



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

1^{ère} année - Session 7

La pratique de Tchénrézi

Lama Kunsang Dorjé

Table des matières

Extraits de l'explication de la pratique de Tchènrézi	2
Les trois aspects de la phase de création	5
Le principe de purification dans le Vajrayana	7
Description de Tchènrézi	10
Description et sens pur	12
<i>Appendice</i>	18
Les Huit Grands Chariots de la lignée de la pratique	19
La lignée Kadam (ou Kadampa)	21
Bibliographie	22

Enregistrement audio mp3 des prières et du mantra

A télécharger et utiliser ultérieurement chez vous lors de la pratique : les prières et le mantra de la sadhana de Tchènrézi enregistrés avec les mélodies classiques (canoniques) issues de la tradition tibétaine.

Concernant la récitation du mantra, il y a deux versions, l'une à vitesse normale, l'autre à vitesse lente. En général, dans les sadhanas, on utilise une vitesse normale qui est ni trop lente ni trop rapide. Cependant, une version lente peut parfois être utilisée.

Extraits de l'explication de la pratique de Tchènrézi

*Enseignement par Mila Khyèntsé Rinpoché
à l'Institut Khyèntsé Wangpo le 17 avril 2022*

"Ici, on va pratiquer de manière dynamique et ceci est très important : la phase de création doit être pratiquée de manière non livresque pour pouvoir intégrer la pratique de façon correcte.

Ce n'est pas un livre que l'on lit ; ce n'est pas un objet que l'on pratique. Cela nécessite une réelle transformation de "soi-même" et des caractéristiques que l'on pense être "soi-même", notamment en premier le corps et les aspects les plus grossiers de l'esprit que sont les projections mentales [les facteurs mentaux].

La force de la concentration dans chaque pratique est essentielle. En la pratiquant de la manière la plus vivante possible, elle sera alors plus effective.

Il faut totalement tomber dans la pratique et oublier tout le reste. Et là, vous serez sûrs que cela fonctionnera."

"Cette pratique va, pour vous, s'orienter sur deux points.

1/ la concentration sur le yidam.

Cette pratique permet la concentration sur des formes pures, celles du yidam, dans la perspective du corps illusoire pur de la phase de perfection.

2/ la dynamique de l'esprit.

S'orienter sur l'aspect de la dynamique de l'esprit ; c'est-à-dire sur l'aspect de compassion. Cela veut dire que le rayonnement de la clarté-luminosité sous la forme d'Avalokiteshvara est tourné fondamentalement vers le bien des êtres.

Ici c'est une perspective de dynamique de l'esprit dans le sens de la compassion et non pas dans le sens de la vacuité.

Cette partie là, c'est celle qui va permettre de développer l'aspect de la méthode (tib. *thabs*) c'est-à-dire l'aspect fondamental de la réalisation de la phase de création. C'est-à-dire dans son aspect de purification

des phénomènes illusoires et dans la perspective de pouvoir développer l'aspect de perfection."

.../...

"La syllabe HRI apparaît dans l'espace, donc ni en face, ni nulle part ; mais, si on veut, au niveau du cœur. Donc l'espace c'est le cœur."

"Des rayons quincolorés émanent. Imaginez tous les êtres comme Tchénrézi. En vérité, ils le sont déjà, mais cela dépend de la vue que l'on utilise. Les êtres, donc, actualisent leur potentiel.

Puis la lumière repart vers les Bouddhas pour chercher la bénédiction. Il s'agit des deux buts afin de parfaire les deux accumulations."

.../...

"Si on regarde depuis l'extérieur : le rayonnement provient de l'intérieur vers l'extérieur.

Si on regarde depuis l'intérieur : le rayonnement provient de l'extérieur vers l'intérieur.

C'est pour se rappeler à quel niveau vous regardez. C'est un rappel de la vigilance. C'est-à-dire est-ce que je regarde du point de vue d'un objet, ou du point de vue de la nature c'est-à-dire du samadhisattva.

