

PRESENTATION DU VAJRAYANA

SELON LES ENSEIGNEMENTS DE MILAREPA

PAR LAMA KUNGA RINPOCHE

Extrait de CHANTS DE MILAREPA

TOM 1

Editions Claire Lumière

CH 1. LE SYSTÈME BOUDDHIQUE DE LIBÉRATION

Définir précisément une méthode fondamentale de pratique du bouddhisme est impossible du fait du grand nombre d'écoles et de styles existant en Inde comme au Tibet. On peut cependant dresser un tableau général du système bouddhique du grand véhicule, tel que Milarépa l'explique dans nombre de ses chants et histoires. Compte tenu de ce que ses explications et ses angles d'approche (qu'il adaptait en fonction de l'assistance), on peut reconstituer brièvement les "étapes du chemin" ;

Les éléments fondamentaux du petit véhicule, du grand véhicule et du véhicule tantrique* y sont mis en perspective dans un système logique et efficace.

Ceci montre qu'à cette époque précoce il existait déjà, au Tibet, une tendance à intégrer les trois véhicules* et les diverses écoles du bouddhisme indien en un système unifié.

Les extraits suivants sont tirés de "la Première Méditation de Milarépa" et de « la Fierté du Mahamoudra » de Réchoungpa, appartenant tous deux à la grande collection « *Histoires et chants de la Tradition Orale de Jétsun Milarépa* » d'où vient toute la matière de ce livre.

La première étape consiste à comprendre la chance et la possibilité de libération qu'offre la précieuse existence humaine :

« Ce corps fragile de chair et de sang pourvu d'une conscience subjective est le produit de la chaîne aux douze maillons de l'origine conditionnée : l'ignorance, et ainsi de suite. C'est le grand vaisseau des libertés et des possibilités offertes à ceux qui sont dotés de mérite et du désir ardent de libération. Cependant, pour les êtres malfaisants qui l'utilisent pour accumuler des actes négatifs, c'est un support qui les conduit aux états inférieurs*. L'homme se tient à la frontière entre le perfectionnement et l'avilissement. J'ai compris juste à temps cette situation cruciale, qui peut conduire au bien durable comme au mal durable. »*

Mila explique la condition générale du samsara, ou existence temporelle cyclique, de la façon suivante :

« Les êtres vivants des six mondes (les formes de vie de l'existence samsarique), affligés*

par l'ignorance et attachés aux apparences illusoires, sont égarés dans le samsara sans commencement. Ils voient une identité propre dans ce qui n'en a pas, prennent pour un moi* ce qui n'a pas de moi - et vont par conséquent à la dérive sur l'océan des souffrances samsariques, du fait de l'assujettissement implacable aux empreintes* des actes négatifs. »*

Chaque acte*, chaque expérience, a laissé ses traces imprimées dans notre esprit sous forme de "semences" permettant le renouvellement de cette action, de cette expérience.

La première empreinte est celle de l'ignorance, qui engendre la vision erronée du monde selon laquelle les personnes et les choses, telles qu'elles apparaissent à l'individu ordinaire, sont dotées respectivement d'un ego ou d'une identité*. Par suite de cette perception instinctive erronée de la nature de notre expérience, les perturbations internes que sont l'attraction, l'aversion, et ainsi de suite, sont mises en jeu.

« Voici à présent quel est le fonctionnement interne de ceci : les êtres errent dans le samsara à cause de l'action des douze liens de l'origine conditionnée. Le premier, l'ignorance — c'est-à-dire "ne pas connaître", "ne pas comprendre", "ne pas réaliser" la véritable nature des objets et des événements de notre expérience — conditionne le fonctionnement synthétique des éléments de l'existence samsarique. Ce processus se poursuit à travers les inévitables souffrances répétitives de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort. »

Cette chaîne de l'origine conditionnée est le processus qui entraîne les renaissances multiples des êtres dans le samsara avec ses six états d'existence* : êtres infernaux, esprits avides, animaux, humains, dieux et demi-dieux. Le rang et les conditions de leur naissance et de leur vie sont déterminés par leurs réactions aux expériences dans leurs vies antérieures (karma).

« La majorité des êtres ont une renaissance inférieure (comme êtres infernaux, esprits avides ou animaux) due à la force des actes négatifs. Ces états inférieurs sont douloureux, mais même la vie dans les trois états supérieurs est par nature marquée par la souffrance. La manière de corriger cette séquence est de comprendre, pour commencer, que l'obtention de la précieuse existence humaine (libre et bien pourvue) est difficile, que l'occasion s'en trouve seulement dans une naissance sur cent, que cette vie est impermanente et que le moment de la mort est incertain. Vous devez réfléchir au fait que rien ne vous dit où vous renaîtrez après la mort et, puisque nous sommes inexorablement poussés par la force des actes, vous devez prendre en considération la relation de cause à effet des actes. »*

Selon Milarépa, donc, la première étape est d'avoir une profonde compréhension de la condition samsarique et de ses causes, de méditer ensuite sur la souffrance, la mort et l'impermanence, pour stimuler l'élan initial vers la liberté et en faire une puissante aspiration à la libération, et de comprendre enfin que notre existence humaine actuelle est la meilleure occasion possible de vaincre définitivement l'oppression de l'ignorance et d'accéder ainsi à cette libération.

Motivé par cette compréhension, on passe ensuite le seuil de la pratique bouddhique véritable

"Pour la protection contre les naissances inférieures causées par la force des actes négatifs, le Lama et les Trois Joyaux sont l'unique refuge."*

Dans toutes les écoles du bouddhisme, le débutant prend refuge dans les Trois Joyaux, constitués du Bouddha (qui est capable de guider autrui parce qu'il est libéré du samsara), du dharma (ses enseignements), et de la sangha (la communauté des pratiquants). Ce refuge n'implique pas le rejet des activités profanes, mais les place en perspective par rapport à ces guides efficaces vers la libération. Comme, au début, les Trois Joyaux ne peuvent pas être pour nous une présence effective, le Lama (Gourou) en est le représentant vivant. C'est ainsi qu'au Tibet la place du Lama est primordiale, même par rapport aux bouddhas, car c'est par son intermédiaire que l'on peut en réalité rencontrer les bouddhas.

Mila appelle cette compréhension de l'engagement envers le Lama ... *"la première clé de grande importance"*.

« Après quoi, il est nécessaire de s'appuyer sur une base constituée par ceux des vœux de libération individuelle qui nous sont appropriés, avec l'ardent désir de se libérer du samsara, renforcée par la réflexion sur la mort, l'impermanence, la loi de causalité des actes et la difficulté d'obtenir une nouvelle vie humaine libre et bien pourvue. »

L'engagement* de libération individuelle (pratimoksha) fait référence aux vœux du petit véhicule qui guident le comportement menant au nirvana*, la libération individuelle de la souffrance. D'où le nom de "petit véhicule": cela signifie qu'il ne transporte qu'une personne, soi-même.

Il est nécessaire d'élargir cette motivation.

