



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བཟེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

2^{ème} année - Session 1

Prérequis et qualifications pour la pratique des tantras

Lama Kunsang Dorjé

Table des matières

- Les Qualifications nécessaires selon Djamgœun Kongtrul -	2
- Les Quatre qualités menant au succès dans les tantras -	3
- Les Trois aspects principaux du chemin -	7
- Les Prérequis dans les écoles Kagyu, Shangpa et Nyingma -	11
- Méditation analytique sur les prérequis -	16
- L'École Guélouk -	17
- Prise de refuge et bodhicitta avec la récitation du Mani -	21
Bibliographie	23

- LES QUALIFICATIONS NÉCESSAIRES SELON DJAMGÆUN
KONGTRUL -

dans le Trésor du savoir universel

*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.*

Le Trésor du savoir universel (le Trésor des connaissances), (*tib. shes bya kun khyab mdzod*), Djamgæun Kongtrul Lodrö Thayé, vol.2, pp. 655.9-14.

- LES QUATRE QUALITÉS MENANT AU SUCCÈS DANS LES TANTRAS -

selon Lama Yéshé de l'école Guélouk¹

Les grands méditants du passé ont déclaré que si nous cultivons ces quatre causes, la confiance indestructible [en le chemin], l'absence de doutes, la concentration en un seul point et le secret de la pratique, et que nous pratiquons régulièrement et correctement, alors toutes les puissantes réalisations de la voie seront définitivement à notre portée.

Si nous voulons atteindre un certain degré de réalisation par la pratique tantrique, nous devons posséder quatre qualités.

1. la **confiance indestructible en le chemin**

- Authentique
- Stable

2. L'**absence de doutes**

3. La **concentration en un seul point**

4. Garder **nos pratiques secrètes**

¹ Extrait remanié de *Introduction to Tantras*, Lama Thubten Yeshe, éd. Wisdom.

1. LA PREMIÈRE QUALITÉ est la confiance indestructible en le chemin

Cela signifie avoir confiance en le chemin que nous suivons. Et ce depuis le début. C'est à dire depuis la prise de refuge jusqu'à l'actualisation des méthodes tantriques les plus avancées. Lorsque nous verrons par notre propre expérience que nous pouvons avoir confiance en ce chemin et qu'il nous conduit véritablement dans la bonne direction, notre dévotion en le chemin deviendra alors naturellement indestructible.

Autrement dit, nous devons avoir confiance en ce que nous faisons. C'est facile tant que nous sommes en compagnie d'autres pratiquants ou près de notre enseignant. Dans un tel environnement protégé, la pratique spirituelle est comme une culture partagée ; nous pouvons avoir confiance en elle et la suivre sans nous sentir décalés ou marginaux. Mais lorsque nous sortons de cette situation artificiellement protégée et que nous retournons dans le "monde réel", nous pouvons vite perdre confiance en notre pratique. Nous nous laissons alors facilement influencés par les autres et bientôt, nous nous retrouvons à nouveau plongés dans nos mauvaises tendances habituelles de la vie quotidienne. Mais si notre confiance est inébranlable, alors notre dévouement à la pratique le sera également, et au lieu d'être emportés par les circonstances extérieures, nous pourrons les intégrer sur le chemin.

2. LA DEUXIÈME QUALITÉ dont nous avons besoin est l'absence de doutes

Il s'agit de l'indécision qui résulte d'un esprit peu clair. Lorsque nous développons la sagesse claire qui comprend les divers éléments de la pratique, leur ordre, leur but, etc., tous les doutes paralysants nous empêchant de suivre le chemin avec une ferme détermination disparaîtront automatiquement.

Une des belles choses dans la tradition bouddhiste tibétaine est qu'il existe en son sein une structure claire et précise du début à la fin. Il y a une liste, pour ainsi dire, des compréhensions, des expériences, des réalisations, etc. Par conséquent, si vous vous sentez perdus, vérifiez par vous-mêmes, avec l'aide d'un guide expérimenté, comment cette structure est faite, puis suivez-la de manière progressive.

3. LA TROISIÈME QUALITÉ dont nous avons besoin est la concentration en un seul point

Il nous sera impossible de pénétrer en les profondeurs mêmes de la pratique et de goûter son essence si notre concentration manque de concentration et de stabilité.

