

Le Dzogchen



Namkhai Norbu Rinpoché

Le Dzogchen n'est ni le Sûtra ni le Tantra. La base de la transmission du Dzogchen est l'"introduction" et non la "manifestation" comme dans le Tantra.

Ses pratiques principales travaillent directement au niveau de l'esprit pour amener l'individu dans l'"état primordial", qui est introduit par le maître, état que l'on continue jusqu'à la réalisation du "Grand Transfert" ou du "Corps de lumière".

Bien que cet enseignement fonctionne principalement au niveau de l'esprit, il existe aussi des pratiques de la voix et du corps dans le Dzogchen, mais elles sont secondaires par rapport à la pratique de la contemplation non duelle, et utilisées pour amener le pratiquant dans cet état.

Seule cette contemplation peut véritablement être appelée Dzogchen, mais un pratiquant peut utiliser toutes les pratiques d'un quelconque niveau des Sûtras ou des Tantras, si elles s'avèrent nécessaires pour éliminer ce qui fait obstacle à l'état de contemplation.

La méthode spécifique du Dzogchen est appelée la Voie de l'autolibération. Pour l'appliquer, il n'y a rien à quoi on doive renoncer, rien à purifier ni rien à transformer. La vision karmique qui apparaît, quelle qu'elle soit, est utilisée comme la Voie. Le grand maître Padampa Sangyé a dit " Ce ne sont pas les circonstances apparaissant comme une vision karmique qui conditionnent une personne dans l'état dualiste; c'est l'attachement de cette personne qui permet à ce qui apparaît de la conditionner." Pour rompre avec cet attachement de la façon la plus rapide et la plus effective, la capacité de l'esprit à s'autolibérer doit être mise en action.

Le terme "autolibération" ne doit toutefois pas faire croire qu'il y ait une sorte de "soi" où d' "égo" à libérer. C'est, au niveau du Dzogchen, un postulat fondamental que tous les phénomènes sont vides de nature propre. "Autolibération", au sens du Dzogchen, signifie que tout ce qui se manifeste dans le champ de l'expérience du pratiquant est laissé libre de se manifester tel quel, sans être jugé bon ou mauvais, beau ou laid. Et, à

ce moment même, s'il n'y a pas d'attachement, sans effort et même sans volonté, ce qui s'élève, pensée ou événement apparemment extérieur, se libère automatiquement de lui-même.

En pratiquant ainsi, les graines de l'arbre empoisonné de la vision dualiste n'ont jamais l'occasion de germer et encore moins de prendre racine. Ainsi, le pratiquant vit sa vie d'une façon ordinaire, sans avoir besoin d'autres règles que sa propre conscience, mais il demeure toujours dans l'unité primordiale et intègre à son état tout ce qui apparaît et dont il a fait l'expérience, et sans qu'aucune attitude extérieure signale qu'il pratique. C'est ce que l'on entend par le nom de Dzogchen qui signifie "Grande Perfection", et c'est ce que l'on entend par contemplation non duelle, ou simplement contemplation.

Namkhāi Norbu Rinpoché

Extrait de *Dzogchen et Tantra*

Collection Spiritualités vivantes, Éditions Albin Michel.

