INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གྲྭ་ཚང་།

3ème année - Session 4

Philippe Cornu

Distinction entre tantra externe et tantra interne : purification et transformation

Textes d'étude

Avril 2018

TABLE DES MATIERES

I- Les divisions du Vajrayāna 1

II- Les dix points essentiels des Tantra 2
1) La Vue (sk. *dṛṣṭi*, tib. *lta-ba*) 2
2) Le recueillement méditatif (sk. *samādhi*, tib. *ting-nge-'dzin*) 3
3) L'action ou conduite (sk. *caryā*, tib. *spyod-pa*) 3
4) Le maṇḍala (tib. *dkyil-'khor*) 3
5) La transmission de pouvoir ou initiation (sk. *abhiṣeka*, tib. *dbang*) 4
6) Le samaya ou lien sacré (sk. *samaya*, tib. *dam-tshig*) 4
7) Le sādhana ou "moyen d'accomplissement" (tib. *sgrub-thabs*) 4
8) Les offrandes (sk. *pūja*, tib. *mchod-pa*) 4
9) Les activités éveillées (sk. *karmasamudacāra*, tib. *phrin-las*) 4
10) Les mantra (tib. *sngags*) et les mudrā (tib. *phyag-rgya*) 5

III- Base, Voie et Fruit 5

IV- Les Tantra externes 5
IV-1. Les *Kriyātantra* ou *Tantra* de l'action rituelle 5
IV-2. Les *Caryātantra* ou *Upayogatantra* (*Ubhayatantra*) 6
IV-3. Les *Yogatantra* 7

V - Les Tantra internes 9
V-1. Les Mahāyogatantra 10
V-2. L'Anuyoga 12
I. La phase de développement 14
II. La phase d'achèvement 15

Textes d'illustration 17
II – Un court sādhana de Tārā : "La protection des huit peurs" d'Atīśa 17
III – Le *maṇḍala* du corps adamantin selon le *Guhyagarbhatantra* 19
IV – La nécessité de la transmission de pouvoir avant la pratique des *tantra* 19
V - La pratique des deux phases de Guhyasamājatantra 19
VI- Nāropa : *Karṇatantra vajrayogi nāma*, la pratique des Six Yoga 20

Distinction entre tantras externes et tantras internes : purification et transformation

I- Les divisions du Vajrayāna

On distingue d'une manière générale les *tantra* externes ou inférieurs, communs à tous les courants tantriques, indo-tibétains et japonais, et les *tantra* internes ou supérieurs, seulement pratiqués en Inde puis au Népal, au Tibet et dans le monde himalayen et mongol.

Dans le Vajrayāna, on distingue, comme dans le Madhyamaka, réalité absolue et réalité relative. Mais alors que la réalité absolue désigne la dimension vide des phénomènes, ces derniers se manifestent dans la réalité relative, soit sur le mode pur de la luminosité sous l'apparence des déités (*devatā*) et de leurs *maṇḍala* — c'est la réalité relative pure —, soit sur le mode impur des apparences samsariques saisies par l'esprit dualiste (les êtres sensibles et le monde conditionné) — c'est-à-dire la réalité relative impure. Les *Tantra* proposent des méthodes pour purifier ou transmuter les apparences impures conditionnées par le *karma* en apparences pures, vides et lumineuses.

Par *tantra* externes, on entend des *tantra* qui insistent sur la purification des perceptions et des passions par une approche progressive mettant l'accent sur les actes extérieurs rituels, le comportement et le recueillement méditatif, en passant graduellement d'une insistance sur les prescriptions externes vers un accent mis sur la pratique interne.

Par *tantra* internes, on entend des classes de *tantra* qui insistent sur le recueillement méditatif, l'utilisation des sens, c'est-à-dire de tous les aspects de notre existence sans en rejeter aucun, et des techniques yogiques pour accéder directement à l'expérience de la nature ultime de l'esprit, la claire lumière.

Toutes les écoles admettent l'existence de trois sortes de *tantra* externes :

Kriyātantra, Caryātantra ou Upayogatantra, et Yogatantra.

Mais dans le système indo-tibétain, les Nyingmapa comptent trois classes de tantra internes : Mahāyoga, Anuyoga et Atiyoga (ce dernier n'étant autre que le rDzogs chen qui n'est pas un véhicule de type tantrique, même si les rNying ma pa l'incluent dans le Vajrayāna), tandis que les écoles Sarmapa (Kagyü, Sakya et Guéloug) en comptent une seule, celle des Anuttarayogatantra, subdivisée en *tantra*-pères, *tantra*-mères et tantra non-duels. Par souci de conciliation et de non-sectarisme, certains auteurs ont tenté de faire correspondre ces deux classifications en faisant l'équation Mahāyoga = *tantra*-pères ; Anuyoga = *tantra*-mères et Atiyoga = *tantra* non-duels, mais cette assimilation ne fonctionne pas réellement quand on étudie les techniques et les modalités des deux systèmes, et elle est, de fait, plus « œcuménique » qu'effective.

<table>
<tr><th>Écoles tibétaines</th><th>rNying ma pa :
(« Les Anciens »)</th><th colspan="2">gSar ma pa
(« Les Nouveaux », bKa’ gdams pa, bKa’ brgyud pa, Sa skya pa, dGe lugs pa)</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Tantra externes
(ou inférieurs)</td><td>Kriyātantra</td><td colspan="2">Kriyātantra</td></tr>
<tr><td>Caryātantra ou Ubhayatantra</td><td colspan="2">Caryātantra</td></tr>
<tr><td>Yogatantra</td><td colspan="2">Yogatantra</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Tantras internes
(ou supérieurs)</td><td>Mahāyogatantra</td><td rowspan="3">Anuttarayogatantra</td><td>Tantra-pères</td></tr>
<tr><td>Anuyogatantra</td><td>Tantra-mères</td></tr>
<tr><td>Atiyoga ou rDzogs chen</td><td>Tantra non duels</td></tr>
</table>

II- Les dix points essentiels des Tantra

L’une des meilleures façons d’aborder les méthodes spécifiques au Vajrayāna consiste à prendre connaissance des “dix sujets” caractéristiques du Tantra. Ces “dix sujets” constituent en effet une systématisation des moyens habiles propres au Vajrayāna et ce sont eux qui constituent le critère pour reconnaître un texte tantrique. Mais il y a plus. Chacun de ces sujets est relié à une des dix pāramitā, ce qui montre la manière dont le Tantra traduit les catégories du Mahāyāna dans son propre langage et sa propre symbolique. En outre, chacun des dix sujets est relié aux autres. Mieux, il les inclut implicitement. L’ensemble constitue un tout indissociable et une clé de compréhension. Certains des dix sujets ne sont pas spécifiques au Tantra. Les offrandes et les *mantra* sont connus dans le Mahāyāna et parfois même dans le bouddhisme ancien. Mais ils prennent une ampleur toute particulière dans le Vajrayāna et sont unis à l’ensemble des autres moyens habiles et à la sagesse.

Les voici tels qu’on les trouve dans les tantra anciens :

1) **La Vue** (sk. *dṛṣṭi*, tib. *lta-ba*)

Ici, il ne s’agit pas d’une simple opinion philosophique mais de ce qui doit être reconnu par l’expérience dans la pratique. La Vue n’est pas un moyen habile mais la connaissance supérieure ou sagesse (sk. *prajñā*) qui doit accompagner nécessairement chacun des moyens habiles mis en œuvre dans la pratique. Chaque type de tantra a sa propre manière d’exprimer la Vue, mais ce qui caractérise tous les tantra, c’est la Vue du véhicule du Fruit :

Contrairement au Mahāyāna pour lequel le renoncement et la double accumulation de mérites et de sagesse purifient les voiles et développent la potentialité de l'Éveil jusqu'à l'atteinte du Fruit des Trois Corps, faisant ainsi de la voie une cause d'Éveil, le Vajrayāna utilise le principe du Fruit comme cheminement, au moyen de la pureté de perception : dans leur nature ultime, les cinq agrégats, les éléments, les consciences et les passions sont l'expression du tathāgatagarbha parfaitement pur et déjà complet, et les phénomènes extérieurs sont la pure dimension du dharmadhātu. Dans ce contexte où tous les phénomènes sont ultimement purs et égaux dans leur vacuité, les méthodes ou moyens habiles des tantra n'ont d'autre but que de purifier notre perception du corps et de l'environnement (tantra inférieurs) et de transformer les aspects "impurs" en aspects purs (tantra supérieurs).

La Vue est donc la *prajñāpāramitā*, et sans elle, la pratique du Vajrayāna n'a aucun sens.

2) **Le recueillement méditatif** (sk. *samādhi*, tib. *ting-nge-'dzin*)

Selon des moyens particuliers aux tantra (visualisation, récitation de mantra, yoga interne), le yogi parvient au samādhi. Ce recueillement est l'état méditatif où la perception pure et la Vue s'actualisent : tous les phénomènes y sont purs et égaux. Par les yogas, le recueillement mène à la reconnaissance de la nature ultime de l'esprit, la claire lumière unie à la vacuité.

