



Introduction aux  
*Cinq soutras souverains*

། རྒྱལ་པོའི་མདོ་ལུ་བཞུགས་སོ།།

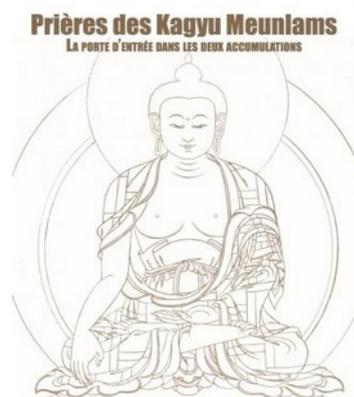
Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa

## Préambule

Le 25 mai 2021, Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa partageait un message à la veille du Vesak, le jour qui marque la naissance, l'éveil et le décès du bouddha Shakyamuni. Dans son adresse, Karmapa demandait aux pratiquants de formuler des prières et des aspirations en ces termes :

*« Profitons surtout de ce jour de Vesak pour formuler des prières et des aspirations afin de nous affranchir du cycle de la naissance et de la mort, pour suivre les traces du révérend Bouddha et atteindre l'état de samyak sambuddha, l'éveil parfait. S'appuyer sur une parole parfaitement pure est une excellente façon de formuler prières et aspirations en ce jour spécial ; j'encourage donc chacun d'entre vous à réciter les Cinq soutras souverains, soit seul, soit en retrouvant en ligne vos amis du Dharma et en pratiquant ces récitations en groupe ».*

Ces *Cinq soutras souverains* peuvent se réciter quotidiennement, lors de jours particulièrement fastes ou chacun à sa guise. Ils se trouvent dans le livre *Prières des Kagyu Meunlams : la porte d'entrée dans les deux accumulations*. La Remuée, Rabsel Éditions, 2017.



Il s'agit des soutras suivants :

- les *Souhais de Samantabhadra* (p.219 de l'édition susmentionnée)
- la *Dharani de Vajravidarana* (p.7)
- le *Soutra du cœur* (p.207)
- le *Soutra de la sagesse du moment de la mort* (p.215)
- le *Soutra des trois amoncellements* (p.73)

Karmapa a écrit une introduction éclairant la raison d'être de chacun de ces soutras. Nous sommes heureux de pouvoir la rendre disponible en français aujourd'hui.

Puissent les paroles bénéfiques de Karmapa guider notre pratique méditative,

L'équipe de Dhagpo

## Les Cinq soutras souverains

Il y a une histoire derrière la raison pour laquelle ces soutras sont appelés « souverains » ; elle peut être trouvée par les enthousiastes qui souhaiteraient la connaître. Personnellement, je comprends que le terme « souverain » peut faire référence à vous, vous-mêmes. Après tout, vous êtes le centre de l'univers ! Vous êtes votre propre maître.

« Soutra » est souvent traduit en anglais par « discours ». Je suppose que cette interprétation a sa raison d'être, mais je pense que « condensé » décrirait de manière plus précise le terme sanskrit *sūtra* (སྤོན་ཏོ་, en tibétain). De combien de mots différents avons-nous besoin pour décrire un terme spécifique ? Combien de couleurs sont-elles nécessaires pour décrire une couleur ? C'est le même dilemme. Ainsi, les êtres éveillés ont employé les mots ou la terminologie la plus commune disponible à l'époque pour suggérer l'idée d'un « condensé » – quelque chose qui signifierait « en bref », pour utiliser une expression plus familière.

Il existe bien sûr d'innombrables soutras et il y a aussi divers soutras royaux ou souverains.

Parmi ceux-ci, cinq ont été choisis et sont présentés dans cette publication. Ces soutras peuvent être décrits comme des méthodes issues de la sagesse insondable des bouddhas. À l'origine, ils ont été énoncés oralement par le bouddha Shakyamuni et nous avons la chance qu'ils soient encore disponibles aujourd'hui sous forme écrite. Ces soutras sont des véhicules – si vous vous envisagez comme dépendant de quelque chose pour avancer. Ce sont des chemins – si vous vous envisagez vous-mêmes comme le véhicule.

