

Préliminaires au Sahaja

Les douze préliminaires qui favorisent la vue, la contemplation et l'intégration du Sahaja

☪ Reconnaissance en Kalou Rinpotché Rangdjoung Kunkyab, Lama Racine de transmission dont je garde le Mahamoudra au cœur en le regard inné de l'indicible.

Reconnaissance en la Dakini de sagesse sans nom, Lama Racine de l'inspiration dont je garde la vision toujours vive.

Reconnaissance aux Lamas de lignage, Lama Racine de bonté dont je garde la sagesse des explications et de leurs expériences.

Reconnaissance aux élèves libres de toute obéissance d'école, Lama Racine de l'aspiration dont je salue l'exigence et l'authenticité.

Bien que la transmission du Sahaja se suffit à elle-même, il est souhaitable de ne pas négliger la pratiques des douze préliminaires qui favorisent la reconnaissance de la nature ultime de l'esprit. J'ai composé cette sadhana des douze préliminaires dans un souci de simplification et de concision au profit des pratiquants qui ne disposent pas toujours de temps. M'inspirant de Djamgueun Kongtrul Lodreu Tayé, je préconise pour chaque préliminaire non-commun, une accumulation adaptée dans un rapport quantité/temps judicieux.

Lama Shérab Namdreul

☪ Hommage et gratitude (*chant*)

Vajradhara, Rahoulabadra ☸ Saraha, Nagarjouna, Shaouaripa ☸ Métripa, Tilo, Naro, Nigouma ☸ Soukhasiddhi, Marpa, Milarépa ☸
Hommage et gratitude aux yogis ☸ Qui réalisèrent l'essence de l'esprit ☸ Aujourd'hui héritier de leur transmission ☸ Je m'engage dans la vue du Sahaja ☸ Apparence et vide co-émergent ☸ Connaissance et vide co-émergent ☸ Au contact d'apparence et connaissance ☸ Toute expérience est félicité vide ☸ Assuré de ma compréhension ☸ Libre des préoccupations mondaines ☸ Je m'applique à la contemplation ☸ Et demeure en cette vue du Sahaja ☸ Le plus bel hommage fait au Lama ☸ Pour honorer au mieux ses instructions ☸ C'est de rester dans l'état naturel ☸ Et intégrer la vue du Sahaja ☸



Les douze préliminaires comprennent : Les quatre conditions spécifiques, les quatre préliminaires communs et les quatre préliminaires non-communs. S'ajoute à cela "l'enceinte vide de Ah" propre à la lignée Shangpa.

☪ Les quatre conditions spécifiques

Ce sont quatre conditions à développer dès le début de la voie du Sahaja-mahamoudra et de les assimiler tout le temps de l'accumulation des huit préliminaires suivants.

a) La condition causale

C'est un esprit clairement déterminé à renoncer au samsara, l'existence conditionné par notre ignorance et les facteurs perturbateurs qui s'ensuivent : la soif et la discrimination, la saisie, les distorsions émotionnelles.

b) La condition maîtresse

C'est un esprit alerte qui voit en les instructions des quatre Lamas le lien racine à sa propre nature ultime. C'est la vue du Lama racine en les quatre Lamas qui sont : le(s) Lama(s) qualifié(s) d'une

lignée, le Lama de l'enseignement du sougata, le Lama de la manifestation symbolique, le Lama ultime du dharmata.

c) La condition objective

C'est un esprit précisément focalisé sur la vue ultime des phénomènes et de la connaissance. Ainsi, on ne se perd pas dans des préoccupations partisans et des opinions réductrices, mais au contraire, notre compréhension s'affine dans une vision universaliste.

d) La condition immédiate

C'est un esprit établi naturellement sans les artifices et les productions de l'espoir-crainte.

☸ Les quatre préliminaires communs

Les préliminaires communs se composent de quatre idées fondamentales qui consistent à prendre conscience de notre situation actuel afin de faire naître une ferme résolution dans le renoncement à l'illusion qui génère le samsara et ses tourments. Ce renoncement développe la nécessité de l'aspiration à l'Éveil qui devient notre seul Refuge.

1) La précieuse condition humaine

J'ai obtenu une existence humaine. C'est une chance inouïe pour donner sens à ma vie. Conscient de cette précieuse condition, je goûte le prix de chaque instant. Sachant que tous les êtres souhaitent le bonheur, chaque rencontre est digne de considération. Sachant ma mort comme l'échéance irrévocable de cette vie, l'aspiration est d'autant plus noble. Aussi, je me consacre, à cet instant même et dans les perspectives de toutes mes vies futures, au service de l'Éveil et d'autrui.

