

## *Extraits de « Cent Mille Chants » Milarepa*

Les vagues de bonté du Lama ont pénétré en moi,  
Que sa grâce m'accorde de réaliser la Vacuité !  
Je chante pour réjouir les divinités tutélaires,  
Et répondre à la foi des bienfaiteurs.

Manifestation et Vide indifférenciés  
Résumé la vue.

Clarté, absence d'imagination, attention,  
Résumé la méditation.

Détachement, renoncement, action sans réserve,  
Résumé l'activité.

Pas d'espoir, pas de crainte, pas de confusion,  
Résumé l'accomplissement.

Egal en public et en privé, sans prétention,  
Résumé le vœu tantrique.

## ENSEIGNEMENT PROFOND

Je réponds à la bonté du Guru par ma pratique,  
Qu'il m'accorde la libération et le salut !  
Pour vous ici présents, adeptes favorisés,  
Je chante un enseignement profond.  
Prêtez l'oreille avec attention !

Au sommet des montagnes, la blanche lionne des glaces  
Se tient fièrement assise dans les neiges éternelles.  
Elle ne ressent aucune crainte,  
Car sa tradition de bravoure  
Est de se tenir dans les massifs enneigés.

L'oiseau-roi de la roche rouge, le vautour,  
Etend ses larges ailes dans l'espace du ciel.

Il ne craint pas de tomber aux abîmes,  
Car sa tradition de bravoure  
Est de fendre les hauteurs de l'azur.

Dans les dépressions de la rivière, en bas,  
Le poisson aux reflets changeants s'entraîne à la rapidité.  
Il ne craint pas de suffoquer dans les remous,  
Car sa tradition de bravoure  
Est de mouvoir vivement son corps ondoyant.

Aux branches des arbres des monts du Pays de Mön,  
Les singes et leurs petits multiplient les acrobaties.  
Ils ne craignent pas de s'écraser au sol,  
Car leur disposition naturelle  
Est de se livrer à toutes sortes de jeux.

Sous les ombrages des forêts profondes,  
Le tigre rôde avec souplesse.  
Il ne craint pas d'être surpris,  
Car sa disposition naturelle  
Est d'être arrogant du fait de son agilité.

Dans les bois de Singala,  
Milarépa médite la Vacuité.  
Il ne craint pas de perdre sa concentration,  
Car sa tradition de bravoure  
Est de prolonger longtemps sa méditation.

Dans le cercle parfaitement pur du dharmadhātu,  
L'expérience pratique qui est sans agitation  
Ne craint pas les erreurs d'interprétation,  
Car la coutume du brave  
Est de se tenir au contact de cette sphère.

Ce leurre du doute et des obstacles  
Pendant la circulation du fluide et du souffle dans les nadis,  
N'est pas le signe d'un enseignement incorrect,  
Mais celui de la vanité à vouloir promptement émerger.

Cette fluctuation des hauts et des bas  
Dans la manière spontanée d'agir  
N'est pas la manifestation de la dualité,  
Mais le symptôme d'où émergent diverses évidences.

Cette vision de la forme propre aux vertus et aux vices  
Dans la plénitude des capacités de la loi du karma,  
N'est pas l'égarement de la méditation,  
Mais une image véridique pour chacun révélée.

Ce peu de désir pour le monde  
Des anachorètes maîtrisant leur pouvoir de méditation  
N'est pas une aspiration qui s'exprime en paroles,  
Mais l'évidence de l'inversion des passions présentes.

Pour moi le yogi qui suit la voie ésotérique,  
La protection des grottes et des montagnes  
N'est ni un non-sens ni de l'hypocrisie,  
Mais volonté de me concentrer sur un seul point.

Ces nombreuses mélodies de l'homme vêtu de coton  
Ne sont ni supercheries ni besoin de distraction,  
Mais parole profonde d'un cœur bienfaisant  
Pour l'assemblée des disciples qui possèdent la foi.

Je me prosterne aux pieds de l'excellent Lama.  
Bonheur que la méditation de Milarepa  
Dans la profondeur des bois désertés par les hommes !  
Bonheur pour celui qui va sans attachement !  
Bonheur que ce corps sans maladie,  
Que cette habitude de ne pas dormir !  
Bonheur d'une concentration sans interférence,  
De la chaleur mystique sans froideur !  
Bonheur d'un comportement résolu !  
Bonheur de cultiver sans effort !  
Bonheur de la sereine solitude !  
Voilà le bien-être du corps.

Joie du véhicule de la sagesse et des moyens !  
Joie d'unir les yogas de création et de perfection !  
Joie que la faculté continue du souffle d'énergie !  
Joie du silence sans complaisance !  
Voilà le bien-être de la parole.

Félicité de la vue qui ne s'attache pas aux réalités matérielles !  
Félicité de la méditation sans interruption !  
Félicité du comportement immuable !  
Félicité d'une réalisation sans espoir ni crainte !  
Voilà le bien-être de l'esprit.

L'illumination calme et inaltérable m'est bonheur.  
L'espace mystique de l'absolue félicité m'est bonheur.  
L'amplitude d'une pensée sans barrières m'est bonheur.

Par cette courte mélodie d'extrême félicité,  
J'ai chanté mon expérience  
Et relié philosophie et activité.  
Gardez-la en l'esprit pour agir !  
Ainsi vous atteindrez à l'Eveil.

## LES 12 SIGNIFICATIONS de L'ESPRIT

Je me prosterne aux pieds du Lama sacré.  
Bienfaiteurs qui désirez réaliser la nature de l'esprit,  
Si vous pratiquez, agissez ainsi :

La foi, l'érudition, la noblesse  
Sont l'arbre de vie de l'esprit.  
Une fois planté, il est facile à consolider.  
Si vous le soignez, vous réussirez.

Le détachement, le renoncement, la clairvoyance  
Sont l'armure de l'esprit.  
Une fois revêtue, elle est légère et résistante.  
Si vous la portez, vous réussirez.

La méditation, l'enthousiasme, la patience,  
Sont l'étalon de l'esprit.  
Une fois lancé, il s'échappe rapidement.  
Si vous l'enfourchez, vous réussirez.

La connaissance de soi, la lucidité, le ravissement  
Sont le fruit de l'esprit.  
Une fois cultivé, il mûrit et revigore.

