



La Courte Prière à Vajradhara

Enseignement sur la lignée et comment maintenir
la reconnaissance de sa propre nature

...

Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

La Courte Prière à Vajradhara

Enseignement sur la lignée et comment maintenir
la reconnaissance de sa propre nature



Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Traduction anglaise : Lama Eric Trinlé Thayé

Traduction française : Claude-Marie Bonniot

DHARMAEBOOKS.ORG



Comment utiliser cet eBook

En plus du sommaire ou table des matières électronique et d'autres fonctions que l'on trouve couramment dans les eBooks et PDFs interactifs, cet eBook est enrichi de fonctions supplémentaires :

1. Le sommaire ou table des matières que l'on trouve dans les premières pages de l'eBook a des hyperliens. Un simple click sur un titre vous conduira à la section correspondante du texte.
2. Les références du glossaire sont en couleur et ont des hyperliens. Il vous suffit de cliquer sur le texte en couleur ou le chiffre en exposant pour passer directement à la définition du glossaire, puis de cliquer à nouveau sur le terme du glossaire pour revenir à la page d'origine.
3. Des hyperliens en couleur sont aussi utilisés chaque fois qu'il est fait référence à du contenu en ligne. Il vous suffit de cliquer sur le texte en couleur pour ouvrir le site internet référencé dans votre navigateur.

Sommaire

Préface

Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Introduction

Les éditeurs

La Courte Prière à Vajradhara

Jampèl Zangpo de Bèngar

Enseignement sur la lignée et comment maintenir la reconnaissance de sa propre nature

Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Première Partie : Introduction à la prière

Deuxième Partie : Le champ d'accumulation

Les Karmapas

Les Six Disciples de Cœur

Les Shamar Rinpochés

Les Sitou Rinpochés

Les Gyaltsab Rinpochés

Les Pao Rinpochés

Les Trého Rinpochés

Le 6^e disciple de cœur : Jamgœn Kongtrul Rinpoché

L'importance de la lignée

Troisième Partie : Maintenir la reconnaissance de sa propre nature

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par le détachement

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par la dévotion

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par la non-distraktion

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature dans l'essence des pensées

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature en se donnant un but

Quatrième partie : Postface

Commentaires annexes

par le Gyalwang Karmapa pendant les enseignements

Offrande de thé ou de nourriture

À propos du Grand Rituel de Mahakala et des danses Vajra

Prendre refuge

Remerciements

Glossaire des noms et des termes

Notes de fin d'ouvrage

Copyright

Préface

Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Dorjé Chang TOUNGMA est sans doute la plus connue des prières Kagyu que l'on récite traditionnellement avant les sessions d'enseignement, et celle que les pratiquants récitent souvent dans leur pratique quotidienne. Presque tout le monde connaît cette prière par cœur, mais une telle connaissance familière peut s'avérer dangereuse. Il est bien trop facile de réciter la prière machinalement, comme un perroquet, sans se pencher sur les mots ni réfléchir au sens de ce que nous disons. Par l'étude, nous devrions pouvoir en renforcer la compréhension et en apprécier pleinement la profondeur.

Elle est, de nombreuses façons, beaucoup plus qu'une prière ordinaire. Elle inclut toutes les étapes importantes de l'entraînement au **mahamoudra** : le dégoût du samsara, le renoncement, la dévotion au gourou, la méditation sans distraction, etc. Elle s'apparente ainsi à une instruction essentielle.

Au début, la prière évoque tous les maîtres de la lignée Kagyu. Quand nous parlons de lignée, il s'agit de bien plus que de la transmission

directe, physique, de maître à disciple. Il s'agit d'une lignée spirituelle ininterrompue qui commence à la source et se poursuit sans interruption de génération en génération. Non seulement cela, mais quand on récite le corps de la prière, on nous rappelle les pratiques fondamentales du mahamoudra : le détachement constitue les jambes de la pratique, la dévotion sans fabrication est la tête de la pratique, la non-distraktion est le cœur de la pratique de la méditation, etc.

À l'origine, cet enseignement faisait partie du 29^e Kagyu Meunlam Chènmo et se déroula sous les meilleurs augures. Il eut lieu dans le lieu parfait, Dorjé Dèn – le site sacré où le Seigneur Bouddha atteignit l'illumination –, au moment parfait, juste après le Nouvel An tibétain pendant le Mois des miracles, et en présence des quatre piliers de la sangha – les *bhikshus*, les *bhikshunis*, les *upasikas* et les *upasikis* –, ainsi que de nombreux rinpochés, tulkous et khènpos de la lignée Karma Kamtsang.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui ont pris part à la production de *La Courte Prière à Vajradhara : enseignement sur la lignée et comment maintenir la reconnaissance de sa propre nature*. Grâce à leurs efforts sincères, leur persévérance et leur rigueur dans la réalisation de ce projet, l'enseignement sera disponible pour un plus grand nombre. Je prie pour qu'il soit bénéfique à beaucoup de gens.

Le 17^e Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé, Mai 2021

Introduction

Les éditeurs

Le Gyalwang Karmapa donna ces enseignements dans le cadre du 29^e *Kagyü Meunlam* à Bodhgaya, en Inde, du 26 au 28 février 2012. Environ 8000 personnes prirent part à cet événement auspiceux, principalement des membres de la *Sangha* des régions himalayennes mais également des fidèles venus du monde entier. Notre reconnaissance va à Ringou Tulkou Rinpoché qui servit d'interprète à Sa Sainteté en cette occasion. Pour cette publication, nous avons demandé à Lama Eric Trinlé Thayé de retraduire les enseignements à partir des enregistrements de façon à en saisir plus précisément les détails, ce qu'il est impossible de faire lors d'une traduction en direct.

La version française du texte racine a été traduite par Lama Cheuky Sèngué et est tirée du *Livre du Kagyü Meunlam*.

La Courte Prière à Vajradhara

Jampèl Zangpo de Bèngar

Au Grand Vajradhara, à Tilopa et à Naropa,
À Marpa, à Milarépa, au Seigneur du dharma Gampopa,
Au Karmapa, Connaisseur des Trois Temps,
Aux détenteurs de la lignée, les quatre aînés et les huit cadets,
Aux lignées Dri, Tak et Tsèl, ainsi qu'à la glorieuse Droukpa,
À la lignée Dagpo Kagyu, incomparable protectrice des êtres,
Experte dans le chemin profond du Mahamoudra,
À vous les lamas kagyupas, j'adresse ma prière.
J'appartiens à votre lignée et vous demande la grâce de votre vie
parfaite.

Il est dit que le détachement constitue les jambes de la méditation.
Au grand méditant dépourvu d'attachement à la nourriture et aux
richesses,
Qui a coupé les amarres le reliant à cette vie,
Accordez votre grâce pour que ne le touchent ni biens ni honneurs.

Il est dit que la dévotion est la tête de la méditation.
Au grand méditant priant sans cesse le Maître
Qui lui ouvre la porte du trésor des instructions,
Accordez votre grâce pour que naisse en lui une dévotion sans
contrainte.

Il est dit que la non-distraction est le corps de la méditation.
Au grand méditant qui demeure posé sans rien faire, ainsi même,
Dans l'essence telle quelle de ce qui s'élève en l'esprit,
Accordez votre grâce pour qu'il soit libre d'une méditation
construite.

Il est dit que l'essence des pensées est le dharmakaya.
Ce n'est rien et pourtant tout apparaît ;
Au grand méditant en qui s'élève le jeu sans entraves de l'esprit,
Accordez votre grâce afin qu'il réalise le samsara et le nirvana sans
séparation.

Au cours de toutes mes vies, du Maître très pur,
Puissé-je ne pas être séparé et vivre dans la splendeur du dharma ;
Ayant parachevé les qualités des terres et des chemins,
Puissé-je sans délai obtenir l'état de Vajradhara.

Enseignement sur la lignée et
comment maintenir la reconnaissance
de sa propre nature



Le Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Le *Tantra de Kalachakra* parle de différents mondes, grands et petits, et le centre du monde plus petit se trouve à cet endroit particulier qu'on appelle Bodhgaya. Pour tous les bouddhistes, c'est le lieu le plus sacré sur terre et c'est ici qu'aujourd'hui de nombreux laïques – hommes et femmes – qui ont foi en le **dharm**a se sont réunis ; l'occasion nous est donnée de participer à un événement vertueux. Je pense que nous sommes tous très fortunés : celui qui donne cet enseignement et ceux qui peuvent l'écouter.

Première Partie : Introduction à la prière

Cet enseignement porte sur *La Courte Prière à Vajradhara*, que l'on appelle en tibétain *Dorjé Chang Tungma*. *Dorjé Chang* est le tibétain pour Vajradhara, et *tungma* signifie 'court'. [Le titre tibétain et sa traduction anglaise] pourraient laisser penser qu'il y a un Vajradhara qui est petit et un autre plus grand, mais ce n'est pas le cas. Dans la littérature tibétaine, les premiers mots d'une récitation renvoient parfois à son nom. Ici, la prière commence par Dorjé Chang, et le mot *tungma* est ajouté car il y a aussi une prière plus longue à la **lignée du Mahamoudra** qui commence ainsi : *Dorje chang chen yeshe kandro-ma*. Donc, *Dorjé Chang Tungma* signifie « La Prière plus courte qui commence par Dorjé Chang ».

L'auteur de cette prière est Bèngar Jampèl Zangpo,¹ incarnation de Guéshé Langri Thangpa, Dorjé Sèngué,² de la lignée **Kadampa**. Bèngar Jampèl Zangpo était un lama de la lignée de réalisation Kamtsang et le lama racine du 7^e Karmapa, Cheudrak Gyatso.

Cette prière a deux aspects : la visualisation du **champ d'accumulation** et comment maintenir la reconnaissance de sa propre nature. Nous commençons par visualiser les lamas de la lignée : **Vajradhara**, **Tilopa**,³ **Naropa**,⁴ etc. Les lamas peuvent être visualisés soit réunis en groupe, soit dans un arrangement vertical, l'un au-dessus de l'autre. On pourrait donner beaucoup d'explications sur la visualisation des lamas, mais ici nous allons nous intéresser d'avantage au sens de la prière. Ensuite, vient le deuxième et principal aspect : en leur présence, nous faisons la pratique de maintenir la reconnaissance de notre propre nature.

Deuxième Partie : Le champ d'accumulation

La Courte Prière à Vajradhara commence avec la lignée :

Au grand Vajradhara, à Tilopa et à Naropa,
À Marpa, à Milarépa, au Seigneur du dharma Gampopa,
Au Karmapa, Connaisseur des Trois Temps,
Aux détenteurs de la lignée, les quatre aînés et les huit cadets,
Aux lignées Dri, Tak et Tsèl, ainsi qu'à la glorieuse Droukpa,

Ce sont les maîtres indiens Tilopa, Naropa, Maitripa, etc. qui furent à l'origine de la lignée Kagyu du Mahamoudra ; le premier maître tibétain fut le traducteur Marpa Cheukyi Lodreu.⁵ Marpa le traducteur se rendit du Tibet au Noble Pays de l'Inde par trois fois. Il étudia avec les lettrés fort renommés de l'époque, Naropa et Maitripa,⁶ ainsi qu'avec de nombreux autres érudits et *siddhas*. Après avoir étudié les quatre classes de *tantras* du *Mantra Secret* et s'être en particulier entraîné aux instructions secrètes des *quatre transmissions*, il obtint lui-même l'état de grand *siddha*.

Selon une prophétie faite à Marpa, ses disciples et par la suite les propres disciples de ces derniers se révéleraient de plus en plus perfectionnés, comme une rivière qui grossit à mesure qu'elle coule vers la mer. Parmi ses nombreux disciples, les principaux furent connus comme les quatre grands piliers.⁷

Il y a deux types de transmission des tantras : la lignée de la pratique et la lignée de l'explication. La lignée de l'explication fut transmise par le disciple de Marpa, Ngok Cheukou Dorjé. Cette transmission perdue encore aujourd'hui dans notre lignée et elle a aussi été incorporée dans d'autres lignées.

La transmission de la lignée de la pratique était essentiellement détenue par Jétsun Milarépa (Mila)⁸ qui endura beaucoup d'épreuves au service de Marpa, son lama. Il quitta la présence de son maître, et conformément aux exigences de ce dernier, il se rendit dans de nombreux lieux isolés, y compris des montagnes enneigées, où il se nourrit presque exclusivement d'orties, à tel point qu'il arrivait à peine à survivre. En se confrontant à la multitude de difficultés d'une ascèse intense, il atteint l'état de siddha et ce fut aussi le cas de nombre de ses disciples.

Parmi les disciples de Milarépa, deux étaient prééminents : l'un était connu comme le disciple semblable au soleil et l'autre comme le disciple semblable à la lune. Le disciple semblable à la lune était Jétsun

Réchoungpa⁹ qui se rendit au royaume des **khecharis** sans laisser de dépouille mortelle. C'est grâce à lui et certains de ses propres disciples, tels que Gyun Tsangpa et Gyalwa Lo, qu'est apparue une lignée ou tradition indépendante appelée la **lignée de l'écoute** de Réchoung.

Un autre des disciples principaux de Milarépa était Jangchoup Gyalpo, aussi appelé le maître de Ngèndzong, qui fut à l'origine d'une autre transmission spéciale indépendante appelée la lignée de l'écoute de Ngèndzong.

Le disciple semblable au soleil était l'incomparable Dakpo Daeu Shonnou, mieux connu comme Gampopa.¹⁰ Il existe des prophéties claires à son sujet dans trois **soutras** fameux du Seigneur Bouddha. Il y est dit que dans le futur viendrait un moine-médecin qui aurait une suite de 1000 êtres, 500 purs et 500 impurs, et parmi ces disciples, il y aurait 800 grands méditants.

Ce que nous appelons la lignée **Dakpo Kagyu** commence avec Gampopa. Quelqu'un de sa famille avait un fils, qui, en d'autres termes, était le neveu de Gampopa ; son nom de moine était Gonpo Tsultrim Nyingpo et son esprit était inséparable de l'esprit de Gampopa. Il est probable que tous les disciples de Gampopa étaient aussi des étudiants de Gonpo Tsultrim Nyingpo. Il fut le premier d'une série de détenteurs de lignée qui assumèrent la responsabilité du siège monastique (tib. *densa*) de Gampopa, et cette lignée est généralement

connue sous le nom de Densa Kagyu, Dakpo Tsawé Kagyu ou Kagyu Tsawa (« la Racine des Kagyu »). Ces maîtres furent les principaux détenteurs de cette lignée.

Gonpo Tsultrim Nyingpo avait un disciple appelé Shang You Drakpa, ou Shang Tsonдру Drakpa, qui fonda la lignée Tsèlpa Kagyu, une des quatre premières écoles Kagyu.

Les trois disciples principaux de Gampopa étaient connus comme le « Trois Hommes du Kham ». Le premier était le siddha Khampa Ü-Sé, aussi connu comme Dusoum Khyènpa, qui fonda la lignée du nom de Karma Kagyu. Le suivant était le glorieux Pakmo Droupa Dorjé Gyalpo, aussi connu comme Khampa Dorgyal. Il fonda ce qui devint la Pakdrou Kagyu, et des Trois Hommes du Kham, il est celui dont l'activité est probablement la plus vaste. Pakmo Droupa est à l'origine des huit écoles Kagyu ultérieures car elles se sont développées à partir de ses disciples siddhas. Le troisième est Sèltong Shogom, et l'on considère que les Tralèg Rinpochés sont ses incarnations.

La Barom Kagyu fut fondée par Barompa Darma Wangchouk, un autre disciple direct de Gampopa. Cette lignée a donné beaucoup de grands siddhas et érudits. L'un d'eux était connu sous le nom de Drokpé Tishri Répa. A un certain moment, l'empereur de Chine se rendit dans la province de Ü, devint son disciple et lui conféra le titre de Tishri. L'activité de Barom Darma Wangchouk se diffusa largement

dans la préfecture de Ngari ou Tibet occidental. Bien que la force de cette lignée décrut par la suite, elle existe encore aujourd'hui.

Pour ce qui est des quatre aînées et des huit lignées cadettes, les quatre premières écoles Kagyu, ou aînées, sont la Tsèlpa Kagyu, la Karma Kagyu, la Barom Kagyu et la Pakdrou Kagyu. On ajoute parfois la Densa Kagyu à cette liste, ce qui donne « les cinq premières écoles ». Ces quatre ou cinq premières écoles ou lignées furent fondées par les disciples directs de Gampopa, et les huit écoles cadettes ou ultérieures furent fondées par leurs étudiants.

Si l'on n'explique pas le sens derrière les mots suivants : « aux détenteurs de lignée, les quatre [lignées] aînées et les huit cadettes », on peut penser que cette classification a à voir avec l'importance relative de ces lignées. Ceci vient du fait qu'on a parfois traduit l'expression tibétaine *che shi chung gye* littéralement par « les quatre grandes et les huit petites ». Cela donne l'impression que les 'quatre grandes' sont plus importantes, plus précieuses ou plus puissantes que les 'huit petites'.

Quand nous avons traduit le *Livre du Kagyu Meunlam*, nous avons eu des discussions sur la manière de rendre cette expression des « quatre grandes et des huit petites » en anglais. Nous avons décidé d'utiliser l'ordre chronologique pour la formulation, d'où « les quatre aînées et les huit cadettes ». J'ai pensé que c'était plus approprié.

