



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཚོན་བརྗེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

2<sup>ème</sup> année - Session 3

**La nature illusoire des yidams et ses manifestations**

Lama Kunsang Dorjé



## **Table des matières**

<b>Ordre de la vidéo .....</b>	<b>2</b>
<b>- L'instruction de Thouk Sèm Yermé - .....</b>	<b>3</b>
<b>- Lignées et écoles – .....</b>	<b>3</b>
<b>- La transmission du Mahamudra selon l'école Kagyu - .....</b>	<b>3</b>
<b>- La Lignée Kagyu et ses écoles - .....</b>	<b>4</b>
<b>- La précision dans la méditation - .....</b>	<b>7</b>
<b>- La session de la pratique de Tchènrézi - .....</b>	<b>8</b>
<b>Étapes de la dissolution de la syllabe HRI .....</b>	<b>10</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>11</b>

**ORDRE DE LA VIDÉO**

**Partie 1 (56mn)**

L'aspect illusoire du yidam

L'instruction de Thouk Sèm Yermé

Méditation de Shiné

**Partie 2 (41 mn)**

L'illusion : méthode et antidote

Méditation de Tchènrézi avec 3 notions de l'illusion

**Partie 3, Conclusion et Q&R**

**Partie 4 (01h23)**

-La transmission du Mahamudra selon les Kagyu

-Différence entre lignée et école

-La lignée KAGYU

**Partie 5 (1h08)**

-La "précision" dans la méditation

-Méditation de Tchènrézi (avec développement des syllabes au cœur  
& Dzogrim à la fin)

**Partie 6, Conclusion et Q&R**

**- L'INSTRUCTION DE THOUK SÈM YERMÉ -**

- L'esprit du maître : Thouk (tib. *thugs*).
- L'esprit du disciple : Sèm (tib. *sems*), Yi (tib. *yi*).
- Indifférencié : Yermé (tib. *dbyer med*).

**- LIGNÉES ET ÉCOLES –**

La différence entre "lignée" et "école/tradition" dans le bouddhisme tibétain.

- **Lignée** : Gyu (tib. *brgyud*)
- **École** (en fait système ou **tradition**) : Louk Seul (tib. *lugs srol*)

**- LA TRANSMISSION DU MAHAMUDRA SELON L'ÉCOLE KAGYU -**

- 1/ L'introduction directe à la nature de l'esprit.
- 2/ Le Mahamudra du Vajrayana.
- 3/ La méthode progressive.

**- LA LIGNÉE KAGYU ET SES ÉCOLES -**

- La lignée Kagyu (tib. *bka' brgyud*) – la lignée orale – est également souvent appelée la lignée de la Pratique (tib. *sgrub brgyud*).

- Le mot Kagyu (*bka' brgyud*) est aussi la contraction de la locution Ka Bab Shi Gyu "la Lignée des Quatre transmissions" (tib. *bka' bab bzhi brgyud*), qui elle-même est l'abréviation de "la Lignée ininterrompue des quatre profondes doctrines d'instructions orales qui révèlent l'essence des trois véhicules du bouddhisme" (tib. *Theg pa gsum gyi snying don bka' bab kyi chos bzhi gdams ngag bar ma chad pa'i brgyud*).

- D'après Jamgön Kongtrul<sup>1</sup>, Tilopa reçut les Quatre transmissions (Ka Bab Shi) de Vajradhara, et aussi des maîtres indiens suivants :

- 1) Chandāli (Toumo), reçu de Krishnacarya.
- 2) Les yogas du corps illusoire (Gyoulu) et de la claire lumière (Eusèl), reçus de Nagarjuna.
- 3) Le yoga du rêve (tib. Milam), reçu de Lavapa.
- 4) Les yogas du Bardo (tib. Bardo) et de l'éjection de conscience (tib. Powa) reçus de la yogini Sukhasiddhi.

---

<sup>1</sup> Jamgön Kongtrul, *The Treasury of Knowledge, Buddhism's Journey to Tibet*, éd. Snow Lion, p. 343.

**- Les "Quatre écoles Kagyu majeures" et les "Huit écoles Kagyu mineures" :**

Les "**Quatre écoles Kagyu majeures**" furent fondées par les disciples de Gampopa ou de son neveu Dhagpo Gomtsul.

- 1/ l'école **Karma Kagyu** (ou Karma Kamtsang), fondée par Tusoum Khyènpa (1110-1193), le premier Karmapa.

- 2/ l'école **Tselpa Kagyu**, fondée par Shang Tselpa Tseundru Drakpa (disciple de Dhakpo Gomtsul). Elle a disparu en tant qu'école indépendante et les transmissions se sont fondues dans d'autres écoles au XIV<sup>e</sup> siècle.

- 3/ l'école **Barom Kagyu**, fondée par Barom Dharma Wangchouk. Elle a disparu en tant qu'école indépendante et les transmissions se sont fondues dans d'autres écoles, mais des maîtres contemporains Kagyu et Nyingma sont considérés comme des détenteurs de cette lignée.

- 4/ l'école **Pakmo Kagyu**, fondée par Pakmo Droupa (1110-1170).

