

En sanskrit : *Mahāmudrā upadeśam*

En tibétain : *Chyag rgya chen po 'i men ngag*

Et en français : **L'instruction indispensable à la pratique du Grand Sceau (Mahāmudrā)**

Hommage à la coémergence [apparence-vacuité inséparable]

Toi, Naropa, qui est doté d'intelligence, [jusqu'ici], tu as fait face à des difficultés en appliquant avec ardeur [les instructions] de ton guide. Tu as démontré une capacité à endurer la souffrance. Prends [maintenant] à cœur cette instruction, être fortuné que tu es.

Kye Ho! Examine attentivement les phénomènes du monde.
N'ayant pas la capacité de demeurer, ils sont comme un rêve, comme une illusion.
Ceux-ci ne sont pourtant ni du domaine du rêve ni du domaine de l'illusion.
Lorsqu'émerge en toi la lassitude envers les affaires de ce monde,
[comprends] que c'est parce que tu vois [cet état de fait].

[Apprends] à complètement couper tes liens avec le domaine du *samsāra*,
et à méditer en solitude dans un lieu de retraite en forêt ou en montagne.
En demeurant dans un état de non-méditation, il y obtention de la non-obtention,
Voilà, [ce qu'on entend par] l'obtention du Grand Sceau.

Les phénomènes [sans existence] n'ont pas de réalité, c'est ce qui cause la souffrance.
Regarde l'essence de la réalité ultime, c'est-à-dire l'absence d'essence des phénomènes en activités.
Cette réalité, qui est au-delà de l'intellect, ne peut être vue par l'intellect.
Cette réalité, qui n'est pas du domaine de l'activité, n'est pas atteinte par les phénomènes en activités.

Si tu veux réaliser cette réalité, qui n'est pas du domaine de l'activité et qui est au-delà de l'intellect,
[apprends à demeurer] en la nudité de la conscience des phénomènes,
éradiquant ainsi [l'effet de la dualité] de l'esprit lui-même.
Les impuretés de l'eau de la pensée discursive [se déposeront],
et sa clarté naturelle [se manifesterà].
Lorsqu'il n'y a ni rejet ni adoption, [l'esprit] se libère en un Grand Sceau.

[Les obstacles sont]
À l'exemple la production multiple de branches et de feuilles d'un arbre,
les racines une fois coupées, l'ensemble se dessèche.
À l'exemple de la noirceur continue de milliers d'éons,
l'obscurité dans son ensemble est éliminée par une seule lampe.
De même, un seul instant de claire lumière en l'esprit lui-même
élimine la négativité et l'obscurcissement accumulés sur une période de plusieurs éons,
et cela, sans laisser de résidu.

Lorsque les êtres d'intelligence inférieure ne s'appuient pas sur la réalité [ultime],
ils s'en tiennent à la partie évidente de l'énergie vitale,
ils repoussent [ainsi le développement de] la connaissance.
N'ayant pas les manières de voir ni le moyen de placer l'esprit,
ils se confrontent [à l'activité des phénomènes]
et ne demeurent pas naturellement en l'état de pleine conscience.

Cette [pleine conscience] est à l'exemple du centre de l'espace sans périphérie.
Si on examine attentivement cette situation,
quiconque tente de saisir la périphérie ou le centre [de l'étendue de l'espace]
devient lui-même introuvable.
De même, si on examine l'esprit avec l'esprit,
les myriades de pensées deviennent insaisissables,
il est alors possible de voir la nature de l'esprit.

[Les pensées] sont à l'image de l'humidité de la terre,
qui se disperse en prenant la forme de nuages dans le ciel.
Celles-ci ne viennent de nulle part et ne demeurent nulle part.
Il en est de même pour la multitude des pensées qui émergent à l'esprit.
En voyant clairement l'esprit en lui-même, les vagues de pensées se dispersent.

[L'esprit en lui-même] est à l'image de l'espace qui est au-delà de toute couleur et de toute forme.
[L'espace] ne change pas. Il est sans aucune touche de noir ou de blanc.
De même, l'esprit est au-delà de toute couleur et de toute forme.
Il ne peut pas être coloré par les phénomènes blancs et noirs de la vertu et de la non-vertu.

[En essence, l'esprit lui-même] est à l'image [de la lumière] du soleil, pure et claire.
Celle-ci ne peut être altérée par l'obscurité [qui régnerait] pendant mille éons.
De même, l'esprit en lui-même est clair et lumineux.
Cette clarté lumineuse ne peut pas être altérée par des éons [d'expériences] saṃsāriques.

À l'exemple du fait que même si l'espace est décrit comme vide,
[la réalité] de l'espace ne peut pas être restreinte à cette description.
De même, on peut dire que l'esprit en lui-même est clair et lumineux,
il n'y a pourtant pas de base de désignation sur laquelle une telle description peut être apposée.

De même, à l'exemple de la question de ce qui soutient quoi dans l'espace,
Le Grand Sceau, qui est l'esprit en lui-même, est sans base (sans appui).
Laisse [ton esprit] se déposer naturellement en un état ordinaire sans artifice.
Là où les nœuds se desserrent,
il n'y a plus de doute face à la libération.
C'est en ce sens que la nature de l'esprit est comme l'espace.
Tous les phénomènes sans exception se trouvent [dans cette nature].

