



PRATIQUE DU GOUROU YOGA

[Nous vous présentons la traduction d'un texte qui provient de Jamyang Lungtok Gyaltzen (Achuk Lama Rinpoché). Il présente aux adeptes et élèves un ensemble de pratiques : méditation, visualisation, prières et récitation de mantras.]

Chaque séance de méditation comprend les préliminaires, la pratique principale et la conclusion, appelés les trois méthodes suprêmes.

Les préliminaires sont eux-mêmes subdivisés en deux parties : la préparation pour les préliminaires et la pratique des préliminaires proprement dite.

Préparation pour les préliminaires

Avant de commencer chaque séance, il est important d'effectuer les préparatifs nécessaires, en prenant toutes ses dispositions, de façon à être sûr que l'on pourra accomplir toute la séance de méditation, sans aucune interruption, jusqu'à son terme. Ensuite, quand on s'assoit pour la méditation, le corps et l'esprit doivent être détendus ; on ajustera la posture jusqu'à ce que l'on s'y sente à l'aise. Puis se faire une promesse : prendre la ferme résolution de n'interrompre en cours de route cette séance de méditation sous aucun prétexte, quels que soient les obstacles qui pourraient survenir.

Pratique des préliminaires

Elle comprend les points-clés des trois portes que sont le corps, la parole et l'esprit, ainsi que les quatre pensées qui détournent du samsara.

Les points-clés concernant le corps : la posture de Vairocana en sept points

1. Croiser les jambes en posture du vajra (lotus). Si l'on est pour le moment incapable de réaliser cette posture, on peut s'asseoir en demi-lotus, ou simplement dans la posture "à l'aise" (en tailleur) en attendant.
2. Les deux mains forment le mudra d'égalité : main gauche sous la main droite, l'extrémité des deux pouces en contact. Placer les deux mains à environ quatre doigts sous le nombril, sans coller les bras contre les flancs : laisser un espace de la largeur d'un poing.

3. Le corps doit être bien droit, comme une flèche ; la colonne vertébrale redressée, comme une pile de pièces de monnaie.
4. Déployer les épaules légèrement vers l'arrière, puis les détendre.
5. Le cou est légèrement incliné vers l'avant, le menton légèrement rentré, appuyant très doucement sur la pomme d'Adam (ou sur cette zone, pour les femmes).
6. Bouche entrouverte, la pointe de la langue appuyée naturellement, très doucement, sur le palais.
7. Le regard orienté vers le bas, dans la direction de la pointe du nez, ou naturellement dirigé devant soi, vers le bas, dans l'espace.

Les points-clés concernant la parole : expulsion de l'air impur

(Selon la transmission Dzogchen du *Longchen Nyingthik*), l'expulsion en neuf temps du vent de Bouddha se pratique comme suit.

D'abord, la main gauche s'enroule en position du vajra en poing, et va appuyer dans le pli de l'aîne gauche au niveau de l'artère fémorale (en maintenant la pression). La main droite forme le mudra du vajra à trois pointes, puis le majeur droit va appuyer fermement sur la narine droite. Aspirer lentement par la bouche en stockant l'air sous le nombril, puis rejeter l'air par la narine gauche, trois fois, en contrôlant à la fois le rythme et l'intensité de chacune des trois expirations : lentement au début, vite au milieu, et lentement à la fin ; à l'image du grain d'orge, fin aux extrémités, plus gros au centre, l'expulsion de l'air commence doucement, puis de plus en plus fort, pour finir en mettant toute sa force afin d'évacuer en totalité le reste de l'air. Simultanément, se représenter tout le karma négatif engendré pour soi-même et tous les êtres animés, par la colère, depuis les temps sans commencement, et le visualiser sous forme d'un vent de couleur blanc-grisâtre (un blanc sale), qu'on expulse.

Ensuite, pendant que la main droite adopte la position du vajra en poing et va appuyer dans le pli de l'aîne droite au niveau de l'artère fémorale, la main gauche forme le mudra du vajra à trois pointes, et le majeur gauche presse la narine gauche de façon à la boucher. On aspire l'air lentement par la bouche, en le stockant sous le nombril, puis on le rejette par la narine droite, à trois reprises, de la manière indiquée ci-dessus. Mais cette fois-ci, se représenter tout le karma négatif engendré pour soi-même et tous les êtres, par le désir, depuis les temps sans commencement, et le visualiser sous forme d'un vent de couleur rouge foncé, qu'on expulse.