Le recueillement correspond à *dhyānapāramitā*.

3) **L'action** ou **conduite** (sk. *caryā*, tib. *spyod-pa*)

Il s'agit de la manière d'utiliser corps, parole et esprit dans les activités quotidiennes. La Vue doit imprégner l'activité. Il est habituellement conseillé d'adopter la conduite d'un bodhisattva, mais dans certaines circonstances, la Vue et les moyens habiles peuvent nécessiter l'adoption d'un comportement inhabituel, celui de l'ascèse yogique (sk. *vṛta*) non-conventionnelle, pour aider efficacement autrui. Mais ceci ne concerne que les yogis confirmés dotés d'une réalisation suffisante. L'action est reliée à la pāramitā de la patience (sk. *kṣāntipāramitā*).

4) **Le maṇḍala** (tib. *dkyil-'khor*)

Qu'est-ce qu'un *maṇḍala* ? Un centre (sk. *maṇḍa*, tib. *dkyil*) et son pourtour (sk. *la*, tib. *'khor*), ou bien une quintessence et son extraction. Il s'agit de la dimension pure des phénomènes, purs et égaux dans leur essence vide. La vision pure est donc la perception du monde vue depuis la perspective de l'Éveil. Il en est ainsi lorsque le yogi se visualise comme la déité au milieu de son palais et du *maṇḍala* (l'environnement). Le maṇḍala peut être représenté sous une forme graphique peinte ou en sable coloré pour des besoins de rituel d'initiation. Il prend alors la forme d'un palais central carré et orienté, entouré de plusieurs cercles concentriques, et au centre duquel se trouve la déité, l'expression de l'Éveil. Le principe du *maṇḍala* est relié à la pāramitā de la sagesse qui connaît le monde phénoménal (sk. *jñānapāramitā*).

5) **La transmission de pouvoir** ou **initiation** (sk. *abhiṣeka*, tib. *dbang*)

C'est par elle que l'on entre dans le Vajrayāna. Incontournable, elle est conférée par un maître qualifié, le maître adamantin (sk. *vajrācārya*). Elle ouvre la voie de la réalisation au yogi et permet sa purification et son mûrissement. Sans elle, toute pratique tantrique demeure stérile et est susceptible de causes des obstacles. Elle correspond à la force (sk. *balapāramitā*)

6) **Le samaya** ou **lien sacré** (sk. *samaya*, tib. *dam-tshig*)

Il s'agit du lien indéfectible entre maître et disciple contracté lors de la transmission de pouvoir. Constitué d'un ensemble de préceptes propres au Vajrayāna (5 samaya principaux et 10 secondaires dans les tantra anciens, 14 chutes principales et 8 secondaires dans les tantra nouveaux), le samaya dresse le cadre dans lequel la pratique du Vajrayāna portera ses fruits sans embûches. Les préceptes endommagés ou brisés peuvent être réparés par la confession et la purification. Le samaya est la discipline du Vajrayāna (sk. *śīlapāramitā*).

7) **Le sādhana** ou "**moyen d'accomplissement**" (tib. *sgrub-thabs*)

C'est la méthode de pratique complète qui permet d'accomplir tous les buts du Vajrayāna. Elle comprend des préliminaires (refuge, bodhicitta, offrandes en sept branches), une partie principale (la visualisation par étapes de la déité et la pratique de son *mantra*), avec ou non une phase de yoga interne, une étape de dissolution de la visualisation et la dédicace des mérites. Accomplir chaque jour le *sādhana* permet de respecter le *samaya* et d'accomplir les pouvoirs ou *siddhi* ordinaires (les pouvoirs supranormaux, etc.) et le *siddhi* extraordinaire, l'Éveil final. La *pāramitā* est celle du courage ou énergie (sk. *vîryapāramitā*).

8) **Les offrandes** (sk. *pūja*, tib. *mchod-pa*)

C'est le moyen habile par excellence pour accumuler des mérites et parachever la pāramitā du don (sk. *dānapāramitā*). Dans le Vajrayāna, les offrandes concernent le corps, la parole et l'esprit, les possessions, les sensations et les expériences méditatives. Il existe des offrandes extérieures, intérieures et secrètes et on peut les offrir matériellement mais aussi les multiplier par l'imagination. Tout sādhana s'accompagne d'offrandes. L'offrande par excellence dans les tantra supérieures est "le cercle de rassemblement" (sk. *gaṇacakrapūja*, tib. *tshogs-kyi 'khor-lo*) où les yogis et yoginî se rassemblent pour une offrande collective au moins deux fois par mois lunaire.

9) **Les activités éveillées** (sk. *karmasamudacāra*, tib. *phrin-las*)

Ce sont des moyens habiles spécifiques au Vajrayāna. Les activités sont au nombre de quatre : activités d'apaisement (guérison, purification), d'accroissement (enrichissement spirituel et matériel), de pouvoir (magnétisation, contrôle des situations) et de subjugation (activités courroucées pour dompter les forces démoniaques). La *pāramitā* est celle du vœu d'aider les êtres (sk. *praṇidhānapāramitā*).

10) **Les mantra** (tib. *sngags*) et **les mudrā** (tib. *phyag-rgya*)

Les *mantra* sont des formules "qui protègent l'esprit". Habituellement en sanscrit, ces formules sont l'expression sonore d'une déité ou d'une activité éveillée, le son qui permet de manifester quelque chose ou la sagesse. Le son d'une syllabe-germe, par exemple, donne naissance aux phénomènes manifestés. Le *mantra* est un moyen habile pour faire mûrir en soi le pouvoir spirituel de la déité. Quant aux *mudrā*, les "symboles" ou "sceaux", ce sont notamment les gestes symboliques qui posent en actes diverses activités du yogi : offrandes, invocation, louange, activités, etc. Ainsi, les *mudrā* servent à sceller une visualisation, à maintenir le sens de la Vue et à unir les trois portes (corps, parole et esprit) : la visualisation est une activité de l'esprit, le *mantra* une activité de la parole et le *mudrā* gestuel un acte corporel. *Mantra* et *mudrā* sont liés à la *pāramitā* de l'habileté en moyens (sk. *upāyakauśalapāramitā*).

III- Base, Voie et Fruit

Dans la présentation de chaque classe de tantra qui va suivre, on a adopté la tripartition traditionnelle de la Base, de la Voie et du Fruit, qui permet de synthétiser les caractéristiques de chaque tantra.

La Base est ce qui doit être réalisé, la Vue en quelque sorte, et n'est pas différente du Fruit dans son essence. La Voie est le moyen d'obtenir cette réalisation, et le Fruit est donc l'actualisation définitive de cette réalisation.

IV- Les Tantra externes

Les Tantra externes ou inférieurs sont parfois taxés de "tantra d'ascèse védique", ce qui donne à penser que ces *tantra* ont été spécialement conçus pour d'anciens brahmanes désireux d'embrasser une pratique bouddhiste tout en conservant leurs habitudes et leurs pratiques rituelles. Ici, le mot-clé est "purification" et si la Vue est déjà bien celle des *tantra*, elle entre en application de façon progressive : selon la doctrine mahayaniste requise pour les *Tantra*, le pratiquant a bien la nature de bouddha ou *tathāgatagarbha* (tib. *de bzhin gshegs pa'i snying po*) en lui, inconditionnée et inaltérable, mais c'est son degré de confiance en sa nature qui détermine le type de pratique qui convient à sa progression.

IV-1. Les Kriyātantra ou Tantra de l'action rituelle

Cette première classe regroupe des *tantra* portés sur l'action rituelle extérieure. Il en existe plusieurs catégories qui s'appuient sur des classes ou des "familles" (sk. *kula*, tib. *rigs*) de déités différentes, les unes "mondaines", facilitant l'émergence d'accomplissements divers, les autres "supramondaines", visant l'Éveil du pratiquant. On assiste notamment à l'émergence de trois familles supramondaines (tib. *'jig rten las 'das pa'i rigs*) : la famille Tathāgata, la famille Lotus ou Padma et la famille Diamant ou Vajra, qui comprennent des déités paisibles ou courroucées

liées respectivement à la purification de l'ignorance, du désir et de la colère-aversion.

La Base s'appuie sur la Vue suivante : du point de vue ultime, tous les phénomènes extérieurs et intérieurs sont purs et égaux, apparences et vacuité étant indivisibles. L'esprit est la sagesse pure et lumineuse. Mais dans le registre relatif, les êtres sont grevés d'une vision karmique impure due à leur ignorance. Ils doivent donc progressivement la purifier en s'aidant du principe de la déité qui représente l'Éveil parfait. Pour cela, *ils s'adressent à elle comme un serviteur à son seigneur*.

La Voie commence par la transmission de pouvoir du vase ou de l'eau purificatrice et l'adhésion aux préceptes. Il s'agit de règles de conduite extérieure telles que s'abstenir de consommer de la viande, de l'alcool, de l'ail et des excitants, d'adopter la conduite bienveillante d'un bodhisattva, de porter des vêtements propres, de se livrer à des ablutions purificatrices et de faire des offrandes aux bouddhas.

