œuf.

**Grande Perfection** (tib. *rDzogs chen*). L'enseignement le plus élevé dans l'école Nyingmapa du bouddhisme tibétain, qui comprend trois séries d'instructions, à savoir la série de l'esprit, la série de l'espace et la série des instructions pratiques.

**guru yoga**. Pratique méditative dans laquelle on se consacre au maître spirituel dont la nature est semblable à celle de tous les bouddhas.

**Hinayana**. Le véhicule fondamental et individuel de la doctrine et de la pratique bouddhiste, dont le but essentiel est l'atteinte de la libération individuelle du cycle de l'existence.

**Instructions pratiques** (tib. *nyams khrid*). Instructions pratiques découlant de l'expérience des maîtres du passé et enseignées par le maître en fonction des expériences et de la progression spirituelle du disciple, que l'on pourrait aussi rendre par le terme « instructions sur expérience » (angl. *experiential instructions*).

**Jnânakâya**. Encore nommé Svabhâvakâya, lequel, selon une interprétation classique nyingmapa, constitue l'indivisibilité des Trois Corps, Dharmakâya, Sambhogakâya et Nirmânakâya.

**Kriyâ**. La première et la plus fondamentale des trois classes de tantra extérieurs, les deux autres étant les classes Upaya (ou Caryà) et Yoga.

**lama** (sk. *guru*). Maître spirituel ou tout type d'adepte spirituel révééré.

**Mahâyâna.** Le Grand Véhicule ou le "Véhicule universel" de la doctrine et de la pratique bouddhistes, dont le but est l'atteinte du Parfait Éveil pour le bien de tous les êtres animés.

**mandala.** 1) Une représentation symbolique et graphique d'une déité d'élection dans son palais et son environnement pur, visualisée par les méditants afin de sublimer leur sens de l'identité personnelle et leur expérience du corps, de la parole, de l'esprit et de l'environnement des objets des sens. 2) Une représentation symbolique et graphique du monde, avec toutes les possessions d'un monarque universel, offerte aux objets de refuge.

**mantradhara** (tib. *sngags 'chang*). Littéralement "détenteurs des formules", ceux qui sont des adeptes accomplis dans la pratique des tantra bouddhistes.

**mâra.** Un démon ou une influence démoniaque qui crée des obstacles à la maturation spirituelle. La nature réelle de tels "démons" n'est autre que nos passions ou afflictions mentales comme l'attachement, l'aversion et la confusion, qui peuvent aussi bien se manifester dans les événements extérieurs.

**Mont Meru.** La montagne mythique axe du monde située au centre d'une représentation idéalisée de notre monde, entourée sur ses quatre faces de quatre continents principaux.

**mudrâ.** 1) Littéralement "sceau", expression ou gestuelle dynamique symbolique, généralement exécutée avec les mains, pratiquée dans les pratiques rituelles et les méditations tantriques. 2) Une partenaire avec laquelle sont pratiqués des stades avancés de la méditation tantrique.

**Nature de bouddha.** La nature essentielle de l'esprit qui n'est, d'après le Dzogchen, rien d'autre que l'esprit d'un bouddha.

**neuf yâna.** Les neuf "véhicules" de la pratique bouddhique selon la classification nyingmapa, qui comprend le Srâvakayâna, le Pratyekabuddhayâna, le Bodhisattvayâna, le Kriya, l'Upaya et le Yogatantra, le Mahâyoga, l'Anuyoga et l'Atiyoga.

**Nirmânakâya.** Le plus manifeste des deux Rûpakâya ou Corps formels d'un bouddha (l'autre étant le Sambhogakâya), qui peut



prendre toutes les formes apparentes nécessaires pour guider les êtres vers la libération et l'Éveil.

**non-objectivité.** Le fait de ne pas surgir en tant qu'objet dans le sens habituel réificateur de la scission dualiste sujet/objet, laquelle structure la perception et la conscience conceptuelle. L'absence d'existence inhérente d'un objet.

**ouverture de Brahmâ.** L'ouverture dans le canal central située au sommet de la tête, ainsi dénommée parce que lorsque la conscience quitte le corps humain lors de la mort par le sommet de la tête, cela indique une renaissance dans les royaumes célestes ou Brahmâloka.

**ouverture (orifice) de l'enfer :** L'anus, ainsi nommé parce que lorsqu'à la mort, la conscience quitte le corps humain par l'anus, c'est une indication que l'on est sur le point de renaître en enfer.