Enfin, les deux mains se replient en position du vajra en poing et chacune va appuyer dans le pli de l'aîne au niveau de l'artère fémorale, du côté correspondant. On aspire l'air lentement par la bouche, en le stockant sous le nombril, puis on le rejette simultanément par les deux narines, à trois reprises, de la manière indiquée ci-dessus. Se représenter tout le

karma négatif engendré pour soi-même et tous les êtres, par la stupidité, depuis les temps sans commencement, et le visualiser sous forme d'un vent de couleur brun foncé, qu'on expulse.

Les points-clés concernant l'esprit : pour cultiver la bodhicitta (esprit d'éveil)

Examiner ses motivations pour cette séance de méditation et les ajuster à un niveau supérieur de pratique (avec une intention véritablement altruiste).

Les quatre pensées qui détournent du samsara

Pour engendrer un authentique esprit de renoncement au samsara, méditer sur « la difficulté et la rareté d'obtenir une existence humaine, libre et favorable », « l'impermanence de la vie », « les défauts et souffrances du samsara », « la loi inéluctable de la causalité ».

Pratique principale

Tout en se maintenant dans un état de calme intérieur, sans rappeler le passé ni fantasmer sur l'avenir, commencer la pratique du « gourou yoga aux prompts réalisations ». On visualisera au cours de la récitation tout ce qu'évoque le texte.

Invocation du Gourou

DU SUM SANG GYE THAM CHAD KYI NGO WO LA MA RIN PO CHE KHYEN NO

Précieux Gourou, essence lumineuse des Bouddhas des trois temps,

DAG GI GYUD JIN GYI LAB TU SOL

Bénissez mon courant de conscience

DAG GI LO CHO SU DROL WAR JIN GYI LAB TU SOL

Bénissez mon esprit pour qu'il se fonde dans le Dharma

CHO LAM DU DROL WAR JIN GYI LAB TU SOL

Bénissez ma pratique pour qu'elle entre dans la voie authentique

LAM GYI THRUL PA ZHI WAR JIN GYI LAB TU SOL

Bénissez mon chemin pour que les illusions qui m'égareront se dissipent

THRUL NANG YE SHE SU CHAR WAR JIN GYI LAB TU SOL

Bénissez (-moi) pour que les illusions se révèlent en sagesse primordiale

1. Refuge et motivation

AH! DÖD NAY RANG JUNG LA MA LA

Ah! Au près du Lama originel autorévélé

SAL ZHAG DRAL WAY KYAB SU CHI

Au-delà des constructions du raisonnement, je vais prendre refuge,

DRO KÜN YÉ SANG GYÉ PA LA

Tous les êtres possèdent en eux la vraie nature de bouddha,

YANG SANG GYÉ PAR SEM KYÉ DO

Pour que tous réalisent leur bouddhité, je m'engage (à atteindre l'éveil)

(3 fois)

En arrivant à la **Claire Visualisation du champ de mérites**, visualiser le champ du refuge du Lama-racine de grande bonté, Sa Sainteté Achuk Rinpoché, conformément aux indications du texte.

2. Claire Visualisation du champ de mérites

AH! NANG SID NAM DAG ÖD SAL ZHING

Ah! Dans le champ lumineux de la pureté de tous les phénomènes,

DAM YÉ DZIN PA NYI MÉD PAY

Sans distinction dualiste entre l'être qui s'engage et l'être de sagesse,

DRIN CHEN TSA WAY LA MA NYID

La nature du Lama-racine de grande bonté,

JAM YANG LUNG TOG GYAL TSEN NI

Jamyang Lungtok Gyaltzen,

THAB SHÉ PAD MA NYI DAY TENG

Sur un lotus, surmonté du soleil et de la lune, (symbolisant) méthode et sagesse,

SID ZHI NYI MED KYIL TRUNG ZHUG

En posture du vajra (symbolisant) l'identité du samsara et du nirvana,

CHAG NYI NGAL SÖ CHAG GYA CHEN

Les deux mains en mudra du repos,

THEG SUM CHÖ GÖ NAM SUM SOL

Portant la triple robe pour les trois véhicules.