Par exemple, si nous voulons apprendre à contrôler les différentes énergies de notre système du corps subtil, nous ne pouvons pas nous contenter d'une idée vague et imprécise de l'emplacement et du fonctionnement de ces énergies. Nous devons avoir une compréhension extrêmement précise et cela n'est possible qu'avec un esprit uni-concentré.

À cet égard, le tantra n'est pas différent de toute autre discipline. Les personnes qui réussissent dans ce qu'elles font, que ce soit dans les études universitaires, les sports ou en quoi que ce soit d'autre, ont toutes une chose en commun : une concentration bien développée. Sans elle, on ne peut pas aller très loin.

4. LA QUATRIÈME QUALITÉ dont nous avons besoin est de **garder nos pratiques secrètes**

Si nous souhaitons atteindre la réalisation la plus élevée, nous devons garder **nos pratiques cachées**. Pour les Occidentaux, cela peut sembler étonnant, étrange, mais c'est un point très important. En fait, le terme correct pour la pratique des tantras est "mantra secret"; le vajrayana se dit "le véhicule des mantras secrets", *sang ngak*.

De nos jours, la pratique du tantra a dégénéré ; certaines personnes suivant une pratique particulière se vantent ouvertement : "Je suis un tantrika ! Écoutez ce que je peux faire !" Un tel comportement fier et public est imprudent ; il est de loin préférable de conserver une apparence extérieure humble et d'être un grand yogi intérieurement au lieu de se mettre en avant sans avoir de réalisation intérieure.

Conclusion

En conclusion il est important de ne pas oublier ces quatre qualités à développer : la confiance indestructible en le chemin, l'absence de doutes, la concentration en un seul point et le secret de la pratique. Ces quatre qualités sont les causes pour s'engager de façon correcte dans les tantras.

- LES TROIS ASPECTS PRINCIPAUX DU CHEMIN² -

(tib. *lam gyi gtso bo rnam gsum*)

par Djé Tsongkhapa Lobzang Drakpa

Hommage aux maîtres, nobles et précieux !

- **Le renoncement** (tib. *nges byung*) :

L'essence même de l'enseignement de tous les bouddhas,
Le chemin dont les nobles bodhisattvas font l'éloge,
La porte d'entrée des êtres fortunés qui désirent la libération,
C'est ce que je vais exposer ici, au mieux de mes capacités.

Toi qui n'es pas attaché aux plaisirs du samsara
Et qui t'efforces de tirer parti des libertés et des avantages,
Toi qui as la bonne fortune de suivre le chemin qui réjouit tous les bouddhas,
L'esprit clair et ouvert, écoute attentivement.

Sans un véritable renoncement, il n'est pas possible
D'apaiser cette soif des plaisirs dans l'océan du samsara.
Et puisque ce désir insatiable d'existence enchaîne tous les êtres,
Cherche d'abord à cultiver la détermination de t'en libérer.

Les libertés et avantages sont chose rare et le temps nous est compté :
Avec cette pensée continuellement présente à l'esprit, élimine
l'attachement à cette vie.
Pour dissiper l'attachement aux vies futures, contemple sans relâche

² Ou les "Trois Principes de la Voie".

L'infaillibilité du karma et les souffrances du samsara.

Lorsque, habitué à la contemplation de ces pensées,
Ne s'élève plus, même pour un instant, la soif des plaisirs du samsara,
Et que, jour et nuit, tu n'aspirez qu'à la libération,
C'est alors seulement que tu auras donné naissance au véritable renoncement.

- *La bodhicitta* (tib. *byang chub sems skyes*):

Cependant, à moins que ce renoncement
Ne soit embrassé par la motivation pure de la bodhicitta,
Il ne saurait être la cause du bonheur parfait de l'insurpassable Éveil :
Le sage s'efforcera donc de faire naître la suprême bodhicitta.

Les êtres sont emportés par le courant puissant des quatre fleuves³,
Pris dans les liens de leur karma, difficiles à dénouer,
Prisonniers de l'implacable piège de la saisie du soi,
Plongés dans les ténèbres épaisses de l'ignorance.

Interminablement, ils reprennent naissance dans le samsara sans limites,

Constamment tourmentés par les trois formes de souffrance⁴.

C'est l'état actuel des mères de toutes tes vies passées,

³ Il s'agit, selon Ngoulchou Dharmabhadra, soit des souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, soit des quatre fleuves du désir, du devenir, de l'ignorance et des vues fausses.

⁴ La souffrance de la douleur, la souffrance du changement et la souffrance inhérente à toute existence conditionnée.

Alors contemple-le et fais naître en toi la suprême bodhicitta.

- La vue juste (la sagesse) (tib. *yang dag pa'i lta ba*) :

Si tu ne possèdes pas la sagesse qui réalise la véritable nature des choses,

Même si tu es accoutumé au renoncement et à la bodhicitta,

Tu seras incapable de couper l'existence conditionnée à sa racine.

Entraîne-toi dès lors aux moyens de réaliser la vue de l'interdépendance.

Celui qui comprend que la loi des causes et des effets est infaillible

Pour tous les phénomènes du samsara et du nirvana,

Et pour qui n'existe plus aucun objet de fixation conceptuelle,

Celui-là s'est engagé sur le chemin qui réjouit tous les bouddhas.

La compréhension que les apparences s'élèvent inévitablement en interdépendance,

Et la compréhension qu'elles sont en même temps vides et au-delà de toute assertion

Tant que ces deux compréhensions t'apparaîtront comme séparées,

Tu ne pourras réaliser la sagesse du Bouddha.

Mais si elles s'élèvent ensemble et non l'une après l'autre,

Cette simple vue de l'inéluctabilité des origines interdépendantes

Fera naître une certitude qui élimine toute conception erronée :

Le discernement de la vue atteint alors sa perfection.

Quand tu sauras que les apparences éliminent l'extrême de l'existence

Tandis que la vacuité élimine l'extrême de la non-existence,⁵
Quand tu sauras de même que la vacuité se manifeste en tant que
causes et effets,
Alors tu ne seras plus abusé par aucune vue prônant la saisie des
extrêmes.

Lorsqu'ainsi tu auras compris, correctement et par toi-même,
Ces points cruciaux qui sont "les trois aspects principaux du chemin",
Recherche la solitude, cher fils, affermis ta diligence
Et accomplis ainsi promptement le but ultime et durable.

*Ces conseils furent donnés à Tsakho Önpö Ngawang Drakpa par
Lobzang Drakpé Pal, moine longuement engagé dans l'étude.*

Copyright Lotsawa House.

⁵ Il est communément admis que le fait que les phénomènes apparaissent, élimine l'extrême du nihilisme, la croyance en la non-existence totale des choses, de même que la vacuité élimine l'extrême de l'éternalisme, la croyance en une existence véritable des choses. Ici, Tsongkhapa va plus loin et dit que le fait que les choses apparaissent, élimine l'extrême qui consiste à les croire véritablement existantes, parce que la condition pour qu'elles apparaissent est précisément leur absence d'existence inhérente. De la même façon, pour lui, la vacuité des phénomènes élimine l'extrême de la non-existence, car c'est seulement parce qu'ils sont vides qu'ils peuvent apparaître.

- LES PRÉREQUIS DANS LES ÉCOLES KAGYU, SHANGPA ET NYINGMA -

- Un entraînement préparatoire adéquat sur trois points spécifiques :

Djamgœun Kongtrul :

"Comme l'a déclaré le grand Sangyé Nyènteun (de la lignée Shangpa), voici ce qui est extrêmement important en ce qui concerne les pratiques préliminaires et principales :

« Parmi toutes les instructions essentielles pour la méditation, trois sont sans rivales.

1. D'abord, développez une attitude bienveillante et aimante en basant toute activité sur la **compassion**.
2. Ensuite, concentrez-vous intensément et continuellement sur **l'impermanence et la mort**, au point où vos préoccupations diminuent et vous sentez que vous n'avez absolument besoin de rien.
3. Enfin, priez votre maître spirituel de tout cœur afin qu'une **dévotion** extraordinaire jaillisse en vous.

Ces trois engendreront la conscience spontanée de la nature illusoire de votre expérience. Tous les phénomènes sembleront irréels ; il y aura des rêves spontanés lucides pendant lesquels on peut agir selon son gré, multiplier les apparences, s'émaner sous toutes sortes de formes, transformer les apparences, et même reconnaître des lieux réels.

Le jour, l'état clair et direct du Mahamudra s'élèvera ainsi que l'apparence spontanée de soi-même en tant que divinité. La nuit, la

conscience lumineuse illimitée s'élèvera. Toutes ces expériences adviendront exactement comme décrites dans les textes.

Si vous n'avez pas développé ces trois points mentionnés ici, il vous sera difficile de réaliser les résultats ultimes de la méditation, même si vous pratiquez intensivement sur une longue durée. Il est donc essentiel de pratiquer ces trois points avec fermeté et diligence. »

Ici comme dans d'autres enseignements, le grand Sangyé Nyènteun insiste sur ces trois points - compassion, impermanence et dévotion - et explique pourquoi il est indispensable de les garder toujours à l'esprit ».⁶

- Citation de la lignée Karma Kagyu concernant les qualités à développer pour la méditation du Mahamudra :

Il est dit que le **détachement** constitue les jambes de la méditation.

Il est dit que la **dévotion** est la tête de la méditation.

Il est dit que la **non-distraction** est le corps de la méditation.

⁶ *Les Prières Récitées lors des Pratiques Préliminaires et Principales de la Lignée Shangpa*, Djamgœun Kongtrul, pp. 7a-b. Et *Manuel de Retraite*, Djamgœun Kongtrul, p. 96, éd. Yogi Ling.

- Les pratiques préliminaires, prérequis aux tantras :

1/ Selon le maître contemporain **Chökyi Nyima Rinpoché**, détenteur des écoles Kagyu et Nyingma :

"Traditionnellement, on suppose qu'un débutant n'a pas réalisé le Mahamudra. Par conséquent, il ou elle pratique les pratiques préliminaires afin d'éliminer les obscurcissements des émotions perturbatrices et autres obscurcissements qui empêchent la réalisation du Mahamudra. Au fur et à mesure que les obscurcissements sont purifiés, la compréhension devient de plus en plus raffinée.

.../...

Étudiant : Peut-on pratiquer shamatha et vipashyana sans avoir effectué les pratiques préliminaires ou une pratique de yidam ?

Rinpoché : Dans le système traditionnel du bouddhisme tibétain on termine d'abord les préliminaires, puis on commence la pratique du yidam.

La pratique de shamatha et vipashyana est enseignée en conjonction avec la pratique du yidam. Il y a des enseignants qui vont mettre l'accent sur un aspect plus que sur l'autre, en fonction de leurs différentes approches. Certains vous diront de passer beaucoup de temps sur shamatha avant même d'évoquer vipashyana. Il existe différentes approches, mais en général, c'est ainsi.

.../...

Au Tibet, on commençait toujours par les préliminaires, puis on passait à la pratique du yidam. Shamatha et vipashyana sont inclus dans la phase de création, la récitation et la phase de perfection du yidam.

.../...

Au Tibet, les pratiques préliminaires n'étaient pas considérées comme un lourd fardeau et elles prenaient peu de temps pour être achevées. Mais de nos jours, la situation est un peu différente. Pour les Occidentaux, effectuer les préliminaires semble être une tâche énorme et écrasante !" ⁷

2/ Programme pour les pratiques préliminaires dans une retraite stricte, dans l'école Karma Kagyu, selon **Djamgœun Kongtrul** :

"La première partie se compose de quatre réflexions : la difficulté à obtenir cette vie humaine libre et bien pourvue ; l'impermanence et la mort ; le karma, causes et effets ; et les défauts du samsara. On consacre trois jours à contempler chaque sujet.

Ces contemplations, ainsi que les quatre pratiques préliminaires - cent mille réceptions de la prise de refuge, du mantra à cent syllabes de Vajrasattva, de l'offrande du mandala et de la prière du Guru-yoga - doivent être terminées en cinq mois.

Vous devez vous familiariser avec le *Précieux Ornement de la Libération* de l'incomparable docteur de Dakpo, Gampopa, le *Mahamoudra : l'Océan de Certitude* du IX^e seigneur Karmapa, Wangchouk Dorjé et son commentaire, ainsi que les *Étapes du*

⁷ *Indisputable Truth*, Chökyi Nyima Rinpoché, pp. 143-144, éd. Rangjung Yeshe.

Chemin pour les Trois Types d'Individus par le grand noble de Djonang, Taranatha."⁸

3/ **Khatok Tséwang Norbou** (18^e S.), détenteur des lignées Nyingma et Shangpa, déclare dans son ouvrage *L'Ornement de l'Esprit du Gourou*, texte relié à la tradition du Dzogchèn, pourquoi il est nécessaire d'accomplir les pratiques préliminaires afin que les pratiques ultérieures puissent porter leurs fruits :

"Le mieux, c'est que vous fassiez précéder toute pratique de la phase de création ou de perfection que vous entreprenez, de la prise de refuge, du développement de la bodhicitta, d'une série de cent mille prosternations, d'une série de cent mille récitations du mantra à cent syllabes, d'une série de cent mille offrandes du mandala et d'une série de cent mille prières du Guru-yoga.

