༄༅། །ཕྱག་ཆེན་གའུ་མ།།

LE MAHÂMUDRÂ DES DÂKINÎS

LES INSTRUCTIONS DU MAHÂMUDRÂ « GAUMA »

JAGCHEN GYELTSEN BUM

Traduction, commentaires et notes de
Denys Rinpoché

ÉDITIONS RIMAY

ས་བཅད།

སྔོན་འགྲོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ། 4

ལུས་རང་བབས། 6

ལུས་རང་བབས། 6

སེམས་རང་བབས། 8

. . . . 8

. . . . 12

གཡས་ལ་བསླབ་པ། 12

གཡོན་ལ་བསླབ་པ། 12

ནམ་མཁའ་ལ་བསླབ་པ། 12

ཐག་ཉེ་བའམ་འཕུར་ལ་བསླབ་པ། 14

ཐག་རིང་པའམ་གྲེན་ལ་བསླབ་པ། 14

རླུང་ལ་བསླབ་པ། 16

ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་རླུང་དང་བསྲེ།

ཐ་མལ་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ།

འོད་གསལ་ལྷ་སྐུ་རླུང་དང་བསྲེ།

སྤྱོད་ལམ་ལ་བསླབ་པ། 18

གཏམ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ། 20

མདོ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ། 20

སྔགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ། 22

ཆོས་ཉན་བཤད་རྣམ་རྟོག་དང་བསྲེ་བ། 22

TABLE

I. Les préliminaires, les trois rangbap 5

1.1 – Rangbap du corps 7

1.2 – Rangbap de la voix 7

1.3 – Rangbap de l'esprit 9

1.3.1 – Première séquence, **la pratique en général** 9

1.3.2 – Les entraînements dans les différentes circonstances 13

Deuxième séquence, l'entraînement à droite 13

Troisième séquence, l'entraînement à gauche 13

Quatrième séquence, l'entraînement en l'espace 13

Cinquième séquence, avec des choses proches ou vers le bas 15

Sixième séquence, avec des choses lointaines ou vers le haut 15

Septième séquence, l'entraînement avec le souffle 17

La fusion du souffle avec la clarté-vide, corps de déité

La fusion du souffle et de l'expérience ordinaire

La fusion du souffle et de la claire lumière, corps de déité

Huitième séquence, l'entraînement dans les activités 19

Neuvième séquence, l'entraînement avec différentes paroles 21

Dixième séquence, l'entraînement avec différents sûtras 21

Onzième séquence, l'entraînement avec différents mantras 23

Douzième séquence, l'entraînement en écoutant, étudiant le Dharma . . 23

༄༅། །ཕྱག་ཆེན་གཙུ་མའི་ཁྲིད་ཡིག་བཞུགས་སོ།།

བླ་མ་ཡི་དམ་ཌཱ་ཀི་རྣམས་ལ་ན་མོ།

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཌཱ་ཀི་ནི་གུ་མའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་གསུམ་སྟེ། སྔོན་འགྲོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ། དངོས་གཞི་སྐྱོན་བཞི་རང་གྲོལ། འབྲས་བུ་སྐུ་བཞི་རང་ཤར་རོ།

ཆོས་དྲུག་སྔོན་དུ་མ་སོང་ན། སྟོང་ར་དང་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྔོན་ནོ།

།དང་པོ་ནི། དབེན་པའི་གནས་སུ་ལུས་གནད་ལེགས་པར་བྱ། །ཅེས་པས། བདེ་བའི་སྟན་ལ་རྐང་པ་སྐྱིལ་ཀྲུང་། ལག་པ་ས་གནོན་སྒལ་ཚིགས་དྲང་པོར་བསྲང་། དཔུང་པ་རྒོད་གཤོག་པ་བཞིན་གདེང་། འཛིང་པ་དྲང་ལ་གུག་པ། ལྕེ་རྐན་ལ་སྦྱར། མིག་སྣ་རྩེར་གཏད་ལ། ལུས་ཡ་ཡོ་དང་དཀྲེ་སྒྱུ་ལ་སོགས་མེད་པར་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཀྱི་ཆོས་དྲུག་གམ་བདུན་ནོ།

།སེམས་བསྐྱེད། ཅེས་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཉམས་སུ་བླང་སྙམ་དུ་བྱའོ།

།ལུས་ཡི་དམ་དུ་བསྒོམ། ཅེས་པ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསྒོམས་ནས། རང་བདེ་མཆོག་ཏུའོ།

སྤྱི་བོའི་བླ་མ་ལ། ཅེས་པ་རང་གི་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་པདྨ་དང་ཉི་མའི་གདན་གྱི་སྟེང་དུ། རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་འོད་དང་འོད་ཟེར་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་བསམ། དེའི་ཐུགས་ཀ་ནས

INSTRUCTIONS DU MAHÂMUDRÂ DU RELIQUAIRE

Hommage aux maîtres, yidams et dâkinîs.

Le Mahâmudrâ Reliquaire de la Jnânadâkinî Niguma comprend trois parties : les préliminaires, les trois *rangbap* ; la pratique principale, l'auto-libération des quatre défauts ; le fruit, l'auto-apparition des quatre corps.

Si l'on ne commence pas par les Six Yogas[1], on exposera l'Enceinte Vide et le Yoga du Maître.

I – Les préliminaires, les trois rangbap

En un lieu isolé, bien se disposer en les points essentiels du corps.

Sur un siège confortable, les jambes en âsana[2], les mains touchant la terre[3], la colonne vertébrale tendue droite[4], les épaules ouvertes comme un poitrail d'épervier[5], le menton droit et rentré, la langue touchant le palais[6], les yeux dirigés vers la pointe du nez[7]. Le corps, sans pencher ni bouger, bien disposé en les six[8] ou sept points de la posture de Vairochana.

Bodhicitta.

Il s'agit de réaliser Bouddha pour le bien de tous les vivants et, dans ce but, nous allons pratiquer le Dharma du Mahâyâna.

Notre corps est expérimenté[9] comme le yidam.

Ayant commencé par la contemplation sur la mort et l'impermanence, on s'expérimente comme Chakrasamvara[10].

Au sommet de notre tête, le Maître.

Au sommet de notre tête, sur un siège de lotus[11] et soleil[12], on imagine notre propre maître-source, d'une nature de lumière, rayonnant[13].