Intérieurement, le *sādhana* comporte, après les étapes préliminaires incontournables de la prise de refuge et de la culture de la bodhicitta, l'invitation de la déité à siéger devant soi, sa visualisation en détail, sa louange accompagnée d'offrandes, puis la récitation de son *mantra* en invoquant ses bénédictions. Le pratiquant, qui est sous sa forme humaine habituelle, visualise ensuite que des rayons lumineux jaillissent de la déité et s'absorbent dans ses trois centres (front, gorge et cœur), purifiant ainsi les voiles et les actes négatifs de son corps, de sa parole et de son esprit. À la fin de la pratique, la déité est priée de retourner dans le *dharmadhātu*, l'espace de la réalité ultime, et le yogi partage les mérites ou bienfaits de la pratique avec tous les êtres. Il existe également des recueillements méditatifs avec concentration sur le cœur de la déité ou sans objets, ces derniers, appelés yoga sans signes, menant à l'expérience de l'ainsité.

Le *Fruit* est l'atteinte de l'Éveil d'un *samyaksaṃbuddha* en sept ou seize vies.

IV-2. Les *Caryātantra* ou *Upayogatantra* (*Ubhayatantra*)

Dénommés aussi Tantra-doubles (*Ubhayatantra*), les "Tantra du comportement" (tib. *sPyod pa'i rgyud*) constituent un pont entre les *Kriyātantra* qui précèdent et les *Yogatantra* qui suivent. On y équilibre l'action rituelle extérieure et le recueillement méditatif. Une quatrième famille de déités supramondaines fait son apparition, la famille Ratna ou Joyau combinée au principe de Karma, l'Action, et destinée à la purification de l'orgueil et de la jalousie.

La Base est le Vue du tantra suivant, le Yogatantra. *La Voie* est encore proche de la précédente. Elle débute par une transmission de pouvoir en six parties (initiations de la guirlande de fleurs, du vase, de la couronne, du vajra, de la clochette et du nom).

Elle comprend la méditation avec signes : après avoir pris refuge, cultivé la bodhicitta et fait des offrandes, le yogi, qui considère la déité comme un ami spirituel ou un frère, assume sa forme pure, se visualisant ainsi comme le

samayasattva ou déité-support, et la visualise simultanément en face de lui sous forme de la déité de sagesse ou *jñānasattva*. En récitant le *mantra*, le pratiquant imagine une chaîne de *mantra* enroulée dans le cœur de la déité face à lui, qui descend et rejoint son ombilic, en jaillit pour pénétrer dans son propre ombilic, s'enroule dans son propre cœur pour sortir de sa bouche et entrer dans celle de la déité et ainsi de suite, formant ainsi une roue de *mantra* ininterrompue entre le *samayasattva* et le *jñānasattva*. Finalement, le *jñānasattva* se fond dans le yogi, s'unifiant ainsi au *samayasattva*, ou bien repart dans le *dharmadhātu*. La visualisation par étapes stabilise l'esprit du yogi comme un *śamatha* et débouche sur la vision supérieure où commence le yoga sans attribut, la méditation sur l'ainsité.

Le Fruit est l'atteinte de la bouddhéité en cinq ou sept vies.

Bien que la tradition tibétaine range dans cette catégorie des *tantra* comme le *Mahāvairocanabhisaṃbodhisūtra* et le *Vajrasekharasūtra* pratiqués dans le Shingon au Japon, il est plus juste de les ranger dans les Yogatantra qui suivent.

IV-3. Les *Yogatantra*

Pratiqués surtout dans le Vajrayāna japonais (écoles Shingon et Tendai) et au Tibet, les *Yogatantra* sont les "tantra de l'union" (tib. *rnal 'byor gyi rgyud*) qui privilégient la pratique intérieure, les actes de purification rituelle étant encore présents mais devenus secondaires. Les *tantra* principaux sont le *Mahāvairocanasūtra* (jap. *Dainichikyō*), le *Vajrasekharasūtra* (jap. *Kongōchōkyō*) qui est une section du *Tattvasaṃgraha*. C'est dans les *Yogatantra* qu'apparaît la structure définitive des cinq familles de bouddhas (sk. *pañcakula*) : Tathāgata (Buddha), Vajra (Diamant), Ratna (Joyau), Padma (Lotus) et Karma (Action). Les cinq familles représentent l'ensemble des phénomènes purs et impurs regroupés en cinq catégories, par affinité de fonctions. Ainsi, dans leur expression pure, les cinq agrégats sont les cinq bouddha vainqueurs ou *jina* (tib. *rgyal ba lnga*) les cinq passions principales sont les cinq sagesses ou connaissances primordiales (tib. *ye shes lnga*), les cinq éléments sont les cinq bouddhas féminins, etc. Il s'agit de réaliser cette pure dimension des phénomènes en purifiant les perceptions de l'esprit.

La Base est la Vue qui unit la réalité ultime à la réalité relative. Ultimement, les phénomènes apparents, quand ils sont dépouillés des concepts qu'on leur impute, sont vides et lumineux. Ils sont l'expression des cinq éléments (terre, eau, feu, air et espace) et constituent, au niveau de la réalité relative pure, le déploiement du *maṇḍala* dit de l'espace matriciel (sk. *garbhadhātumaṇḍala,* jap. *taizō-kai mandara*). L'esprit qui perçoit les phénomènes est la conscience, le "connaisseur", le sixième élément. Habituellement souillé par l'ignorance, il habille les apparences relatives d'attributs impurs. Purifié, il perçoit ces apparences dans leur réelle dimension de pureté. Cet acte de connaissance pure qui embrasse les phénomènes constitue le *maṇḍala* de l'espace adamantin (sk. *vajradhātumaṇḍala*, jap. *kongō-kai mandara*). L'actualisation de la Vue consiste à unir les deux *maṇḍala* : c'est la réalisation de la nature non-duelle du connaisseur et du connaissable au sein de la

conscience immaculée vide et lumineuse (sk. *amalavijñāna*) qui n'est autre que la nature de bouddha.

La Voie débute par sept transmissions de pouvoir (guirlande, vase, couronne, vajra, clochette, nom, maître adamantin). À côté des actions rituelles relatives telles que les ablutions, l'abstention de viande et d'alcool, etc., la pratique principale comporte deux parties, la méditation avec support et la méditation sans support.

I. La méditation avec support ou "yoga des moyens" (sk. *upāyayoga*) comprend la visualisation et la récitation des mantra. Cette fois, après avoir pris refuge, cultivé la bodhicitta et fait des offrandes, le yogi va progressivement se visualiser lui-même comme étant la déité. C'est un changement par rapport aux deux premiers tantra, qui exprime la confiance dans la nature de bouddha qui est en soi. Les étapes de la visualisation sont appelées les "cinq Éveils manifestes" : le siège de la déité, fait d'un lotus et d'un disque de lune, la syllabe-germe de la déité, les attributs symboliques de la déité, la forme complète de la déité et la déité de sagesse visualisée en face de soi. On y ajoute les éléments des "quatre prodiges miraculeux" : le recueillement méditatif de la visualisation de la déité et de son entourage, le *maṇḍala* des cinq familles de bouddhas ; le prodige miraculeux des bénédictions que l'on reçoit des déités et que l'on scelle en soi par des *mudrā* ; le prodige miraculeux de la transmission de pouvoir où le méditant étant la déité-support (sk. *samayasattva*), il invite la déité de sagesse (sk. *jñānasattva*) à se fondre en lui., ce qui donne du pouvoir à sa pratique ; le prodige miraculeux de l'offrande, qui consiste en offrandes matérielles et imaginaires et en louanges ; le prodige miraculeux des quatre mudrā. Ces derniers sont ici le *mahāmudrā* ou sceau du corps de la déité avec ses gestes symboliques ; le *dharmamudrā* ou sceau du verbe qui comprend les syllabes-germes et les mantra ; le *samayamudrā* ou sceau de l'esprit qui comprend la visualisation de la déité de sagesse dans le cœur du méditant ; le *karmamudrā* ou sceau d'action qui consiste à accomplir les activités de la déité par des émissions et des réabsorptions de rayons lumineux. À la fin du *sādhana*, la déité de sagesse repart dans son champ pur ou bien reste unie au yogi dans l'indivisibilité et la visualisation entière se dissout.

II. la méditation sans support ou yoga de la connaissance (sk. *prajñāyoga*) peut alors prendre place : un recueillement direct sur l'ainsité (sk. *tathatā*), dans la Vue non-duelle où la nature de l'esprit est inséparable de l'apparence des déités. La déité est vue comme le déploiement de la sagesse vide et lumineuse.

Le Fruit est l'atteinte de la bouddhéité en trois Corps et dotée des cinq sagesses en l'espace de trois vies au maximum.