DE SUM DZOG PAY PAN ZHU NAB

Son chapeau de pandit (représente) la perfection des trois Sections,

DÉ YI WU TSUG ÖD NGÉ LONG

Dans les cinq rayons lumineux émis du sommet de sa tête,

DRUB CHOG KON CHOG LEG DEN NI

Le suprême Siddha, Konchog Legden,

CHAG NYI DOR DRIL LONG KÜ CHÉ

En corps de jouissance (Sambhogakaya), tenant dans ses mains le vajra et la cloche.

DÉ TENG CHÖ KU KÜN ZANG ZHUG

Au-dessus de lui, le bouddha Samantabhadra en corps absolu (Dharmakaya),

TA KOR RIG DZIN GYA TSO'I TSHOG

Entouré par l'océan des détenteurs de connaissance éveillée (Vidyadharas).

SAL TONG DZIN DRAL NGANG DU SAL

Je repose dans la vacuité lumineuse, libre de toute saisie.

3. Offrande en sept branches pour recueillir les mérites et purifier les obscurcissements

AH! TOG TSOG RANG DROL CHAK TSAL LO

Ah! Hommage à l'autolibération des agrégats de conscience,

NANG SID DAG NYAM CHOD PA BÜL

Vous offrant respectueusement l'égalité et la pureté de tous les phénomènes,

DIG TUNG DÜ MA JÉ PA SHAG

Mon repentir pour toutes mes fautes et chutes, (confessées) dans l'état inconditionné,

GANG SHAR RANG DRÖL JÉ YI RANG

Ma joie pour l'autolibération de tout ce qui émerge,

JOD MED CHÖ KHOR KOR DU SÖL

Je requiers votre enseignement par-delà les mots pour que continue à tourner la roue du Dharma

DÜ SUM LEY DÉ ZHUG SÖL DEB

Et vous supplie de demeurer à jamais dans (notre monde) au-delà des trois (moments du) temps,

LO DRAL GÉ TSA CHI JÉ NAM

Les racines de vertus créées au-delà de la pensée conceptuelle,

KHAM SUM YONG DRÖL CHEN POR NGO

Sont dédiées à la complète libération des êtres des trois domaines,

KÜN KYANG DÉ CHEN SA ZIN SHOG

Puissent-ils tous atteindre la terre de grande félicité !

4. Requête fervente

KYÉ GYÜD SUM KÜN DÜ LA MA JÉ

Kyé, Lama qui incarnez les trois transmissions,

TSA SUM GYA TSÖ KHYAB DAG CHOG

Seigneur suprême, omniprésent dans l'océan des Trois Racines,

DAD SUM CHÖ NYID CHEN PO'I NGANG

Dans la dharmata où se déploient mes trois dévotions,

GO SUM YER MED JIN GYI LOB

J'implore votre bénédiction pour que mes trois portes demeurent inséparables de vous.

(7 fois)

En arrivant à la **Prière pour des accomplissements**, chacun procédera selon sa propre compréhension de la pratique. Réciter le mantra de Gourou Rinpoché à la manière "récitation du vajra", tout en visualisant le

champ du refuge. Laisser l'esprit s'apaiser peu à peu et, parvenu au calme mental, arrêter la récitation pour seulement visualiser le champ du refuge. Les méditants qui ont des bases solides, et ceux qui possèdent déjà la vue de la libération, peuvent rester dans la vue de l'union inséparable de leur esprit et celui du Maître, tout en continuant à réciter le mantra.

5. Prière pour des accomplissements

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

(Arrivé à la **Prière pour que se réalisent les aspirations**, le cœur plein de gratitude pour sa bonté, supplier le Gourou avec une foi absolue, respectueuse et fervente.)

6. Prière pour que se réalisent les aspirations

KYÉ! KA DRIN JOD DRAL LA MA KHYEN

Kyé ! Maître bienveillant qui par-delà les paroles savez !