Certains chercheurs ont noté que cette classification n'existait pas avant Jamgön Kongtrul Lodreu Thayé¹¹ et Jamyang Khyèntsé Wangpo¹², et qu'ils ont inventé l'expression. Cependant, cette terminologie se retrouve dans la **prière de souhaits** de Taklung Shabdrung Nawang Namgyal¹³, grand érudit de la tradition Taklung Kagyu qui vécut à l'époque du 10^e Karmapa. Lodreu Thayé vivait à l'époque du 14^e Karmapa ; il est donc clair que cette expression n'était pas une invention de Lodreu Thayé. Il est en fait difficile de dire si certaines de ces fameuses « quatre grandes » existent encore indépendamment. Par exemple, la Pakdru Kagyu est une des premières écoles, mais cette lignée existe à peine, voire pas du tout de façon indépendante de nos jours. Elle semble avoir été absorbée par la Drikung Kagyu. Donc ce qui est parfois traduit comme 'plus grand et plus petit' n'est rien d'autre qu'une distinction temporelle qui ne fait pas allusion à l'ampleur de l'activité de ces lamas, ou de leurs qualités plus ou moins grandes d'apprentissage ou de réalisation, qui sont en fait inconcevables. Il est donc important de comprendre ceci. En outre, les détenteurs des quatre lignées aînées et des huit cadettes peuvent aussi renvoyer aux étudiants du 1^{er} Karmapa, Dusoum Khyènpa.

Dans les histoires de Guésar de Ling,¹⁴ il y a trois familles qui sont classées comme grande, moyenne et inférieure. Dans ce cas également, il est fait référence aux familles de trois frères – le plus âgé, le

moyen et le plus jeune –, mais la lignée du plus jeune frère (c'est-à-dire l'inférieure) était en fait la plus puissante.

Dans la perspective du dharma, cet étiquetage serait inapproprié. J'ai le sentiment qu'il est important que tout le monde connaisse le raisonnement et la signification qu'il y a derrière les termes *ainé* et *cadet* afin de favoriser une compréhension correcte et le respect entre les écoles Kagyu.

Ensuite, dans la prière, il est fait mention de certaines lignées : « Aux lignées Dri, Tak et Tsèl, ainsi qu'à la glorieuse Droukpa ».

Il se peut qu'il y ait ici de nombreux fidèles de la lignée Karma Kagyu qui ne savent pas pourquoi nous nous référons parfois à cette école comme étant la lignée de la pratique Karma Kamtsang. C'est parce que Dusoum Khyènpa, le 1^{er} Karmapa, (d'où, *Karma*), fit de Kampo Nénang (d'où, *Kam*) sa résidence (*tsang*).

Les Karmapas

Gampopa, le médecin de Dakpo, avait fait la prophétie à son étudiant Dusoum Khyènpa que, s'il allait pratiquer à Kampo Gangra, site sacré de [Chakrasamvara](#) et secteur de la région de Litang au Kham, son activité se propagerait à travers les trois provinces du grand Tibet : Ü, Tsang et Kham. C'est probablement le lieu où il a atteint la réalisation.

En sanscrit, ‘*karma*’ signifie ‘activité’, et en tibétain, l’ajout de *pa* le personnifie ; et donc, le Karmapa est « celui qui accomplit l’activité ».

Quant à l’origine du terme *Karma Kagyu*, dans les vieux écrits historiques, le premier détenteur de la coiffe noire fut Dusoum Khyènpa. Ce n’est que plus tard qu’il fut reconnu comme le premier dans la lignée des Karmapas. A l’origine, on a considéré Karma Pakshi, la réincarnation de Dusoum Khyènpa, comme le 1^{er} Karmapa. En réalité, le nom fut donné à Dusoum Khyènpa quand il fit l’expérience d’une vision pure au cours de sa cérémonie de coupe des cheveux à Tréka Drak¹⁵, quand il avait 16 ans. Dans cette vision, il se vit alors qu’on l’installait comme celui qui mettait en œuvre l’activité de tous les **bouddhas des trois temps**. Cependant, bien que Dusoum Khyènpa ait fait l’expérience de cette révélation, ce n’est qu’à l’époque de Karma Pakshi que les gens commencèrent à faire référence à Dusoum Khyènpa comme 1^{er} Karmapa. Il y a de multiples explications sur l’origine de ce nom. La plus courante est qu’il passa beaucoup de temps à Karma Goen.¹⁶ C’est important à comprendre.

Il existe de nombreuses prophéties concernant le nombre d’incarnations successives des Karmapas. Chokgyour Déchèng Lingpa¹⁷ prophétisa qu’il y aurait en tout vingt-et-un Karmapas. Il ajoute : « De sept réincarnations apparaîtront treize émanations ». Ceci signifie que les Karmapas – du 1^{er} au 7^e – sont considérés comme étant de véritables réincarnations (tib. *kyewa* ou *yangsi*) et que les treize Karmapas sui-

vants – à partir de Mikyeu Dorjé – sont des émanations (skt. *nirmanakaya* tib. *tulku*) des sept premiers.

Il y a également une prophétie de Gourou Rinpoché qui dit qu'il n'y aura que sept véritables réincarnations et les autres Karmapas seront des émanations. Cependant, le 5^e Karmapa, Déshin Shèkpa, reçut une prophétie des dakinis disant qu'il y aurait vingt-cinq Karmapas. Et une autre prophétie du *mahasiddha* Ngari Sèlwo prédit qu'il y aurait 1002 Karmapas.

Il y a différentes explications à cela. Pour la prophétie mentionnant 1002 Karmapas, tous ne recevraient pas nécessairement le nom de Karmapa et ne seraient pas intronisés comme tel. L'activité des Karmapas étant d'accomplir les souhaits et l'activité de tous les bouddhas des trois temps, ceci va se poursuivre aussi longtemps que perdureront les enseignements des 1002 bouddhas. En outre, même après le déclin des enseignements des 1000 bouddhas, l'activité du Karmapa continuera jusqu'à la fin du samsara.

Un autre point doit être expliqué ici. Il y a une différence entre une émanation et une réincarnation. Une émanation est émanée à partir d'une base ; il y a quelque chose à partir de quoi l'émanation apparaît. Il existe différents types d'émanations. Tout d'abord, les arhats, par exemple, peuvent manifester beaucoup d'émanations mais ces émanations ne pensent pas ou n'agissent pas de façon indépendante. Ils

agissent en accord avec les intentions de l'arhat qui est la base des émanations. Il peut y avoir une base d'émanation en Inde qui peut émaner une manifestation en Amérique. Deuxièmement, 'émanation' renvoie aussi aux formes du nirmanakaya des bouddhas, et ces manifestations de nobles bouddhas ont bien la capacité de penser et d'agir indépendamment. Par contre, 'réincarnation' renvoie à la base d'émanation *elle-même* qui transmigre et renaît, revenant ainsi dans le monde. C'est-à-dire que, si l'on doit se réincarner en Amérique, l'être qui va se réincarner doit d'abord mourir et transmigrer en Amérique.

Il est important de comprendre la différence entre émanations et réincarnations. Un être qui a une telle capacité peut émaner de nombreuses manifestations ; par exemple, il existe des émanations du corps, de la parole et de l'esprit. Alors que, si quelqu'un dépourvu d'une telle capacité dit 'ceci est mon émanation et cela est mon émanation', ce ne sont que des mensonges.

Quelqu'un est appelé 'tulkou' pour diverses raisons, certaines ayant trait à une sorte de ressemblance, d'autres à une connexion. Il peut arriver que même un individu ordinaire soit appelé tulkou ou considéré comme tel. Si, dans ses vies passées, un individu à l'éthique pure a fait de vastes souhaits afin de faire le bien des enseignements et des êtres à l'avenir, cet individu peut prendre une naissance qui lui permet d'être d'un grand bienfait aux enseignements et aux êtres. Basé sur le pouvoir de souhaits antérieurs et l'accumulation de mérite, une graine

peut être plantée pour qu'une personne manifeste la capacité de faire le bien des enseignements et des êtres. Si un être sublime qui a la sagesse voit chez une personne particulière le potentiel de faire le bien, il est possible que ce sage lui accorde le titre de tulkou. Il y a donc une raison valide pour conférer le titre de tulkou à des êtres ordinaires. Si quelqu'un a le potentiel d'être bénéfique, l'appeler tulkou peut lui apporter du respect et accroître son influence.

Tous les tulkous n'ont pas à être des bouddhas et bodhisattvas qui descendent comme des oiseaux des hauteurs du ciel et demeurent dans des états sublimes ou dans les terres élevées des bodhisattvas. Ils peuvent être des êtres humbles, et simplement s'élever du sol comme les insectes.

Mais, en même temps, nous ne devons pas appeler tout le monde tulkou. Si l'on devait considérer tout le monde comme des tulkous, il n'y aurait plus personne pour leur témoigner du respect !

Les Six Disciples de Cœur¹⁸

Les Karmapas ont de nombreux disciples, et parmi eux, on dit que certains ont le même accomplissement qu'eux – c'est-à-dire qu'ils possèdent les mêmes qualités de renoncement et de réalisation que le Karmapa. Dans la lignée Karma Kamtsang, on les appelle *gyalwa yabse*.¹⁹

Le terme *gyalwa yabse* souligne que ces êtres sont maître et disciple, mais l'usage de la tournure plus intime « père et enfants » reflète la connexion spéciale, peu commune qui existe entre ces maîtres. Un maître peut avoir de nombreux disciples, mais un père n'a pas autant d'enfants.

Les Shamar Rinpochés

En premier lieu, parmi les disciples de cœur, se trouve la succession des Shamar Rinpochés.²⁰ Il y a une prophétie de Karma Pakshi qui dit qu'environ 100 ans plus tard, apparaîtront deux de ses émanations : le détenteur de la coiffe noire et le détenteur de la coiffe rouge. Dans certaines vieilles histoires, on trouve une référence à ces deux-là, le Karmapa comme détenteur de la coiffe noire, et Shamarpa, détenteur de la coiffe rouge. Donc, bien que les Shamar Rinpochés apparaissent en tant que disciples des Karmapas, en réalité, on déclare qu'ils possèdent les mêmes qualités de renoncement et de réalisation.

Après dix incarnations des Shamar Rinpochés, des difficultés apparurent. Après la mort du 9^e Shamar Rinpoché, on présenta deux candidats comme incarnation du 10^e Shamar Rinpoché. Un lama Kamtsang reconnut un enfant comme le tulkou de Shamar alors qu'un autre disait que c'était un autre enfant ; le conflit ne trouvait pas de solution. A l'époque, il y avait une coutume bien-connue selon laquelle l'empereur chinois prenait des décisions en tirant au sort le nom d'un

candidat dans un vase doré. C'est ce qui fut fait et la personne choisie fut intronisée. Celui qui avait été formellement reconnu était né dans l'influente famille Tashi Tsépa et fut connu comme Shamar Tashi Tsépa. Celui qui n'avait pas été reconnu formellement était le fils d'un membre de la puissante famille Namling et fut connu comme Shamar Namling.

Ainsi, après la 9^e incarnation, il existait deux lignées de Shamar Rinpochés, les Shamars Namling et les Shamars Tashi, mais un seul 10^e Shamar (Tashi) fut intronisé. Puis, pendant plusieurs générations, les Shamars Namling furent reconnus non officiellement (mais non intronisés), jusqu'à ce que cette lignée cesse à l'époque du 15^e Karmapa. Pendant longtemps, les trois générations qui suivirent le 10^e Shamar Tashi n'eurent pas l'autorisation d'être reconnues, jusqu'à ce que le 16^e Karmapa obtienne la permission du Dalai-Lama de reconnaître formellement et d'introniser le 14^e Shamar Tashi.

Bien qu'il n'y eut pas d'intronisation formelle après le décès du 10^e Shamar Tashi, il y eut des êtres dont on disait qu'ils étaient des incarnations de Shamar Rinpoché. Si nous ne prenons en compte que ceux qui ont été intronisés formellement, il n'y en a eu que 11 (les dix premiers et le 14^e). Mais si l'on compte le nombre de réincarnations, il y en a quatorze.

Les Sitou Rinpochés

Les disciples de cœur suivants sont les Sitou Rinpochés.²¹ Le premier Sitou Rinpoché était un disciple du 5^e Karmapa, Déshin Shèkpa. Tous les précédents Sitou Rinpochés se sont généralement occupés de Karma Goen, le siège intermédiaire des Gyalwang Karmapas²². Le 8^e Sitou Rinpoché – Sitou Cheukyi Joungré – se montra particulièrement bon pour la lignée Kamtsang. Durant cette période, le Karmapa et le Shamarpa moururent tous les deux à quelques jours d'intervalle au cours d'un voyage en Chine. Bien qu'il y eut d'autres héritiers du dharma comme Pao Rinpoché, Sitou Rinpoché était l'aîné et assumait ainsi la lourde responsabilité de maintenir la lignée. Il fonda son siège monastique de Palpoung et composa de nombreuses œuvres importantes qui ont contribué à la préservation de tous les sujets d'étude – généraux et spécifiques – au Tibet. Il fut ainsi un personnage majeur et bon dans l'histoire de la Karma Kamtsang, ce qui ne veut pas dire que les autres Sitou Rinpochés n'ont pas été bons ! Par exemple, le 11^e Sitou Rinpoché, Péma Wangchok Gyalpo, est vu comme étant très sérieux et légèrement farouche ; cependant, c'est lui qui fonda et soutint l'institut monastique (*shedra*) à Palpoung et qui imprima les grands commentaires de Gyalwang Mikyeu Dorjé. C'est grâce à sa bonté que les générations suivantes de la lignée Kamtsang ont une connexion forte avec ces textes. Jusqu'à ce jour, la lignée Sitou compte 12 incar-

nations. A propos de cette lignée, il y a un autre point important que je voudrais partager.

La réincarnation du 4^e Sitou, Mitrouk Cheukyi Gocha, était Sitou Norbou Sampèl. On dit qu'il n'a vécu que jusqu'à l'âge de 15 ou 16 ans. En général, on ne le compte pas dans la lignée des Sitoupas, mais il devrait probablement y figurer. En outre, à l'époque de Yéshé Dorjé, le 11^e Gyalwang Karmapa, Lèkshé Mawa fut reconnu comme étant le 7^e Sitoupa. A cette période, la lignée Karma Kagyu avait un peu décliné ce qui fait que, malgré sa reconnaissance, sa famille ne le confia pas au monastère et il ne fut pas intronisé. Il mourut aussi assez jeune. Le 8^e Sitou, Cheukyi Joungné, déclara que comme il n'avait pas été intronisé, il ne devrait pas être inclus dans la lignée de succession des Sitoupas ni dans la lignée des lamas Kagyu, bien qu'en général il le soit. Si Sitou Lèkshé Mawa n'était pas inclus mais que Sitou Norbou Sampèl l'était, nous compterions encore 12 Sitoupas à ce jour. Personnellement, je pense que ce serait préférable.

Les Gyaltsab Rinpochés

Ensuite, vient la succession des Gyaltsab Rinpochés.²³ Le 1^{er} Gyaltsab Rinpoché, Goshir Paljor Deundroup, était le maître du 7^e Karmapa. Le 6^e Gyalwang Karmapa, Tongwa Deundèn, sachant que le Gyaltsabpa serait le maître de sa réincarnation, l'envoya dans de nombreux endroits recevoir des initiations, des transmissions scripturaires, des

enseignements et des **instructions essentielles**. On dit qu'il n'est pas une seule initiation, transmission scripturaire, enseignement ou instruction essentielle de la tradition bouddhiste tibétaine que Gyaltsab Rinpoché n'a pas reçue. Un des contemporains de Paljor Deundroup était Bèngar Jampèl Zangpo, l'auteur de la *Courte Prière à Vajradhara*. Ces deux maîtres furent les enseignants du 7^e Gyalwang Karmapa, Cheudrak Gyatso, et c'est d'eux qu'il reçut la lignée de la réalisation. On dit que le 7^e Gyalwang Karmapa fut ordonné par Bèngar Jampèl Zangpo, mais il reçut la plupart de ses enseignements du dharma – transmissions scripturaires, instructions essentielles, initiations, etc. – de Goshir Gyaltsab Rinpoché. Gyaltsab Rinpoché était un être éminent, à la fois érudit et siddha.

C'est, je pense, à l'époque du 8^e Gyaltsabpa, que les Mongols, emmenés par Goshi Khan, déclenchèrent une guerre, et les provinces tibétaines de Ü et Tsang furent en conflit. Globalement, l'enseignement des Kagyu – et en particulier celui de la lignée Kamtsang – déclina fortement et se perdit presque complètement. Mais Gyaltsab Rinpoché dut se montrer très astucieux. Grâce à ses moyens habiles, il réussit à établir une connexion avec le roi mongol et ainsi, le monastère de Tsourpou principalement, mais aussi d'autres monastères Kamtsang évitèrent le déclin et la destruction. Sa grande bonté est évidente : c'est grâce à son activité que de nombreuses institutions Kamtsang ont survécu. Les autres incarnations Gyaltsab prirent sa suite.

Les Pao Rinpochés

La lignée suivante de disciples de cœur est celle des incarnations Pao.²⁴ Le premier de cette lignée fut Pao Tsouklak Trèngwa qui était un érudit incroyable. Il est inutile de mentionner toute son activité mais il contribua durablement à l'histoire tibétaine. Il n'existe plus beaucoup de chroniques anciennes de l'histoire du dharma au Tibet, aussi la sienne fut très importante et marquante. Les incarnations successives ont suivi ses traces.

Les Trého Rinpochés

Le 5^e de ces disciples de cœur initiaux est la lignée Trého.²⁵ La plupart des gens ne savent pas grand chose de ces maîtres. Quelqu'un m'a demandé : « Qu'est-ce que la tradition Trého ? » C'est une position ou rang, qui en compte en fait deux : l'un est plus élevé et l'autre plus bas. Celui qui nous intéresse est le plus bas.

Les Karmapas et ces cinq lignées de maîtres formaient ce qu'on appelait à l'origine « Le Père et les Cinq Disciples de Cœur, les Six ».