**- Pakmo Droupa** eut à son tour huit disciples. Ceux-ci, ou leurs disciples, créèrent chacun leur propre courant. Ce sont les "**Huit écoles Kagyu mineures**" :

Les 5 premières écoles ont aujourd'hui disparu en tant qu'écoles indépendantes et les transmissions se sont fondues dans d'autres écoles.

- 1/ l'école **Tropou Kagyu**, fondée par Drogön Gyalsa.

- 2/ l'école **Martsang Kagyu**, fondée par Cheujé Marpa Rinchen Lodre.

- 3/ l'école **Yelpa Kagyu**, fondée par Yelpa Yéshé Tsék.

- 4/ l'école **Shouksèb Kagyu**, fondée par Cheuky Sèngué.

- 5/ l'école **Yamsang Kagyu**, fondée par Yéshé Sangyé.

- 6/ l'école **Taklung Kagyu**, fondée par Taklung Thangpa Tashi Pel. Elle a disparu en tant qu'école indépendante, mais des maîtres

contemporains Nyingma et Kagyu sont considérés comme des détenteurs de cette lignée.

- 7/ l'école **Drigoung Kagyu**, fondée par Jiktèn Soumgön (1143-1217) ; l'école est dirigée aujourd'hui par Drigoung Tchésang Rinpoché et Drigoung Tchoungsang Rinpoché.

- 8/ l'école **Droukpa Kagyu**, inspirée par Lingchen Répa (1128-1188) et fondée par son disciple Tsangpa Gyaré (1161-1211), le 1er Gyalwang Droukpa. Actuellement, la branche tibétaine est dirigée par le XIIe Gyalwang Droukpa en Inde, et la branche bhoutanaise par le 70<sup>e</sup> Jé Khenpo au Bhoutan.

**- LA PRÉCISION DANS LA MÉDITATION -**

Khenpo Namdröl : "La clarté signifie une visualisation très claire, sans aucun aspect flou ou grossier. Tous les détails doivent être précis, jusqu'au blanc et noir des yeux de la divinité. Car le Kyérim est là pour purifier les apparences impures. C'est le degré de clarté et précision de notre perception de la divinité qui va indiquer jusqu'à quel point nous sommes capables de transformer les apparences ordinaires pour que notre vision ordinaire disparaisse."<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Khenpo Namdrol, *Vajrakilaya*, éd. Snow Lion, p. 59.

## **- LA SESSION DE LA PRATIQUE DE TCHÈNRÉZI -**

### **Déroulement de la Phase de Création :**

Durant la Phase de Création, l'ordre des visualisations diffère afin d'avoir un déroulé qui se rapproche désormais d'une progression plus classique dans l'ordre des 3 Sattvas.

Une fois que l'on est devenu le Samayasattva, on passe rapidement à l'invitation de l'aspect Jnanasattva, sans développer la visualisation du Samadhisattva au cœur. Et tout en récitant le mantra, on se concentre sur la forme du corps, sur les attributs, sur la compassion, etc.

A la suite de cela, on se concentre finalement sur l'aspect Samadhisattva au cœur, c'est-à-dire sur la syllabe HRI entourée du mantra.

### **La Phase de Perfection :**

Tout en gardant la visualisation, nous arrêtons la récitation du mantra et marquons une pause.

- Puis nous passons au Dou-Dang (résorption-réapparition). Si l'on manque de temps, on pense que très rapidement tout se dissout en la syllabe germe dans notre cœur et que celle-ci se dissout en la vacuité.

*La dissolution en détail :*

- Le Champ Pur et tous les êtres en tant que Tchènrézi se fondent en notre corps.
- Notre corps de Tchènrézi se résorbe simultanément de la tête au cœur et des pieds au cœur. C'est-à-dire dans les syllabes en notre cœur.
- La syllabe **OM** se dissout en les syllabes MANI,
- Les syllabes **MANI** se dissolvent en les syllabes PEME,
- Les syllabes **PEME** se dissolvent en la syllabe HOUNG,
- La syllabe **HOUNG** se dissout en la syllabe HRI.
- Puis le **HRI** se dissout : tout d'abord les deux petits cercles se dissolvent dans la lettre HRI. Puis la lettre se dissout du bas vers le haut pour devenir un petit **ti glé** de lumière blanche.
- Puis ce **ti glé** se dissout en la vacuité, et nous demeurons en l'état équanime.

**C'est la Phase de Perfection** (le Dzog Rim) ou Phase d'Achèvement.

- Puis, à la fin, nous **réapparaissons** à nouveau comme Tchènrézi et faisons la **dédicace**.

**ÉTAPES DE LA DISSOLUTION DE LA SYLLABE HRI**



**BIBLIOGRAPHIE**

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

*Marpa*, éd. Claire Lumière.

*Milarépa*, éd. Seuil.

*Rétchoungpa*, éd. Claire Lumière.

*The Life of Milarepa*, trad. Lhalungpa, éd. Shambhala.

*The Treasury of Knowledge, Buddhism's Journey to Tibet*, Jamgön Kongtrul, éd. Snow Lion,

*Vie de Gampopa*, Jampa Mac Kenzie Stewart, éd. Claire Lumière.

*Manuel à usage strictement personnel.*

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