

*La Voie suprême selon le yoga tibétain*

*La Voie suprême selon le yoga tibétain*

Nouvelle traduction française



ÉDITIONS ALLIA

16, RUE CHARLEMAGNE, PARIS IV<sup>e</sup>

2005

## PRÉSENTATION

CE court traité constitue d'abord une introduction à l'art du *yoga* qui est l'art du contrôle de l'esprit individuel et de sa fusion avec l'esprit universel. Mais, nonobstant certaines formulations particulières, on y reconnaît les mêmes préceptes et les mêmes avertissements que nous ont légués d'autres traditions, aussi bien celles du brahmanisme ou du taoïsme, que celles du bouddhisme indien ou extrême-oriental, que la mystique juive, chrétienne ou musulmane, que l'Antiquité gréco-romaine à travers les écoles pythagoricienne ou stoïcienne, par exemple. Il n'est donc pas excessif de considérer cet ouvrage comme une introduction générale à une démarche spirituelle universelle.

Dans ce texte, les termes de religion, de vie religieuse, de vœux religieux, ne doivent pas être identifiés à leur fausse signification moderne. Il ne s'agit aucunement ici d'une attitude lourdement sentimentale appuyée sur des postulats fondateurs absurdes, telle qu'elle est galvaudée presque partout dans le monde depuis quelques siècles. La religion (du latin *relegere*: rassembler de nouveau) est précisément cette tentative de despécification de l'individuel, pour permettre sa réunification avec l'universel. Il en est de même des termes de dévot, de piété, de doctrine, de foi, qui doivent être rapportés à cette démarche, à ceux qui l'entreprennent, aux pratiques qui en favorisent le succès, aux dispositions mentales qu'elle exige.

© Oxford University Press pour le texte anglais.

© Editions Allia, Paris 2005 pour la traduction française.

Selon les traditions indienne et tibétaine, le contenu de ce livre, transmis oralement depuis la plus haute Antiquité, fut transcrit pour la première fois au XII<sup>e</sup> siècle par Dvago-Lharje, surnommé Gampopa par référence au premier souverain bouddhiste du Tibet, Srong-Tsan-Gampo, mort vers 650. Appelé *La Voie suprême* ou *Le Rosaire des pierres précieuses*, il appartient à l'enseignement de l'école Kargyütpa dont la chaîne initiatique s'est maintenue depuis le X<sup>e</sup> siècle à partir de l'Inde, et dont Marpa de Lohbrak fut l'initiateur au Tibet. Le texte fut ensuite transmis et recopié, de générations en générations, par les yogins de l'école Kargyütpa, qui l'apprenaient par cœur et en faisaient chacun une copie.

Dans les années 1919 et 1920, le Lama Kasi Dawa Samdup le copia lui-même sur le manuscrit d'un yogi errant, Digom Sönan Rinchen, et le traduisit en langue anglaise. Le docteur Evans-Wentz, son disciple, le publia en Angleterre en 1931.

Hommage au précieux *Guru* !

## PROLOGUE

Quiconque désire s'affranchir de l'effroyable mer des existences successives, si difficile à franchir, grâce aux préceptes enseignés par les très inspirés sages Kargyütpa se doit de rendre hommage à ces maîtres à la gloire immaculée, aux vertus aussi inépuisables que l'océan et dont la bienveillance infinie embrasse à travers l'univers tous les êtres passés, présents et à venir.

Voici, couchés par écrit à l'usage de ceux qui sont en quête de sagesse divine, les préceptes les plus hautement estimés, appelés "*La Voie Suprême, le Rosaire de Pierres Précieuses*", tels qu'ils ont été transmis à Gampopa par cette dynastie inspirée de *gurus*, certains directement, d'autres indirectement, émanations de leur amour pour lui.

I.  
LES DIX CAUSES DE REGRET

Le disciple recherchant la libération et l'omniscience du Bouddha doit d'abord méditer sur ces dix choses qui sont causes de regret :

1. Ayant été doté du corps humain, difficile à obtenir, libre et doué de nombreux talents, gaspiller sa vie serait cause de regret.
2. Ayant été doté de ce corps humain, pur, libre et doué de nombreux talents, mourir en homme irréligieux et rempli des soucis du monde serait cause de regret.
3. Cette vie humaine dans le *Kāli-Yuga* [ou âge des ténèbres] étant si brève et incertaine, la dissiper dans les entreprises et dans les projets de ce monde serait cause de regret.
4. L'esprit de chacun procédant de la nature de l'esprit originel incréé, le laisser se perdre et s'engloutir dans le marécage des illusions de ce monde serait cause de regret.
5. Le maître spirituel étant le guide sur la voie,

en être séparé avant d'atteindre l'Illumination serait cause de regret.

