



**INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO**

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTES & DZOGCHEN

མཚོན་བཞེད་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

3<sup>ème</sup> année - Session 3

Lama Kunsang

## **Les phases de la pratique tantrique**

*Manuel à usage strictement personnel.  
Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord écrit de l'Institut  
Khyentsé Wangpo.*

## TABLES DES MATIERES

1. TRANSMISSION DES TANTRAS.....	2
2. LA SIGNIFICATION DIRECTE ET LA SIGNIFICATION PEDAGOGIQUE.....	4
3. LES DEUX PHASES : PHASE DE CREATION & D'ACHEVEMENT.....	5
Un processus de purification.....	5
4. LE SYMBOLISME .....	7
Les nombres sacrés .....	7
Vêtements et ornements des divinités.....	8
5. LES 5 DHYANI BOUDDHA.....	10
Tableaux .....	10
Les Champs Purs .....	12
6. LES YIDAMS.....	13
La diversité des divinités .....	13
7. LES MANTRAS .....	14
Tableau du mantra de Tchènrézi.....	15
8. LES MANDALAS.....	16

## TRANSMISSION DES TANTRAS

Les tantras lorsqu'ils furent énoncés par le Bouddha ne furent en effet pas adressés à des hommes, mais à des assemblées de bodhisattvas, de dieux, de nagas et d'autres êtres. Le plus souvent, ce ne fut pas non plus dans des lieux humains, mais dans d'autres domaines de manifestation comme le Potala d'Avalokiteshvara. La plupart des tantras, notamment celui de Tara, furent alors placés sous la garde du bodhisattva Vajrapani qui, pour cette raison, porte aussi le nom de Gardien des Secrets. Ainsi, avant les hommes, ce sont d'autres catégories d'êtres qui ont pu recevoir les enseignements tantriques et en profiter spirituellement. Les textes pour la pratique de Tara apparaîtront de même bien après le Bouddha, par le biais de révélations divines. Ainsi l'érudit Chandragomin, au cours de visions de la divinité, reçut-il 108 textes de pratique.

### Les tantras parmi les humains

Une première communication des tantras dans le monde des humains se fit par l'intermédiaire du roi Indrabhuti, contemporain du Bouddha Shakyamouni. Il obtint ces tantras de deux manières: tantôt par révélation de Vajrapani ou d'autres bodhisattvas, les écrivant alors au fur et à mesure qu'il les entendait; tantôt en recevant directement, de manière miraculeuse, le texte déjà tout écrit. Indrabhuti garda cependant ces textes de manière secrète, les enfermant dans des coffres, et n'en transmet le contenu qu'à quelques disciples prédestinés. Le temps n'était pas encore venu pour une véritable propagation.

L'histoire nous dit que le tantra de Tara, notamment, ne fut communiqué aux hommes que trois siècles après le décès du Bouddha Shakyamouni (soit environ au 3ème siècle avant J.C.).

En réalité, jusque-là, si l'on excepte le bref et confidentiel épisode du roi Indrabhuti, seuls les enseignements du petit véhicule étaient répandus. Sans parler du vajrayana, même les enseignements du grand véhicule n'avaient pas été diffusés. Ce n'est qu'à cette époque que les sutras du grand véhicule qui, comme ceux des tantras, avaient été gardés par des bodhisattvas célestes, commencèrent à être reçus par des êtres particulièrement purs, soit lors de visions d'Avalokiteshvara ou de Manjushri, soit, comme dans le cas d'Indrabhuti, par le don miraculeux d'un texte opéré par une divinité.

La révélation des tantras commença de la même façon, grâce à des visions, notamment de Vajrapani. Relativement peu d'individus suivaient alors la voie des tantras, la transmission se faisant uniquement de maître à disciple dans des contextes individuels. Les pratiques étaient gardées très secrètes et personne ne pouvait dire qu'un tel ou un tel était un adepte tantrique. Tara était au nombre des divinités pratiquées secrètement. (*Tara, Bokar Rinpoché, Claire Lumière*).