**ouverture (orifice) des prêta.** L'orifice génital par lequel la conscience s'échappe du corps à la mort si l'on est destiné à renaître comme prêta.

**Pâramitâyâna.** Littéralement "véhicule des vertus transcendantes", lesquelles sont les six vertus transcendantes de la générosité, de la discipline éthique, de la patience, de l'effort enthousiaste, de la méditation et de la sagesse ou connaissance transcendante, qui structurent la conduite d'un bodhisattva et la voie qui le mène à l'Éveil. Identique au Bodhisattvayâna.

**parinirvâna.** La libération finale d'un bouddha, que l'on dit prendre place lors de sa mort.

**Percée** (tib. *khregs chod*). La première des deux phases majeures dans la pratique de la Grande Perfection, destinée à obtenir une réalisation directe et soutenue de la nature essentielle de l'esprit.

**prânâyâma.** Système de techniques méditatives destinées à contrôler la respiration comme moyen de moduler les souffles ou énergies vitales dans le corps, pour influencer les états de l'esprit.

**pratyekabuddha.** Une personne qui atteint seule la libération finale du cycle de l'existence, sans s'appuyer sur l'enseignement d'un maître.

**présence éveillée** (tib. *rig pa*). La nature ultime de l'esprit ou nature de bouddha, conscience claire non-duelle définie dans le Dzogchen comme l'indivisibilité de la vacuité et de la clarté. Parfois aussi traduite par conscience claire, il faut alors entendre par ce terme une conscience claire sans dualité aucune, c'est-à-dire une cognition au-delà de toute considération de sujet et d'objet.

**prêta**. Un esprit avide, l'une des six classes des êtres animés dans le cycle de l'existence, caractérisée par la faim, la soif et une avidité intenses et insatiables.

**Quatre illimités**. L'amour bienveillant, la compassion, la joie et l'équanimité illimités, qui constituent la base de la culture de l'esprit d'Éveil.

**Quatre joies** (tib. *dga' ba bzhi*). La joie, la suprême joie, la joie extraordinaire et la joie innée ou co-émergente qui se manifestent au cours de la pratique tantrique avancée.

**Quatre Nobles Vérités**. Les vérités de la souffrance, de l'origine de la souffrance, de sa cessation et du chemin qui mène à la cessation, qui constituent la structure de base de la doctrine et de la pratique bouddhiques dans leur ensemble.

**Quatre Pensées qui détournent l'esprit** [du samsara]. Les contemplations de la valeur et de la rareté d'une vie humaine libre et pleinement qualifiée, de l'impermanence et de la mort, de la nature insatisfaisante du cycle de l'existence et de la loi du karma concernant les actions et leurs conséquences morales.

**quatre transmissions de pouvoir**. Les transmissions de pouvoir du vase, secrète, de la sagesse-connaissance et du mot, qui autorisent l'individu à s'engager dans une pratique tantrique avancée.

**rakta**. Le fluide rouge essentiel que l'on reçoit de sa mère, normalement principalement localisé dans la région du nombril, et qui s'élève vers le cœur lorsque l'on meurt et dans les phases les plus profondes de la méditation tantrique.

**rsi**. Un adepte hautement accompli dans la pratique de méditation.

**Rûpakâya.** Les Corps formels d'un bouddha, comprenant le Sambhogakâya et le Nirmânakâya, tous deux émanés du Dharmakâya dépourvu de forme.

**samâdhi.** Concentration méditative qui implique des degrés exceptionnels de stabilité de l'attention et de clarté.

**samaya.** Vœux ou préceptes tantriques pris lors des transmissions de pouvoir, et qui constituent la base éthique du Vajrayâna.

**Sambhogakâya.** Le plus subtil des deux Corps formels ou Rûpakâya d'un bouddha, qui n'apparaît qu'aux pratiquants les plus avancés.

**Sangha.** D'une façon large, la communauté des pratiquants du Dharma, et plus particulièrement la communauté des moines et des nonnes bouddhistes ordonnés ou encore la communauté des bodhisattva.

**satisfaction et confession** (tib. *bskang bshags*). Pratique rituelle dans laquelle on fait des offrandes aux déités (satisfaction) en leur demandant protection tandis que l'on confesse ses infractions à l'éthique (confession).