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་བསྡིམ་ལ། བླ་མ་དེ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྒོམས་ལ། བདག་ལ་གནོད་བྱེད་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། ལུས་གུས་པས་ཐལ་མོ་སྦྱར། ངག་གུས་པས་གསོལ་བ་འདེབས། ཡིད་གུས་པས་མོས་གུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བྱེད་པར་བསམས་ནས།

བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་བདག་འཛིན་གློས་ཐོངས་པར། དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྟོགས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་སྙིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གསོལ་བ་དྲག་པོ་བཏབ་པའི་རྗེས་ལ། ཅེས་པ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ཞིང་ལས་དང་། ཚོང་ལས་དང་། འགྲོ་འདུག་ལ་སོགས་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས། ཕྱག་དང་བསྐོར་བ་ལ་སོགས་པའང་རེ་ཤིག་ལ་དོར་ལ། ལུས་ཉ་བཞི་དང་རྩ་བཞི་གློད་ལ། ཅེས་པ་སོགས་མ་ཡོན་ཐག་བཅད་པ་ལྟར། རྩོལ་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་བཞག་པ་ནི། ལུས་རང་བབས་སོ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ལོང་གཏམ་དང་བརྫུན་དང་ཕྲ་མ་ལ་སོགས་ལྟ་ཅི་སྨོས། མདོ་དང་སྔགས་བཟླས་པ་ལ་སོགས་པའང་རེ་ཞིག་ལ་དོར་ལ། མཆུ་འཛེད་འཛུམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་མེད་ཅིང་། ངག་སྨྲ་བརྗོད་དང་བྲལ་བ། ཅེས་པ་ངག་གི་རྩོལ་སྒྲུབ་གང་ཡང་མི་བྱ་བ་ནི། ངག་རང་བབས་སོ།

De son cœur, la lumière irradie, (invoquant) les maîtres de la lignée, l'assemblée des yidams, bouddhas et bodhisattvas avec lesquels nous avons une connexion qui se résorbent en lui. On le considère alors comme étant l'essence de tous les bouddhas des trois temps.

Moi, avec tous les vivants, « mères d'antan » et mes principaux faiseurs de tort : avec le corps, joignons respectueusement les mains[14], avec la parole, adressons une prière respectueuse et, avec un esprit respectueux et empli d'une dévotion continue :

> Précieux maître, veuillez faire :
> Que mon esprit renonce à la saisie d'égo ;
> Que le non attachement naître en moi ;
> Que la Claire Lumière, Mahâmudrâ, soit réalisé.

On prie ainsi intensément, du fond du cœur, puis :

1.1 – Rangbap du corps

Va sans dire des activités du monde telles que le travail des champs, le commerce, les allées et venues, etc ; mais même les prosternations, circumambulations etc. : toutes sont radicalement suspendues.[15]

Le corps, les quatre membres et les quatre canaux[16] relâchés.

Ainsi, comme une gerbe (de blé) déliée,

L'on reste en l'état de non effort ; c'est le Rangbap[17] du corps.

1.2 – Rangbap de la voix

Va sans dire des histoires et bavardages du monde, mensonges, calomnies, mais même (des paroles du Dharma) telles que récitation de sûtras, mantras : toutes sont radicalement arrêtées.

Les lèvres sans aucun effort d'ouverture ou de fermeture ; la voix libre de toute parole.

Ainsi, sans aucun effort ou pratique de la voix,

Tel est le Rangbap de la voix.

།མིག་གི་ལྷ་སྣང་ས་ཀྱིས། ཅེས་པ་མིག་གླང་པོ་ཆེའི་ལྷ་སྣང་ས་དང་འབྲེལ་བ་སྟེ། གླང་པོ་ཆེ་མིག་འཛུམས་པ་བྱུལ་བའམ། འཛུམ་མི་ཤེས་པར་རྟད་དེ་འདུག་པ་ལྟར། མིག་གི་འབྲས་བུ་གཡས་གཡོན་ལ་སོགས་པ་གང་དུ་ཡང་མིག་ཡོ་བར། མདུན་གྱི་དངོས་པོ་ཕྲ་རགས་གང་རུང་ལ་གཅེར་གྱིས་བལྟས་ལ། སྤྱི་རིས་ལ་སོགས་པ་བརྟག་ དཔྱད་མེད་པར་སེམས་མི་ཡེངས་པའི་རྟེན་ཙམ་དུ་རྟད་དེ་བཞག་གོ

།ཡུམ་ལས། གླང་པོ་ཆེའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་བལྟ་བར་འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ། །ཅེས་དང་།

ས་ར་ཧས། མིག་ནི་མི་འཛུམས་ཡིད་ནི་གང་དགར་བཞག །ཅེས་དང་། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ཚིག་གིས་མི་མཚོན་ཏེ། སློབ་དཔོན་མན་ངག་མིག་གིས་མཐོང་བར་འགྱུར། ཅེས་དང་།

དུས་འཁོར་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། ཧར་བསྒོམ་ཆེན་པོའི་མན་ངག་ཡིན། ཅེས་དང་།

དམ་པ་རིན་པོ་ཆེས། ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་རིག་པ་བསྡོད་ལ་མནན་ན་ཕྲ་རགས་ཀྱི་རྟོག་པ་འགག །ཅེས་སོ།

།ཡིད་བསྒོམ་འདོད་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཏེ། ཅེས་པ། འདས་པའི་རྗེས་མི་གཅོད། མ་འོངས་པའི་སྔོན་མི་བསུ། ད་ལྟར་གྱི་བློ་ལ་ལས་མི་གཞོལ།

ཐ་ན་སྔོན་འགྲོ་བསྒོམ་པ་ཡིན་སྙམ་པའི་རྟོག་པ་ཡང་མི་བྱ་བར། ཅེས་པ་རང་བབས་རྣམ་

1.3 – Rangbap de l'esprit

1.3.1 – *Première séquence, la pratique en général*

Avec le regard.[18]

Les yeux dans le regard d'éléphant[19], « l'œil d'éléphant » étant relâché, sans tension oculaire. Sans tension oculaire, rester « suspendu[20] » ; l'iris des yeux ne bougeant ni à droite ni à gauche.[21]

Quelles que soient les choses, grosses ou petites, qui sont devant, les contempler nûment,[22] sans examiner ou juger les détails[23], sans que l'esprit ne se distrait de cette expérience, en restant simplement posé, suspendu[24].

Dans la *Prajnâpâramitâ*[25], il est dit :

Le bodhisattva mahâsattva qui pratique le regard d'éléphant s'entraîne à la prajnâpâramitâ.[26]

Saraha dit :

L'œil sans aucune tension, le mental repose librement.[27] Et :
L'inné ne se montre pas par des mots, mais le maître le fait voir par l'instruction des yeux.

Dans le *Tantra des instructions essentielles du Kâlachakra*[28], il est dit :

C'est l'instruction essentielle de la grande contemplation (du regard) fixe, (ouvert, béant, nu).[29]

Dampa[30] Rinpoché dit :

En ce regard, les fluctuations de l'intelligence décroissent et les pensées subtiles et grossières cessent.

(Niguma) dit :

Libre de la pensée qui souhaite méditer mentalement.[31]

Sans ressasser le passé ni anticiper l'avenir ni même s'engager dans la conception du présent[32] et, finalement,

Sans être dans la pensée que l'on pratique les préliminaires.

གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་བཟོ་མེད་དུ་ལྷོད་ཀྱིས་གློད། འཛིན་མེད་དུ་ཤིགས་ཀྱི་ཞིག་ལ་བཅས་བཅོས་གང་ཡང་མེད་པའོ།

རྟད་དེ། ཅེས་པ་མིག་མི་འཛུམ་པས་ནའོ། །ཕྱད་དེ། ཅེས་པ་ཡིད་གང་ལའང་འཛིན་པ་མེད་པའོ། །ལྷོག་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་ལས་པ་ནི། སེམས་རང་བབས་སོ།

སྡུད་པ་ལས། འདུ་ཤེས་རྣམ་པར་ཞིག་ནས་སྦྱོང་བ་ཕ་རོལ་འགྲོ། །ཅེས་དང་།

མ་གཅིག་ལབས་ཀྱི་སྒྲོན་མའི་ཞལ་ནས། ལུས་གནད་ཙ་བཞི་གློད་པ་བཅེས། །ངག་གནད་ལྐུགས་པར་སྡོད་པ་གཅེས། །སེམས་གནད་འདུ་ཤེས་ཞིག་པ་གཅེས། །ཅེས་སོ། །དམིགས་པ་དང་པོའོ།

།དེ་ལྷ་བུའི་ངང་ལས། ལྷ་འདོད་ཆགས་སྐྱེས་པ་བཞིན་དུ་རྟད་དེ་ལུས་པ་དེ། སྔོན་འགྲོ་དང་པོའི་ཚད་ཡིན་ཏེ། ཐམལ་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །དང་པོའི་སེམས་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། ཆད་པ་ངལ་བསོ་བ་ལ་སོགས་པའི་དུས་སུ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆར་ཏེ། ངོས་མི་ཟིན་པས་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་ཡིན་གསུང་ངོ་།

།ད་ནི་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ། ཟན་ཟ་བ་ལ་སོགས་པའམ། ཕྲེང་བ་ལྟ་བུ་ལག་ཏུ་ཅི་བྱུང་ལ་གླང་པོ་ཆེའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱི། ཅེས་པ་གཅིར་གྱིས་བལྟས་ལ། རྟད་དེ་ལུས་པ་དེ་ལ་བཞག་གོ།

Dans les trois rangbap, soyez détendus, relaxés, en la non saisie, suspendus, décrochés, libres de fabrications :

Suspendu[33] : sans fermer les yeux.
Continûment déconnecté[34] : l'esprit ne saisissant rien.

Ainsi, en un état sans tensions,

C'est le rangbap de l'esprit.

Dans la *Prajñâpâramitâ Concise*[35], il est dit :

Ainsi, la conception parfaitement suspendue, abandonné[36]*, parti au-delà.*

Machik Labdrön dit :

Il est important d'être dans la posture du corps, les quatre membres relâchés ; d'être dans la posture de la parole comme un muet ; d'être dans la posture de l'esprit, décroché de la conception.

— Fin de la première séquence —

Rester ainsi suspendu, même lorsqu'un désir divin[37] *apparaît, est le signe de succès de ce premier préliminaire. C'est ce que l'on nomme l'esprit ordinaire*[38]*. C'est aussi l'expérience primordiale. Ceci apparaît à tous les vivants lorsqu'ils sont fatigués ou se reposent*[39] *mais, ne le reconnaissant pas, ils errent dans le samsâra.*

Maintenant, à tout moment, reconnaissez cet état, que vous mangiez, que ayez un mâlâ à la main,quoi que vous fassiez ou quoi qu'il arrive : restez suspendus, décrochés, contemplant nûment en le regard d'éléphant.

དེ་བཞིན་དུ་གཡས། ཅེས་པ། གཉིས་པ་གཡས་ལ་བསླབ་པ་ནི། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོ་ས་ར་ཧས། མདུན་དང་རྒྱབ་དང་ཕྱོགས་བཅུ་རུ། །གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །ཅེས་པས་གཡས་ཕྱོགས་སུ་ལྟ་སྟངས་བྱས་ལ། རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་སྔར་བཞིན་འཇོག་པའོ།

།དེ་ལྟར་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་དང་པོ་མིག་སྤྲིན་ཆིལ་བ་ལྟ་བུ། གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་དུ་ཕྱམ་སོང་བ་ངའི་སྔོན་འགྲོ་རང་ཤར་འདུག་སླམ་དུ་ངོས་བཟུང་ལ་ཧྲད་དེ་བཞག་གོ །ལུས་ཁྱེངས་མ་ཁྲིས་པ་རྣམས་ས་ར་ཧས་གསུངས་པའོ།

།གཡོན་ནམ། ཅེས་པ་གསུམ་པ་གཡོན་ལ་བསླབ་པ་ནི། གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ལྟ་སྟངས་བྱས་ལ་སྔར་བཞིན་འཇོག་པའོ།

ནམ་མཁའ་ལ་སོགས་པ། ཅེས་པ། བཞི་པ་ནམ་མཁའ་ལ་བསློབ་པ་ནི། མདུན་གྱི་སྣེན་མཚམས་ཀྱི་ཐད་ཀའི་བར་སྣང་སྟོང་པའི་དཀྱིལ་དུ་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་ཧྲད་དེ་བལྟས་ལ། ཡིད་ནི། རང་རྩ་ཁ་ནག་འདུན་པར་མི་བསམ། ཡུལ་ཕ་ཀ་ན་ཡོད་པར་མི་དཔྱད། རྟེན་ཅི་ལ་ཡང་མི་བཅའ། ངོས་གང་དུ་ཡང་མི་བཟུང་། སེམས་དང་ནམ་མཁའ་བསྲེས་ནས། སྟོང་སང་ངེ་བའི་ངང་ལ་ཧྲད་དེ་ཕྱད་དེ་བཞག་པས། ཤེས་པ་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པ། ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ཡོངས་སུ་དག་པ་ལྟ་བུ། རང་རིག་རང་གསལ་དུ་རྗེན་ལྷང་གིས་འབྱུང་ངོ་།

།སེམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་བཟུང་བྱས་ཏེ། །ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་དུ་ནི་སེམས་ཉིད་བཟུང་བར་བྱ། །ཅེས་དང་།

1.3.2 – Les entraînements dans les différentes circonstances

– Deuxième séquence, l'entraînement à droite

De même à droite,

Le grand brahmane Saraha dit :

Devant, derrière et dans les dix directions, où que l'on voit, c'est cela.

Ainsi, regardant à droite, on reste simplement en les trois rangbap.

Contemplant de cette façon partout, il peut sembler au début que nos yeux s'engourdissent un peu. L'on s'en va dans l'ouverture égale de la clarté vide sans saisie ; la reconnaissant, on saura que les préliminaires sont apparus spontanément, restant suspendu. Ainsi enseigne Saraha dans *Les Sources du corps non écrites*.[40]

– Troisième séquence, l'entraînement à gauche

Ensuite à gauche,

On s'entraîne comme précédemment avec le regard vers la gauche.

– Quatrième séquence, l'entraînement en l'espace

En l'espace, etc.

Devant soi, à la hauteur de l'espace intersourciller, contempler, le regard en le milieu vide de l'espace omniprésent, suspendu. Sans que le mental parte de notre côté, plongeant dans l'obscurité, ou que, de l'autre côté, il n'analyse les détails des objets, sans saisie d'un coté ou de l'autre, sans appui sur un quelconque support, l'esprit et l'espace fusionnent.

Rester ainsi, en cet état d'ouverture dégagée, suspendu, relâché, continûment ; en une expérience claire, dépourvue de pensée, en le domaine parfaitement pur de l'espace, clarté auto-connaissante nue et vive.

