

Patrul Rinpoché

LE

CHEMIN

DE LA

GRANDE

PERFECTION



PADMAKARA

Patrul Rinpoché

LE

CHEMIN

DE LA

GRANDE

PERFECTION

Ce livre se présente comme un guide des préliminaires de *L'Essence du cœur de l'immensité*, un cycle de pratiques méditatives appartenant à l'école du bouddhisme tibétain appelée Grande Perfection.

En fait, il est considéré par de nombreux maîtres de toutes les écoles comme le guide suprême, à la fois profond, vivant et détaillé, de toutes les pratiques préliminaires et, d'une façon plus générale, comme un enseignement fondamental sur le Véhicule de Diamant, dont il expose l'essentiel en termes clairs et simples.

Le style direct, familier, et la grande variété des citations, anecdotes et proverbes qui appuient chaque idée importante épargnent au lecteur la monotonie des exposés classiques.

La constante référence à l'expérience vécue dénonce la futilité de l'approche simplement intellectuelle et situe bien la pratique authentique du bouddhisme comme une réelle transformation intérieure.



PADMAKARA



Śākyamuni

Le bouddha de notre temps, celui qui le premier mit en branle la roue du Dharma, le cycle des enseignements qui ont été transmis jusqu'à nos jours. De la main gauche il fait le geste de la méditation et de la droite il touche la terre, la prenant à témoin de son Éveil ultime. Autour de lui sont représentés les douze hauts faits qui jalonnèrent sa vie.



Le Précieux Maître

Connu au Tibet sous le nom de Gourou Rinpoché (le Précieux Maître), il est aussi appelé Padmasambhava (Né du Lotus) et vénéré comme le second Bouddha, celui qui implanta réellement le bouddhisme au Tibet. Sur cette image il est surnommé Nangsi Silneun (vainqueur de toutes les apparences) : celui qui, comprenant la nature de la réalité, en maîtrise toutes les manifestations.

༡༡། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སློང་ཉིག་གི་སྡོན་འགྲའི་
བྲིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་སྒྲ་མའི་ནལ་ལུང་
ཞེས་བྲུབ་བཞུགས་སོ།།

པར་ཀུ་འདི་སྐྱེ་བསྐྱུར་མཐུན་ཚོགས་ནས་
སྐྱེ་བསྐྱུར་དང་པར་བསྐྱུན་འགྲེམ་སྒྲེལ་
ཟུས།།

*Il est important, pour les personnes qui désirent
mettre en pratique les méthodes décrites dans ce
livre, d'en recevoir la transmission auprès d'un
maître qualifié et détenteur de la lignée.*

Le Chemin de la Grande Perfection

Patrul Rinpoché

Avant-propos
du Dalai Lama
et de Dilgo Khyentsé Rinpoché

Traduit du tibétain par
le comité de traduction Padmakara

DEUXIÈME ÉDITION - 1997



ÉDITIONS PADMAKARA

Le comité de traduction Padmakara est composé d'étudiants du bouddhisme, de pays et de formation divers, qui étudient et travaillent sous la direction de Péma Wangyal Rinpoché et Jigmé Khyentsé Rinpoché au Centre d'Études de Chanteloube, en Dordogne.

dessins pages [3](#), [28](#), [36](#) : d'après gravures sur bois, imprimerie de Dégué

peinture page [5](#) : Ogyen Lhündroup

dessins pages [22](#), [26](#) : Glen Eddy

dessins pages [87](#), [242](#), [279](#), [371](#), [518](#), [519](#) : Konchok Lhadrépa

dessins pages [42](#), [76](#), [100](#), [144](#), [178](#) : Lama Wangdu

photo page [216](#) : Matthieu Ricard

peinture page [350](#) : Gérard Muguet

photo page [400](#) : John Canti

photos pages [426](#), [435](#) : Christian Bruyat

ISBN 978-2-37041-061-0

ISBN 2-906949-13-2

© 1997 ÉDITIONS PADMAKARA

Le Plantou
24580 Plazac
France

Tous droits réservés. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement écrit de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Table des matières

<u>Liste des illustrations</u>	<u>21</u>
<u>Avant-propos du Dalaï Lama</u>	<u>23</u>
<u>Avant-propos de Dilgo Khyentsé Rinpoché</u>	<u>27</u>
<u>Préface à la première édition</u>	<u>29</u>
<u>Remerciements</u>	<u>33</u>
<u>Préface à la deuxième édition</u>	<u>34</u>
<u>Note sur la prononciation des termes tibétains et sanskrits</u>	<u>35</u>

<u>PROLOGUE</u>	<u>39</u>
---------------------------	-----------

PREMIÈRE PARTIE LES PRÉLIMINAIRES COMMUNS OU EXTÉRIEURS

Chapitre I *La difficulté d'obtenir les libertés et les richesses*

<u>LA MANIÈRE D'ÉCOUTER LES INSTRUCTIONS</u>	<u>43</u>
<u>L'attitude mentale</u>	<u>43</u>
<u>La vaste intention de l'esprit d'Éveil</u>	<u>43</u>
<u>Les vastes moyens habiles des Mantras Secrets</u>	<u>45</u>
<u>Le comportement</u>	<u>47</u>
<u>Ce qu'il faut éviter</u>	<u>47</u>
<u>Les trois défauts du récipient</u>	<u>47</u>
<u>Les six souillures</u>	<u>49</u>