Si vous êtes à l'extérieur, vous allez regarder un objet.

Si vous êtes à l'intérieur vous allez être dans l'état d'absorption.

Ceci est un très bon moyen pour développer 1/ un aspect de vigilance et 2/ vous entraîner à cet aspect de luminosité : qu'est-ce qu'un aspect de luminosité externe et qu'est-ce qu'un aspect de luminosité interne ?

La luminosité externe ne fonctionne pas dans le même sens que la luminosité interne."

.../...

"Sur un disque de lune blanc est disposée la syllabe tibétaine HRI tournée vers l'avant, c'est-à-dire avec les deux bindus devant. Ou bien on utilise les lettres romanes HRI, superposée l'une au-dessus de l'autre, sur la tranche tournées vers l'avant."

.../...

"Les syllabes du mantra sont disposées tout autour de la syllabe HRI sur le disque de lune, dans le sens des aiguilles d'une montre. Le mantra tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre."

.../...

"Les six syllabes purifient les causes de renaissance dans les six classes d'existence. Il n'y a donc pas de bénéfices comparables à ce mantra."

.../...

"C'est le samadhisattva. Le samadhi va être déterminé par la concentration correcte sur le mantra et la syllabe ; mais aussi sur sa révolution lorsqu'il tourne. Et il ne faut surtout pas oublier la forme entière de Tchènrézi".

.../...

Les trois aspects de la phase de création

La phase de création est dite correcte si elle est dotée de trois aspects :

- 1/ **la clarté de l'apparence**, tib. *lha snang gsal ba* ; *rnam pa gsal*
- 2/ **le souvenir du sens pur**, tib. *rnam dag dran pa*
- 3/ **la fierté de la divinité**, tib. *lha'i nga rgyal*

Selon Djamgœun Kongtrul : "Que l'on médite la phase de création de façon extensive ou abrégée, il faut se rappeler :

- L'aspect clair de la divinité purifie l'attachement aux objets apparents.
- Le souvenir du sens pur libère de la saisie matérialiste des caractéristiques.
- L'orgueil de la divinité stable détruit la saisie d'un moi ordinaire."¹

-1/ La clarté de l'apparence (l'image claire de la divinité - la clarté de la visualisation), tib. *lha snang gsal ba*

Selon Djamgœun Kongtrul : "Concernant la clarté de l'apparence, vous devez vous entraîner à fixer votre esprit en un seul point sur l'image claire de la divinité. C'est en fait la pratique principale (tib. *dnegos gzhi*) de la première phase (tib. *bskyed rim skt. utpattikrama*), la récitation du mantra étant elle-même un aspect de celle-ci.

Le débutant visualise les détails successivement, et lorsqu'un peu de clarté a été développé, on visualise le tout simultanément. Par conséquent, pour commencer, il y a la visualisation successive des aspects du corps de la divinité."²

¹ *Les Points essentiels résumés des phases de création et de perfection*, tib. *bskyed rdzogs gnad bsdus*, Djamgœun Kongtrul.

² *Le Coffret de nectar*, tib. *bdud rtsi'i za ma tog*", Djamgœun Kongtrul.

Bokar Rinpoché déclare : "Les conditionnements karmiques sont la source de la production du monde tel que nous le percevons, autant le monde extérieur que notre propre corps. Ces productions sont semblables à celles du rêve, mais nous avons une perception très solide, très réelle de leur existence. La clarté de l'apparence, autrement dit la clarté de la visualisation, a pour fonction de nous désengager de ce mode de production illusoire et d'éliminer la fixation que nous faisons sur sa réalité. [.../...]"³

Bokar Rinpoché : "Le monde se présente sous une très grande variété de manifestations : l'univers, l'environnement extérieur, notre habitat, notre corps, nos vêtements ou les bijoux que nous portons, les différentes couleurs, etc. La visualisation prend en compte cette variété et lui fait correspondre une égale variété d'apparences divines."⁴

³ Chênrézi, Bokar Rinpoche, éd. Claire Lumière, p.75.