(Dans *les Chants de Saraha* :)

Quand esprit et espace sont identiques,
Comprends la nature de l'esprit comme la nature de l'espace. »

གདོད་ནས་དག་པ་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ལ། །བལྟས་ཤིང་བལྟས་ཤིང་མཐོང་བ་འགག་པར་འགྱུར། །ཅེས་དང་།

བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས། དམིགས་པ་མེད་པའི་སེམས་སུ་ནི། །གནས་པ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཡིན། །ནམ་མཁའ་བསྒོམ་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། །སྟོང་ཉིད་བསྒོམ་པར་བཞེད་པ་ཡིན། །ཅེས་སོ།

།ཐག་ཉེ་རིང་ཅེས། ལྟ་པ་ཐག་ཉེ་བའམ་འཕྱུར་ལ་བསླབ་པ་ནི། ཅེས་པ་ཅུང་ཟད་འཕྲོ་བའམ། རྒོད་ན་ལྟ་སྟངས་དམའ་བར་བྱས་ཏེ། རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་ནས་སྤྱིལ་བུ་འམ་མཐའ་མའམ། ལུང་པའི་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་དམའ་སར་བལྟ་ཞིང་འཛོག་པའོ།

།དྲུག་པ་ཐག་རིང་བའམ། གྱེན་ལ་བསླབ་པ་ནི། བྱིང་བའམ། རྨུགས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན། ལྟ་སྟངས་མཐོ་བར་བྱ་སྟེ། རིག་པ་ལ་དར་གླུད་ནས་རིའི་རྩེའམ། ནམ་མཁའི་མཐོང་ལྟ་བུ་མཐོ་སར་བལྟ་ཞིང་འཛོག་པའོ།

བྱིང་རྒོད་ཀྱི་དབྲ་མེད་ན་ཐད་ཀ་གཙོ་ཆེར་བལྟ་སྟེ། འདི་གཉིས་གེགས་སེལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

དེ་ལྟར་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་དང་པོ་མིག་སྒྲིད་ཆིལ་བ་ལྟ་བུ། གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ལ་ཐུམ་སོང་བ་དང་། ངའི་སྔོན་འགྲོ་རང་ཤར་ནས་འདུག་སླམ་དུ་ངོས་བཟུང་ལ་ཧད་དེ་བཞག་གོ

Et :

« Contemplant encore et encore la nature de l'espace, à jamais pure, la vision (de l'observateur) se suspend. »

Dans *le Commentaire de l'esprit des Bodhisattvas*[41], il est dit :

En l'esprit sans référencse demeure la qualité de l'espace.
C'est cela contempler l'espace.
C'est ce que l'on nomme « contempler la vacuité ».

– ***Cinquième séquence, avec des choses proches ou vers le bas***

Proche, lointain.

Lorsque (le mental) est un peu agité, poser le regard vers le bas, en l'expérience des trois rangbap. Contempler vers le bas, que ce soit une touffe d'herbe, un chemin dans la vallée, le fond (d'une falaise, si l'on est en hauteur).

– ***Sixième séquence, avec des choses lointaines ou vers le haut***

S'il y a torpeur ou opacité, diriger le regard vers le haut, en une vive intelligence, contemplant le sommet des montagnes ou l'espace.

Lorsque les ennemis que sont l'agitation ou la torpeur ne sont pas présents, regarder principalement devant soi.

Ces deux instructions sont des moyens de dissiper les obstacles. Ainsi :

Où que l'on contemple, il peut d'abord sembler que les yeux s'engourdissent un peu[42]*, on sa laisse alors aller en l'état équanime de clarté ouverte vide de saisie. Comprenant que mes préliminaires sont ainsi accomplis, rester suspendu.*

།བདུན་པ་རླུང་ལ་བསླབ་པ་ནི། འཆི་མེད་འགྲེལ་པ་ལ། རླུང་གི་རལ་གྲི་བཟུང་ནས་ནི། །འགྲོ་དང་འོང་བའི་དབུགས་གཅོད་ཅིང་། །ལམ་གཉིས་རྣམ་པར་བཅོམ་ནས་ནི། །ས་སྟེང་དགའ་དང་བདེ་བ་རྒྱས། །ཅེས་དང་།

སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས། རླུང་ནི་གར་འགྲོ་དེར་སེམས་འགྲོ། །དེ་ལུས་ཁྱིམ་ནང་བསྡོན་བཟུང་ནས། །ཡིད་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་གསད་བྱས་ན། །དེ་མེད་སེམས་ནི་གང་དུ་འགྲོ། །ཅེས་དང་།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐིག་ལེ་ལས། རྣལ་འབྱོར་པས་ནི་རླུང་བསྒོམས་ན། །དངོས་གྲུབ་མྱུར་དུ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཅེས་སོ།

།དེའང་རླུང་བཞོན་པ་དང་འདྲ། རྟོག་པ་སྐྱེས་བུ་དང་འདྲ་ལ། རྟ་བཟུང་བས་སྐྱེས་བུ་ཟིན་པ་ལྟར། རླུང་བཟུང་བས་ཡིད་ཟིན་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་ནི། ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་རླུང་དང་བསྲེ། །རྣམ་རྟོག་མ་རིག་འགག་པར་འགྱུར།

།དེ་ལ་རང་བབས་གསུམ་གྱི་མཉམ་བཞག་གི་སྟེང་ནས། རང་ལུས་ལྷ་སྐུར་གསལ་བའི་ངང་ནས་རླུང་སྣ་སྒོར་རྟེན་ཙམ་བྱས་ཏེ་འཇམ་རླུང་བག་ཙམ་བཟུང་བས། སེམས་གནས་པ་ནི།

བསྐྱེད་རིམ་དང་རླུང་བསྲེ་བ་སྟེ། རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་རང་འགག་ལ་འགག་པར་འགྱུར་རོ།

།གཉིས་པ་ནི། ཐམལ་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །ཉམས་མྱོང་ཡར་ངོ་བཞིན་དུ་འགྱུར།

།དེ་ལ་རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་ནས་སེམས་མ་བཅོས་ཐམལ་གྱི་ཤེས་པ་འོད་གསལ་བའི་ངང་ནས། རླུང་སྦྱར་བཞིན་བཟུང་བས།

– Septième séquence, l'entraînement avec le souffle

Dans *Le Commentaire de l'Immortalité*[43] :

> *Saisissant l'épée du souffle, les allées et venues de la respiration s'arrêtent.*
> *Ces deux voies ainsi subjuguées, la joie sur terre et le bonheur s'amplifient.*

Dans *La Détente en l'État Naturel*[44] :

> *Où va le souffle, va l'esprit. L'esprit est dans le corps comme emprisonné dans une maison. La personne du mental ayant été tuée, en son absence, l'esprit va partout.*[45]

Dans *Le Tiglé de Mahâmudrâ*[46] :

> *Les yogis réaliseront promptement les accomplissements en méditant le souffle.*

Les souffles sont comme la monture (le cheval) ; les pensées sont comme la personne (le cavalier) ; saisissant le cheval, le cavalier l'est aussi : retenant le souffle, le mental est suspendu[47].