<u>Les cinq mauvaises façons de retenir</u>	52
<u>Ce qu'il faut adopter</u>	53
<u>Les quatre représentations</u>	53
<u>Les six vertus transcendantes</u>	55
<u>Autres comportements</u>	56
<u>L'EXPLICATION PROPREMENT DITE</u>	56
<u>Réflexion sur les libertés essentielles</u>	57
<u>Réflexion sur les richesses particulières liées au Dharma</u>	59
<u>Les cinq richesses intrinsèques</u>	59
<u>Les cinq richesses extrinsèques</u>	62
<u>Les huit servitudes circonstancielles soudaines</u>	67
<u>Les huit servitudes d'un esprit coupé de la délivrance</u>	68
<u>Réflexion sur des images exprimant la difficulté d'obtenir les libertés et les richesses</u>	71
<u>Réflexion sur des comparaisons numériques</u>	72

Chapitre II
L'impermanence de la vie

<u>L'IMPERMANENCE DE L'UNIVERS, LE RÉCEPTACLE EXTÉRIEUR</u>	77
<u>L'IMPERMANENCE DES ÊTRES QUE CONTIENT L'UNIVERS</u>	79
<u>L'IMPERMANENCE DES ÊTRES SUBLIMES</u>	80
<u>L'IMPERMANENCE DES ROIS DES ÊTRES</u>	82
<u>L'IMPERMANENCE ILLUSTRÉE PAR DE NOMBREUX EXEMPLES</u>	83
<u>L'INCERTITUDE DES CIRCONSTANCES DE LA MORT</u>	92
<u>MÉDITATION RÉVOLUE SUR L'IMPERMANENCE</u>	94

Chapitre III
Les maux du saṃsāra

<u>LES MAUX DU SAṂSĀRA EN GÉNÉRAL</u>	101
<u>LES DIFFÉRENTES SOUFFRANCES DES SIX</u>	
<u>CLASSES D'ÊTRES</u>	103
<u>Les dix-huit enfers</u>	103
<u>Les huit enfers brûlants</u>	103
<u>L'enfer des résurrections</u>	104
<u>L'enfer des lignes noires</u>	104
<u>L'enfer de la réunion et de l'écrasement</u>	104
<u>L'enfer des pleurs et hurlements</u>	105
<u>L'enfer des grands pleurs et hurlements</u>	105
<u>L'enfer brûlant</u>	105
<u>L'enfer extrêmement brûlant</u>	106
<u>L'enfer des tourments insurpassables</u>	106
<u>Les enfers avoisinants</u>	106
<u>Le fossé aux braises</u>	107
<u>Le marais aux cadavres putrescents</u>	107
<u>La plaine hérissée d'armes</u>	107
<u>La forêt aux arbres feuillés de sabres</u>	107
<u>La colline au <i>śālmali</i> de fer</u>	108
<u>Les huit enfers froids</u>	109
<u>Durée de la vie en ces lieux</u>	109
<u>Les enfers éphémères</u>	110
<u>Les prétas</u>	113
<u>Les prétas qui vivent agglutinés</u>	113
<u>Les prétas dont les tares sont extérieures</u>	113
<u>Les prétas dont les tares sont intérieures</u>	114
<u>Les prétas dont les tares sont particulières</u>	114
<u>Les prétas qui se meuvent dans l'espace</u>	117
<u>Les animaux</u>	117
<u>Les animaux qui vivent dans les océans</u>	118
<u>Les animaux qui vivent dispersés sur terre</u>	118

<u>Les souffrances humaines</u>	120
<u>Les trois souffrances fondamentales</u>	120
<u>La souffrance du changement</u>	120
<u>Le cumul des souffrances</u>	121
<u>La souffrance en formation</u>	121
<u>La naissance, la vieillesse, la maladie et la mort</u>	123
<u>Les souffrances de la naissance</u>	123
<u>Les souffrances de la vieillesse</u>	124
<u>Les souffrances de la maladie</u>	126
<u>Les souffrances de la mort</u>	127
<u>La peur de rencontrer les ennemis que l'on hait</u>	128
<u>La peur d'être séparé des êtres que l'on aime</u>	129
<u>La peur de ne pas obtenir ce que l'on désire</u>	131
<u>La peur de subir ce que l'on ne désire pas</u>	132
<u>Les souffrances des anti-dieux</u>	135
<u>Le monde des dieux</u>	136

Chapitre IV

Le karma ou la causalité des actes

<u>LES ACTES NÉGATIFS À REJETER</u>	145
<u>Les dix actes négatifs</u>	145
<u>Le meurtre</u>	146
<u>Le vol, ou prendre ce qui ne nous est pas donné</u>	149
<u>L'inconduite sexuelle</u>	151
<u>Le mensonge</u>	152
<u>La calomnie</u>	153
<u>Les paroles violentes</u>	153
<u>Le bavardage</u>	153
<u>La convoitise</u>	154
<u>La malveillance</u>	155
<u>Les vues erronées</u>	155
<u>Le résultat des dix actes négatifs</u>	157
<u>Le plein effet</u>	157
<u>L'effet conforme-à-la-cause</u>	157