**Saut transcendant** (tib. *thod rgal*). La seconde des deux étapes de la pratique de la Grande Perfection selon la série des instructions pratiques, destinée à développer rapidement la pleine présence spontanée de notre nature de bouddha et à réaliser les trois Corps d'un bouddha en une seule vie.

**siddha.** Se dit d'une personne qui a accompli l'un ou plusieurs des siddhi ordinaires et extraordinaire.

**siddhi.** Capacité supranormale. Il en existe d'ordinaires comme celle de marcher sur l'eau, voler dans les airs, etc., et un extraordinaire, qui est le siddhi du parfait Éveil.

**six vertus transcendantes.** Les vertus transcendantes de la générosité, de la discipline éthique, de la patience, de l'effort enthousiaste, de la méditation et de la sagesse ou connaissance transcendante, qui structurent la conduite et la voie d'un bodhisattva vers le Plein Éveil.

**source des dharma** (sk. *dharmodaya*, tib. *chos-byung*). Un tétraèdre lumineux visualisé au niveau du nombril dans certaines visualisations tantriques.

**srāvaka**. "Auditeur", disciple direct ou indirect du Bouddha qui entre dans la pratique bouddhiste afin d'accomplir sa libération individuelle du cycle de l'existence.

**stupa**. Un reliquaire contenant des objets sacrés tels que des reliques d'un être hautement réalisé. Ce genre de reliquaire est aussi une représentation symbolique de l'esprit du Bouddha.

**tantra**. 1) La voie ésotérique du bouddhisme qui consiste à "prendre le Fruit comme voie", c'est-à-dire à assumer par l'imagination les comportements du Corps, de la Parole et de l'Esprit d'un bouddha comme moyen d'atteindre l'Éveil spirituel. 2) Un traité qui présente la doctrine et la pratique du Vajrayāna.

**tathāgata**. Épithète du Bouddha signifiant littéralement "L'Ainsi allé", c'est-à-dire celui qui a réalisé la réalité ultime ou ainsité.

**terma**. Trésor spirituel dont il existe plusieurs sortes : trésors de la terre, dissimulés dans la terre ou les rochers ; et trésors de l'esprit, dissimulés dans l'esprit des adeptes. Les Trésors spirituels sont redécouverts à une époque appropriée et révélés à l'humanité par des tertön ou découvreurs de trésors.

**thangka**. Rouleau peint tibétain décrivant habituellement une ou plusieurs déités ou un mandala.

**torma**. Offrande rituelle dans les tantra, objet conique fait de farine d'orge grillée décoré et parfois coloré.

**Trois Corps**. Le Dharmakāya, le Sambhogakāya et le Nirmānakāya.

**trois poisons**. L'attachement, l'aversion et la confusion ou illusion, qui sont les trois principales afflications ou passions de l'esprit.

**trois yāna**. Ici, le Hīnayāna, le Mahāyāna et le Vajrayāna.

**tiilkou**. L'"incarnation" d'un être qui, dans sa vie précédente, avait déjà atteint un haut degré de maturité spirituelle.

**Upaya**. La classe médiane des tantra extérieurs, encore appelée Caryā.

**vajra.** Sceptre utilisé dans les rituels tantriques, symbolisant les moyens habiles, la compassion et la félicité immuable.

**Vajrayana.** Le plus élevé des trois yâna ou véhicules, prédominant dans le bouddhisme tibétain.

**Victorieux.** Épithète des bouddhas, indiquant leur victoire sur toutes les afflictions mentales et tous les obscurcissements.

**Vidyadhara.** Littéralement "Détenteur de connaissance", adepte tantrique hautement accompli.

**Vinaya.** Discipline éthique, notamment des moines et des nonnes bouddhistes.

**yaksa.** Classe de demi-dieux ou de démons censés hanter les cols des hautes montagnes et qui, s'ils ne sont pas apaisés, infligent à l'occasion des maux aux gens vivant dans la région.

**yâna.** Véhicule dans le bouddhisme. Ce qui nous "transporte" vers l'autre rive, celle de la libération et de l'Éveil.

## Bibliographie

Note : Les œuvres sont cités sous leur titre français ou anglais plutôt que selon leurs auteurs. Figurent ici tous les ouvrages mentionnés dans *Le Profond Dharma de la Libération Naturelle* ainsi que ceux cités par Gyatriïl Rinpoché dans son commentaire. Chaque entrée comprend le titre français ou anglais suivi du titre en tibétain et en sanskrit s'il existe. Les auteurs autres que Sâkyamuni bouddha et Padmasambhava sont aussi mentionnés. Seules figurent les traductions complètes en français.