## LA SIGNIFICATION DIRECTE ET LA SIGNIFICATION PEDAGOGIQUE

Les enseignements du Bouddha utilisent deux niveaux de signification : la signification directe et la signification pédagogique. L'utilisation de la signification pédagogique est fondée sur la constatation du fait qu'il n'est pas possible de venir en aide aux êtres si l'on ne s'accorde pas à leur degré de compréhension. Étant donné que nous appréhendons les phénomènes comme dotés d'une existence matérielle et indépendante, si l'on nous dit que Tchènrézi n'existe que dans notre esprit, nous aurons du mal à en comprendre le sens véritable et il sera difficile d'avoir foi en lui. Sans cette foi, il sera impossible d'en recevoir la grâce. C'est pourquoi le Bouddha, pour que les êtres puissent recevoir un bienfait effectif, a choisi une méthode adaptée à leurs capacités, présentant les yidams comme ayant une histoire qui illustrerait leur progression spirituelle au fil des vies : comment ils ont accumulé du mérite, comment ils se sont purifiés, comment ils ont développé la résolution d'atteindre l'Éveil, etc.

Du point de vue de la signification directe, ce n'est pas vrai ; mais du point de vue de la signification pédagogique, c'est vrai, en ce sens que ce type de présentation a le pouvoir d'aider spirituellement. Si l'on veut mesurer la signification pédagogique à l'étalon de la signification directe, elle est évidemment fausse. Mais nous ne pouvons pas dire qu'elle soit fausse pour nous, êtres ordinaires, car elle nous aide effectivement. C'est son effet bénéfique qui lui donne sa vérité.

Lors de la pratique de la phase de création, on développe, nous l'avons vu, la pensée que tous les êtres sont effectivement la divinité, tous les sons le mantra, tout l'univers le champ pur. Cependant, quand on pratique la phase d'achèvement, on comprend que ce ne sont rien d'autre que des expressions variées de notre propre esprit. Les divinités, les palais, etc. n'existent pas en eux-mêmes, ils sont l'irradiation de l'esprit. (*Le Pur et l'Impur, Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière*)

### Les divinités vues sous deux angles différents

Du point de vue du chemin qui mène vers l'Éveil, en raison de la dualité dans laquelle se meut pour le moment notre pensée, ces divinités apparaissent comme extérieures à notre esprit, comme une expression des bouddhas pour nous aider dans notre progression. Du point de vue du résultat, c'est-à-dire une fois que l'on a soi-même pleinement réalisé la nature de l'esprit, les divinités n'apparaissent plus comme extérieures, mais comme une manifestation du Corps absolu, au-delà de la dualité, de toute notion de "moi" et "autre", Corps absolu dans lequel s'est fondu notre esprit. (*Tara, l'Éveil au féminin, Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière*)

## LES DEUX PHASES : PHASE DE CREATION & PHASE D'ACHEVEMENT

La voie du Véhicule Adamantin comporte deux phases principales : celle de la création et celle de la complétude. La phase de création a pour objet de nous faire prendre pleinement conscience de la pureté primordiale des phénomènes. Elle utilise à cette fin les yogas du corps, de la parole et de l'esprit adamantins. Le qualificatif d'adamantin, en sanskrit vajra, se réfère à la nature immuable du corps, de la parole et de l'esprit de sagesse des Bouddhas. La phase de complétude conduit à la réalisation de la nature de l'esprit, au-delà de tout concept. (*Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Dilgo Khyentsé, éd. Le Seuil*)

- **LA PHASE DE CREATION**

### **Trois caractéristiques pour sa validité**

- la clarté de l'apparence
- la dignité de la divinité
- le rappel du sens pur

Que l'on médite des phases de développement extensive ou abrégée, dans tous les cas : - l'aspect clair de la divinité purifie l'attachement aux objets apparents. - le souvenir du symbolisme pur libère de la saisie matérialiste des caractéristiques. - l'orgueil stable vainc la saisie d'un égo ordinaire. (*Le Tonnerre du Mantra, Djamgæun Kongtrul, éd. Marpa*)