Si vous le semez, vous réussirez.

Inspiré par son cœur, le yogi a chanté  
Ces douze significations de l'esprit.  
Bienfaiteurs, ne manquez pas d'exercer votre foi !

## Chants de l'enceinte des monts de Yölmo

Je me prosterne aux pieds de l'excellent Guru.  
Par les mérites accumulés j'ai rencontré le Maître.  
Ici je suis venu car le Lama l'avait prophétisé.

Pays de Mön ! Site bienheureux de montagnes boisées,  
Pays de pâturages et de fleurs écloses,  
D'arbres dansants en multitude !  
Terre de jeux des grands et petits singes,  
Terre où piaillent les oiseaux,  
Où les abeilles volètent doucement !  
Jour et nuit l'arc-en-ciel scintille,  
La pluie clémente tombe été comme hiver  
Tandis qu'au printemps et en automne se forment les brumes.

Dans la solitude d'un tel lieu,  
Moi le yogi Milarépa, je suis heureux  
Des méditations lumineuses et du Vide de l'esprit.  
Je suis bienheureux des myriades de conceptions,  
Et plus heureux encore de tous les hauts et de tous les bas.

Je suis heureux de ce corps né sans mauvais karma,  
Bienheureux de la variété des confusions,  
Et plus heureux encore des apparences effrayantes.

Je suis heureux de la séparation éternelle d'avec la détresse,  
Bienheureux des grandes férocités,  
Et plus heureux encore de l'absence de maladies.

Je suis heureux que la douleur en bonheur se transforme,  
Bienheureux de la force naturelle des exercices du yoga,  
Et plus heureux encore de danser, sauter et courir.

Je suis heureux du trésor d'un chant de victoire,  
Bienheureux de la mélodie fredonnée des mots,  
Et plus heureux encore s'ils deviennent multitude de sons.

Je suis heureux dans l'espace sage et confiant d'un esprit vigoureux,  
Bienheureux de la puissance qui spontanément se lève,  
Et plus heureux encore quand elle reflète toutes sortes de perceptions.

Disciples venus à la rencontre d'un yogi heureux,  
Faites en vous naître le bonheur !

## NECTAR DES INSTRUCTIONS

O Lama Bouddha, Corps de Dharma !  
Enseignant de la voie sans écarts vers la libération,  
Sauvegarde des êtres vivants, pouvoir de la compassion,  
Sans vous éloigner, demeurez l'ornement de ma tête !  
Vous qui êtes assis, chercheurs et adeptes de la Doctrine,  
Les pratiques du noble Dharma sont nombreuses,  
Mais celui qui médite la voie profonde est vraiment fortuné !

Au moment d'atteindre en une seule vie à l'état de Bouddha,  
N'intensifiez pas vos désirs de cette vie !  
Sinon les souillures étoufferaient la vertu...  
Ainsi viendrait la chute dans les mondes de misère.

Au moment d'effectuer le service du Guru,  
Ne pensez pas : " J'ai fait ; il profite ! "  
Car Maître et disciple s'en offenseraient...  
Ainsi le but recherché ne serait pas atteint.

Au moment de sauvegarder les préceptes tantriques,  
Ne dormez pas dans les villages des hommes !  
Car naîtrait de cela l'accoutumance au mal...  
Ainsi se dissiperait le vœu de Samaya.

Au moment d'étudier et de vous instruire,  
Ne développez pas l'orgueil de votre rhétorique !  
Sinon se rallumerait le feu dormant des cinq poisons...  
Ainsi seraient troublées les pensées dévotionnelles.

Au moment de méditer avec des compagnons,  
N'accumulez pas les tâches et les rôles !  
Car le recueillement en serait dérangé...  
Ainsi s'éteindrait la chance du Dharma divin.

Au moment de réfléchir aux ressources de la transmission orale,  
Ne vous préoccupez pas de discipliner les démons !  
Sinon se dresserait en ennemie votre race...  
Ainsi se renforcerait l'emprise des pratiques villageoises.

Au moment où apparaissent l'expérience puis la réalisation,  
Ne dévoilez ni votre position ni vos intuitions !  
Sinon s'échapperait le langage symbolique du secret...  
Ainsi s'assombrirait la qualité des acquisitions.

Sachant tout ceci, renoncez-y !  
Renoncez aux nourritures impures, aux actions incorrectes,  
Renoncez à charrier les intérêts des morts !  
Ne prenez pas vos résolutions au regard de l'opinion d'autrui,  
Comportez-vous avec humilité !

## INSTRUCTIONS SUR LE COMPORTEMENT

Le mendiant prie le Maître bienveillant,  
Qu'il lui accorde la grâce de versets harmonieux !  
Vous les novices de l'étude,  
Enfants des cités de l'artifice et du tourment,  
Grâce à vos vertus la chance ne vous a pas quitté,  
Vous avez écouté la Doctrine divine.  
Vous n'avez pas pris le mauvais chemin  
Et vous êtes venus à ma rencontre.  
Toujours vous avez accumulé les mérites  
Et vous êtes capables de méditer.  
Quand la grâce a créé l'expérience et la réalisation,  
Il devient inutile de vouloir se préserver.  
Voici des instructions sur le comportement,  
Par bonté je les donne, écoutez les explications !

A l'heure d'étreindre la solitude d'un ermitage,

N'évoquez pas le spectacle des villes !  
Sinon par le démon l'esprit serait distrait.  
Tournez-vous en vous-même.

A l'heure de produire l'effort d'une méditation assidue,  
Gardez présente l'idée du jour imprévu de la mort  
Et le souvenir des sanctions du cycle des existences !  
Sans vous remémorer les désirs de cette vie,  
Occupez-vous à produire la patience.

A l'heure de solliciter les instructions ésotériques,  
N'accroissez pas votre aspiration au savoir !  
Car vous renforceriez la tentation du plaisir  
Et votre vie s'épuiserait dans le néant.  
Comportez-vous avec humilité.

A l'heure d'engendrer les diverses phases d'expérience et de réalisation,  
Pas besoin de parader, n'étalez pas d'auto-complaisance !  
Car en parlant vous dérangeriez les Mères et les Dakinis.  
Recueillez-vous dans une méditation attentive.

