

# Sadhana d'Avalokita

*Enseignement du 2e niveau*

## Commentaire résumé des activités

*Un enseignement de Lama Shérab Namdreul*

---

*Cet enseignement introduit au yoga de la récitation intérieure et secrète du mantra d'Avalokita avec, respectivement, la visualisation pour le développement de l'activité des six Munis des six mondes et des quatre activités de l'esprit vajra, effiscience (sct. upaya) de la Bodhicitta.*

## L'activité des six Munis

Dans la représentation de la roue du samsara, un Muni (sage) apparaît dans chacune des six sphères de l'existence conditionnée (sct. samsara) par la soif. Ces six Munis sont des émanations (sct. nirmana) du Bouddha Avalokiteshvara. En d'autres termes, la Grande Bienfaisance (sct. Mahakaruna) de l'esprit éveillé (sct. Bodhicitta) ne se départit pas des existences conditionnées par la saisie, la soif et l'ignorance. Cette bienfaisance reste en œuvre en la gnose primordiale en chacun de nous quelle que soit la sphère d'expérience illusoire dans laquelle nous renaissons. Les six Munis font partie des 42 divinités paisibles.



## Iconographie des six Munis

Les six Munis sont représentés sous forme humaine avec la silhouette semblable au Bouddha Shakyamouni dans les habits d'un renonçant (sct. bhikshu). Ils se tiennent debout signifiant qu'ils ne demeurent pas en le nirvana et ne se départissent pas du samsara. Autrement dit, les Intelligences illustrées par les six Munis sont indivises de la nature de l'esprit de chacun. En la confusion du samsara, ces Intelligences ne sont pas souillées par nos illusions. Elles sont juste ignorées, empêchées et/ou mal employées. En l'inertie du nirvana, ces intelligences sont inopérantes et sans contribution possible au bien d'autrui.

Chaque Muni tient un objet (ou deux) particulier qui est significatif à la fois de l'illusion qui cause l'existence conditionnée à laquelle le Muni est associé et de l'Intelligence qui lui est co-émergente (sct. sahaja) et qui est libératrice de cette même existence conditionnée.

La couleur du corps des Munis symbolise la sphère d'existence qui lui est associée et correspond à la couleur d'une des lettres du mantra de six syllabes, verbe secret de la Bienfaisance (sct. Mahakaruna) d'Avalokita.

## Le mantra des six syllabes



OM MANI PÉMÉ HOUNG

Le mantra d'Avalokita peut être suivi d'un HRI, la syllabe-germe de la famille Padma de la compassion.

**OM** (blanc), lié à Ratnasambhava et à Indra, purifie l'orgueil et les chutes ainsi que la destinée des Dévas.

**MA** (vert), lié à Amoghasidhi et Vemacitra, purifie la jalousie, la discorde et la destinée des asura.

**NI** (Jaune), lié à Vajradhara et Shakyamouni, purifie l'ignorance, les quatre souffrances et la destinée humaine.

**PÈ** (bleu), lié à Vairocana et Dhruvasimha, purifie la stupidité et l'obscurité mentale ainsi que le domaine animal.

**MÉ** (rouge), lié à Amitabha et Jvalamukha, purifie l'avarice, la faim et la destinée des préta.

**HOUNG** (bleu nuit), lié à Aksobhya et Dharmaraja, purifie la colère, la haine et les enfers.

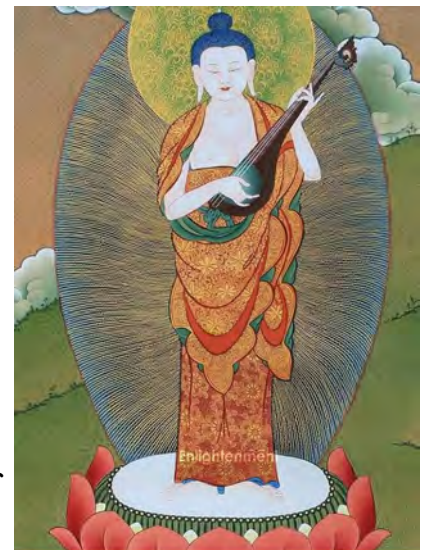
## Indra Kaushika ; le monde des dévas



La naissance en tant que “dieu”<sup>1</sup> procède d’une inertie de l’agrégat expérience (sensation) causée par une autosatisfaction dans les samādhis du calme mental (sct. samatha) et produisant un suspend d’activité cognitive (sct. karma). Ce suspend (tib. mi yo oua) procure une pseudo accalmie de la soif. Les êtres de ce monde des dieux du désir se leurrent dans un autisme béat.