Le grand véhicule englobe tous les êtres vivants dans son champ car, en fait, toutes les vies sont inextricablement liées et la lutte pour l'illumination* doit être poursuivie pour le bien de tout un chacun. Mila l'explique ainsi :

« Je veux dire qu'une telle orientation vers la paix et le bonheur (personnels) constitue le petit véhicule; dans le grand véhicule, on voue la totalité de ses activités au bien-être d'autrui avec l'amour et la compassion de l'esprit tourné vers l'Eveil, par désir de libérer tous les êtres du samsara. »

Cet accent mis sur l'esprit d'Eveil* (bodhicitta) distingue le grand véhicule du petit véhicule. C'est la condition sine qua non de la pratique du grand véhicule, car la connaissance* transcendante avec laquelle nous verrons finalement la vraie nature vide de toute chose doit être équilibrée par l'amour et la compassion de l'esprit d'Eveil, pour produire la libération parfaite et intégrale du samsara (qu'est l'Eveil).

Même dans le véhicule tantrique, dont la méthode est plus subtile que celle du grand véhicule, mais dont la philosophie est la même, l'esprit d'Eveil est un préalable nécessaire à la pratique. Le terme sanscrit de "bodhicitta" peut être défini comme l'état d'esprit dans lequel toutes les actions sont effectuées spontanément au bénéfice de tous. C'est presque un élan instinctif vers sa propre libération de façon à ce que l'on puisse avoir la capacité de guider autrui.

D'autre part la bodhicitta ne produit pas directement par elle-même la libération car, tant qu'elle n'est pas associée à la connaissance supérieure, elle ne fait que lier plus étroitement le pratiquant au samsara.

Les personnes dont le cheminement implique d'engendrer cet esprit d'Eveil, par des méthodes tantriques ou non tantriques, sont appelées bodhisattvas, ou "héros de l'Eveil". En sanscrit, "sattva" signifie "être vivant", mais le mot a le sens secondaire d'héroïque ou courageux, et c'est ce qui est rendu en tibétain par *sèmpa*. Milarepa le résume de la façon suivante :

« Ayant conçu que le samsara est une prison, comprenez que tous les êtres qui y sont perdus ne sont autres que nos propres parents qui nous ont donné naissance depuis des temps sans commencement.

Avec amour et compassion pour ceux qui sont égarés dans le samsara, engendrez l'esprit dirigé vers le suprême Eveil pour l'amour de leur libération. Chevauchez ensuite les grandes vagues des pratiques tournées vers l'Eveil : - les trois fondements du chemin, - les quatre attrait*, - les six perfections*, parachevant ainsi les deux accumulations* et vous purifiant des deux voiles*. »*

Ce passage résume les pratiques principales du grand véhicule.

Les trois fondements de la pratique sont comme pratiques mentales:

- la conduite éthique comme pratique comportementale,
- la concentration et
- la connaissance.

Les quatre attrait - donner, - communiquer de façon pertinente, - aider les autres à se développer, - être un exemple qui les inspire — sont des pratiques orientées surtout vers le bien-être d'autrui.

Les six perfections

- don,
- conduite éthique,
- patience,
- diligence,
- concentration,
- connaissance

sont pratiquées surtout pour le développement spirituel personnel, bien qu'il n'y ait évidemment aucune préoccupation égoïste dans le grand véhicule.

Ces pratiques ont un double effet.

En premier lieu, elles accroissent les "deux accumulations" des mérites et de la sagesse :

-l'accumulation de mérite est fondée sur le comportement éthique et l'accomplissement convenable des rituels, et

-l'accumulation de sagesse* qui est fondée sur l'examen de l'état samsarique et sur son dépassement, des premiers grappillages intellectuels jusqu'à la sagesse transcendante, supra-temporelle, au-delà du domaine des mots et de la pensée.

En second lieu, elles réduisent les deux voiles, celui des *perturbations* mentales* qui interdit de réaliser le nirvana, et celui de *l'ignorance*, qui masque la réalité des choses et interdit ainsi l'accès à l'omniscience de la parfaite bouddhité.

Milarepa explique comment les six perfections (notamment celles de la concentration et de la connaissance) doivent être coordonnées en une pratique systématique du chemin :

« Le don, la conduite éthique et la patience sont les moyens d'accumuler du mérite.

La concentration et la connaissance sont les moyens d'accumuler la sagesse.

La diligence les favorise tous.

La sagesse suprême est l'esprit même de Bouddha. Ceux qui souhaitent l'obtenir doivent pratiquer ces diverses perfections. »

Méditation

Le développement de la concentration et de la connaissance fait l'objet d'une attention spéciale.

On distingue dans la méditation de base :

-la méditation du calme mental, ou méditation focalisée, qui concentre l'esprit sur un point,*

-et la méditation analytique, qui engendre la connaissance grâce à la vision supérieure.*

On dit "calmer le mental", *shamatha* en sanscrit, parce que la concentration sur un objet apaise l'activité mentale. Lorsque certaines fonctions mentales sont modifiées, l'esprit adopte des modes différents (métastables) de fonctionnement.

Etats d'absorption :

Ce sont huit "modes différents" nommés " états d'absorption*" (les *dhyana*). Ils sont les mêmes dans les cosmologies mentale bouddhiste et hindouiste, totalement samsariques, quoique de nature bien plus raffinée que la conscience ordinaire, et sont du domaine de la méditation traditionnelle du yogi.

En pratiquant ces dhyanas, tous les yogis obtiennent leurs pouvoirs et la félicité.

Du fait du contentement et des pouvoirs supranormaux qu'ils confèrent, on peut prendre les états d'absorption pour un chemin de libération, ce qu'ils ne sont pas. Ils sont plutôt les bases

solides à partir desquelles le bond mental transcendantal vers la confrontation directe avec la vacuité, grâce à la connaissance, peut se produire. Comme ces états sont bien supérieurs au fonctionnement mental ordinaire, ils sont comme le verre d'une lampe à pétrole, qui assure le maintien de la petite flamme de la connaissance en dépit des vents des fonctionnements mentaux perturbateurs.

La connaissance est développée par la pratique de la vision supérieure, qui est un processus d'examen et d'analyse de nos perceptions qui pousse l'intellect jusqu'à ses extrêmes limites, jusqu'à ce que "l'éclair de l'expérience directe " de la réalité jaillisse.

On voit alors l'absence de moi des personnes et la vacuité, ou manque d'identité des choses. C'est le seul état méditatif capable d'effacer les traces des expériences antérieures entraînant les perturbations mentales et les méprises sur ce qu'est la réalité.

La pratique de la vision supérieure surpasse par conséquent celle du calme mental, qui se contente de supprimer les formes actives des perturbations mentales.

Le yogi doit parcourir cinq chemins vers l'Eveil.

-Accumuler le mérite et la sagesse est le "*chemin de l'accumulation*."

- Appliquer par la méditation ces deux accumulations à la perception directe de la vacuité est le "*chemin de l'application*."

-Percevoir directement la vacuité* elle-même est le "*chemin de la vision*."

-Développer cette perception directe et l'appliquer de façon répétée pour se purifier de l'action compulsive issue des empreintes de l'expérience est le "*chemin de la méditation*".

-L'élimination finale de la moindre trace des deux voiles est le "chemin final", ou "*chemin au-delà de la pratique*", équivalant à l'état de bouddha.