A l'heure de rejoindre la compagnie du Guru,  
Ne pesez pas ses défauts, ses qualités, le bien et le mal !  
Car vous le verriez comme un tissu d'imperfections.  
Développez la faculté d'une pure vision.

A l'heure de vous asseoir avec vos frères spirituels,  
N'espérez pas présider au bénéfice de l'âge !  
Votre voeu serait ainsi troublé par la passion.  
Conduisez-vous de manière à susciter l'harmonie.

A l'heure de solliciter l'aumône dans les campagnes,  
Ne tournez pas la tête des gens avec vos intrigues !  
Car vous tomberiez en des mondes de détresse.  
Par des actions correctes, gardez-vous vous-même.

En outre, à toute heure et dans tous les cas,  
Ne déployez aucun égoïsme, ne vous valorisez pas !  
Car dans son aspect le Dharma en serait perverti.  
Abandonnez l'imposture, la ruse et le mensonge.

Afin que les êtres se dirigent eux-mêmes,  
Pour le profit des autres et de soi-même,

Ces instructions bienveillantes sont données.  
"Le don " est ainsi retenu dans le centre du cœur.

## CLE de la VUE, de la MEDITATION et de l'ACTION

Ah ! La façon de Voir, de Méditer et d'Agir du Lama !  
Qu'il m'accorde la demeure de l'originel !

Le monde visible existe, mais contenu en l'esprit.  
La vraie nature de l'esprit appartient à la clarté.  
Cela est, sans qu'on l'identifie concrètement.  
Voici l'énoncé des trois clés de la vue.

L'imagination existe et s'échappe dans le Corps de Dharma.  
Le savoir lucide appartient à la félicité.  
Cela est quand on s'établit dans la sérénité primordiale.  
Voici l'énoncé des trois clés de la méditation.

Les dix vertus apparaissent dans la spontanéité des actes.  
Les dix souillures intrinsèquement se purifient.  
Il n'y a plus à modifier les apparences par des expédients.  
Voici l'énoncé des trois clés de l'action.

Il n'y a pas de nirvâna à parfaire plus loin.  
Il n'y a pas de samsâra à abandonner autre part.  
L'esprit se détermine à être le Bouddha.  
Voici l'énoncé des trois clés de l'accomplissement.

Réunissez ces trois clés en une  
Qui sera le sésame de la vraie réalité.  
Celui qui la tourne agira avec un excellent Guru.  
Trop examiner les détails ne sera pas approprié.  
Réaliser l'ensemble se révélera adéquat.  
Cette richesse commune aux pratiquants de la Loi,  
S'est levée en l'esprit du yogi.  
Qu'elle réjouisse le cœur de mes disciples !

## LES MULTIPLES GUIDES

Le Lama, les instructions, le disciple,  
La persévérance, la patience, la foi,  
La sagesse, la compassion, l'origine humaine  
Sont des guides continuels.

L'ermitage sans bruyante agitation  
Est le guide qui protège la concentration.  
Le Maître vénéré, Guru accompli,  
Voilà le guide qui dissipe l'obscurité.  
La conviction sans plainte ni lassitude  
Guide vers les mondes supérieurs.  
La réflexion sur les organes des sens  
Est le guide qui les délivre de leurs objets.  
Les instructions du Lama Kagyüd  
Guident vers la découverte des trois corps d'un Bouddha.  
Terre de refuge, les Trois excellents Protecteurs  
Sont des guides sans illusion.

Conduit par ces six guides,  
Le yogi s'en ira vers la grande plaine de félicité.  
Il séjournera dans la sphère de totale inactivité des constructions mentales,  
Heureux de sa propre connaissance, de son échappée,  
Confiant en ses capacités d'appréhender la vérité et la compréhension  
décisive.  
En cette vallée déserte du royaume,  
Le yogi clame son chant d'allégresse avec la force du tonnerre.  
La pluie de la renommée tombe dans les dix directions,  
Les fleurs de la compassion déploient leurs feuillages,  
Le fruit sublime de la bodhicitta mûrit.  
Le pouvoir de l'Eveil embrasse tout l'Univers.

## LES CIRCONSTANCES FAVORABLES

Je me prosterne aux pieds du Père, joyau qui exauce les souhaits.  
Qu'il accorde au fils la trame des circonstances favorables !

Qu'il le conduise vers la connaissance certaine  
Et dans la citadelle du Corps Divin !

A cause de ma peur, dans l'épouvante j'ai bâti un château.  
Ce fut celui du Vide, celui de l'ultime réalité.  
Sa destruction, je ne la redoute pas.

A cause du froid, dans ma peur j'ai cherché un vêtement.  
Ce fut celui de la terrible chaleur mystique.  
Le froid, je ne le redoute plus.

Par crainte de l'indigence, j'ai cherché la fortune.  
J'ai découvert les sept sublimes richesses inépuisables.  
La pauvreté, je ne la redoute plus.

Parce que j'appréhendais la faim, je me suis enquis de nourriture.  
J'ai mangé dans l'intense contemplation de la réalité.  
La faim, je ne la redoute plus.

Par peur de la soif, j'ai requis des boissons.  
Mon breuvage fut l'alcool d'ambrosie de l'attention connaissant.  
La soif, je ne la redoute plus.

Dans l'angoisse de l'ennui, j'ai cherché un ami.  
Ce fut la félicité du courant continu de la vacuité.  
La tristesse, je ne la redoute plus.

Inquiet de l'erreur, j'ai cherché une seule voie.  
J'ai trouvé l'étendue de la fusion des chemins.  
L'égarement, je ne le redoute plus.

Moi le yogi qui possède toutes les richesses possibles,  
Où que je réside, je suis heureux.  
Au Fort du Lion de Yölmo, dans la Grotte du Tigre,  
J'ai involontairement fixé une limite à mes déplacements,  
Car la tigresse rugissait affectueusement ;  
A cause des jeux errants des petits fauves ma compassion est née,  
Sans effort j'ai établi dans la méditation un esprit purifié.

La guenon criait plaintivement, à l'encontre de sa nature,  
Aussi me suis-je involontairement installé dans le repentir ;  
A cause de l'ardent tapage et des rires des petits singes,  
Sans effort je me suis fixé dans le yoga de création.

