

pratique de shamatha

1. Attitude du corps : les 7 points de la posture de Vairochana
2. Attitude de l'esprit : l'attitude fondamentale de l'esprit est exprimée en ces termes : « Ne réfléchis pas, ne conçois pas, ne pense pas, ne médite pas, n'analyse pas ; demeure en toi-même ». Libre de blocage et de création, de refus ou d'acceptation, d'espoir ou de crainte, d'attachement et de saisie d'une réalité, est la conscience ordinaire instantanée. Au sein de celle-ci, détendus dans la détente, sans distraction, avec une attention unifiée, dans une clarté et une vacuité sans saisie, au sein du non-agir, demeurons décontractés.

LA POSTURE PHYSIQUE

Ayant abandonné les distractions (mondaines), la posture physique doit être maintenue.

Les Grandes Instructions (les instructions données par Avalokiteshvara à Mingyur Dorje) dit :

Le corps doit posséder les sept attributs de Vairocana. Ceux-ci sont : 1- les jambes dans la position du vajra, 2- les mains placés dans le mudra de l'équilibre méditatif, quatre doigts en dessous du nombril, 3- les avant-bras sont laissés droit, sans bouger et les épaules sont étendues, comme les ailes d'un vautour, 4- le cou doit être arrondi comme un crochet, appuyant un peu sur la paume d'adam, la colonne est droite comme une flèche, 6- les yeux sont fixés sur l'espace, quatre doigts dans le prolongement du bout du nez, sans cligner, et sans regarder ni à droite ni à gauche, 7- enfin, les lèvres sont légèrement ouvertes, ainsi que les dents, et la langue est collée contre le palais. Asseyez-vous sur un coussin confortable. (...) De plus, ayant une posture correcte, les buts principaux sont atteints. En ayant les jambes dans la posture du vajra, le souffle descendant est dirigé dans le canal central et le poison de la jalousie se calme et nous ne sommes perturbés par aucune interférence. En ayant les mains dans le mudra de l'équilibre méditatif, l'énergie vitale de l'eau est dirigée dans le canal central, et le poison de la haine/colère s'apaise. En ayant la colonne droite et les épaules comme des ailes de vautour, l'énergie vitale de la terre est dirigée dans le canal central et l'ignorance disparaît. En ayant la mâchoire vers le bas, l'énergie vitale du feu est dirigée dans le canal central et l'attachement s'apaise. En ne bougeant pas les yeux mais en les maintenant quatre doigts après le bout du nez et en pressant la langue contre le palais, l'énergie vitale de l'air est dirigée dans le canal central, l'orgueil s'apaise et la clarté est présente.

(...)

Méthodes particulières

Fixer l'esprit en utilisant un objet

D'abord fixer l'esprit en utilisant un objet extérieur impur : en tant que base devant soi, on dirige son attention sur un pilier, un mur ou tout autre forme de grande taille (...). De la même manière, on fixe son esprit sans distraction sur une forme de petite taille (...). Ou bien encore, on prend une lampe à beurre, le ciel, ou à l'entre-sourcils, un tiglé blanc de la taille d'un petit pois (...).

COMPTER LA RESPIRATION

Le Tantra Racine de Manjushri ('Jam dpal rtsa rgyud, Manjushrimulatantra) déclare :

En recourant à la pleine conscience de la respiration, la pensée discursive se calme. Comme l'esprit est toujours en ébullition, rattachez-le fermement à un objet de méditation. (...)

LA RECITATION DES TROIS SYLLABES VAJRA

Les enseignements Nyingmapa appelés La Manifestation de Vairocana (rNam snang mngon 'byung) déclarent :

En harmonie avec l'apparition simultanée de l'énergie vitale et de la conscience, (récitant mentalement) le Om avec l'inspir, le Ah avec la pause et le Hum avec l'expir, les voiles du corps, de la parole et de l'esprit ainsi que l'intégralité des trois sphères sont purifiés dans les trois vajra. Ainsi, les trois aspects vajras du Bouddha sont achevés et la grande joie non créée émerge. (...) L'aspect des syllabes ainsi que (leurs couleurs respectives) comme le blanc, n'ont pas à être considérés ici. Faites ceci cinquante fois sans interruption par aucune autre pensée ; puis augmentez jusqu'à cinq-cents, etc. Soyez à l'aise et ne faites pas l'effort de retenir et relâcher alternativement le prana (énergie vitale) à gauche et l'ayama à droite

rappel :
la classifications des
tantras selon les écoles
nouvelles et anciennes.

- ◇ phase de création (bskyed rim, skt. : utpattikrama/utpannakrama)
- ◇ phase de perfection/d'achèvement (rdzogs rim, skt. : niṣpannakrama)
- ◇ les canaux subtils (rtsa, skt. : nāḍi), les souffles vitaux/subtils (rlung, skt. : prana) et les essences vitales (thig le, skt. : bindu/tilaka)
- ◇ thiglé à transformer/purifier/raffiner » : rdzas kyi thig le ou les « thiglé blanc et rouge substantiels »
- ◇ thiglé quintessentiels ou raffinés (dwangs ma thig le)
- ◇ corps subtil ou corps vajra (sku'i rdo rje, skt. : kāyavajra)
- ◇ félicité vide/félicité-vacuité (bde stong)

écoles nouvelles

◇ quatre classes de Tantras (rgyud sde bzhi) des écoles nouvelles (gsar ma pa) intégrées dans le Kangyur : les tantras de l'action (bya rgyud, skt. : kriyātantra), les tantras de la conduite (spyod rgyud, skt. : caryā tantra ; ou pour les Nyingma : skt. : ubhaya tantra, u pa'i rgyud), les tantras du yoga (rnal-'byor rgyud, skt. : yoga tantra) et les tantras du yoga insurpassable (rnal 'byor bla na med pa'i rgyud, skt. : Anuttarayoga tantra ou Yoga-niruttara Tantra)

TANTRAS INTERNES

=

ANUTTARAYOGATANTRA

**TANTRA DE L'UNION
INSURPASSABLE**

ANUTTARAYOGATANTRA

-TANTRA-PÈRES

-TANTRA-MÈRES

-TANTRA NON DUEL

Tantra-pères

- Śrī Guhyasamājatantra*
- *Le tantra de Yamari noir*
- *Le tantra de Yamari rouge*
- *Vajramahābairavatāntra*

Tantra-pères

- Centrés sur les moyens habiles (kyérim, mantra et dzogrim)
- Clarté / vacuité

Tantra-mères

-Cakrasaṃvara

-Tantras de Vajra Yoginī

- Tārāyogīni Tantra

-Sri Chatuhpitha Tantra

-Mahāmaya

Tantra-mères

- Centrés sur la sagesse
(dzogrim)
- Félicité / vacuité

Tantra non duels

- Kālacakratantra Tantra

Tantra non-duels

- Centrés sur l'union de la
sagesse et des moyens
habiles**

école ancienne

- ◇ six classes de Tantras (rgyud sde drug) de l'école ancienne (rnying ma pa) : les trois précédents tantras externes plus les trois tantras internes appelés maha, anu et ati yogas (grand yoga : rnal 'byor chen po, skt. : mahāyoga ; yoga subséquent : rjes su rnal 'byor, skt. : anuyoga ; grande perfection : shin tu rnal 'byor, skt. : atiyoga)

B.I. Les qualifications nécessaires

Une personne [engagée] sur le chemin des tantras doit posséder trois qualités :

En premier, une confiance inébranlable dans les principes de la base, de la voie et du résultat constituant le système du Vajrayana ;

En deuxième, une diligence sans faille dans le développement des domaines de l'étude, la réflexion et la méditation avec la motivation d'atteindre l'Éveil dans cette existence ou au plus tard avant la prochaine existence, pour le bien de tous les êtres ;

Et en troisième, la suprême fortune de posséder la sagesse et les autres qualités provenant du réveil de la puissance spéciale en lien avec son affinité au Mahayana.

JKLT, vol.2, pp. 655.9-14.

**L'exemple de la
pratique :**

**Le *long chen snying thig
sngon 'gro* comme
préparation et mise en
application des principes
de shamatha/vipashyana
et des tantras**

Conseils à Damngak Gyatso de Do

par Yukhok Chatralwa Chöying Rangdrol

Lama vénéré,

Premièrement, puisque ce corps humain – le support des qualités de la liberté – est difficile à obtenir, nous devons détourner nos pensées des affaires de cette vie.

Deuxièmement, puisque même quand nous avons obtenu ce qui est difficile à trouver, la mort peut si facilement survenir, nous devons cesser de croire à la pérennité des choses.

Troisièmement, puisque les effets de nos actions nous suivront à coup sûr après la mort, nous devons nous détourner des actes néfastes.

Quatrièmement, comme toute naissance dans le saṃsāra, qu'elle soit inférieure ou supérieure, a pour nature la souffrance, nous devons cesser toute quête des royaumes supérieurs.

Cinquièmement, puisque toutes les qualités des états supérieurs et la parfaite excellence de la libération proviennent d'une pratique vertueuse, nous devons employer le corps, la parole et l'esprit à ce qui est bénéfique.

Sixièmement, puisque le guide sur le chemin est le maître bienveillant, nous devons lui plaire et le servir des trois façons, et considérer tout ce qu'il fait comme étant le Dharma.

Voilà ce qu'on nomme les six phases des préliminaires *ordinaires* (*extérieurs*).

Premièrement, comme le fondement de tous les vœux consiste à prendre refuge, nous devons rechercher la protection des Trois joyaux.

Deuxièmement, puisque c'est la grande voie suivie par tous les bodhisattvas, fils des Vainqueurs, nous devons éveiller en nous la motivation de la bodhicitta.

T

Troisièmement, comme les méfaits et les obscurcissements entravent notre cheminement, nous devons nous efforcer de visualiser le maître sous la forme de Vajrasattva et réciter son mantra.

Quatrièmement, puisque compléter les accumulations réunira les circonstances favorables, nous devons offrir le maṇḍala des trois kāya.

Cinquièmement, comme la source de toute souffrance est l'attachement au moi, nous devons surmonter l'illusion du passé, du présent et de l'avenir causée par l'ignorance et l'attachement à la réalité des phénomènes, en la tranchant (*chöd*) complètement au sein de l'espace de la réalité absolue.

Sixièmement, comme tous les accomplissements ordinaires et suprêmes découlent de la méditation sur le maître, nous devons accomplir l'essence de toutes les pratiques : la phase de développement, par laquelle tout ce qui existe et apparaît est vu comme la manifestation du maître, et la phase de perfection, par laquelle notre esprit fusionne inséparablement avec son esprit de sagesse.

Voilà ce qu'on nomme les six phases des préliminaires *extraordinaires (intérieures)*.

Enfin, puisque la pratique du transfert (*p'owa*) peut nous secourir sur la voie, nous devons laisser l'esprit se poser et lui permettre de fusionner inséparablement avec l'esprit de sagesse du maître. C'est le transfert souverain – un point crucial extrêmement profond que nous devons toujours garder à l'esprit !

Ces conseils ont été offerts à Damngak Gyatso de Do par Chöying Rangdrol. Puisse la vertu abonder !

| Traduit en français par Vincent Thibault (2018) à partir de la traduction anglaise d'Adam Pearcey (2013).

śamatha & vipaśyanā

**extrait de *pure*
appearance de dilgo
khyentsé rinpoché**

**les quatre pensées
qui détournent du
samsara**

**kyérim & dzogrim en
tant que shamatha &
vipashyana des tantras**

LES CINQ VOIES SELON LES TANTRAS INTERNES

Voie de l'accumulation :

- Les quatre fixations de l'attention mais « tantrisées » :
- Attention au corps = visualisation du corps comme étant la déité
- Attention aux sensations et pensées = sensations et pensées sont celles de la déité
- Attention aux objets externes = voir le caractère illusoire des étiquettes conceptuelles qu'on leur appose.
- D'où résulte la maîtrise des quatre abandons parfaits et des quatre membres miraculeux (cf. 37 auxiliaires de l'éveil)

Voie de l'application :

- Faire mûrir les souffles subtils dans la roue du cœur et atteindre les cinq facultés et les cinq forces.

Voie de la vision :

- Mûrissement des souffles dans la roue de la jouissance (gorge). Quand le yogi libère les deux premiers nœuds des trois canaux principaux, il atteint la première terre et maîtrise les sept facteurs de l'éveil.

Voie de la méditation :

- Parcours des neuf terres suivantes en mûrissant les souffles dans la roue de grande félicité au sommet de la tête et en libérant peu à peu les dix-neuf nœuds restants des canaux subtils. Les huit branches de l'éveil sont alors parachevées.

Voie où il n'y a plus rien à apprendre :

- État de Vajradhara après que le vajropamasamādhī où le dernier nœud se défait.

kyérim & dzogrim

kyérim

Le "chemin de l'effort mental"

- La forme du Yidam représente l'union inséparable de la vacuité et de l'apparence.
- La méditation des différentes phases purifie la génération de la naissance, la mort et l'état intermédiaire.

Longchenpa

"On imagine son environnement comme un palais céleste, purifiant ainsi la saisie ordinaire des apparences comme existantes en elles-mêmes, comme des pierres, la terre, etc. On imagine les êtres sensibles comme les déités masculines et féminines, purifiant ainsi la croyance en leur existence inhérente et éliminant l'attachement à certains et l'aversion envers d'autres. On imagine les éléments de ses corps grossier et subtil comme les déités, leur nature primordiale, purifiant ainsi les obstacles à l'atteinte des corps de l'éveil, générant le potentiel de l'éveil, développant l'état de la quiétude constante (atteinte de zhi gnas) et développant bien d'autres bienfaits".

La Détente dans la Nature de l'Esprit, vol.2, p.20

dzogrim

La Phase de Perfection

L'expression « phase de perfection » correspond au yoga non-conceptuel ou yoga de l'état naturel ou yoga de l'état primordial. Il est décrit comme non-fabriqué, sans effort, n'impliquant ni la pensée ni l'imagination/visualisation.

Utilisée dans 3 contextes différents :

- dissolution de la visualisation
- techniques du corps vajra subtil
- actualisation de l'état naturel

**kyérim & dzogrim
dans le ngöndro**

prendre refuge

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྩ་བ་གསུམ།

könchok soum ngö déshek tsawa soum

Dans les Trois Joyaux et leur essence, les sugata,

Dans les Trois Racines : lama, yidam et khandro,

རྩ་རྒྱུང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས།

tsaloung t'iklé rangzhin changchoub sem

Dans les canaux, les souffles internes, les thiglé, et

dans leur nature, la bodhicitta,

ངོ་བོ་རང་བཞིན་སྤྱགས་རྩེའི་དགྲིལ་འཁོར་ལ།

ngowo rangzhin t'oukjé kyilk'or la

Dans le maṇḍala de l'essence, de la nature et de la

compassion,

བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་པོའི་བར་དྲ་སྒྲུབས་སུ་མཆོ།

changchoub nyingpö bardou kyab sou chi

Je prends refuge jusqu'à ce que l'Éveil soit

pleinement réalisé.

**développer la
bodhicitta – le cœur
de l'esprit d'Éveil**

ཧོ་ ལྷ་ཚལ་སང་བ་ཚུ་ལྷའི་རྩལ་རིས་ཀྱིས་།

ho natsok nangwa choudé dzün ri kyi

**Ho ! Hypnotisés par l'infinie variété des perceptions,
semblables aux reflets illusoires de la lune dans l'eau,**

འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྩད་དུ་འབྱུངས་པའི་འགྲོ་།

k'orwa lougou gyu dou k'yampé dro

**Les êtres errent sans fin, égarés dans le cercle vicieux du
saṃsāra.**

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་བའི་ཕྱིར་།

rangrig ösal ying sou ngalsö chir

**Pour leur permettre de trouver confort et aise dans la
luminosité et l'espace qui pénètre tout de la vraie nature de
leur esprit,**

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ་།

tsémé zhi yi ngang né semkyé do

**J'engendre l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité
incommensurables de l'esprit d'Éveil, le cœur de la
bodhicitta.**

la purification de Vajrasattva

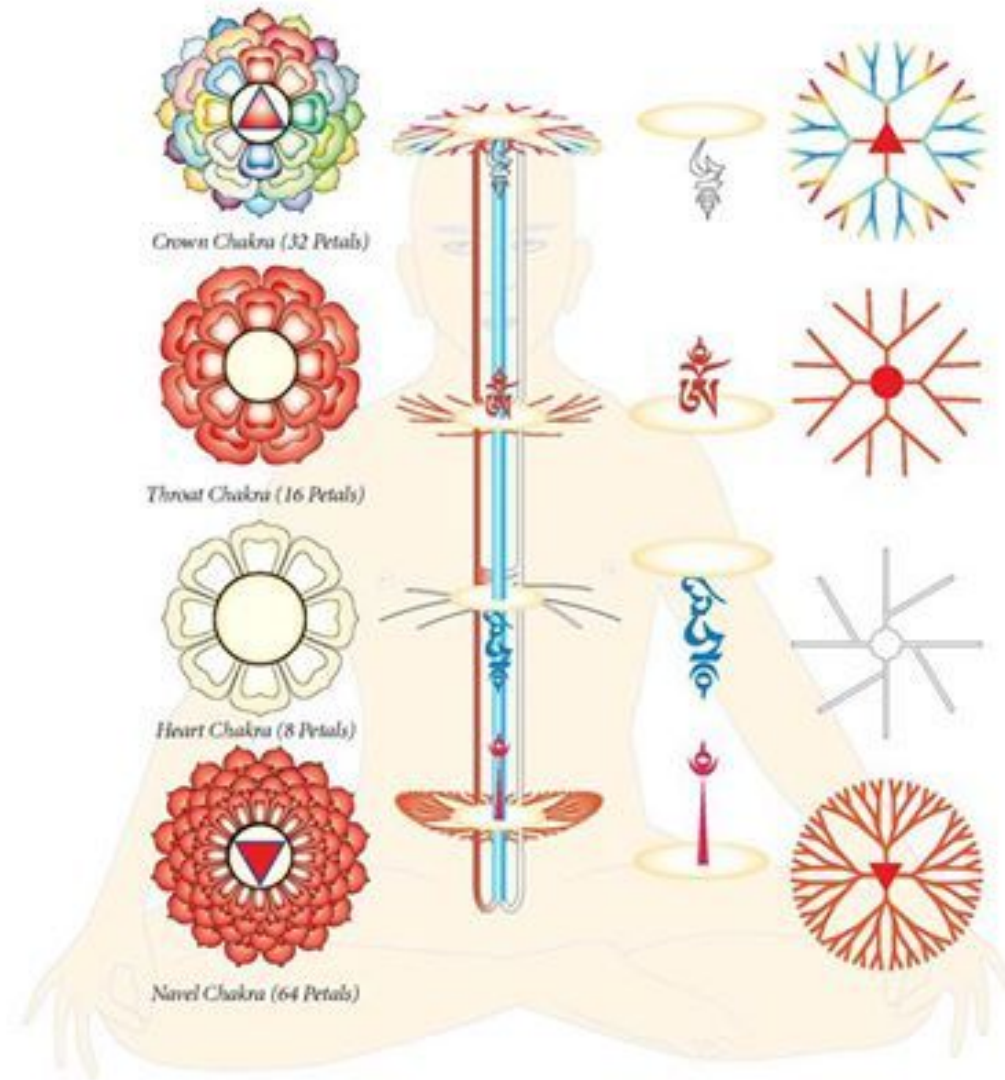


{ RECITING THE MANTRA • 77 }

Pratique de Vajrasattva

System of Channels and Chakras

(in the Vajrayogini System)



Extrait du texte : fin de la pratique

རང་ཉིད་ཀྱང་རྫོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྣང་སྟོང་མེ་ལོང་ནང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་ཐུགས་སྟོག་རྩྭ་གི་མཐའ་མར་ཡི་གེ་འབྲུ་བཞི་པོ་གསལ་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

rangnyi kyang dorjé sempa nangtong mélong nang gi zouknyen tabour gyurpé
t'ouk sok hounng gi tamar yigé drou zhipo salwa lé özer trö

Je deviens ainsi Vajrasattva, manifesté et cependant vide, tel un reflet dans un miroir. En mon Cœur siège un Hūṃ autour duquel se trouvent les quatre syllabes brillantes om vajra sattva. Il en jaillit des rayons de lumière

ཁམས་གསུམ་སྟོད་བཅུད་དང་བཅས་པ་རྫོར་སེམས་རིགས་ལྷའི་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་བྱ་སངས་རྒྱས་པར་གྱུར།

k'am soum nöchu dang chépa dorsem rik ngé ten dang tenpé rangzhin dou sangyé par
gyour

Grâce auxquels les trois mondes – l'univers entier, l'environnement et les êtres qui s'y trouvent – atteignent l'Éveil tous ensemble en tant que champs de bouddhas et bouddhas des cinq familles de Vajrasattva.

Puis **dissolution** en sens inverse

l'offrande du mandala des trois kāya

**l'accumulation de
kusulu ou chö**

le guru yoga

extrait du texte : visualisation

ཨམ་ཧོ།

émaho

Émaho !

རང་སྒྲུང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

rangnang lhündroub dakpa rabjam zhing

**Toute ma perception, spontanément parfaite, est un champ
infiniment pur,**

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟང་མདོག་དཔལ་རིའི་དབྱས་།

köpa rabdzok zangdokpalri u

**La Glorieuse Montagne couleur-de-cuivre parfaitement
agencée. En son centre,**

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་རྫོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

rangnyi zhilu dorjé naljorma

Me voici, Vajrayoginī,

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན།

zhal chik chak nyi mar sal dri tö dzin

**Avec un visage et deux mains, rouge éclatante, tenant couperet
à lame courbe et calotte crânienne*;**

ཞབས་གཉིས་དོར་སྐྱབས་སྐྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས།

zhab nyi dortab chen soum namk'ar zik

**Mes deux pieds gracieusement posés, je contemple le ciel de
mes trois yeux.**

སྤྱི་བོར་བརྒྱ་འབྲུམ་བརྒྱལ་ཉི་ལྔ་ཉི་ལྔ་ལྟོ་ལྟོ།

chiwor péma boum dal nyidé teng

**Au-dessus de ma tête fleurit un lotus à cent mille pétales où,
sur un siège de soleil et de lune,**

སྐྱབས་གནས་ལྷན་འབྲས་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་དང་།

kyabné kündu tsawé lama dang

**Apparaît la personnification de toutes les sources de Refuge,
Guru Rinpoché, inséparable de mon lama racine,**

དབྱེར་མེད་མཆོ་སྤྱེས་རྩོ་རྩེ་སྤྱལ་བའི་སྒྲ།

yermé tsokyé dorjé troulpé kou

Sous forme du suprême nirmāṇakāya, le Vajra né-du-lac.

Extrait de texte : **Bref Guide des étapes de la visualisation dans la pratique du Ngöndro du Longchen nyingthik**
de Patriül Rinpoche :

- Afin de vous assurer que vous êtes un réceptacle adéquat pour les transmissions de pouvoir et afin de créer les conditions interdépendantes favorables pour suivre le maître et développer la sagesse de la félicité-vacuité de Guru Rinpoché, considérez que vous êtes, en essence, la dâkinî Yéshé Tsogyal. Votre forme, cependant, est celle de Vajrayoginî, de couleur rouge, avec un visage, deux mains, et trois yeux qui regardent ardemment le coeur du maître.
- De la main droite tenue en l'air, vous jouez d'un petit tambour de crânes pour tirer les êtres du sommeil de l'ignorance et de la confusion. Votre main gauche tient contre votre hanche un couperet à lame courbe qui tranche les trois poisons à la racine. Votre corps est nu, paré seulement d'ornements d'os et de guirlandes de fleurs. Vous êtes visible et cependant insubstantielle, tel un reflet dans un miroir.

La réception des quatre transmissions de pouvoir :

- a. La transmission de pouvoir du vase**
- b. La transmission de pouvoir secrète**
- c. La transmission de pouvoir de la
sagesse-connaissance suprême**
- d. La transmission de pouvoir
symbolique ou du mot**