



LE MAHAMOUDRA DU GANGE

PAR LE GRAND MAHASIDDHA TILOPA

KAGYU  MONLAM INTERNATIONAL



ཧྲི་བ་ཚེན་རྟེ་ལོ་བའི་བྱག་གྱུ་ཚེན་པོ་གཞུ་མ།།

LE MAHAMOUDRA DU GANGE

PAR LE GRAND MAHASIDDHA TILOPA

Traduction: Damien Jampa Dorje



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL



En Sanskrit : *Mahāmudrā Upadeśa*

En Tibétain : *Phyag rgya chen po'i man ngag gang gā ma*

En Français : *Les instructions directes appelées Le Mahamoudra du Gange*

Hommage à la glorieuse Vajra Dakini.

Toi, qui pratiquant l'ascèse et vénérant le Maître,
As su endurer la souffrance, intelligent Naropa,
Etre fortuné, garde ceci dans ton cœur.

Le Mahamoudra ne peut être montré.
Par exemple, qui peut montrer l'espace ? Et à qui ?
De même, pour l'état naturel – le Mahamoudra- il n'y a rien à montrer.
Reste détendu, sans fabrication, dans l'état originel :
Quand les liens sont défaits, n'aie aucun doute, tu es libéré.

De même que quand tu regardes le centre du ciel, le visible cesse d'être,
Quand l'esprit regarde l'esprit,
Le flot des pensées cesse d'être : l'éveil insurpassable est atteint.

Quand les nuages de brume s'élevant du sol se dissipent dans le ciel,
Ils ne vont nulle part et nulle part ne demeurent.
Il en est de même pour le flot des pensées issues de l'esprit :
Quand tu vois ton esprit, les vagues des pensées sont purifiées.

La nature de l'espace est au-delà des formes et des couleurs :
Ni le blanc ni le noir ne le teintent ni ne l'altèrent.
De même, l'essence de ton esprit transcende les formes et les couleurs :

Ni le positif ni le négatif, ni le blanc ni le noir, ne l'entachent.

Tout comme l'essence du soleil - clarté et radiance -
Ne peut être obscurcie par la pénombre de mille éons,
L'essence de ton esprit - clarté et luminosité -
Ne peut être obscurcie par des éons de samsara.

De même que l'on dit de l'espace qu'il est "vide"
Alors que rien ne permet de le définir comme tel,
On dit de l'esprit qu'il est "clair et lumineux"
Alors que rien ne permet de le prouver ni même de le dénommer ainsi.

Ainsi, la nature de l'esprit est depuis toujours semblable à l'espace :
Il n'est rien qu'il ne contienne.

Abandonne tout acte du corps ; repose-toi dans l'état ultime.
Ne dis rien ; ta parole est comme la résonance vide de l'écho.
N'encombre pas ton esprit de pensées, ne vise que le résultat.
Le corps, comme la tige de bambou, n'a pas d'essence.
L'esprit, comme le centre de l'espace, dépasse le conceptuel.
Reste détendu dans sa nature où rien n'est à prendre ni à abandonner.

Quand l'esprit n'a plus d'objet, c'est le Mahamoudra.
Quand cet état t'est devenu naturel, l'éveil insurpassable est atteint.

Ni les mantras, ni les paramitas,
Ni le vinaya, ni les soutras, ni les corbeilles, ni le reste,
Ni tes traités, ni ton école philosophique
Ne te feront voir le Mahamoudra.

Quand tu as des attentes, la claire lumière n'est pas visible, elle est obscurcie.

Tenir vœux et samayas de manière conceptuelle altère le véritable Samaya.

Quand tu es sans engagement mental et libre de toute attente,
Que tout apparait et se dissout naturellement, comme les rides sur l'eau,
Et quand tu ne t'éloignes pas de l'état inobservable, sans fixation,
Tu ne t'éloignes pas du Samaya : c'est la lampe qui dissipe l'obscurité.

Si tu es libre de toute attente et si tu n'es dans aucun extrême,

Tu verras le Dharma de toutes les Ecritures.

T'installant dans cet état, tu te libéreras de la prison du Samsara.

Quand tu seras posé harmonieusement dans cet état, tous les voiles et négativités seront brûlés.

C'est "la Lampe de l'Enseignement".

Ces fous que cela n'inspire pas

Sont, c'est sûr, toujours embarqués dans le flot du fleuve Samsara

Et souffrent sans fin dans les sphères inférieures.

Compassion pour ces fous !

Si tu veux te libérer de ces souffrances sans fin, suis un Maître sage.

Quand les bénédictions auront pénétré ton cœur, ton esprit sera libéré.

Kye Ho !

Les choses du samsara sont causes de souffrances inutiles.