Avec la voix tendre du coucou, si triste en son essence,  
J'ai involontairement versé des larmes.  
Avec le chant varié de l'alouette, si doux à l'oreille,  
Sans effort je me suis installé dans le plaisir de l'écoute.

Tous les cris des corbeaux ou des corneilles  
Sont bienfaisants et amicaux pour le yogi.  
Je suis resté dans un tel lieu car j'y étais heureux spontanément.  
Si je n'y avais pas même un ami, j'y serais heureux pourtant.  
Que cette mélodie inspirée par la joie du yogi,  
Disperse la souffrance des êtres humains !

## L'EMERVEILLEMENT AUTHENTIQUE

O vous Gracieux Marpa du Lhobrag !  
Je médite en mon cœur des souvenirs ardents,  
Je prie de ne jamais être séparé de vous.

Quel bonheur, la fusion de son propre esprit avec le Guru !  
Quelle joie ce caractère naturel des apparences !

Le non-né une fois identifié au Corps de Vérité  
Le naturel s'est fondu en ce divin Corps.  
Peu m'importe les vues hautes ou basses,  
L'esprit en son authenticité m'est bonheur.

La nature de l'esprit est le Vide et la clarté.  
Ces caractères une fois identifiés à la sagesse,  
Le naturel s'est fondu dans l'originel.  
Peu m'importent mes bonnes ou mauvaises méditations,  
L'esprit en son authenticité m'est bonheur.

Les sens et leurs objets scintillent d'eux-mêmes.  
Une fois discernée l'absence de dualité entre sujet et objet,  
La félicité, le chagrin, se sont mêlés en un.  
Restant dans le domaine du primordial,  
Peu m'importe que cela soit ou ne soit pas l'activité.  
L'esprit en son authenticité m'est bonheur.

La nature du Corps de Dharma est fructueuse ;  
Une fois identifiée aux divers Corps d'Emanations,  
Les rencontres se sont mêlées à l'univers de la délivrance.  
Je n'aspire plus à l'avènement de la réussite.  
L'esprit en son authenticité m'est bonheur.

## Afin de pratiquer la noble et pure LOI de l'Existence

Seigneur Guru aux étonnantes Emanations,  
Accordez-moi un peu de votre compassion !  
Vous qui exhibez un corps de colombe bleutée,  
Votre artifice est en accord avec la Doctrine.  
Vous les huit ravissantes filles de dévas,  
Si vous pensez pratiquer le noble et pur Dharma,  
Je vous prie de garder ce chant en mémoire.

Le bonheur de l'existence mondaine,  
Bien qu'il semble si doux, rapidement se déchire.

Le statut des femmes de haute et noble condition,  
Bien qu'il semble si élevé, n'a aucune stabilité.

Dans l'affliction du tourbillon des vies, un époux  
Semble bien attrayant, mais accroît la souffrance.

Le rejeton d'une bonne ascendance,  
Quelle misère s'il n'exerce aucune emprise sur lui-même.

Le disciple d'un sage Lama,  
S'il agit mal, roulera au bas du samsâra.

Les déesses qui s'incarnent en pigeons  
Demandent le Dharma mais le croient difficilement.

Quoi qu'il en soit si vous pratiquez la Doctrine,  
Les avantages terrestres, les sentiments de pertes,  
Les mauvaises influences survenues en cette vie,  
A coup sûr reconnaissez-les comme amis de l'Eveil !  
Ma gratitude envers les méchantes circonstances est grande.

Vous aussi, agissez en sachant qu'il en est ainsi !

Je me prosterne aux pieds de Marpa du Lhobrag.  
Lama mon père, accordez-moi votre grâce et de divins pouvoirs.

La perfection d'un riz blanc, je l'ai goûtée dans la contemplation.  
Il a nourri mon corps ; mes pratiques en ont profité.  
Je réponds à votre bonté par un enseignement,  
Préparez-vous à une écoute attentive.

Cette position royale des blancs dévas,  
Vous l'avez atteinte mais elle est irréelle.

L'amour des jeunes enfants divins  
Semble joyeux mais très vite se décompose.

L'imposture des mirages de l'esprit  
Accroît la jouissance mais cause la chute.

La souffrance du cycle des six existences,  
Si l'on y réfléchit, lève une terrible indignation.

Si donc vous décidiez de pratiquer le noble Dharma,  
Implorez les Trois précieux Protecteurs du Refuge !  
Songez aux êtres des six mondes comme s'ils étaient vos pères et mères !  
Offrez au Guru, distribuez aux indigents !  
Dédiez vos mérites à tous les vivants !  
Pensez toujours qu'inconnu est le temps de la mort !  
Votre corps mêlé à celui de la divinité tutélaire,  
Exprimez-vous par le mantra profond !  
Méditez la vacuité et la sagesse innée !  
En témoin, sans cesse pénétrez votre propre esprit !

ANTIDOTES AUX EMOTIONS PERTURBATRICES

Je me prosterne aux pieds de Marpa le Bienfaiteur.  
Qu'il m'accorde la faveur de bons antidotes !  
Vous qui possédez la foi, jeunes filles divines,  
Exercez-vous continuellement à la pratique,  
Méditez l'apaisement absolu de l'esprit,  
Et la miséricorde, tel un ornement, grandira.

Créez aussitôt les remèdes à votre expression,  
Et la quiétude du corps et des mots, en ornement grandira.

Observez constamment votre état intérieur,  
Et la réduction de l'activisme, un ornement deviendra.

Frappées par de mauvais effets,  
Guettez ! De peur que la colère ne monte.

Sur le point d'atteindre aux richesses convoitées,  
Soyez vigilantes ! De peur que la passion n'apparaisse.

Touchées par le tranchant de mots déplaisants,  
Prenez garde ! De peur d'une erreur d'audition.

Dans l'alliance avec vos amis,  
Méfiez-vous ! De peur des jalousies naissantes.

Tandis que vous recevez des hommages,  
Observez ! De peur que l'orgueil ne surgisse.  
En toute occasion, à tout moment,  
Matez le sorcier de votre vil héritage !  
Quelle que soit votre position,  
Méditez tout ce qui paraît, comme illusoire et Vide.

Même cent vénérables érudits  
Ne diraient pas plus que cela.  
Pratiquez et méditez avec joie !