- **LA PHASE D'ACHEVEMENT**

### **UN PROCESSUS DE PURIFICATION**

#### **Quatre points fondamentaux**

- la base de la purification (djang shi)
- l'objet de la purification (djang dja)
- l'agent purificateur (djong djé)
- le fruit de la purification (djang dré)

### **Comprendre cette notion de purification**

Une telle pratique, qui est caractéristique de la phase de création, a pour but de développer la perception pure — c'est-à-dire de nous amener à percevoir les êtres et nous-mêmes comme des déités de sagesse, notre environnement comme une terre pure, les sons comme des mantras et les pensées comme des expressions de la

sagesse. Il ne s'agit pas là d'une idée artificielle de la pureté que l'on essaierait de surimposer à tous les phénomènes, mais plutôt de la reconnaissance de leur véritable perfection, de leur pureté inhérente. (*Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Dilgo Khyentsé, éd. Le Seuil*)

Les apparences telles que nous les percevons n'ont, en réalité, pas d'existence en soi. Elles sont la production de notre propre esprit, production déformée par les conditionnements issus de notre karma. Ces conditionnements agissent au niveau du "potentiel de conscience" et conduisent à expérimenter la manifestation comme séparée de nous, solide, réelle en soi, et cause d'innombrables souffrances. Un esprit libre de ces conditionnements est un esprit pur, dans lequel se manifestent les apparences pures, dénuées de matérialité, hors de la dualité sujet-objet, sans la marque des perturbations internes et de la souffrance.

La purification doit donc s'opérer au niveau du potentiel de conscience et c'est là qu'agissent les méditations du vajrayana. Les phases de création et d'achèvement visent en effet à supprimer l'ensemble des conditionnements produisant l'existence samsarique qui se déroule dans la succession de trois séquences : la naissance, la vie, la mort. Depuis des temps sans commencement nous avons eu d'innombrables existences dont chacune a suivi le même schéma: naissance, vie, mort. Les conditionnements imprimés par cette infinie répétition sont extrêmement forts et tendent à recréer sans cesse le même processus dans lequel nous sommes prisonniers de l'illusion.

La méditation des divinités incluant les deux phases a, dans ce contexte, une triple fonction :

- nous purifier des conditionnements amenant à prendre naissance sous une forme ordinaire résultant de la maturation karmique ;
- nous purifier des conditionnements qui produisent les apparences de la vie ordinaire, caractérisées par la saisie d'une entité propre et par la souffrance ;
- nous purifier des conditionnements entraînant la mort ordinaire et actualiser les corps et les sagesse de l'Éveil. (*Tchènrézi, Bokar Rimpoché, éd. Claire Lumière*).

# LE SYMBOLISME

## LES NOMBRES SACRES

### UN

- l'"unique saveur" de l'essence de tous les phénomènes

### DEUX

- union de la compassion et de la vacuité,
- union des moyens et de la connaissance,
- union de la vérité relative et de la vérité ultime

### TROIS

- les 3 sphères de l'existence : - sphère du désir, - sphère de la forme, - sphère de la non-forme.
- les 3 temps
- les 3 kaya
- la victoire sur les 3 poisons

### QUATRE

- les 4 pensées illimitées, amour, - compassion, - réjouissance - équanimité
- la suppression des 4 types de naissance :
  - naissance par une matrice,
  - naissance par un œuf,
  - naissance par fermentation,
  - naissance par apparition spontanée.
- les 4 activités éveillées :
  - pacification, accroissement, pouvoir, libération.

### CINQ

- les 5 sagesse :
  - sagesse du dharmadatou, - sagesse semblable au miroir, - sagesse de l'égalité,
  - sagesse de la distinction, - sagesse toute accomplissante.
- les 5 familles de bouddhas :
  - Bouddha,
  - Vajra,
  - Ratna,
  - Padma,
  - Karma.