⁴ Chênrézi, *op. cit.*, p.75.

Le principe de purification dans le Vajrayana

Les quatre caractéristiques de la purification (les quatre "Djang")

- le fondement de la purification, tib. *sbyang gzhi*
- l'objet de la purification, tib. *sbyang bya*
- l'agent purificateur, tib. *sbyong byed*
- le résultat de la purification. tib. *sbyangs 'bras*

Selon Djamgœun Kongtrul : "En outre, pour s'engager dans la méditation de la phase de création, il est nécessaire d'acquérir une connaissance partielle de ce que signifient : le fondement de la purification, l'objet de la purification, l'agent purificateur, le résultat de la purification."⁵

- 2/ Le souvenir du sens pur (la pleine conscience de la pureté – rappel du symbolisme pur), tib. *rnam dag dran pa*

Selon Djamgœun Kongtrul : "Ce corps de la divinité n'est pas comme notre corps ordinaire, c'est-à-dire composé et matériel. Ce sont tous les fruits et qualités du Dharma qui sont manifestés sous l'aspect de formes [et d'attributs].

Comprendre ces caractéristiques et autres, protège de la conceptualisation et de l'attachement à la divinité d'une splendeur immatérielle."⁶

Bokar Rinpoché déclare : "La clarté de la visualisation ne doit cependant pas verser dans la perception d'un objet divin qui existerait vraiment, matériellement, même sur un plan plus beau ou plus élevé que le nôtre. Elle est dépourvue d'existence matérielle et, en même

⁵ *Les Points essentiels, op. cit.*

⁶ *Le Coffret de nectar, op. cit.*

temps, dotée des qualités de l'esprit éveillé. Elle n'est ni matérielle, ni inerte. .../... La saisie d'une réalité matérielle dans la divinité est neutralisée par le souvenir du sens pur."⁷

Dilgo Khyentsé Rinpoché : "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."⁸

- 3/ La fierté de la divinité

Selon Djamgœun Kongtrul : "Que le corps de la divinité soit clair ou non, abandonnez votre identification en tant qu'être ordinaire et pensez :

« Je suis vraiment le yidam. J'arbore entièrement tous les aspects du corps, de la parole, de l'esprit, des qualités et de l'activité éveillés ».

Si vous pouvez maintenir cette fierté de façon continue tout au long des sessions et des périodes d'intersessions, cela vous apportera toutes les bénédictions existantes."⁹

Bokar Rinpoché déclare : "Les êtres sont liés par une très forte assimilation à leur individualité. L'idée de « moi » se référant à cette individualité est en nous très profondément ancrée. Cette notion de moi », de « je suis tel ou tel » est une sorte d'orgueil au niveau le plus fondamental. Dans la méditation on remplace cet orgueil ordinaire par

⁷ Chênrézi, *op. cit.*, p.77.

⁸ *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, Dilgo Khyentsé Rinpoché, éd. Seuil, p. 98.

⁹ *Le Coffret de nectar*, *op. cit.*

la « la fierté de la divinité ». On engendre la conviction « Je suis TchènRézi »." ¹⁰

Selon Djamgœun Kongtrul : "L'orgueil de la divinité coupe à la racine la saisie égocentrique que l'on a par habitude. Lorsque la saisie égocentrique est détruite, quel que soit le point d'orientation de notre esprit, celui-ci apparaît en sa propre essence." ¹¹

"Les trois aspects de la phase de création" ont ainsi chacun leur fonction précise :

- La clarté de l'apparence transforme l'aspect ordinaire des apparences ;
- Le souvenir du sens pur transforme la saisie d'une existence matérielle en des apparences pures et vides que sont la divinité et son champ de manifestation ;
- La fierté de la divinité annihile l'assimilation à un moi ordinaire. Elle déracine la saisie égocentrique.

¹⁰ ChènRézi, *op. cit.*, p. 79.