Si ces pratiques sont faites au préalable, leur force écartera les obstacles et produira rapidement des résultats, une fois arrivé aux méditations principales. Grâce à ces pratiques, les méditations ultérieures peuvent porter leurs fruits, exactement comme il est décrit dans les textes de pratique."⁹

⁸ *Manuel de Retraite*, Djamgœun Kongtrul, p. 97, éd. Yogi Ling.

⁹ *L'Ornement de l'Esprit du Gourou*, tib. *rdzogs pa chen po yang zab bla sgrub dkon chog spyi 'dus kyi khrid yig gu ru'i dgongs rgyan nyid byed snying po*, par Khatok Tséwang Norbou, pp. 19b-20. Et *Manuel de Retraite*, Djamgœun Kongtrul, p. 97, éd. Yogi Ling.

- MÉDITATION ANALYTIQUE SUR LES PRÉREQUIS -
Basée sur le "Précieux Ornement de la Libération"

(le « Dhagpo Thargyen »)

*par Gampopa*¹⁰

Les 6 points essentiels :

1. **La cause première** de l'Éveil est la nature de Bouddha.
2. **Le support**, l'individu capable d'atteindre l'Éveil, est celui qui possède une précieuse existence humaine.
3. **La cause circonstancielle** est le maître spirituel.
4. **La méthode** ce sont les instructions du maître.
5. **Le fruit** est la bouddhété parfaite.
6. **L'activité Éveillée** consiste à réaliser sans concept le bien de tous les êtres.

¹⁰ tib. *dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin po che'i rgyan*. Gampopa (1079-1153).

- L'ÉCOLE GUÉLOUK -

L'école **Guélouk** (tib. དགེ་ལུགས་པ་, *dge lugs*), école des vertueux et surnommée secte ou école des bonnets jaunes. Elle est la plus récente des quatre écoles du bouddhisme tibétain, puisque fondée au début du 15^e siècle. (Cette école va revivifier la lignée Kadampa mais lui donner un autre nom).

L'école Guélouk a été fondée par Tsongkhapa (1357-1419), à partir des traditions de l'époque, en particulier celles de l'école Kadam. Aujourd'hui l'actuel détenteur de cette école est le 104^e Ganden Tripa ("Détenteur du Trône de Ganden").

- Tsongkhapa : revivifier la lignée Kadam et en faire le socle de l'école Guélouk

- Le Mönlam Chènmo

Tsongkhapa est aussi l'initiateur de la fameuse cérémonie annuelle de prières communes des moines intitulée le "Mönlam Chènmo" c'est à dire "la Grande cérémonie de Prières de souhaits" ; la première cérémonie se déroula à Lhassa au temple du Jokhang en 1409.

- La coiffe jaune

Tsongkhapa va systématiser le port de la coiffe de pandita de couleur jaune dans l'école Guélouk.

- Ses deux grands disciples

Tsongkhapa eut deux disciples principaux Khédroup Djé et Gyeltsab Djé (Gendun Droup), qui seront reconnus par la suite respectivement comme 1er Panchen-lama et 1er Dalaï-lama.

- Les grands monastères-universités de l'école Guélouk

- Le monastère de **Ganden** (Tushita) fut fondé en 1409 au Tibet central, au sommet d'une montagne, par Tsongkhapa, 10 ans avant sa mort.
- Le monastère de **Drépoung** fut fondé en 1416 près de Lhassa au Tibet central, par Jamyang Chöje un disciple de Tsongkhapa, 3 ans avant la mort de celui-ci.
- Le monastère de **Sera** fut fondé en 1419 près de Lhassa au Tibet central, par Chöje Shakya Yeshe un disciple de Tsongkhapa, l'année de la mort de celui-ci.
- Le monastère de **Tashi Lhunpo** fut fondé en 1447 à Shigatsé dans le Tsang, par le I^{er} Dalaï Lama, Gendun Droup, disciple de Tsongkhapa. Par la suite le monastère devint le siège des Panchen Lama.

- Le monastère de **Labrang** dans l'Amdo fut construit plus tardivement au début du 18^e siècle (en 1709) par le premier Jamyang Shépa.

- Les joutes oratoires dans l'école Guélouk

- Les Guéshé

Dans l'école Guélouk, il existe trois niveaux de Guéshé (tib. *dge bshes*) : Dorampa (tib. *mdo ram pa*), Tsokrampa (tib. *tshogs ram pa*) et le plus prestigieux celui de Lharampa (tib. *lha ram pa*). Le titre de Guéshé Lharampa est décerné chaque année à seulement deux étudiants par collège.

Une fois Guéshé Lharampa, celui-ci peut ensuite suivre les enseignements du Vajrayana dans l'un des collèges tantriques, tout particulièrement dans ceux de Gyumé ou Gyuteu. Il obtient alors le titre de Guéshé Ngakrampa (tib. *sngags ram pa*).

- Le religieux et le politique

En 1642, le V^e Dalaï Lama devint le chef temporaire du Tibet. En Mongolie, l'école Guélouk devient l'école principale du bouddhisme tibétain.

- Influence de l'école Guélouk du XVII^e siècle au XXI^e siècle sur les autres écoles du bouddhisme tibétain

- Maîtres contemporains qui contribuèrent à la propagation de l'enseignement de l'école Guélouk en Occident :

- Sa Sainteté le XIV^e Dalai Lama

- Guéshé Rabtèn (1921-1986) : Guéshé Lharampa du monastère de Sera.

- Lama Thubtèn Yéshé (1935-1984) : fonda de nombreux centres en occident.

- PRISE DE REFUGE ET BODHICITTA AVEC LA RÉCITATION DU MANI -

- Le refuge et le mani

Patrul Rinpoché déclare dans le *Trésor du cœur des êtres éveillés* :

Strophe 24. Les Trois Joyaux sont l'unique refuge durable et infailible,
Et leur commune essence est Tchènrézi ;
Avec une confiance absolue en lui et une immuable conviction,
Prenez la décision de réciter les six syllabes.¹¹

Dilgo Khyentsé Rinpoché commente :

"La prise de refuge est la porte d'accès au Dharma. Elle est commune aux trois Véhicules et constitue le fondement de toute pratique.

.../...

Si vous prenez le mani comme refuge, au cœur tant du bonheur que de la peine, Tchènrézi sera toujours avec vous, votre dévotion ne cessera de croître et la réalisation du Grand Véhicule s'élèvera spontanément en vous.

.../...

Il est possible de prendre refuge dans l'aspect extérieur de Tchènrézi - qui correspond aux Trois Joyaux -, dans son aspect

¹¹ *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, Patrul Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, éd Seuil p. 74.

intérieur - les Trois Racines ou dans son aspect secret les trois Corps.

La prise de refuge n'est donc en aucun cas une pratique préliminaire destinée aux seuls débutants. Elle contient l'ensemble de la voie dans toute sa profondeur. Bien que l'on distingue plusieurs niveaux de refuge, on peut tous les atteindre en récitant le mani avec une grande dévotion et la conviction que notre maître racine est inséparable de Tchènrézi.

.../...

En cultivant la dévotion, nous comprendrons que les Trois Joyaux ne sont pas trois entités séparées, mais qu'ils sont unis dans le maître spirituel, dont l'esprit est le Bouddha, la parole le Dharma et le corps la Sangha."¹²

- Le développement de la Bodhicitta et le Mani

Patrul Rinpoché déclare dans le *Trésor du cœur des êtres éveillés* :

Strophe 25. La voie du Grand Véhicule repose sur la pensée de l'Eveil,

Et cette pensée suprême est l'unique voie qu'empruntent tous les Vainqueurs.

Ne vous écarter plus de la bonne voie de la pensée de l'Eveil,
Et plein de compassion, récitez les six syllabes.¹³

¹² *Le Trésor du cœur, op. cit.*, p. 72-77.

¹³ *Le Trésor du cœur, op. cit.*, p. 78.

BIBLIOGRAPHIE

- Chökyi Nyima Rinpoche, *Indisputable Truth*, éd. Rangjung Yeshe.
- Gampopa Seunam Rinchen, *Le Précieux ornement de la libération*, éd. Padmakara.
- Geshé Rabten, *Vie et enseignements*, éd. Dharma.
- Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge*, (tib. *shes bya kun khyab mdzod*), éd. Snow Lion.
- Djamgœun Kongtrul, *Manuel de retraite*, éd. Yogi Ling.
- Lama Yeshe, *Introduction to Tantra*, éd. Wisdom.
- Patrul Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, *Le Trésor du cœur des êtres éveillés*, éd. Seuil.

Manuel à usage strictement personnel.

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