## SIX

- les 6 paramitas :
  - générosité,
  - éthique,
  - patience,
  - diligence,
  - concentration,
  - connaissance
- l'arrêt des renaissances dans les 6 classes d'êtres :
  - dieux,
  - demi-dieux,
  - humains,
  - animaux,
  - esprits avides,
  - êtres des enfers.

## VETEMENTS ET ORNEMENTS DES DIVINITES PAISIBLES

### Les cinq vêtements

- un châle de soie bleue (ou verte)
- des rubans de cinq couleurs de chaque côté du diadème
- une tunique couvrant le haut du corps
- une jupe de soie
- de longues manches

### Les ornements de bijoux

#### Au nombre de sept

- un long collier
- un diadème
- des bracelets et anneaux aux chevilles
- des boucles d'oreilles
- des bracelets aux bras
- un collier court
- une guirlande de fleurs

#### Au nombre de huit

- un diadème à 5 pointes
- des boucles d'oreilles
- des bracelets aux bras

- des bracelets aux poignets et des anneaux aux chevilles
- un collier ras du cou
- un grand collier
- un sautoir,
- une ceinture.

## LES 5 DHYANI BOUDDHA

Direction	Bouddha	Mudra
Centre	VAIROCHANA Nampar Nangdzé	mudra de l'enseignement
Est	AKSHOBYA Mikyeupa	mudra de la terre prise à témoin
Sud	RATNASAMBHAVA Rinchèn Djoungdèn	mudra de la générosité
Ouest	AMITABHA Eupamé	mudra de la méditation
Nord	AMOGHASIDDHI Deunyeu Droupa	mudra de la protection

**TABLEAU DES CORRESPONDANCES DES 5 DHYANI BOUDDHA**

Bouddha	VAIROCHANA Nampar Nangdzé	AKSHOBYA Mikyepa	RATNASAMBHAVA Rinchèn Djoungdèn	AMITABHA Eupamé	AMOGHASIDDHI Deunyeu Droupa
<b>signification</b>	Resplendissant	Inébranlable	Source de Joyaux	Lumière Infinie	Auteur du Bien
<b>famille</b>	Bouddha	Vajra (diamant)	Ratna (joyau)	Padma (lotus)	Karma (activité)
<b>direction</b>	centre	est	sud	ouest	nord
<b>couleur</b>	blanc	bleu	jaune	rouge	vert
<b>attribut</b>	roue	vajra	joyau	lotus	double vajra
<b>poison transmuté</b>	ignorance	colère	orgueil	désir	jalousie
<b>sagesse</b>	du dharmadatou	semblable au miroir	de l'égalité	de la distinction	toute accomplissante
<b>aspect</b>	corps	esprit	qualités	parole	activité
<b>mudra</b>	dharmachakra (enseignement)	bhumisparsa (terre à témoin)	varada (générosité)	dhyana (méditation)	abhaya (protection)
<b>champ pur</b>	Ghanavyuha	Abhirati	Shrimat	Sukhavati	Prakuta
<b>animal</b>	lion	éléphant	cheval	paon	garouda
<b>agrégat</b>	formes	consciences	sensations	perceptions	volitions
<b>syllabe-germe</b>	Om	Houng	Tram	Hri	Ah
<b>parèdre</b>	Vajradhatvishvari	Lochana	Mamaki	Pandara	Samayatara
<b>élément</b>	espace	terre	eau	feu	air
<b>bodhisattva</b>	Samantabhadra	Vajrapani	Ratnapani	Padmapani	Vishvapani
<b>bouddha terrestre</b>	Krakucchanda	Kanakamuni	Kashyapa	Shakyamuni	Maitreya