Parmi les pratiques d'activités relevant des *tantra* externes, il faut mentionner les rituels d'offrandes au feu (sk. *homa*, tib. *sbyin-sregs*) destinés à développer les quatre activités éveillées (apaisement, accroissement, pouvoir et subjugation). Il faut noter que certains aspects rituels des *sādhana* des tantra externes vont se trouver transposés et inclus au sein des *sādhana* des tantra internes. On y retrouvera par

exemple des séries d'offrandes et des louanges semblables dans les parties préliminaires, et les offrandes au feu pratiquées lors des « grands *sādhana* » (tib. *sgrub chen*) se déroulant sur plusieurs jours.

V - Les Tantra internes

Ils constituent la grande majorité des pratiques tantriques appliquées dans les grandes écoles tibétaines où elles sont au cœur de la pratique principale des yogis.

Il y a deux grands systèmes de classification des *Tantra* internes selon que l'on se situe dans l'écoles Nyingmapa des "Anciens" ou dans les écoles "nouvelles" des Sarmapa. Comme nous l'avons déjà dit, elles ne se recoupent pas vraiment malgré les efforts de quelques maîtres qui ont tenté d'établir des équivalences. Il convient donc de les exposer séparément tout en soulignant certains points de convergence. Les caractéristiques principales des *Tantra* internes sont liées au principe de transformation des phénomènes impurs en phénomènes purs. Les préceptes d'abstention liés aux activités purificatrices des Tantra externes comme l'ablution et les règles alimentaires ne sont plus de mise ici. Les passions ou "poisons" de l'esprit doivent être transmutés en sagesse mais non rejetés, et les sensations intérieures et extérieures sont utilisées en tant que méthodes et non plus considérées comme sources d'attachement.

Il va de soi qu'une telle "liberté" à l'égard de ce qui est considéré partout ailleurs dans le bouddhisme comme source du *saṃsāra* et de ses pièges n'est ni possible ni souhaitable sans un certain nombre de précautions spécifiées dans les *samaya* spécifiques aux Tantra internes. Le rôle du maître adamantin est ici, plus encore que dans les *Tantra* externes, crucial. La collaboration entre maître et discipline doit être complète et reposer sur une base de confiance totale. L'engagement du disciple se doit d'être indéfectible. Celui qui prend à la légère les prescriptions du *samaya* et les instructions du maître s'expose à de graves chutes… voire à des renaissances inférieures. Il est dit traditionnellement que le disciple des Tantra internes est pareil à un serpent dans un tube vertical : ou bien il sort par le haut et c'est la libération, ou bien par le bas, et ce sont les enfers de vajra ! Mais ne nous y trompons pas : ces avertissements dramatiques ne sont pas une menace ou une ruse pour maintenir le disciple sous la férule d'un maître tyrannique comme le pensent certains Occidentaux. Ils ont pour but de souligner les dangers d'une telle méthode pour ceux qui ne respectent pas son mode d'emploi ou cherchent à l'accommoder à leur convenance. Un "disciple" se doit d'être "discipliné" parce que, dans le cas contraire, la méthode salvatrice se révélera destructrice pour lui. Si le "moi" et ses exigences ne sont pas domptées, la méthode tantrique ne pourra qu'ouvrir grandes les portes des "démons" intérieurs que sont les passions égoïstes. Au lieu d'une transmutation, on assistera à une inflation de celles-ci, ce qui signifie la replongée de plus belle dans le *saṃsāra*. Enfin, notons que l'engagement entre maître et disciple

est réciproque et que le maître a autant de devoirs envers le disciple que le disciple envers le maître !

Dans l'école Nyingmapa, on distingue donc trois classes de *Tantra* internes, mais ces trois classes nécessitent une remarque préliminaire. En effet, si les Mahāyogatantra et les Anuyogatantra sont bien de nature tantrique, usant des caractéristiques et des méthodes particulières aux *Tantra*, il n'en est pas ainsi du troisième, l'Atiyoga, désigné ici comme le "sommet" des neuf véhicules que reconnaît l'école et c'est à ce titre qu'il figure à cette place, ainsi qu'en vertu des liens spécifiques et étroits qui lient malgré tout ces trois catégories de véhicule. Mais la Vue et les méthodes de l'Atiyoga sont celles du Dzogchen, "la Grande Perfection" qui se démarque nettement de la démarche tantrique classique. Il y a toutefois des liens spécifiques et étroits entre ces trois "Tantra internes", et il est notamment fréquent de voir la Vue spécifique du Dzogchen imprégner les exposés sur le Mahāyoga et l'Anuyoga.

Considérons donc ici les deux premiers des "Tantra internes" de l'école ancienne :

V-1. Les Mahāyogatantra

La Base est la Vue de la grande pureté et égalité de tous les phénomènes. Dans la réalité relative, apparences, sons et pensées sont l'expression naturelle des trois *maṇḍala*, appelés respectivement *maṇḍala* du corps de vajra, de la parole de vajra et de l'esprit de vajra. Ainsi, les cinq agrégats sont les bouddhas vainqueurs des cinq familles ou Jina et les cinq éléments sont les cinq bouddhas féminins, que l'on représente symboliquement en union avec les premiers. Il n'y a pas de différence de nature entre l'impur et le pur, seulement une différence de perception due à la présence ou non des voiles obscurcissants. La pureté de perception est réalisée lorsque l'on perçoit ce pur niveau de réalité relative, dont l'essence est vide et lumineuse. Les deux réalités sont donc inséparables, ainsi que saṃsāra et nirvāna.

La Voie commence avec les quatre transmissions de pouvoir propres aux *Tantra* internes. L'initiation du vase (sk. *kalashābhiṣeka*) qui concerne le *maṇḍala* du corps rappelle celle des Tantra externes et autorise à la visualisation de soi-même en tant que déité. Elle permettra de dévoiler le Nirmāṇakāya. L'initiation secrète (sk. *guhyābhiṣeka*), qui concerne le *maṇḍala* de la parole, autorise à utiliser les *mantra* et permettra d'actualiser le Saṃbhogakāya. L'initiation de la connaissance-sagesse (sk. *prajñājñānābhiṣeka*) concerne les pratiques de félicité-vacuité destinées à la découverte de la nature de l'esprit, la claire lumière. Elle permet d'accomplir le dharmakāya. La quatrième initiation, dite du "mot" concerne la présentation de la nature ultime de l'esprit, *rig pa*, et correspond au Corps d'essentialité ou Svābhāvikakāya qui est l'essence des trois Corps.

Les *sādhana* du Mahāyoga, après les préliminaires d'usage (refuge, bodhicitta, offrandes en sept branches), comprennent deux phases caractéristiques :

I. **La phase de développement** (sk. *utpannakrama*, tib. *bskyed-rim*, pron. kyérim) concerne la visualisation du *maṇḍala* de la déité par étapes et la récitation du *mantra*. Elle est composée d'étapes significatives, chacune étant un moyen de purifier et de transmuter un aspect de l'existence. Elle débute par les trois *samādhi* :

1. le *samādhi* de l'ainsité (tib. *de-bzhin-nyid tin-nge-'dzin*, pron. déshin nyi ting ngé dzin)

est le recueillement où l'on dissout tout concept de solidité et d'existence en soi des phénomènes. Toutes les perceptions ordinaires sont "dissoutes" dans l'espace primordial de la vacuité. Ainsi, la Vue ultime sert de "base" à la visualisation pure qui va suivre. Cette étape purifie les phases de dissolution du moment de la mort.

2. le *samādhi* de la manifestation omnipénétrante (tib. *kun-tu snang-ba ting-nge-'dzin*, pron. küntou nangwa ting ngé dzin) est le développement du sentiment de compassion pour tous ceux qui n'ont pas réalisé la vacuité et s'accrochent aux apparences impures. Ce sentiment devient comme une vague de lumière qui se répand partout. On purifie ainsi le *bar do* ou "état intermédiaire" de la luminosité qui suit la mort.

3. le *samādhi de la cause* (*hetusamādhi*, tib. *rgyu'i ting-nge-'dzin*, pron. gyüi ting ngé dzin) est l'union de la vacuité et de la compassion sous la forme manifestée d'une syllabe-germe, qui est l'essence de l'esprit du pratiquant, sa nature éveillée potentielle. Cette étape purifie le bardo du devenir qui précède la renaissance.

La visualisation se poursuit par les *trois rites* (tib. *cho-ga gsum*, pron. tchoga soum) :

1. De la syllabe-germe jaillissent des rayons lumineux et d'autres syllabes qui créent l'univers des cinq éléments purs avec le palais de la déité au sommet, c'est-à-dire la structure du *maṇḍala*. Alors, la syllabe-germe de la déité atterrit sur un trône situé au centre du palais : c'est le rite de la syllabe-germe de la parole.

2. Puis elle émet des rayons lumineux vers les bouddhas des dix directions qui renvoient leur bénédiction qui s'absorbent dans la syllabe et celle-ci devient le symbole de la déité : c'est le rite du symbole de l'esprit.

3. Par un dernier jeu d'émissions-absorptions de lumière, le symbole se transforme en la déité complète unie à son épouse mystique. C'est le rite du corps parfaitement accompli. Le pratiquant assume à présent la forme de la déité en union : c'est le *samayasattva* (tib. *dam tshig sems dpa'*) "l'être-support".