### Bibliographie tibétaine

*Absence de lettres*, Yi ge med pa, tantra du Dzogchen. NGB vol. GA, 145-152.

*Amas de bijoux*, Rin chen spungs pa, tantra du Dzogchen. NGB vol. GA, 303-314.

*Choral du Nom de Manjusri*, 'Jam-dpal mtshan brjod, Manjusrîṇâmasangîti, traduit en français par Patrick Carré, *Choral du nom de Manjusri*, Arma Artis, Paris, 1995.

*Cinquante stances de la dévotion au guru*, Bla ma lnga bcu pa, par Asvaghosa. Trad. d'A. Berzin en seconde partie dans *Le Mahamoudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance*, Yiga Tcheu dzinn, Toulon sur Arroux, 1978.

*Clarté naturelle non-née surgie d'elle-même*, Rang byung skye med rang gsal, tantra du Dzogchen.

*Collection d'aphorismes*, Ched du brjod pa'i tshom, Udānavarga, version sanskrite et tibétaine du Dhammapāda.

*Incrustation de Joyaux*, Nor bu phra bkod, tantra du Dzogchen. NGB, vol. NGA, 188-209.

*Instructions sur la Grande Félicité par l'orifice inférieur*, 'Og sgo bde ba chen po'i khrid, texte du Kar gling Zhi khro.

*Introduction à la conduite du bodhisattva*, Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa, Bodhicaryāvatāra, par Sântideva, (P5272, vol. 99) traduit en français dans *La Marche vers l'Éveil*, Padmakara, St Léon sur Vézère, 1992.

*La Force parfaite du Lion*, Seng ge rtsal rdzogs, tantra du Dzogchen. NGB vol. NGA, 140-188.

*La Lampe flamboyante*, sGron ma 'bar ba, tantra du Dzogchen.

*Le récit des trois conflagrations du moine*, dGe slong 'bar ba gsum gyi gtam rgyud.

*Le Souverain qui accomplit tout*, Chos thams cad rdzogs pa chen po byang chub kyi sems kun byed rgyal po, abrégé en Kun byed rgyal po. NGB vol. CA, 303-387.

*Libération de l'étroite sente*, 'Phrang grol, texte du Kar gling zhi khro.

*Libération Naturelle de la peur : tromper la mort*, 'Chi bslu 'jigs pa rang grol, texte du Kar gling zhi khro.

*Libération Naturelle des signes : les signes de la mort*, 'Chi Itas mtshan ma rang grol, texte du Kar gling zhi khro. Traduit par Glenn H. Mullin, *Living in the Face of Death*, Snow Lion, Ithaca, NY, 1998.

*Libération Naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés*, Zab chos Zhi khro dgongs pa rang grol, autre titre : Kar gling zhi khro, le terma de karma Lingpa.

*Libération par l'audition dans le processus de transition*, Bar do thos grol, traduit en français dans *Le Livre des Morts Tibétain*, Courrier du Libre, Paris, 1979.

*Mots de mon maître parfait*, Kun bzang bla ma'i zhal lung, de Patriil Rinpoché, traduit en français sous le titre *Le Chemin de la Grande Perfection*, Padmakara, Laugeral, 1997.

*Perfection de Sagesse*, Shes rab kyi pha roi tu phyin pa, abrégé en Phar phyin. Voir E. Conze, *The Large Sutra on Perfect Wisdom*, University of California Press, Berkeley, 1975.

*Présence surgie d'elle-même*, Rig pa rang shar, Tantra du Dzogchen. NGB vol. GA, 152-284.

*Prière d'appel à l'aide*, Ram mda' sbran pa'i smon lam, texte du Kar gling zhi khro.

*Rosaire de perles*, Mu tig phreng ba, tantra du Dzogchen. NGB vol. NGA, 50-79.

*Sept Trésors de Longchen Rabjampa*, mDzod bdun, par Klong chen rab 'byams pa.

*Sutra de la connaissance qui subsume l'architecture adamantine*, rDo rje bkod pa kun 'dus rig pa'i mdo. NGB vol. JA, 110-314.

*Sutra de la corbeille tressée*, Za ma tog bkod pa'i mdo, Karandavyuhasûtra.