Le 6^e disciple de cœur : Jamgœn Kongtrul Rinpoché

Jusqu'à l'époque du 15^e Gyalwang Karmapa, Khakyab Dorjé, il y avait le « Père et les Disciples de Cœur, les Six. » Puis apparut Jamgœn

Kongtrul Lodreu Thayé,²⁶ le premier de sa lignée. La deuxième incarnation de cette lignée fut Jamgœn Khyèntsé Euser, qui était le fils biologique du 15^e Karmapa, Gyalwang Khakyab Dorjé. Le Karmapa accorda à Jamgœn Kongtrul Rinpoché le titre de disciple de cœur, et depuis cette époque, il est inclus dans « le Père et les Six disciples de cœur », ce qui fait sept en tout.

On dit que Jamgœn Kongtrul Rinpoché avait été annoncé par le Bouddha quand celui-ci mentionna « l'enseignant de divers domaines d'étude ». Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé était un maître qui soutenait la tradition non-sectaire ou **rimé**. Cette tradition rimé commença probablement avec lui et Jamyang Khyèntsé Wangpo, car le terme rimé n'apparaît pas avant cela. Non seulement ces deux maîtres se proclamaient tous deux comme appartenant au mouvement rimé, mais ils s'efforcèrent véritablement de détenir, de préserver et de diffuser des initiations, des transmissions scripturaires et des instructions rares en les enseignant et les divulguant. En respectant et accordant une grande valeur à toutes les instructions de pratique des **huit lignées de la pratique** et à l'explication de toutes les traditions rassemblées en les êtres éminents connus comme les dix grands piliers, il se montra très bon envers toutes les traditions et leur fut d'un grand bienfait.

Bien que ce ne soit pas dans les œuvres complètes de Jamgœn Kongtrul Rinpoché, il existe un document détaillé avec toutes les transmissions qu'il a reçues. Ce texte a été publié récemment et nous

devrions tous le lire car Rinpoché a beaucoup travaillé pour réunir tout ce qu'il a fait. Je crois comprendre qu'il y avait des transmissions de certains textes qu'il souhaitait recevoir mais la personne qui les détenait ne devait pas savoir lire. Jamgœn Kongtrul Rinpoché lisait alors le texte à cette personne, et la personne le lui répétait pour lui donner la transmission par la lecture. C'est incroyable quand on pense à tout ce qu'il a traversé pour rassembler le dharma. De nos jours, quand nous recevons une transmission, elle nous est récitée, et voilà, c'est très facile.

Pour ce qui est de ses écrits, il s'agit principalement des *Cinq Grands Trésors*, et de plusieurs centaines de volumes d'autres œuvres. On dit qu'il continua à écrire jusque dans ses 80 ans, et sa main devait trembler un peu à ce stade car on raconte qu'il attachait le crayon à sa main pour écrire. Ainsi, jusqu'à la toute fin de sa vie, il poursuivit son activité pour le bien des êtres et des enseignements, de manière non-sectaire. De plus, comme il savait à l'époque qu'un grand danger planait sur le Tibet central et oriental, il composa, avec les encouragements de Jamyang Khyèntsé Wangpo, une prière que nous récitons lors du Kagyu Meunlam, *les Souhais pour le bonheur du Tibet*, et qui fait partie du livre du Kagyu Meunlam. Jamyang Khyèntsé Wangpo lui demanda en outre de la réciter six fois par jour. Jamgœn Kongtrul Rinpoché était un maître capable de comprendre et de réaliser toutes les traditions du bouddhisme tibétain de manière complète, ce qui était très rare.

Le samaya et la connexion entre Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé et Jamyang Khyèntsé Wangpo étaient incroyables et sont un exemple pour nous. Ils étaient maître et disciple l'un de l'autre. Le 5^e Gyalwang Karmapa, Déshin Shèkpa, avait prophétisé que tous ceux qui auraient une connexion avec ces deux maîtres seraient libérés. A ce duo, nous pouvons ajouter le **tertön** Chokgyour Déchèng Lingpa, dont l'activité se vit grandement enrichie par le soutien qu'il reçut de ces deux maîtres. En bref, l'activité de Jamgœn Kongtrul Rinpoché ne se limitait pas seulement à la lignée Kamtsang ; dans un esprit non-sectaire, elle pénétrait toutes les traditions du Pays des neiges du Tibet. Dans toute l'histoire du Tibet, il est assez rare de voir apparaître un être semblable, détenteur de toutes les traditions d'une façon universelle.

La lignée Karma Kamtsang peut s'enorgueillir de la richesse de compter les treize tantras de la tradition de Marpa et de nombreuses autres transmissions ininterrompues d'enseignements et de lectures rituelles mineures. A l'heure actuelle, notre compréhension de la plupart de ces lignées est due à la bonté de Jamgœn Kongtrul Rinpoché, qui documenta les sources de toutes les transmissions et enseignements qu'il reçut.²⁷ Ceux qui sont curieux de ceci peuvent se référer à son ouvrage qui a été publié au Tibet, peut-être l'an dernier. C'est un livre jaune d'environ 1000 pages et son étude nous serait bénéfique.

La deuxième incarnation de cette lignée fut Jamgœn Kongtrul Khyèntsé Euser. Comme je l'ai dit plus tôt, il naquit fils du 15^e Kar-

mapa, Khakyap Dorjé. De ses écrits, j'ai acquis le sentiment profond que Karmapa Khakhyap Dorjé avait une grande foi et dévotion envers Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé. Il semble que Jamgœn Lodreu Thayé et Gyalwang Khakyap Dorjé, après en avoir discuté, prirent la décision que Jamgœn Rinpoché naîtrait en tant que fils du 15^e Karmapa. Il est certain que ce n'est pas parce que le Karmapa avait un enfant, et qu'il voulait que son fils ait une reconnaissance spéciale.

Le 2^e Jamgœn Khyentsé Euser Rinpoché maintenait une discipline éthique très pure. J'ai aussi entendu dire que, quand le 16^e Gyalwang Karmapa pratiquait le mahamoudra et qu'il avait des doutes sur la pratique, c'était à Jamgœn Rinpoché qu'il s'adressait pour clarifier ses incertitudes sur la pratique. Gyalwang Rigpé Dorjé²⁸ reçut son ordination monastique de Sitou Péma Wangchok,²⁹ mais pour ce qui est de son introduction au mahamoudra, il considérait Jamgœn Rinpoché comme un maître important. Et donc, tous deux apparaissent comme les maîtres de Gyalwang Rigpé Dorjé dans les prières à la lignée de réalisation ; ceci doit avoir une signification intérieure spéciale. Certains peuvent penser que, en raison de sa naissance privilégiée, il aurait pu faire le fier et se croire au-dessus du lot, mais Jamgœn Rinpoché était d'un naturel extrêmement bon et humble et maintenait une discipline éthique pure.

Puis nous en arrivons à la troisième incarnation, Jamgœn Lodreu Cheukyi Sèngué, qui est décédé il y a quelques années. La plupart

d'entre vous le connaissez. Il se montrait sage aussi bien dans le dharma que dans les usages du monde, et il instaura notamment l'université monastique au siège monastique de [Rumtek](#). Il était celui qui était capable de réaliser tous les souhaits du 16^e Gyalwang Karmapa car il était vraiment compétent et perspicace. On dit aussi que quand le Karmapa était malade, Jamgœn Rinpoché le servit avec la plus grande sollicitude – c'est ce qu'on m'a dit, évidemment je ne l'ai pas vu de mes propres yeux. Alors que la mort du Gyalwang Karmapa approchait, apparemment il dit à Jamgœn Ripoché : « Dans cette vie, je ne pourrai jamais te rendre ta bonté. »

Quand de nombreux problèmes et difficultés apparurent au monastère de Rumtek, Rinpoché parvint à demeurer imperturbable. Mais finalement, sa vie et son activité furent écourtées quand il mourut dans un accident de voiture. Certains sages ont dit que s'il avait été présent, nombre de problèmes que nous avons eus dans la lignée Kamtsang ne seraient pas survenus. En fait, en raison de son activité spéciale et de sa façon d'être, le seul fait d'évoquer Jamgœn Rinpoché fait naître chez beaucoup de gens un sentiment peu commun de grande affection.

Nous en venons maintenant à notre Jamgœn Rinpoché actuel, le 4^e de la lignée. C'est moi qui l'ai reconnu, et je l'ai fait quand je n'étais qu'un enfant au Tibet. Quand je vivais au Tibet, certains disaient que j'avais le droit de reconnaître des tulkous et d'autres prétendaient que c'était interdit. En tout cas, il y avait des restrictions. Mais finalement,

j'ai reconnu plus de 40 tulkous, certains d'entre eux publiquement et d'autres secrètement. J'ai fait de mon mieux, en m'aidant de prières aux lamas et aux *yidams*. J'ai le sentiment que les indications les plus claires que j'ai reçues concernaient Jamgœn Rinpoché et j'ai donc confiance en sa reconnaissance. Certaines des autres reconnaissances semblaient claires, d'autres moins, et parfois il ne me restait qu'à faire des prières, comme « Que ceci soit source de bien ! »

Je fais encore et encore des souhaits spéciaux pour que Rinpoché fasse le bien des enseignements du dharma du bouddha en général et des enseignements de la lignée de la pratique Karma Kamtsang en particulier et qu'il les maintienne durablement. Je veux aussi vous dire à vous tous assemblés ici qu'il sera très important qu'à l'avenir vous le serviez dans sa vaste activité. Quant à moi, les ennuis semblent me suivre partout. Je suis sans cesse plongé d'une situation difficile dans une autre. Il n'est pas certain que je sois capable de m'engager dans une activité intense pour le bien des enseignements et des êtres. Tout comme vous le feriez pour moi, il est très important que vous tous souteniez Rinpoché dans ses projets futurs.

L'importance de la lignée

Vous vous demandez peut-être pourquoi j'insiste autant sur l'histoire de la lignée. Le Bouddha, notre maître, œuvra pendant des vies incalculables et traversa des épreuves innombrables afin d'établir les pré-

cieux enseignements du bouddhisme. Dans le bouddhisme tibétain, si des érudits et des siddhas sont apparus en nombre inconcevable, c'est en raison de leur persévérance pour traverser de nombreuses difficultés. Si nous prenons seulement la lignée Karma Kamtsang pour exemple – une petite lignée parmi toutes les traditions du dharma –, de nombreux êtres éminents ont émergé au cours de centaines d'années. Grâce à leur compassion, à leurs souhaits, et à cause des épreuves intenses endurées par les maîtres du passé, cette précieuse lignée a réussi à demeurer inébranlable et florissante. Le rosaire d'or de la lignée de la pratique Karma Kamtsang consiste en le Père et les Disciples de Cœur. Ils sont les détenteurs des enseignements Kagyu.

Voilà la raison pour laquelle la lignée a survécu et s'est propagée ; ce n'est pas quelque chose qui est advenu facilement ou sans effort. Nous appartenons tous à cette lignée et devons donc en apprécier les qualités sublimes.

En suivant les lamas authentiques du passé et en nous entraînant correctement, les qualités exceptionnelles de la lignée finiront par pénétrer notre être. Si nous considérons comme acquis le fait que notre tradition est accessible, je pense qu'il sera difficile que les qualités de la lignée nous pénètrent. C'est une chose à laquelle nous devrions tous réfléchir.

Ces dernières années, des difficultés sont apparues au sein de la lignée Kamtsang. Étant des êtres ordinaires, de temps en temps, des pensées s'élèvent : des pensées d'attachement envers ceux dont nous sommes proches et d'aversion envers ceux que l'on considère comme 'autres'. Si nous agissons depuis le point de vue d'êtres ordinaires profanes, dans un sens il peut sembler qu'il y ait un certain but ou un léger bienfait. Mais ceci risque de nous amener à nous éloigner de ceux sur qui nous nous appuyons en tant que détenteurs de la lignée. Cela pourrait conduire à la désintégration de la lignée Kagyu elle-même. Si une partie de cette lignée est écartée, alors une partie de cette tradition est perdue.

Comme nous sommes tous entrés dans le vrai dharma, nous méditons sur les quatre incommensurables, y compris l'équanimité. Nous nous efforçons d'en finir avec les notions d'amis et d'ennemis, d'attachement et d'aversion. Ce qui signifie que, quand une situation difficile apparaît, nous devons être capables de garder notre sang-froid. Je vois beaucoup de situations difficiles et je sais à quel point c'est dur d'y parvenir. Quel que soit le comportement des autres, si, de notre côté, nous pouvons faire de notre mieux et agir avec la pureté d'un cœur bon, il y aura peu de difficultés. Ce n'est pas parce que d'autres font des choses qui les rabaissent que nous devrions faire pareil. Il est donc important que vous tous soyez diligents.

Les enseignements Kagyu ont été établis et maintenus grâce à l'activité sans erreur des Karmapas, de leurs disciples de cœur et des disciples qui ont la capacité de maintenir la lignée. Je ne suis pas totalement à l'aise quand je m'exprime ainsi. Mais comme je porte le titre de « détenteur des enseignements Kamtsang », il semble aussi qu'il est approprié que je parle ainsi de temps en temps ; je vous demande de garder tout ceci à l'esprit et d'y réfléchir de façon plus approfondie.

Je pense que c'est la meilleure manière de conclure la première partie de la prière qui présente la lignée, et qui se termine ainsi :

A la lignée Dagpo Kagyu, incomparable protectrice des êtres,
Experte dans le chemin profond du Mahamoudra,
À vous les lamas kagyupas, j'adresse ma prière.
J'appartiens à votre lignée et vous demande la grâce de votre vie parfaite.

Troisième Partie :

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature

Nous en venons maintenant à la partie principale : maintenir la reconnaissance de sa propre nature. Il y a trois aspects : le détachement comme jambes de la méditation, la dévotion comme tête de la méditation et la non-distraktion comme corps de la méditation.

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par le détachement

La première strophe dit ceci :

Il est dit que le détachement constitue les jambes de la méditation.

Au grand méditant dépourvu d'attachement à la nourriture et aux richesses,

Qui a coupé les amarres le reliant à cette vie,

Accordez votre grâce pour que ne le touchent ni biens ni honneurs.

Les traducteurs anglais rendent le premier mot tibétain – *shèn lok* – de diverses manières : détachement, non-attachement, répulsion, dégoût, etc. Je n'ai pas vraiment un sens suffisant de l'anglais pour savoir quel mot conviendrait le mieux. Mais prenons un exemple grossier : si vous descendez la rue et marchez dans un excrément, vous risquez d'avoir immédiatement envie de vomir. Cette sensation est le sens de *shèn lok*. Peut-être, c'est quelque chose comme du 'dégoût'. On me dit que le mot 'détachement' peut faire référence à une affection mentale où vous n'éprouvez aucun sentiment, ni bon, ni mauvais, ni neutre. Alors il se peut que cela ne traduise pas bien le terme.

Le détenteur du vajra de tout le Tibet, le joyau de tous les *yogis*, était Jétsun Drakpa Gyaltsèn.³⁰ Il reçut de Manjushri des instructions essentielles intitulées *Se libérer des quatre attachements*³¹, que voici : si vous êtes attaché à cette vie, vous n'êtes pas un pratiquant du dharma ; si vous êtes attaché au samsara, ce n'est pas le renoncement ; si vous êtes attaché à votre propre bien, ce n'est pas la *bodhicitta* ; si la saisie s'élève, ce n'est pas la vue. Cet enseignement et les *Quatre Dharmas de Gampopa* soulignent les mêmes points-clés. Si un être fortuné souhaite suivre sans erreur le chemin de la maturation et de la libération, il a besoin d'une tête, de jambes et du reste du corps. En outre, on doit réunir les points essentiels ; il est inutile de s'entraîner à différentes choses mais seulement à celles qui sont importantes. C'est-à-dire que si nous avons du dégoût pour cette vie, notre esprit pourra se tourner vers le dharma.

Certaines formes de détachement ne sont que partielles, donc incomplètes, et ne permettront pas d'atteindre l'objectif. Il nous faut un détachement authentique. Il est un vieux dicton qui dit : « Comme mettre de l'herbe devant un loup. » Si vous mettez de l'herbe devant des carnivores, ils ne la mangeront pas car ils ne sont pas attirés. De même, si vous mettez de la viande devant des herbivores, ils ne la mangeront pas car ils n'ont pas envie de viande. Il est aussi dit que l'on devrait être comme les oiseaux et n'avoir aucun désir d'amasser des choses. A ma connaissance, les oiseaux n'accumulent généralement pas de nourriture, sauf peut-être les corbeaux. Cependant, notre absence de saisie ne devrait pas être simplement une absence de désir. Le détachement authentique est assez différent de l'absence de saisie illustrée par ces exemples. Chez ces animaux, c'est un instinct qu'ils ont dès la naissance. Ils n'ont pas eu à comprendre les bienfaits du détachement et ensuite à s'y accoutumer. Le désintéret n'est pas le détachement, aussi ces exemples de détachement ne nous sont d'aucune aide.

Quel est donc le renoncement authentique dont nous avons besoin ? Il en existe différents niveaux, et cela dépend de la capacité de l'individu. D'abord, il y a les êtres de capacité inférieure, que l'on peut subdiviser en deux catégories : celle des êtres 'principaux' et celle des 'communs'.

Pour ce qui est de la catégorie des 'principaux', un individu de capacité inférieure doit se détourner des préoccupations mondaines au

moins en cette vie. Un individu de capacité moyenne doit se détourner de tout type d'existence samsarique. Et un individu de capacité supérieure doit se détourner de la pacification partielle [ou nirvana partiel]. Ainsi, les niveaux de détachement peuvent varier selon la capacité mentale ou la force mentale de l'individu. Au tout début, il est inutile de tendre vers quelque chose qui est hors de portée.