## LES SIX POINTS ESSENTIELS

Les créations de l'esprit sont plus nombreuses

Que les grains de poussière des rayons du soleil.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
En connaît la nature propre et la réalité.

La matière en son état originel  
N'est nullement une production de causes ou d'influences.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
Conduit une recherche scrupuleuse.

Les souvenirs en l'esprit surgissant  
Ne seraient pas même contrariés par une troupe de lanciers.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
Sait en renverser la dépendance.

La versatilité mentale  
Ne serait pas même fixée dans un carcan ferré.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
En reconnaît le Vide.

La profusion des plaisirs sensuels  
Ne serait pas même abandonnée par un dieu de sagesse.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
Connaît amplement les sens et leurs objets.

L'apparition des perceptions sensibles  
Ne serait pas même vaincue par la main d'un conquérant.  
Mais le Yogi tel un Seigneur  
En reconnaît le néant.

## UNE SEMBLABLE EXPERIENCE SPIRITUELLE

Se produit-elle par étapes  
Ou bien en une seule fois ?

*Elle naît instantanément pour les êtres doués de capacités supérieures et puissantes ; mais elle survient progressivement, par étapes, en quatre maîtrises, pour les hommes moyens ou inférieurs, répondit le Vénérable. J'expliquerai les signes infailibles de leur apparition. Il dit alors un chant pour distinguer ce que sont ou ne sont pas les quatre*

*maîtrises contemplatives.*

Je me prosterne aux pieds de l'Excellent Lama.

S'accrocher à la matérialité de l'esprit est cause du samsâra.  
Sans s'attacher aux évidences,  
Si l'on reconnaît sa propre réalité  
Comme spontanément créée,  
L'on aborde aux frontières de la concentration unique.

Méditer sur les couleurs et les formes, parler néanmoins de fusion,  
Accomplir des actes contraires tout en discourant sur le karma,  
Pour l'ignorant qui médite la misère mentale,  
Il n'y a nulle maîtrise de la concentration unique.

Sans s'attacher aux évidences  
L'esprit, libre de toute élaboration,  
Possède la substance de la félicité.  
Alors que sa nature s'illumine ainsi que l'espace,  
L'on aborde aux frontières libres de création .

Multiplier les actions, parler néanmoins d'inactivité,  
Accumuler les métaphores et discourir sur l'ineffable ;  
Pour l'ignorant qui médite un intérêt égoïste,  
Il n'y a nulle maîtrise de l'incréé.

L'identité de samsâra et nirvâna  
S'expérimente dans le divin Corps de Vérité.  
L'on ne différencie plus apparence et vacuité,  
L'être vivant se fond dans le Bouddha.  
L'on aborde aux frontières de la saveur unique.

S'exprimer d'abondance, parler d'un seul goût,  
Interrompre les méditations, discourir sur des détails ;  
Pour l'ignorant dans la confusion,  
Il n'y a nulle maîtrise d'une seule saveur.

L'imagination, en son essence, porte la sagesse.  
Spontanément et sans effort,  
L'on ne distingue plus les causes de leurs fruits.  
Alors que s'achève en soi les Trois Corps d'un Bouddha,  
L'on aborde aux frontières de la non-méditation.

Activer son intellect en dissertant de la non-pratique,  
Cultiver la bêtise, discourir pourtant de luminosité ;  
Pour l'ignorant dispensateur de leçons,  
Il n'y a nulle maîtrise du yoga de non-méditation.

*Le disciple ajouta :*

*Ces expériences sont absolument extraordinaires !  
Mais pour nous, les êtres soumis au monde,  
de quelle façon assimiler et pratiquer ?*

## LES SIX VERTUS TRANSCENDANTALES

Je me prosterne aux pieds du Seigneur Guru.

Les richesses ressemblent à la rosée sur l'herbe,  
Sans y attacher votre esprit, donnez-les !

La vie dans un précieux corps humain  
Protégez-en la discipline comme la prunelle de vos yeux !

La colère est la racine de la damnation,  
Même si votre souffle fuyait, méditez la patience !

N'oeuvrez pas faiblement pour vous-même et les autres,  
Avec assiduité pratiquez les vertus !

Ne vous illusionnez pas sur les buts du Mahâyâna,  
Exercez-vous à la concentration sur un seul point !

Si vous n'avez pas trouvé l'Eveil en cherchant,  
Observez le signe de votre propre esprit !

La foi ressemble aux brouillards d'automne,  
Dans l'instant qu'elle se dissipe, je vous en prie, persévérez !

## CHANT DES CINQ ASSURANCES

*A cause du fruit de votre œuvre, de votre terrible réussite dans l'épreuve,  
Vénérable, nous vous prions de nous donner un enseignement sur la manière  
de garder courage tout au long du parcours spirituel.*

Dégoûté par les lois du monde,  
L'on prend des résolutions avec une foi violente.  
L'attachement au pays, il est dur d'y renoncer ;  
La terre des ancêtres abandonnée, la colère s'apaise.  
L'amour des parents et des alliés, il est dur de le réprimer ;  
Leur proximité abandonnée, le tourment se libère.  
La satisfaction par la richesse n'est pas venue ;  
L'on porte du coton seulement, les passions sont renversées.  
L'attraction mondaine, il est dur d'y renoncer ;  
Mais l'orgueil est brisé  
Quand l'on adopte une position humble.  
L'arrogance de l'ego, il est dur d'y renoncer ;  
Comme les bêtes sauvages  
L'on vagabonde dans les montagnes.  
Vous avez un but, croyants qui amassez des mérites.  
Ceci est l'assurance de la persévérance.

Le Corps de Dharma est semblable à l'espace.  
Bien qu'il soit diffus en tous les êtres,  
Ceux-ci errent dans le cycle des existences  
Par suite de leur ignorance.  
On le connaît en parti, il est dur à stabiliser.  
En vérité, s'il n'a pu être affermi,  
S'y glissent alors les cinq poisons traditionnels.  
Ainsi, sans dessein, infantile, l'on divague.  
En vérité, s'il a pu être stabilisé,  
Les sensations toujours apparaissent  
Sans que l'on s'y attache.  
L'on demeure continuellement  
Dans les Trois Corps inséparables.  
Ceci est l'assurance de la réalisation.