¹¹ *Les Points essentiels, op. cit.*

Description de Tchènrézi¹²

Selon Djamgœun Kongtrul : "Il faut se rappeler le symbolisme pur de chaque aspect séparément, mais il ne faut pas en faire l'inventaire mentalement car cela augmenterait les pensées. Pour les débutants, cela serait une cause d'absence de clarté et produirait encore plus de pensées. Par conséquent, on médite le corps de la divinité, vide et clair comme un arc-en-ciel. Le créateur d'un tel corps est notre esprit-même. La nature de l'esprit est primordialement dépourvue de toute racine. C'est la vacuité. Pour mettre en évidence les qualités particulières à cette nature, on médite que celles-ci sont symbolisées par tous les détails tels que le visage, les bras, les ornements, etc." ¹³

Bokar Rinpoché déclare : "Cela ne signifie pas qu'on doive continuellement se réciter la liste de chaque signification pure, mais qu'on en a pris connaissance et qu'on l'a assimilée." ¹⁴

Jamgœun Kongtrul : "En particulier, focaliser l'esprit en un seul point sur les détails, c'est-à-dire les apparences extérieures avec de la clarté. Puis lorsqu'une vision claire a été obtenue, entraînez-vous à vous concentrer sur l'apparence générale et méditez pendant longtemps sur son apparence sans nature véritable, tel un reflet dans un miroir, aussi vif et distinct qu'un arc-en-ciel, et aussi pénétrant que le reflet de la lune sur l'eau.

En faisant ainsi, la personne de capacité inférieure obtiendra une image mentale claire, pour celle de capacité intermédiaire, la divinité

¹² Compilation à partir de plusieurs textes, notamment : *Continueuse ondée pour le bien de tous les êtres*, Khakyab Dorjé ; *Le Coffret de nectar*, Djamgœun Kongtrul ; *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, Dilgo Khyentsé Rinpoché ; *Louange au noble Tchènrézi* (tib. 'phag pa spyen ras gzigs la bsod pa), issue de la lignée Drukpa Kagyu.

¹³ *Les points essentiels résumés des phases de création et de perfection*, op. cit.

¹⁴ *Chènrézi*, op. cit., p.77.

semblera véritablement présente, et pour celle de capacité supérieure, la vision sera encore plus claire et stable, de sorte que toute activité ou siddhi décrit sera accompli sans aucun obstacle." ¹⁵

Dilgo Khyèntsé Rinpoché : "Il vous sera sans doute difficile d'obtenir dès le début une visualisation claire et globale de Tchènrézi.

Commencez par visualiser un par un les détails de son corps : l'ovale parfait de son visage, le blanc et le noir de ses yeux, l'expression de la bienveillance dans son regard, le dessin harmonieux de ses sourcils, la courbe de son nez, son sourire radieux. Continuez à étendre la visualisation à sa couronne d'or ornée de bijoux, à ses boucles d'oreilles.

Puis procédez vers le bas en visualisant son corps et ses ornements : les trois rangées de colliers, la peau d'antilope qui couvre son épaule et son flanc gauches, les bracelets à ses poignets, les anneaux à ses chevilles, les écharpes de soie multicolores, le mantelet blanc brodé de fils d'or et la jupe aux cinq couleurs. En prenant le temps de vous concentrer ainsi sur chaque détail, vous parviendrez peu à peu à maintenir la visualisation dans son ensemble." ¹⁶

Selon Bokar Rinpoché :

"Les débutants ont souvent du mal à développer cette clarté de l'apparence, plus particulièrement à développer une vision de l'ensemble de la divinité. On peut donc tout d'abord s'exercer à visualiser des aspects partiels : le visage seul, puis chacune des mains, ou le rosaire, le lotus, le joyau, etc. Cette manière de procéder donnera une certaine facilité." ¹⁷

¹⁵ *Le Coffret de nectar, op. cit.*

¹⁶ *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, Dilgo Khyèntsé Rinpoché, éd. Seuil, p. 98.