Quand nous disons que nous avons besoin d'être détachés des soucis de ce monde, c'est facile à dire mais en réalité, ce n'est pas si simple, n'est-ce pas ? De quelle façon devrions-nous ressentir du détachement envers les soucis de ce monde ? Comment l'évaluer ? Il y a différentes compréhensions. Que veut-on dire par pratiquer le dharma ? Pratiquer le dharma, c'est œuvrer pour le bien des vies futures. La pratique du dharma n'est pas dans l'intérêt de cette vie. Si vous souhaitez simplement accomplir un certain bien en cette vie, vous n'avez pas besoin du dharma ; tout ce dont vous avez besoin est de bien vous former aux méthodes qui permettent de faire votre chemin en ce monde et il est inutile de vous embêter avec les difficultés du dharma.

Mais notre existence ne se termine pas avec cette vie. Il y a beaucoup d'autres existences à venir. Puisque le chemin que nous suivons nous emmène loin dans le futur, il nous faut réfléchir au long terme et prévoir en conséquence. En pratiquant le dharma, nous faisons l'effort de suivre le chemin. Les pratiquants du dharma se préoccupent principalement de la vue à long terme, qui consiste à œuvrer pour les vies

futures. S'assurer de sa nourriture et de ses vêtements devrait être une préoccupation secondaire.

Nous faisons les autres choses que nous avons à faire mais en leur accordant moins d'attention. Si nous les accomplissons, c'est bien, mais si nous ne le faisons pas, cela ne devrait pas nous troubler car nous réalisons notre objectif principal. Par exemple, si vous travaillez dans les affaires, faites ce que vous avez à faire, mais sans que cela devienne l'objectif principal de votre vie. Que votre souci principal soit les vies futures. Si vos affaires vont bien, super. Sinon, il n'y a rien qui mérite d'en être catastrophé. Il y a des choses plus importantes à prendre en compte.

La pratique authentique du dharma se résume à être clair sur ces priorités.

Certains pensent peut-être qu'être détaché de cette vie signifie se passer de nourriture ou de vêtements et se promener tout nu ! Bien sûr, ce n'est pas cela. C'était ce que faisait Jétsun Milarépa mais tout le monde ne peut pas vivre comme lui. Nous ne serions pas capables de vivre dans une grotte en haute montagne, avec des températures au-dessous de zéro, vêtus de simples haillons, en ne mangeant que des orties, sans la compagnie d'amis et sans autre abri qu'une grotte. Comment pourrions-nous vivre ainsi ? Sans des pouvoirs ou des capacités spéciales, vous mourriez de faim, de famine, de froid ou de tristesse !

Je devrais peut-être aussi mentionner que l'on peut être détaché du samsara même si l'on n'a pas confiance en l'existence des vies futures. J'ai parlé plus tôt de la motivation de l'individu inférieur, et il y a deux catégories d'individus inférieurs : celle des 'principaux' et les 'communs'. Les 'communs' sont ceux qui s'accrochent à cette vie et sont incapables de penser à autre chose qu'à cette vie. Bien qu'ils ne croient pas aux vies futures ou n'y pensent pas, il se peut qu'ils pratiquent un peu le dharma : ce qui convient à leur vision des choses et leur est bénéfique.

J'ai un exemple en ce sens. Beaucoup de gens viennent au Kagyu Meunlam, y compris de nombreux moines et nonnes. Ces moines et nonnes viennent non seulement des monastères Kagyu – les grands monastères et les plus petits –, mais également d'autres traditions. Il y a en outre d'autres personnes qui font juste semblant d'être moines ou nonnes sans être vraiment ordonnées. Nous devons nous demander pourquoi nous nous sommes réunis pour le Kagyu Meunlam. Certains ne viennent que pour faire assez de bruit pour être sûrs d'obtenir du thé et du pain, et ils se précipitent quand on distribue les offrandes d'argent. Si l'on se rassemblait ici dans le seul but de convoiter toutes ces choses, alors le Kagyu Meunlam n'aurait pas grand intérêt, n'est-ce pas ? Il n'aurait pas grand intérêt si les gens venaient avec pour seule motivation celle d'obtenir des objets matériels. Tout le monde aura du thé et du pain. Alors, et si nous avons une intention qui

dépasse nos motivations ordinaires ? Et si nous venions en pensant que c'est une occasion particulière de se rassembler dans un lieu sacré pour faire des souhaits pour le bien du monde et de tous les êtres ? Si nous venions faire des prières du mieux que nous pouvons – nous engager dans quelque chose d'autre que ce que nous faisons d'habitude, avec une excellente occasion d'accumuler du mérite – bien sûr, notre motivation et notre capacité à faire des souhaits ne seront pas parfaites mais notre action pourrait avoir une signification véritable et profonde. Nous viendrons dans un but plus profond et pas seulement pour acquérir des choses. Et même si nous n'arrivons pas à penser aux vies futures, c'est bon. Ce n'est peut-être pas un problème. Peu à peu, nous développerons la capacité d'avoir une vue plus profonde. Mais si nous n'accumulons pas de mérite, il sera alors difficile de parvenir à croire aux vies futures.

Il serait erroné de penser que nous obtiendrons le bonheur et le bien-être en cette vie par l'acquisition de biens matériels extérieurs. De nos jours, beaucoup de gens comprennent ceci. C'est le cas de nombreuses personnes originaires de pays hautement développés qui sont témoins d'incroyables progrès extérieurs ou matériels. Mais ceci n'a mené qu'à une plus grande souffrance mentale, d'avantage de pression mentale et le sentiment que la vie est dénuée de bonheur ou de sens apparent. Pourquoi ? Parce qu'on ne trouvera pas le bien-être mental en s'efforçant simplement d'obtenir des biens matériels. L'acquisition

de biens ne conduira pas au bien-être ; c'est par le développement du contentement que naît le véritable bonheur intérieur. En plus d'avoir l'estomac repu et des vêtements sur le dos, on doit se préoccuper de son bien-être intérieur, d'avoir un but plus vaste, et mettre tout en œuvre en ce sens. C'est ainsi qu'il faut penser. C'est pourquoi je crois que de nombreuses étapes sont nécessaires au développement du détachement.

En bref, il est dit que le détachement est les jambes de la méditation. Il est aussi dit que le détachement est le gardien ou le maître de la méditation. Si le gardien est dans la confusion ou si l'on confie la garde de la méditation à quelqu'un qui ne va pas bien s'en occuper, la méditation peut être perdue ou des ennuis s'ensuivre. Par exemple, si le gardien de la méditation a de l'attachement envers les affaires de cette vie, la méditation peut être utilisée pour ne faire qu'encourager les préoccupations de cette vie, et la méditation sur le vrai dharma pour le bien des vies futures ne pourra pas se développer. Aussi, la méditation doit-elle être confiée à un gardien infaillible. Bien sûr, nous ne donnons pas vraiment cette responsabilité à quelqu'un d'autre, nous devons l'assumer nous-même. Mais si le méditant est attaché aux affaires de cette vie, alors peu importe s'il médite beaucoup, la méditation ne servira qu'à satisfaire cet attachement et n'aura pas d'autre but.

Une fois que le méditant est détaché des préoccupations de cette vie, cette habileté à protéger la méditation conduira à une pratique qui

progresser correctement sur le chemin choisi. C'est pourquoi nous disons que la méditation doit être confiée au gardien adéquat ; c'est aussi pourquoi nous disons que le détachement constitue les jambes de la méditation. Une personne a besoin de jambes pour se déplacer. Alors quelles sont ces jambes qui vont nous permettre de faire le voyage d'ici à l'état de bouddha ? Ces jambes sont le détachement qui oriente le méditant dans cette direction. Si l'on n'a pas les jambes du détachement comme base, on ne pourra pas faire ce voyage. Si nous avons les jambes de l'authentique ou véritable détachement, fortes, en bonne santé et sans handicap, alors nous pourrions aller loin. Nous devons bien réfléchir à ceci.

Les exemples sont parfois trop ambitieux, mais celui-ci en est peut-être un bon : Gyalwa Yang Goenpa³² était un mahasiddha de la lignée Droukpa Kagyu. Il avait du être un disciple de Gyalwa Goetsangpa³³ car on dit qu'il était un disciple qui était en fait l'égal de Goetsangpa. Alors que Gyalwa Yang Goenpa demeurait reclus dans les montagnes, il faisait l'offrande de la **torma** de l'eau à Jambhala quand soudain les **divinités** noires et jaunes de Jambhala apparurent dans une bulle d'eau. Habituellement, nous faisons la pratique mais nous ne la réalisons pas et n'obtenons pas les **siddhis**. Mais pour lui, les divinités apparurent et lui dirent qu'elles lui offriraient tous les siddhis qu'il désirait. Gyalwa Yang Goenpa répondit qu'il était un yogi pour qui les provisions tombaient comme de la pluie, même quand il demeurait dans les hautes montagnes reculées (il voulait probablement dire que

beaucoup de gens venaient lui apporter des offrandes). Il déclara qu'il n'avait pas besoin de siddhis, mais que si elles voulaient donner des siddhis à quelqu'un, elles devraient les donner à de pauvres gens. Puis il versa l'eau d'où elles étaient apparues.

En ce qui nous concerne, nous pratiquons dur pendant des semaines et finissons trempés de sueur en essayant d'accomplir Jambhala. Si ces divinités nous apparaissaient, nous aurions tant de choses à leur demander. Mais quand les Jambhalas sont apparues à Gyalwa Yang Gøenpa et lui ont offert des siddhis, il n'était pas intéressé par les siddhis ordinaires ; s'il en obtient, c'est bien, sinon c'est bien. Il a dit qu'il n'en voulait pas et leur a dit de les offrir à des mendiants.

Un autre exemple à ce propos concerne le mahasiddha Ogyènpa³⁴, un disciple de Karma Pakshi et de Gøetsangpa. Il est dit que la pratique de la conduite yogique d'Ogyènpa était tout à fait remarquable, même égale à celle de Gøetsangpa. Il dut se rendre en Inde deux fois. Lors de son premier voyage, il vit le visage du Seigneur de la Fortune indien, le fils de Shiva à tête d'éléphant, une divinité qui est aussi connue comme **Ganapati**. Ganapati lui dit : « Je serai ton protecteur du dharma, alors merci de m'offrir des tormas. Mais mon texte de pratique est au Tibet ; aussi, je te prie de me l'apporter et de me servir ici à Bodhgaya pendant trois ans. Si tu fais ceci, je t'offrirai la souveraineté sur les deux-tiers du monde. » Je ne sais pas exactement si 'monde' renvoie à l'Inde ou au monde entier. Ogyènpa répliqua : « Pour faire ceci, il faudrait

que je t'offre de la chair et du sang et je n'en suis pas capable. Tu dis que tu seras mon protecteur du dharma, mais je n'en ai pas besoin car je suis mon propre protecteur. Et, c'est moi seul qui décide si je reste à Bodhgaya trois ans ou non, tu n'as rien à dire là-dessus. En outre, je suis yogi ; qu'est-ce que je ferais des deux-tiers du monde ?! » Et donc, il n'accepta pas.

En bref, cette prière parle de 'couper les amarres me reliant à cette vie'. Nous voulons tous la liberté. Comme il est dit : « Toute liberté est bonheur ; tout ce qui revient à être contrôlé par les autres est souffrance. » Avoir le contrôle sur soi-même conduit au bonheur. Être sous le pouvoir des autres conduit à la souffrance. Dans cette vie, il n'y a pas d'autre choix que de se servir des objets des sens. Il nous faut les utiliser. Sans eux, nous ne pouvons pas survivre ; mais quand on les a, on s'y attache. Si nous leur sommes soumis, nous perdons notre liberté et ils deviennent des entraves. Je pense que c'est le sens *de dötak* [qui est traduit par 'amarres' dans la prière]. Au Tibet, les nomades avaient l'habitude de planter un pieu dans un enclos, d'y attacher une corde qu'ils passaient au cou de l'animal. Ainsi, même si l'animal tirait sur la corde, il n'était pas libre de se promener. De même, notre attachement aux affaires de ce monde est comme le pieu planté dans le sol auquel nous nous attachons. Ainsi, bien que nous ayons peut-être le désir d'avancer, nous sommes incapables de nous séparer des soucis de ce monde.

Il me reste une histoire courte, qui est très vieille et que j'ai déjà racontée. Il était une fois un homme riche et un mendiant. L'homme riche était très travailleur, et toutes les nuits, il comptait son argent, vérifiant les dépenses et les recettes de la journée. Le mendiant n'avait que le strict minimum pour ce qui est de la nourriture et des vêtements. Tous les jours, il allait mendier, et le soir venu il passait son temps à chanter. L'homme riche pensa : « Je suis très occupé et il ne me vient même pas à l'esprit de chanter des chansons. Comment se fait-il que ce mendiant semble si heureux ? Il faut que j'y regarde de plus près. »

Un jour, alors que le mendiant était sorti mendier sa nourriture, l'homme riche mit dans sa maison un lingot d'or de la taille d'une tête de chèvre. Quand le mendiant rentra à la nuit, il vit l'or. D'abord, il pensa que quelqu'un avait du le perdre ou le laisser tomber et qu'il fallait qu'il le rende le lendemain. Mais à la réflexion, il se dit que les **Trois Joyaux** avaient du voir qu'il était mendiant et n'avait ni nourriture ni vêtements. Il pensa qu'ils avaient du avoir pitié de lui et lui avaient offert cet or. Le jour suivant, il vendit une partie de l'or et commença à penser à construire une maison et à toutes les choses qu'il pourrait faire avec l'argent. Il passa la nuit à réfléchir et en oublia de chanter.

L'homme riche observait la situation depuis une fenêtre supérieure pour voir comment le mendiant allait réagir. Et il finit par comprendre. Habituellement, nous travaillons nuit et jour pour accumuler

ler de la richesse, supportant les reproches et les mauvais traitements de notre patron. Pourquoi est-ce que nous acceptons de travailler si dur ? Qu'est-ce que nous désirons ? Nous voulons le bonheur et le bien-être. Mais certains se mettent à s'accrocher avec force à l'argent qu'ils accumulent, et peu à peu, ils oublient que le but premier de tout ce travail et de cette persévérance est d'atteindre le bonheur. Leur objectif principal devient l'acquisition de richesse, et s'ils n'en obtiennent pas, ils peuvent même se donner la mort s'ils perdent leur travail ou la source de leur revenus. Le but de l'accumulation de richesse est d'être heureux, mais l'accumulation de richesse seule n'est pas le bonheur. Nos priorités se mélangent. Nous devenons les esclaves de cette accumulation et en venons à lui accorder plus de valeur qu'à notre vie. Si c'est ce qui arrive, nous allons rencontrer de nombreuses difficultés.

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par la dévotion

La deuxième strophe dit ceci :

Il est dit que la dévotion est la tête de la méditation.
Au grand méditant priant sans cesse le Maître
Qui lui ouvre la porte du trésor des instructions,
Accordez votre grâce pour que naisse en lui une dévotion sans
contrainte.

L'omniscient Longchènpa³⁵ a dit ceci :

Avec une foi d'aspiration, priez et méditez sur le lama.

Avec une foi respectueuse, exercez-vous au dharma des Trois Joyaux.

Avec une foi confiante, méditez sur le yidam.

Avec une foi inspirée, demeurez dans le sens du dharmata.

Avec une foi non-conceptuelle, les conditions adverses s'élèvent comme des aides.

Selon Rangjounng Dorjé³⁶ :

De la foi spontanée s'élève le sens ultime.

Dans le Pays des neiges du Tibet, toutes les lignées parlent de l'importance de la dévotion. Ces deux dernières citations appartiennent aux traditions [Nyingma](#) et [Kagyü](#). Également, de l'école [Guéloukpa](#) :

Le gourou yoga est le chemin principal. La racine du chemin est de servir le maître.

Les glorieux [Sakyapas](#) disent ceci :

Le gourou yoga est le chemin pour ceux à l'esprit plus vif.

Toutes les traditions parlent de l'importance de la dévotion. Les soutras, tantras et [shastras](#) parlent de la dévotion comme de l'entrée sur

le chemin et ce qui nous y maintient. Dans la lignée Kagyu, nous utilisons l'expression 'la panacée universelle'. Ceci fait référence à un médicament puissant qui peut guérir de nombreuses maladies. Certains disent qu'il s'agit de la substance coûteuse qu'est le ginseng – le coréen est très connu –, il en existe des variétés blanches, rouges etc. mais je ne suis pas sûr que cette expression parle vraiment du ginseng. En tout cas, l'expression renvoie à un médicament qui peut guérir cent maladies. C'est cela, la dévotion.

Vous avez tous beaucoup entendu parler de dévotion, aussi je n'ai peut-être pas besoin d'en dire d'avantage. En anglais, on traduit souvent mögu par 'dévotion', mais je me demande si ce mot capte pleinement le sens. Le terme tibétain est la combinaison de deux mots, *möpa* et *güpa*, qui ont des sens différents. La première partie, *möpa*, signifie 'être inspiré par, avoir une grande estime ou une aspiration pour quelque chose'. Le deuxième mot, *güpa*, signifie respect. La foi (tib. *depa*) et le respect sont un peu différents. La foi ressemble d'avantage à un sentiment, comme un état mental. Le respect n'est pas limité à un état mental ; il est plus actif. Ce n'est pas seulement de la foi ; il a une sorte d'énergie qui s'exprime par l'action. Le meilleur exemple en est la vie de Milarépa.

Milarépa tua 35 personnes par la magie noire. Dans certaines biographies, il est dit qu'avant même de tuer les 35 personnes par la sorcellerie, il avait tué des gens, mais la version la plus connue de sa

vie dit qu'il en tua 35. Il est probable que personne parmi vous n'a tué quelqu'un ; c'est rare et n'arrive pas juste comme ça. En tout cas, après avoir tué les 35 personnes, il fut pris d'un regret intense. Il se rendit compte que la pratique du dharma était la seule solution qui lui permettrait de racheter ces actes. En lui se fit jour un intérêt mêlé d'inspiration, un désir ardent ou une soif pour le dharma. Il ne voulait pas d'une pratique tranquille pendant le reste de sa vie ; il voulait pratiquer sérieusement en vue de la libération en cette vie même. Car il savait que s'il n'obtenait pas la libération, il renaîtrait très certainement dans les enfers, en raison du lourd karma négatif qu'il avait accumulé.