<u>L'effet actif conforme-à-la-cause</u>	157
<u>L'effet passif conforme-à-la-cause</u>	158
<u>L'effet conditionnant</u>	161
<u>L'effet proliférant</u>	162
<u>LES ACTES POSITIFS À ACCOMPLIR</u>	162
<u>LA NATURE KARMIQUE DE TOUTES CHOSES</u>	164

Chapitre V
Les bienfaits de la délivrance

<u>LES CAUSES DE LA DÉLIVRANCE</u>	179
<u>LE RÉSULTAT</u>	179

Chapitre VI
La manière de suivre un ami de bien

<u>L'EXAMEN DU MAÎTRE</u>	183
<u>LA MANIÈRE DE SUIVRE LE MAÎTRE</u>	190
<u>L'APPRENTISSAGE DE LA PENSÉE ET DES ACTES</u> <u>DU MAÎTRE</u>	196

DEUXIÈME PARTIE
LES PRÉLIMINAIRES EXTRAORDINAIRES
OU INTÉRIEURS

Chapitre I
La prise de refuge, pierre de fondation de toutes les voies

<u>LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE LA PRISE DE REFUGE</u>	219
<u>La foi</u>	219
<u>La foi inspirée</u>	219
<u>La foi désireuse</u>	220
<u>La foi convaincue</u>	220

<u>La motivation</u>	224
<u>LA MANIÈRE DE PRENDRE REFUGE</u>	225
<u>PRÉCEPTES ET BIENFAITS</u>	231
<u>Les préceptes de la prise de refuge</u>	231
<u>Les trois choses à abandonner</u>	231
<u>Les trois choses à accomplir</u>	232
<u>Les trois préceptes supplémentaires</u>	232
<u>Les bienfaits de la prise de refuge</u>	237

Chapitre II

La production de l'esprit d'Éveil, racine du Grand Véhicule

<u>L'APPRENTISSAGE DES QUATRE VERTUS</u>	
<u>INCOMMENSURABLES</u>	243
<u>L'équanimité</u>	243
<u>L'amour</u>	246
<u>La compassion</u>	250
<u>La joie</u>	262
<u>LA PRODUCTION DE L'ESPRIT D'ÉVEIL PROPREMENT</u>	
<u>DIT</u>	267
<u>Classification selon les trois formes de courage</u>	267
<u>Le courage du roi</u>	267
<u>Le courage du passeur</u>	267
<u>Le courage du berger</u>	267
<u>Classification selon les terres des bodhisattvas</u>	267
<u>Classification de l'esprit d'Éveil selon sa nature</u>	268
<u>L'esprit d'Éveil relatif</u>	268
<u>L'aspiration</u>	268
<u>L'engagement</u>	268
<u>L'esprit d'Éveil absolu</u>	268
<u>LES PRÉCEPTES DE L'ESPRIT D'ÉVEIL</u>	271
<u>Les préceptes de l'esprit d'Éveil en aspiration</u>	271
<u>Considérer autrui comme soi-même</u>	271

<u>S'échanger contre autrui</u>	273
<u>Chérir autrui plus que soi-même</u>	278
<u>Les préceptes de l'esprit d'Éveil engagé : les six vertus</u>	
<u>transcendantes</u>	284
<u>La générosité transcendante</u>	284
<u>La générosité matérielle</u>	285
<u>La générosité spirituelle</u>	287
<u>La protection contre la peur</u>	289
<u>La discipline transcendante</u>	289
<u>Éviter de mal agir</u>	289
<u>Pratiquer le bien</u>	289
<u>Faire le bien des êtres</u>	290
<u>La patience transcendante</u>	290
<u>Supporter les méfaits d'autrui</u>	291
<u>Supporter les épreuves pour le Dharma</u>	292
<u>Ne pas avoir peur du sens profond</u>	295
<u>Le courage transcendant</u>	295
<u>Le courage-armure</u>	296
<u>Le courage en action</u>	296
<u>Le courage insatiable</u>	297
<u>La concentration transcendante</u>	298
<u>Abandonner les distractions</u>	299
<u>La concentration proprement dite</u>	302
<u>La connaissance transcendante</u>	302
<u>La connaissance par l'étude</u>	303
<u>La connaissance par la réflexion</u>	303
<u>La connaissance par la méditation</u>	303

Chapitre III
La méditation-récitation du maître Vajrasattva
qui dissout tous les voiles

<u>PRÉSENTATION GÉNÉRALE</u>	317
<u>LES QUATRE FORCES</u>	318
<u>La force du support</u>	319

<u>La force du regret</u>	319
<u>La force de la résolution</u>	320
<u>La force de la conduite</u>	320
<u>LA MÉDITATION PROPREMENT DITE</u>	321

Chapitre IV

L'offrande du maṇḍala, accumulation de mérites et de sagesse

<u>LA NÉCESSITÉ DES DEUX ACCUMULATIONS</u>	337
<u>LE MANDALA D'ACCOMPLISSEMENT</u>	339
<u>LE MANDALA D'OFFRANDE</u>	340
<u>Le maṇḍala en trente-sept points</u>	340
<u>Le maṇḍala des trois corps, selon notre texte</u>	342
<u>Le maṇḍala du corps d'apparition</u>	342
<u>Le maṇḍala extraordinaire du corps de jouissance</u>	343
<u>Le maṇḍala particulier du corps absolu</u>	343
<u>CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES</u>	346