## LES CHAMPS PURS

Dans ce royaume, il n'est ni mondes inférieurs, ni actes du démon, ni incroyants, ni querelles, ni asservissement, ni vieillesse, ni maladie, ni décrépitude, pas de désavantages pour les femmes, pas de matière impure. Le sol du royaume est coloré et doux au toucher, sans inégalités, orné de bijoux divins, couvert de nombreux lotus d'or, dépourvu de crevasses, d'épines et de ravins. Habits et bijoux procèdent d'arbres aux souhaits. Des mets aux cent saveurs, selon les désirs, adviennent sans effort dans une vaisselle précieuse. Toutes les demeures sont des palais, remplis de sièges, de lits et de nombreux objets. On y trouve des bassins au fond parsemé d'or, entourés d'arbres ashoka, apparaissant en réponse aux souhaits des êtres. De douces brises empêchent de souffrir du chaud ou du froid. En dehors du parfait Bouddha, roi du dharma, tous sont égaux, ni maîtres ni serviteurs. Il n'y a ni commerce, ni travaux des champs. Tout advient selon ce qu'on désire. Des forêts de palmiers d'or se trouvent en tout lieu. Sons plaisants et odeurs suaves se répandent alentour. On y aime les chants et la musique, mais en gardant la vigilance. (*Souhaits pour renaître en Joie Véritable, Taranatha*)

Les tenants du vajrayana utilisent la « vision sacrée » dans laquelle ils reconnaissent que ce monde où nous nous trouvons est déjà en fait fondamentalement pur ; c'est déjà un « champ pur », une sphère où tous les bouddha et bodhisattva peuvent être vus et le dharma naturellement entendu. (*La Voie du Bouddha, Kalou Rinpoché, éd. Le Seuil*)

## LES YIDAMS

### LA DIVERSITE DES DIVINITES

La pratique centrale de la phase de création consiste à visualiser tous les êtres et soi-même comme des déités, et l'univers comme un mandala ou une terre pure. Il est toutefois difficile pour les pratiquants de notre époque, dont l'espérance de vie et la persévérance sont limitées, de maîtriser l'ensemble des visualisations complexes que décrivent les tantras. Il est d'ailleurs inutile d'entreprendre toutes ces pratiques élaborées, car il suffit d'accomplir parfaitement une seule pratique centrée sur un seul Bouddha pour découvrir la sagesse et la compassion de tous les Bouddhas. (*Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Dilgo Khyèntsé, éd. Le Seuil*)

Cette diversité est en fait une des manifestations des moyens habiles mis en œuvre par le Bouddha pour aider les êtres sur le chemin. Tous les yidams ont le même pouvoir d'engendrer les différents accomplissements chez celui qui les médite : longue vie, absence de maladie, développement de l'intelligence, disparition des obstacles, réalisation de la nature ultime de l'esprit. Beaucoup d'entre eux ont cependant une spécificité : la compassion pour Tchènrézi (skt. Avalokita), la connaissance pour Jampel Yang (skt. Manjoushri), la réalisation du mahamoudra pour Korlo Dèmchok (skt. Chakrasamvara). Tara, quant à elle, dissipe les dangers et les peurs. Les médecins ont tous une formation fondamentale de généraliste qui leur permet de traiter l'ensemble des maladies. Souvent, ils ont en plus une spécialité — les yeux, le système digestif, le système respiratoire, etc. — qui les rend plus efficaces dans un domaine précis. Il en va un peu de même pour les divinités. (*Le Pur et l'Impur, Khenpo Deunyeu, éd. Claire Lumière*)

Quand apparaît le désir, on médite Amitabha ou une divinité Hérouka en union. Ainsi, les pensées de désir se transforment en la divinité-yidam. Cela doit être aussi appliqué aux autres émotions. (*Le Tonnerre du Mantra, Djamgæun Kongtrul, éd. Marpa*)

## LES MANTRAS

Tous les bruits de l'univers — le hurlement du vent, le ressac de la mer, le crépitement du feu, les cris des animaux, les chants et les paroles des hommes — sont les vibrations du mantra, le son du Dharma spontanément manifesté de la vacuité. Grâce à cette récitation, à la pratique du yoga de la parole adamantine, vous obtiendrez sans effort les accomplissements ordinaires et l'accomplissement suprême. (*Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Dilgo Khyentsé, éd. Le Seuil*)