Dans la phase suivante, il invite le *jñānasattva* ou déité de sagesse (tib. *ye shes sems dpa'*) à venir se fondre dans ses trois centres (front, gorge, cœur). Le yogi visualise ensuite qu'il est inséparable de cet être de sagesse qui réside dans son cœur.

Il est alors prêt à accomplir la pratique de récitation du *mantra* de la déité, visualisé au centre du cœur où il entoure la syllabe-germe. Cette pratique peut comporter jusqu'à trois phases : phase d'approche pour se familiariser avec le pouvoir du

mantra, phase d'accomplissement où l'on mûrit le pouvoir de la déité en récitant son *mantra* principal, et phase d'activité où l'on récite les mantra des quatre activités pour développer les moyens habiles et aider autrui.

L'ensemble de la visualisation joue le rôle d'un *śamatha* spécial où l'on maintient la clarté, la stabilité et la pureté de perception. Elle développe les pouvoirs supranormaux du *samādhi*.

II. **la phase de perfection ou d'achèvement** (sk. *saṃpannakrama*, tib. *rdzogs rim*, pron. dzogrim). Lorsque le *sādhana* est surtout axé sur la phase précédente de *kyérim*, cette seconde phase peut juste se résumer à la dissolution progressive et méthodique de toute la visualisation de l'extérieur vers l'intérieur. Quand tout est dissout dans la syllabe-germe du centre du cœur, celle-ci se dissout à son tour dans l'espace de bas en haut, et l'on demeure dans un recueillement sans caractéristiques, dans un état non-conceptuel, sans artifice, qui est la nature ultime des phénomènes et de l'esprit. Cette phase est l'équivalent d'un *vipaśyanā* et peut déboucher sur la réalisation de la vacuité-clarté.

Quand il s'agit d'un *sādhana* qui équilibre phase de développement ou phase d'achèvement ou bien privilégie celle-ci, le *dzogrim* devient tout en ensemble de pratiques de yoga internes qui s'effectuent dans le cadre de la visualisation du kyérim, en se concentrant sur le corps de la déité, vide et lumineux, avec ses canaux subtils, ses souffles internes et ses énergies (tib. *rtsa-rlung thig-le*, pron. tsaloung t'iglé). Le yogi met en œuvre les techniques pour purifier les canaux subtils (*nāḍī*, dont les trois principaux sont le canal central *avadhūtī* et les canaux de droite *rāsana* et de gauche *lālana*, avec les 4 ou 6 roues ou *cakra*), les souffles internes (*vāyu*, *prāṇa*) et les gouttes essentielles (*bindu*), d'abord en s'entraînant seul, puis en s'unissant à une déité féminine visualisée ou une *yoginī* réelle, transformant ainsi effectivement son corps, sa parole et son esprit en Corps, Parole et Esprit « adamantins », c'est-à-dire dans leur nature éveillée.

Ces pratiques sont fondamentalement les mêmes dans les *Tantra* anciens et nouveaux. Finalement, le pratiquant dissout la visualisation et après avoir réémergé un instant sous la forme de la déité, dédie l'ensemble des mérites de la pratique à l'Éveil de tous les êtres.

Le Fruit est l'atteinte des quatre étapes des "détenteurs de connaissance" (sk. *vidyādhara*, tib. *rig-'dzin*), le dernier d'entre eux étant le Plein Éveil de Vajradhara. Ce résultat peut être atteint en une seule vie ou dans l'état intermédiaire après la mort.

V-2. L'Anuyoga

Ce type de tantra est particulier à l'école Nyingmapa et n'a pas d'équivalent strict dans les *Tantra* nouveaux.

On y met l'accent sur des techniques yogiques internes mais la Vue est proche de celle du Dzogchen ou Atiyoga. Ces Tantra sont un peu comme un pont entre les Tantra internes proprement-dits et le Dzogchen.

La Base est la Vue suivante : toutes les apparences phénoménales sont l'expression spontanée de rigpa, la nature ultime de l'esprit. Elles constituent ce qu'on appelle le *maṇḍala* de Samantabhadra, le bouddha primordial. Leur nature est la vacuité indicible, sans naissance ni cessation : c'est le *maṇḍala* de la Mère, Samantabhadrī. L'union inséparable de Samantabhadra et de Samantabhadrī est celle des apparences et de la vacuité. Elle donne naissance au maṇḍala du Fils de grande félicité, l'indivisibilité de l'espace-matrice et de la sagesse primordiale, la vacuité-clarté.

La Voie commence par les transmissions de pouvoir, avec une insistance sur la deuxième initiation qui purifie les souffles subtils (sk. *prāṇa*) et énergie de la parole, et la troisième initiation qui purifie l'esprit et les gouttes essentielles (sk. *bindu*) et autorise la pratique des yoga internes de félicité-vacuité (tib. *bde-stong*, pron. détong).

Dans la pratique proprement-dite, on distingue deux voies complémentaires :

I. La Voie de la libération (tib. *grol-lam*, pron. dröl lam) consiste d'abord en une phase de visualisation, mais celle-ci est ici instantanée et non par étapes. Après s'être établi dans la Vue, le yogi prononce la syllabe-germe et se manifeste instantanément dans la forme complète de la déité. C'est la visualisation "complète dès qu'on y pense" (tib. *dran-rdzogs*) ou "l'entrée instantanée". Le yogi, dans la fierté adamantine de sa forme divine visualise en son cœur le *mantra* qui tourne autour de la syllabe-germe et récite le *mantra* en demeurant dans la Vue, émettant et absorbant des rayons lumineux qui purifient l'environnement et les êtres et accomplissent les activités.

II. La Voie des moyens (tib. *thabs-lam*, pron. t'ap lam) : elle s'effectue sur la base de la voie précédente, mais on se concentre sur l'intérieur du corps de la déité en visualisant les canaux subtils et les roues ou *cakra*. La pratique est celle des yoga internes, en mettant l'accent sur la pratique du feu intérieur appelée "la féroce" ou "l'ardente" (sk. *caṇḍalī*, tib. *gtum-mo*, pron. toumo). Elle comprend un yoga d'entraînement individuel dit "par les portes supérieures" et un yoga sexuel dit "par les portes supérieures" qui permet de maîtriser avec une partenaire qualifiée (la *karmamudrā*) la sagesse qui émerge simultanément à l'expérience de félicité-vacuité.

Le Fruit est le Plein Éveil en une seule vie en accomplissant le corps de grande félicité.

V-3. Les *Anuttarayogatantra* des écoles nouvelles

Anuttarayogatantra (tib. *bla med rnal 'byor gyi rgyud*) signifie "*Tantra* de l'union insurpassable". De bien des manières, cette classe s'apparente au Mahāyoga des

Tantra anciens. On y retrouve le système des quatre transmissions de pouvoir plus ou moins élaboré, une Vue proche et la subdivision en phase de développement et phase d'achèvement. Mais il y a des différences dans les détails techniques et l'approche générale de l'ultime, qui est plus progressive.

La Base est la Vue selon laquelle tous les phénomènes du *saṃsāra* et du *nirvāṇa*, égaux dans leur nature, sont le déploiement de la claire lumière fondamentale et non-née de l'esprit. Comme le clame l'*Hevajratantra* :

> « Tous les êtres animés sont des bouddhas, mais ils encore aveuglés par les souillures occasionnelles. »

La distinction du pur et de l'impur est le fait de l'esprit dualiste obscurci par l'ignorance. Dans leur vision karmique, les êtres perçoivent le monde et eux-mêmes sous le mode impur du saṃsāra et du "moi" individuel. Il s'agit de prendre les phénomènes dits "impurs" pour voie en unissant sagesse et moyens habiles pour réaliser leur nature pure. Cette union des apparences lumineuses et de la vacuité est appelée Mahāmudrā, "grand symbole". On la réalise grâce aux symboles de la déité et du *maṇḍala* et en faisant l'expérience de la félicité-vacuité.

La Voie commence par les quatre transmissions de pouvoir. Elle comprend les deux phases, la phase de développement (*bskyed rim*) et la phase d'achèvement (*rdzogs rim*). Selon l'agencement et le contenu du *dzogrim*, on distinguera trois types de *Tantra* dans l'Anuttarayogatantra.

I. La phase de développement

Elle comprend la visualisation de la déité en union avec son épouse mystique. Comme dans le Mahāyoga, on procède par étapes, mais celles-ci sont un peu différentes et souvent plus complexes (ex. Guhyasamāja, Vajrabhairava). Après avoir pratiqué les préliminaires du refuge, de la bodhicitta et des offrandes au champ de mérite (la déité et les bouddhas visualisés devant lui), le yogi prononce un *mantra* qui proclame la vacuité et dissout en lumière toute perception ordinaire ainsi que le champ de mérite, le tout dans la sagesse et au sein de son cœur. Il purifie ainsi le processus de la mort et se prépare à la claire lumière du *dharmakāya*. Puis il visualise le palais de la déité et sur le trône central se manifeste la syllabe-germe qui devient le symbole de la famille de la déité puis la déité paisible en union (déité causale). Cette phase purifie les *bar do post mortem* et prépare à l'obtention du *saṃbhogakāya*. Puis le yogi devient la forme semi-courroucée complète de la déité, purifiant le processus de la naissance et se préparant à la manifestation du *nirmāṇakāya*.