THOG MED DA TAY BAR DAG TU

Depuis les temps sans commencement

RIG DRUG KHOR WA KHA GYUD KHYAM

Ballotté au gré des transmigrations dans les six destinées

DA NI KHYÉ KYI THUG JÉ YI

J'implore maintenant votre infinie compassion

NYUR DU KYOB PAR DZAD DU SÖL

Et vous supplie de me secourir vite, de me sauver !

(3 fois)

Au moment de la **Prière pour recevoir les quatre transmissions de pouvoir**, afin de les recevoir instantanément du Gourou, visualiser à ses trois portes à partir du OM blanc entre ses sourcils, du AH rouge à sa gorge, et du HUM bleu à son cœur (lesquels représentent respectivement les trois corps du Gourou : Nirmanakaya, Sambhogakaya et Dharmakaya), des rayons lumineux qui se fondent en vous, au sommet de votre propre tête, dans votre gorge et dans votre cœur. Reposer dans l'union totale avec le Gourou.

Chacun demeure dans cet état selon ses propres capacités méditatives.

Quand on débute dans la pratique de la méditation, il faut faire alterner les phases de calme mental avec celles de vision profonde (shamatha/vipashyana). Les séances de méditation ne doivent pas être trop longues, mais de préférence plus nombreuses. Pendant la méditation, ajuster le regard et la respiration : les yeux ouverts naturellement, les lèvres légèrement entrouvertes. La respiration, par la bouche, doit être régulière, lente, fine et profonde. Veiller aussi à maîtriser les trois points fondamentaux, c'est-à-dire les "trois immobiles" : le corps immobile, stable comme une haute montagne ; les cinq sens immobiles, calmes comme l'immensité de la mer ; la conscience immobile, pure comme le vide de l'espace.

7. Supplication pour recevoir les quatre transmissions de pouvoir

AH! KU SUM YIG DRÜ NGO WO RU

Ah! Dans la nature des syllabes-germes des trois corps (kaya)

DOR JE SUM DANG YER MED PÉ

Qui ne se distinguent pas des trois vajras,

DAG GI GO SUM CHÖ NYID NGANG

La dharmata qui unit mes trois portes,

CHOG LHUNG DRAL WÉ NGANG DU AH

Libre de toute chute dans les extrêmes, a la nature fondamentale de AH

YING RIG ZUNG JUG DOD MÉ SHI

La nature primordiale de l'union de la conscience et de l'espace,

JOD DRAL CHÖ NYID MA CHO NGANG

Dans la dharmata au-delà des mots et des fabrications,

YIN NYAM DZIN TOG DRAL WA LA

Libre de toute saisie et discrimination,

ZHEN DZIN DRAL WÉ YING SU ZHAG

Je repose dans la pureté primordiale libre de toute fixation.

(On prolonge cet état selon ses propres capacités)

8. Pour conduire l'après-méditation sur la voie

AH! MA CHÖ CHÖ NYID NYUG MÉ NGANG

Ah! De la dharmata originelle dénuée de fabrication (mentale),

RANG TSAL MA GAG NANG DRAG KÜN

Sans blocage, spontanément, se déploient sons et apparences.

YÉ NÉ LHA NGAG CHÖ KU LÉ

Fondamentalement déité et mantra ont la nature du dharmakaya,

DRI GANG DRAL WÉ LAM KHYER TA

(En demeurant dans cet état) Libre de tout développement et déclin, tout s'intègre à la voie.

9. Dédicace

GÉ WA DI TSÖN JÉ SAG KÜN

Tous les mérites ainsi accumulés,

ZAG MED GYAL WÉ THUG KYED DANG

Comme en ont fait vœu les purs Fils de Bouddhas,

THUN GYUR CHIG TU GYUR NÉ NI

Avec eux et comme eux, ces sources de vertus

KHAM SUM YONG DRÖL CHEN POR NGO

Sont dédiées à la complète libération des trois domaines.

10. Prière d'aspiration

KYÉ DANG TRENG WA THAM CHÉ DU

Puissé-je dans la succession de mes existences,

PAL DEN LA MÉ JÉ ZUNG TÉ

Être toujours accepté par le Lama vénéré, dans sa compassion,

MIN DROL ZAB MÖ GYUD MIN NÉ

Et, mûrissant sur la voie profonde de la libération,

DZOG MIN JANG WA THAR CHIN SHOG

Parvenu à maturité atteindre le parfait l'accomplissement!