Milarépa le résume ainsi :

« En bref, la base est la foi, l'adjuvant est la diligence, l'antidote est l'acquisition de vertu et l'élimination des fautes, la cause directe est l'union de la connaissance et de la méthode (l'aspect actif de l'esprit d'Eveil), et la cause accessoire est la pratique des chemins de l'accumulation et de l'application.*

Atteindre de cette façon le chemin de la vision, c'est avoir l'expérience directe de la connaissance transcendante. »

En atteignant le chemin de la vision, le héros bodhisattva se dresse sur la première des dix terres des bodhisattvas et, après les avoir franchies une à une, il atteint la onzième, l'Eveil.

CH 2....

Le système que pratiquait Milarépa, celui de la lignée Kagyu, ou "*lignée de la parole*", fut transmis par le bouddha transhistorique Vajradhara au gourou Tilopa, qui instruisit à son tour Naropa. Marpa, le lama de Milarépa, reçut ces enseignements de Naropa, en traduisit les textes et les enracina au Tibet.

Milarépa eut lui-même deux successeurs principaux et beaucoup d'autres disciples accomplis qui continuèrent la tradition Kagyu dans de nombreuses lignées différentes.

Les lamas ultérieurs imprimèrent leur style personnel de sorte que les pratiques de la tradition Kagyu contemporaine ne peuvent être considérées comme identiques au style propre à Milarepa. Elles sont restées néanmoins largement semblables.

Nous allons tenter de dresser le tableau du système de Milarépa à partir de ses explications apportées dans *Histoires et Chants de la Tradition Orale de Jétsun Milarépa*.

Le véhicule tantrique ou Anuttaratantra

Les pratiques de la lignée Kargyu sont essentiellement tantriques.

Le véhicule tantrique possède la même philosophie que le grand véhicule, mais il en diffère énormément dans ses applications pratiques. Comme son objectif équivaut à celui du grand véhicule mais que sa pratique est plus efficace, Milarépa nous dit :

« Pour quitter le chemin inférieur du petit véhicule et s'engager vraiment dans le grand véhicule on doit prendre le chemin du véhicule de diamant*, chemin sans pareil (*Anuttaratantra*). »

Tous les éléments du chemin du grand véhicule sont présents dans le véhicule tantrique.

Les cinq chemins et les dix terres des bodhisattvas sont condensés en deux phases*:

- Création et - achèvement.

Pendant l'importante phase de création, le yogi se purifie lui-même grâce au gourou-yoga et engendre l'esprit d'Eveil. Ensuite, il développe les courants*, les canaux* et les centres* (ou *prana nadi et chakra*) du système psychophysique tantrique et recherche la maîtrise de leur fonctionnement à travers les exercices physiques et mentaux du chemin de la méthode.

Les divinités du vaste panthéon du véhicule tantrique — personnifications masculines (*heruka*) et féminines (*dakini*) des processus psychiques — sont "*créées*" par le yogi au moyen de *visualisations contrôlées*, jusqu'à ce que leur réalité éclipse celle du monde superficiel*.

Cette création conduit le yogi à affronter ce qu'incarne chaque divinité et à *faire de son environnement personnel le royaume de chaque divinité*.

Le yogi établit notamment une relation avec une divinité particulière, qui est sa "divinité personnelle" (sct. *Ishtadevata* ; tib. *Yidam*), grâce aux pratiques et visualisations qui lui sont associées. Lorsque le yogi est capable de *voir son Yidam* comme doté d'une vie propre, et

lorsqu'il arrive à voir son propre environnement comme divin, il pratique alors la "*fierté divine*" de l'identification directe de son corps et de son esprit avec ceux de son Yidam.

Quand la réalité du monde apparent* a été ainsi masquée par la puissance de sa visualisation, le yogi entreprend la *phase d'achèvement*; Elle lui permet de réaliser *la nature illusoire, ou vacuité, de sa visualisation*, ainsi que la vacuité du monde apparent. Ceci tient au fait que ce monde est par nature une "visualisation" illusoire due à l'attachement invétéré à des idées enracinées sur la nature des choses.

Réaliser la vacuité n'est pas le seul résultat de la phase d'achèvement car, en raison de la phase précédente de création, le yogi est doté de pouvoirs aussi bien que de méthode.

Il a en particulier développé, à l'acmé de la phase de création, - *les trois Corps** - , ou modes d'existence, d'un bouddha.

Ces trois corps sont :

- Le Corps absolu* (*Dharmakaya*) qui manifeste sa réalisation que toutes les apparences, pensées et phénomènes, ou apparences qui sont par nature dépourvues de toute identité propre.

- Le Corps de gloire* (*Sambogakaya*), qui est le moyen grâce auquel il communique avec les pratiquants avancés dans leur méditation.

- et enfin le Corps d'émanation* (*nirmanakaya*) apparaissant dans le monde comme un corps physique ordinaire. Mais, en fait, ce corps physique n'est pas soumis à la force des actes passés ni aux perturbations mentales; il est plutôt mû par la force de la volonté et d'un souhait antérieur de faire le bien des êtres (*pranidhana*).

L'association des Corps de gloire et d'émanation est appelée le Corps formel, tandis que l'unité des trois Corps est le Corps d'essence-même*.

Le gourou et l'initiation

La relation avec un gourou expérimenté et qualifié (tib. lama) est de première importance dans la pratique tantrique. C'est lui qui nous guide sur le bon chemin ; il est la clé qui ouvre notre esprit à notre réalité et à celle de notre monde.

" Le saint lama est l'incarnation de tous les bouddhas. Sa voix exprime l'inexprimable. Son esprit est la lumière omniprésente du soleil de la méthode et de la connaissance. Celui qui réalise que tous les actes du corps, de la parole et de l'esprit d'un authentique lama — cultiver la terre, voler et même tuer — sont vertueux, qui les voit notamment comme les actes d'un bouddha, est le meilleur disciple pour pratiquer le chemin profond."

Mais tout lama n'est pas un vrai maître, ni tout adepte un digne récipient du dharma.

L'affirmation ci-dessus s'applique seulement aux disciples tantriques avancés reliés de longue date à un gourou. Même un lama qualifié et un bon disciple pourraient trouver leur relation

stérile, à cause de traits de caractère personnels.

La relation doit fournir les situations permettant l'analyse initiale des actions et motivations de l'étudiant, et doit induire les révélations subtiles, pénétrantes, au cours de son développement. Le lama doit également savoir accomplir efficacement les rituels d'initiation pour ouvrir le disciple à une pratique tantrique fructueuse.

Comme l'explique Milarépa, "initier" signifie "conférer la capacité".

L'initiation donne seulement à l'adepte un aperçu de l'importance de la pratique; il lui reste à devenir habile dans son accomplissement et à la réaliser véritablement.