Milarépa comprit que le traducteur Marpa de Lhodrak était le seul qui avait les instructions essentielles qui mèneraient à la libération en une vie. Il fit donc exactement ce que Marpa demandait et ne restait jamais assis sans rien faire, les mains jointes, simulant la foi et le refuge en le lama. Il suivit les ordres de Marpa à la lettre, sans se soucier de sa vie ou des dommages corporels. Il n'y a pas de comparaison possible entre son aspiration et son respect pour le dharma et les nôtres.

Concernant l'aspiration ou *möpa*, nous pensons que c'est bien si nous pratiquons mais nous pensons aussi que tout ira bien pour nous si nous ne pratiquons pas. Contrairement à Milarépa, nous n'avons pas le sentiment que nous devons absolument pratiquer le dharma, qu'il

est hors de question de ne pas pratiquer. Il nous manque ce désir intense ou cette aspiration. Pour ce qui est du respect ou *güpa*, si nous n'avons pas l'aspiration telle qu'elle est décrite précédemment comme base, avoir du respect pour quelqu'un d'autre sera difficile. Nous allons juste penser : « C'est un être humain, tout comme moi. Pourquoi devrais-je lui montrer du respect ? » Si l'on n'y voit pas une nécessité cruciale, pourquoi ressentirait-on le besoin de respecter quelqu'un d'autre ? Il n'y a pas de raison.

Pour ces raisons, l'aspiration et le respect sont plus que la simple foi. Si l'on a aspiration et respect, cela signifie que l'on ne pense à rien d'autre qu'au lama et qu'on considère tout ce qui arrive comme les bénédictions du lama. Ce type d'aspiration et de respect peut se développer, mais il est probable que ce qui l'engendre soit le fait de rencontrer quelques difficultés ou une situation négative. Je pense que si l'on n'est pas confronté à des problèmes et que tout va toujours bien, il est peu probable que l'aspiration et le respect se développent.

On ressent cette aspiration vive à différents degrés et le degré dépend du pouvoir de notre propre esprit et de notre capacité mentale. Je pense qu'il y a divers degrés d'aspiration et de respect (supérieur, moyen et inférieur). Dans un contexte ordinaire, quand il y a une connexion authentique entre deux personnes, il peut y avoir quelque chose comme du respect et de l'aspiration, même si ce n'est pas de la dévotion authentique dans le contexte du dharma. Il peut y en avoir

un certain degré quand nous apprécions, désirons ou nous réjouissons des qualités de quelqu'un ; en fait, c'est ce que nous devrions ressentir parfois. Au contraire, si nous voyons et soulignons toujours les fautes des autres, rien de bon n'en sortira. Même si quelqu'un n'a qu'une seule qualité, nous devons l'apprécier, nous en réjouir et désirer l'avoir. Si nous pouvons aspirer à faire cet entraînement, nous développerons peu à peu l'aspiration respectueuse qui nous permet de voir les gens comme de véritables bouddhas. Si nous n'établissons pas ce fondement sur un plan ordinaire, il sera difficile de faire naître ou de générer instantanément cette aspiration et ce respect à un degré plus élevé. On ne peut pas inviter en nous cette forme plus élevée d'aspiration-respect en jouant de la musique et en faisant brûler de l'encens, comme on le fait quand on invite les yidams au cours d'un rituel. Cet aspect supérieur de vénération se développe graduellement par l'accoutumance. Nous ne voulons pas être quelqu'un qui ne peut pas apprécier ou accepter les qualités chez les autres. C'est un état d'esprit qu'il faut abandonner. Tout le monde a au moins une qualité. Nous devons continuer à nous entraîner à voir de plus en plus de traits positifs chez les gens. Si nous y parvenons, alors peu à peu naîtront en nous une aspiration forte et un profond respect.

J'ai déjà parlé de ceci. Quand nous suivons un maître, nous le faisons parce que nous apprécions ses qualités, et non parce que nous nous concentrons sur ses défauts. Nous devons d'abord vérifier que le maître est qualifié. Une fois que vous avez décidé qu'il ou elle a un certain de

degré de qualification, vous le ou la suivez. Une fois que vous le ou la suivez, vous ne devez pas chercher à dénoncer ses défauts, vous devez révéler ses qualités. Faites de votre mieux pour copier ou développer ces qualités en vous. En revanche, même si le maître est authentique, si vous passez votre temps à chercher ses défauts, vous en trouverez. Même si le maître est exempt de défaut, vous verrez des défauts par le pouvoir de vos propres projections conceptuelles et de votre façon de le considérer.

Il est dit que le maître est comme un miroir pour l'étudiant. Par exemple, si l'étudiant nourrit beaucoup de désir et d'attachement, il verra beaucoup de désir et d'attachement chez le maître. C'est quelque chose que nous pouvons voir dans la vie ordinaire. Parfois si nous sommes en colère, nous projetons notre colère sur les autres et pensons qu'ils expriment de la colère. Il est important de bien réfléchir à ceci. La relation entre un maître et un étudiant n'est pas facile ; toutes sortes de problèmes sont possibles.

Pour simplifier le sujet, nous pouvons parler du maître ou ami spirituel comme d'un bon ami. Pas un ami au sens courant, mais un ami dans le contexte du dharma. Il nous faut d'abord chercher un ami bon, en qui nous pouvons avoir confiance, quelqu'un qui nous soutiendra même si les choses vont mal. Puis, peu à peu, nous en venons à voir cette personne comme quelque chose de plus grand, comme un bodhisattva ou un bouddha.

Pour développer la dévotion, il faut que notre appréciation des qualités du corps, de la parole et de l'esprit du maître soit forte et que nous ayons le souhait de développer en nous ces qualités. Si nous avons cette véritable aspiration, il est inutile de nous embêter et nous affairer avec toutes les autres pratiques ; grâce à elle seule, on peut jouir des **bhumis** suprêmes. Il est parfois dit que pour celui qui souhaite réaliser l'état de bouddha, la seule pratique du chemin de la dévotion est suffisante. Ce dont nous avons besoin principalement est que les qualités du corps, de la parole et de l'esprit du maître qualifié que nous suivons pénètrent notre être. C'est le point essentiel. Pour cela, nous avons besoin de vénération, d'appréciation et de désir intense. En les cultivant, les qualités du maître nous seront peu à peu transmises.

Comprenant cela, Dakpo Daeu Shonnou [Gampopa] remarqua en la présence d'une assemblée composée de Jé Gomtsul³⁷, du siddha Khampa Ü-sé [le 1^{er} Karmapa], et d'autres disciples : « J'ai déjà subi d'innombrables difficultés pour votre bien. Vous n'aurez donc pas à traverser de telles épreuves ; il vous suffira de faire des prières. » En outre, l'incomparable siddha Goetsangpa déclara : « Comment ai-je réalisé le dharma ? Ce n'est pas par une simple compréhension intellectuelle. J'ai mis en pratique tout ce qui était ardu. J'ai médité en mêlant toutes les conditions adverses à la pratique. Comment les qualités se sont-elles élevées ? Pas en me contentant de souhaiter qu'elles adviennent, mais en les mélangeant à mon être. Les meilleurs bons

augures ont été mis en place. J'ai accompli toutes les tâches ardues et maintenant, aucun d'entre vous n'aura à le faire. J'ai tout arrangé afin que pour vous tous, les disciples, les choses soient faciles. Pour vous, les prières suffiront. »

Ceci a une signification importante. En général, les ancêtres Kagyu pratiquaient, suivaient leurs maîtres et, en même temps, ils préparaient les choses pour nous. Par exemple, si c'est comme pour un repas à manger : ils ont déjà tout préparé et tout est prêt pour qu'on puisse manger. Les conditions ont été réunies. Mais du point de vue de notre responsabilité, cela dépend néanmoins de notre propre diligence.

Les maîtres Kagyu ne peuvent pas le faire à notre place.

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature par la non-distraktion

La troisième strophe est en lien avec [shamatha](#) :

Il est dit que la non-distraktion est le corps de la méditation.
Au grand méditant qui demeure posé sans rien faire, ainsi même,
Dans l'essence telle quelle de ce qui s'élève en l'esprit,
Accordez votre grâce pour qu'il soit libre d'une méditation
construite.

La première ligne dit « Il est dit que la non-distraction est le corps de la méditation. » En général, il y a deux types de méditation : la méditation posée et la méditation analytique. Dans le texte du Seigneur Tsongkhapa³⁸, *Le Grand Traité*, et dans d'autres ouvrages, ainsi que dans la collection des textes sources et des commentaires de la *prajnaparamita*, il est indiqué que *vipashyana* est la méditation analytique et *shamatha* la méditation posée.

Pour la pratique du *mantrayana* en cinq étapes etc., il est dit que l'on a assurément besoin de la méditation posée de la *prajnaparamita*. Pour accomplir les pratiques tantriques, l'esprit doit être inséparable de *shamatha*. On dit aussi que *shamatha* est présent pendant *vipashyana*. Il est dit en outre que *shamatha* est la racine de tous les chemins, aussi bien ordinaires que transcendants. Si l'on n'a pas *shamatha*, on ne pourra pas progresser vers les niveaux plus élevés d'aucun chemin. Même pour les chemins ordinaires – pour les premier, deuxième, troisième *dhyanas* etc. –, on progresse grâce à la force de *shamatha* et du *samadhi*. De bonnes intentions et des vues positives ne suffiront pas à nous permettre de progresser. Pour la concentration en un point, *shamatha* est absolument indispensable. Sans cela, il est très difficile d'aller vers les chemins supérieurs.

Shamatha en un point est essentiel, mais la période actuelle est très perturbante. Certains disent qu'en raison de l'affairement et de la distraction, il est impossible d'accomplir *shamatha*. Ils disent que nous

ferions mieux de réciter le nom des bouddhas, le nom d'Amitabha et de faire des rituels et des souhaits pour naître en Soukhavati ; c'est le seul recours. Le temps de l'accomplissement de shamatha est révolu.

Voilà la situation dans laquelle nous nous trouvons et on peut comprendre pourquoi certains disent ceci. Je me suis un jour demandé ceci : si Milarépa vivait au 21^e siècle, que je lui montrais un iPhone, un iPad et un ordinateur et lui demandais ce qu'il en pensait, peut-être qu'il ne serait pas impressionné par le premier. Peut-être trouverait-il le deuxième vaguement intéressant, et puis si je lui donnais l'ordinateur, il serait peut-être absorbé pendant une heure ou deux parce qu'il y a beaucoup de distractions de nos jours ; l'esprit a beaucoup de mal à demeurer en un point.

On dit qu'il y a deux façons de pratiquer shamatha. Une méthode consiste à se rendre dans un lieu isolé – un lieu loin du bruit des humains et des aboiements de chiens –, et de pratiquer shamatha dans la solitude. L'autre méthode, qui est pratiquée par nos maîtres du passé, est de placer notre vigilance sur l'esprit au repos quand il est au repos, et sur l'esprit agité quand il est agité. Que vous soyez en train de manger, d'aller et venir ou de travailler, gardez l'esprit sur ce que vous êtes en train de faire, et laissez-le tel quel. A l'époque actuelle, au 21^e siècle, il nous faut pouvoir travailler avec cette dernière méthode, la première est trop difficile. Il existe de moins en moins de lieux solitaires. Avec la prolifération des divertissements, le futur ne

nous offrira probablement pas de lieux solitaires à moins d'aller au sommet du Mont Everest. Même si vous allez dans un endroit désert, tout d'un coup votre téléphone peut se mettre à sonner.

Le point principal est le suivant : « la non-distraktion est le corps de la méditation ». Ceci a le même sens que quand on dit : 'l'attention est le gardien de la méditation' ou 'l'attention est la sentinelle de la méditation'. Maintenir l'attention et la vigilance pendant la méditation est très important.

Il y a différentes façons d'appliquer la non-distraktion. Nous ne devons pas essayer de créer une sorte d'état sublimé de l'esprit. Quelles que soient les pensées et les perturbations qui s'élèvent dans l'esprit, quand elles sont là, reconnaissez simplement qu'elles sont là ; soyez-en simplement conscients. Il n'y a rien d'autre à faire que d'être posé ainsi.

Quand des pensées ou des perturbations fortes apparaissent dans l'esprit, ne regardez pas l'objet de la perturbation mais l'essence du sujet qui en fait l'expérience. Quelle est la différence entre l'objet qui apparaît et le sujet à qui il apparaît ? La pensée ou la perturbation est l'objet, et l'esprit est le sujet à qui elle apparaît. Il vous faut simplement être éveillé ou conscient de l'essence subjective de l'esprit et ne pas vous en écarter. Il vous faut maintenir la vigilance. Si vous n'oubliez pas cette vigilance et ne vous en écarterez pas, c'est la méditation. Si

vous l'oubliez ou vous en écarter, la méditation est perdue. Il est important de comprendre ceci.

Dans un exemple, on compare lancer une pierre à un lion et à un chien. Si vous lancez une pierre à un lion, le lion ne va pas s'intéresser à la pierre mais il va attaquer la personne qui l'a lancée. Comme il s'est occupé de la source, il n'y aura pas d'autre jet de pierre ! Mais si vous lancez une pierre à un chien, le chien va courir après la pierre. Si vous en lancez une autre, il va courir après celle-là aussi. Et ceci peut durer longtemps. De même, si vous suivez des concepts quelconques – qu'ils soient bons, mauvais, vertueux ou non-vertueux – les pensées ne feront rien d'autre que s'accroître. Par contre, en maintenant la reconnaissance de l'essence d'où ils s'élèvent – sans se fixer sur le fait qu'ils sont positifs ou négatifs, et sans s'écarter –, voilà ce qu'est utiliser l'attention pour demeurer dans l'essence. C'est la manière correcte. Alors, même quand de fortes perturbations apparaissent, en demeurant dans l'essence de l'esprit, les perturbations perdront de leur pouvoir et peu à peu se calmeront.

Certains pensent que maintenir l'attention signifie se poser sur toute pensée ou perturbation qui vient d'apparaître. Ils pensent que leur méditation est interrompue si une autre pensée ou perturbation s'élève soudain et interfère avec le fait d'être posé sur la pensée initiale. Il y a le sentiment de ne pas pouvoir maintenir la pensée précédente et d'être incapable de demeurer avec la suivante. Cependant,

nous devons permettre à ces pensées ou perturbations – les objets de notre vigilance – de changer ; peu importe combien se présentent. Le point principal est de ne pas laisser diminuer l'attention portée. Quoi qu'il s'élève, maintenez continuellement l'attention et demeurez dans l'essence. Dans la mesure où vous pouvez continuellement maintenir ceci, tout va bien. Il serait difficile de demeurer continuellement présent à une pensée particulière qui s'est élevée. Mais que je déploie mon éloquence pour parler de ceci ne va pas vous aider. Il vaudrait mieux que vous receviez ces enseignements d'un maître expérimenté, qui détient les instructions essentielles pour cette pratique.

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature dans l'essence des pensées

La strophe suivante est en lien avec vipashyana.

Il est dit que l'essence des pensées est le **dharmakaya**.
Ce n'est rien et pourtant tout apparaît ;
Au grand méditant en qui s'élève le jeu sans entraves de l'esprit,
Accordez votre grâce afin qu'il réalise le samsara et le nirvana
sans séparation.

On trouve, en général, de nombreuses façons d'expliquer que l'essence de l'esprit est le dharmakaya. L'essence de la pensée, ou la nature de la pensée, est la vacuité. Il en est ainsi car si la nature de tous les phé-

nomènes est la vacuité, alors la nature des pensées doit aussi être la vacuité. Ici, on donne à la vacuité un autre nom et on l'appelle dharma-kaya. C'est une façon de comprendre.

Une autre approche consiste à travailler avec les deux aspects d'une pensée ou perturbation quand elle s'élève. Un des aspects est la clarté-connaissance, et l'autre est son expression. Prenons par exemple l'essence de la colère : elle contient un composant de clarté-connaissance, et puis il y a le composant qui fonctionne comme la perturbation de la colère. Mais en essence, les deux sont inséparables. En pratique, on a besoin de s'appuyer sur cet aspect de clarté-connaissance jusqu'à l'obtention de l'état de bouddha, mais l'aspect qui est la perturbation de la colère doit être abandonné. Du point de vue de l'essence, on ne sépare pas la colère de la clarté-connaissance, et on ne l'abandonne pas.

Par exemple, dans une rivière il y a des sédiments et de l'eau claire. Si vous essayez de verser seulement les sédiments, vous versez aussi l'eau claire. On peut le voir également comme une vague qui s'élève de la masse d'eau. Bien qu'il y ait une différence dans l'apparence ou la fonction entre la masse d'eau et la vague, aussi bien la masse d'eau que la vague sont, en fait, la même eau. Comme je l'ai dit précédemment, nous devons placer notre vigilance sur l'aspect clarté-connaissance de la pensée quand celle-ci s'élève. Puis, peu à peu, notre capacité d'analyse grâce à la sagesse (**prajna**) discriminante va se développer.

Dans vipashyana, il y a à la fois la méditation analytique et la méditation posée. La première fois que Jétsun Milarépa présenta sa réalisation de la méditation au Seigneur Marpa, il mentionna que les débutants devraient d'abord pratiquer essentiellement la méditation analytique puis passer à la méditation posée. C'est le schéma général de progression mais certains méditants de capacité supérieure n'ont pas besoin de commencer par la méditation analytique. Ils peuvent pratiquer la méditation posée dès le départ et obtenir la réalisation grâce à la dévotion, ce qui peut être très facile pour eux mais pas pour nous.