À ce monde des dieux y est associé un Muni blanc tenant une *vina*. La mélodie séduisante qui en sort peut aussi bien nous illusionner que nous libérer. On peut comparer cette mélodie au chant des sirènes dans l’odyssée d’Ulysse qui a la capacité de nous être fatale. Cependant, cette mélodie, qui peut tout a fait paraître agréable, illustre cette Intelligence qui sait jouir tout en reconnaissant la nature transitoire et vide des apparences, c’est-à-dire, sans qu’il y ait lieu de s’absorber dans des samādhis léthargiques.

On accède à l’aptitude de l’agrégat sensation libre de toute saisie dans une véritable extinction (sct. nirvana) de la soif parce nous laissons aux apparences le sens d’apparaître loïsibles à nos six facultés sensorielles.



དབང་པོ་བརྒྱ་དྲིན། wang-po gya-djin

Le puissant Indra

## Vemacitra ; le monde des asuras

La naissance en tant qu’asura procède d’une inhibition extrême trouvant cependant satisfaction dans l’adversité, l’affrontement. On présente les asuras comme des êtres constamment en querelle et en conflit avec les devas tantôt vaincus tantôt vainqueurs. Ce n’est pourtant pas une victoire glorieuse parce que l’asura peut juste se satisfaire d’une confrontation donnant l’illusion de n’être pas inhibé. Son inhibition peut être compensée rien qu’en



<sup>1</sup> On distingue trois types de naissance dans les sphères “divines”. La sphère divine du désir qui procède d’une saisie à la félicité ; la sphère divine de la Forme qui procède d’une saisie à la clarté ; la sphère divine du sans-forme qui procède d’une saisie à l’inconceptuel.

constatant le tort qu'il peut créer par la suspicion et la rumeur. On parle d'un monde supérieur parce qu'on peut en tirer des satisfactions mais elles sont celles de la perversion.

À ce monde des asuras y est associé un Muni vert, tenant une bannière de victoire et l'épée du discernement (sct. prajna). On évoque parfois une armure mais elle n'est pas représentée ici. L'épée, souvent entourée d'une flamme, illustre la lucidité qui apporte la seule victoire qui vaille, celle sur l'illusion et les distorsions (sct. klésa) et qui a pour fruit la félicité.



ཐགས་བཟང་རེས། t'ak zang ri  
le juge conciliateur

## Shakyamuni ; le monde humain



La naissance en le monde humain procède du désir et plus particulièrement du désir d'être en lien à l'autre. Cette relation à l'autre fait de l'existence humaine une condition privilégiée pour s'appliquer à une vigilance éthique de nos comportements et à une analyse de nos motivations.

À ce monde des hommes y est associé un Muni couleur safran. Il porte un bol à aumônes et un bâton<sup>2</sup> à trois anneaux, qui sont les attributs du renonçant (sct. bhikshu). D'une part, il s'agit de renoncer à l'illusion sachant qu'elle est la cause de mal-être (sct. doukkha) et d'autre part, il s'agit d'aspirer à la lucidité sachant qu'elle est cause de bien-être (sct. soukkha). Quand on emprunte ce chemin vers l'Éveil.

---

<sup>2</sup>Le bâton du Bhikshu (cf. <http://www.crcb.org>)

Il s'agit d'un « khakkhara » (en sanscrit) appelé au Japon un « shakujo ». C'est le bâton traditionnel des moines bouddhistes. Il est composé normalement d'un bâton en bois dur de 1,82 m de longueur sur 3 cm de diamètre. A l'extrémité supérieure est adapté un élément en métal (ou kashira) composé d'un axe avec des parties en saillie ornementées et qui se termine par une forme de stèle sacrée. Autour de cet axe est fixé un grand anneau vertical avec de petites tiges internes où s'accrochent plusieurs anneaux de métal.

Porté par les moines voyageurs, les anneaux qui s'entrechoquent servent à écarter les serpents venimeux et à inviter les villageois à donner une offrande aux moines.

Parfois, l'autre extrémité du bâton est munie d'une partie métallique, qui lui permet de ne pas s'user et fait aussi de ce bâton un instrument de défense contre les brigands et les animaux sauvages.

Voir sur ce type de bâton un article bien documenté sur le site [jizo.free.fr](http://jizo.free.fr).

Le bâton est celui du renonçant qui se garde de nuire aux êtres en écartant les tendances fondamentales de son chemin. Le bol d'aumône n'est pas celui d'un mendiant qui réclame un dû. C'est le bol d'aumône de celui qui reste à la disposition des êtres dans la gratitude de ce qui lui est offert.