Ces *Cinq soutras souverains* représentent des chemins :

1. d'aspirations བཟང་པོ་སྤྱོད་པའི་སློན་ལམ་གྱི་མདོ། *Le soutra des aspirations à la conduite excellente*<sup>1</sup>
2. de purification དོ་རྩེ་རྣམ་འཛོམས་ཁྲུས་གྱི་མདོ། *Le soutra de purification, la dharani de Vajravidarana*
3. de vue ཤེས་རབ་སྣོད་པོ་ལྟ་བའི་མདོ། *Le soutra de la vue, l'essence du discernement*<sup>2</sup>
4. de méditation འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་སློབ་པའི་མདོ། *Le soutra de méditation, la sagesse du moment de la mort*
5. de confession<sup>3</sup> བྱང་ཚུབ་ལྷུང་བཤགས་བཤགས་པའི་མདོ། *Le soutra du renoncement, le renoncement aux chutes du bodhisattva*<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Communément appelé les *Souhais de Samantabhadra*.

<sup>2</sup>Communément appelé le *Soutra du cœur*.

<sup>3</sup>Ce terme est inexact comme il sera expliqué par la suite. Gardons à l'esprit que le sens est plus proche du terme « renoncement ».

<sup>4</sup>Communément appelé le *Soutra des trois amoncellements*.

## L'aspiration

L'aspiration est un véhicule ou un chemin qui soutient ou complète ce que vous envisagez comme étant « vous ». Par exemple, si vous pensez « Je suis un boulanger ; c'est ce que je fais et ce que je suis », ce véhicule complète cet état d'esprit – la philosophie du « je pense, donc je *suis* ». Ce véhicule vous aide avec le « *suis* ». Cet état d'esprit n'est pas perturbé par le fait d'aspirer à sauver le monde. Ce chemin vous laisse simplement régner comme boulanger – que vous soyez un bon ou un mauvais boulanger. Il vous laisse être. Il vous soutient pour que vous soyez le boulanger que vous sentiez être. L'envie irrépressible de devenir un meilleur boulanger peut être utile, mais fondamentalement, c'est le fait d'être à l'aise, en fin de compte, qui vous aide à être un meilleur boulanger. Vous êtes déjà un boulanger, c'est juste que vous ne le saviez pas. Le but est d'accepter qui vous pensez être. Ensuite, si vous pensez que vous avez besoin de vous améliorer, il sera alors facile d'y parvenir.

Il est évident que cette explication ne rendra pas justice à ce que veulent dire les êtres éveillés, loin s'en faut. Il s'agit simplement d'une interprétation personnelle. Ainsi, ce chemin est une façon de rêver consciemment.

## La purification

C'est une chose délicate à interpréter.

Elle va de pair avec la notion que quelque chose doit être purifié.

Quand nous employons les analogies de la purification de l'or, ou de la lune qui se révèle derrière les nuages, la notion qu'il existe quelque chose à purifier est profondément ancrée dans nos concepts. Cependant, si nous regardons attentivement, le sens de ces analogies est davantage que l'or ne contient aucune impureté et que la lune est dénuée de tout nuage.

Les impuretés ou les nuages ne constituent pas le point focal, même s'ils apparaissent comme des obstacles. D'une certaine façon, les impuretés et les nuages sont des facteurs qui renforcent indirectement la beauté de l'or et de la lune.

Par conséquent, ce chemin est une manière de nous débarrasser de la confusion consistant à voir les impuretés comme faisant partie de l'or, et les nuages comme faisant partie de la lune ; cela signifie qu'ils jouent leur rôle, mais ils ne sont pas nécessairement ou essentiellement mauvais. L'or et la lune n'ont pas besoin d'être sauvés de leur emprise. Le processus de la pratique de ce chemin n'est pas ardu ; ce n'est pas comme s'il y avait une immense pile d'assiettes sales dans l'évier attendant d'être lavées.

Tout particulièrement, ce lavage n'est pas un devoir. Nous n'avons pas le devoir de sauver le monde ou de payer la facture.

En fait, c'est exactement ce que signifie vraiment « purifier » : prendre un bain. Nous avons pris un nombre incalculable de bains jusqu'à présent. Était-ce une corvée ou un devoir ? Non ! En fait, c'était thérapeutique (au sens moderne du terme). Et nous

attendons ce bain avec impatience. Nous ne comptons pas les bains que nous avons pris en disant : « J'ai tel âge et j'ai pris tant de bains. » Nous n'avons pas le sentiment que ce soit un fardeau ou que quelqu'un ou quelque chose nous pousse à prendre un bain, ce qui signifie que ce n'est pas un devoir.

Ceci s'applique également à toutes les pratiques qui suivent.

## La vue

Employer des mots pour décrire quelque chose est toujours une forme de paradoxe. Ou plutôt, cela ressemble à une épée à double tranchant. D'un côté, cela permet d'expliquer plus ou moins ce que vous voulez expliquer, mais d'un autre côté, l'explication même va à l'encontre de son but et souvent, plus vous apportez d'explications et pire c'est !