Il est l'être-support (*samayasattva*) et en son cœur siège l'être de sagesse (*jñānasattva*), au cœur duquel se trouve l'être de recueillement (sk. *samādhisattva*), la syllabe-germe. Alors il imagine qu'il s'unit à son épouse mystique : après ce recueillement de préparation initiale, il naît de leur union l'ensemble des déités de l'entourage et le *maṇḍala* entier se déploie, purifiant toute perception des êtres et des

choses. C'est le recueillement du *maṇḍala* suprêmement triomphant. Enfin, le yogi accomplit la récitation du *mantra* et des activités par un jeu de rayons lumineux émis et réabsorbés (tib. *spro 'du*) : c'est le recueillement du suprême roi des activités. Puis il dissout la visualisation, reparaît un instant comme la déité et partage tous les mérites ou bienfaits de la pratique.

II. La phase d'achèvement

Il en existe deux types.

A - dans les Tantra-pères (Guhyasamāja, Vajrabhairava), qui insistent d'ailleurs sur la phase de développement ci-dessus décrite, elle se déroule en quatre étapes, qui toutes s'appuient sur la structure subtile du corps, les canaux et les roues visualisés au sein du corps de la déité. Cette étape préliminaire, prolongement du kyérim, est **l'isolement du corps** (*kāyaviveka*).

1. Le yoga du mantra ou **isolement de la parole** (*vākaviveka*) ou encore récitation adamantine (*vajrajāpa*, tib. *rdo rje'i bzlas*) où le yogi apprend à réunir et dissoudre les souffles karmiques latéraux dans le canal central de sagesse et procède à la *récitation de vajra* des syllabes OṂ ĀḤ HŪṂ pour dénouer les canaux subtils.

2. Le yoga de l'engagement ou **isolement de l'esprit** (*cittaviveka*) où le yogi s'unit à une *karmamudrā* (sceau d'action ou *yoginī*) ou en imagination à une *jñānamudrā* (sceau de sagesse, *ḍākinī* vsualisée en union) et fait l'expérience de la félicité co-émergente et de la claire lumière "analogique".

3. Le yoga de la forme ou du **corps illusoire** (*māyādeha*) où poursuivant sa pratique avec la partenaire, le yogi visualise qu'il reçoit les bénédictions des bouddhas en son cœur, purifie ses agrégats et ses souffles karmiques, commençant à transformer ces derniers en souffles de sagesse, et manifeste ainsi peu à peu le corps illusoire impur de la forme de la déité.

4. **Le yoga** de la pure sagesse ou **de la claire lumière** (*prabhasvara*) où le yogi ayant transformé ses souffles karmiques en corps de manifestation illusoire, poursuit sa pratique d'union et résorbe sa perception de l'univers et son propre corps dans la claire lumière réelle.

5. L'étape finale est le **yoga de la grande union** (*mahāyuganaddha yoga*) où il manifeste un corps adamantin parfait, le pur corps illusoire d'union de la déité constitué de l'union entre l'esprit de claire lumière et le Corps divin formé des cinq souffles subtils purifiés en souffles de sagesse. Ce Fruit peut être atteint à la fin de la vie avec une *karmamudrā*, dans l'état intermédiaire avec une *jñānamudrā*. On atteint ainsi le Fruit de la pratique, le Plein Éveil dans le corps illusoire (tib. *sgyu-lus*, pron. gyoulü), c'est-à-dire dans le Corps de parfaite plénitude ou *saṃbhogakāya*.

B - dans les Tantra-mères (Cakrasaṃvara, Hevajra) : dans les tantra-mère ou *yoginītantra*, l'expérience de la félicité unie à la vacuité, induite par la pratique de

l'Ardente, joue un rôle central pour révéler et actualiser l'esprit fondamental et inné de claire lumière, la nature inconditionnée de l'esprit ou *tathāgatagarbha*.

La phase d'achèvement comprend en tout six yoga, le système le plus classique étant celui des **six doctrines ou yoga de Nāropa** (tib. *Nā-ro chos-drug*, pron. Naro Tchödrouk) :

1. Le **yoga de « l'Ardente »** ou « **violent embrasement** » (sk. *caṇḍālīyoga*, tib. *gtum mo*), pratique principale de la félicité-vacuité.

2. Le **yoga du corps illusoire** (tib. *sgyu-lus*), comme dans les *Tantra*-père.

3. Le **yoga des rêves** (tib. *rmi-lam*), comme dans les *Tantra*-père, entraînement à l'illusion du rêve et à sa transformation pour se préparer à ne pas subir le *bar do* du devenir *postmortem*.

4. Le **yoga de la claire lumière** (tib. *'od-gsal*) du jour et de la nuit pour stabiliser l'accès à la claire lumière de l'esprit ;

5. Le **yoga de l'état intermédiaire** (tib. *bar-do*), exposé sur les différents *bar do* ou états intermédiaires,

6. Le yoga du **transfert de conscience** (tib. *'pho-ba*), précieux pour le moment de la mort et éviter les tourments de l'état intermédiaire en transférant la conscience dans un champ pur.

Dans ces *tantra*-mère, on insiste davantage sur la grande félicité que sur le corps illusoire proprement-dit.

Enfin, on appelle parfois *Tantra* non-duels des tantra qui équilibrent les deux approches. On donne comme exemple le *Kālacakratantra* qui possède son propre système de *dzogrim*, les six branches de jonction (*sbyor ba yan lag drug*).

Mais toutes les écoles ne sont pas d'accord au sujet de cette catégorie. Les Guélougpa estiment que tous ou aucun des grands *tantra* sont non-duels, puisque tous présentent un système alliant *kyérim* et *dzogrim*. Les Sakyapa déclarent que l'*Hevajratantra* qui a leur prédilection est non-duel alors que les autres écoles le considère comme *Tantra*-mère. Quant aux Kagyüpa, ils considèrent le *Kālacakratantra* comme l'unique Tantra non-duel.

Le Fruit des Anuttarayogatantra est la réalisation du *Mahāmudrā* ou Grand Symbole et le Plein Éveil d'un bouddha en Trois Corps en une seule vie ou dans le *bar do* qui suit.

Textes d'illustration

I. Extrait de La Lampe de la Voie vers l'Éveil (*Byang chub lam gyi sgron ma*) d'Atīśa Dīpaṅkāra : Conseils sur les tantra externes pour les monastiques

Par des activités telles que l'apaisement, l'enrichissement, etc., accomplies par le pouvoir des *mantra*, et par la force des huit grands accomplissements tels que l'accomplissement du vase excellent, il est affirmé que vous parachèverez les accumulations de l'Éveil dans la félicité. Si vous souhaitez adopter les comportements des *Mantra* secrets tels qu'on les enseigne dans les *tantra* de l'action, du comportement, etc., en cette vie, afin de recevoir la transmission de pouvoir du maître, vous le contenterez en le servant, en lui offrant des substances précieuses, en accomplissant des austérités et ainsi de suite. Étant de la sorte contenté, le parfait maître vous conférera des transmissions de pouvoir. Vous étant complètement purifié de tous les actes négatifs, vous serez ainsi un être fortuné qui pourra obtenir les accomplissements spirituels. Selon le *Grand Tantra de l'Adibuddha*, du fait qu'elles feraient obstacle à tout effort, les transmissions de pouvoir secrète et de la sagesse-connaissance ne devront pas être prises par ceux qui ont fait vœu de *brahmācaryā* [chasteté monacale] S'il advenait qu'ils prennent ces transmissions de pouvoir, lesquelles constituent un obstacle en tant qu'activités au fait de préserver une vie austère et pure, ils endommageraient leurs vœux d'austérités. Il en résulterait des chutes qui ruineraient ces ascètes, et comme ils plongeraient ainsi dans les mauvaises destinées, aucun accomplissement n'en résulterait. [Par contre], ils peuvent écouter et exposer tous les *tantra* et pratiquer des activités telles que l'offrande au feu et les *pūja* d'offrandes, et ayant reçu la transmission de pouvoir du maître, il ne résultera aucun mal de cette connaissance.

II – Un court sādhana de Tārā selon les Yogatantra : "La protection des huit peurs" d'Atīśa

Hommage à Bhagavatī Tārā !

*1. Pratiques préliminaire*s

L'adepte du yoga entrera dans la cellule de méditation et en s'asseyant sur un siège confortable, formulera la promesse suivante : « Au moyen de la Grande Compassion, je vais éveiller tous les êtres migrants. »

Alors il méditera sur la déité, la Noble Tārā.