Quand on pratique vipashyana, on étudie la nature de l'esprit et on l'examine en utilisant la sagesse discriminante. Quand on récite : « l'essence des pensées est le dharmakaya », on comprend que la nature des pensées est le dharmakaya ou que le composant clarté-connaissance des pensées est le dharmakaya. Dans le mantrayana secret, la clarté-connaissance est parfois appelée la luminosité de l'esprit. Il est aussi dit que la nature de l'esprit est luminosité ; cette clarté-connaissance est reliée à cela. Ici, nous ne faisons pas la différence entre la pensée et la luminosité. Elles ne sont pas différentes ; leur essence est inséparable. Ceci correspond à la deuxième façon de l'envisager. Je pense que c'est ainsi qu'en parle le 7^e Gyalwang Karmapa, Cheudrak Gyatso. Le 8^e Karmapa vient plutôt de la perspective de la prajnaparamita où

la nature de la pensée est le dharmakaya. Je n'ai pas le sentiment de savoir grand chose là-dessus, aussi je préfère ne pas en dire plus.

Dans cette prière, il est dit que la non-distraction est le corps de la méditation. Il est dit en outre que l'amour, la compassion et la bodhicitta sont l'activité de la méditation, et le **respect des convenances et la droiture** sont l'armure de la méditation. Oeuvrer au bien de tous les êtres est le but, la fonction ou l'activité qui découle du fait de méditer sur ce chemin, ce qui est très important puisque nous pratiquons le **mahayana**. Certains disent que, dans tout ce qu'ils font, les bodhisattvas ne doivent penser qu'au bien d'autrui, et d'autres disent qu'en tant que bodhisattva, l'on doit accomplir à la fois son propre bien et le bien des autres. Certains disent qu'on doit d'abord travailler à son propre bien ; ce n'est pas qu'on ne travaille pas au bien des autres mais l'accent principal est mis sur soi-même. C'est aussi une possibilité.

Voici un exemple que j'ai déjà utilisé : si la maison familiale prend feu, quand la dame de la maison s'en aperçoit, il se peut que, de peur, elle se précipite vers la porte ; mais quand elle arrive sur le seuil, qu'elle a un pied dehors et l'autre encore dedans, elle va peut-être se souvenir qu'il y a encore des membres de la famille à l'intérieur, et elle fait demi-tour pour les aider à s'échapper avec elle.

C'est comme cela qu'il nous faut être. Selon un dicton, la compassion vise le bien d'autrui, et prajna l'obtention de l'éveil complet. Les bod-

hisattvas avancent la jambe droite en pensant qu'ils doivent atteindre l'état de bouddha pour eux-mêmes, et la jambe gauche doit rester en arrière pour accomplir le bien d'autrui. Il ne s'agit pas de s'efforcer d'œuvrer exclusivement au bien d'autrui – ce serait un peu difficile –, et personne ne pense qu'à faire le bien d'autrui sans se soucier aucunement de soi-même ; aussi, est-il inutile de faire semblant. Cependant, nous pouvons essayer de toujours maintenir la motivation car nous avons la capacité de penser ainsi.

Supposez que vous avez dix pommes : il n'est pas besoin de manger les dix. Si vous êtes avare et les gardez toutes pour vous, vous allez voir que certaines vont pourrir avant que vous puissiez les manger. Si vous en mangez une et donnez les autres à différentes personnes, plus tard peut-être l'une de ces personnes aura des oranges et vous en donnera une. Également, même si vous n'avez donné qu'une pomme, vous allez peut-être recevoir en retour une variété de fruits, mais ce n'est pas ce que vous devez souhaiter. En tout cas, il y a un but dans ce partage. Que nous réfléchissions à quelque chose, que nous mangions ou nous habillions, au cours de toutes ces activités nous ne devons pas oublier les autres. Nous devons les garder à l'esprit à tout moment, ils sont notre centre d'attention principal. En toute situation, n'oublions jamais notre motivation d'œuvrer pour le bonheur et le bien des êtres. Nous méditons, méditons, mais quel résultat espérons-nous ? Celui de pouvoir faire le bien d'autrui, voilà. Il est très important que nous

puissions rendre manifeste cet aboutissement. En bref, l'amour et la compassion sont l'activité de la méditation.

Maintenir la reconnaissance de sa propre nature en se donnant un but

La prière se termine par un souhait :

Au cours de toutes mes vies, du Maître très pur,
Puissé-je ne pas être séparé et vivre dans la splendeur du
dharma ;
Ayant parachevé les qualités des terres et des chemins³⁹,
Puissé-je sans délai obtenir l'état de Vajradhara.

Cette strophe est claire et facile à comprendre.

Quatrième partie :

Postface

Nous sommes ici réunis sous la présidence des deux Kyabjé Rinpoché⁴⁰, avec une assemblée de tulkous, khènpos, acharyas, la sangha et les fidèles laïques. Tous les frères et toutes les sœurs vajra se sont rassemblés en un mandala afin de partager joyeusement le banquet du vrai dharma. Nous sommes tous très fortunés. Dans cette vie et aussi dans nos vies futures, j'espère que nous pourrons encore et encore savourer un tel festin du dharma et inviter une ère fortunée qui sera d'un grand bienfait pour autrui. Je fais ces souhaits du mieux que je le peux et vous devriez aussi faire de nobles prières dans ce lieu sacré, en l'occasion particulière du Mois des Miracles, et en la présence de tous les laïques et religieux – hommes et femmes – ici réunis. Il est dit que les souhaits faits en présence à la fois d'hommes et de femmes se réaliseront, et que les souhaits faits en la présence d'une suite composée d'hommes et de femmes pleinement ordonnés se réaliseront plus vite. Et c'est le cas ici : l'entourage au complet s'est rassemblé, des hommes et des femmes se sont réunis, les maîtres et les disciples se sont retrouvés. Ceci renforce le pouvoir et l'efficacité

des prières, et en assure le résultat souhaité. Vous tous avez exprimé des souhaits d'une manière très vaste.

Du fond du cœur, je requiers votre indulgence pour toute faute, confusion, omission ou addition. Si une petite partie de ce que j'ai dit a été bénéfique, gardez-le avec vous ; je prie que ceci vous apporte le meilleur du bien-être, du bonheur et des bons augures. Je vous remercie.

Commentaires annexes

par le Gyalwang Karmapa pendant les enseignements

Au cours des enseignements formels, le Gyalwang Karmapa s'est parfois interrompu pour évoquer des sujets indirectement liés à *La Courte Prière à Vajradhara*. Pour cette raison, ils apparaissent ici en annexe.

Offrande de thé ou de nourriture

Réciter une prière pour offrir le thé ou la nourriture est très important. C'est ainsi qu'est dissipée la pollution de l'esprit liée au fait de consommer du thé ou de la nourriture offerts par des bienfaiteurs. Tous les jours, nous, les moines et nonnes, buvons du thé et mangeons de la nourriture qui nous sont offerts grâce aux offrandes reçues au nom des vivants et des morts. Si nous récitons une prière et visualisons qu'on offre la nourriture et la boisson aux Trois Joyaux et à nos maîtres, ceci écarte cette pollution qui peut autrement résulter de la consommation de ce thé et de cette nourriture ce jour-là. Chaque fois que nous buvons du thé et mangeons de la nourriture, nous pouvons

dissiper cette pollution de l'esprit par la prière. Il est donc très important d'offrir la nourriture et la boisson de cette manière.

À propos du Grand Rituel de Mahakala et des danses Vajra

Avant les enseignements, nous avons eu le rituel de fin d'année de Mahakala et la célébration de la Nouvelle Année. Pour moi, cette puja de Mahakala a été très spéciale. Cela fait 12 ans que j'ai quitté le Tibet et que je suis arrivé en Inde, et pendant tout ce temps je n'ai pas eu l'occasion de réellement participer à un [Grand Rituel de Mahakala](#) complet tel qu'on le pratique en fin d'année. Bien sûr, depuis que je suis à Gyuto, nous avons instauré la tradition d'accomplir un rituel mais nous n'avons pas eu l'occasion de faire le Grand Rituel de Mahakala de façon aussi élaborée. Je suis donc heureux d'avoir pu y participer.

Le texte que nous avons utilisé fut écrit par le 6^e Karmapa et est intitulé le *Rituel de grande activité du Protecteur*. C'est le texte le plus complet relatif à ce rituel. Au fil des générations, de nombreuses prières dans les étapes de cette pratique avaient été oubliées, et je me sens fortuné que nous ayons pu les réintroduire. Je suis aussi content que nous ayons pu accomplir le rituel du protecteur de manière très complète, avec la récitation, la pratique et l'activité. Nous avons commencé par l'initiation puis nous avons récité le mantra pendant deux jours. Ensuite nous avons fait des aspects du rituel qu'on appelle *drup pa*, ou

pratique, ce qui a été suivi par la partie de l'activité. Accomplir ce rituel de manière aussi complète était très rare, même dans le passé.

Et, pour finir, je pense que nous sommes très fortunés car Kyabjé Jamgœn Rinpoché et Kyabjé Gyaltsap Rinpoché ont tous deux accompli les **danses vajra** ; c'était merveilleux. La participation de Jamgœn Rinpoché s'est faite à la dernière minute. Quand je lui ai demandé, il ne restait que cinq ou six jours pour se préparer pour le premier acte, la 'soumission' du sol. En outre, après avoir terminé une ou deux semaines de retraite, Kyabjé Gyaltsap Rinpoché a présidé le rituel en tant que **Maître Vajra**, et a participé aux danses vajra. Tout ceci a été pour nous un noble exemple. Un rituel est beaucoup plus qu'imiter ce que fait quelqu'un d'autre. Ceci montre que ces pratiques sont des facteurs essentiels de la pratique du Mantra secret. Tous ces efforts démontrent que les traditions des anciens détenteurs de sagesse sont sacrées et importantes. A nouveau, pour toutes ces raisons, j'ai le sentiment que nous sommes tous très fortunés.

Je voudrais aussi dire quelques mots à propos des Danses Vajra, ce qui pourrait être utile à ceux qui regardent. Généralement, la plupart des personnes qui y assistent considèrent que c'est un simple divertissement. Et de nos jours, quand les monastères accomplissent les danses, ils commencent par envoyer des invitations pour dire aux gens de venir voir le spectacle. C'est un peu bizarre. A cause de cela, les gens vont penser que c'est un amusement ordinaire et ils ne viennent

que pour le spectacle. Je crois savoir que les Japonais ont des danses religieuses traditionnelles durant lesquelles tout le monde est sensé méditer, y compris les spectateurs. Sur quoi ils méditent, je n'en sais rien, mais il y a des préalables pour être observateurs ; ils ont leur propre pratique à faire. Il m'arrive de penser que ce serait bien si nous organisions la cérémonie de la sorte.

Prendre refuge

Il existe deux façons de prendre refuge : simplement prendre refuge, et prendre le vœu de refuge. Quand vous vous rappelez les qualités du Bouddha et dites : « Je prends refuge en le Bouddha » en pensant que vous faites cela pour une raison particulière, ceci est simplement prendre refuge. Quand vous prenez vraiment le vœu de refuge, vous pensez et dites que vous prenez refuge en le Bouddha, et vous prenez le vœu pour toute votre vie. Vous pensez ainsi et vous maintenez la pensée de prendre refuge tout au long de votre vie. La différence entre les deux est l'attitude que l'on a à l'esprit.

Le refuge est considéré comme la base pour tous les autres vœux. Je pense que l'on a besoin de prendre effectivement le vœu de refuge pour qu'il soit véritablement ce support. Je ne crois pas que simplement y penser et répéter la prière du refuge de façon informelle, comme quand on prend simplement refuge, conviendra.

Si l'on prend refuge de façon informelle, il n'y a peut-être pas de vœu auquel on adhère. Cependant, si vous avez pris le vœu de refuge, afin que le vœu ne soit pas endommagé et qu'il devienne stable, vous devez rechercher les conditions favorables et abandonner celles qui sont défavorables. Habituellement à ce stade, on donne des conseils sur ce sujet et d'autres questions, mais nous n'avons pas assez de temps maintenant.

Comme il est dit : « En cas de maladie, il faut la diagnostiquer, éliminer sa cause, retrouver une bonne santé et prendre les médicaments. » En bref, on peut considérer le Bouddha comme un médecin et nous-même comme le patient. Le médecin nous prescrit un médicament pour guérir la maladie et sa cause sous-jacente, et il faut que nous prenions le médicament comme nous l'indique le médecin. Si nous suivons les instructions, la maladie sera guérie, il y aura un bienfait. A l'inverse, si nous n'utilisons pas le médicament en suivant les préconisations du médecin, il ne sera d'aucune aide. Le chemin vers la libération enseigné par le Bouddha est le vrai dharma et c'est afin d'être capable de le pratiquer correctement qu'on prend refuge ; en voilà la raison et le but. Si nous prenons refuge mais ne pratiquons pas et passons notre temps à faire semblant d'être des bouddhistes sérieux, il n'y aura aucun bienfait. Il vaudrait probablement mieux dire aux gens que vous n'êtes pas bouddhiste. Il arrive parfois que des

gens se prétendant véritablement bouddhistes causent des problèmes au nom du bouddhisme, et c'est absolument inutile.

J'aimerais partager avec vous un exemple. Supposez qu'une personne se rende au temple et se prosterne devant une statue du Bouddha en récitant : « Je prends refuge en le Bouddha ». Mais elle fait le souhait que son ennemi juré soit sérieusement blessé. « Puisse-t-il souffrir ! Qu'il meure ! Que sa maison et sa famille soient anéanties ! » Et si quelqu'un priait en ce sens ? Il donne l'apparence de prendre refuge en le Bouddha, mais il est clair qu'il ne pratique pas le dharma. Ses actes, sa motivation et ses pensées sont en fait en contradiction avec le dharma. Je ne dis pas que tout le monde agit de la sorte, mais j'entends tout le temps parler de tels agissements. Et c'est, bien sûr, incorrect. Nous ne prenons pas refuge pour flatter le Bouddha ou s'attirer ses faveurs. En bref, il est important d'avoir la certitude que prendre refuge est un moyen de pallier les difficultés dans lesquelles nous sommes tombés, et d'être bénéfique.

Remerciements

Nos sincères remerciements vont au Gyalwang Karmapa qui a généreusement donné ces enseignements. Nous aimerions aussi remercier Ringou Tulkou Rinpoché et Lama Eric Trinlé Thayé pour leurs traductions. Notre gratitude va à Annie Dribble qui a révisé la transcription ; à Jo Gibson qui a préparé l'essentiel du glossaire et des notes ; à Maureen McNicholas qui a assuré la relecture finale ; à Beata Stepien qui a supervisé le projet, conçu la couverture et préparé le livre électronique. Pour finir, nous aimerions exprimer notre gratitude à toutes les personnes qui ont apporté leur contribution, ainsi qu'à [Dharma Treasure](#) pour leur coopération et leur soutien durables.

Nous aimerions aussi remercier Claude-Marie Bonniot pour le temps et les efforts consacrés à la traduction française de ces enseignements.

Glossaire des noms et des termes

AMITABHA [skt.] : le Bouddha qui demeure dans le Champ Pur de Soukhavati. Il a une importance particulière dans les traditions bouddhistes des Champs Pura en Chine et au Japon. Les fidèles croient que par la récitation du nom du Bouddha Amitabha, ils renaîtront dans son champ pur de Soukhavati. Le bouddhisme tibétain comporte aussi des prières de souhait pour une renaissance en Soukhavati et des pratiques de méditation basées sur le Bouddha Amitabha.

BHIKSHUS, BIKSHUNIS, UPASIKAS, UPASIKIS [skt.] : Moines et nonnes pleinement ordonnés (bhikshus et bhikshunis) ainsi que pratiquants hommes et femmes qui ont les préceptes laïques (upasikas et upasikis). Ils composent les « quatre piliers de la Sangha » et il est dit que les pratiques bouddhistes effectuées par ou en présence des ‘quatre piliers’ sont plus efficaces. Voir l’explication du Gyalwang Karmapa dans la Postface.

BHUMIS [skt.] : Les dix niveaux progressifs de réalisation atteints par un bodhisattva sur le chemin vers l’état de bouddha.

BODHGAYA : Ville de l'actuel Bihar en Inde où se trouve le 'siège adamantin'. C'est le lieu où l'on dit que tous les bouddhas de ce kalpa – y compris le Bouddha Shakyamuni – atteindront l'éveil.

BODHICITTA [skt.] : Souhait d'atteindre l'état de bouddha afin de conduire tous les êtres à l'éveil parfait.

BODHISATTVA [skt.] : Personne qui a généré la bodhicitta et a pris le vœu de réaliser l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres. Bien que le terme puisse renvoyer à une personne ordinaire qui a pris le vœu de bodhisattva, le plus souvent il fait référence à des êtres qui ont développé la réalisation de la nature de la vérité.

BOUDDHAS DES TROIS TEMPS : Tous les bouddhas du passé, du présent et du futur.

CHAKRASAMVARA [skt.] : Un des principaux yidams de la tradition Kagyu.

CHAMP D'ACCUMULATION : Ceci fait référence à des objets de refuge réels ou imaginés, en présence desquels nous accumulons du mérite.

DAKPO KAGYU : Se réfère à toute lignée Kagyu qui est passée par Gampopa.

DANSES VAJRA : (tib. *cham*) Danses rituelles accomplies lors de certains rituels du vajrayana.

DHARMA [skt.] : (tib. *chö*) Mot à multiples connotations qui se réfère le plus communément aux enseignements du Bouddha. Il y a en outre le dharma des écritures – les textes – et le dharma de la réalisation (sagesse résultant de l'étude et de la pratique).

DHARMAKAYA [skt.] : (tib. *chöku*) Un des trois corps de bouddha. Il est l'éveil lui-même, la sagesse non-conceptuelle au-delà d'un point de référence. Voir aussi les **trois kayas**.

DIVINITÉ : Généralement synonyme de yidam, une expression des qualités éveillées qui est utilisée comme support de méditation.

