

# Introduction

Par Lama Shérab Namdreul



Hommage au Lama Racine, ultime nature de l'esprit. Hommage aux Mahasiddhas et Yogis qui nous transmettent les instructions qui permettent de réaliser le Trikaya. Cette pratique, intitulée "Sahaja Mahamoudra" a été conçue dans le cadre de l'ermitage Yogi Ling par Lama Shérab Namdreul à l'attention des méditants habités d'une véritable confiance envers les Trois Joyaux et d'un authentique engagement de la Vue Pure envers les Trois Racines, afin de s'éveiller pour le bien de tous les êtres.

Comme toute pratique du mahayana du Bouddha-Dharma, les préliminaires communs et spécifiques sont à accomplir au préalable. Ils permettent d'acquérir un renoncement certain et dissipent les entraves majeures à la stabilité et à la souplesse. Sans concentration, pas de stabilité mentale (Sct. Dhyana, tib. Samtèn). Sans stabilité, pas d'enstase. Sans concentration, il est donc peu probable d'établir le discernement de la Vue dans la contemplation et, sans le discernement, il ne peut y avoir d'expériences et de réalisation de la nature de l'esprit. Si l'effort de concentration n'aboutit pas au moins à quelques encouragements et éclaircissements, il est nécessaire de réitérer les pratiques préliminaires. Il n'y a pas d'autre méthode que la concentration. La concentration est une affaire de décision et de résolution. Il n'y a pas de méthode pour l'acquérir. La concentration est la méthode qui permet de s'affranchir des schémas réactionnels et pulsionnels du karma souillé. La distraction est une affaire de paresse, de complaisance et d'inconscience. Elle est la cause du karma souillé.

## Mahamoudra

Le terme Mahamoudra renvoie à la réalisation qui est frappée du sceau (Moudra) de la nature ultime de l'esprit. Cette nature pénètre tous les phénomènes. Aucun phénomène ne lui échappe et de fait, ce sceau est sans limite. Ce Moudra est l'amplitude (Maha) même de la nature.

Comme il est dit dans l'Adibouddhatantra :

*« Les reflets apparus de la vacuité sont la cause  
La félicité apparue de l'état immobile est le fruit  
La cause est frappée du sceau du fruit  
Et le fruit est frappé du sceau de la cause ».*

Inconcevable, il ne peut être connu comme étant cela ou n'étant pas cela. Au-delà de toute caractérité et dans la plénitude des aspects, ce Moudra est Maha.

Atemporel, il ne peut être réalisé comme revenant ou advenu. Au-delà de toute temporalité et dans le dégagement de l'expérience, ce Moudra est Maha.

Non situé, il ne peut être appréhendé ni à l'extérieur ni à l'intérieur. Au-delà de toute localité et dans la similitude de l'espace, ce Moudra est Maha.

## Sahaja

Le terme Sahaja renvoie à cette nature même dans son processus de co-émergence. Traditionnellement, on distingue deux Sahaja.

*1) Le Sahaja naturel qui est la nature "vajrasattva", immaculé primordial sans commencement ni fin dans la dynamique de la co-émergence (cloche et dorjé) en tous les phénomènes animées et inanimées, du samsara comme du nirvana.*

*2) Le Sahaja de la félicité de la fusion que sont les quatre joies qui naissent graduellement de l'union de la Méthode et de la Sagesse. Le premier est aussi appelé le Sahaja réel.*

*Apparence et vide co-émergent (Nang Tong).*

*Connaissance et vide co-émergent (Rik Tong).*

*Au contact d'apparence et connaissance.*

*Toute expérience est félicité vide (Dé Tong).*

*Les deux premières co-émergences sont appelées « la vacuité qui possède le meilleur de tous les aspects ». La dernière est appelée « la Suprême Félicité » (sct. Maha-soukha).*

## Expériences

Les deux premières expériences de Sahaja nous ouvrent à l'émerveillement de la manifestation et à la félicité de la plénitude des aspects. Elles sont l'expression (ou émanation) de la compassion qui renvoie à la co-émergence des deux Corpus, Corpus du phénomène-même (sct. Dharmakaya) et Corpus du manifeste (sct. Rupakaya). La troisième expérience de Sahaja nous ouvre à la pureté primordiale de la (neuvième) conscience (sct. Amalajnana) qui participe du jeu des huit consciences. Elle renvoie à l'accomplissement du Corpus de la co-émergence (sct. Sahajakaya). Embrassant l'universalité de nature des phénomènes, elle renvoie à l'accomplissement du Corpus de l'essence même (sct. Sobhavikakaya). Dissipant toutes les conditions de Doukha, elle renvoie au Corpus de suprême félicité (sct. Mahasoukhakaya).

Les apparences ne sont ni réelles ni irréelles. Elles apparaissent en dépendance (tib. Shen Gui Ouang).

Les apparences n'illusionnent pas. Elles sont base d'imagination (tib. Kun Tak pa).

Les apparences ne sont pas illusoire. Elles sont manifestes (tib. Yong sou Droub).