[Apprends] à arrêter toutes les activités du corps et [apprends] à te détendre complètement.
Sachant que la parole est comme l'écho, [demeure] sans étiquetage.
Sachant que l'esprit est comme l'espace sans centre ni périphérie,
[demeure] au-delà du domaine de la pensée.
Dépose-toi ainsi en l'égalité naturelle qui est sans reste.
Saches que lorsque l'esprit est sans référent, c'est le Grand Sceau [Mahāmudrā].

Avec cette méditation insurpassable sur l'esprit, l'Éveil est atteint,
sans objet de référence, la nature de l'esprit apparaît.
Sans chemin sur lequel avancer, la voie de l'Éveillé est montrée.
Avec l'entraînement de la non-méditation, l'Éveil insurpassable est atteint.

[Le regard] qui dépasse à la fois les objets saisis et les sujets saisisseurs est la vue indétrônable.
L'attention sans distraction est la méditation indétrônable.
[L'activité] sans effort est la conduite indétrônable.
Lorsqu'il n'y a ainsi pas d'espoir et pas de peur,
le fruit se manifeste directement.

La base de tout [aussi nommée conscience-réceptacle] qui est sans origine se purifie des voiles des obscurcissements des tendances habituelles.
[Ne te soucie] pas de l'état d'équilibre ni de la postméditation, demeure en l'essence sans origine.
[Là où] les phénomènes, c'est-à-dire les apparences [extérieures], intérieures et l'intellect s'épuisent.

La complète libération de toutes limites est la vue suprême et indétrônable.
Sans limite, profonde et vaste est la méditation suprême et indétrônable.
La conduite qui est sans action et qui demeure en la [nature de l'esprit] en elle-même est une conduite suprême et indétrônable.
L'absence d'attente et le fait de demeurer en la nature [de l'esprit] sont le fruit suprême et indétrônable.
Cet entraînement, au début, est [ressenti] comme une cascade d'eau,
puis il coule doucement [comme] la rivière du Gange.
À la fin, il y a convergence de cours d'eau, telle la réunion entre une mère et son enfant.

La clarté lumineuse du Grand Sceau, Mahāmudrā, ne peut pas être vu par [l'entraînement] de la récitation de mantra, l'entraînement issu de l'explication des *pārāmitā*, [l'étude] de l'enseignement des trois corbeilles [le *vināya*, etc.], ni même par [l'adhésion convaincue] aux positions [des écoles] de pensées ou [par l'application] de leurs principes philosophiques.

Lorsque l'esprit est sans fabrication et qu'il est libre de tout désir,
[le mouvement des pensées] émerge de lui-même et se dissout de lui-même
comme des vaguelettes sur un bassin d'eau.
[Dans un esprit confus] lorsqu'un désir émerge, la clarté lumineuse [de l'esprit] est voilée,
elle reste donc imperceptible.

Préserver ses vœux avec la pensée duelle brise l'engagement [au niveau de la réalité ultime].
Alors qu'en ne s'écartant pas du fait [que tout ce qui émerge à l'esprit] est sans base et sans référent,
l'engagement sans faute est une lampe dans l'obscurité.
Lorsqu'un désir anime les actes et qu'on ne se campe pas dans une position,
il est possible de voir [le sens] de tous les enseignements [des trois] corbeilles sans exception.
Lorsqu'absorbé dans cette réalité, il y a libération de la prison du *saṃsāra*.
Lorsque l'équilibre méditatif opère en fonction de cette réalité,
l'ignorance, les fautes et les voiles brûlent [et se consomment].

C'est pourquoi cet enseignement est appelé la flamme de la lampe des enseignements. Les êtres incrédules qui n'orientent pas [leurs actions] en fonction de cette réalité sont continuellement emportés et engloutis par [les flots] de la rivière du *saṃsāra*.
[Ils endurent] ainsi les souffrances insoutenables des sombres destinées. Cela ne fait-il pas mal au cœur ?

Si tu désires en finir avec la souffrance, appuie-toi sur un guide sage et habile.
Touché par les souhaits sincères de ce guide, l'esprit en lui-même se libère.
Lorsqu'on s'appuie sur la dynamique du [Grand] Sceau,
l'intelligence fondamentale associée à la félicité-vacuité [inséparable] se manifeste.
réunissant ainsi la grâce de la connaissance et des moyens habiles.

[L'énergie vitale] descendra alors, puis s'arrêtera en accumulant de la force, elle reviendra ensuite en sens contraire puis se propagera.

Il faut alors la diriger vers sa demeure pour la laisser irradier dans tout le corps.

Lorsqu'il n'y a pas d'attachement à cette [expérience], l'intelligence fondamentale félicité-vacuité se manifeste et s'épanouit comme la lune [croissante].

[Il en résulte] une longue vie sans cheveux grisonnants, un teint lustré et éclatant accompagné d'un pouvoir comparable à celui d'un lion.

L'obtention de ce qui est généralement désirable est rapidement suivie de l'obtention suprême.

Puissent les êtres fortunés s'appuyer de tout cœur sur ce noble conseil du Grand Sceau [Mahāmudrā].
Cet [enseignement] fut transmis à Naropa par Tilopa sur les berges de la rivière Ganga.
Que tout soit propice !

Traduit par Diane Denis à partir du tibétain