ཤཱ་ཀཧཱ་པ། sha-kya t'oub-pa  
le sage des Shakya

## Shravasingha ; le monde animal



Il est traditionnel de dire que la naissance d'un être dans une condition animale procède de l'opacité mentale. Cette opacité mentale n'est cependant pas sciemment décidée. Elle est la conséquence d'une conception erronée du bonheur, celle qui consiste à confondre bien-être et léthargie.

Pour un individu enclin à une renaissance animale, son aspiration au bonheur est réduite au désir d'indolence qui va être obtenue par un obscurcissement mental. Malheureusement, l'opacité mentale génère les peurs et finit par répondre à l'instinct, prison obscure du règne animal.

On retrouve cette attitude erronée chez certaines personnes qui abordent la méditation pour "ne plus penser" et, à cet effet, vont créer un état d'abstraction sensorielle et mentale. S'abusant lui-même, il en vient jusqu'à trouver inutile voire pénible de raisonner. Notre propension à la paresse mentale prend le dessus sur notre capacité de raisonnement (lat. sapiens).

À ce monde animal y est associé un Muni au corps bleu tenant un livre. Qu'importe le contenu de ce livre, il ne s'agit pas de prêcher ou même d'enseigner la lecture aux animaux. Ce livre, emblème d'un langage élaboré par le désir d'être en lien à l'autre, est une invitation à la raison avec ses facultés de réflexion et d'analyse. Certes, la raison ne nous protège pas du danger mais elle permet d'établir un rapport judicieux face au danger. Ce livre est un plaidoyer contre la facilité de ceux, par exemple qui se résignent sous prétexte qu'ils n'arrivent pas à comprendre. Non, ce n'est pas facile de raisonner, ce n'est pas facile de comprendre. D'ailleurs, on peut estimer que la compréhension est toute subjective et que la raison a ses limites. L'enjeu reste la liberté de recourir malgré tout à la raison qui est une aptitude majeure de notre esprit.



སེང་གེ་རབ་བརྟན། sèng-gué rab tèn  
le lion ferme et excellent

## Jvalamukha ; le monde des prétras



La naissance en le monde des prétras procède de l'avidité qui relève d'une attitude obsessionnelle en réponse à un sentiment d'insatiabilité à l'égard de tout objet. Cette soif, qui provoque l'avidité, pervertit le désir en ce sens que son obsessivité va jusqu'à occulter tout rapport à un objet de désir rendant impossible la moindre libéralité. On ne choisit pas délibérément d'être avide. La soif suggère toujours un espoir, celui qu'il serait possible de trouver satiété dans le seul fait d'accumuler encore et encore. Un espoir qui finira par être fatidique pour l'individu qui va renaître dans l'impasse de ce monde "tournant en rond" sur lui même, en errance dans son obsession et son insatiabilité.

Généralement, on représente les prétras avec un ventre proéminent comme condamnés à une hyperphagie impossible à combler dès lors que tout ce qu'ils tentent d'ingurgiter embrase leur gorge. Cette représentation n'est pas exhaustive devant la diversité des situations que peuvent endurer les individus en cette sphère d'expérience.

À ce monde des prétras y est associé un Muni rouge tenant au cœur l'écrin d'un joyau. C'est le joyau qui exauce tous les souhaits dès lors qu'on se libère de l'attachement qui attribue à l'objet la tâche (attachement) de combler un manque. Le désir libéré d'attachement permet de jouir de l'objet dans l'Intelligence du discernement. Cette intelligence du discernement est inhérente au désir et permet d'établir un rapport judicieux au plaisir comme au déplaisir.

Ne demandons pas au plaisir d'assouvir à tout jamais le désir. La nature du désir est vide d'une réalité qui pourrait être atteinte. Le véritable sens du désir est d'en réaliser sa vacuité au sens où il n'y a pas de désirabilité en l'objet qui crée le désir et qui pourrait combler le sentiment d'insatiabilité. Ce sentiment vient uniquement de notre incapacité à jouir, c'est-à-dire faire usage simplement d'un plaisir voire même d'un déplaisir. Il n'y a pas lieu de combler un manque. Le manque est ressenti du fait de se refuser la vacuité du désir.



ཁ་འབར་དེ་བ། k'a bar dé wa  
bouche de feu

## Dharmaraja ; le monde des enfers



Comme pour l'avidité obsessive qui vient de l'insuccès à trouver un objet qui puisse mettre un terme à la soif, la condition infernale vient de l'insuccès à mettre fin, par tous les homicides possibles<sup>3</sup>, à son objet de haine. C'est pour cette raison que ce monde des enfers est d'une extrême souffrance parce que la sphère d'expérience que l'individu s'inflige lui-même, procède d'une perception paranoïaque qui le fait devenir à la fois victime et bourreau<sup>4</sup>.

