

Les quatre yogas du Sahaja-Mahamoudra

Lama Shérab propose ici une progression de facteurs d'éveil pour faciliter la stabilité mentale et le samadhi vajra du Sahaja-mahamoudra. Il faut se familiariser avec ces idées puis les appréhender en notre conscience puis s'habituer à les générer pour qu'ils deviennent des attitudes d'esprit spontanées et se révèlent finalement des qualités inhérentes à notre être quand on devient stable et détendu. Viendra le premier yoga du Mahamoudra, Tsé Tchik.

Tsé Tchik : Le premier yoga du Sahaja-Mahamoudra

*Ne cherchant aucun objet,
La Pensée (sct. Citta) est lumineuse.
La lumière est l'os du vrai.*

- 1) Renoncer aux huit préoccupations mondaines
- 2) Renoncer à l'espoir-crainte
- 3) Renoncer à l'indolence
- 4) Renoncer à la distraction
- 5) Obtenir la liberté

- 1) Développer la compassion pour les êtres
- 2) Développer la gratitude pour les Lamas de la lignée
- 3) Développer le dévouement pour ses instructions
- 4) Développer la vue de la vacuité
- 5) Obtenir la résolution

- 1) Générer le Refuge
- 2) Générer la Bodhicitta
- 3) Générer la concentration
- 4) Générer l'extase
- 5) Obtenir l'équanimité

- 1) Maintenir la confiance
- 2) Maintenir la patience
- 3) Maintenir l'effort
- 4) Maintenir l'enthousiasme
- 5) Obtenir l'intelligence

- 1) Déployer l'aisance
- 2) Déployer la clarté
- 3) Déployer le discernement
- 4) Déployer l'abandon
- 5) Obtenir l'assurance

- 1) Renforcer la justesse
- 2) Renforcer la vue
- 3) Renforcer la détente
- 4) Renforcer l'acuité
- 5) Obtenir la prajna

- 1) Exécuter le doute
- 2) Exécuter l'espoir
- 3) Exécuter la saisie
- 4) Exécuter l'observateur
- 5) Obtenir le yoga ponctuel (tib. Tsé Tchik)

Treu Mé: Le deuxième yoga du Sahaja-Mahamoudra

*Pure évidence de n'être pas pensée
La Pensée est savoir.*

Ro Tchik : Le troisième yoga du Sahaja-Mahamoudra

*Les apparences ont la seule saveur d'apparaître,
Il n'est rien d'autre à savoir.*

Gom Mé: Le quatrième yoga du Sahaja-Mahamoudra

*Ne s'élevant pas pensée, il n'est pas de méditation.
Citta Acittam*