Chapitre V

*Les accumulations du kusāli qui,
d'un seul coup, détruisent les quatre démons*

<u>PRÉSENTATION GÉNÉRALE</u>	351
<u>LA PRATIQUE</u>	352
<u>La distribution blanche aux hôtes d'en haut</u>	353
<u>La distribution blanche aux hôtes d'en bas</u>	354
<u>La distribution bariolée aux hôtes d'en haut</u>	355
<u>La distribution bariolée aux hôtes d'en bas</u>	355
<u>LE SENS DE LA PRATIQUE DU TCHEU</u>	356

Chapitre VI
Le yoga du maître, porte des bénédictions, méthode ultime
pour engendrer la sagesse de la réalisation

<u>PRÉSENTATION GÉNÉRALE</u>	365
<u>LA PRATIQUE DU YOGA DU MAÎTRE</u>	369
<u>La visualisation du champ de mérites</u>	369
<u>L'offrande en sept parties</u>	373
<u>Les prosternations, antidote de l'orgueil</u>	373
<u>L'offrande</u>	377
<u>La confession des actes négatifs</u>	379
<u>La réjouissance, antidote de la jalousie</u>	379
<u>L'exhortation aux bouddhas de tourner la roue</u> <u>du Dharma</u>	381
<u>La prière aux bouddhas de ne pas passer dans le nirvāna</u>	382
<u>La dédicace</u>	382
<u>La prière fervente et résolue</u>	385
<u>La prise des quatre initiations</u>	386
<u>HISTOIRE DE L'AVÈNEMENT DES TROIS YOGAS</u>	
<u>INTÉRIEURS</u>	389
<u>La lignée de transmission par l'esprit des bouddhas</u>	390
<u>La lignée de transmission par signes des vidyādhara</u> s	391
<u>Les tantras du Mahāyoga</u>	391
<u>L'avènement de l'Anuyoga</u>	392
<u>L'avènement de l'Atiyoga, l'enseignement des instructions</u> <u>cruciales</u>	392
<u>LA PROPAGATION DE LA DOCTRINE ESSENTIELLE</u> <u>AU TIBET</u>	398

TROISIÈME PARTIE
INSTRUCTIONS CRUCIALES
POUR LE MOMENT DE LA MORT

Le transfert, ou la bouddh  t   sans méditer

<u>LES CINQ SORTES DE TRANSFERT</u>	409
<u>Le transfert supérieur dans le corps absolu, en appliquant le</u> <u>« sceau de la vue »</u>	409
<u>Le transfert moyen dans le corps de jouissance,</u> <u>en unissant les phases de création et de perfection</u>	410
<u>Le transfert inférieur dans le corps d'apparition, par une</u> <u>compassion sans limite</u>	410
<u>Le transfert ordinaire, qui s'appuie sur trois concepts</u>	410
<u>Le transfert accompli pour un mort, ou « croc de la</u> <u>compassion »</u>	410
 <u>LE TRANSFERT ORDINAIRE, QUI S'APPUIE SUR TROIS</u> <u>CONCEPTS</u>	413
<u>L'entraînement</u>	415
<u>L'utilisation effective</u>	415
<u>Les instructions sur le transfert, le processus méditatif</u>	418
<u>Les préliminaires</u>	418
<u>La visualisation principale</u>	418
 <u>CONCLUSION</u>	427
 <i>Notes</i>	437
<i>Glossaire</i>	459
<i>Bibliographie</i>	500
<i>Index</i>	505

Liste des illustrations

<u>Śākyamuni</u>	3
<u>Le Précieux Maître</u>	5
<u>Longchenpa</u>	22
<u>Jigmé Lingpa</u>	26
<u>Jigmé Gyelwé Nyougou</u>	28
<u>Patrul Rinpoché</u>	36
<u>Jamyang Khyentsé Wangpo</u>	42
<u>Le roi Thrisong Detsen</u>	76
<u>Padampa Sangyé</u>	87
<u>Trakpa Gyeltsen</u>	100
<u>Gampopa</u>	144
<u>Drom Teunpa</u>	178
<u>Jetsün Mila</u>	182
<u>Dilgo Khyentsé Rinpoché</u>	216
<u>Les déités du refuge</u>	218
<u>Śāntideva</u>	242
<u>Atīśa</u>	279
<u>Vajrasattva</u>	316
<u>Mandala de l'univers</u>	336
<u>Machik Lapdreun</u>	350
<u>Dudjom Rinpoché</u>	364
<u>La lignée de transmission de <i>L'Essence du cœur de l'immensité</i></u>	371
<u>Samyé</u>	400
<u>Padmasambhava</u>	406
<u>Kangyour Rinpoché</u>	408
<u>Grottes près du monastère de Dzokchen</u>	426
<u>Vallée donnant sur le monastère de Dzokchen</u>	435
<u>Maning Nakpo</u>	518
<u>Ekajati</u>	519



Longchenpa (1308-1363)

Surnommé l'omniscient souverain du Dharma, il est considéré comme le plus érudit et le plus accompli parmi les maîtres et écrivains de l'école Nyingma.