Il y a trois entraînements avec le souffle :

• La fusion du souffle avec la clarté-vide, corps de déité

> *Fusionnant le souffle et la clarté-vide, corps de déité*
> *Les pensées d'ignorance cessent.*

Pour cela, contemplant en les trois rangbap, en l'expérience de son corps comme la clarté de la déité, le souffle aux narines étant simple support[48], on fait avec précaution une rétention du souffle doux[49]. L'esprit restant ainsi en place,

> *C'est la fusion de kyérim et du souffle. Les pensées se suspendent d'elles-mêmes.*

• La fusion du souffle et de l'expérience ordinaire

> *Fusionnant l'expérience ordinaire et le souffle,*
> *Les expériences croissent comme la lune.*

Pour cela, dans les trois rangbap, l'esprit sans artifice en l'expérience ordinaire, claire lumière, avec une rétention comme précédemment :

སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་གསལ་ལ་རྟོག་མེད་དུ་འཆར་བ་ནི། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་རླུང་དང་བསྲེ་བ་སྟེ། རྟོགས་པ་རླབ་བ་ཡར་གྱི་ངོ་བཞིན་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ།

།གསུམ་པ་ནི། འོད་གསལ་ལྷ་སྐུ་རླུང་དང་བསྲེ། །མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་སྒྱུར་ཐོབ་འགྱུར།

།དེ་ལ་རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་ནས། ལྷ་སྐུ་དང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀའི་ངང་ནས་རླུང་སྦྱོར་བཞིན་བཟུང་བས། ཡུལ་སྣང་སྟོང་ཟུང་འཇུག །ལུས་བདེ་སྟོང་ཟུང་འཇུག །སེམས་གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཏུ་འཆར་ཏེ། དེ་ལ་མ་ཡེངས་པར་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི། རབ་ཟུང་འཇུག་རླུང་དང་བསྲེ་བའོ། །དེས་རབ་རླབ་བ་གཅིག །འབྲིང་རླབ་བ་གསུམ། ཐམ་རླབ་བ་དྲུག །ཤིན་ཏུ་ཐམས་རླབ་བ་བདུན་གྱིས་སངས་མི་རྒྱ་མི་སྲིད་དོ།

།ཡང་ན། ལྷ་སྐུ་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་འགག་པར་འགྱུར། །ཐམལ་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །རྟོགས་པ་ཡར་ངོ་བཞིན་དུ་འཕེལ། །ཟུང་འཇུག་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །ལོ་རླབས་སངས་རྒྱས་མངོན་དུ་བྱེད། །ཅེས་བླ་མའི་གསུང་སོ། །འོག་གི་རླུང་ལ་བསླབ་པ་གོང་དུ་བླངས་པའོ།

།བརྒྱད་པ་སྦྱོད་ལམ་ལ་བསླབ་པ་ནི། གཡས་གཡོན་ལ་སོགས་པ་ལ་བལྟ་ཞིང་བསླབ་པ་དེར་མ་ཟད་ཅེས་པ་དྲག་ལས་དང་རྒྱང་མིག་ཕྱོགས་བཞིར་གཏད་པ་ལ་སོགས་པ་སྤྱང་སྟེ། དལ་བུས་བག་དང་ལྡན་པ། འདོམ་གང་ཙམ་ལ་བལྟ་ཞིང་།

ཏད་དེ་ཆད་དེ་བ་གཅེས་པ་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཉིད་ཀྱི་ངང་ནས་ཕྱམ་ཕྱམ་འགྲོ་བ་དང་།

Émerge l'indissociabilité des apparences et de l'esprit, clarté sans conception. C'est la fusion de Mahâmudrâ et du souffle. La réalisation s'amplifie comme croît lune ascendante[50]. *Celle-ci fait se développer les expériences comme croît la lune ascendante.*

• ***La fusion du souffle et de la Claire Lumière, corps de déité***

Fusionnant la Claire Lumière, corps de déité, et le souffle
Le fruit ultime est rapidement obtenu.

Ainsi, avec les trois rangbap :

En l'expérience du corps de la déité et de Mahâmudrâ[51], *on fait la rétention du souffle comme précédemment. En cet état, les objets sont apparences vides en union, le corps est félicité vide en union, l'esprit est clarté vide en union*[52]. *Pratiquant ainsi sans s'en distraire, c'est la parfaite fusion du souffle et des états d'union*[53]. *Pratiquant ainsi, au mieux en un mois, moyennement en trois, au plus en six, et au pire en sept mois, il est impossible de ne pas s'éveiller.*[54]

La fusion du souffle avec le corps de la déité fait cesser toute pensée ; la fusion du souffle et de l'expérience ordinaire fait se développer la réalisation comme croît la lune ascendante ; la fusion du souffle et des expériences d'union fait réaliser véritablement Bouddha en l'espace de mois ou d'années.

Ceci est l'enseignement du maître.

L'entraînement avec le souffle inférieur est pratiqué comme précédemment.

– Huitième séquence, l'entraînement dans les activités

Il ne s'agit pas seulement de s'entraîner en contemplant à droite, à gauche, etc. mais aussi dans les activités intenses, abandonnant l'observation orientée avec le 'regard lointain'[55]. Il s'agit de contempler en douceur, avec attention, à une brassée[56] (devant soi), 'suspendu', s'abandonnant à l'état d'équanimité ouvert de la clarté vide de saisie.

འཆག་པ་ཆེ་ཆུང་དུ་རྩ་ཆུ་འཆག་པའི་ཚེ། ཅེས་པ་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་ནས་འཆག །མ་སྲིད་བཀྲུས་མཐའ་མ་བསྐོར་ཡང་། ཉམས་ང་བག་ཚ་དང་བྲལ་བར་བྱ་སྟེ། ཅེས་པ། ཡ་ང་དང་ཞུམ་བ་ལ་སོགས་མེད་པར་ཧད་དེ་ཕྱད་དེ་བ་ལ་བཞག །དེ་བཞིན་དུ་ཉལ་བ། ལངས་པ། འདུག་པ། སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་གང་གི་དུས་སུ་ཡང་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་ལས་མ་ཡེངས་པར་གནས་པར་བྱས་ཏེ།

སྡུད་པ་ལས། འགྲོ་འཆག་ཉལ་དང་འདུག་པར་ཤེས་བཞིན་རབ་ཏུ་ལྡན། །གཉའ་ཤིང་གང་ཙམ་བལྟ་ཞིང་འགྲོ་ལ་སེམས་འཁྲུལ་མེད། །ཅེས་སོ།

།བརྟག་གཉིས་ལས། བཟའ་དང་བཏུང་དང་ལྷུགས་པ་དང་། །ཉལ་དང་ལོག་དང་སེམས་པ་ན། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངོན་འདོད་པས། །དེ་ནས་མངོན་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །ཅེས་སོ།

།མདོར་ན་གཏམ་སྨྲ་བ། ཅེས་པ། དགུ་པ་གཏམ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ་ནི། སྔར་གྱི་ངང་ནས་མི་མང་པོའི་གསེབ་ཏུ་རང་ཡང་གཏམ་དོ་གལ་ཆུང་ངེ་བ་སྨྲ་བའམ། གཞན་ཡོང་གཏམ་ངེས་མེད་སྣ་ཚོགས་གཏོང་བའི་སར་བསྡད་ལ་བསྲེའོ།

།མདོ་འདོན་པ་ཅེས་པ། བཅུ་པ་མདོ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ་ནི། སྔར་གྱི་ངང་ནས། ཤེས་རབ་སྙིང་པོའམ། མཚན་བརྗོད་ལ་སོགས་པ་མདོ་རིང་པའམ། ཐུང་པ་བློ་ལ་བྱུང་བ་འདོན་ཅིང་བསྲེའོ།

Entraînez vous à pratiquer ainsi dans de petits déplacements, puis dans de grands déplacements[57] *et (quoi que vous fassiez, même) urinant ou déféquant*[58].

L'on vivra ainsi en l'état de clarté vide sans saisie.