La contemplation, l'après-contemplation,

Se présentent distinctes aux débutants.  
Pour un esprit ferme,  
Les conceptions doubles n'existent pas.  
Dans un yoga sans agitation,  
Les sensations toujours apparaissent  
Sans que l'on s'y attache.  
L'on demeure continuellement  
Dans les Trois Corps inséparables.  
L'énergie d'un être, en l'absence de passion,  
Est la base d'attributs délicieux.  
L'homme avisé médite tout comme l'espace,  
Il n'est pas attaché à une conduite particulière.  
Ses possessions, sa beauté physique,  
Tout ce qui se manifeste,  
Il le reconnaît pareil à la brume.  
Même la volonté de conduire les êtres vivants  
Est l'illusion d'un caractère ordinaire.  
Comme le reflet de la lune ne s'attache pas à l'eau,  
L'on ne se vêtira pas avec le lien des perceptions.  
Telle un lotus qui naît de la vase,  
Voici l'assurance du comportement.

Comme l'espace, l'esprit partout se diffuse.  
Influences, manifestations,  
S'illuminent dans le divin Corps de Vérité.  
Il est le Bouddha lui-même, l'omniscient,  
Transparent comme la boule de cristal  
Posée sur la paume d'une main.  
D'abord, d'où que ce soit, rien n'arrive.  
Dans l'intermède, nulle part, rien ne reste.  
A la fin, partout, rien ne disparaît.  
En demeurant contemporain  
Du passé, du présent et du futur,  
Les causes de naissance et de mort  
Ne viennent plus à l'esprit.  
Il semble l'espace en sa pureté primitive.

La masse des nuages gris et noirs  
Se résorbe en elle-même.  
Il ne reste plus trace des quatre éléments.  
L'esprit qui tout embrasse ressemble à l'étendue céleste.  
Il n'est plus séparé du déroulement de l'incrée.  
Vers le cycle infernal des trois royaumes,

La voie est coupée.  
Ceci est l'assurance de l'accomplissement.

Le yogi qui réalise cela  
En quittant ce corps illusoire,  
Dans le Bardo perfectionnera ses qualités.  
Les instructions profondes seront reconnues,  
L'esprit de Mère et Fils se rencontrera.  
S'ils devaient ne pas se retrouver,  
Le corps périssable, cause originelle d'impureté,  
Associé aux préceptes purs, serait purifié  
Pour apparaître en Corps de Félicité.  
Sachant ce Corps de Plaisir pareil à un mirage,  
L'on ne craindra pas les erreurs de chemin.  
Ceci est l'assurance d'un bardo sans errance.

## COMMENT BATIR LE CHATEAU DE LA TRADITION ?

Avec les fermes fondations de la foi,  
Avec les hauts murs de la persévérance,  
Avec les larges briques d'argile de la concentration,  
Avec les arêtes en relief de la sagesse connaissante, je l'ai bâti.  
L'étage supérieur mêle ces quatre qualités,  
C'est la terrasse de l'éternité.  
Vous serez déçus par les demeures temporelles.  
Ces prisons du mal, désertez-les !

*Il a ainsi chanté.*

*Les villageois dirent :*

*- Ce chant nous est d'un extrême profit ! Mais dans vos coutumes, possédez-vous quoi que ce soit d'équivalent aux fils nés des épouses qui sont nos compagnes, à nos alliés, à nos relations, à nos richesses, à nos champs ? Ces mœurs qui sont nôtres, au lieu de les abandonner, nous les développons. Nous vous prions donc d'énoncer les raisons de rejeter tout cela et de nous expliquer vos propres coutumes.*

*Afin de leur répondre, Milarépa chanta cette mélodie :*

Je possède le champ de la nature ultime de l'esprit,  
La graine des instructions du Guru a été semée,  
Les pousses de l'expérience ont germé,  
Ainsi a mûri le fruit des Trois Corps.  
Ces ressources dureront éternellement.  
Vous serez déçus par les cultures temporelles,  
La servitude du vivre et du vêtement, rejetez-la !

Possédant en la vacuité une mine,  
Je suis riche des sept sublimes joyaux,  
Je suis heureux de la soumission aux dix vertus  
Et de la félicité inépuisable.  
Ces richesses dureront éternellement.  
Vous serez déçus par l'opulence terrestre,  
La griserie de l'illusion, repoussez-la !

Je possède les ascendants de l'éveil  
Et la présence bien nette du noble Dharma.  
J'ai les oncles et les neveux prospères de la sangha  
Et le soutien puissant des protecteurs de la Doctrine.  
Ces alliés dureront éternellement.  
Vous serez déçus par les relations mondaines,  
Les accointances fortuites, renoncez-y !

J'ai le Bouddha pour ancêtre,  
Mon ménage est harmonie de joie et de clarté,  
Je profite du teint éclatant de la fusion,  
De l'habit chamarré des expériences et des réalisations.  
Ces compagnes dureront éternellement.  
Vous serez déçus par les amitiés temporelles,  
Les rivales occasionnelles, rejetez-les !

J'ai fait naître l'enfant du savoir.  
Il a parfait le stimulant accomplissement,  
Tenu un discours expert et concret,  
Assuré la descendance de l'Eveil.  
Ce fils durera éternellement.  
Vous serez déçus par les héritiers terrestres,  
Les immondices du samsâra, dispersez-les !

Vous les travailleurs, hommes et femmes de Goung Thang,  
Et moi le yogi Milarépa,  
Par cette propension à nous interpeller mutuellement,  
Puissions-nous nous revoir sur la glorieuse terre d'Ougyèn !

## LE CHANT DU BONHEUR

Je me prosterne aux pieds du Gracieux Marpa.  
Je suis heureux d'avoir rompu les relations avec mes proches,  
D'avoir renoncé à l'attachement au pays ;  
Heureux car je suis libéré des devoirs officiels.  
Je ne me suis pas chargé des accessoires d'un moine,  
Je ne me suis pas accroché au rôle de maître de maison,  
J'en suis heureux.

Parce que je n'ai plus besoin de ceci ou cela,  
Parce que je suis riche des sept sublimes joyaux,  
Je suis heureux.