DORJÉ CHANG TUNGMA [tib.] : C'est ainsi que les Tibétains se réfèrent à la prière qui est le sujet de cet exposé et qui est traduit ici par la *Courte Prière à Vajradhara*. Voir l'explication du Gyalwang Karmapa au début de ses enseignements.

DORJÉ DEN [tib.] : Signifie 'siège adamantin' et se réfère au lieu de l'éveil de tous les bouddhas de ce kalpa. C'est aussi ainsi que les Tibétains nomment la ville qui entoure le siège adamantin, Bodhgaya. Voir Bodhgaya.

ÉCOLE NYINGMA : La plus ancienne des quatre écoles principales du bouddhisme vajrayana du Tibet.

ÉTAT DE BOUDDHA : État du complet éveil, quand tous les voiles ont été dissipés et la sagesse est pleinement développée.

GANAPATI : Cette divinité hindoue, aussi appelée Ganesh, est le fils à tête d'éléphant du dieu hindou Shiva. Il est associé à la richesse et la prospérité.

GRAND RITUEL DE MAHAKALA : [tib. *gutor*] Pratiques annuelles complètes de Mahakala sur six jours, accomplies dans la plupart des institutions monastiques à la fin de l'année tibétaine. Leur but est de faire de vastes offrandes aux protecteurs et de dissiper les obstacles pour les enseignements et tous les êtres dans l'année à venir. Le protecteur principal dans la lignée Karma Kamtsang est Mahakala Bernakchèn.

GURU [skt.] : Maître spirituel. Une des trois racines qui sont des objets de refuge supplémentaires dans le bouddhisme vajrayana.

HUIT LIGNÉES DE LA PRATIQUE : Ce sont les huit grandes traditions qui existaient au Tibet : la tradition Nyingma, la Kadampa, la tradition du Chemin et du Fruit des Sakyas, la Marpa Kagyu, la Shangpa Kagyu, les Six Yogas de Kalachakra, Shijé et Cheu, et la tradition Nyëndroup.

INSTRUCTIONS ESSENTIELLES : Enseignements concis et percutants – par opposition à verbeux – dont le but est d’accélérer les progrès des disciples sur le chemin.

JETSÛN [tib.] : Titre honorifique pour les hommes ; le titre équivalent pour les femmes est Jetsünma.

KADAMPA [tib.] : École bouddhiste tibétaine, fondée au 11^e siècle par Dromteunpa. Cette lignée était un mouvement réformateur qui se basait sur les enseignements qu’Atisha introduisit au Tibet depuis l’Inde, et qui mettait l’accent sur les étapes du chemin vers la libération (*lam rim*) et la transformation de l’esprit (*lo jong*). Sous la direction de Jé Tsongkhapa, l’école Kadampa se transforma en ce que nous connaissons aujourd’hui comme la tradition Guélouk.

KAGYU MEUNLAM : Rassemblement annuel de moines et nonnes Kagyu et de pratiquants laïques, qui se tient à Bodhgaya en Inde, et dans de nombreux autres pays du monde. Cet événement d’une semaine se célèbre avec des enseignements et inclut la récitation de diverses prières de souhait (tib. *monlam*) pour le bien de tous les êtres. Site internet : kagyumonlam.org

KARMA KAMTSANG [tib.] : École du bouddhisme tibétain. Généralement considéré comme synonyme de la lignée Karma Kagyu, avec à sa tête les Karmapas. Le 17^e Karmapa a expliqué que ce terme est antérieur à ‘Karma Kagyu’.

KHAM : Province du Grand Tibet, parfois appelé Tibet oriental.

KHAMPA : Personne originaire du Kham.

KHECHARI [skt.] : Souvent considéré comme semblable à une dakini. Le royaume des khecharis est une sorte de terre pure où les êtres réalisés peuvent se rendre sans laisser derrière eux de dépouille physique.

LIGNÉE DE L'ÉCOUTE [tib. *nyen gyü*] : Type de transmission de maître à disciple où les enseignements sont seulement donnés oralement et non consignés par écrit. On parle parfois de « lignées chuchotées ».

LIGNÉE DU MAHAMOUDRA : Des lignées du mahamoudra plus anciennes co-existent avec des lignées plus récentes. Dans la tradition Karma Kagyu, on reconnaît deux lignées du mahamoudra qui furent toutes deux reçues par Marpa le traducteur. La plus ancienne est la suivante : Vajradhara, Lodreu Rinchèn, Saraha, Nagarjouna, Shavaripa, Maitripa, Marpa, etc. La lignée plus récente commence avec les cinq anciens de l'école : Tilopa (988-1069), le yogi indien qui reçut les instructions du mahamoudra de Vajradhara ; Naropa (1016-1100) qui perfectionna les méthodes d'éveil rapide décrites dans ses Six Yogas de Naropa ; Marpa (1012-1097), le premier Tibétain de la lignée, qui se rendit en Inde et rapporta ces instructions au Tibet ; Milarépa (1040-1123), poète et maître, qui atteint l'éveil en une seule vie ; et Gampopa,

disciple majeur de Milarépa, qui intégra les enseignements Kadam-pa d'Atisha et les enseignements du mahamoudra de Tilopa dans la lignée Kagyu. Vous pouvez trouver de plus amples renseignements sur la lignée Kagyu dans le livre : [Karmapa : 900 ans](#).

Le [LIVRE DU KAGYU MEUNLAM](#) : Collection de prières récitées au cours du Kagyu Monlam Chenmo à Bodhgaya. Livre compilé par Sa Sainteté le 17^e Karmapa et traduit en de nombreuses langues, dont le mandarin, l'hindi, le népalais, l'anglais, le français, l'allemand, le polonais, le russe, etc. Il est utilisé au cours des Kagyu Meunlams internationaux partout dans le monde. On peut le télécharger sur le site dharmaebooks.org.

[MAHAMOUDRA](#) [skt.] : (tib. *chagya chenpo*) Littéralement 'le grand sceau', ce qui signifie que tous les phénomènes sont scellés par la véritable nature primordialement parfaite. Cette forme de méditation remonte à Saraha (10^e siècle) et a été transmise dans l'école Kagyu par l'intermédiaire de Marpa. Cette transmission méditative met l'accent sur la perception directe de l'esprit.

[MAHASIDDHA](#) [skt.] : Grand disciple. Personne qui a développé une profonde réalisation.

[MAHAYANA](#) [skt.] : Le 'grand véhicule'. Pour cette tradition, le but n'est pas un état inférieur de libération de la souffrance, mais un com-

plet éveil pour soi-même et tous les êtres. Les pratiquants de cette tradition s'entraînent à développer la sagesse et la compassion, et sont appelés bodhisattvas. Ce terme peut s'appliquer à des êtres ordinaires qui pratiquent avec cette motivation, ou peut-être plus communément, à des êtres élevés qui ont obtenu la réalisation. Les pratiquants du mahayana cultivent les deux types de bodhicitta. La bodhicitta ultime est la réalisation de la vacuité de tous les phénomènes, et la bodhicitta relative est le souhait d'atteindre l'éveil afin de conduire à cet état tous les êtres sans exception.

MAÎTRE VAJRA : Maître qualifié du vajrayana qui a l'autorité spirituelle, est habilité à transmettre les enseignements du vajrayana et peut diriger de telles pratiques dans un groupe.

MANTRA SECRET : Autre nom pour le vajrayana.

MANTRAYANA [skt.] : Autre nom pour le bouddhisme vajrayana.

NIRMANAKAYA [skt.] : L'un des trois kayas ou 'corps' d'un être éveillé. Le nirmanakaya (tib. *tulku*) est le corps d'émanation qui se manifeste et peut être vu par tous les êtres. (Voir aussi les trois kayas)

NIRVANA [skt.] : L'au-delà de la souffrance. Peut faire référence à des états de libération allant d'états inférieurs jusqu'au complet éveil, selon le contexte.

PRAJNA [skt.] : (tib. *shera*) En sanscrit, signifie ‘connaissance plus complète’ et a des connotations de compréhension, d’intelligence, de discrimination, et parfois, de sagesse. Prajna peut avoir trait à la compréhension des phénomènes relatifs ou à la réalisation de la nature ultime. Des niveaux progressivement plus profonds de prajna naissent de l’écoute, de la contemplation et de la méditation.

PRAJNAPARAMITA : Habituellement traduit par « perfection de sagesse ». Peut s’appliquer à une qualité à développer, un genre littéraire ou une tradition entière de pratique bouddhiste.

PRIÈRE DE SOUHAIT : Prière dans laquelle on oriente son activité vertueuse en souhaitant que des résultats positifs apparaissent.

PROTECTEURS DU DHARMA : [skt. *dharmapala*] Habituellement émanations courroucées de bodhisattvas, dont la charge est de protéger les pratiquants bouddhistes et d’accomplir l’activité éveillée. Ils comptent les nombreuses formes de Mahakala et autres. Ils sont l’une des trois racines qui sont des objets de refuge supplémentaires dans le bouddhisme vajrayana.

Les **QUATRE DHARMAS DE GAMPOPA** : Quatre souhaits qui résument le chemin du dharma depuis le début jusqu’à la fin : 1) Que mon esprit se tourne vers le dharma. 2) Que le dharma devienne le chemin. 3) Que le chemin dissipe la confusion. 4) Que la confusion apparaisse comme sagesse.

Les **QUATRE TRANSMISSIONS** : Ceci fait référence aux quatre transmissions reçues par Tilopa et transmises à Naropa. Une liste comprend : 1) le corps illusoire et le transfert, 2) le yoga du rêve, 3) la luminosité, et 4) la chaleur intime. Une autre liste donne : 1) le mahamoudra, 2) les tantras pères, 3) les tantras mères, et 4) la luminosité.

RESPECT DES CONVENANCES ET DROITURE : (tib. *trelyö* et *ngotsha*) Ce sont des termes techniques qui ont un sens très spécifique dans le bouddhisme. *Trelyö* signifie éviter les mauvaises actions en raison de ce que les autres considèrent comme correct. *Ngotsha* est éviter les mauvaises actions en se basant sur ce que vous considérez comme correct.

RIMÉ [tib.] : Mouvement non-sectaire qui débuta au milieu du 19^e siècle et reconnaît la valeur de toutes les écoles du bouddhisme.

RUMTEK : Nom du village du Sikkim où se trouve le monastère du 16^e Karmapa, et ainsi, façon raccourcie de faire référence au monastère lui-même. Un premier monastère plus petit, non loin de là, est l'un des trois construits au Sikkim au 17^e siècle sur les instructions de Wangchouk Dorjé, 9^e Karmapa. Les deux autres monastères se trouvent à Ralang, près du siège monastique de Gyaltsab Rinpoché, et à Podong dans le Nord du Sikkim.

SAKYAPAS : Fidèles de la tradition Sakya, l'une des quatre écoles principales du bouddhisme tibétain.

SAMSARA [skt.] : (tib. *korwa*) Cycle sans fin de naissance-mort-renaissance entraîné par les perturbations, en particulier l'attachement, l'agressivité et l'ignorance, décrit comme un 'océan de souffrance' qu'on doit traverser afin d'atteindre le nirvana.

SANGHA [skt.] : Généralement, la communauté des bouddhistes ; mais quand on parle de Sangha au sein des Trois Joyaux comme objets de refuge, cela fait référence à ceux qui ont obtenu la réalisation. Cela peut aussi renvoyer aux moines et nonnes de la tradition bouddhiste.

SHAMATHA [skt.] : (tib. *chiné*) Méditation de base du calme mental. Le but principal de la méditation de shamatha est de poser ou dompter l'esprit, comme base d'autres méditations.

SHASTRA [skt.] : Traité qui fait autorité sur un point ou un texte bouddhiste particulier.

SIDDHA [skt.] : Praticquant qui a accompli les siddhis.

SIDDHI [skt.] : Accomplissement qui vient par la pratique de la méditation. Les siddhis ordinaires sont ceux du niveau mondain, tels que se déplacer rapidement et l'invisibilité. Le siddhi sublime est la sagesse non-conceptuelle.

SOUKHAVATI [skt] : (tib. *dewachen*) Terre pure du Bouddha Amitabha.

SOUTRA : Transcription écrite d'enseignements oraux donnés par le Bouddha ou approuvés par lui.

TANTRA : Enseignements donnés par des bouddhas sous diverses formes, à différents moments et en différents lieux, qui mettent l'accent sur des méthodes ésotériques afin de réaliser rapidement l'éveil. Dans l'école de la Traduction nouvelle, il y a quatre classes de tantras : les tantras de l'action, de la conduite, du yoga et du yoga supérieur.

TANTRA DE KALACHAKRA : L'une des œuvres les plus connues de la catégorie du tantra du yoga supérieur. Il contient une description détaillée de l'univers.

TERMA [tib.] : Signifie 'trésor' et fait référence soit à des textes soit à des objets sacrés cachés par Gourou Rinpoché et sa parèdre, Yéshé Tsogyal, destinés à être révélés au moment approprié par des 'découvreurs de trésors' ou tertöns. Une autre catégorie est un terma de l'esprit (*gongter*) qui est 'découvert' dans le courant de conscience du tertön.

TERTÖN [tib.] : 'Découvreur de trésors' qui découvre un terma - texte ou support de rituel caché - qui est considéré comme étant particulièrement approprié à la période et au lieu où il est révélé.

TORMA [tib.] : Représentation sculptée d'un yidam ou d'une offrande, utilisée dans un rituel du vajrayana.

TROIS JOYAUX : Le Bouddha, le Dharma et la Sangha, objets de refuge pour tous les bouddhistes.

TROIS KAYAS [skt.] : Trois aspects ou 'corps' de l'éveil. Le premier est le dharmakaya, la sagesse sans forme non-conceptuelle. Les deux suivants sont parfois appelés 'corps de forme'. Le sambhogakaya, ou corps de jouissance, n'est visible que des êtres qui sont à des niveaux élevés de bodhisattva et ont une perception pure. Le nirmanakaya, ou corps d'émanation, peut être perçu par des êtres ordinaires qui ont une perception impure. Un exemple de nirmanakaya serait le Bouddha Shakyamouni, et un exemple de sambhogakaya serait la vision d'Avalokiteshvara par un être réalisé.

VAJRADHARA [skt.] : (tib. *dorjé chang*) Nom donné au bouddha primordial qui est une personnification de l'éveil. Certains êtres très avancés ont reçu des enseignements directement de cette manifestation de l'éveil.

VAJRAYANA : Le 'véhicule vajra', *vajra* signifiant 'indestructible'. Cette classe d'enseignements est qualifiée de voie rapide ; elle compte de nombreux moyens habiles, implique moins de difficultés, et est destinée à être pratiquée par ceux qui ont des facultés vives. Certaines de

ces techniques incluent des visualisations, des récitations de mantras et un travail avec des éléments du corps subtil.

VIPASHYANA [skt.] : (tib. *lhaktong*) Méditation de la vision pénétrante. Dans cette pratique, on examine la nature de l'esprit et des apparences afin d'obtenir une compréhension de la nature de la réalité.

YIDAM [tib.] : Divinité de méditation ; expression des qualités éveillées, qui est utilisée comme point de concentration dans la méditation. Une des trois racines qui sont des objets de refuge que l'on ajoute dans le bouddhisme vajrayana.

YOGI : Grand méditant ayant obtenu la réalisation.

Notes de fin d'ouvrage

1. L'auteur de cette prière, Bèngal Jampèl Zangpo, naquit à la fin du 14^e siècle ou au début du 15^e. C'était un proche disciple du 6^e Karmapa, Tongwa Deundèn, et il reçut du Karmapa les transmissions et les enseignements complets de la lignée Kagyu, y compris sur le mahamoudra et les six yogas de Naropa. En suivant scrupuleusement les instructions de son lama racine, il obtint une haute réalisation. La *Courte Prière à Vajradhara* est un hommage à ses accomplissements, et elle est récitée par les pratiquants Karma Kagyu partout dans le monde.
2. Guéshé Langri Thangpa (1054-1123) est un maître Kadampa, auteur du texte célèbre, les *Huit strophes de l'entraînement de l'esprit* (voir le [commentaire du Gyalwang Karmapa sur ce texte](#)).
3. Tilopa était un mahasiddha indien, et un ancien de la lignée Kagyu. Il est célèbre pour sa rencontre directe avec Vajradhara et pour ses instructions profondes telles que le *Mahamoudra du Gange*. Il fut le maître de Naropa.
4. Naropa était un mahasiddha indien et un grand érudit. Il devint moine – contre l'avis de ses parents – et étudia à l'Université de Nalanda. Un jour, une dakini lui apparut et lui dit que bien qu'il soit très savant, il ne comprenait pas le sens profond des enseignements. Elle l'incita à aller à la

recherche de Tilopa. Après de nombreuses épreuves, il trouva Tilopa et étudia avec lui pendant 12 ans. Il reçut de Tilopa les quatre transmissions, et après avoir pratiqué, il réalisa le mahamoudra. Il est surtout connu pour sa compilation des six yogas : la chaleur intérieure, le corps illusoire, le yoga du rêve, la luminosité, le transfert et la pratique du bardo. Il fut l'un des maîtres de Marpa Lotsawa.

5. Aussi connu comme Marpa Lotsawa (Marpa le traducteur), Marpa Cheukyi Lodreu se forma d'abord comme traducteur avec Drogmi Yéshé (993-1050 apr. JC), puis se rendit trois fois en Inde et quatre fois au Népal à la recherche d'enseignements bouddhistes. On dit qu'il étudia avec 108 maîtres et yogis, mais ses maîtres principaux furent Naropa et Maitripa. Son disciple le plus célèbre est Jétsun Milarépa.

6. Maitripa (1007-1085 apr. JC) est un autre maître indien qui enseigna le mahamoudra à Marpa.

7. Les Quatre Grands Piliers sont les quatre disciples de Marpa Lotsawa : Milarépa, Ngok Cheukou Dorjé, Tsourteun Wangui Dorjé et Méteun Tseunpo.