Serait-on entouré de cent mères et sœurs que l'on en éprouverait ni crainte ni timidité.[59]

Ainsi, restant en l'état 'suspendu', sans peur ni timidité. Pareillement :

Quand on dort, quand on se lève, quand on reste en place, en n'importe laquelle des quatre activités[60], *rester sans s'en distraire en l'état de clarté vide sans saisie. Dans Le Compendium Versifié*[61] *il est dit : Gardez parfaitement l'attention, que vous vous déplaciez, dormiez ou restiez en place. Allez, en contemplant à une brassée, l'esprit sans illusion.*

Dans *les Deux Chapitres* (*Hevajra tantra*)[62] :

Que l'on mange, que l'on boive, que l'on dorme, que l'on s'éveille, que l'on pense, auparavant l'on aspirait à Mahâmudrâ, maintenant c'est une évidence.

– *Neuvième séquence, l'entraînement avec différentes paroles*

Même en des conversations variées.

On s'entraînera pareillement quand on est au milieu d'une foule, en racontant des histoires de peu d'importance[63], ou en allant en des lieux où d'autres personnes racontent diverses histoires[64].

– *Dixième séquence, l'entraînement avec différents sûtras*

Dans la récitation de sûtras.

On s'entraînera à fusionner (l'état rangbap) avec la lecture de sûtras longs ou courts, commençant par ceux que l'on connaît par-cœur, comme *le Cœur de la Prajnâpâramitâ* ou *l'Énoncé des noms*.[65]

།སྔགས་བཟླས་པ། ཅེས་པ། བཅུ་གཅིག་པ་སྔགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ་ནི། རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་ཞོགས་ཆད་བཞག །དེ་ནས་མིག་གླང་པོ་ཆེའི་ལྟ་སྟངས་དང་མ་བྲལ་བ། གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཀྱི་རྩེ་མ་ཡོར་བའི་ངང་ལས། མ་ཎི་པདྨེ་ལ་སོགས་རྐང་ཐུང་པའམ། རིང་བ་བཟླས་ཤིང་བསྒྲེ་བའོ།

ཉན་བཤད་ལ་སོགས་པ། ཅེས་པ། བཅུ་གཉིས་པ་ཆོས་ཉན་བཤད་རྣམ་རྟོག་དང་བསྲེ་བ་ནི། གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་ནས་ཆོས་ཉན་ཅིང་བཤད་དོ།

།ཡང་རང་བབས་གསུམ་གྱི་སྟེང་ནས། རྣམ་རྟོག་འགྱུར་བཅུག་པས། དེ་ཀའི་ངོ་བོ་ལ་གཅེར་བལྟས་པས། རྟོགས་པ་ཟུངས་མ་ཐུབ་པར་རང་སྟོང་དུ་ལྷན་གྱིས་འཆར་རོ། །ཡང་། རང་ལུགས་སུ་བཞག་ཅིང་བསྒོམ་མོ།

།རྟོག་པ་འགྱུས་པ་དེ་ཚུར་བཀུག་ནས་སྦྱོང་བ་ལྟ་བུམ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་སྟེ། རྟོག་པ་ཧོལ་སྐྱེས་པའི་ཚེ། དེའི་རང་བཞིན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་ལ་བཟོ་མི་བྱེད། རྗེས་སུ་མི་འབྲེང་པར་གནས་རུང་འགྱུས་རུང་། དེ་ཉིད་རང་སྟོང་ཆོས་སྐུའི་རྩིས་ཟིན་པར་བྱའོ།

།མཚན་བརྗོད་ལས། སེམས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་དོན་ཀུན་རིག །ཅེས་དང་།

སེམས་ཉིད་ངལ་བསོ་ལས། གང་སྐྱེས་གཉུག་མ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། །གང་ཤར་དྲན་པས་མ་བརྗེད་ན། །དེ་ཤར་སྟོང་པ་ཉིད་བདག་ཏུ། །རྣལ་འབྱོར་རྒྱལ་པོ་གདོན་མི་ཟ། །ཅེས་དང་།

– *Onzième séquence, l'entraînement avec différents mantras*

Avec la récitation de mantras,

Demeurant toujours en l'état des trois rangbap, sans quitter le regard d'éléphant ni l'expérience de la clarté-vide sans saisie, il s'agit de s'entraîner à fusionner (l'état rangbap) avec la récitation de mantras courts, comme le *Mani*, ou de mantra longs (comme le mantra aux cent syllabes).

– *Douzième séquence, l'entraînement en écoutant, étudiant le Dharma, la fusion de rangbap avec la pensée*

Écoutant ou exposant.

En l'état de clarté vide de saisie, on écoute ou expose le Dharma. En les trois rangbap, laisser la pensée émerger, contemplant nûment l'essence de celle-ci[66]. Ainsi, sans que la pensée ne se saisisse, elle émerge doucement, vide de soi.

Il est aussi dit de pratiquer la laissant en son état propre.

Ayant invité la pensée à se mouvoir, il ne s'agit pas de la rejeter. Ainsi est-elle intégrée. Au moment où une pensée naît subitement, reconnaissant sa nature, ne rien lui faire, la laisser sans suite. C'est bien si elle reste, c'est bien si elle s'en va. Ainsi se comprend le Dharmakâya vide en soi.[67]

Dans *l'Énoncé des noms* :

L'esprit d'instantanéité est l'intelligence immédiate de toute connaissance.

Dans *La Détente en l'État Naturel* :

Toutes expériences y sont l'état naturel,
Laissées telles quelles en la présence ouverte,
Toutes sont l'état de pure vacuité.
C'est le roi des yogas, sois sans doute.

དབུ་མ་ལས། གང་གིས་དངོས་གཅིག་དེ་བཞིན་ཉིད་མཐོང་བ། །དེ་ཡི་དངོས་ཀུན་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་མཐོང་། །ཅེས་དང་།

ཡུམ་ལས། གཟུགས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་ཤེས་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མདོ་དང་རྒྱས་པ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །ཅེས་དང་།

ཡུམ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པའོ། །སྤང་བྱ་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པའོ། །ཅེས་པས།

ཉོན་མོངས་པ་གཉེན་པོས་སྤངས་པའང་མེད། ཉོན་མོངས་པ་རང་བརྒྱུད་པའི་དྲི་མས་ཀྱང་མ་གོས་པའི་འཛིན་མེད་དེ་ལ། ཉོན་མོངས་པའི་ཡེ་ཤེས་སམ་རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུའི་ལམ་ཁྱེར་ཞེས་བྱའོ། །རྣམ་རྟོག་དང་ཆོས་སྐུའི་བར་ན་དོ་ཤེས་མ་ཤེས་སམ། རིག་མ་རིག །རྟོགས་མ་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཙམ་ལས་མེད་དོ།

གང་སྤངས་ཤིང་གོས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལྡན། ཅེས་དང་།

རྡོ་རྗེའི་ཚིག་རྐང་ལས། ཆོས་སྐུའི་ནམ་མཁར་རྟོགས་པའི་སྤྲིན་ཚོགས་ལས། །དུག་ལྔའི་གློག་འགྱུ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོར་བལྟོས། ཅེས་སོ།

རྟོལ་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་པ་ངོས་བཟུང་ནས། །འབྲལ་མེད་དུ་སྐྱོང་ཞིང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ་གསུང་ངོ་།

།མདོར་ན་ཉིན་མཚན་མཉམ་རྗེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དུས་སུ། གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་ལས། ཧད་དེ་ཆད་དེ་བ་དེ་ལ་མ་ཡེངས་པར་བྱའོ།

Dans *La Voie du milieu* :

Celui qui voit l'ainsité d'une chose voit l'ainsité de toute chose.