Visualisation, offrande en sept branches et prise de refuge :

Vous procèderez selon ce qui suit :

À votre cœur, visualisez que d'un A surgit un disque de lune qui porte au-dessus de lui la syllabe TĀṂ. Il en jaillit des rayons de lumière semblables à des crochets qui

convient dans l'espace devant vous la Révérende, votre propre maître, et les bouddha complets et parfaits. Maintenez cela clairement, puis prosternez-vous devant eux, confessez vos fautes, prenez refuge dans les Trois Joyaux, dédiez vos racines de vertu, offrez votre corps et faites de prières.

Dissolution de toutes choses dans la vacuité :

Ensuite, méditez sur la vacuité, pensant : "Ultimement, moi-même, la déité et toutes choses sont dépourvus de nature propre et n'ont jamais été produits depuis le tout commencement." Dites alors :

OṂ ŚŪNYATĀ JÑĀNA VAJRA SVABHĀVĀTMAKO 'HAṂ

Afin d'établir cela.

2. La pratique principale et sa visualisation

Visualisez à présent que d'un PAṂ surgit un lotus à huit pétales, au centre duquel votre propre esprit apparaît par le pouvoir de vos vœux antérieurs comme une syllabe TĀṂ, de laquelle procède la déité féminine Tārā. Elle est de couleur verte, avec un visage et deux bras, sa main droite formant la mudrā du don, sa main gauche tenant une tige de lotus bleu *utpala*. Elle porte le bouddha Amoghasiddhi en guise d'ornement dans sa chevelure et se tient assise

les jambes dans la posture de l'aise royale.

Méditez ainsi autant qu'il vous est possible, vous concentrant sur vous-même sous la forme de Tārā.

Puis récitez son mantra *:*

Quand vient la fatigue, commencez la récitation :

OṂ TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

La chaîne du *mantra* sort de son cœur, et selon les étapes, entre par votre bouche ou émerge de votre cœur. Visualisant que le *mantra* est de couleur blanche et tourne lentement, récitez-le.

3. Conclusion

Quand vous en avez assez, y compris de réciter le *mantra*, procédez à des offrandes, donnez un gâteau d'offrande et faites des prières.

Dans tous vos comportements, vous devriez demeurer dans la fierté de la Déité [ressentant que vous êtes la Déité]. Quand vous allez dormir, dissolvez-la dans la vacuité. Et dès votre réveil, émergez instantanément comme la Déité.

Ainsi s'achève la Protection contre les huit peurs, composée par le maître avisé Śrī Dīpaṅkāra Jñāna.

III – Le *maṇḍala* du corps adamantin selon le *Guhyagarbhatantra*

Merveille ! Les principaux agrégats adamantins
Sont connus pour être les cinq parfaits bouddhas ;
Les entrées des sens et les éléments, dans leur ensemble,
Sont le *maṇḍala* des bodhisattva ;
La terre et l'eau sont Locanā et Māmakī ;
Le feu et l'air sont Paṇḍarāvasinī et Tārā ;
L'espace est Dhātvīśvarī.
Les trois mondes sont depuis l'origine des champs de bouddhas ;
Tous sans exception sont d'éminents *dharma* ;
Ils ne sont autres que la bouddhéité ;
Des dharma en dehors de la bouddhéité,
Les bouddhas eux-mêmes n'en ont pas trouvé !

(Ch. II, p. 13, trad. Philippe Cornu)

IV – La nécessité de la transmission de pouvoir avant d'entrer dans la pratique des *tantra*

« La transmission de pouvoir est d'une importance primordiale
Car tous les accomplissements reposent en elle.
je vais expliquer la signification de la transmission de pouvoir :
Vous devriez écouter attentivement ce qui va être dit :
Si au début les disciples
Ont reçu les transmissions de pouvoir complètes,
Ils deviennent à ce moment des réceptacles parfaits
Pour la pratique des yoga de la phase d'achèvement.
Cependant, si, alors que les transmissions de pouvoir lui font défaut,
Un pratiquant apprend les méthodes des tantra,
C'est le maître comme le disciple
Qui finiront dans les enfers. »

(*Vajramālatantra*, ch. II, trad. Philippe Cornu)

V - La pratique des deux phases de Guhyasamājatantra

D'abord, établissez-vous correctement dans la phase de développement.
Pour ceux qui aspirent à la phase d'achèvement.
Cette méthode a été enseignée par le Bouddha.

À la manière des marches d'un escalier.

Étant la force vitale de tous les êtres,
Ceux que l'on appelle "souffles" accomplissent toutes les actions.
Ceux que la conscience chevauche sont cinq, et ils sont dix en tout en comptant ceux qui les accompagnent.
L'essence de ces souffles, graduellement
Par l'essence du *mantra* [*oṃ āḥ hūṃ*] entrera dans l'absolue pureté.
Ayant compris la visualisation du *mantra*,
Le yogi s'entraînera dans la récitation adamantine
Ferme dans la récitation adamantine,
Il obtiendra la visualisation de l'esprit.
Établi dans le recueillement semblable à l'illusion,
Il se purifiera complètement dans l'ultime réalité.
Émergeant de l'ultime réalité,

Il obtiendra la sagesse non duelle.
Établi dans le recueillement de l'union,
Il n'y a pour lui rien de plus à apprendre.
Ce yogi suprême
Sera le grand détenteur adamantin.
Paré de tous les aspects suprêmes,
Devenu omniscient,
Qu'ils soient du passé, du futur
Ou produits à présent, les trois mondes
Étant claire lumière et pureté absolue,
Il les verra tous sans exception à cet instant.
C'est au sein du *tantra* du Glorieux *Samāja*
Que l'on trouve cela exposé en détail.
Suivant les traces des *tantra* explicatifs,
Vous le comprendrez de la bouche de votre maître.

(*Pañcakrama*, ch. I, 3, 4, Trad. Philippe Cornu)

VI- Nāropa : *Karṇatantra vajrayoginī nāma*, la pratique des Six Yoga

Hommage au Vainqueur, le glorieux Vajradhara !

Merveille !

Le suprême et authentique secret de tous les Éveillés
Est le roi de la grande félicité, la voie de la suprême goutte essentielle,
Dont le sens transcende toute expression verbale et tout énoncé.
Écoute donc ces paroles au son naturel du grand véhicule sans naissance !
Moi, Vajradhara, je vais l'expliquer aux êtres fortunés
Ḍākinī de sagesse, écoute cela avec le plus grand respect !

Le maître suprême est celui qui détient la lignée des trois entraînements et en a l'expérience ;
L'étudiant, quant à lui, doit avoir foi, application, discernement et compassion.
Attentif aux fautes, il rejettera en cette vie les actes [mondains].

Pour commencer, vous appuyant sur [le yoga de] Cakrasaṃvara,
Vous obtiendrez les quatre transmissions de pouvoir dans le *maṇḍala* des trente-deux [déités]
Et les quatre transmissions de pouvoir des quinze déesses vous seront symboliquement présentées.
Ayant ainsi mûri, vous unirez méthodes et sagesse
En vous engageant avec effort dans les sept yoga, le roi, le ministre et leurs sujets,
Et vous vous appliquerez aux trois *samaya* des mélanges et de la saveur unique.

Le pivot central de la voie est l'Ardente, le flamboiement naturel de la félicité et de la chaleur.
Observant les sept points cruciaux du corps et le point crucial du corps de la déité vide et creux,
[comportant] l'*avadhūtī, lālana, rāsana* et les quatre roues,
Faites flamber le A et goutter le HAṂ en dirigeant fermement les souffles vitaux vers le bas.
Procédez à la récitation adamantine et méditez sur les cinq souffles-racines.
En les retenant et en les stabilisant, vous entrerez dans l'expérience de la connaissance suprême ;
En maîtrisant les quatre joies, intégrez canaux, souffles et gouttes ;
Le souffle-esprit étant entré dans l'*avadhūtī*, un état non-conceptuel [s'en suivra]
Et les passions s'apaisant d'elles-mêmes, la félicité-clarté devient ininterrompue.
En contemplant l'essence, demeurez dans l'état du Corps absolu.

Pour intensifier [la pratique, le yoga du] corps illusoire libère naturellement les huit préoccupations mondaines.
Sachant que toutes choses dans le *saṃsāra* et le *nirvāṇa* sont tromperie,
[Voyez-les] semblables à de la magie, à un arc-en-ciel ou au reflet de la lune dans l'eau.
Les phénomènes efficients apparaissant de la sorte,
S'ils étaient réels et permanents, comment expliquer leurs changements ?
Comme il s'agit là de formes trompeuses, ils n'ont en réalité aucune existence concrète.
Considérez les formes comme des apparences vides, les sons comme des échos creux !
En abolissant les apparences duelles, vous serez débarrassé de tout attachement et de toute aversion.
Grâce à une telle connaissance, votre conduite sera exempte de toute saisie à l'égard [des phénomènes] variés,
Et vous obtiendrez le Corps de Réalité, le corps d'arc-en-ciel.