La manière dont Milarépa reçut la transmission des quatre initiations tantriques, et sa motivation, sont rapportées dans le deuxième des "Six chants secrets":

*Je suis à présent Milarépa, mais je suis certain que
cette existence humaine, libre et bien pourvue, passera.
Ce profond défilé samsarique est un immense abîme
et je crains la piste étroite de la vie et de la mort.*

*Quand je pense que cette errance dans le samsara
dure aussi longtemps qu'agissent la cause et l'effet
je sais qu'il est temps d'en finir avec l'illusion* du moi.*

*Et comment pourrais-je supporter la façon dont ces êtres
des six mondes, nos bonnes mères, sont harcelés de souffrances?*

*Aussi ai-je cherché le chemin pour réaliser rapidement
le Corps des vainqueurs, guides des êtres.*

*D'abord, par l'initiation du vase,
- mon corps ordinaire fut identifié à celui de la divinité.
Puis, par l'initiation secrète du flot de la parole,
- les flux des canaux droit et gauche furent attirés dans le canal central.*

*En enflammant la félicité de la troisième initiation de connaissance,
je vis la beauté nue du monde non dual,
et, en reconnaissant les quatre Corps symboliquement présents
dans la quatrième initiation des mots, j'aperçus l'unité des trois Corps.*

Ayant passé les portes initiatiques, j'ai pratiqué les deux phases
et ai réuni à l'espace et à la conscience le corps divin
engendré plus tôt en chemin.*

Cette unification avec l'espace et la conscience est Vajradhara.

*A cette fin, le Corps d'émanation de Shakyamouni apparut.
C'est la victoire sur la naissance, la mort et le bardo*.
Ayant obtenu les trois Corps pour moi-même,
je n'ai ni espoir ni crainte quant à d'autres résultats."*

Après l'initiation, lorsque le yogi commence à pratiquer sérieusement, il doit respecter les vœux mineurs et majeurs du véhicule tantrique ainsi que ceux qu'implique sa pratique particulière.

Milarepa donne une idée de cet engagement dans le troisième des "Six chants secrets":

*" La méthode et la sagesse de mon lama exceptionnel
ont purifié ma façon de voir les amis et les autres.
Tous ces êtres sont mes mères,
privés de vue et fous de souffrances.*

*Yogi, comment peux-tu le supporter?
Consacre-toi à servir les êtres.*

*La femme est en soi connaissance,
source de sagesse spontanée et corps illusoires.*
Ne la considère jamais comme inférieure;
efforce-toi surtout de la voir comme Vajravarahi.
Ne vénère jamais une divinité avec des mets et des habits ordinaires,
comme les hommes du commun vénèrent un roi.
Employer de façon ordinaire des objets de pouvoir
est comme verser du lait pur dans une jarre souillée.
Tu dois garder avec toi (et n'être jamais sans eux)
les Ornaments d'os, la Cloche, le Vajra, et toutes ces choses."*

On enjoint aussi au disciple de garder le secret sur la nature de ses initiations, son Yidam, sa pratique tantrique.

Quoique les tantras soient ésotériques — leur importance réelle ne peut être comprise d'après les textes par un non-initié — ils peuvent être nocifs pour la pratique et la stabilité mentale si on en mésuse.

Le cours de la pratique: calme mental et vision supérieure

"Après la prise de refuge initiale, les disciples qui sont des récipients du dharma doivent, sous la direction d'un lama qualifié, engendrer l'esprit tourné vers l'Eveil, parfaire les accumulations de sagesse et de mérite en effectuant les sept actes comprenant l'adoration le gourou yoga, l'offrande du mandala, la prière, et ainsi de suite,

et dissiper les obstacles dus aux mauvaises actions antérieures par la méditation et la répétition du mantra de cent syllabes de Vajrasattva.

Il est de toute première importance de persévérer dans toutes ces activités pendant des mois, voire des années, jusqu'à l'apparition des signes de développement.

Et même lorsque ces signes et des indications seront apparus, vous devez toujours parvenir à la concentration spontanée en suivant le processus graduel des états effectifs de réalisation reposant sur le mérite accumulé auparavant."

Parvenir à la concentration "spontanée" ou "sans effort" ne se fait ni spontanément, ni sans effort. Calmer le mental par la concentration — préalable à la méditation analytique qui a pour objectif la vision transcendante — est une tâche considérable.

Milarepa l'explique ainsi :

"En pratiquant la méditation du calme mental, les débutants parviennent à stabiliser le mental par degrés, leur flot de pensées s'écoulant au début comme une cascade de montagne, jusqu'à ce que l'esprit reste finalement établi là où il est posé. On appelle cela "stabilité mentale" et dans la mesure où c'est la fondation des états d'absorption (dhyana) aucun progrès n'a lieu sans elle."

Le processus se développe en sept phases avant d'atteindre le niveau de la concentration spontanée. Progresser implique d'apprendre à corriger divers fonctionnements mentaux antithétiques —particulièrement "l'engloutissement mental" ou torpeur, que provoque la tendance de l'esprit à être trop absorbé dans son objet, et "l'excitation" due à une hyperréactivité, ou dispersion de l'attention portée à l'objet vers d'autres choses.

Cela implique aussi de supprimer le bavardage mental, le flot de pensées suscité par la tendance compulsive habituelle d'identifier et de nommer les objets de l'expérience.

Pour obtenir la concentration correcte, le yogi doit mettre en œuvre les antidotes:

- le rappel*, qui sert à maintenir l'attention sur l'objet en se "rappelant" la situation et les instructions pour la concentration,
- et *la vigilance*, qui évalue à chaque instant la situation du mental et détermine comment il pourrait s'égarer.

Le calme mental implique la suppression du flot de pensées par la concentration, alors que le processus complémentaire, la vision supérieure analytique, implique de pénétrer le processus de la pensée par un exercice intellectuel en demeurant dans la concentration du calme mental.

La pratique de la vision supérieure doit donner accès à la connaissance transcendante, grâce à l'examen de la vraie condition des personnes et des choses - leur absence de nature propre, ou vacuité.

On commence par étudier les faits et les enseignements, puis on réfléchit sur leur importance en détail et à fond. Milarepa ne rejetait pas l'étude, seulement l'intérêt excessif pour les livres. Il est vraiment essentiel d'entraîner l'intellect à ce processus de vision supérieure.

Milarépa l'explique ainsi :

"Lorsque la méditation analytique (qui ne cesse d'examiner les incompréhensions liées à la réflexion sur les enseignements d'un lama habile et expérimenté dans l'explicitation des textes) est fermement associée au calme mental développé auparavant, elle prend le nom de méditation posée.

Lors d'une telle expérience, la compréhension que la vraie nature des choses est leur absence d'identité - but explicite de l'analyse - s'appelle discernement.

Les événements mentaux divers et les apparences qui surgissent dans l'esprit, équilibré par ce discernement (et reposant fermement dans le calme mental) s'appellent expériences de croissance.

La vision directe de l'objectif, l'état naturel, soutenue par ces expériences, est la réalisation."*

L'expérience de la transcendance

La réalisation est par conséquent l'expérience directe du but de l'analyse appelé l'état naturel dans la tradition Kagyu. C'est l'expérience transcendante inexprimable de la perception directe de la vacuité, qui est l'absence d'un moi inhérent chez les êtres et l'absence d'identité propre des choses. Toutes les expériences directes de la vacuité se développent selon trois phases :

- 1) Un processus préparatoire au cours duquel la concentration et l'analyse sont associées pour produire la tolérance, ou état de préparation mentale, à l'expérience;
- 2) L'état proprement dit de réalisation transcendante dans lequel toutes les perceptions et les concepts ordinaires du monde apparent sont supprimés par l'aperçu de leur vacuité;
- 3) L'état de post-méditation* où la "retombée" de cet aperçu dans le monde des apparences est le relâchement du processus de saisie de l'expérience superficielle ordinaire.