Heureux car je ne souffre pas pour assurer ma subsistance,  
Heureux car je ne crains pas le gaspillage,  
Car je n'éprouve pas l'angoisse de la ruine.  
Ayant réalisé le vrai sens de l'esprit je suis heureux.  
Je n'ai pas à me soucier de l'humeur des donateurs,  
J'en suis heureux.

Heureux car sans fatigue, lassitude ou chagrin,  
Heureux car mon activité n'est point artificielle,  
Car tout ce que je fais coule dans le sens du Dharma.  
Je ne suis plus épuisé par le désir de bouger,  
Je ne crains plus d'être blessé ou tué,  
Je suis délivré de la peur d'être dépossédé,  
J'en suis heureux.

Je suis heureux des circonstances propices aux vertus,  
Heureux de l'abandon des impuretés,  
Heureux de l'ardeur aux mérites,  
Heureux de la séparation d'avec la colère et l'injure,

D'avec l'orgueil et la jalousie.  
En voyant les défauts des huit phénomènes mondains,  
En l'état de parfaite équanimité,  
Je suis heureux.

Heureux car j'ai observé l'esprit avec l'esprit,  
Car je ne ressens ni espoir ni crainte.  
Sans attachement je suis heureux  
Dans l'infinité de la claire lumière,  
Dans la sphère de sagesse sans imagination,  
Dans le stade originel de la puissance spontanée.  
Heureux d'avoir laissé à leur place les sens et leurs objets,  
Heureux lorsque s'éclaire la conscience des cinq ouvertures.  
J'ai interrompu le va-et-vient de l'intellect,  
J'en suis heureux.

J'ai de nombreuses façons d'être heureux.  
Je suis un yogi qui chante d'allégresse  
Et je ne souhaite pas d'autre joie.  
Même si je mourais je serais heureux  
Car je n'ai pas failli.  
En vivant aussi je suis heureux,  
Car je grandis ma dévotion.  
Les bienfaiteurs assurent le vivre et le vêtement,  
Ceci par la grâce du Lama, des précieux Protecteurs,  
Et la félicité du yoga.  
Rétchung est-il heureux lui aussi ?  
A-t-il atteint son but ?

## LES DOUZE BONHEURS DU YOGI

Le yogi qui renonce à sa terre est heureux  
Comme un condamné réchappé de son trou.

Le yogi qui perd le réflexe de saisir et juger est heureux  
Comme un cheval libéré des entraves.

Le yogi qui habite la solitude est paisible  
Comme une bête blessée tapie en son repaire.

Le yogi assuré de sa philosophie est heureux  
Comme l'oiseau royal à l'assaut de l'azur.

Le yogi qui tout pénètre est heureux  
Comme le vent vagabond dans les cieux.

Le yogi qui protège le vide radieux de son inspiration est heureux  
Comme le pâtre dévoué au soin de ses brebis.

Le yogi que rien n'ébranle est heureux  
A l'image du Mont Sumeru au centre du monde.

Le yogi qui n'interrompt pas son expérience est heureux  
A l'image du flot continu des grands fleuves.

Le yogi qui refuse les devoirs est tranquille  
A l'égal du cadavre dans un cimetière.

Le yogi qui ne régresse plus est beau  
Comme la pierre métamorphosée par l'océan.

Le yogi qui tout embrase de ses reflets est beau  
Comme le soleil à l'horizon.

Le yogi qui ne crée rien pour l'avenir est léger  
Comme le palmier fraîchement taillé.

Bienfaiteurs, cette mélodie des douze bonheurs du yogi  
Est un enseignement qui répond à vos questions.

## LES DOUZES SEDUCTIONS

Les phénomènes du monde semblent bien décevants.  
Aussi je cherche le but parfait.

Les distractions communes semblent bien décevantes.  
J'expérimente donc la non-dualité.

Serviteurs et entourage semblent bien décevants.  
Aussi, solitaire, je marche au désert.

Les possessions terrestres semblent bien décevantes.  
Si j'en détiens, je les donne au dharma.

Le monde des objets extérieurs semble bien décevant.  
J'observe mon esprit, au-dedans.

La ronde des idées semble bien décevante.  
Je suis en quête de la sagesse ultime.

Les principes conventionnels semblent bien décevants.  
Aussi je m'établis dans l'absolue vérité.

Les livres imprimés semblent bien décevants.  
Je médite les conseils de la transmission orale.

Les exégèses convenues semblent bien décevantes.  
Je m'abandonne librement à l'état de nature.

Les naissances et les morts semblent bien décevantes.  
Alors je tends au dessein de la non-création.

La connaissance ordinaire semble bien décevante.  
Aussi je m'entraîne à l'agile sagesse.

La méditation formelle semble bien décevante.  
Je reste dans la sphère de la simple réalité.

Ecoutez vénérable Lama mon père !  
Quelle infortune que cet esprit sombre et confus,  
Puissiez-vous m'entraîner par votre compassion !

A la frontière du néant et de l'éternel,  
La vue sans limites déjà se perd.  
Je n'ai pas, en sa nature, fixé la réalité.

A la frontière de l'indolence et de la distraction,  
La méditation claire et joyeuse déjà se perd.  
Je n'ai pas réussi à briser tous les attachements.

A la frontière de la capture et du rejet,  
Une conduite libre et spontanée déjà se perd.  
Je n'ai pas réussi à ruiner l'illusion.

A la frontière de la ruse et de l'imposture,  
La pureté du vœu tantrique déjà se perd.  
Je n'ai pas écrasé tous les artifices.

A la frontière de samsâra et nirvâna,  
L'esprit pareil au Bouddha déjà se perd.  
Je n'ai pas reconnu le corps de vérité.

A la frontière de la crainte et de l'espoir,  
Les quatre corps et le Fruit déjà se perdent.  
Je n'ai pas de moi-même discerné mon visage.

Père Lama, précieux vénérable,  
Je fus jadis protégé par votre grâce,  
Je vous prie de me préserver aussi d'une séparation.

## CHANT DES SEPT DECOUVERTES

*- Rétchungpa, tu as fait des expériences qui ne ressemblent pas à celles-là.  
Comme le secret ne convient pas avec moi, parle franchement !*

*Ainsi dit Milarépa, et par l'amour du Maître, à l'instant jaillit la réalisation de  
Rétchungpa. Aussi offrit-il ce chant des sept découvertes.*

Par la bonté du Jetsün,  
J'ai réalisé le sens de sept découvertes.