À ce monde des êtres des enfers y est associé un Muni couleur sombre. Il tient dans sa main gauche un bol empli d'un baume d'apaisement et dans sa main droite une flamme. Cela signifie que la lucidité apporte la paix mais aussi que l'apaisement contribue à la compréhension. Au lieu de persister dans la confrontation et de solidifier des murs toujours plus imperméables, il y a dans la haine un espace numineux d'une Intelligence qui relève de la même instantanéité qu'un miroir<sup>5</sup>. C'est cette espace numineux qui donne l'aspect fulgurant de certaines rédempptions.



ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། tcheu kyi gyel-po  
le roi du Dharma

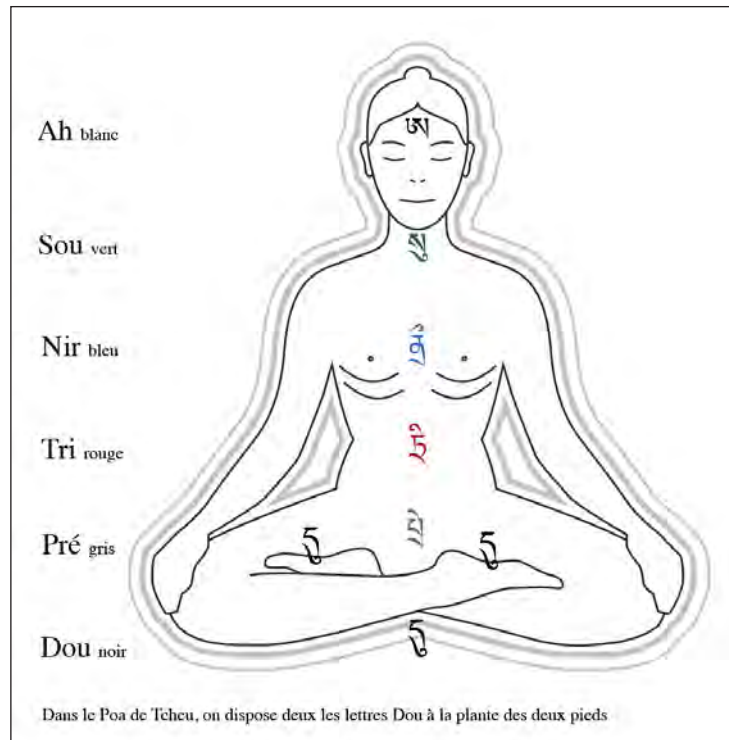
<sup>3</sup> Outre l'homicide réel, il y a les homicides virtuels qui sont toutes ces tentatives de faire disparaître de son esprit un objet d'aversion. Certaines tentatives peuvent paraître insignifiantes mais elles demandent toute notre vigilance pour ne pas laisser la moindre graine de haine impacter notre conscience de base (*sct. alaya*). Le moindre rejet de l'autre comme se refuser de le voir, de lui parler, etc., toutes ces tentatives pour le rayer de sa mémoire, si anodines soient-elles, ne font que solidifier toujours plus l'existence réelle d'un objet de répulsion et donc de nous empêcher la libération de certaines peurs. Ces homicides virtuels sont autant de graines qui vont germer puis mûrir jusqu'à peut-être, dans une des vies futures, justifier un homicide réel avec le même espoir d'en finir avec l'objet de haine.

<sup>4</sup> référence au poème de Charles Baudelaire, "L'héautontimorouménos" qui signifie en grec "bourreau à soi-même".

<sup>5</sup> référence à l'Intelligence "semblable au miroir" de la famille vajra.

## Les lettres germes des six destinées

Toutes les lettres germes (sct. bija) représentent une signature initiale d'un processus psychique que ce soient les lettres germes des cinq éléments ou celles des cinq agrégats ou celles de Yidams, Bouddhas etc. Pour la plupart, elles se rapportent à un processus psychique vertueux à l'Éveil. Par contre, celles correspondantes aux six destinées initient en l'esprit un vecteur mental<sup>6</sup> (sct. cittavṛtti), un souffle (sct. vayu) qui n'a pas la vertu de nous faire gagner en lucidité. Ces lettres portent le sceau germinal, sorte "d'ADN karmique" de la soif et d'une discrimination propre à une distorsion de la perception (sct. klésha) qui va créer une propension à une renaissance dans une sphère d'expérience conditionnée (sct. samsara).