Avant-propos



THE DALAI LAMA

Ce livre contient les instructions orales de Jigmé Gyelwé Nyougou sur *L'Essence du cœur de l'immensité*, un enseignement révélé par son maître Jigmé Lingpa. Patrul Rinpoché, disciple de Jigmé Gyelwé Nyougou, transcrivit ces instructions et les appela *Les Paroles du maître Samantabhadra, guide des préliminaires de l'Essence du cœur de l'immensité, dans la Grande Perfection*.

Dans les enseignements de la Grande Perfection, on dit qu'il est impossible d'atteindre l'Éveil au moyen de fabrications mentales. Ce qu'il faut, c'est reconnaître son propre esprit fondamental et comprendre que tous les phénomènes sont le jeu de cet esprit. On se familiarise ensuite, continuellement et sans distraction, avec cette évidence. Mais pour comprendre pleinement ce que cela veut dire, consulter des livres ne suffit pas. Il faut passer par toutes les pratiques préliminaires de la méthode nyingma et, de plus, recevoir les enseignements particuliers et les bénédictions d'un maître qualifié de cette tradition. Il faut également avoir acquis de grands « mérites ». C'est la raison pour laquelle les grands maîtres nyingmapas, tels Jigmé Lingpa et Dodroup Chen, déployèrent tant d'efforts.

La traduction d'un texte semblable sur les préliminaires de la Grande Perfection apportera d'incalculables bienfaits aux êtres de

notre époque. Je félicite le comité de traduction Padmakara d'avoir accompli ce travail en français et en anglais, et je suis persuadé que cet ouvrage authentique sera utile à tous ceux qui, en particulier, s'intéressent à la Grande Perfection.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a cursive script. The signature is positioned to the left of the printed name.

Le Dalai Lama



Jigmé Lingpa (1729-1798)

L'un des grands maîtres et écrivains de l'école Nyingma, il fut disciple de Longchenpa par l'esprit et reçut de lui, lors de visions, de nombreux enseignements, dont *L'Essence du cœur de l'immensité (klong chen snying thig)*.

Avant-propos

de Dilgo Khyentsé Rinpoché

Les Paroles du maître Samantabhadra, guide des préliminaires de l'Essence du cœur de l'immensité, dans la Grande Perfection, expose, sans conflit entre elles, les voies des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain.

C'est un livre contenant tous les enseignements : les trois points principaux de la voie ; les trois perceptions, préliminaires de « la voie et le fruit » ; les enseignements kadampas et mahāmudrās mêlés comme cours d'eau qui confluent : nature de bouddha comme cause, précieux corps humain comme support, ami de bien comme cause circonstancielle, instructions présentes comme méthode, corps et sagesse comme fruit ; et de même la voie de l'école Nyingma : désir de se libérer du saṃsāra dont on est las, foi convaincue en la causalité des actes, esprit d'Éveil pour le bien des autres et le sien propre, pureté totale des phénomènes et des êtres.

C'est un ouvrage indispensable pour toutes les pratiques, qu'elles soient préliminaires ou principales.

Voilà pourquoi, en cette période heureuse où la lumière de la précieuse doctrine du Bouddha se lève partout sur la Terre, ce livre d'un grand profit, sans danger et contenant tous les points essentiels de la voie, a été traduit en langue française avec l'espoir profond que tout contact avec lui soit fructueux et qu'il devienne un objet d'étude, de réflexion et de méditation. Il est important que les adeptes du Dharma écoutent ou enseignent ce texte.



Jigmé Gyelwé Nyougou
 Le maître de Patrul Rinpoché, celui dont les instructions orales sur
L'Essence du cœur de l'immensité sont à l'origine du présent livre.

Préface

à la première édition

Ce livre fait partie de la littérature bouddhiste tantrique d'origine tibétaine. Il appartient à la catégorie d'ouvrages appelés « guides écrits » (*khrid yig*), commentaires destinés à élucider un texte de pratique généralement très concis, en l'occurrence les *Préliminaires de l'Essence du cœur de l'immensité* (*klong chen snying thig sngon 'gro*).

L'Essence du cœur de l'immensité, un cycle de pratiques enseignées par l'école de la Grande Perfection, est un trésor, ou enseignement caché afin d'en préserver la pureté et la puissance, puis révélé au moment opportun par un être prédestiné.

Le révélateur de ce trésor est le vidyādhara Jigmé Lingpa (1729-1798), l'un des plus grands maîtres, érudits et poètes de son temps. Son principal disciple, Jigmé Gyelwé Nyougou, eut à son tour un disciple remarquable, Ogyen Jigmé Cheukyi Wangpo, connu sous le nom de Patrul Rinpoché, l'auteur du présent ouvrage.

Ce dernier fut un des maîtres tibétains les plus vénérés du 19^e siècle. Il naquit dans la province tibétaine du Kham en 1808 et fut reconnu comme un tulkou (corps d'apparition d'un maître du passé). Exemple vivant de la simplicité qu'il prêchait, il n'eut jamais ni maison ni monastère et se comportait à tel point comme les gens ordinaires que personne ne le reconnaissait quand il voyageait. Bien qu'adepte de l'école Nyingma, il fut un fervent défenseur du mouvement non-sectaire (*ris med*). Suprêmement accompli et érudit, il composa un nombre important de commentaires et d'enseignements personnels.