¹⁷ *Chènrézi, op. cit.*, p.75.

Description et sens pur

- **Le corps de Tchènrézi est blanc**, brillant, lumineux et aussi clair que le cristal. Son corps est semblable à de la neige que frappe le soleil. Il a toutes les caractéristiques de la beauté parfaite et resplendissante. Le simple fait de le contempler génère une félicité sublime et on ne se lasserait jamais de le regarder. Dilgo Khyèntse Rinpoché : "Il est de couleur blanche, aussi flamboyant qu'une cime neigeuse réfléchissant la lumière de cent mille soleils et dissipant toutes les ténèbres de l'univers". *Signification* : il est totalement pur, dépourvu des deux voiles (voile des perturbations internes et voile de l'ignorance).

- **De son corps** émanent constamment sur de vastes distances, des rayons de cinq couleurs trop vifs pour être regardés directement. Ces rayons se répandent dans les Champs purs ainsi qu'en direction des êtres des six classes d'existence, supprimant leurs souffrances et leur apportant le bonheur. *Signification* : les rayons quinticolores représentent l'action continuelle du corps, de la parole, de l'esprit, des qualités et de l'activité de Tchènrézi pour le bien des êtres, ainsi que la transmutation des cinq émotions perturbatrices en la réalisation des cinq sagesse.

- Il est assis sur **un siège de lotus et de lune** (ou lune et soleil) et le haut de son corps est érigé et droit. *Signification* : DKR : "Il est assis sur un disque de lune reposant sur un lotus à mille pétales, le premier symbolisant la vacuité, et le second, la compassion."

- Les **deux jambes sont croisées** dans la posture du vajra. *Signification* : il ne demeure pas dans les extrêmes du nirvana et du samsara ; il unit la compassion et la vacuité. DKR : "Ses deux jambes croisées dans la posture du lotus sont le symbole de l'égalité du samsara et du nirvana."

- Il a **quatre bras**. *Signification* : les quatre pensées illimitées.
- Ses **doigts** sont aussi fins et souples que des feuilles de lotus enroulées. *Signification* : les qualités du sambhogakaya.
- Sa **main droite** inférieure tient un rosaire de **crystal** blanc. *Signification* : il tire tous les êtres vers la libération. C'est aussi le symbole de la pureté de la parole. DKR : "Le rosaire symbolise la continuité de sa compassion, qui traverse tel un fil ininterrompu le cœur de tous les êtres".
- Sa **main gauche** inférieure tient un **lotus** blanc. La main a le pouce et l'annulaire réunis et les autres doigts dressés afin de tenir la tige d'un lotus blanc (parfois rose ; parfois blanc teinté de rose) à cent pétales dont les feuilles, la couleur et le parfum sont des plus parfaits, avec les pétales épanouis à hauteur de son oreille gauche. *Signification* : il possède la compassion pour tous les êtres sans exception ; de plus, tout comme un lotus pousse dans la vase sans que sa fleur ne soit souillée, de même Tchènrézi œuvre dans le samsara sans être entaché par les perturbations internes et les imperfections. Il représente aussi la pureté de l'esprit, la pureté de tous les phénomènes vides.
- Ses **deux mains supérieures**, jointes au niveau du cœur, tiennent le **joyau** qui exauce tous les souhaits. *Signification* : il est celui qui accomplit le bien de tous les êtres et satisfait tous leurs besoins. Il représente aussi la bodhicitta ultime. DKR : "le joyau représente la pensée de l'Eveil, la gemme-des-souhaits conférant l'accomplissement suprême et les accomplissements ordinaires".
- La **peau dorée d'une biche** krishnasari, animal réputé pour sa grande douceur, recouvre son épaule gauche. *Signification* : la bonté légendaire de la biche symbolise la bodhicitta relative, la pensée tournée uniquement vers le bien des êtres.