Lorsque nous parlons de « vue » dans ce cas, nous sommes comme une biche éblouie par des phares antibrouillards. Il est par conséquent difficile de dire : « C'est ce que cela signifie réellement. »

Cependant, nous pouvons aller en sinuant jusqu'à suggérer la chose suivante. Tout d'abord, la « vue » est la forme la plus subtile qui soit lorsqu'il s'agit de sous-entendre la qualité ou l'identité du bouddhisme. Nous n'entrerons pas ici dans les vues relatives aux divers *yanas* (nous pourrions nous ennuyer à mourir si nous nous y essayions).

Néanmoins, ce sujet [de la vue] nous aide à obtenir un aperçu personnel de la façon dont les bodhisattvas voient la vie.

Pour employer une analogie, cela pourrait être quelque chose qui s'approche de l'observation des oiseaux. Dans l'observation des oiseaux, l'implication personnelle est assez subtile. Cependant, l'attente en constitue pratiquement l'ingrédient principal. Vous ne pouvez rien forcer.

Une fois, quelqu'un m'a raconté la manière dont il a essayé de photographier des oiseaux. Il voulait forcer les choses (il était pressé). Par conséquent, il a uniquement pris des photos d'oiseaux qui fuyaient en s'envolant !

Vous ne pouvez donc pas imposer une vue, ni à vous-mêmes ni aux autres. Vous pouvez voir un oiseau ou peut-être pas. Même si vous avez accompli tous les préparatifs de votre côté, il n'y a pas de garantie.

C'est probablement la raison pour laquelle les bodhisattvas ne se présentent pas souvent ponctuellement sur les scènes de crime, s'ils sont considérés comme des agents devant sauver le monde.

Quoi qu'il en soit, la vue est intimement associée à *prajñā* – le discernement primordial. Si nous devons la cultiver, être lucide est l'ingrédient, le facteur, qui peut conduire à faire apparaître cette chose appelée « vue ».

Certains facteurs clés sont l'écoute, la contemplation et la méditation.

- L'écoute : il s'agit d'essayer d'écouter les sons et de les catégoriser arbitrairement comme « ceci » et « cela ».
- La contemplation : ensuite, quels que soient les dictionnaires ou les concepts mentaux formés, il s'agit d'essayer de les mémoriser ou de les imprimer dans son esprit de façon répétée.
- La méditation : c'est essayer de laisser les concepts bien façonnés vous aider à réécouter les sons.

Le son que vous entendez alors n'est ni meilleur ni pire. En fait, vous voyez simplement les limitations des facteurs que vous avez appliqués afin d'écouter. Et vous êtes presque amusés d'avoir essayé. En même temps, vous appréciez ces facteurs tout comme vous appréciez une peinture qui essaie de capturer une scène, même si la scène véritable est incomparable au tableau. Vous appréciez simplement l'artiste (dans ce cas, vous-même), peu importe qu'il ait du talent ou pas. Vous appréciez à la fois les erreurs et les exagérations de l'artiste.

Peut-être que la réalisation authentique des limitations de l'effort est la vue, *prajñā* – le discernement primordial.

### La méditation

Les deux facteurs évidents et communément connus qui composent la méditation sont *shamatha* et *vipashyana*.

Ces deux facteurs sont en fait inséparables. On peut essayer de les disséquer, mais déterminer lequel des deux est le plus avancé résultera en un mal de tête semblable à [la fameuse question de] l'œuf et la poule : nous ne saurons jamais lequel était le premier. Curieusement, la quiétude (*shamatha*) seule, vous agitera. C'est parce qu'il n'y a pas d'évolution d'une certaine façon ; il n'y a pas de complétude. Le premier signe de cette agitation est l'ennui – c'est un peu comme un état d'indécision.

La sagacité ou clarté (*vipashyana*) ne peut être actualisée sans calme.

Les deux aspects sont donc complémentaires.

Lorsque nous essayons d'embrasser ces deux aspects, un état d'équilibre appelé *samadhi* se manifeste.

Le *samadhi* est ce que nous cherchons quand nous méditons. Et si nous faisons de ce *samadhi* une chose, il serait comparable à une petite créature féérique timide – ultra-sensible à ceux qui souhaiteraient l'entrapercevoir. Le mot « spontané » est un terme bien choisi pour décrire cet état de concentration ou d'équilibre. Cette spontanéité est si intelligente qu'elle peut sentir vos pensées les plus subtiles.

C'est comme essayer de capturer un bon souvenir – une bonne tasse de thé ou une brise apaisante sous un arbre. C'est similaire aux célébrations du nouvel an ou d'un anniversaire : il y a des moments de joie dans la vie qui se manifestent soudainement, spontanément. Ensuite, nous voulons reproduire cette expérience, alors nous la notons sur un calendrier.