Le guide des préliminaires que voici est unique en son genre, par son style direct et familier qui ne s'embarrasse pas de tournures conventionnelles, et par le grand nombre de citations et d'anecdotes qui le parsèment. Il décrit et commente les *Préliminaires de l'Essence*

du cœur de l'immensité et s'adresse donc, au départ, à ceux qui ont l'intention de s'engager dans la pratique de ce texte. En fait, il parle à tous ceux qui veulent comprendre et pratiquer le Véhicule de Diamant du bouddhisme, quelle que soit l'école qu'ils choisissent de suivre.

Le lecteur occidental qui lira ce livre avec une approche trop intellectuelle ou académique sera déçu. Des termes lui paraîtront obscurs, des histoires naïves ou invraisemblables, certains passages répétitifs, exagérés. Il cherchera en vain les sources de certaines citations, la rigueur dans les évocations historiques. Mais le but de ce livre n'est pas d'instruire, c'est d'édifier. Les faits historiques n'y ont pas une grande importance. Ils appartiennent à la vérité apparente, qui est « relative », « mensongère », correspond à une vision fautive et ne contribue guère au bonheur véritable. Ils sont utilisés dans la mesure où ils contiennent une leçon utile au lecteur, et leur valeur édifiante compte plus que leur exactitude.

Ce texte, au départ, est un enseignement oral donné par le maître de Patrul Rinpoché. Il s'adressait à des Tibétains vivant dans la province du Kham au 19^e siècle, des gens qui n'étaient pas tous éduqués et ne connaissaient à peu près rien du monde extérieur. De l'avis d'un lama contemporain vivant en Occident, le maître n'aurait certainement pas tenu le même langage à des Occidentaux du 20^e siècle, « ni même à des Tibétains d'une autre province du Tibet ». A nous de transposer. Mais dans son essence, cet enseignement s'adresse aux êtres humains de toutes les époques. Les méthodes, qui viennent des tantras enseignés par le Bouddha, relèvent d'une connaissance parfaite de la nature et des fonctionnements de l'esprit. Connaissance immédiate que notre logique, inadaptée, a du mal à saisir, mais dont la justesse est révélée par l'expérience.

LA TRADUCTION

Cette traduction n'est qu'une tentative et ne prétend pas rendre de façon infaillible toute la richesse du texte. Cependant, les points essentiels en ont été maintes fois vérifiés auprès de maîtres tibétains compétents.

La phraséologie tibétaine et certains concepts étant très éloignés de ceux auxquels nous sommes habitués, leur traduction pose de

nombreux problèmes. De plus, la signification exacte des termes, jusqu'à une époque très récente, n'était pas fixée par des dictionnaires. Les mots avaient souvent un sens différent d'une région à l'autre. Nombre d'entre eux ont aussi plusieurs niveaux de signification : extérieur, intérieur, secret, etc. Les enseignements, même écrits, étant toujours transmis et commentés oralement par des maîtres spirituels, les interprétations peuvent varier selon les maîtres ou leur lignée. La variété des réponses que nous avons nous-mêmes reçues montre assez que, même si tous les maîtres sont d'accord sur le sens fondamental, le texte peut être interprété de façons différentes dans le détail. Des exemples sont donnés dans le glossaire.

Le vocabulaire de base du bouddhisme tibétain n'a pas encore d'équivalent qui fasse l'unanimité dans nos langues occidentales. Chaque traducteur a ses termes préférés. Un jour sans doute, les mots qui ne sont pas adéquats disparaîtront d'eux-mêmes. Il ne semble pas possible de trouver un vocabulaire qui recouvre exactement le sens ou les sens de chaque terme tibétain. Certains de ces termes sont des formes extrêmement raccourcies d'une ou plusieurs propositions. Exemple : *bcom ldan 'das*, celui qui a vaincu (*bcom*) les poisons, possède (*ldan*) toutes les qualités et a dépassé (*'das*) le saṃsāra et le nirvāṇa... De nombreux mots ont une grande variété de significations selon le contexte. Certains, en particulier ceux qui concernent les pratiques méditatives, représentent des concepts qui n'existent pas dans notre culture. Beaucoup ne relèvent pas du discours intellectuel, mais de l'expérience intérieure.

Du texte de référence, les *Préliminaires de l'Essence du cœur de l'immensité*, nous avons seulement traduit ce que l'auteur mentionne, c'est-à-dire, en général, le début et la fin de chaque citation. Cela pour respecter le désir de l'auteur et parce que le livre dépasse le cadre d'un simple commentaire sur une pratique particulière. Que ceux qui sont intéressés se reportent aux traductions déjà existantes, notamment celle de Tulkou Thöndroup.

Les poèmes ont parfois été traduits en vers, avec un résultat plus ou moins heureux selon le cas. Beaucoup de ces « poèmes » ne sont que des *tshigs bcad*, des textes découpés en vers au nombre de pieds régulier mais qui ne sont pas nécessairement de la poésie. Leur but est de donner, en peu de phrases faciles à retenir, un résumé de

l'enseignement qui précède.