- Sa **gorge** est ronde et soulignée avec trois plis. *Signification* : les qualités du sambhogakaya.
- Il a un seul **visage**. *Signification* : Tchènrézi démontre que l'essence de tous les phénomènes est d'une unique saveur.
- Son visage arbore un **sourire** paisible empli d'une grande sérénité (il a quarante dents régulières et une langue mince et souple). Avec un **regard** empli de bonté, ses deux yeux regardent continuellement tous les êtres, dans les trois temps, répandant l'amour et la bienveillance. *Signification* : manifestation de la compassion, Tchènrézi œuvre sans cesse pour le bien des êtres.
- Il a de **longs lobes d'oreille**. *Signification* : les qualités du sambhogakaya.
- Ses **cheveux** aussi noirs que l'obsidienne sont liés au niveau de la nuque, tandis que des mèches de cheveux libres tombent de chaque côté. *Signification* : Le chignon dressé au-dessus de la tête représente le parachèvement de la vertu.
- Il porte un **diadème** à cinq pointes serti de bijoux de cinq couleurs¹⁸. Des rubans de cinq couleurs pendent de chaque côté. *Signification* : la transmutation des cinq émotions perturbatrices en la réalisation des cinq sagesse.
- En guise de joyau sommital, se tient sur la pointe de sa protubérance crânienne le maître de sa famille d'éveil, **Amitabha**, portant les attributs d'un sublime Nirmanakaya, assis dans la posture vajra.

¹⁸ Un diamant blanc, un saphir bleu, de l'or jaune, un rubis rouge, une émeraude verte. Bien souvent, la pointe centrale est de la couleur de la famille à laquelle appartient le yidam. Ici ce sera donc un rubis, puisque Tchènrézi appartient à la famille Padma.

- Son **dos repose** contre le disque immaculé de la **pleine lune** d'où émanent vers de lointaines distances des rayons de lumière. Ces rayons procurent une sensation douce et rafraichissante à tous les êtres. *Signification* : l'amour et la compassion ont atteint en Tchènrézi leur plénitude et se répandent continuellement pour le bien des êtres.

- **Des senteurs agréables** émanent du corps de Tchènrézi. Selon une louange de la lignée Drukpa Kagyu : "De votre corps, parfaitement blanc comme une conque couleur de neige, émanent des senteurs" ; "de votre chevelure brillante et parée de colliers orangés émanent des senteurs agréables".

- Les vêtements de soie :

Le haut de son corps est magnifiquement recouvert d'une **tunique de soie blanche** brodée de fils d'or.

Il porte un **châle de soie** [bleu ou verdâtre].

Il est revêtu **d'une jupe de soie rouge**.

Des **rubans** de cinq couleurs flottent sur ses tempes.

Le groupe des "Cinq vêtements de soie" :

Les châles, les jupes et les rubans de soie sont tissés dans des matières divines et représentent la totale libération des cinq émotions perturbatrices transmues en les cinq sagesse (colère, orgueil, désir, jalousie, confusion).

Dans la tradition, on compte cinq vêtements de soie, généralement de cinq couleurs, pouvant composer l'habit d'une divinité paisible. On les appelle les "Cinq vêtements de soie" (tib. *dar gui chégæu nga*).

- une jupe de soie, (rouge pour Tchènrézi ; quinticolore pour Tara Blanche),

- un châle de soie brochée, (souvent bleu ou vert),

- des rubans de cinq couleurs flottant sur les tempes. Ils sont accrochés de chaque côté du diadème,
- une sorte de tunique (blanche pour Tchènrézi), décorée de motifs dorés couvrant le haut du corps,
- des manches semblables à celles des danseurs.

- Les bijoux, ornements du sambhogakaya :

- Il est **orné de bijoux** constitués de précieux joyaux variés. Faits de l'or de la rivière Jambou et rehaussés d'une très grande variété de pierres précieuses du monde des dieux, nombreux sont les bijoux qui ornent parfaitement son corps : diadème, boucles d'oreilles, tour de cou, collier, sautoir, bracelets aux bras, aux poignets et aux chevilles, ceinture de clochettes résonnant agréablement. *Signification* : la richesse des qualités de son esprit éveillé. Ornements du sambhogakaya.