Au début, l'expérience transcendante elle-même ne dure qu'un bref instant ; elle s'allonge ensuite progressivement dans la pratique à mesure que l'esprit du yogi devient plus expérimenté et agile. L'état de post-méditation présente une grande importance et doit être développé jusqu'à ce que l'expérience de la vacuité s'étende et s'unisse à la perception du monde apparent, un accomplissement qui équivaut à l'obtention de la bouddhité.

Tout ceci s'accorde avec la pratique telle qu'elle est définie dans le grand véhicule, mais dans le système Kagyu de Milarépa l'approche en est tantrique :

L'approche tantrique

Pour réaliser la vue pure de la vacuité, on a besoin des quatre initiations qui confèrent la connaissance et la méthode pour la reconnaître, transmises selon le rituel complet et exact par un lama qualifié. "Initiation" signifie "transmission de la capacité" à atteindre la vue supérieure ; on doit ensuite la faire croître progressivement.

Ayant ainsi reçu le pouvoir d'enquêter sur l'absence de moi individuel, on recherche ce moi inhérent, qui existerait par lui-même, à l'aide des nombreux exemples des textes et du raisonnement logique : Il ne peut pas être mis en évidence de cette manière, ce qui fait comprendre qu'il n'existe pas. L'esprit doit ensuite être placé dans un état de concentration stable sur le fait que le moi est introuvable ; lorsqu'il est dans cet état, on se libère spontanément des constructions mentales grâce à l'arrêt des pensées sur la nature et l'identité des phénomènes.

Lorsque cet état dure pendant des jours, des mois et même des années sans que l'on ait conscience du passage du temps, au point qu'il faille même que d'autres nous en sortent, commence le calme mental.

Lorsque ce calme est renforcé par le rappel et la vigilance au point d'être inaffecté par la torpeur, alors l'illumination, l'absence de nature propre, la liberté totale à l'égard des constructions mentales et une lumineuse pureté nue sont l'expérience supérieure du calme mental. Cet état est parfois pris pour la vision supérieure analytique ; mais, comme un individu ordinaire qui n'a pas fait l'expérience directe de la vacuité ne peut pas avoir obtenu la vraie vision supérieure, je pense qu'elle s'observe seulement à la première terre des bodhisattvas où s'atteint le chemin de la vue.

Je pense que d'autres expériences faites dans la pratique du calme mental — visions de divinités, etc. — sont plutôt des signes de la méditation et n'ont en elles-mêmes aucune signification.

Bien plus, j'ai réalisé qu'avant toute expérience de stabilité mentale, on doit être motivé par l'amour et la compassion et mû par l'esprit d'Eveil tourné vers le bien d'autrui dans toute activité. Durant une telle pratique, on doit rester sans but selon la vue pure. Ensuite, la pratique doit être marquée du sceau de la prière (pranidhana) par la dédicace* de tous ses résultats au bien d'autrui.*

J'ai réalisé que, de même que la simple connaissance de la nourriture n'aide en rien l'affamé, il ne suffit pas de comprendre intellectuellement l'objectif de la vacuité ; on ne doit cesser d'en faire l'expérience directe. En outre, faire progresser la vision supérieure analytique exige de faire l'effort incessant d'accumuler les vertus et d'éliminer les fautes, lorsqu'on agit dans l'état de post-méditation.*

En bref, je comprends à présent que les sérénités inconcevables, inexprimables de la vacuité, développées dans le yoga, constituent la vue du véhicule tantrique liée aux quatre initiations.

La pratique du Mahamoudra des Kagyüpas

Après s'être entraîné à l'essentiel de la méditation du calme mental et avoir atteint au moins le premier dhyana, et après s'être familiarisé dans une certaine mesure avec l'analyse visant à la perception directe de la vacuité, le yogi est orienté vers la pratique centrale de la tradition Kagyu, le Mahamoudra* ("grand moudra", ou "grand sceau"). Comme les enseignements de la "Grande Perfection" des Nyingmas, ou Ecole des Anciens, et les exercices analytiques des lignées Kadam et Geloug, la pratique du Mahamoudra aspire directement à la révélation de la réalité naturelle du monde apparent. Le système est fondé sur le Yogatantra Supérieur (*anuttara*). Sa pratique et ses textes remontent aux quatre-vingt-quatre siddhas de l'Inde. C'est un exemple de la phase la plus profonde, la plus pénétrante, du yoga. Son expression scripturale est typiquement paradoxale et métaphorique. Les instructions fondamentales sont données oralement de maître à disciple et la quatrième initiation, celle des mots, s'y rapporte directement :

*En recevant la quatrième et suprême initiation,
on est établi dans l'état libre de fabrications
par la perception de la portée du Mahamoudra.*

La pratique n'est pas aussi "immédiate" que les textes semblent le suggérer. Les efforts pour atteindre l'objectif, l'état naturel (tib. *nelouk*) où la perception de la vacuité est totalement unifiée avec la perception du monde apparent, sont longs et ardues :

Sans réaliser le but, l'état naturel, vous ne pourrez-vous échapper des hauts et des bas du samsara.

Si vous désirez voir le but, la réalité, purifiez-vous des obstacles karmiques par le mantra des cent syllabes, et faites les deux accumulations par l'offrande du mandala*, et ainsi de suite.*

Après avoir joint votre esprit à celui du Lama en le priant avec intensité et un ardent désir, appliquez les instructions graduelles de l'apaisement mental en progressant par étapes depuis le tout début de la stabilité.

Comme l'état naturel est la racine, il semble facile d'accès, mais est très difficile à obtenir. Fixer l'esprit sur la réalité après analyse par l'étude et par la réflexion, est la seule réalisation qui libère totalement; cette réalisation semble si difficile, d'accès mais elle est très facile.

Sur cette bonne stabilisation, collectez le nectar des écrits explicites. Puis, en étudiant et en réfléchissant au sens profond enseigné personnellement par un lama réalisé et expérimenté, maintenez durant la vie entière la pratique combinée des méditations analytiques et posées. Intégrez la compassion et la vacuité, puis, avec l'esprit tourné vers l'Éveil pour le bien des êtres, et la sagesse équanime, chevauchez le coursier de la bonne prière.

Grâce aux forces de la compréhension profonde, de la connaissance des clés de la méditation et du maintien régulier comme le courant d'un fleuve du processus du chemin graduel, vous manifesterez les signes de développement du chemin.

Vous obtiendrez alors progressivement les réalisations suivantes :

- *Celle des apparences conventionnelles vues comme des illusions oniriques,*
- *Celle de l'origine conditionnée comprise comme le mécanisme intime du samsara,*
- *et celle des illusions oniriques vues comme sans racines, sans fondement.*

Vous saurez que les êtres sont inséparables des bouddhas, que n'existent même pas les noms de "samsara" et "nirvana". Cette compréhension de la condition naturelle de l'état naturel est le discernement.

Les événements survenant lors de la concentration sont des expériences de méditation ; Lorsqu'elles conduisent à voir le but, c'est la réalisation.

Dans un extrait en prose (fait peu courant) de "Reconnaître la Sagesse Révélatrice du Mahamoudra", Milarépa explique que "Mahamoudra" a trois significations :

- La réalité ultime des choses est *la base* ;
- La pratique menant à cette réalisation est *le chemin* ;
- Et l'état éveillé de l'esprit est *le résultat*.

- « D'abord, Mahamoudra en tant que base signifie *l'état naturel qui est la condition fondamentale des choses, la nature de bouddha, la vraie nature des êtres. Elle est sans couleur ni forme, sans circonférence ni centre, dénuée de partialité ; on ne peut l'expérimenter comme existante ou non existante; Elle est non illusoire, non libérée, non produite par une cause, non influencée par des conditions. Les sages bouddhas ne peuvent l'améliorer, ni les êtres stupides l'abîmer. Elle n'est pas améliorée par la réalisation ni détériorée par l'illusion. Parce que telle est la condition fondamentale des choses, la base est Mahamoudra.*

- Ensuite, Mahamoudra en tant que chemin signifie *la possibilité de pratiquer à partir de la puissance de cette base. Lorsque vous vous concentrez, faites-le sans but. Lorsque vous établissez la stabilité, soyez stable sans distraction. Lorsqu'il y a changement, changez sans saisir. Quand apparaissent des manifestations, éprouvez-les comme la réalité. Quand se produit une libération, laissez-la se produire naturellement.*

- Enfin, Mahamoudra en tant que résultat signifie *la liberté par rapport à toute chose qui est libérée et à tout agent de libération, par rapport à l'espoir et à la crainte. Cette libération est au-delà de l'intellection, au-delà des faits, libre de la perception d'identités et transcende la conceptualisation irrépressible. Elle est donc au-delà de la pensée et de l'expression. Ces trois aspects — base, chemin et résultat — sont indissociables dans la pratique. »*

Gampopa, le successeur direct de Milarépa, explique plus en détail l'état naturel et la pratique y conduisant dans "Tracer le Chemin du Mahamoudra" :

« Cinq points identifient l'état naturel.

- Dans le Mahamoudra, *il n'est pas de cause, mais la foi et l'aspiration sont les causes du Mahamoudra.*
- Dans le Mahamoudra, *il n'est pas de conditions, mais le Saint Lama est la condition du Mahamoudra.*
- Dans le Mahamoudra, *il n'est pas de méthode, mais l'esprit non modifié est la méthode du Mahamoudra.*
- Dans le Mahamoudra, *il n'est pas de chemin, mais l'esprit non distrait est le chemin du Mahamoudra.*
- Dans le Mahamoudra, *il n'est pas de résultat, mais l'auto-libération de l'esprit dans la réalité est le résultat du Mahamoudra.*

Il existe quatre points concernant le cours de la pratique qui conduit à la réalité :

- 1. La pratique préparatoire est de méditer le gourou yoga trois fois chaque jour et chaque nuit avec foi, dévotion et détermination.*
- 2. Le véritable état méditatif est la concentration précise et le maintien sans distraction de l'esprit dans l'état non modifié.*
- 3. Après quoi, on exerce l'agilité de l'esprit, en réalisant que tout ce qui apparaît est son propre esprit.*
- 4. On poursuit la méditation en tenant compte de la manière dont se manifestent les expériences, jusqu'à ce que cessent les conceptualisations.*

En ce qui concerne la manière dont se manifestent les expériences, il en est de négatives et de positives. Les expériences négatives qui se produisent sont la torpeur ou l'agitation mentale, la maladie, l'anxiété, la panique, le trouble, etc. Comprenez qu'elles sont toutes des produits de la méditation, donc de simples expériences. Par la méditation qui utilise le marchepied du développement de la vue correcte de la réalité, elles deviendront par la suite des expériences positives.

Les expériences positives sont l'expérience de la stabilisation mentale initiale, sur laquelle repose l'expérience de la nature vide, sur laquelle repose l'expérience de la réalisation directe, sur laquelle repose la correction de la tendance persistante à concevoir. Corriger simplement cette tendance n'est pas suffisant; pour obtenir l'état de bouddha il est nécessaire de méditer jusqu'à ce que la conceptualisation prenne fin, par auto-libération de l'esprit dans la réalité.

Naropa, le gourou de Marpa, était d'un mental poétique et plus proche de la manière qu'avaient les siddhas d'exprimer le Mahamoudra. Dans son "Résumé du Mahamoudra" :

- 1. La vue du Mahamoudra:
Je vais parler du Mahamoudra :
Toutes choses sont notre propre esprit : Les perceptions d'objets extérieurs sont des erreurs*

conceptuelles, comme le rêve qui est dépourvue de substance. L'esprit lui-même est l'action de la mémoire associative, sans nature propre, animé par les courants (*prana*), dépourvu d'identité comme le ciel.

Toute chose est comme l'espace : Ce qui est appelé Mahamoudra et qui est sans nature inhérente qui le fasse exister, ainsi la réalité de l'esprit lui-même est la nature du Mahamoudra.

2. La méditation du Mahamoudra

Il n'existe en elle ni modification ni changement.

Lorsqu'on expérimente la vision de la réalité, le monde apparent tout entier est Mahamoudra, le grand Corps absolu omniprésent.

Restez détendus dans l'état naturel non modifié, maintenez-vous dans la méditation sans chercher le Corps absolu inconcevable ; La méditation qui cherche est une erreur conceptuelle. De même que le ciel et ce que l'on y voit, méditation et non-méditation ne sont pas deux ; de quoi est-il libre ou pas libre ? C'est ainsi que le yogi cherche la réalisation.

3. Mahamoudra et comportement

Toutes les actions vertueuses et mauvaises sont libérées par la connaissance du Mahamoudra ; les perturbations internes sont une grande connaissance qui soutient le yogi comme la forêt soutient le feu.

Où se trouvent déambuler et rester immobile ? Pourquoi faire retraite pour méditer ?

Qui n'a pas réalisé la réalité ne peut être libéré plus d'un moment.

Au moment de la mort, celui qui a réalisé la réalité reste inébranlable dans cet état ; pas de méditation, pas de correction par l'antidote, pas "d'équanimité" ou de "non-équanimité".

4. Le Mahamoudra en tant que résultat

Ici n'existe vraiment plus rien du tout :

- les apparences sont le Dharmadatou libre par nature,
- les pensées sont la connaissance transcendante libre par nature :
- le Corps absolu non dual et omniprésent.

Comme le courant d'un fleuve puissant tout ce que vous faites a du sens.

C'est l'état de bouddha éternel, la grande félicité hors de portée du samsara.

Les choses, par nature, n'ont pas d'identité, le concept de vacuité lui-même est pur par nature — libre de concepts, sans aucune fixation mentale — tel est le chemin de tous les bouddhas.

Pratiques accessoires des Kagyu

La lignée Kagyu détient également beaucoup de pratiques yogiques pour préparer la pratique du Mahamoudra et l'accompagner, tels les fameux six yogas de Naropa.

Les yogas de ce type appartiennent au chemin de la méthode ; ils s'attachent à maîtriser les courants psychophysiques (*prana*), à relâcher les "nœuds" des canaux (*nadi*) à travers lesquels ils circulent, et à les diriger vers certains canaux et centres (*chakra*).

- *Le premier, toumo**, ou yoga de la chaleur, est souvent mentionné par Milarépa. Ses pratiquants, que l'on connaît sous le nom de répas*, ne portent qu'une mince robe de coton, même en hiver. Mila donne une brève explication à Réchoungpa dans le cinquième des "Six chants secrets":

« Cette méthode de pratique est un raccourci secret. En particulier, l'œil qui voit Vajravarahi verra plus tard trois degrés de toumo — médiocre, moyen et supérieur — langue de flamme, félicité totale, et ainsi de suite, comme venant de l'intérieur du soleil.

Les nœuds des canaux droit et gauche sont dénoués dans leur état naturel par le mantra de Vajrasattva, qui fait entrer et sortir le courant dans le canal central.

N'aie confiance en aucun autre support mental que la répétition du mantra de Vajrasattva.

En liant le flux de force vitale du chakra du cœur au canal central par le yoga des courants grossiers et subtils, se développe une expérience telle un ciel sans nuage.

Equilibre la fluctuation des éléments blanc et rouge dans le chakra ombilical ;

la réalisation et une expérience de félicité-chaleur s'élèvent alors dans l'esprit ».

Ce passage, employant une terminologie technique yogi, indique comment l'esprit et les courants sont interdépendants dans une relation appelée "complexe esprit-courants". Toute réalisation implique nécessairement une transformation des courants; l'objectif de ces yogas est de développer leur contrôle. De plus, l'état de félicité qui accompagne la génération de la chaleur de toumo est en lui-même un élément précieux dans le développement.

- *Le deuxième yoga de Naropa, le yoga du corps illusoire*, porte directement sur la perception erronée d'un moi et d'un environnement, et fait comprendre que la perception ordinaire du corps ressemble à une hallucination. Mila l'explique dans le dernier des "Six chants secrets" :

Il existe en général trois types d'illusions:

- L'illusion de la méprise à propos des apparences et de la vacuité,

- l'illusion des visualisations des divinités créées en esprit,

- et l'illusion des hallucinations par troubles de l'esprit et des courants.

Pour comprendre comment opèrent ces illusions tu dois arrêter le flux des courants gauche et droit.

Arrêter de respirer serait mieux. L'esprit et les courants sont alors absorbés dans la claire lumière.*

- *Le troisième yoga*, celui du rêve, concerne la similitude entre le processus onirique et la conception erronée d'un moi et d'un environnement par la conscience ordinaire :

Lorsque les empreintes créant les rêves illusoire sont activées,

- tu dois réaliser la nature des apparences et la vacuité

- en reconnaissant l'illusion du rêve dans la vacuité non née,

- et créer tes propres manifestations oniriques vides.

Tu dois pratiquer deux préceptes pour les trois transformations :

- transformer en général le monde apparent en monde divin,*
- manifester en particulier le corps de la divinité en rêve par l'esprit et les courants, les corps d'émanation, la clairvoyance, et ainsi de suite.*

Les trois derniers yogas de ce groupe — les yogas de la claire lumière, du transfert de conscience et du *bardo* après la mort — utilisent de la même manière les expériences de notre vie, yogique ou non yogique, comme des occasions d'acquérir la maîtrise de l'esprit et des courants, et de favoriser notre entreprise qui consiste à venir à bout de l'illusion.

CH 3. LE STYLE PERSONNEL DE MILARÉPA

Comme nous l'avons mentionné auparavant, et comme les histoires vont le montrer, Milarépa était un personnage inhabituel, plutôt excentrique. Ses révélations sur la nature de l'illusion et la réalité, et sur les clés de la pratique efficace, étaient toujours pénétrantes et pertinentes. Les histoires prouvent la violence des épreuves qu'il a endurées et à quelles extrémités il se poussa dans la pratique. Cet extrait des "Six chants secrets" en est un bon exemple. C'est une version de "l'instruction ultime" de Milarépa, donnée cette fois à Réchoungpa :

Alors qu'ils séjournèrent dans la grotte miracle du mont Ti Sé,

Jétsun Milarépa dit à Réchoungpa :

- Tu as obtenu les instructions des « Tantras murmurés à l'oreille » des Dakinis pour compléter la transmission des instructions de ma lignée. Tu dois à présent les pratiquer pour réussir dans cette vie même.

- Je vous en prie, lui demanda Réchoungpa, chantez-moi un chant donnant la clé pour obtenir le siddhi suprême, l'Eveil, dans cette vie même.

- Mon ultime précepte est celui-ci, répondit Jétsun qui, faisant demi-tour, montra ses fesses, largement couvertes d'épaisses et dures bosselures calleuses dues à ses longues périodes de méditation assise.

Voyant cela, Réchoungpa fut submergé d'une admiration et d'un respect immenses pour les austérités endurées par son lama. Les larmes lui montèrent aux yeux et il pensa avec conviction: « Moi, de même, je dois pratiquer ainsi »

GLOSSAIRE

Trois joyaux *: Sources de refuge du bouddhisme : Bouddha, Dharma, Sangha.

Trois véhicules : Connotation du voyage vers l'Éveil. Petit Véhicule ou Tantrayana, Véhicule du Milieu ou Vajrayana, Grand Véhicule ou Mahayana.

six mondes * : Le Samsara est divisé en six mondes : Ceux de dieux (deva), des demi-dieux (asura), des humains (manusya), des animaux (tiragyona), des esprits avides (preta) des êtres infernaux (nairayika)

moi*, ego : Individualité que l'on prête aux personnes, aux choses (ego phénoménal) et qui sont en réalité dépourvues d'identité propre inhérente.

identité* : Le fait d'être intrinsèquement identifiable. Vue de l'esprit ordinaire qui compartimente son expérience. Le manque inhérent d'identité des personnes et des choses constitue la Vacuité.

six états d'existence * : (Voir six mondes)

trois états supérieurs * : deva, asura et manusya. À l'opposé des états inférieurs (tiragyona, preta et nairayika).

engagement * : Vœux individuels du Hinayana, Vœux tantriques du Vajrayana, et vœux du Mahayana des bodhisattvas.

nirvana * : Etat de cessation de la souffrance par éradication des perturbations internes. Dans la Mahayana il est défini comme étant l'état d'obtention de la Vision de la réalité.

l'illumination* : (voir Éveil)

Éveil* : Etat d'accomplissement non samsarique par parachèvement des deux accumulations de Grande Compassion et de Grande Sagesse.

trois fondements * : Ethique, Concentration, Connaissance

attraits*, quatre: Donner, Communiquer, Enseigner, Conduire.

les six perfections * : (paramita): Six pratiques mises en œuvre pour accumuler mérite et sagesse : don, éthique, patience, diligence, concentration, connaissance.

sagesse * : (jnana): En général, connaissance ; spécifiquement, la connaissance grâce à laquelle le monde apparent et sa réalité sont perçus simultanément.

perturbations* mentales : (klesha): Perturbations du fonctionnement mental qui empêchent l'accès à la béatitude du nirvana. Il en existe six principales, à savoir: l'ignorance, le désir, l'aversion, la jalousie, l'orgueil, les vues erronées, et beaucoup d'autres, secondaires, qui leur sont associées.

calme mental* : (Shiné) Le calme mental consiste à discipliner son esprit pour pouvoir ensuite pratiquer la méditation de manière plus authentique. C'est un travail préparatoire. Il vise à permettre d'accéder au calme de l'esprit et précède le but de la méditation qui sera d'éveiller à la nature de l'esprit semblable « au ciel de l'esprit ».

vision supérieure* (ou analytique) : (vipashyana): Examen détaillé de l'objet de méditation, à la recherche de son vrai mode d'existence. Le Vipashyana s'appuie sur la pensée et a pour but de pénétrer le processus conceptuel. La réceptivité à la perception directe de la vacuité en découle.

états d'absorption* : (**dhyaana**): Ce sont les différents états mentaux méta-stables atteints par l'apaisement des fonctions mentales, lors de la méditation. L'obtention des huit niveaux, ou états, successifs et progressifs d'absorption — les quatre premiers appartenant au monde de la forme, les quatre suivants au monde de la non-forme — implique la suppression croissante des pensées et des perturbations internes. Leur durée dépend de la force du processus de suppression. Ces états s'obtiennent dans tout yoga; ils sont de nature entièrement samsarique.

méthode* (upaya): Manifestation active de l'esprit d'Éveil (bodhicitta). Elle complète la connaissance transcendante en équilibrant ses révélations intenses. Le bodhisattva y fait appel dans ses relations avec les êtres, pour tourner habilement chaque situation en occasion de progrès pour tous.

véhicule de diamant* : Les véhicules, ou trois (yana): Le terme de « véhicule » connote un moyen de voyager vers l'illumination, c'est-à-dire un système majeur d'enseignement et de pratique. Le petit véhicule, ou véhicule des Anciens, est le plus vieux et repose sur des textes rédigés en pali. Le grand véhicule inclut les enseignements du précédent mais dans un nouveau contexte et avec une portée plus grande. Le véhicule tantrique ou Tantrayana (synonymes : véhicule de diamant ou vajrayana, véhicule des mantras secrets ou Mantrayana) combine la perspective du grand véhicule et un système de pratique radicalement différent et très puissant.

monde superficiel* : Voir réalité superficielle.

monde apparent* : Voir réalité

trois Corps*/Corps absolu*/ Corps de gloire* /Corps d'essence-même* : (trikaya): Les trois modes d'existence et de communication d'un être éveillé.

Le Corps absolu (Dharmakaya) manifeste la vacuité et sa réalisation, le Corps de gloire (Sambogakaya) est le moyen de communication avec les méditants avancés et le Corps d'émanation (nirmanakaya) apparaît dans le monde comme un corps physique, mais sa forme et ses activités sont dirigées consciemment vers l'aide au développement des êtres. Un quatrième Corps, le Corps d'essence-même, représente l'unité des trois précédents.

illusion* : (*mayopama, bhranti*): Mayopama, "comme une illusion magique" (maya-upama) souligne le fait que l'esprit déforme l'expérience de la réalité comme le magicien trouble nos perceptions. Notre perception conditionnée fait apparaître le monde comme quelque chose qu'il n'est pas.

deux phases* : (*krama*): Les deux étapes de la pratique tantrique. La première, la phase de création, ou de production (utpattikrama), correspond à la création par visualisation des divinités tantriques et de leur champ pur. La seconde, la phase d'achèvement (utpannakrama), est l'achèvement de ce processus par la perception de la vacuité de toutes les apparences.

bardo* : (*antarabhava*): Etat de conscience entre la mort et la naissance suivante

corps illusoires* : Le corps ordinaire d'un être non développé qui prend forme à travers des préconçus erronés.

état naturel* : (*tib. nélouk*): Mode naturel d'existence de toute chose; état mental dans lequel l'expérience n'est pas déformée par la perception erronée d'identités dans les phénomènes.

prière* : (*pranidhana*): Intercession auprès des bouddhas et des bodhisattvas au profit du bien temporel et spirituel de tous les êtres. La prière inclut la résolution d'aider les êtres, disposition intérieure qui remplace peu à peu les actions (karma) et les perturbations mentales, mettant ainsi en place les conditions d'une renaissance en tant que bodhisattva doté de capacités surnaturelles.

dédicace* : (*parinama*): Partage avec autrui des actions vertueuses que l'on a pu effectuer, des succès dans la pratique et des accomplissements que l'on a obtenus. La dédicace comporte une prière, une visualisation et un état d'esprit qui devraient clore chaque session de pratique ; elle inclut aussi la dédicace formulée habituellement par les yogis recevant de la nourriture.

vertus* : Voir les dix actes positifs qui sont les actes contraires aux dix actes négatifs : tuer, voler, avoir une conduite sexuelle incorrecte, mentir, calomnier, parler de façon injurieuse, dire des paroles oiseuses, convoiter, être malveillant, avoir des vues erronées. Donc : préserver la vie, respecter les biens qui ne nous appartiennent pas, avoir de l'éthique physique, orale, morale psychique, avoir une parole saine et riche pour autrui, être bienveillant, voir juste.

vacuité (shunyata): La vraie nature de toute chose; l'absence d'un moi inhérent dans l'individu, l'absence d'identité des choses.

Mahamoudra* "Grand geste", ou "Grand sceau". Pratique avancée étroitement liée à l'Anuttarayoga tantra; vise la révélation directe de la réalité naturelle du monde apparent.

mantra* : Formule formée de syllabes et de mots pouvant transmettre la réalité des divinités tantriques, conférer des pouvoirs supranormaux (siddhi) ou induire la purification et la réalisation.

mandala* : Représentation graphique symbolique du monde dans lequel réside une divinité tantrique. Désigne aussi la disposition des offrandes dans un rituel tantrique (puja).

toumo* : La chaleur intérieure développée par une forme de yoga tantrique.

répas* : Un yogi qui a développé la chaleur intérieure par le yoga de toumo et porte en conséquence une mince robe de coton, même en hiver.

claire lumière* : (*tib. eusèl ; sct. prabhasvara*): L'état naturel, primordial, non modifié de l'esprit.

voiles, deux (avarana)*: Le voile des perturbations internes (kleshavarana) est formé par les dysfonctionnements mentaux qui empêchent la libération de la souffrance, l'accès au nirvana. Le voile de l'ignorance (jneyavarana) est formé par la perception fondamentalement erronée du monde, qui empêche le parfait Eveil.

réalité ;réalité superficielle : réalité superficielle, monde superficiel (samvrtisatya): Le monde tel qu'il apparaît lorsque la perception est conditionnée par les conventions verbales. Le terme "réalité" souligne le fait que, par suite de sa relative cohérence interne, le monde a l'apparence d'une réalité solide aux yeux des êtres ordinaires. Synonyme: vérité relative.

deux réalités (satyadvaya): Les deux modes d'existence des phénomènes. La réalité superficielle (samvrtisatya) est le monde apparaissant à la perception ordinaire trompée par l'ignorance, comme formé d'éléments autonomes dotés d'identité propre. La réalité absolue (paramarthasatya) est la vacuité de tout phénomène, c'est-à-dire son absence d'identité propre. Synonymes: vérité relative et vérité absolue.