Dans la *Prajnâpâramitâ* :

Comprenant l'ainsité d'une forme, se comprend tout Dharma, concis ou développé, des sûtras et de leurs développements.[69]

Et encore :

Les passions des bodhisattvas[70] *sont des pensées discursives*[71].
Ce qui est à abandonner est la discursivité.

Les passions ne sont pas à rejeter en utilisant des antidotes. La nature des passions n'est pas recouverte d'impuretés. Dans la non-saisie, les passions sont intégrées comme gnose et la pensée comme Dharmakâya.[72]

Entre pensées et Dharmakâya, tout n'est qu'une question de reconnaissance ou de non reconnaissance, de gnose ou d'ignorance, de réalisation ou de non réalisation ; il n'est d'autre différence.

Ayant tout abandonné, on possède la gnose du non-attachement.

Dans les *Vajrapâdas* :

Dans l'espace du Dharmakâya,
Jaillissent les nuages de pensées,
Et les cinq poisons comme éclairs versatiles ;
Contemple-les en l'immensité de la gnose.

Il est enseigné qu'il s'agit de reconnaître ce qui émerge, de cultiver sans cesse (cette expérience) en s'y habituant.

En résumé il s'agit, de jour comme de nuit, pendant l'assise et entre les périodes d'assise :

En toutes circonstances, de ne pas se distraire de l'état de clarté vide de saisie, 'suspendu'.

Notes

1. Il est possible de commencer par les Six Yogas. Dans la métaphore de l'arbre, les racines sont les Six Yogas. Une autre façon de faire, qui est celle que suivait Kalu Rangjung Künchab, consiste à introduire d'abord Mahâmudrâ ; c'est la complémentarité entre upâya marga et prajnâ marga. Ainsi nous abordons prajnâ marga avec, comme base, l'enceinte vide et le yoga du maître.
2. Ce qui nous est possible et confortable. En général, l'âsana de bodhisattva est une posture confortable.
3. tib. *sa gnon*. C'est le *mudrâ touchant la terre*, faisant référence au geste que fit le Bouddha de toucher la terre pour appeler la déesse de la terre comme témoin de son éveil. Ici, c'est une façon de dire les mains sur les genoux ou à la racine des cuisses. En d'autres circonstances, les mains peuvent être dans le mudrâ de l'équanimité.
4. Avec une légère bascule du bassin, on cherche la posture en oscillant pour trouver un équilibre sans tensions.
5. Le torse bombé.
6. La langue légèrement en arrière des dents du maxillaire supérieur. C'est une position naturelle qui favorise l'écoulement de la salive.
7. Le regard est « décroché », l'accommodation relâchée, ne fixant rien de particulier, comme si les yeux étaient orientés vers la pointe du nez.
8. Il y a différentes présentations des points de la posture.
9. tib. *sgom*. *Gom* signifie méditer mais aussi expérimenter ou s'entraîner. Il s'agit plus d'une expérience que d'une visualisation.
10. Ou le yidam que l'on pratique et dont on a l'habitude. Ici nous sommes dans l'expérience de Chenrézi ou du corps vide et transparent, comme dans la pratique de l'enveloppe vide du A. Le corps est vécu dans l'ouverture et la transparence, l'experience de l'enceinte vide.
11. Un lotus aux pétales bleu et rouge, et orange et vert, en alternance.
12. Le disque du soleil à plat, représentant bodhicitta absolu et relatif.
13. Comme un corps d'arc-en-ciel, lumineux et rayonnant des cinq couleurs. On peut se représenter le maître dans son corps habituel ou comme Vajradhâra, dans un tiglé bleu rayonnant une orbe quinticolore.
14. On entre en refuge avec tous les vivants, imaginant devant nous ceux qui nous font du mal, à droite notre père, à gauche notre mère, etc.
15. Il s'agit de stopper toute activité du corps.
16. Les canaux des membres. Mains posées sur les cuisses, membres détendus.

17. tib. *ran babs*. *Rangbap* est un terme très important dont la signification est très riche. Rangbap signifie relâché, comme ça vient, tel quel, tel que ça vient. Ce terme évoque la simplicité naturelle et l'aise détendue, en laissant tomber, en état de lâcher prise, laissant être tel que c'est, tel que ça vient. Ici on commence par le Rangbap du corps.
18. L'instruction spéciale des dâkinîs est l'utilisation regard.
19. L'éléphant a sur les côtés de la tête deux yeux ronds.
20. *tib. had de ba*. *Hédéwa* est un terme central. Avoir les yeux écarquillés, comme dans l'expérience de la surprise, de la stupeur. C'est aussi un regard vide, un regard absent, un regard béant. *Stupeur* pas ici au sens de stupidité. Le regard panoramique est une façon de trouver cet état, *hédéwa*. C'est comme lorsqu'on est dans la lune, décroché, suspendu, non pas au sens de la distraction mais de l'absence. C'est un état qui apparaît naturellement quand on est fatigué, qu'on se repose. Il est important de comprendre qu'on peut être suspendu dans l'indifférence ou dans la sensitivité. Il s'agit de trouver cet état de suspension, qui fait corps avec la réalité.
21. Le regard droit, fixe, suspendu, vide.
22. Regard nu au sens de « pas d'implication », pas de projection. Comme lorsqu'on contemple nûment une fleur, on voit la fleur, tout simplement. C'est l'expérience en laquelle la fleur vient à nous, se laissant passivement expérimenter, plutôt que de la saisir. C'est voir sans regarder.
23. Si l'on regarde une fleur, on ne se dit pas « c'est une rose », « elle sent bon, etc ». Il s'agit d'une simple expérience, nue, brute, première, avant la conception.
24. Avec le simple appui de ce qui est contemplé, décroché, suspendu.
25. tib. *yum*. Cette citation ne se retrouve pas en intégralité dans les *prajñâpâramitâ,* mais scindée en deux phrases distinctes.
26. Dans *le Précieux Ornement de la libération*, il est cité à ce sujet : « Ne pas voir, c'est voir ».
27. Naturellement, comme il lui plaît.
28. tib. *dus 'khor man ngag gi rgyud*.
29. tib. *har.* Comme lorsqu'on est étonné, surpris. C'est la syllabe que l'on retrouve dans l'expression *namkha harté* (tib. *nam mkha' har te*, qui s'écrit aussi *nam mkha' ar te*), la nue contemplation de l'espace. *Har* est l'esprit absent, étonné, blanc. Le regard est à la fois fixe, écarquillé, vide, tel qu'on le trouve représenté dans les images de Guru Rinpoché et de certains mahâsiddhas. Il ne s'agit pas pour autant de se figer dans cet état. Il s'agit de garder la clarté. On découvre la capacité à intégrer cet état en toute circonstance.
30. Padampa Sangyé.
31. Ne pas méditer, c'est méditer. La vraie méditation est non méditation.
32. Le passé, l'avenir et le présent sont mentaux. Le passé n'est que souvenir, des empreintes. L'avenir n'est que projection du futur. La réalité autre que mentale est donc dans le présent. Mais même dans le présent, il s'agit de ne pas s'engager dans la conception du présent. Dès que le présent est conçu, ce n'est plus le présent. Dès qu'il y a

représentation, ce n'est plus le présent. Le présent se dérobe au temps dans l'instantanéité. En restant dans cette expérience de suspension, les *samskâras*, les tendances, vont continuer à s'exprimer mais vont rester sans suite. C'est ainsi que les samskâras s'épuisent et se dissolvent.