2) L'impermanence et la mort

Les quatre marques de l'impermanence sont constamment à l'œuvre. Satisfaction et insatisfaction sont le fait de prendre pour permanent ce qui n'est qu'une réunion de causes et circonstances. Il n'existe aucun état définitif. Tout comme la manifestation et les événements, mes états d'âme sont transitoires. Mon être n'est qu'un devenir perpétuel, un flot incessant sans naissance ni mort. Prendre conscience de cela est la véritable libération qui traverse toutes les vies.

3) Le processus causal mental, le karma

Rien ni personne ne m'illusionne. Seules mes distorsions et leur causalité me voilent la réalité du monde, des autres et de moi-même. Je suis seul responsable de mes perceptions et seul auteur de mes réactions. Je suis seul juge des antécédents et seul j'en assumerai les conséquences. Pour éviter les conditions d'existence défavorable, en cet instant même, je réitère mes trois niveaux d'engagements : éthique, empathie et vue pure. Que je ne sois plus le pantin du karma souillé mais que s'exauce le karma naturel du Dharmata qui fait que la réalisation de la vacuité est sagesse, compassion et capacité.

4) La défektivité du samsara

J'abandonne les huit préoccupations temporelles. Rien en l'existence conditionnée n'apporte un bonheur immuable. Je ne mets en rien ni personne le soin, le devoir ou la responsabilité de me rendre heureux. Je me défais de l'espoir-crainte. Je m'en mets à l'écoute, l'analyse et la méditation. Pour évaluer mon chemin vers la complète libération, je m'en mets aux quatre sceaux du Dharma et aux quatre garanties énoncées par le Bouddha Sakyamouni.

☪ Les quatre préliminaires non-communs

1) Refuge aux trois Joyaux et trois Racines

Ce matin, je me suis levé avec une sincère résolution et un véritable dégoût pour le samsara. Je suis fatigué de mon illusion, je suis honteux de mes distorsions (klésa) et je reconnais mes erreurs. Hommage aux Bouddhas, Bodhisattvas et au Lama, veuillez m'accorder votre attention et entendre mon engagement.

Moi, ... (se nommer), à partir de maintenant et jusqu'à l'Éveil, pour le bien de tous les êtres, j'aspire à l'Éveil pour seul refuge contre la souffrance § J'applique le Dharma pour seul recours contre l'illusion § J'estime la Sangha pour seuls amis sur le chemin §

Refuge au Lama Racine, seul lien au Dharmakaya de mon propre esprit. **Refuge au Yidam Racine**, seul lien au Sambhogakaya de mon propre souffle. **Refuge aux Dakas et Dakinis Racines**, seul lien au Nirmanakaya de mon propre corps.

L'accumulation du Refuge consiste à développer continûment l'aspiration à l'Éveil pour qu'elle soit solidement intégrée. Si l'on souhaite y ajouter le yoga du corps qui combine prosternation et relèvement, on peut utiliser cette prière concise ou toutes autres de son choix.

Lama racine, ultime refuge, pour le bien des êtres, j'aspire à l'Éveil.

Effectuant de longues prosternations, faites le yoga du corps. Récitant la prière, faites le yoga du verbe. En faisant naître la certitude de la présence du Lama racine et du mandala complet, faites le yoga de l'esprit. Finalement, par la phase de parachèvement, faites le yoga du Sahaja-mahamoudra.

2) Bodhicitta

1. Développement de l'empathie

Le samsara est un malencontreux malentendu. Les êtres, malhabiles à en trouver la cause, engendrent maladresses et malheurs. Tous pourtant sont en quête de bonheur, mais ne réalisant pas la précieuse existence humaine, ils se contentent de satisfactions et compensations. Tous aiment se voir aimer et être aimé, mais n'envisageant pas l'impermanence et la mort, ils se limitent aux désirs et attachements. Tous sont plein d'entrain au bonheur, mais refusant de voir la vanité du samsara, ils placent tous leurs espoirs dans des futilités. Tous se sentent un droit à la liberté, mais sans aucune conscience de la causalité, ils se complaisent dans leur égoïsme étroit. Tous détestent se voir détesté, mais sans vouloir comprendre l'autre, ils restent blessés et blessent à leur tour. Tous réclament de l'estime, mais soucieux de se comparer, ils se valorisent au mépris de l'autre. Tous se veulent authentiques, mais incapables de se réjouir, ils se glorifient en médissant sur l'autre. Tous recherchent la paix, mais se refusant d'assumer la réalité, ils se réfugient dans la léthargie.

Ces êtres dits ordinaires sont mes guides. Leur bonté est plus valeureuse que celle des êtres nirvanés. Déceler dans leurs faits et gestes ne serait-ce qu'une once de Bodhicitta, illumine le cœur pour l'éternité.

Aujourd'hui connaissant le Dharma, je dois générer cette Bodhicitta des fils de Bouddhas et m'éveiller pour montrer aux êtres l'illusion qui cause leurs souffrances.