Tout ce que tu as fait n'a pas de sens : regarde l'Essence qui a du sens !

Souveraine est la vue au-delà du Sujet-Objet.

Souveraine est la méditation sans distraction.

Souveraine est l'action sans effort.

Sans attente ni crainte, le résultat s'actualise.

Les objets d'attention transcendés, la nature de l'esprit brille.

Sans voie à parcourir, on embrasse la voie de la Bouddhité.

Il n'y a pas d'objet à méditer : quand cela t'est naturel, l'insurpassable est atteint.

Kyé Ma !

Observe bien les choses du monde ! Elles ne résistent pas à l'analyse : elles sont comme un rêve.

Un rêve est illusoire, il n'existe pas réellement.

Alors, développe la lassitude et abandonne les affaires de ce monde !

Coupe tout lien d'attachement ou d'aversion envers les objets du samsara,

Et médite seul dans les forêts ou les retraites de montagnes.

Demeure dans l'état de non-méditation !

Quand tu atteins ce qui n'est pas à atteindre, tu atteins le Mahamoudra.

De même que, quand on coupe l'unique racine d'un grand arbre bien fourni, ses nombreuses branches s'assèchent,

Quand on coupe la racine de l'esprit, s'assèchent aussi les branches du samsara.

Comme l'obscurité de mille éons est dissipée par une simple lampe,

La claire lumière de ton esprit instantanément dissipe un éon d'ignorance, de négativités et de voiles.

Kye Ho !

Avec ton mental, tu ne verras pas le sens au-delà du mental.

Par ce qui est créé tu ne réaliseras pas le sens du non-créé.

Si tu veux atteindre le sens au-delà du mental et du non-créé,

Coupe la racine de ton esprit et demeure dans la conscience nue.

Laisse l'eau polluée de pensées reprendre sa limpidité.

Ne bloque ni n'approuve ce qui se présente ; laisse-le là où il est.

Quand tu ne rejettes rien ni n'adhères à rien, tous les possibles sont libérés dans le Moudra.

Puisque la Base de Tout est sans naissance, le voile des tendances est levé.

Ne sois pas fier, n'aie pas d'attente, demeure dans l'essence non-née.

Les apparences se manifestent d'elles-mêmes : laisse les activités mentales se tarir d'elles-mêmes.

Souveraine et suprême est la vue complètement libre de limites et d'extrêmes.

Souveraine et suprême est la méditation sans limite, profonde et spacieuse.

Souveraine et suprême est l'action libre de partialité et d'extrêmes.

Etre sans attente, posé en soi-même, c'est le résultat suprême.

Au début, c'est comme l'eau d'une cascade.

Au milieu, comme le flot tranquille du Gange.

A la fin, les eaux se rencontrent comme une mère et son fils.

Si ceux à l'intellect inférieur ne peuvent pas demeurer dans l'état naturel,

Ils maintiendront l'essence des souffles et libèreront leur esprit dans l'essence.

Par les multiples techniques de regards et de contrôles de l'esprit,

Ils dirigeront leur conscience jusqu'à ce qu'elle demeure dans l'état naturel.

Par la pratique du Karma Moudra, la sagesse primordiale félicité-vacuité s'élève.

Absorbe-toi dans les bénédictions de la sagesse et des moyens.

Fais-les descendre doucement, tourner, retourner et remonter,

Envoie-les au lieu principal et répands-les dans tout le corps.

Si à ce moment tu n'as ni désir ni attachement, la sagesse primordiale
félicité-vacuité s'élèvera.

Tu vivras longtemps, sans cheveux blancs, radieux comme la lune,
resplendissant, clair et fort comme un lion.

Obtenant rapidement les accomplissements ordinaires, tu te dirigeras vers
les accomplissements suprêmes.

Puissent ces instructions sur les points essentiels du Mahamoudra
Demeurer dans le cœur des êtres fortunés.



*Ainsi se terminent les vingt-neuf vers adamantins du Mahamoudra. Sur la berge du Gange, le glorieux
Tilopa –l'Accompli du Mahamoudra – les transmet à Naropa – Le Pandita du Kashmir – après que ce
dernier eut surmonté douze épreuves.*

*C'est dans le Nord de l'Inde à Pullahari que Marpa Tcheukyi Lodreu – Le Grand Traducteur Tibétain
–, en présence du Pandita Naropa, les a traduits, corrigés et pérennisés.*

Traduction en Français faite par Jampa Dorje à l'occasion du 36ème Kagyu Monlam Chenmo.

Traduction provisoire qui se doit d'être revue et corrigée.

Kagyü Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass
Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

Traducteur: Damien Jampa Dorje

Première édition: Janvier 2019.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG