



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁེན་བཟེན་དབང་པོའི་གྲྭ་ཁང་།

DROUPDRA

1^{ère} année - Session 3

Mila Khyentsé Rinpoché

**La phase de perfection,
la pratique du Yidam,
la pratique du Gourou Yoga.**

Table des matières

I. LA PHASE DE PERFECTION.....	2
1) La phase de perfection dans les Tantras Pères et les Tantras Mères.....	2
2) Les éléments clés de la phase de perfection.....	3
3) L'élément ultime.....	3
II. LA PRATIQUE DU YIDAM : AVALOKITESHVARA.....	4
III. LA PRATIQUE DU GOUROU YOGA : LONGCHENPA.....	12

I. LA PHASE DE PERFECTION

Kongtrul, ETP, p.123 :

La phase de perfection elle-même comprend les trois, base, chemin et fruit ;

Chacune possédant les caractéristiques de spontanéité, non-conceptualité et totalité.

La base possède deux aspects naturels (spontanés) : la nature et la félicité de l'union.

En contemplant la base, elle est rendue manifeste au moment du fruit.

1) La phase de perfection dans les Tantras Pères et les Tantras Mères

Kongtrul, ETP, p.138 :

Il existe un nombre de formes différentes des branches de la phase de perfection.

Le Tantra Racine de Guhyasamaja enseigne six étapes : l'isolation du corps, l'isolation de la parole, l'isolation de l'esprit, le corps illusoire, la clarté luminosité et l'union.

La première peut être incluse autant dans la phase de création que dans la récitation du mantra,

Et ainsi toutes les étapes sont connues sous le nom des Cinq Yogas Appelés « récitation vajra, concentration sur l'esprit, auto-consécration, éveil actuel et union.

Cette définition en cinq étapes est celle de la tradition d'Arya Nagarjuna.

Kongtrul, ETP, p.154 :

*Le Roi des Tantras présente les six branches du Yoga Vajra :
Le retrait, l'absorption méditative, le yoga des souffles, rétention,
rassemblement et contemplation.*

2) Les éléments clés de la phase de perfection.

Kongtrul, ETP, p.192 :

*Les raisons pour lesquelles les éléments clés sont requis.
Tous ces systèmes partagent les éléments clés requis pour cultiver
l'union
Avec l'entraînement comme cause directe de l'atteinte du résultat de
l'union au-delà de tout entraînement.
Pour cela, les éléments clés requis sont l'entraînement du relatif,
l'auto-consécration,
Et l'entraînement de l'ultime, la clarté luminosité ;
Et pour ceux-là, il est requis que les canaux, les souffles et les
sphères vitales soient rendues praticables.*

3) L'élément ultime

Kongtrul, ETP, p.208 :

*La véritable nature et tout ce qui se manifeste au moment du sommeil
et lors de la mort sont la Base.
Sur le chemin, la vue de la vacuité, la nature primordiale, est le sens
général.
La clarté sans cessation de la luminosité propre à cette vacuité est le
sens littéral.
La joie naturelle des souffles s'absorbant dans le canal central est le
sens caché.
Entraînée par la dualité, c'est la clarté luminosité du symbole, sans
la dualité, c'est la véritable.*

La phase de perfection

La présence [sagesse] primordiale non-conceptuelle entraîne la réalisation et le résultat ultime.

II. LA PRATIQUE DU YIDAM

selon le système de Karma Chakmé (Kar ma chags med) et des Nédok Kagyu (*gNas mdo bKa' brgyud*) - AVALOKITESHVARA

L'enseignement principal de Karma Chakmé sur l'union du Mahamoudra et du Dzogchen est compilé dans son ouvrage « Essentiel à retenir : Les Instructions Essentielles d'Avalokiteshvara sur l'Union du Mahamoudra et du Dzogchen ». Il se décompose ainsi :

- Chapitres 1 à 4 : les quatre pensées qui transforment l'esprit (qui détournent l'esprit du samsara) ;
- Chapitre 5 : Prendre refuge, première pratique préliminaire ;
- Chapitre 6 : Cultiver l'Esprit d'Éveil ;
- Chapitre 7 : Vajrasattva, seconde pratique préliminaire ;
- Chapitre 8 : Mandala, troisième pratique préliminaire ;
- Chapitre 9 : Gourou Yoga, quatrième pratique préliminaire ;
- Chapitre 10 : Le Trésor de l'Instruction Orale ;
- Chapitre 11 : La phase de génération ;
- Chapitre 12 : la méditation de shamatha ;
- Chapitre 13 : la méditation de vipashyana ;
- Chapitre 14 : La nature de l'esprit, le Mahamoudra et Trekchö ;
- Chapitre 15 : Méditation et post-méditation ;
- Chapitre 16 : Comment les signes de la pratique apparaissent ;
- Chapitre 17 : La pratique de Tögal et des Six Lampes ;
- Chapitre 18 : Dédicace et prière d'aspiration.

Extraits du texte de Kar ma Chags med intitulé *thugs rje chen po'i dmar khrid phyag rdzogs zung 'jug thos ba don ldan* :
« Essentiel à retenir : Les Instructions Essentielles d'Avalokiteshvara sur l'Union du Mahamoudra et du Dzogchen ».

Chapitre 11 – la phase de génération

Hommage à Avalokita !

Voici les profondes instructions d'Avalokiteshvara concernant le développement de la phase de génération, qui est un moyen d'obtention rapide de l'Eveil. C'est une caractéristique unique du Véhicule des Mantras et, en tant que tel, surpasse, la tradition des Soutras.

(...)

Par le biais de la tradition des Mantras Secrets, l'Eveil est atteint au mieux dans cette vie, moyennement durant l'état intermédiaire ou, au moins en 3, 7 ou 16 vies consécutives.

(...)

Bien que la méditation sur un yidam soit également présente dans les Kriya, Charya et Yogatantras, elle ne correspond pas à la phase de génération. Dans les tantras de l'Anuttarayoga, les 4 étapes de la phase de génération sont enseignées par rapport aux yogas correspondant aux 4 différents types de renaissance.

(...)

Clairement et sans saisie, méditez sur un yidam, comme un dessin dans le ciel, apparaissant, mais ne possédant aucune nature intrinsèque. Les couleurs (du yidam) ne se mélangent pas, comme un arc-en-ciel ; les contours sont comme des reflets dans un miroir ; on peut pénétrer l'apparence, comme le reflet de la lune sur l'eau.

(...)

Méditez sur un point, sans saisie, sur l'apparence vide de votre yidam. Quel que soit le yidam sur lequel vous méditez, c'est

équivalent. Néanmoins, méditer sur Avalokiteshvara, le Grand Compatissant, est regardé comme étant le mieux.

(...)

Du point de vue des mantras, aucun n'a de bénéfices comparables à celui aux six syllabes.

(...)

En général, il est indispensable de recevoir une initiation pour les pratiques du mantrayana, et il est néfaste de le pratiquer dans le cas contraire, si l'initiation n'est pas reçue. Cependant, selon le Mahasiddha Karma Pakshi (2nd Karmapa), dans le cas de cette forme générale du Dharma de Jinasagara, qui a été prophétisé et donné par Avalokiteshvara, il est permis de la pratiquer même sans initiation. (...)



Le Dharma pour tous du Seigneur béni, le Grand Compatissant, est à pratiquer comme phase de génération après avoir développé l'esprit d'éveil.

Imaginez une syllabe blanche Hri ཧྨོྃ as la syllabe-germe de votre conscience.

De la syllabe Hri irradient dans les dix directions des rayons de lumière qui vont vers tous les êtres sensibles et purifient instantanément leurs fautes et voiles. Puis, imaginez l'univers et tous les êtres sensibles qui le peuplent comme le Grand Compatissant. Ensuite, les rayons de lumière reviennent et se dissolvent dans la syllabe Hri. Ainsi, la syllabe se tenant sur un lotus, un soleil et une lune, se transforme en lumière et de celle-ci vous émergez comme le Grand Compatissant.

Quelle est votre apparence ? Votre corps est blanc, avec un visage et quatre bras. Vous souriez comme un lotus s'épanouissant. Les

boucles de vos cheveux sont réunies en nattes et sont ornées d'une couronne faite de cinq sortes de précieuses substances. Vous portez un diadème en soie. Les paumes de vos deux premières mains se rejoignent au niveau de votre cœur. De votre main droite inférieure, vous égrenez un mala de cristal et de la gauche, vous tenez la tige d'un lotus. Vous portez un collier fin long, un tour du cou et un collier court faits de substances précieuses. Vous êtes assis avec les jambes croisées. Si l'on regarde de l'extérieur, vous irradiez de l'intérieur et si l'on regarde de l'intérieur, vous irradiez de l'extérieur. Imaginez alors que des rayons de lumière irradient dans toutes les directions à partir de votre corps. Cette visualisation est la génération du *samayasattva*.

En ce qui concerne la visualisation du *samadhisattva*, imaginez une syllabe Hri blanche sur un disque de lune dans votre cœur et les syllabes Om Mani Padme Hum ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཧཱུྃ་ l'entourant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci est le *samadhisattva*.

Pendant que vous récitez *Om Mani Padme Hum Hri*, imaginez que tous les Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions et que tous les Sugatas des trois temps, de la même nature que le Grand Compatissant, descendent et se mêlent à vous et à tous les êtres sensibles, comme des flocons de neige. Ceci est la dissolution du *jñanasattva*.

En prenant bien garde à voir les phénomènes comme étant l'expression du corps pur, visualisez l'environnement extérieur et les êtres sensibles qui l'habitent comme étant le Grand Compatissant, à l'image de vous-même (sous cette forme).

En prenant bien garde à percevoir les sons comme étant l'expression de la parole pure, imaginez-les comme étant le son des six syllabes.

En prenant bien garde à voir les souvenirs et les pensées comme étant l'expression de l'esprit pur, reconnaissez-les comme étant la sagesse primordiale spontanée (Rigpa), l'union des apparences et du vide. Ainsi, à travers les initiations des corps, parole et esprit purs transcendant l'intellect, vous parviendrez à la maîtrise de la réalité de l'unique saveur.

Cette sadhana, véritable joyau qui exauce tous les souhaits doit être transmise comme un Dharma public à toutes les six classes d'êtres.

Ces versets, mis par écrit par le Seigneur Kōnchok Yenlak furent reçus par Raga Asé, plus de quarante fois transmis par le maître spirituel et ses deux fils. Ils véhiculent ainsi une extraordinaire bénédiction.

Le Mahasiddha Maitripa dit :

La récitation externe en accord avec les sutras est de chanter cela (le mantra) distinctement à haute voix pendant que l'esprit se focalise sur la visualisation du corps d'éveil et du Hri dans votre cœur.

La récitation interne en accord avec le mantra(yana) est de visualiser dans votre cœur un disque de lune au centre d'un lotus rouge (rose) à huit pétales. Au-dessus, le mantra des Six Syllabes dans le sens des aiguilles d'une montre, entourant un Hri avec un visarga : , et émettant des rayons de lumière des cinq couleurs, remplissant l'intérieur de votre corps. A nouveau, des rayons de lumière rayonnent, frappant l'univers extérieur et le transformant en champ pur de Sukhavati. Frappant de même tous les êtres de l'univers, les rayons les transforment en Avalokiteshvara. Imaginez alors le mantra étant récité par tous et par vous de même, suffisamment fort pour être entendu dans la pièce.

La récitation secrète, silencieuse, est de réciter avec le bout de la langue tout en maintenant un clair samadhi.

La récitation de l'ainsité, est de vous imaginer clairement Avalokiteshvara. Les rayons de lumière sont émis par le Hri à votre cœur, remplissant entièrement l'extérieur et l'intérieur de votre corps, incluant chaque pore, de la représentation du Grand Compatissant. En frappant l'univers extérieur, ils transforment cela en Sukhavati. Frappant tous les êtres sensibles de l'univers, ils se transforment tous en Avalokiteshvara. En bref, toutes les apparences des formes deviennent le corps d'Avalokiteshvara, pendant que vous récitez mentalement en imaginant que tous les sons sont les Six Syllabes.

(...)

Ceci complète les instructions de la phase de génération.

La phase de perfection

Puisse tout être auspiceux !



III. LA PRATIQUE DU GOUROU YOGA : LONGCHENPA

༄༅། །ཀུན་མཁུན་ཆེན་པོའི་སྒྲ་མའི་རྣམ་འགྲུར་བཅུགས།
Gourou Yoga du Grand Omniscient Longchènpa
par Shéchèn Gyèltsab Gyurmé Péma Namgyèl



ཨུཾ འོད་གསལ་ལྷན་གྱིན་འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་གློང་། །

Ah ! ösal lhündroub jazer tiklé long

Āh ! Au sein d'une sphère spontanément présente de clarté lumineuse spontanée d'arc-en-ciel,

ཀ་དག་གཏོད་མའི་མགོན་པོ་གློང་ཆེན་པ། །

kadak dömé gönpo longchènpa

Apparaît le protecteur racine de pureté primordiale Longchènpa,

དཀར་གསལ་མཛེས་འཇུག་ངལ་གསོའི་ཕུག་རྒྱ་ཅན། །

karsèl dzé dzoum ngèlsö chakgya chèn

Magnifique, arborant un teint blanc rayonnant et un sourire radieux.

དྲན་པས་མཆོག་སྟེར་སྐྱབས་ཀྱན་ངོ་བོར་གསལ། །

drènpé chok tèr kyab kün ngowor sèl

Rappeler la clarté vacuité essentielle de tous les refuges accorde le plus grand des accomplissements.

ཡེ་ཤེས་སྐྱ་ཅན་གདོད་མའི་མགོན་པོ་ལ། །

yéshé kouchèn dömé gönpo la

Protecteur primordial possédant un corps de sagesse,

གུས་པས་ཕུག་འཆལ་མཆོད་འབུལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

gupé chaktsèl chö bul sölwa déb

Avec le plus grand respect, je m'incline devant vous et vous présente les offrandes.

ཆེ་རབས་ཕྱེང་བར་འབུལ་མེད་རྗེས་བྱུངས་ལ། །

tsérab trèngwar drèlmé jé zoung la

Je prie pour que dans toutes mes existences à venir, nous ne soyons jamais séparés,

བྱུགས་ཡིད་གཅིག་དུ་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

touk yi chik tou drépar jingyi lob

Bénissez-moi jusqu'à ce que nos esprits ne soient plus qu'un.

ཞེས་དང་།

Puis, reciter :

ཨོྭ་ཨྲཱི་ཏུཾ་བརྩོ་མ་དྲུག་རྒྱུ་བེམ་ལ་རྟམྱི་སང་སྤྱི་ཏུཾ་

om ah hung bènza maha gourou bimala ras(h)mi sarwa siddhi houng

Om āh hūm vajra mahā guru vimala rasmi sarva siddhi hūm

ཞེས་བརྒྱ་མཐར།

Enfin, continuer avec :

སྒྲུ་མ་དགེམ་པས་འོད་ལྷ་རང་ལ་བྲིམ། །

lama gyépé ö shou rang la tim

Le Lama se réjouit, se transforme en lumière, se fond en moi,

ཡེ་ཤེས་དགོངས་པའི་རྩལ་དབང་སེམས་ལ་རྫོགས། །

yéshé gongpé tsèl wang sèm la dzok

L'initiation de la dynamique de l'esprit de sagesse arrive à la perfection [arrive à parfaite maturité] dans mon esprit,

རིག་སྟོང་ཚེས་བཅད་དགོངས་པ་བླ་མའི་ཞལ། །

riktong chö zé gongpa lamé shèl

le véritable visage du Maître, la présence primordiale de vacuité, état primordial d'épuisement de tous les phénomènes,

དུས་བཞི་མཉམ་ཉིད་གྲོང་དུ་ཨེ་མ་དོ།

du shi nyamnyi long dou emaho

L'espace matriciel du quatrième temps d'égalité¹. Merveille !

ཞེས་མོས་ལ་མཉམ་པར་བཞག་གོ །

Puis avec cette aspiration, demeurez dans l'égalité.

¹ Le temps indéfini, le 4^e après les 3 temps, qui est également l'atteinte de l'égalité au-delà de tout changement.

ཞེས་པའང་རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་རྣམ་འགྲུབ་པ་སྒྲུ་མ་དམ་པ་འོད་གསལ་
འཇའ་ལུས་རྩོུའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་པསྒྲུ་དགེས་པས་བྲིས་པ་དག། །།

Moi, Péma Gyépa (Celui qui réjouit le Né du Lotus) écrivit ceci pour accéder à la requête du sublime Lama et Yogi de la Grande Perfection naturelle Ösèl Jalu Dorjé.



Bibliographie

- Christian Charrier (traduction), *L'Ondée de Sagesse, chants de la lignée Kagyu*, Éditions Claire Lumière, 2006.
- Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge. Book 6 part 4: Systems of Buddhist Tantra*, Elio Guarisco & Ingrid McLeod, Snow Lion Publications, 2005.
- Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge. Book 8 part 3: The Elements of Tantric Practice*, Elio Guarisco & Ingrid McLeod, Snow Lion Publications, 2008.
- Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge. Books 9 & 10: Journey and Goal*, Richard Barron (Chökyi Nyima), Snow Lion Publications, 2011.
- Khenchen Thrangu Rinpoche, *Luminous Clarity. A Commentary on Karma Chagme's Union of Mahamudra and Dzogchen*, Snow Lion Publications, 2016.
- Philippe Cornu et Louise Bressollette, *Manuel de Bouddhisme. Philosophie, pratique et histoire. Tome III Le Bouddhisme Vajrayāna*, Éditions Rangdröl.

Manuel à usage strictement personnel.

*Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord écrit de
l'Institut Khyèntsé Wangpo.*