2. Les quatre pensées incommensurables

Puissent les êtres trouver l'intelligence au bonheur et reconnaître l'illusion qui cause la souffrance. Puissent-ils se placer en la félicité inhérente et garder l'impartialité en toutes circonstances. (x3)

3. Engagement

Tous les êtres innombrables qui vivent en tous les univers m'ont tous prodigué soin, protection et bonté

comme une mère pour son enfant. Je ressens aujourd'hui une sincère gratitude d'autant que je suis conscient des conséquences de l'illusion et perturbations qui recouvrent la nature de l'esprit. Ici même, en cet instant même, moi-même (*se nommer*), prenant pour témoin les Bouddhas et Bodhisattvas, le Lama et mes frères et sœurs vajra, je prends pour résolution que toute mon activité se fasse en connaissance de cela.

Ici même, en cet instant même, je me dois de m'éveiller pour aider les êtres

Je me dois de m'éveiller si je prétends aider les êtres.

Je me dois de m'éveiller si je prétends aimer les êtres. (x3)

4. Accumulation

Par l'accumulation de la prière qui suit, on contacte notre Bodhicitta en faisant naître une motivation profonde et sincère.

À seul fin d'aider les êtres (dans toutes mes vies à venir), il me faut réaliser l'Éveil.

3) Vajrasattva

Tathagata inné, écoute avec indulgence. Naissance après naissance, vie après vie, mort après mort, je n'ai jamais pu faire face à mon ultime réalité, la vacuité de mon être. Dans l'ignorance, la vacuité est créatrice de mes peurs. Dans l'illusion, la soif justifie la discrimination. Dans la complaisance, la saisie obscurcit toujours plus. Dans l'impuissance, le devenir me réduit aux distorsions (*sct. Klésha*) et leurs schémas (*sct. Karma*). Voiles et schémas m'emprisonnent dans ce cycle vicié du devenir. Moribond, il est trop tard pour se plaindre. Remords et regrets rajoutent à l'inquiétude. Dénégation ou bravade ne changent rien. Colère ou chantage n'ajournent rien. Prière ou abandon ne commandent rien.

Aujourd'hui, je veux me libérer du samsara. Une fois libéré, je veux accompagner les êtres pour toutes mes vies à venir. En particulier, au moment de ma mort, seul en mon âme et conscience, ni regrets ni remords devront troubler ma sérénité. La quiétude enrichit la lucidité. La présence simple s'ouvrira à la nature du Tathagata.

(chant) Vajrasattva, présence immuable ॐ Émanation des cinq Dhyanis Bouddhas ॐ Victorieux des cents souffles et du prana ॐ Émanence de mon être véritable ॐ Votre corps rayonnant de pureté ॐ Trône sur la triple nature du manifeste ॐ Cloche et Vajra activent tous les mudras ॐ La dynamique du Nirmanakaya ॐ J'invoque l'influx de votre bonté ॐ Humilité, confession, volonté ॐ Sont nécessaires afin de dissiper ॐ L'illusion qui me plonge dans l'erreur ॐ Puissé-je, sans aucune distraction ॐ Par la force du mantra de cents syllabes ॐ Découvrir en l'innocence primordiale ॐ L'Être vajra, au tréfond de mon cœur ॐ

De son cœur un faisceau de lumière invite le Jnanasattva qui vient s'unifier au Samayasattva

En la nature du Yidam Racine, Jnanasattva et Samayasattva co-émergent.

Om Ah Houg ॐ ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུྃ། Dza Houg Bam Ho ॐ ཨོཾ་ཧཱུྃ་བེ་ཨོཾ་ * (damarou + cloche)

Récitation du mantra de cent syllabes et visualisation.

Om Vajrasattva (*Benzasato*) samaya ॐ Manou palaya ॐ Vajrasattva (*Benzasato*) ténopa ॐ Tita drido mé bawa ॐ Souto kayo mé bhawa ॐ Soupo kayo mébhawa ॐ Ahnou racto mé bhawa ॐ Sarwa siddhi mémtra yatsa ॐ Sarwa karma sou tsamé tsitam shriya ॐ Kourou houg ah ah ah ah oh ॐ Baghawan ॐ Sarwa ta-

d'abandonner la soif ☸ De maintenir toute absence de saisie ☸ Et stabiliser l'union souffle-esprit ☸
Que se réalise le Corps Vajra ☸ Toute évidence félicité clarté ☸ Sous l'inspiration des cinq Dakinis ☸
Il s'épanouit en l'espace infini ☸

Pa Lama Khyéno ☸

Maintenant la posture, faire le yoga du corps. Récitant le mantra, faites le yoga du verbe. Par l'octroi des quatre initiations, faites le yoga de l'esprit. L'accumulation consiste à développer la Vue pure à l'égard de l'esprit même et d'intégrer sa nature trikaya.

c) Phase de parachèvement (*Dzok rim*)

Laisse aux apparences le sens d'apparaître ☸ Laisse à l'esprit le soin de connaître ☸ Sans production, reste en cette loisible évidence ☸

Finalemnt, par la phase de parachèvement, demeurer en le Sahaja-mahamoudra. Durant l'intersession garder la vue du Sahaja.