11. Prière d'aspiration pour le bardo

GYUD SUM GYAL WÉ THAR THUG DÖN

Le principe ultime que nous révèlent les Vainqueurs par les trois transmissions

ZAB ZHI DRÖ DRAL DÜ MA JÉ

Est profond, paisible, dénué d'élaborations, incomposé.

NYUG MÉ RANG SA ZIN NÉ NI

En m'appliquant sans faiblir à me stabiliser dans la base originelle,

TSÉ DIR BUM KUR DRÖL WAR SHOG

Puissé-je en cette vie libérer le corps du vase juvénile.

GAL TE TSÉ DIR MA DRÖL NA

Si je n'atteins pas la libération en cette vie,

CHÖ NYID BAR DO RANG SHAR TSÉ

Pendant les manifestations spontanées du bardo de la dharmata,

RANG NANG MA PANG WU JUG TAR

Les autoapparences sont comme l'enfant se réfugiant dans le sein de sa mère,

NGO SHÉ TEN PA THOB PAR SHOG

Puissé-je maintenir cette reconnaissance avec stabilité.

SID PA BAR DO KHA KHYAM TSÉ

Au cours de l'errance dans le bardo du devenir,

NAM DRÖL WUG CHEN JIN PÉ SAR

Puissé-je parvenir au grand soulagement de la libération,

WANG KUR LUNG TEN CHOG THOB NÉ

Après avoir reçu la suprême transmission de pouvoir et les prophéties,

KHAM SUM DRO DREN JED PAR SHOG

Puissé-je guider tous les êtres des trois domaines.

12. Pouvoir de la vérité

KON CHOG TSA SUM DEN THU DANG

Par le pouvoir de la bénédiction des Trois Joyaux et des Trois Racines

LÉ DRÉ LU MED DEN TOP KYI

Par le pouvoir de l'infaillible vérité du fruit du karma

DAG CHAG LHAG SAM DAG PÉ THU

Par le pouvoir de la pureté de notre intention suprême

NGO WA MÖN LAM DRUB PAR SHOG

Puissent vœux et dédicaces s'accomplir.

13. Versets propitiatoires

JIN LAP CHOG TSOL NGÖ GYUD LA MA DANG

Maîtres de la lignée qui accordez la grâce de vos bénédictions,

NGÖ DRUB KÜN TSÖL YI DAM ZHI THRÖ LHA

Déités paisibles ou courroucées qui accordez les accomplissements,

BAR CHÉ KÜN SEL KHAN DRO CHÖ KYONG SOG

Dakinis, Protecteurs du dharma qui dissipez les obstacles,

KYAB NÉ GYA TSÖ TSHOG KYI TRA SHI SHOG

Fasse l'océan de l'assemblée du refuge que les vœux soient exaucés.

Bien qu'un être ordinaire trompé par ses illusions ne possède pas les solides mérites sur lesquels s'appuyer, pour celui dont la vision est parfaitement pure et la foi profonde, tout phénomène peut devenir gourou, ainsi tout dépend de soi-même. Comme mon disciple Sonam Dordjé, et mon assistant, Yéshé Gyamtso, ainsi que d'autres demandaient depuis longtemps cette pratique, un vieux mendiant ignorant et timide (Jamyang Lungtok Gyaltzen) a composé celle-ci. Puisse-t-elle être bénéfique ! Puisse-t-elle être bénéfique ! Puisse-t-elle être bénéfique !

Conclusion-dédicace des mérites

Arrivé à la fin de la pratique, tout en récitant la prière de dédicace, transférer les mérites nés de cette séance de méditation afin que tous les êtres soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance, et qu'ils parviennent à l'éveil parfaitement accompli du fruit de la bouddhité. Après la prière, revenir en pensée sur la séance, et l'examiner en se demandant si elle nous a permis de progresser. Enfin, tout en s'efforçant de conserver l'état méditatif atteint pendant la séance, se relever lentement, puis reprendre les activités quotidiennes.