Cependant, il n'existe aucune garantie que l'acte d'enfermer les choses de cette manière reproduira ce que nous recherchons – l'expérience disparue depuis longtemps. En fait, à cause de cela, elle risque de se dérober.

Pour les pratiquants particulièrement, toute forme de réalisation ou d'expérience comparable à l'éveil est chose délicate à manier. Si vous essayez de la reproduire, elle s'échappe.

Cette méthode de méditation est comme provoquer un rire. L'humour est la meilleure façon, la façon la plus facile, de provoquer l'état de *samadhi*. Cela signifie que voir le ridicule de la vie comporte cette essence du *samadhi*. Pour les pratiquants, voir le ridicule dans le fait d'essayer de capturer *moksha*, la libération, peut aussi apporter cet humour.

Et si nous le voyons sous cet angle, nous ne pouvons vraiment le planifier. Il se produit spontanément, en quelque sorte. Par conséquent, la quiétude aide, d'une certaine manière, à s'engager dans la spontanéité et la sagacité aide à se concentrer, à être lucide ou en phase avec ce qui se passe. Étrangement, la sagacité revêt une forme d'ignorance, mais contrairement à l'ignorance ordinaire, cette ignorance est presque consciente. Elle revient à se distraire afin de se concentrer.

Une histoire concernant Saraha, un éminent *mahasiddha* indien qui vivait aux alentours du VI<sup>e</sup> siècle, illustre cette forme « d'ignorance ». Un jour, au cours d'une de ses errances de yogi itinérant, il rencontra une femme confectionnant des flèches qui s'adonnait à son art, assise au bord de la route. À l'époque, tout comme aujourd'hui, la majeure partie de la vie communale d'une cité indienne se concentrait autour de la route principale – c'était l'endroit où tout se passait. Ce jour-là, le souverain local devait passer dans la ville, en empruntant cette voie, avec son escorte grandiose. Toute la ville accourut pour assister au spectacle, chacun délaissant ce qu'il était en train de faire pour admirer le roi et ses bannerets avec leurs attelages et leurs éléphants – il était difficile d'imaginer plus beau divertissement ! Cependant, la fabricante de flèches n'accorda pas même un regard au spectacle ; elle était tellement concentrée sur son art qu'elle ignorait complètement ce qui se passait autour d'elle. Être témoin de cela, plongea Saraha dans un état de profonde humilité, parce qu'en cet instant il comprit alors quelque chose : il vit vraiment, pour la première fois, la qualité du *samadhi*. Il s'approcha immédiatement de la fabricante de flèches et lui demanda de devenir son apprenti. Il devint son étudiant et actualisa la réalisation complète du mahamudra. C'est pour cette raison qu'il est généralement représenté tenant une flèche.

Nous pouvons comprendre d'après cette histoire que se concentrer est très important, mais qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que vous devez ignorer quelque chose, tout comme cette dame ignorait le plus grand des divertissements, parce qu'elle était si concentrée sur son art. C'est la forme d'ignorance la plus formidable, la meilleure forme de stupidité !

Se concentrer sur la respiration est une manière commune d'embrasser *shamatha* et *vipashyana*. D'autres éléments, comme la posture assise, sont des ingrédients judicieux à ajouter.

La mort est le point de concentration du *Soutra de la sagesse du moment de la mort*. C'est une manière simple et concise de méditer, puisque nous sommes perturbés par l'idée de la mort.

Veillez à ne pas trop associer le mot « bon » au terme *samadhi*, comme s'il y avait un « bon *samadhi* » et un « mauvais *samadhi* ».

Il est certain que la méditation n'est pas un état d'esprit éthéré, ni un état dans lequel vous pensez constamment, ni une absence totale de pensées. Il est évidemment possible d'accomplir ces choses comme une façon indirecte d'en reconnaître les défauts, mais elles ne sont pas absolues.

La plupart du temps, la méditation peut sembler être associée à l'immobilité. Comme si c'était une façon d'être rigide, sans mouvement, un état d'engourdissement des émotions. Vous pouvez tout à fait essayer cela, mais cela ne vous mènera qu'à saisir les émotions.

### La confession

Le terme « confession » ne rend pas justice au terme tibétain *shakpa* རྒྱལ་མཁུ་པ།. Ce n'est pas non plus une pénitence. Il s'agit plutôt de se déprendre de quelque chose que vous ne connaissez que trop bien, comme se déprendre d'une addiction.