6) L'enceinte vide de Ah (ཨ)

(pour information) L'enceinte vide de Ah est un préliminaire enseigné tout particulièrement dans la lignée Shangpa. Il est généralement pratiqué à la suite des quatre préliminaires non-communs. *(Cette pratique nécessite la transmission orale d'un Lama)*

L'accumulation consiste à libérer le Dharmodaya (tib. Tcheu Djoung), la source de toutes conceptions primordialement pures.

☸ Prières de conclusion

1) Prière de souhaits

☸ Maintenant que je connais le Dharma, puissé-je donner du sens à ma vie. Maintenant que je côtoie la Sangha, puissé-je devenir l'ami de tous les êtres. Maintenant que je m'instruis auprès de Lamas, puissé-je réaliser l'essence de l'esprit.

Reconnaissant la sagesse Vajra, puissé-je développer la bienveillance. Reconnaissant la sagesse Ratna, puissé-je développer la générosité. Reconnaissant la sagesse Padma, puissé-je développer l'analyse. Reconnaissant la sagesse Karma, puissé-je développer l'efficacité. Reconnaissant la sagesse Bouddha, puissé-je développer la simplicité.

Reconnaissant la souffrance des êtres, puissé-je générer la Bodhicitta. Reconnaissant l'illusion, puissé-je réaliser la compassion. Portant à maturité l'initiation, puissé-je développer l'*effiscience* (sct. Upaya) de l'illusion.

2) Prière propitiatoire

☸ L'harmonie est propice à l'activité du Lama ☸ La solitude est propice à l'inspiration des Dakinis ☸ La confession est propice à l'influx du Yidam ☸ La mort est propice au Dharmakaya, unicité de tous les Bouddhas, Claire Lumière de mon propre esprit ☸ Le bardo du devenir est propice à la radiance du Samboghakaya ☸ La naissance est propice au Nirmanakaya du Yidam ☸

La résorption des éléments est propice au recueillement en soi-même ☸ La résorption des agrégats est propice à l'intelligence contemplative ☸ La mort est propice à l'expression de la paix ☸ Puissé-je

rester sans distraction et reconnaître la claire lumière ultime de l'esprit ॐ Le bardo est propice à l'émerveillement de l'illusion ॐ Puissé-je voir les apparences comme procédant de l'esprit même ॐ Puissé-je voir les émotions co-émergentes à la lucidité ॐ

L'ignorance porte en elle la luminosité de la plénitude ॐ La colère porte en elle la fulgurance de l'amour ॐ Le désir porte en lui la sublimation de l'aspiration ॐ Chaque instant est propice à l'Éveil. Gratitude à la nature vide du Dharmata ॐ

3) Prière de longue vie (*chant*)

Détenteurs, maîtres et instructeurs ॐ Vous tous qui, sur mon chemin vers l'Éveil ॐ M'enseignerez la nature de mon esprit ॐ Je vous souhaite santé et longévité ॐ Constamment présents et disponibles ॐ Avec patience, bonté et pertinence ॐ Vos conseils me libèrent de mon errance ॐ Et le temps devient d'autant plus précieux ॐ Tôt ou tard la mort sépare les êtres ॐ Il me faut mettre en pratique le Dharma ॐ Pour m'émanciper de mes illusions ॐ Comme témoignage de ma reconnaissance ॐ Dorjé Lopeuns, Lamas et Yogis ॐ Je ne m'inquiète pas pour votre avenir ॐ Devenant l'auteur de ma propre vie ॐ Nous nous retrouverons en Déouatchen ॐ

4) Dédicace

Que le mérite accompli ici même ॐ Ébranle le tréfonds du samsara ॐ Et que les êtres sortent de leur torpeur ॐ Pour reconnaître la nature de l'esprit ॐ

La base est spontanément parfaite ॐ Le chemin s'élève en toute évidence ॐ Le fruit excelle en la base éternelle ॐ Que ma dédicace triomphe des trois temps ॐ

Si chemin...? je le consacre au bien des êtres ॐ Si progrès...? je le dédie au bien des êtres ॐ Si fruit ? je m'en remets au bien des êtres ॐ Que ma dédicace s'exauce ici même ॐ



© 2015 Éditions Yogi Ling, La Galerie 03160 Ygrande
www.yogi-ling.net

*Ce texte a été composé à l'ermitage Yogi Ling par Lama Shérab Namdreul
avec la sincère motivation de partager avec ses amis les enseignements du Dharma et sa confiance en la Bouddhété.*