6. La foi et les vœux religieux étant le vaisseau menant à l'émancipation, les voir fracassés par la violence des passions incontrôlées serait cause de regret.

7. La parfaite sagesse ayant été reconnue en soi-même par la grâce du maître spirituel, la dissiper dans la jungle des contingences de ce monde serait cause de regret.

8. Vendre comme une marchandise la sublime doctrine des sages serait cause de regret.

9. Dans la mesure où tous les êtres vivants sont nos parents bienveillants, éprouver de l'aversion pour un seul d'entre eux, et ainsi le renier ou l'abandonner, serait cause de regret.

10. La fleur de la jeunesse étant la période de développement du corps, de la parole et de l'esprit, la gaspiller dans l'indifférence vulgaire serait cause de regret.

Telles sont les dix causes de regret.

## II. VIENNENT ENSUITE LES DIX EXIGENCES

1. Ayant estimé ses propres capacités, on doit adopter une ligne de conduite sûre.

2. La confiance et le zèle sont nécessaires pour accomplir les commandements d'un instructeur religieux.

3. Pour éviter de se tromper en choisissant un *guru*, le disciple doit connaître ses propres défauts et vertus.

4. Une grande acuité intellectuelle et une foi robuste sont indispensables pour s'accorder à l'esprit de l'instructeur spirituel.

5. Une vigilance de chaque instant, ainsi qu'un esprit vif et modeste sont nécessaires pour préserver le corps, la parole et l'esprit de toute souillure.

6. Une véritable armure spirituelle ainsi qu'un intellect puissant sont nécessaires à l'accomplissement des vœux du cœur.

7. S'affranchir définitivement des désirs et des attachements est nécessaire à qui entend se libérer de toute entrave.

8. Pour acquérir le double mérite [causal et spirituel], résultant de justes intentions, de justes actions et de motivations altruistes, il est nécessaire de ne jamais relâcher ses efforts.

9. L'esprit, baigné d'amour et de compassion, en pensée comme en acte, doit toujours être mis au service de tout être sensible.

10. Par l'écoute, la compréhension et la sagesse, on doit saisir la nature de toute chose pour ne pas tomber dans l'erreur de considérer comme réels la matière et les phénomènes.

Telles sont les dix exigences.

### III.

#### LES DIX CHOSES À ACCOMPLIR

1. Attache-toi à un instructeur religieux doué du pouvoir spirituel et de la complète connaissance.

2. Recherche comme ermitage une solitude exquise et emplie d'influences psychiques bénéfiques.

3. Recherche des amis aux croyances et aux habitudes semblables aux tiennes, et en qui tu puisses placer ta confiance.

4. Prends garde aux méfaits de la glotonnerie et mange juste assez de nourriture pour te maintenir en bonne santé pendant ta période de retraite.

5. Etudie avec impartialité les enseignements des grands sages de toutes les sectes.

6. Etudie les sciences bénéfiques de la médecine et de l'astrologie, ainsi que l'art profond des présages.

7 . Adopte le régime et le mode de vie qui te maintiendront en bonne santé.

8. Adopte les pratiques de dévotion qui permettront ton développement spirituel.

9. Retiens les disciples dont la foi est forte, l'esprit doux, et qui semblent favorisés par le *karma* dans leur quête de la sagesse divine.

10. Garde sans cesse ta conscience en éveil, que ce soit en marchant, en étant assis, en mangeant et en dormant.

Telles sont les dix choses à accomplir.

#### IV. LES DIX CHOSES À ÉVITER

1. Evite le guide spirituel dont le cœur aspire à la renommée et aux biens de ce monde.

2. Evite les amis et les disciples qui nuisent à la paix de ton esprit et à ta progression spirituelle.

3. Evite les demeures et les ermitages où se trouvent de nombreuses personnes qui t'importunent et te distraient.

4. Evite de gagner ta vie par la tromperie et par la spoliation.

5. Evite tels actes qui lèsent ton esprit et entravent ta progression spirituelle.

6. Evite les actes frivoles et inconsidérés qui te diminuent dans l'estime d'autrui.

7. Evite les comportements et les actes inutiles.

8. Evite de dissimuler tes propres fautes et de discourir sur celles d'autrui.