Les titres des ouvrages cités ont été traduits la plupart du temps, malgré les risques d'erreur, pour rendre le texte plus vivant. Leur forme tibétaine figure dans la bibliographie, pour ceux que cela intéresse. Leur équivalent sanskrit n'est pas toujours indiqué, vu que nombre de ces textes ont disparu dans cette langue et que beaucoup de tantras, ceux des « trésors » en particulier, ont été directement rédigés en langue tibétaine.

Les noms propres ont été traduits chaque fois que possible. La forme sanskrite a été retenue pour les noms d'origine indienne. Elle est, la plupart du temps, déjà connue des lecteurs de livres bouddhiques et « passe » mieux en français que la forme tibétaine (comparons bhagavān et *tchomdendé*, vidyādhara et *rigdzine*, Padmasambhava et *Pémadjoungné*, Amitābha et *Eupamé*, etc.). Certains noms, d'ailleurs, figurent sous leur forme sanskrite dans le texte original (Atīśa, Śrī Simha, Smṛitijñāna, etc.). D'autres, cependant, inconnus sous leur forme sanskrite ou trop connus à présent sous leur forme tibétaine, ont été gardés tels quels, au risque de déplaire aux puristes : Garap Dorjé, Padampa Sangyé, Chenrézi, etc.

Les mots techniques qui n'ont guère d'équivalent possible en français ont été laissés sous leur forme, tibétaine ou sanskrite, la plus connue (certains figurent déjà dans nos dictionnaires) : bouddha, nirvāṇa, stūpa, saṃsāra, etc. Les noms d'origine tibétaine qui ne sont pas traduits ont été transcrits de la façon la plus simple possible, pour éviter des termes longs et maladroits, même si celle-ci ne traduit pas de façon tout à fait fidèle les sons tibétains. Nous avons écrit Jigmé Lingpa et non Djigmé Linngpa qui serait la transcription française la plus juste, Jowo au lieu de Djo-ouo, Chakshingwa au lieu de Tchakshinng-oua, etc.

Les notes ont été rédigées soit à partir des *Notes de mémoire* de Khenpo Ngawang Pelzang, soit à partir des explications que nous avons reçues de plusieurs maîtres tibétains contemporains. Elles sont forcément limitées en nombre et en contenu. Les sujets exposés dans ce livre sont vastes, il faudrait de nombreux volumes pour tous les développer. Le lecteur trouvera deux sortes de notes : celles qui éclairent un point en le formulant ou en le développant en termes simples, et celles qui approfondissent un sujet avec des citations

parfois « techniques » mais qui intéresseront sans doute les lecteurs qui connaissent le sujet.

Il reste sans doute des points obscurs, mais ces enseignements ne sont pas faits pour être simplement étudiés intellectuellement. Ils sont destinés à être saisis de l'intérieur, par la méditation.

Remerciements

Nous remercions infiniment les maîtres qui nous ont inspirés et sans lesquels cette traduction n'aurait pas été possible : Kangyour Rinpoché, le premier maître qui nous a expliqué *Le Chemin de la Grande Perfection* et le premier aussi, sans doute, qui l'a enseigné à des Occidentaux ; Dudjom Rinpoché, qui nous a plusieurs fois donné l'essence de ces enseignements et nous a montré leur importance pour tous ceux qui veulent pratiquer la voie profonde sans risquer de se fourvoyer ; Dilgo Khyentsé Rinpoché, qui nous a souvent expliqué les thèmes de ce livre, a répondu avec une infinie patience à nos nombreuses questions et nous a aidé à trancher chaque fois que se présentaient des possibilités d'interprétation divergentes ; le Vén. Dodroup Chen Rinpoché, héritier actuel d'une des deux lignées de *L'Essence du cœur de l'immensité* et propagateur inlassable de ces enseignements à travers le monde ; le Vén. Kalou Rinpoché, qui nous a encouragé en nous disant que ce livre était important pour toutes les pratiques ; et tous les autres maîtres spirituels et professeurs qui répondirent à nos questions au cours de ce travail : Pénor Rinpoché, Pawo Rinpoché, Nyoshul Khen Rinpoché, Trogawa Rinpoché, Khandro Jampa Cheukyi, Khetsün Zangpo Rinpoché, Lama Seunam Topgyel, Khenpo Tséwang...

Préface

à la deuxième édition

L'histoire de cette traduction française se confond avec les débuts du comité Padmakara, dont ce fut la première publication. L'édition originale de 1987 étant épuisée, nous avons pensé qu'avant de la réimprimer un certain nombre de modifications s'imposaient : corriger les nombreuses fautes d'orthographe, coquilles et incohérences qui avaient survécu aux relectures ; améliorer la qualité de la présentation ; rectifier les erreurs de traduction qui nous étaient apparues au fil des années ; changer des termes et formuler certaines phrases plus clairement pour répondre aux suggestions des lecteurs, que nous remercions au passage. Nous avons supprimé bon nombre de majuscules pour rendre un peu de simplicité au texte de Patrul Rinpoché. Depuis dix ans, beaucoup de termes sont entrés dans l'usage courant, et il est moins nécessaire d'indiquer par un artifice ou un autre que leur sens est noble ou qu'ils ne doivent pas être pris au premier degré. Nous avons également essayé de transcrire, chaque fois que cela n'était pas trop lourd, les termes tibétains à la façon française et non à l'anglaise, nous étant rendu compte que ces mots, prononcés par des Français, n'avaient souvent plus guère de rapport avec le son tibétain. Nous avons simplifié les termes chaque fois que la multiplicité des synonymes peu familiers risquait plus d'engendrer la confusion que d'enrichir le sens. Enfin, grâce aux ordinateurs et aux programmes de traitement de texte nous avons pu ajouter un index, ce que réclamaient de nombreux lecteurs. En bref, nous avons essayé de faire plus simple et plus clair. A une exception près cependant. Certains lecteurs de la première édition nous ayant reproché de ne pas avoir écrit les termes et les noms sanskrits de façon correcte, nous avons adopté cette fois-ci – sauf pour les rares mots qui ont déjà été