Les mantras sont une manifestation sonore issue de la vacuité. Ils sont le son propre de la vacuité. Du point de vue de la vérité absolue, de la vacuité elle-même, le mantra n'a pas d'existence. [.../...] Dans le domaine relatif, les sons bien que dépourvus d'entité propre, ont le pouvoir de désigner, de nommer, et d'agir sur l'esprit. Lorsqu'on nous dit, par exemple : "vous êtes quelqu'un de bien", ou au contraire : "Vous êtes très désagréable", les mots "bien" ou "désagréables" ne sont pas des "choses", ce ne sont que des sonorités qui n'ont en elles-mêmes rien de "bien" ni de "désagréable". Ils évoquent pourtant les pensées de "bien" et de "désagréable" et produisent un effet sur notre esprit. De la même manière, dans le domaine relatif, les mantras sont dotés d'un infaillible pouvoir d'action.

Les mantras sont souvent le nom des bouddhas, des bodhisattvas ou des divinités. OM MANI PÉMÉ HOUNG n'est autre, par exemple, qu'une manière de nommer Tchènrézi. D'un point de vue absolu, Tchènrézi n'a pas de nom, mais dans le domaine du relatif, de la réalité-guide, il est désigné par des noms. Or, ceux-ci sont eux-mêmes le vecteur de sa compassion, de sa grâce et de la puissance des souhaits qu'il formule pour le bien des êtres, de sorte que la récitation de son nom transmet les qualités de son esprit : c'est là l'explication du pouvoir bénéfique de son mantra, qui est aussi son nom.

De même que nous nous assimilons à notre nom, que nous ne faisons qu'un avec lui, de la même manière, dans le relatif, le mantra est identique à la divinité. Ils ne forment qu'une seule réalité. Lorsqu'on récite le mantra, celui-ci n'est autre que la divinité elle-même. Par la récitation on reçoit la grâce de la divinité, par la visualisation on reçoit cette même grâce, sans différence. (*Tchènrézi, Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière*)

## TABLEAU DU MANTRA DE TCHENREZI

Syllabe	Couleur	Monde	Paramita	Bouddha	Sagesse
OM	blanc	dieux	générosité	Ratnasambhava	égalité
MA	vert	demi-dieux	éthique	Amoghasiddhi	toute accomplissante
NI	jaune	humains	patience	Vajradhara	immanente
PAD	bleu	animaux	diligence	Vairochana	du dharmadatou
MÉ	rouge	esprits avides	concentration	Amitabha	de la distinction
HOUNG	noir	enfers	connaissance	Akshobya	semblable au miroir

## LES MANDALAS

Mandala, en général, signifie quelque chose qui extrait l'essence. Il y a plusieurs usages du mot mandala selon le contexte. Un type de mandala consiste en l'offrande aux êtres supérieurs de la totalité du système cosmique, imaginé avec ses continents principaux et secondaires. Il existe aussi des mandalas peints, des mandalas de concentration, des mandalas faits de sables colorés, des mandalas de l'esprit d'Éveil (bodhicitta) relatif, des mandalas de l'esprit d'Éveil ultime, etc. Étant donné que l'on peut extraire une signification de chacun d'eux en les pratiquant, ils sont appelés mandalas.

Bien que l'on puisse appeler mandalas des représentations peintes ou construites, le sens principal est d'entrer soi-même dans le mandala et d'en extraire le sens, ce qui signifie en recevoir la bénédiction. C'est un lieu où l'on gagne la magnificence. Parce qu'on obtient une bénédiction et que, par conséquent, on développe des réalisations, on l'appelle l'extraction ou l'appropriation de quelque chose d'essentiel. (*Une Politique de la Bonté, Le Dalaï-Lama, éd Claire Lumière*).