La nuit, purifiez en vous-mêmes les illusions oniriques :
À l'aide du crochet de l'attention, maintenez fermement les trois portes,
Identifiez [vos rêves], purifiez-les, transformez-en [les apparences] et par des émanations, dissolvez les obstacles.
Chevauchant le soleil et la lune, vous voyagerez aux confins dans les champs purs.
Alors, quoi qu'il apparaisse, illusion bonne ou mauvaise, [tout] sera libéré naturellement,
Et ayant conquis ultimement les dix terres, vous gagnerez la grande félicité.

En particulier, la claire lumière dissipe les ténèbres de l'ignorance.
Fort de la méthode des points cruciaux du corps, vous appliquant aux quatre recueillements,
Considérez la goutte digne de respect, sans aucune saisie des trois poisons ;
En maintenant l'espace entre le sommeil et les fictions oniriques,
Méditez en mêlant progressivement [apparences] diurnes et nocturnes.
Alors la sagesse innée, la clarté vide dépourvue de saisie [se manifestera],
Claire lumière inexprimable, en un flot ininterrompu.
Purifiant ainsi ce qui n'est pas réalisé, vous contemplerez le Grand Symbole.

[Pareil à la] transmutation aurifère, le transfert de conscience [permet de] s'éveiller pleinement sans méditer.
Quand surgissent les signes de la mort, mettant un terme à tout attachement aux quatre joies,
Et bloquant les neuf portes, parez-vous des substances sacrées et de prières d'aspiration,
Dirigez dans l'avadhūtī un HŪṂ, les souffles et l'esprit inséparables,
Et la syllabe KṢA s'évanouissant, projetez [le tout] par la voie de Brahmā,
Transférant ainsi votre conscience dans le champ pur du Guru Vainqueur en Corps absolu.

Plus spécifique, l'entrée [en force] dans la cité [du corps] est analogue au serpent qui change de peau ;
Gagnant le contrôle du souffle-esprit, et prenant appui sur les phases de développement et de perfection,
Projetez votre conscience sous forme d'une lettre-germe dans un cadavre sans défauts,
Rendant ainsi manifestes les points cruciaux du temps, du lieu, des matériaux et des compagnons.

Débarrassé de ses doutes, l'être noble adoptera une conduite dans le but [d'aider] autrui.
[Il cherchera] la grande félicité en faisant d'une Ḍākinī sa compagne secrète.
Elle sera une *Vidyā* […] de type lotus, éléphant, conque, etc.,
Yoginī de diamant qualifiée portant les attributs d'une [*karma*]*mudrā*.
L'être fortuné se visualisera sous la forme de Heruka
Et s'unira à elle non-duellement en procédant à des jeux amoureux purs et impurs.

La goutte chutant, il la retiendra et en inversera [le cours], la répandant dans les lieux appropriés.
Des trois [aspects] des quatre joies, qui font douze, il contemplera le sens,
Révélant ainsi la nature indivisible de la sagesse innée.
Toutes choses dans les apparences et le monde du devenir se manifesteront dans une félicité sans souillure ;
Du fait de la transmission de pouvoir secrète, de la *mudrā* et des pilules d'ambroisie,
Il dispensera les seize gouttes en les fractionnant quatre par quatre,
Répandant [la félicité] dans les quatre roues [*cakra*] et les trois [canaux].
[Mais s'il] s'enivre du vin de l'absence de honte, du désir avide et du pouvoir sur l'autre,
Il corrompra le sens [ultime] et chutera à nouveau dans les mauvaises destinées.
Alors, qu'il prenne appui sur les points cruciaux du corps de diamant,
Et sans le moindre doute lui sera ouvert le trésor du Plein Éveil en cette vie !

Pour clarifier la sagesse du Grand Symbole [Mahāmudrā],
Gardez les trois portes immobiles et maintenez alertes les cinq portes [des sens].
En regardant, vous ne voyez rien : contemplez la nature de l'esprit !
Sans objet, sans artifices, laissez l'esprit en lui-même :
Sans chercher ailleurs, réalisez ce qu'est l'essence.
Sa Base est sans artifices, depuis toujours spontanément accomplie ;
Si vous demeurez ainsi dans le grand mode naturel ordinaire,
Au sein du vaste espace céleste sans mouvement ni transformation,
Vous obtiendrez le Corps de la dimension absolue sans naissance ni mort.
Tout autant qu'ils soient, les phénomènes extérieurs et mentaux
Sont votre propre esprit. C'est pourquoi ils n'existent nulle part ailleurs [qu'en lui].
Tout ce qui surgit, illusions, concepts et saisie dualiste,
Sous quelque apparence que ce soit, tout est sans fondement : contemplez en vous ce surgissement spontané.
La nature même de l'esprit est le Corps absolu vide et sans naissance.
Tout ce qui émerge, clarté incessante, est le Corps d'apparition.
Sans localisation, la grande félicité de l'union est [Corps] de parfaite jouissance.
Phyag désigne tout ce qui est appréhendé par l'essence de la sagesse non-duelle ;
rgya est la libération des nœuds du *saṃsāra* ;
chen po est ce qui naît du flambeau de l'union :
Rien d'autre que le Corps absolu naturellement libre.
Les deux voiles étant naturellement purifiés, vous êtes débarrassé des limites de l'appréhendé et ce qui appréhende,
Et les représentations mentales, l'intellect et tous les phénomènes du cycle et de son dépassement s'éteignent.
En vous sont parachevés l'omniscience, l'amour et toutes sortes de qualités :
Vous êtes un bouddha né de lui-même, par-delà la pensée, l'expression verbale et l'intellect !

La présentation des *états intermédiaires* révèle le sens profond de l'authentique,
Et tranche les états intermédiaires de la naissance-à-la-mort, du rêve et du devenir.
Contemplant ce qui n'est pas visible, la vue de ce qui ne peut être vu est suprême.
La présence naturelle, claire et vide, est sans concepts, dénuée tout voile asservissant ;
La grande félicité est la sagesse primordiale de l'espace absolu, parfaitement pure ;
Contemplez leur nature inséparable, le lever naturel des trois Corps !

Ce que n'ayant pas réalisé, pourvu d'un corps au sein des trois états intermédiaires,
Vous intégrerez phase de développement, corps illusoire, claire lumière au Corps absolu.
Quand les éléments terre, eau, feu et air se sont dissous par étapes,
Les quatre-vingt conceptions cessent et on passe au-delà des trois types de visions.
La [goutte] blanche, la rouge et l'esprit étant réunis au sein du lotus,
Mêlez inséparablement les claires lumières mère et fils que vous avez reconnues.

Ceux qui ont des facultés supérieures seront bouddha en Corps de réalité.
Avant cela, ils se seront attelés aux conditions des trois souffles.
Ceux qui ont des facultés médianes, tels des poissons dans l'eau, se manifesteront en Corps de parfaite plénitude.
Lorsque, à cause des cinq énergies, des cinq rayons, des trois poisons, du pouvoir du *karman*,
Et de l'attachement et de l'aversion, ils seront pour entrer dans une matrice,
Forts des cinq mélanges, ils en font une voie.
S'étant entraînés auparavant aux quatre sceaux, ils libèreront naturellement l'état intermédiaire.

Ceux qui ont les facultés les plus faibles, en libérant désir et aversion, obtiendront le Corps d'apparition.
Grâce aux conseils oraux, ils dissiperont les obstacles et identifieront les *māra* ;
Ils appliqueront les points cruciaux des *yoga* physiques du corps adamantin
Tels que les six [exercices] principaux et les trente-neuf [exercices] secondaires,
Et transformeront toutes leurs activités en accumulations.

Si vous prenez soin de mettre en pratique de telles étapes [de yoga]
En quatre instants surviendront trois joies ;
D'en haut, la quintessence descendra tandis que vous maintiendrez d'en bas l'immuabilité
Et les nœuds des canaux étant progressivement libérés, [les souffles] entreront en *l'avadhūtī*.
Au nombre de vingt-et-un mille six cent et cinq racines,
Souffles et passions cesseront et la sagesse primordiale se manifestera.

Les lieux principaux [du corps adamantin] au nombre de vingt-quatre et les lieux annexes
Jusqu'à Pūlirama seront comblés.

Voyant face à face Corps d'apparition, Corps de parfaite plénitude, etc.,
Cent qualités et connaissances supramondaines [surviendront] et vous obtiendrez le meilleur à profusion.
Ayant en ce temps [de vie] réussi à gravir progressivement terres et voies,
Vous gagnerez le niveau de détenteur adamantin.
Pendant treize générations, cette lignée unique sera scellée ;
Comme il s'agit de l'essence de tous les *sūtra* et *tantra*,
Qui libère les êtres fortunés, assurez-vous de son sens véritable et secret !

Ces conseils oraux à la Ḍākinī de sagesse, appelés la lignée de bouche à oreille dite Yoginī adamantine, sont achevés.
Ils proviennent de la bouche même de l'érudit et grand paṇḍita Nāropa, et c'est le traducteur Mar pa Chos kyi blo gros qui en a fait la traduction dans ce grand lieu de Phullahari et en a établi le sens définitif. (trad. Philippe Cornu)