33. tib. *had de*.
34. tib. *phyad de*.
35. tib. *'phags pa sdud pa*, sk. *sancayagâthâ*. On trouve ce texte dans le Kangyur.
36. tib. *spong ba* : interrompu suspendu, déconnecté.
37. Même lorsque viendrait un intense désir, rester décroché, sans saisir.
38. tib. *tha mal gyi shes pa*. « Ordinaire » ici ne désigne pas la conscience habituelle. Cela désigne l'expérience brute, basique, avant les modifications et représentations conceptuelles.
39. Comme être dans la lune, décroché.
40. tib. *lus khungs ma bris pa rnams*. Il s'agit peut-être d'un enseignement oral et non pas du titre d'un ouvrage.
41. tib. *byang chub sems kyi 'grel pa* (dans le *bstan 'gyurdpe bsdur ma*). La citation ici est légèrement différente.
42. Dans une vision qui peut être un peu floue, avec de la brillance ou des aberrations.
43. tib. *'chi med 'grel pa*.
44. tib. *sems nyid ngal bso* ou *rang gi sems ngal so (bstan 'gyur dpe bsdur ma, vol. 25)*.
45. Sans la saisie du mental, l'esprit n'est pas limité au corps, il est omniprésent.
46. tib. *phyag rgya chen po'i thig le'i rgyud* (*voir bka' 'gyur*). Il semble que cette citation provienne plutôt du *rdo rje 'phreng ba'i rgyud* (*bka' 'gyur*).
47. Il y a interdépendance entre le souffle et le mental. Dans la rétention du souffle, il y a rétention du mental.
48. La sensation du souffle au niveau des narines est prise comme simple appui.
49. Dans l'expérience de la clarté du corps vide de la déité, c'est-à-dire la sensation de la radiance du schéma corporel, en état de suspension, une douce rétention (tib. *'jam lung*) qui peut être un doux *kumbhaka* ou simplement un *barlung*. On appelle *souffle supérieur* le souffle de la respiration et on appelle *souffle inférieur* le souffle qui préside à la mixtion et à la défécation. Ici le barlung désigne le pouvoir de contraction des sphincters inférieurs. La pratique du barlung, le *souffle intermédiaire,* consiste en une rétention du souffle inférieur (tib. *'og lung kung*), une petite contraction du plancher pelvien, puis rester en cette douce expérience en s'y détendant. Il s'agit juste d'avoir cette sensation en laquelle on se pose.
50. Comme précédemment dans l'expérience des trois Rangbap, avec la rétention, on découvre qu'esprit et apparences, cognition et expériences, sont inséparables dans une clarté sans conception. La première fusion fait davantage porter l'attention sur le corps. Ici, l'esprit reste tout ouvert, sans direction particulière. Il s'agit de remarquer l'indissociabilité de l'expérience et de la cognition. C'est le mélange du souffle et de Mahâmudrâ.
51. Les deux points précédents.
52. Apparaissent les trois dimensions de l'expérience pure : le bien être corporel, l'apparent-vide dans la suspension de la saisie et la lucidité-clarté.

53. On est ici en la clarté de son corps et la clarté de toute chose, suspendu en l'expérience ordinaire, avec une douce rétention. En cet état les objets sont apparences vides.
54. À condition d'y rester absorbé sans s'en distraite. Le point est d'être vraiment déterminé à pratiquer ainsi.
55. C'est-à-dire d'arrêter ce que l'on a fait précédemment.
56. Deux mètres environs.
57. Ainsi, en marche méditative.
58. Les actions d'uriner et de déféquer sont des expériences intéressantes, où l'on est dans une expérience de sensation physique souvent intense.
59. En cet état de Rangbap, on est libéré de l'auto-observation et du jugement.
60. Se déplacer, rester en place, dormir et faire l'amour.
61. tib. *sdud pa tshigs su bcad pa* (voir *bka' 'gyur*).
62. tib. *brtag gnyis*.
63. Comme, par exemple, au restaurant, entre amis.
64. Comme dans le bus, le métro, etc.
65. tib. *'jam dpal mtshan brjod. Namasangirti, La Récitation des noms de Mañjushrî. (bka' 'gyur dpe bsdur ma vol. 77)*
66. Rester dans la nue contemplation de ce mouvement qui commence, qui émerge. Le point est de rester dans la nue contemplation du cours de la pensée, la pensée émergeant. La pensée n'est pas saisie et elle est d'elle-même en elle-même vide. La pensée n'est pas un obstacle, c'est la saisie qui est le problème. Ainsi, dans cette nue contemplation, la pensée est auto-libérée. La nue contemplation est une non intervention, comme l'observateur abstrait, absent, non ingérant, non interférant.
67. Ainsi la pensée est libérée en dharmakâya.
69. Réalisant la nature d'un se comprend celle de tous. « 'Ici tout résumé', c'est aussi la Grande Perfection ; Qu'advienne la certitude de l'un qui tous les comprend. »
70. Ici au sens de « pratiquants ».
71. Que sont les émotions conflictuelles ? Ce sont les pensées discursives. La pensée discursive est la source de l'affliction, des passions
72. Les passions ne sont pas « sales » en elles-mêmes. Sans saisie, la pensée est gnose, dharmakâya.

Le Seigneur Six Bras, protecteur de la lignée

Ne pas montrer ni laisser copier ce texte par qui que ce soit qui n'a pas reçu la transmission directe de Denys Rinpoché. Cet enseignement est marqué du sceau du secret, Kagyama.

Note d'édition

Un original de ce texte composé par Jagchen Gyaltsen Bum (mkhas btsun 'jag chen rgyal mtshan 'bum, 1261-1334) se trouve dans la ***Collection des textes Shangpa, vol.*** *7,* ***p.*** *573. Il est un développement-commentaire de quatre courts textes-racine (Collection des textes Shangpa, vol. 8, p. 788, 794, 796, 797). Les passages en italiques sont extraits de ces textes ou, lorsqu'un titre ou un auteur est précisé, de différents textes traditionnels dont vous trouverez les références dans les notes de fin d'ouvrage. Les nombreuses citations de Saraha se trouvent dans les différents receuils de chants, tel le « do ha skor gsum ».*

La traduction en a été faite oralement par Denys Rinpoché lors de séminaires Mahâmudrâ. La traduction n'est pas dans une version définitive.

Ce texte est destiné aux pratiquants qui ont reçu la transmission de la pratique et qui sont habilités à la pratiquer. Ne pas le faire circuler en dehors de ce cadre. Comme tout texte du Dharma, veuillez traiter ce manuel avec le plus grand respect.

© Rimay, Denys Rinpoché

Illustration en couverture :
Dâkinî Niguma (tib. ye shes mkha' 'gro ma ni gu ma, sk. niguptâ).