Lorsqu'il est question ici de « 35 bouddhas », il s'agit simplement d'une indication pratique pour nous. Un seul quark peut contenir des myriades de bouddhas.

Si la confession était réelle, nous serions fichus ! En fait, il s'agit davantage d'une façon d'accepter le karma – avec ses deux aspects d'événement fortuit et d'action. Ceci signifie que nous sommes dans un constant état d'angoisse. Cette angoisse se niche entre ce qui nous semble être des événements fortuits de nature incontrôlable – la vie qui nous submerge – et d'un autre côté, nos propres actions apparemment incontrôlables alors que nous essayons désespérément de maîtriser le changement.

Plutôt que d'avouer cette angoisse à quelqu'un d'autre, se l'avouer à soi-même a une qualité de légèreté ou d'absence de gravité. Les bouddhas sont simplement des miroirs de la légèreté de notre nature.

Ces véhicules sont simples à mettre en œuvre et à utiliser. C'est comme retomber en enfance ! Non pas qu'il y ait quelque chose de mal à être un adulte : il y a un avantage à pouvoir voir la perspective d'un enfant à partir de l'état adulte. Ces définitions sont, d'une certaine manière, un peu forcées, car lorsque nous employons des mots pour exprimer le naturel, nous n'avons d'autre choix que de le définir en fonction des mots. Par conséquent, nous devons accepter, quelle que soit la qualité de nos définitions, qu'une certaine part du naturel (voire même la plus grande) fasse toujours défaut. Il faut donc faire avec.

Ainsi, nous ne pouvons pas décrire correctement ni rendre justice à aucun des chemins mentionnés, mais essayer de le faire donnera quelque chose comme ceci.

D'une certaine manière, si nous regardons vraiment, une des nombreuses choses que nous avons tous en commun – les êtres humains comme non humains, sensibles ou pas – est que nous ne voulons pas vraiment travailler. Pour utiliser un terme dépréciatif : nous aimons être « paresseux ».

Bien sûr, si nous regardons des fourmis par exemple, leur vie suggère l'opposé. Elles semblent vouer toute leur vie individuelle et sociale à travailler, mais si nous zoomons un peu, nous voyons qu'elles ne travaillent pas forcément. Même si elles semblent travailler et travailler dur, j'oserais dire qu'elles ne sont guère accablées par les concepts de devoir travailler parce que « vous devez travailler ». Les fourmis sont donc paresseuses du point de vue de la nécessité de travailler, elles sont paresseuses du point de vue des concepts.

Selon cette perspective, ces chemins ou pratiques s'inscrivent dans la lignée des choses courantes et semblables que nous partageons tous. Ces pratiques ne demandent presque aucun effort. Elles constituent un chemin paresseux ! Par conséquent, nous ne devons pas nous soucier de ce qu'elles soient un moyen de nous débarrasser de notre paresse, comme si nous avions quelque imperfection. Si nous sommes en fait paresseux, ces pratiques sont alors un moyen de tirer le meilleur parti de cette léthargie.

C'est comme si nous laissons la paresse faire le travail à notre place. Les aspirations, par exemple, sont la pratique des paresseux. Elles peuvent se pratiquer en marchant ou en étant assis. Nous pouvons même les pratiquer en étant vautrés dans un canapé ! Ce n'est peut-être pas la façon idéale de pratiquer, mais c'est possible !

Ce corps, cette parole et cet esprit individualisés sont comme un navire pour un bodhisattva.

Les émotions et le karma sont comme les vagues et le vent. Peu importe qu'il s'agisse de vos émotions ou des miennes. Elles sont simplement comme le vent et les vagues.

Les bodhisattvas les utilisent pour naviguer. Ils ne les combattent jamais. Ils ne les déniaient jamais.

Notre état est le même. N'est-ce pas une nouvelle fabuleuse ?

J'espère vraiment que les lecteurs novices dans ces pratiques ne seront pas troublés par les méthodes introduites dans ce texte, ni ennuyés par ce qui peut ressembler à des sermons religieux dépassés.

Ils ne devraient pas non plus comprendre ceci comme un enseignement dans le sens où ils ont besoin d'être éduqués parce qu'ils sont en quelque sorte stupides ou ignorants.

Quant aux pratiquants, j'espère que ces pratiques ne seront pas fatigantes et qu'ils n'auront pas le sentiment qu'elles constituent un dur labeur.

Puisse la pratique des *Cinq soutras souverains* être d'un grand bienfait pour les néophytes comme pour les pratiquants !

Puisse cette publication être bénéfique à tous les êtres sensibles.

Le XVII<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa  
Trinley Thayé Dorjé