La syllabe A (𑍇), germe des dévas, dans le chakra de la tête,

La syllabe Su (𑍆), germe des asuras, dans celui de la gorge,

La syllabe Nir (𑍅), germe des hommes, dans celui du cœur,

La syllabe Tri (𑍄), germe des animaux, dans celui du nombril,

La syllabe Pre (𑍃), germe des préτας, dans celui de l'endroit secret,

La syllabe Du (𑍂), germe des êtres des enfers, en-dessous du chakra intime<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> Formation de concepts ; on distingue le jugement valide [pramāṇa], le jugement erroné [viparyaya], l'imputation [vikalpa], la perte d'attention [nidrā] et le rappel à la mémoire [smṛti] ; opp. śabdavṛtti.

<sup>7</sup> Dans cette visualisation, la lettre Dou (les enfers) est placée sous le chakra secret. Généralement, deux Dou sont placés à la plante des deux pieds.



## Mantra

### *Les trois yogas de la récitation*

Le terme mantra ne désigne pas particulièrement la formule que l'on récite mais la façon de la réciter. C'est pour cela que l'on parle de yoga<sup>8</sup> de la récitation. Ce yoga de la récitation<sup>9</sup> se divise en trois : yoga de la récitation extérieure ou d'approche (sct. sevā, nyèn pa), yoga de la récitation intérieure (sct. upasevā, tib. nyè ouar nyèn pa) et yoga de la récitation intime (secrète) (tib. sang ngag). Sang ngag veut dire "célébration secrète". On célèbre la révélation de ce qui nous avait été caché jusque-là.

*N'attends rien du mantra.*

*Si ce n'est pas pour pénétrer la Vue des souffles*

*On s'abrutit de formules que l'on croit magiques.*

*Joindre le mental et le souffle est l'excellente célébration.*

Le sanscrit *mantra* est significatif de ce yoga. Il est composé de *manas* (tib. yid) qui veut dire "mental" et de *tra* (tib. kyob) qui veut "qui protège", de sorte que *mantra* veut dire "qui protège le mental". Le protéger de quoi ? Du discours superfétatoire de la soif et de la discrimination.

Ce yoga de la récitation du mantra est un moyen qui nécessite du pratiquant une habilité en vue d'accéder, dans un premier temps avec la récitation extérieure, à une aptitude de la conscience mentale qu'est de pouvoir "savoir sans discours" qui renvoie à l'expérience de samatha. Ce n'est pas la formule elle-même, composée d'une suite de terme, qui a le pouvoir de protéger le mental de son discours. Toute caractéristique propre (tib. tsèn nyi) qui pourrait être imputée (sct; vikalpa, tib. nam tok) à la formule en tant que telle ne peut qu'encombrer la conscience mentale d'auto-suggestion et nous ferions finalement l'expérience de nos auto-suggestions.

La pratique du yoga bouddhique consiste à établir des conditions favorables à la reconnaissance de la nature de l'esprit en désencombrant la conscience mentale de tout discours imputatoire. Cela se fait en pratiquant conjointement les trois yogas<sup>cf. 8</sup>. Il ne s'agit donc pas de prêter à la formule, ou au simple fait de l'énoncé, un pouvoir de guérison, de fortune, d'intelligence, de compassion etc.

---

<sup>8</sup> Les pratiques du vajrayana doivent combiner trois yogas : le yoga du corps, le yoga du verbe et le yoga de l'esprit. Une attention synchrone des trois yogas entraîne expériences et réalisations. Que ce soit une pratique des tantras ou des yogas ou du mahamoudra, ces trois yogas sont présents avec leur application spécifique.

<sup>9</sup> Pour plus de détails, cf. <http://www.yogi-ling.net/mandalatantra/Recitation%20du%20mantra.html>

## **Visualisation et Yoga de la récitation intérieure du mantra**

Avant de commencer la récitation intérieure, il est important d'avoir suffisamment récité le mantra d'approche pour stabiliser l'esprit et les souffles.

### **Libération de nos propensions aux six mondes**

La transmission de cette visualisation est strictement orale.

### **Développement des activités**

La transmission de cette visualisation est strictement orale.

## **Visualisation et Yoga de la récitation secrète du mantra**

Mettre en œuvre l'activité qui libère les êtres des six mondes

La transmission de cette visualisation est strictement orale.

## **Les quatre activités de l'esprit vajra**

efficience de la Bodhicitta

## **Visualisation et Yoga de la récitation secrète du mantra pour les quatre activités de l'esprit vajra**

Les quatre activités : Pacification, Épanouissement, Contrôle et Courroux.

