



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

1^{ère} année - Session 8

La pratique de Tchènrézi - II

Lama Kunsang Dorjé

Table des matières

L'ESPRIT ET LE CHAKRA DU CŒUR, Tsélé Natsok Rangdreul	2
LE MANTRA DE TCHENREZI	6
LE MANTRA DANS LA SADHANA DE KARMA CHAKME	11
LES DIFFERENTES SECTIONS DE LA PHASE PRINCIPALE DE LA SADHANA DE TCHENREZI	13
LES HUIT GRANDS CHARIOTS DE LA LIGNÉE DE LA PRATIQUE	15
LA LIGNEE KADAM	17
DESSIN DU MANTRA DE TCHENREZI AU CŒUR	18
<i>Bibliographie</i>	19

L'ESPRIT ET LE CHAKRA DU CŒUR

Par Tsélé Natsok Rangdreul¹

(Traduit du tibétain par Erik Pema Kunsang)

Les textes-racine ainsi que d'autres écritures enseignent que l'esprit n'a ni lieu d'origine, ni demeure, ni cessation. Pourtant l'école Nyingma, l'école ancienne du Vajrayana, enseigne que l'esprit réside au centre du cœur, soutenu par la sphère du cœur composée des cinq essences pures. Cela semble contradictoire, mais seulement en apparence, car en général, tous les enseignements donnés par les Vainqueurs sont contenus dans les deux vérités. Dans ce contexte, l'essence de l'esprit lui-même, est totalement dépourvu de toutes caractéristiques telles qu'émergence et cessation, origine et maintien, aller et venue, et en outre, il ne possède aucun attribut concret tel qu'une forme ou une couleur. Par conséquent, il est au-delà des limitations d'un lieu de résidence et de quelque chose qui demeure.

Le "Sutra de la Prajnaparamita" déclare :

L'esprit passé n'est pas vu.

L'esprit futur n'a pas surgi.

L'esprit présent ne demeure pas.

En outre :

Non-né et incessant – il est l'essence même de l'espace.

Ainsi, l'esprit est simplement la vérité ultime, la nature innée (dharmata) qui transcende l'être et le non-être, la permanence et le nihilisme.

L'affirmation selon laquelle l'esprit réside au chakra du cœur, comme mentionné dans le texte "Le Profond sens intérieur"² [du III^e Karmapa],

¹ Maître du XVII^e siècle. Compilation extraite du chapitre "The Heart Center" de l'ouvrage *Empowerment*, Tsele Natsok Rangdrol, éd. Rangjung Yeshe, p. 80-89.

² Tib. *zab mo nang don*.

est la perspective particulière du Vajrayana. On dit que lorsque les circonstances propices sont mises en place au niveau du corps, la réalisation surgit en l'esprit. Cette explication se réfère aux structures des nadis, des pranass en mouvement et au placement des essences de bodhicitta dans le corps vajra, y compris les 72 000 nadis se ramifiant à partir des trois canaux et des cinq chakras et ainsi de suite, ainsi que les pranass et bindus soutenus par ces derniers.

Étant donné que le texte "Le Profond sens intérieur" et ses commentaires expliquent en détail tous les points des différentes sections des tantras à ce sujet, il n'est pas nécessaire d'en parler davantage ici. Dans l'ancienne et les nouvelles écoles, on trouve des enseignements concernant la sphère du cœur composée des cinq essences pures et ce dans tous les commentaires portant sur des sujets secrets à propos du corps vajra.

"Les Cinq étapes"³ stipulent également :

La sagesse se lèvera certainement
Dans la personne qui médite sur
Cette sphère unique indestructible
Qui demeure à jamais dans le cœur.

En outre, "Les Deux sections"⁴ mentionnent :

La grande sagesse réside dans le corps.

De plus, Saraha a déclaré :

Bien que les érudits puissent exposer les shastras,
Ils ne réalisent pas que la grande sagesse est présente dans le corps.

³ Tib. *rim lnga*. Texte du système des tantras père enseigné par Nagarjuna à Aryadeva et par Chandrakirti.

⁴ Tib. *brtag gnyis*. La version condensée du tantra d'Hevajra.

Ceci est également expliqué dans un grand nombre de textes, de commentaires et d'instructions rédigés par les siddhas. En bref, cette sphère, composée des cinq essences pures du cœur, est le support essentiel de la bodhicitta ultime.

En raison de l'interdépendance entre le corps et l'esprit, les nadis et les pranas, toutes les méthodes et toutes les instructions essentielles pour méditer sur la luminosité concernent le chakra du cœur.

C'est aussi la raison essentielle pour laquelle toutes les pratiques de la "phase de développement" des divinités, sans exception, doivent prendre comme support la syllabe germe au chakra du cœur. C'est aussi pour cela que les trois "sattvas", la rotation de la guirlande du mantra et les visualisations d'émanation et de réabsorption se font en général à partir du chakra du cœur.

Au moment de la mort, du fait que le prana-esprit se dissout avec les bindus au chakra du cœur, la luminosité-mère se révèle. Cela est vrai même pour le plus petit insecte, et c'est la raison pour laquelle les personnes possédant une réalisation grâce à la pratique sont libérées dans le premier bardo.

En outre, puisque les tantras inférieurs du Vajrayana en parlent également, par exemple l'Abhisambodhi de Vairocana et d'autres, on trouve dans de nombreux rituels d'initiation cette visualisation : "Au centre du cœur, imaginez sur le disque de la pleine lune, qui est l'essence de la bodhicitta relative, un vajra blanc à cinq branches qui est l'essence de la bodhicitta ultime."

De telles déclarations semblent se référer notamment à la sphère indestructible au chakra du cœur.

De plus, les systèmes des tantras de Chakrasamvara, Hevajra et Guhyasamaja, ainsi que ceux de Kalachakra, enseignent que lorsqu'on aura mené à terme la pratique du Vajrayana, on atteindra l'éveil en tant que sambhogakaya au sein du véritable Akanishtha.

Le système de la Grande Perfection mentionne comment le mandala du sambhogakaya demeure au chakra du cœur, ainsi que la façon dont

le bardo de la dharmata se manifeste et comment atteindre la libération. Aucun de ces enseignements ne diffère en termes de réalisation du sens véritable.

LE MANTRA DE TCHENREZI

- Les qualités du mantra de Tchènrézi :

Selon Dilgo Khyèntsé Rinpoché :

"Le mantra en six syllabes, OM MANI PADME HOUNG, exprime sous forme de sons toute la connaissance et la compassion des Bouddhas. Quintessence des quatre-vingt-quatre mille sections du Dharma, il surpasse tous les autres mantras [.../...]. Les bienfaits de la récitation de ce mantra, communément appelé le mani, sont décrits dans de nombreux soûtras et tantras.

La récitation des six syllabes permet de parfaire les six Perfections et de fermer les portes des renaissances inférieures. [.../...] Chacune des syllabes du mantra possède à elle seule un potentiel de bénédiction incommensurable. [.../...]

C'est une pratique simple, facile à comprendre et accessible à tous, mais qui contient l'essence du Dharma."⁵

"Les mantras sont des formules sanskrites qui, sur le plan des sons, ont la même importance que les déités sur le plan des formes. Il en existe de nombreuses variétés .../... Aucun d'entre eux ne peut cependant être considéré comme supérieur au mani, qui réunit non seulement toutes les fonctions, mais aussi tous les pouvoirs et toutes les bénédictions des autres mantras.

Les grands sages du passé, tels que **Karma Tchagmé**, n'ont pas réussi à trouver dans les écritures un mantra plus bénéfique, plus essentiel ou plus facile à pratiquer que le mani. C'est pourquoi ils firent de sa récitation leur pratique principale. Le simple son du mani a la faculté de libérer les êtres du samsara.

.../...

⁵ *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, Dilgo Khyèntsé Rinpoché, éd Seuil p. 72.

Le mani n'est pas une simple succession de sons ordinaires. Il est empreint de la connaissance et de la compassion de Tchènrézi et véhicule ses bénédictions. Il est, en fait, le grand Bodhisattva lui-même sous la forme de sons.

Si nos voiles karmiques nous empêchent pour l'instant de le rencontrer, nous pouvons cependant écouter son mantra, le lire, le réciter, l'écrire en lettres d'or. Et comme il n'y a pas de différence entre la déité et son mantra, ces simples actes sont d'un grand bienfait. Comme Tchènrézi l'a dit lui-même, quiconque récite les six syllabes dissipe les voiles de l'ignorance et parfait les six Perfections..../...

La syllabe racine A, qui symbolise la nature sans naissance, est considérée comme la quintessence de la sagesse des Bouddhas et la source de tous les sons. En particulier, elle est à l'origine du mantra en six syllabes." ⁶

- Les caractéristiques du mantra de Tchènrézi :

Selon Bokar Rinpoché⁷ :

"Le mantra OM MANI PADME HOUNG est simplement un nom de Tchènrézi, placé entre deux syllabes sacrées traditionnelles, OM et HOUNG.

- OM représente le corps de tous les Bouddhas, c'est aussi le début de tous les mantras ;
- MANI signifie "joyau" en sanscrit ;
- PADMÉ signifie "lotus" ;
- HOUNG représente l'esprit de tous les Bouddhas et conclut souvent les mantras.

⁶ *Le Trésor du cœur, op. cit.*, p. 101.

⁷Extrait épuré de *Chènrézi*, Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière, p. 47-48.

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.

Le fait que la divinité et le mantra ne soient qu'un en essence explique qu'on puisse aussi réciter le mantra sans faire nécessairement de visualisation et que cette récitation garde son efficacité."

- Les correspondances :

Chaque syllabe possède une signification particulière (qui peut varier selon les auteurs et les textes) :

Selon Bokar Rinpoché⁸ :

"Les qualités propres à chacune des six syllabes du mantra sont explicitées par de nombreuses correspondances."⁹

Chaque syllabe permet de fermer la porte des renaissances d'une des six classes d'existence du samsara :

- OM ferme la porte des renaissances dans le monde des dieux (dévas),
- MA la porte du monde des demi-dieux (asouras),
- NI la porte du monde des humains,
- PÉ la porte du monde des animaux,
- MÉ la porte du monde des esprits avides (prétas),
- HOUNG la porte du monde des enfers.

Chaque syllabe est ensuite regardée comme ayant **un effet purificateur propre** :

- OM purifie les voiles du corps,
- MA purifie les voiles de la parole,
- NI purifie les voiles de l'esprit,
- PÉ purifie les voiles des émotions conflictuelles,
- MÉ purifie les voiles des conditionnements latents,
- HOUNG purifie le voile qui recouvre la connaissance.

⁸ Extrait épuré de *Chènrézi*, Bokar Rinpoché, éd. Claire Lumière, p. 50.

⁹ Ces correspondances peuvent varier selon les auteurs et les textes.

Chaque syllabe est **en soi une prière** :

- OM est la prière adressée au corps des bouddhas,
- MA la prière adressée à la parole des bouddhas,
- NI la prière adressée à l'esprit des bouddhas,
- PÉ la prière adressée aux qualités des bouddhas,
- MÉ la prière adressée à l'activité des bouddhas,
- HOUNG rassemble la grâce du corps, de la parole, de l'esprit, des qualités et de l'activité des bouddhas.

Les six syllabes correspondent aux six paramitas :

- OM correspond au don,
- MA à l'éthique,
- NI à la patience,
- PÉ à l'effort enthousiaste,
- MÉ à la concentration,
- HOUNG à la connaissance.¹⁰

On les met aussi en **correspondance avec les six bouddhas** qui règnent sur les six familles de bouddhas :

- OM correspond à Ratnasambhava,
- MA à Amoghasiddhi,
- NI à Vajradhara,
- PÉ à Vairocana,
- MÉ à Amitabha,
- HOUNG à Akshobya.

¹⁰ Selon le XV^e Karmapa dans *Continuelle Ondée*, la correspondance serait alors la suivante : OM, la concentration ; MA, la patience ; NI, l'éthique ; PAD, l'effort enthousiaste ; ME, la générosité ; HOUNG, la connaissance.

Enfin, on les relie aux **six sagesse** :

- OM = sagesse de l'équanimité,
- MA = sagesse toute-accomplissante,
- NI = sagesse issue d'elle-même,
- PÉ = sagesse du dharmadatou,
- MÉ = sagesse discriminante,
- HOUNG = sagesse semblable au miroir."

Syllabe	couleur	monde	paramita	bouddha	sagesse
OM	blanc	dieux	don	Ratnasambhava	égalité
MA	vert	demi-dieux	éthique	Amoghasiddhi	toute-accomplissante
NI	jaune	humains	patience	Vajradhara	immanente (issue d'elle-même)
PAD	bleu	animaux	l'effort enthousiaste	Vairochana	dharmadatou
MÉ	rouge	esprits avides	concentration	Amitabha	discriminante
HOUNG	noir	enfes	connaissance	Akshobya	semblable au miroir

LE MANTRA DANS LA SADHANA DE KARMA CHAKME

Dans la sadhana de Tchènrézi de Karma Chakmé, le mantra est appréhendé d'une façon particulière :

1/ Dans le contexte du Vajrayana :

La disposition du mantra est comme un mandala, avec les quatre directions cardinales et le centre (*voir dessin du mantra*).

- A l'est, OM bleu : ce qui signifie la transformation de la colère-aversion en la sagesse semblable au miroir. Famille du bouddha Akshobya. Champ pur Abhirita (Ngönpar Gawa).

- Au sud, MANI jaune : ce qui signifie la transformation de l'orgueil en la sagesse de l'équanimité. Famille du bouddha Ratnasambhava. Champ pur Shrimat (Paltangdènpa).

- A l'ouest, PADME (PÉMÉ) rouge : ce qui signifie la transformation du désir-attachement en la sagesse discriminante. Famille du bouddha Amitabha. Champ pur Sukhavati (Déwachèn).

- Au nord, HUM (HOUNG) vert : ce qui signifie la transformation de la jalousie en la sagesse toute-accomplissante. Famille du bouddha Amoghasiddhi. Champ pur Prakuta (Lérab Dzokpa).

- Au centre, HRI blanc : ce qui signifie la transformation de l'ignorance en la sagesse du Dharmadatou. Famille du bouddha Vairocana. Champ pur Ghanavyuha (Toukpokeu).

Dans cette visualisation de type mandala, la direction et la couleur priment sur la syllabe même. Les directions et les couleurs respectives vont ainsi engendrer le processus de purification et de transformation dans la perspective du Vajrayana.

2/ Dans le contexte du Dzogchèn :

Cette disposition du mantra au cœur est en fait une approche selon le Tiglé unique indestructible...

LES DIFFERENTES SECTIONS DE LA PHASE PRINCIPALE DE LA SADHANA DE TCHENREZI

- Les sept étapes au début de la phase principale :

Le début de la phase principale de la sadhana peut être divisé en sept étapes :

- 1/ Tous les phénomènes se résorbent en la vacuité.
- 2/ "Imaginez une syllabe blanche Hri..."
- 3/ "De la syllabe Hri irradie dans les dix directions des rayons de lumière..."
- 4/ "Puis imaginez l'univers et tous les êtres sensibles..."
- 5/ "Ensuite, les rayons de lumière reviennent..."
- 6/ a/ "Les rayons de lumière repartent vers les Bouddhas/Bodhisattvas et principalement vers le Grand Compatissant..."
b/ "Et reviennent chargés de leur bénédictions."
- 7/ "Ainsi... vous émergez comme le Grand Compatissant."

- Les quatre parties de la phase principale :

La phase principale de la sadhana peut être vue en quatre parties :

- 1/ la méditation sur la visualisation du corps et la dynamique de la compassion. Cette visualisation est la génération du **samayasattva**.
- 2/ la méditation sur la visualisation du mantra au cœur. Cette visualisation est celle du **samādhisattva**.
- 3/ la méditation sur la visualisation de tous les bouddhas, de la même nature que le Grand Compatissant, qui descendent et se mêlent à vous

et à tous les êtres sensibles, comme des flocons de neige. Ceci est la dissolution du **jñānasattva**.

-4/ la méditation sur les initiations des **corps, parole et esprit purs** (résultat de la dissolution du jñānasattva).

a/ la méditation sur **le corps pur** : la visualisation de l'environnement extérieur et des êtres sensibles qui l'habitent comme étant le Grand Compatissant, à l'image de vous-même (sous cette forme).

b/ la méditation sur **la parole pure** : percevoir les sons comme étant l'expression de la parole pure, le son des six syllabes.

c/ la méditation sur **l'esprit pur** : en voyant 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.

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. ལྷན་པ་བརྒྱུད་ཤིང་ཏ་ཚེན་མོ་བརྒྱུད་, drubgyü shingta chènmo gyé, Wyl. *sgrub brgyud shing rta chen mo brgyad*).

Selon Dilgo Khyèntché 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."¹¹

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

-1/ Lignée **Nyingma** : Plusieurs courants de transmission au VIII^e siècle : Padmasambhava (Indien), Vairotsana (Tibétain), Vimalamitra (Indien), Nubchèn Sangyé Yeshé (Tibétain), et d'autres.¹²

¹¹ Dilgo Khyèntché Rinpoché dans *Chemins spirituels*, M. Ricard, éd. Nil, p. 12.