*Sutra de la Descente à Lanka*, mDo lang kar gshegs pa, Lankâvatârasûtra, trad. D. T. Suzuki, Routledge, Kegan & Paul, London, 1932.

*Sutra des Joyaux de la couronne*, mDo rin chen rtog.

*Sutra du roi des samâdhi*, Ting nge 'dzin rgyal po'i mdo, Samâdhirâjasûtra. P795, vol. 31-32.

*Sutra qui résume la contemplation des bouddhas*, Sangs rgyas dgongs pa 'dus pa'i mdo.

*Tantra de l'Union du soleil et de la lune*, Nyi zla kha sbyor gyi rgyud, tantra du Dzogchen, NGB NGA, 117-140.

*Tantra de la lampe de la sagesse primordiale*, Ye shes mar me'i rgyud, tantra du dzogchen.



*Tantra des trois phases de la libération par l'observation*, blTas pas grol ba tshig gsum pa'i rgyud, tantra du Dzogchen.

*Tantra du soleil du clair espace de la Grande Perfection*, rDzogs pa chen po klong gsal nyi ma'i rgyud, tantra du Dzogchen.

*Tantra égal à l'espace, qui essentialise le sens définitif de la Grande Perfection*, rDzogs pa chen po nges don du 'dus pa nam mkha' dang mnyam pa'i rgyud, tantra du Dzogchen.

*Tantra-source du Son qui pénètre tout*, sGra thaï 'gyur chen po rtsa ba'i rgyud, tantra du Dzogchen. NGB vol. GA, 324-379.

*Traces du Nirvana*, 'Das rjes. Àgama du Dzogchen (*bKa' ma*)

*Transformer bonheur et souffrance en chemin spirituel*, bDe sdug lam khyer, par 'Jigs med bstan pa'i nyi ma.

*Transformer la compassion en chemin*, sNying rje lam khyer.

*Vers essentiels sur le processus de transition*, Bar do rtsa tshig, texte du Kar gling zhi khro.

Note : Les abréviations NGB renvoient au *rNying ma rgyud 'bum* de sDe dge, et P suivi d'un nombre renvoient au *bKa' 'gyur* de Pékin.

### **Bibliographie occidentale**

BLEZER HENK : *Kar gling Zhi khro, A Tantric Buddhist Concept*, CNWS, Leiden, Hollande, 1997.

CHÔKYI NYIMA RINPOCHE : *The Bardo Guidebook*, Rangjung Yeshe Publications, Boudhanath/Hongkong, 1991.

CORNU, Philippe : *Le Miroir du Cœur, tantra du Dzogchen*, Le Seuil, Points Sagesses Sa 82, Paris, 1995.

CORNU, Philippe : *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, articles "bardo", "dzong", "cent déités paisibles et courroucées", "Six yoga de Nàropa", "tantra". Le Seuil, Paris, 2001.

BIBLIOGRAPHIE

CUEVAS, Bryan Jare : *The Hidden Trasures of sGam-po-gdar Mountain : A History ofthe Zhi-khro Révélations of Karma-Gling-pa and the Making ofthe "Tibetan Book ofthe Dead"*, UMI Dissertation Service, Ann Arbor, Michigan, 2000.

DÉLOG DAWA DROLMA : *Voyage au-delà de la mort. Témoignage vécu*, Claire Lumière, Saint-Cannat, 1999.

GYATRUL RINPOCHE : *Sagesse Ancestrale: les enseignements Nyingma sur le yoga du rêve, la méditation et la transformation*, trad. B. Alan Wallace et Sangye Khandro, Dharma, St Michel en l'Herm, 1999.

LATI RINPOCHÉ, HOPKINS, J. : *La Mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain*, Dharma, 1980.

LAUF, D. I. : *Secret Doctrines ofthe Tibetan Books ofthe Dead*, Shambala, Boston, 1989.

MULLIN, Glenn. H. : *Death and Dying, The Tibetan Tradition*, Arkana Paperbooks, London, 1987.

OROFINO, G. : *Sacred Tibetan Teachings on death and Liberation*, Prism Unity, Bridport, U. K., 1990.

POMMARET, Françoise : *Les Revenants de l'au-delà dans le monde tibétain*, CNRS, Paris, 1989.

SHARDZA TASHI GYALTSEN, *Les Sphères du cœur*, Les Deux Océans, Paris, 1998.