Dans les apparences j'ai trouvé shunyatâ.  
Je ne pense plus qu'existe la réalité matérielle.

Dans la vacuité j'ai trouvé le Corps de Vérité.  
Je ne pense plus à l'effort pour agir.

Dans les multiples manifestations j'ai trouvé l'unité.  
Je ne pense plus à séparer ni à réunir.

Dans les visions claires ou sombres j'ai trouvé l'équanimité parfaite.  
Je ne pense plus aux retards ni aux accomplissements.

Dans ce corps de chair j'ai trouvé la félicité.  
Je ne pense plus que la douleur existe.

Dans la vérité relative j'ai trouvé la vérité ultime.  
Je ne pense plus connaître d'égarements.

Dans mon propre esprit j'ai trouvé le Bouddha.  
Je ne pense plus à la transmigration.

*- Rétchungpa, reprit le Jetsün, ceci n'est pas la véritable réalisation, mais seulement de justes expériences que tu as méditées. Il en est véritablement ainsi de la connaissance de la méditation :*

## LES HUIT PARFAITES MAITRISES

Dans la non-distinction des apparences et du Vide,  
La vue atteint à la perfection.

Quand le rêve et la veille ne se distinguent plus,  
La méditation atteint à la perfection.

Quand bonheur et vacuité ne se distinguent plus,  
Le comportement atteint à la perfection.

Quand aujourd'hui et demain ne se distinguent plus,  
La philosophie atteint à la perfection.

Quand esprit et espace ne se distinguent plus,  
Le dharmakâya atteint à la perfection.

Quand malheur et ravissement ne se distinguent plus,  
Les instructions atteignent à la perfection.

Quand misère et sagesse ultime ne se distinguent plus,  
Toutes les réalisations atteignent à la perfection.

Quand l'esprit ne se distingue plus du Bouddha,  
Le but parfait est là.

## LES SIX ETATS INTERMEDIAIRES

Je me prosterne aux pieds de tous les maîtres.  
Dans l'écart entre les apparences et le Vide,  
La vue n'a rien de transitoire ni d'éternel.  
Les théories de l'imaginaire, je ne les saisis pas,  
Non existantes, elles restent par-delà l'entendement.  
Voici la vision intérieure du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas dans un cercle érudit.

Dans l'écart entre bonheur et vacuité,  
Aucun calme mental n'est à fixer toujours.  
L'esprit que l'on tient à l'étroit distille la détresse,  
Je ne m'y exerce pas.  
Je m'installe en l'état originel de l'attention.  
Voici la méditation du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas chez d'habiles compagnons.

Dans l'écart entre sensualité et détachement,  
Le bonheur mondain n'a plus aucun attrait.  
Une règle hypocrite, une vie perverse, je ne m'y livre pas.  
Tout ce qui apparaît me devient amical.  
Voici le comportement du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas parmi d'autres yogis.

Dans l'écart entre vice et vertu,  
Il n'y a rien d'impur ni d'absolument pur.  
Prétention et imposture, je ne les pratique pas.  
Je m'installe en témoin de ma propre conscience.

Voici l'engagement sacré du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas chez de hauts moralistes.

Dans l'écart entre samsâra et nirvâna,  
Il n'y a plus de différence entre les êtres et le Bouddha.  
Espoir ou crainte, après le Fruit je ne soupire pas.  
L'affliction maintenant paraît telle une joie.  
Voici l'accomplissement du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas dans un groupe de siddhas.

Dans l'écart entre les mots et leur sens,  
Les théories du savant n'existent plus.  
La perplexité, les doutes, je ne les produis pas.  
Le monde visible se lève tel un corps de vérité.  
Voici la réalisation du mendiant que je suis ;  
Je n'en rougirais pas chez de grands érudits.

## LES TRENTE INSTRUCTIONS énoncées par Marpa, Maître de Milarepa

Il a dit :

- " Fils, la triade des protecteurs est le premier des soutiens.
- " La foi est ta meilleure amie,
- " Le désordre mental le pire des démons,
- " L'orgueil le pire des liens,
- " La calomnie la pire des fautes,
- " La jalousie le pire danger sur la voie,
- " La boisson la pire des déchéances. "

Il a dit :

- " Si l'on ne surmonte pas les vices en usant des quatre forces,
- " L'on divague dans les six formes d'existence.
- " Si l'on ne s'efforce pas aux mérites,
- " L'on ne gagne pas le bonheur de la liberté.
- " Si l'on ne renonce pas aux dix maux,
- " L'on éprouve la souffrance des mondes de misère.
- " Si l'on ne médite pas la compassion et le Vide,

" L'on n'obtient pas la perfection du Bouddha. "

Il a dit :

" Si vous souhaitez l'éveil en cette vie,  
" Observez sans relâche votre esprit !  
" Méditez les six doctrines de Naropa,  
" Elles résument le point ultime des tantras.  
" Méditez la voie et la méthode tantrique,  
Essence et finalité des instructions personnelles. "

Il a dit :

" Ceux qui cherchent le renom, les honneurs, le profit  
" Se jettent dans la gueule du malin.  
" Ceux qui se glorifient et déprécient les autres  
" Tombent dans les abysses de l'angoisse.  
" Ceux qui ne domptent pas l'éléphant de leur esprit  
" S'abusent avec les mots des enseignements. "

Il a dit :

" L'idée de cultiver est grande,  
" La vue qui ne crée rien, sage,  
" La voie de l'entraînement mental, profonde.  
" Exercez-vous à la circulation du souffle vital !  
" Reconnaissez le visage des mélanges parfaits.  
" Reposez-vous sur des maîtres sacrés !  
" N'usez pas votre vie dans la distraction !  
" Observez votre esprit où rien ne se crée !  
" N'espérez aucune joie du monde matériel !  
" Ne prenez pas les souffrances pour des fautes ! "

Il a dit :

" Réaliser la nature de son esprit c'est devenir bouddha.  
" Il n'est nul besoin de s'activer d'abondance.  
" Il n'existe rien de plus intense que ce but.  
" Réfléchissez à ces enseignements ! "