{1} Son front est orné à la racine des cheveux par une chaîne de lotus épanouis en or, sur lesquels se trouvent des joyaux du monde des humains et des dieux, irradiant de rayons de lumière vers de lointaines distances.

{2} Il a de précieuses boucles d'oreilles rondes avec des joyaux incrustés,

{3} un collier orne sa gorge,

{4} un collier plus long atteint sa poitrine,

{5} un long collier descend au nombril,

{6} des bracelets sur le haut des bras et des bracelets aux poignets,

{7} et des bracelets de cheville encerclent celles-ci.

{8} Il possède une ceinture dorée incrustée de joyaux.

Les bijoux :

Les bijoux, ainsi que les fleurs, signifient que les plaisirs des sens ne sont pas supprimés, mais transformés en ornements de la sagesse. On

fait souvent correspondre ces bijoux avec les "Sept branches de l'Éveil" :

- le long collier : l'attention,
- le diadème : la connaissance,
- les bracelets et anneaux de chevilles : l'effort,
- les boucles d'oreilles : la parfaite adaptabilité,
- les bracelets aux bras (au-dessus du coude) : l'absorption méditative,
- le court collier : l'équanimité,
- la guirlande de fleurs ou le sautoir : la joie.

Selon une classification différente, on trouve ces mêmes bijoux appelés alors les "Huit ornements précieux du sambhogakaya" (tib. *rinpochai gyèn gyé*). Aux sept précédents est ajoutée la ceinture :

- diadème à 5 pointes,
- boucles d'oreilles,
- bracelets aux bras,
- bracelets aux poignets et anneaux aux chevilles,
- collier au ras du cou,
- grand collier,
- sautoir,
- ceinture.

En associant les "Huit ornements précieux du sambhogakaya" avec les "Cinq vêtements de soie", on trouve un groupe dénommé les "Treize ornements des divinités paisibles" (tib. *shiwai gyèn tché tchou soum*).

Appendice

Les Huit Grands Chariots de la lignée de la pratique

(Lignées de transmission du Vajrayana au Tibet)

Le mouvement Rimé

Les Huit grands chariots de la lignée de la pratique *alias* les Huit grands chariots des lignées de la pratique *alias* les Huit grands chariots de la lignée d'accomplissement *alias* les Huit lignées de la pratique (Tib. ལྷུ་བརྒྱུད་ཤིང་ར་ཆེན་མོ་བརྒྱུད་, drubgyü shingta chenmo gyé, Wyl. *sgrub brgyud shing rta chen mo brgyad*).¹⁹

Dilgo Khyentsé Rinpoché : "Lorsqu'on prend conscience de la profondeur de vue de ces huit grandes traditions et que l'on voit aussi qu'elles mènent toutes au même but sans se contredire mutuellement, on se dit que seule l'ignorance peut nous conduire à adopter une attitude sectaire."²⁰

-1/ Lignée **Nyingma** : Plusieurs courant de transmissions au VIII^e siècle : Padmasambhava (Indien), Vairotsana (Tibétain), Vimalamitra (Indien), Nubchèn Sangyé Yeshé (Tibétain), et d'autres.²¹

-2/ Lignée **Kadam** : Atisha (Indien) (982-1054) et Dromtönpa (Tibétain) (1004/5-1064).

¹⁹ Liste établie pour la première fois, semble-t-il, par Tertön Sherab Özer, un maître du XVI^e siècle sous le titre "Les Huit grand piliers des lignées de la pratique" (Tib. ཀ་བ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་, Wyl. *ka ba chen po brgyad*).

²⁰ Dilgo Khyentsé Rinpoché dans *Chemins spirituels*, M. Ricard, éd. Nil, p. 12.