assimilés dans notre langue – le système de translittération dit « de toutes les langues indiennes » avec signes diacritiques.

Cette nouvelle édition a été préparée par Christian Bruyat, avec la collaboration de Gérard Godet et Claire Michaud, relue par Brigitte Souverain, et mise en page par François Minotte-Cercus et John Canti.

Nous remercions de nouveau tous ceux qui, en contribuant à la traduction, en relisant, corrigeant, dactylographiant, composant, mettant en page et organisant le texte ont rendu possible la première version, sans laquelle il n'y aurait pas de seconde ; en particulier Patrick Carré, Muni Lavastine, Robert Filliou et Yahne le Toumelin... de même que ceux qui, malgré leur aide essentielle, tiennent à rester anonymes.

NOTE SUR LA PRONONCIATION DES TERMES TIBÉTAINS ET SANSKRITS

Aucun système de transcription simple ne peut restituer la prononciation exacte des termes tibétains. Le système anglais est souvent employé dans les traductions françaises ; il possède l'avantage sur le système français d'aboutir à des termes moins compliqués, mais il n'est guère utile pour les Français qui ne connaissent pas l'anglais, et il présente le désavantage (contrairement au français) de ne pas pouvoir rendre certains sons tibétains importants, comme u, é, eu. D'autre part, le système français, comme nous l'avons dit, aboutit parfois à des mots très compliqués... Nous avons donc opté pour un compromis. Les mots tibétains francisés sont à prononcer à la française sauf dans les cas suivants : *in* doit être prononcé comme ine, *ün* comme une, *ch* comme tch, *j* comme dj, *en* comme ène, *ing* comme la même syllabe dans l'anglais parking, *w* comme ou (ex : *rinchen* = rinetchène, *dorjé* = dordjé, *künzang* = kunezang, *tenma* = tènema, *Chengawa* = tchènegaua).

Pour les termes sanskrits, on notera que toutes les lettres se prononcent et que certaines n'ont pas la même valeur qu'en français. Ainsi, *a* bref se lit comme *e* dans *relais* et *ā* long comme *a* dans *bras* ; *u* = ou (*cou*) ; le *r* est une semi-voyelle prononcée *r* roulé suivi d'un *i* bref (que nous avons ajouté, dans ce texte, à la translittération classique pour faciliter la lecture) ; *e* = é ; *ai* = *ai* ; *o* = ô (*Côme*) ; *au* = *aou* ; *m̄* nasalise la voyelle précédente : *taṃ* = tant ; *ḥ* se lit comme un *h* aspiré suivi de la voyelle qu'il affecte : ainsi, *taḥ* se lit *taha* ; *ṅ* = ng (angl. *singing*) ; *c* = tch (*Tchad*) ; *j* = dj ; *ñ* = ny ; *t̄*, *ṭ*, *ḍ*, *ḍh* et *ṇ*, consonnes dites rétroflexes, se prononcent en retournant la pointe de la langue contre le palais ; le *r* est roulé ; *ś* et *ṣ* = *ch* (*choix*) ; le *h* est légèrement aspiré, soit-il isolé ou placé immédiatement après une consonne.



Patrul Rinpoché (1808-1887)

LES PAROLES DU MAÎTRE
SAMANTABHADRA
GUIDE DES PRÉLIMINAIRES DE
L'ESSENCE DU CŒUR DE L'IMMENSITÉ
DANS LA GRANDE PERFECTION

Prologue

*Hommage aux vénérables maîtres spirituels, dont la compassion est
sans limitations conceptuelles !*

*Vainqueurs de la lignée de l'Esprit, vidyādhara de la transmission
symbolique,*

*Et vous, individus les plus fortunés parmi les humains, qui à la suite
des êtres sublimes avez atteint le double but,*

Maîtres des trois transmissions, je vous rends hommage !

*Dans l'espace où les phénomènes s'épuisent, vous avez réalisé le corps
absolu ;*

*Dans l'étendue de la claire lumière, vous voyez apparaître les champs
du corps de jouissance*

*Et, selon les perceptions des êtres à aider, vos corps d'apparition
œuvrent au bien de tous.*

Omniscient souverain du Dharma, je vous rends hommage !

*Votre connaissance est telle que vous voyez la nature propre de tout le
connaissable ;*

Votre amour rayonne pour le plus grand bien des êtres à secourir

*Et vous illuminez les enseignements de la voie profonde où culminent
tous les véhicules :*

Jigmé Lingpa le vidyādhara, je vous rends hommage !

Chenrézi sous les traits de l'ami de bien,