¹² D'autres transmissions viennent d'autres maîtres, notamment de Ma Rinchèn Chok. Voir Kongtrul, *Treasury of Knowledge*, volume *Buddhism's Journey to Tibet*, p. 324.

- 2/ Lignée **Kadam** : Atisha (Indien) (982-1054) et Dromtönpa (Tibétain) (1004/5-1064).
- 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 branche 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-Nyëndroup** : Orgyènpa (Tibétain) (1230-1309).

LA LIGNEE KADAM

Kadam (Tib. *bKa' gDams*)

Les Kadampa sont ceux qui pratiquent *bKa'* (les paroles du Bouddha) et *gDams* (les instructions). Lignée et école du bouddhisme tibétain issue de la seconde diffusion du bouddhisme au Tibet depuis l'Inde au XI^e siècle.

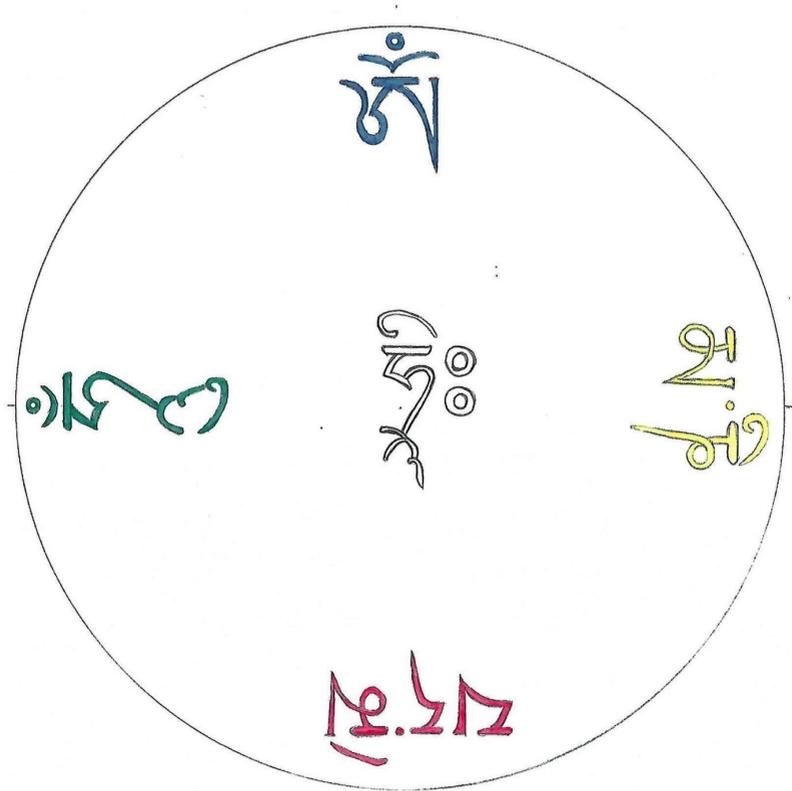
Les premières grandes figures qui permirent d'établir au Tibet cette nouvelle lignée :

- **Atisha Dipamkara Shrijñana** (Skt. *Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna*, ou *Adhīśa* ; Tib. ཨ་ཏི་ཤ་མར་མེ་མཚན་དཔལ་ཡི་ཤེས་, *Atisha Marmézé Pal Yeshé*, Wyl. *a ti sha mar me mdzad dpal ye shes*) ou **Djowo Djé Palden Atisha** (ཇོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤ་, Wyl. *jo bo rje dpal ldan a ti sha*).

- **Rinchen Zangpo Lotsawa** (958-1055) rencontra Atisha à l'âge de 85 ans. Décédé à l'âge de 98 ans ; né et vécut dans la région du Gugé (Ngari) – le Tibet occidental. Il ne devint pas un détenteur de la lignée Kadam, mais il aida grandement Atisha à établir son enseignement 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 qui devint le pilier central de la lignée Kadam. Après la mort d'Atisha, il fonda le monastère de Réting (Radreng) au Tibet central, siège de la lignée Kadam.

DESSIN DU MANTRA DE TCHENREZI AU CŒUR



Bibliographie

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

Dilgo Khyèntsé 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.

Kakhyab Dordjé, XVe Karmapa, *Continuelle ondée pour le bien des êtres*, éd. Yiga Tcheu Dzin, 1980.

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

Tsele Natsok Randrol, *Empowerment, the Path of Liberation*, éd. Rangjung Yeshe, 1993.

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