²¹ D'autres transmissions viennent d'autres maîtres, notamment de Ma Rinchen Chok. Voir Kongtrul, *Treasury of Knowledge*, volume *Buddhism's Journey to Tibet*, p. 324.

- 3/ Lignée **Marpa Kagyu** : Marpa Lotsawa (Tibétain) (1012-1097).
- 4/ Lignée **Lamdré** Hevajra (école Sakya) : Drokmi Lotsawa (Tibétain) (992-1072/1074). Son disciple Khön Könchok Gyalpo (1034-1102) fonda l'école Sakya.
- 5/ Lignée **Shangpa** : Khyungpo Neljor (Tibétain) (env. 1050-1140) ou (990-1139).
- 6/ Lignée **Shidjé-Tcheu** : Padampa Sangyé (Indien) (?-1117) et Machik Labdreun (Tibétaine) (1055-1149).
- 7/ Lignée **Kalachakra Djor Drouk des Trois Vajras** : Plusieurs transmissions sont arrivées au Tibet.
 - a/ La branche de Kyijo Lotsawa (Tibétain) (XI^e S). Disciple tibétain du maître Indien Bhadrabodhi.
 - b/ La branche Dro : établie au Tibet par un disciple cachemiri de Nalandapa nommé Pandita Somanatha, qui s'est rendu au Tibet en 1027 (ou 1064), et son traducteur Drotön Shérab Drak Lotsawa (Tibétain).
 - c/ La lignée Ra : amenée au Tibet par un disciple cachemiri de Nadapada nommé Samantashri, et traduite par Ra Lotsawa (Tibétain) (1016-1128?).
- 8/ Lignée du **Vajra-yoga** ou lignée **Orgyèn-Nyèndroup** : Orgyènpa (Tibétain) (1230-1309).

La lignée Kadam (ou Kadampa)

Les grandes figures qui permirent d'établir cette nouvelle lignée au Tibet :

- **Atisha Dipamkara Shrijñana** (982-1054) (Skt. *Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna*, ou *Adhīśa* ; Tib. ཨ་ཏི་ཤེ་མཁར་མེ་མཛད་དཔལ་ཡེ་ཤེས་, *Atisha Marmézé Pal Yeshé*, Wyl. *a ti sha mar me mdzad dpal ye shes*) ou **Djowo Djé Palden Atisha** (ཇོ་བོ་ཤེ་པལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤེ་, Wyl. *jo bo rje dpal ldan a ti sha*).

- **Rinchen Zangpo Lotsawa** (958-1055). Il ne fut pas un détenteur de la lignée Kadampa mais aida grandement à préparer le terrain avant et pendant la venue d'Atisha au Tibet.

- **Dromtönpa Gyalwé Jungné** (1004/5-1064) (Tib. འབྲོ་མ་སྟོན་པ་རྒྱལ་བའི་འབྲུང་གནས་, Wyl. *'brom ston pa rgyal ba'i 'byung gnas*). Disciple principal d'Atisha.

Bibliographie

Bokar Rinpoche, *Chènrézi*, éd. Claire Lumière, 2007.

Dilgo Khyentse Rinpoché, *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, éd. Seuil, 1996.

Jamgön Kongtrul, *Résumé des points essentiels des phases de développement et d'achèvement*, (tib. *bskyed rdzogs gnad bsdus*). Traduction française, *Le Tonnerre du Mantra*, éd. Marpa, 1997.

Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge. Book 8 part 4: Esoteric Instructions*, Sarah Harding, Snow Lion Publications, 2007.

Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge. Books 2, 3, 4: Buddhism's Journey to Tibet*, Ngawang Zangpo, Snow Lion Publications, 2005.

Kathog Tsewang Tchogdrup, *Le Soleil de l'Union*, (tib. *zung 'jug nyi ma*). Traduit et commenté par Gyatrul Rinpoché, *Générer la divinité*, éd. Yogi Ling, 1999.

Marie-Stella Boussemart, *Dromteunpa, l'humble yogi*, éd. Vajra Yogini, 1999.

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