SOGYAL RINPOCHÉ, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La Table Ronde, Paris, 1993

TENZIN WANGYAL, *Les Prodiges de l'esprit naturel*, Éd. du Seuil, coll. "Points Sagesses" (Sa 151), Paris, 2000.

TENZIN WANGYAL RINPOCHÉ : *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Claire Lumière, Saint-Cannat, 2001.

TRUNGPA, Chogyam & FREMANTLE, Francesca : *Le Livre des morts tibétain*, Le Courrier du Livre, Paris, 2<sup>e</sup> édition corrigée, 1991.

TSÉLÉ NATSOK RANGDRÔL : *Le Miroir qui rappelle et clarifie le sens général des bardo*, avec texte tibétain, Dharmachakra, Bruxelles, 1991.

VARELA, Francisco J. (sous la direction de) : *Dormir, rêver, mourir, Explorer la conscience avec le Dalai-Lama*, NiL éditions, Paris, 1998.

# Table des matières

Préface du traducteur anglais :	5
PREMIÈRE PARTIE INTRODUCTION ET PRÉLIMINAIRES.....	15
Introduction : la motivation.....	17
1 Les Pratiques préliminaires pour dompter le continuum mental.....	29
2 La Libération Naturelle de l'Esprit : Le Yoga en quatre sessions de l'activité spirituelle du Vajrayàna du Mantra secret.....	67
DEUXIÈME PARTIE LE PROFOND DHARMA DE LA LIBÉRATION NATURELLE PAR LA CONTEMPLATION DES PAISIBLES ET DES COURROUCÉS : LES INSTRUCTIONS SUR LA PHASE DE PERFECTION DANS LES SIX BARDO.....	95
3 La Libération Naturelle de la Base : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la vie.....	97
4 La Libération Naturelle de la Confusion : Les Instructions pratiques sur le processus de transition du rêve.....	157
5 La Libération Naturelle de la présence éveillée : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la stabilisation méditative.....	187
6 La Libération Naturelle de l'attention par le Transfert : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la mort.....	213
7 La Libération Naturelle de la vision : Les Instructions pratiques sur le processus de transition de la Réalité.....	251
8 La Libération Naturelle du devenir : Les Instructions pratiques sur le processus de transition du devenir.....	273
TROISIÈME PARTIE PRIÈRES ADDITIONNELLES.....	291
9 Trois prières sur les processus de transition.....	293
10 La libération naturelle du vaste espace des Trois Corps : Une prière sur la libération naturelle par la contemplation des Paisibles et des Courroucés.....	315
11 La libération naturelle des trois poisons sans pour autant les rejeter : Une prière de Guru yoga aux Trois Corps.....	321
Épilogue.....	325
Glossaire.....	327
Bibliographie.....	337

Achevé d'imprimer en mars 2003  
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery  
58500 Clamecy  
Dépôt légal : mars 2003  
Numéro d'impression : 303051

*Imprimé en France*

LA CLÉ DU SENS PROFOND DU  
LIVRE DES MORTS TIBÉTAIN

*traduction française de Philippe Cornu*

On sait le succès que connaissent *Le Livre des morts tibétain* et aussi *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* de Sogyal Rinpoché auprès du public français et plus généralement en Occident.

Ce nouvel ouvrage remarquable est l'indispensable complément de ces livres. En effet, il propose un éventail d'enseignements rares du bouddhisme tibétain permettant de faire de chacune des grandes phases de la vie et de la mort une extraordinaire opportunité de libération spirituelle. Dans la vie comme dans la mort, durant la méditation, le sommeil et les rêves, nous traversons des états de conscience particuliers appelés *bardo* ou processus de transition, qui sont autant d'occasions de mettre fin aux limitations, aux frustrations et aux grandes peurs existentielles.

Plus qu'un complément aux ouvrages précités, *La Libération naturelle des six bardo* est véritablement la clé qui permet de pénétrer le sens profond de la vie et de la mort selon le bouddhisme tibétain. C'est un livre qui intéressera non seulement les habitués lecteurs de textes du bouddhisme tibétain, nombreux en France, mais aussi tous ceux qui se posent des questions sur le sens de l'existence, sur la mort et l'après-mort, ainsi que tous ceux qui se sentent concernés par l'accompagnement spirituel des mourants. Cet ouvrage est incontestablement l'un des textes majeurs du bouddhisme tibétain qui ont été publiés dans ces vingt dernières années.