8. Jétsun Milarépa (1040-1123 apr. JC) est le plus célèbre et le plus accompli des yogis tantriques du Tibet ; il a réalisé l'éveil en une vie.

9. Réchoung Dorjé Drakpa (vers 1083/4-1161 apr. JC), connu comme Réchoungpa, était l'un des deux disciples principaux de Milarépa et il fut le fondateur de la lignée Réchoung Nyèngyu (la lignée de l'écoute de Réchoungpa). Ces enseignements sont toujours pratiqués par les Droukpa Kagyu, et par la lignée Zurmang au sein des Karma Kagyu.

10. Gampopa Seunam Rinchèn (1079-1153 apr. JC) était l'un des deux disciples les plus importants de Milarépa et l'un des principaux détenteurs de la lignée Kagyu. A l'origine, il était laïque ; il devint médecin, était marié et avait deux enfants. Le décès des membres de sa famille au cours d'une épidémie l'amena à devenir moine. Sous Gampopa, la lignée Kagyu fut florissante et fut largement enseignée. De nombreuses sous-écoles furent fondées par ses disciples directs et leurs étudiants. Gampopa fonda aussi le premier monastère Kagyu et est connu pour avoir écrit le texte fondamental *l'Ornement de la Précieuse Libération*.

11. Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé (1813-1899) était un érudit bouddhiste tibétain accompli, connu également comme poète, artiste, médecin et tertön. Il fut l'un des plus éminents bouddhistes tibétains du 19^e siècle, et il est reconnu comme l'un des fondateurs du mouvement non-sectaire rimé, qui respectait toutes les traditions bouddhistes. Il joua un rôle déterminant dans la préservation de textes bouddhistes tibétains de toutes les traditions.

12. Jamyang Khyentsé Wangpo, Péma Eusel Dongak Lingpa (1820-1892), était un enseignant, érudit et tertön renommé. Il fut une figure majeure du mouvement rimé et travailla avec Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé à la préservation des enseignements de toutes les traditions.

13. Taklounng Shabdroung Ngawang Namgyal (1594-1651)

14. Guésar de Ling est le roi du royaume mythique de Ling, dont les actes héroïques sont célébrés dans un poème épique. Ce poème est conservé dans de nombreuses versions écrites différentes et aussi en tant que tradition orale au Tibet en particulier, mais aussi en Asie Centrale.

15. Tréka Drak était le monastère Kadampa où Dusoum Khyènpa reçut des enseignements de la tradition Kadam et où il prit aussi les vœux de moine novice. Avec d'autres lamas Kadam, il participa à une retraite de deux ans à Tréka Drak, où il étudia Chakrasamvara et d'autres lignées tantriques de la tradition d'Atisha Dipamkara. Ses enseignants furent Yol Cheuwang, disciple direct d'Atisha, et Guéshé Trarawa, disciple de Yol Cheuwang.
16. Le monastère de Karma Gœn fut fondé par le 1^{er} Karmapa, Dusoum Khyènpa, au 12^e siècle. Il se situe sur la rive orientale de la rivière Dzachou au Chamdo, au Tibet oriental. Quand Tsourpou – près de Lhassa – devint le siège des Karmapas, Karma Gœn devint le siège temporaire des Tai Sitoupas.
17. Chokgyour Déchèng Lingpa (1829-1870) était contemporain de Jamyang Khyèntse Wangpo et de Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé ; il était un tertön ou 'découvreur de trésor' renommé et également un fervent défenseur du mouvement rimé.
18. Les Six Disciples de Cœur sont communément appelés les 'Fils de Cœur' ; cependant, le Gyalwang Karmapa a conseillé aux traducteurs d'utiliser des termes neutres, quand c'est possible.
19. *Gyalwa yabsé* [tib.] signifie littéralement 'les victorieux, le père et les fils'.
20. Les Shamar Rinpochés :
1. Drakpa Sèngué (1283-1349)
 2. Khacheu Wangpo (1350-1405)

3. Cheupel Yéshé (1406-1452)
4. Cheukyi Drakpa Yéshé Pal Sangpo (1453-1524)
5. Keunchok Yènlak (1525-1583)
6. Cheukyi Wangchouk (1584-1630)
7. Yéshé Nyingpo (1631-1694)
8. Cheukyi Deundroup (1695-1732)
9. Keunchok Géwé Joungné (1733-1740)

Shamars (Tashi Tsépa):

10. Shamar Cheudroup Gyatso (1741/42-1792) ré-instauré comme :
14. Shamar Cheukyi Lodreu (1952-2014)

Shamars (Namling) :

10. Konchok Garwang Gyatso (1735?-1792?)
11. Tènzin Trinley Namgyal (né en 1793?)
12. Jampal Ngawang
13. Garwang Karma Khédroup

Le dernier Shamar Namling fut reconnu par le 15^e Karmapa, Khakhyab Dorjé, et décéda en 1982.

21. Taï Sitoupa Rinpoché est l'un des lamas de plus haut rang de la lignée Karma Kagyu. Le titre Taï Sitou est le terme chinois pour Grand Sitou et fut conféré à Sitou Cheuky Gyaltsèn en 1407 par l'empereur Yonglé de la dynastie chinoise Ming. Il était un proche disciple du 5^e Karmapa, Déshin Shèkpa, qui le nomma abbé de Karma Goen, le monastère principal du Karmapa à l'époque. Le titre conféré complet était *Kènting Naya Tang*

Nyontsé Guéshétsé Taï Sitoupa, qui a été raccourci en *Kenting Taï Sitou*. Le titre complet signifie ‘vaste, immuable, grand maître, détenteur de l'autorité’. Le 8^e Taï Sitoupa fonda son propre monastère à Dergué au Kham, Palpoung Thauptèn Cheukhorling. Le Taï Sitoupa actuel est basé à Palpoung Shérabling, près de Dharamsala, dans l'Himachal Pradesh en Inde.

Les Taï Sitou Rinpochés :

1. Cheukyi Gyaltsèn
 2. Tashi Namgyal
 3. Tashi Paljor (?- vers 1512)
 4. Mitrouk Cheukyi Gocha (?-1561)
 5. Norbou Sampèl (1566-1578)
 6. Cheukyi Gyaltsèn Guélék Pelzang (1586-1632)
 7. Mipham Trinlé Rabtèn
 8. Cheukyi Joungné dit Sitou Panchèn (1699-1774)
 9. Péma Nyinché Wangpo (1774-1853)
 10. Péma Kunzang (1854-1885)
 11. Péma Wangchok Gyalpo (1886-1952)
 12. Péma Donyeu Droupa (né en 1954)
22. Les trois sièges monastiques du Karmapa font référence aux trois monastères fondés par Dusoum Khyènpa, le 1^{er} Karmapa. Dans l'ordre chronologique, ce sont : Kampo Nénang (1164) au Litang – le Sichuan actuel –, Karma Goen (vers 1184) au Chamdo au Tibet oriental, et Tsourpou (1189) près de Lhassa, au Tibet central. On dit que Kampo Nénang

représente le corps de Dusoum Khyènpa, Karma Goen sa parole et Tsourpou son esprit.

23. *Gyaltsab* [tib.] signifie 'régent' ou 'représentant'. Au Tibet, les Gyaltsab Rinpochés étaient aussi connus comme Tsourpou Goshir Gyaltsab Rinpoché ; ils faisaient fonction de régents des Karmapas et s'occupaient du monastère de Tsourpou et de l'administration du Karmapa pendant la période de transition. Leur monastère au Tibet, Chogar Gong, se trouve juste derrière Tsourpou, le monastère du Karmapa. En Inde, le monastère de Gyaltsab Rinpoché est à Ralang au Sikkim. Rinpoché entretient un contact étroit avec Rumtek, le monastère du Karmapa au Sikkim.

Les Goshir Gyaltsab Rinpochés :

1. Paljor Deundroup (vers 1424-1486)
2. Tashi Namgyal (1487-1515)
3. Drakpa Paljor (1516-1546)
4. Drakpa Deundroup (1547-1613)
5. Drakpa Chokyang (1616-1658)
6. Norbou Zangpo (1660-1698)
7. Kennchok Euser (1699-1766)
8. Cheupal Sangpo (1769-1822)
9. Dragpa Yéshé (vers 1823-1862)
10. Tènpé Nyima (vers 1863-1894)
11. Drakpa Gyatso (1895-1952)
12. Drakpa Migyour Gocha (né en 1954)

24. Les Pao Rinpochés sont traditionnellement à la tête du monastère de Nénang dans le Ü-Tsang, au Tibet central, à ne pas confondre avec le monastère de Kampo Nénang au Kham, au Tibet oriental.

Les Nénang Pao Rinpochés :

1. Cheuwang Lhundroup (1440-1503)
2. Tsouklak Trèngwa (1504-1566)
3. Tsouklak Gyatso (1567/68-1633)
4. Tsouklak Kunsang (1633-1649)
5. Tsouklak Trinley Gyatso (1650-1699)
6. Tsouklak Cheukyi Deundroup (1701-1718)
7. Tsouklak Gawa (1719-1781)
8. Tsouklak Cheukyi Gyalpo (1782-1841 ?)
9. Tsouklak Nyingjé (?-1910)
10. Tsouklak Mawé Wangchouk (1912-1991)
11. Tsouklak Tènzin Künsang Cheukyi Nyima (né en 1994)

25. La lignée Trého Shabdroung vit le jour dans le Tibet du 16^e siècle, et le siège de Trého Rinpoché se trouvait au monastère de Tagna – aussi connu sous le nom de Shang Namling – dans le nord du Tsang. Les Trého Rinpochés furent amenés à jouer un rôle important dans la lignée Karma Kagyu à l'époque de la 3^e réincarnation, Trého Tènzin Dargyé (1653-1730/31). Après avoir reçu des enseignements du 10^e Karmapa, Cheuying Dorjé (1676-1702), Trého Tènzin Dargyé devint le maître du très éminent Sitou Panchèn, le 8^e Sitou Rinpoché (1699-1774). Trého Tènzin Dargyé présida aux funérailles du 10^e Karmapa et également du 11^e. Le 10^e Trého vécut et mourut au Tibet.

Les Trého Shabdroung Rinpochés :

1. Khédroup Cheukyi Gyatso (vécut au 16^e siècle)
2. Pagsam Wangpo (mourut au milieu du 17^e siècle)
3. Tenzin Dargyé (1653-1730/31)
4. Jangchoup Cheukyi Nyingpo (alias Losang Cheukyi Wangpo)
5. Cheukyi Wangpo
6. Cheukyi Norbou
7. Chimé Droupa
8. Trinlé Wangpo
9. Karma Jigdrak Mawé Wangpo
10. Guélék Pèl Sangpo (mort début 21^e siècle)

26. Les Jamgœn Kongtrul Rinpochés :

1. Jamgœn Kongtrul Lodreu Thayé (1813-1899)
2. Jamgœn Kongtrul Khyentsé Euser (1904-1953)
3. Jamgœn Kongtrul Cheukyi Sèngué (1954-1992)
4. Jamgœn Kongtrul Lodreu Cheukyi Nyima (né en 1995)

27. Le titre de cet ouvrage est : *Un Trésor de Joyaux, source de tous les désirs : liste des transmissions des soutras, tantras et sciences traditionnelles ainsi que de leurs lignées respectives reçues par Jamgœn Kongtrul Yontèn Gyatso.*

འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་དམ་པའི་ཚོས་རིན་པོ་ཆེ་མདོ་སྔགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ཇི་ལྟར་ཐོས་ཤིང་
དེ་དག་གང་ལས་བརྒྱན་པའི་ཡི་གེ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་ནོར་བུའི་བང་མཛོད།

28. Gyalwang Rigpé Dorjé (1924-1981) était le 16^e Karmapa.

29. Sitou Péma Wangchok (1886-1952) était le 11^e Taï Sitoupa.
30. Jétsun Drakpa Gyaltsèn (1147-1216) était un maître spirituel de la tradition Sakya du bouddhisme tibétain. C'était le troisième des Cinq Patriarches Sakya du Tibet. Il est connu pour ses instructions essentielles *Se libérer des Quatre attachements*. C'était aussi le maître et l'oncle du grand érudit tibétain, Sakya Pandita, qui était le quatrième des Cinq Patriarches Sakya.
31. Voir un eBook avec le [commentaire de ce texte par le 4^e Jamgön Kongtrul Rinpoché](#).
32. Gyalwa Yang Gœnpa Gyaltsèn (1213-1258) naquit dans une famille Nyingma. Il devint moine, et alors qu'il était encore novice, il rencontra le grand yogi Droukpa Kagyu, Gœtsangpa, et devint son disciple. Sous sa supervision, il pratiqua les six yogas de Naropa en retraite. Il raconte que, après avoir médité onze mois sans quitter la posture vajra, il eut une révélation et son 'énergie devint exploitable'. Ensuite, il écrivit un texte célèbre sur l'anatomie tantrique : *Description du corps vajra caché*. Pendant toute sa vie, il passa chaque année huit mois en retraite stricte – quatre mois l'été et quatre l'hiver –, et il essaya de vivre en semi-retraite le reste du temps.
33. Gyalwa Gœtsangpa Gonpo Dorjé (1189-1258) était un mahasiddha de l'école Droukpa Kagyu, et le fondateur de la lignée Drouk Supérieure au sein de la Droukpa Kagyu. Il est en particulier connu pour ses chants de réalisation (tib. *gur*), et on disait qu'il était une émanation de Milarépa. Parmi ses étudiants, on compte Yang Gœnpa et Ogyènpa Rinchèn Pèl.

34. Ogyènpa Rinchèn Pèl (1230-1309) était un disciple de Karma Pakshi et de Gyalwa Goetsangpa. Il fut le fondateur de la tradition 'Approche et Accomplissement des Trois Vajras', l'une des huit grandes lignées de pratique du Tibet. Il était aussi l'un des principaux détenteurs des lignées du Tantra de Kalachakra. Il eut la responsabilité de reconnaître la réincarnation de Karma Pakshi, Karmapa Rangjoug Dorjé, et fut son tuteur pendant les premières années du Karmapa.
35. Longchènpa (1308-1363) fut peut-être le plus célèbre des érudits réalisés de l'école Nyingma. Il est communément reconnu comme l'une des trois manifestations principales de Manjushri à avoir enseigné au Tibet central, avec Sakya Pandita et Tsongkhapa. Son œuvre monumentale de littérature tibétaine est *les Sept Trésors*.
36. Rangjoug Dorjé (1284-1339) était le 3^e Karmapa et l'un des premiers maîtres très importants de la lignée. Rangjoug Dorjé écrivit des enseignements sur la nature de bouddha et il fut l'un des premiers partisans de la vue 'Vide d'autre'. Il composa de nombreux textes majeurs pour la tradition, y compris *le Sens intérieur profond*, un commentaire sur les pratiques de la phase d'achèvement du vajrayana.
37. Jé Gomtsul, Gompo Tsultrim Nyingpo (1116-1169) était un méditant célèbre, qui était détenteur de lignée et le neveu de Gampopa. De 1150 à 1169, il fut l'abbé de Daklha Gampo, le monastère de Gampopa. Pendant cette période, il contribua à résoudre un conflit violent qui avait éclaté entre des monastères de Lhassa, et il fut chargé de la restauration du temple du Jokhang, le sanctuaire le plus sacré de Lhassa, qui avait été sérieusement endommagé.

38. Jé Tsongkhapa, Lobsang Drakpa (1357-1419) est le fondateur de l'école Guélouk du bouddhisme tibétain. Il naquit en Amdo et son nom signifie « l'homme de la vallée des oignons ». Il reçut les vœux de laïque du 4^e Karmapa, Rolpé Dorjé, quand il n'avait que trois ans. A l'âge de sept ans, il fut ordonné moine novice par Deundroup Rinchèn, abbé du monastère de Jakhjung et il reçut le nom d'ordination de Lobsang Drakpa. Il reçut l'ordination complète dans la tradition Sakya à l'âge de 24 ans. Il reçut des enseignements de toutes les traditions tibétaines, mais il fut particulièrement influencé par la tradition Kadam qui préservait les enseignements du Seigneur Atisha. Il était un philosophe et érudit bouddhiste accompli. Son ouvrage le plus célèbre est le *Lamrin Chènmo, le Grand Traité sur les étapes du chemin vers l'illumination*. Il demeure hautement respecté par toutes les écoles bouddhistes tibétaines. La *Louange de l'Incomparable Tsongkhapa*, poème composé par le 8^e Karmapa, Mikyeu Dorjé, dit ceci : « Quand les enseignements des sectes Sakya, Kagyu, Kadam et Nyingma du Tibet déclinaient, Vous, Ô Tsongkhapa, avez ravivé la doctrine du Bouddha. Aussi, je chante cette louange pour vous de la Montagne Gandèn. »

39. Les 'terres et les chemins' sont une manière de décrire le chemin vers l'éveil. Il y a cinq chemins et dix terres.

40. Le Karmapa fait référence aux deux Disciples de Cœur – Gyaltsap Rinpoché et Jamgœn Kongtrul Rinpoché – qui assistaient au Meunlam Chènmo à Bodhgaya.

Copyright

Éditeur : DHARMAEBOOKS.ORG

2021 © Le 17^e Gyalwang Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Titre original : *The Short Vajradhara Prayer.*
A Teaching on the Lineage and Sustaining One's Nature

Traduction anglaise © Lama Eric Trinlé Thayé

Traduction française © Claude-Marie Bonniot

Traduction du texte racine © Lama Cheuky Sèngué



Ce travail est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Pour tout autre usage ou distribution, contacter contact@dharmaebooks.org pour autorisation.

Première publication e-book : Décembre 2021

Dharma Ebooks est un projet de [Dharma Treasure](https://dharma-treasure.org/), qui œuvre sous la direction éditoriale du 17^e Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé.



正法寶藏
Dharma Treasure