

L'Essence de la sagesse primordiale



Le bouddha Shakyamouni



Gourou Padmasambhava

ཨོཾ། ལྷ་མའི་ཐུགས་སྐྱབ་དེ་མེ་དྲག་ཚལ་ལས།
ཞལ་གདམས་ལམ་རིམ་ཡེ་ཤེས་སླིང་པོ་བཞུགས་སོ།

། ལྷ་མའི་ཐུགས་སྐྱབ་དེ་མེ་དྲག་ཚལ་ལས།
ཞལ་གདམས་ལམ་རིམ་ཡེ་ཤེས་སླིང་པོའི་འགྲེལ་པ་
ཡེ་ཤེས་སྐྱང་བ་རབ་ཏུ་རྒྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ།

བརྗེ་ཀུ་རའི་སྐྱེ་བསྐྱེད་མཐུན་ཚོགས་ནས་

སྐྱེ་བསྐྱེད་དང་པར་བསྐྱེན་འགྲེལ་སྲིལ་ཞུས།

L'Essence de la sagesse primordiale

Instructions cruciales sur les étapes de la voie

*extraites de l'Accomplissement de l'Esprit du Maître
Puissance du Terrible Vajra*

TRÉSOR

DE

GOUROU PADMASAMBHAVA

*transcrit par Yéshé Tsogyal, découvert et décrypté par
Jamyang Khyentsé Wangpo et Chogyour Dêtchen Lingpa*

et le Commentaire :

L'Immense Éclat de la sagesse primordiale

rédigé par Jamgön Kongtrul Lotreu Thayé

Volume III

Traduit du tibétain par
le Comité de Traduction Padmakara



PADMAKARA

Abréviations

AZR: Ala Zenkar Rinpoché, Thaupten Nyima

JKR: Jigmé Khyentsé Rinpoché

Jokyab: Jokyab Rinpoché*

PWR: Péma Wangyal Rinpoché

RY: Rangjung Yeshe

TPQ: *yon tan mdzod 'grel pa*, commentaire par
Khenpo Ngaktchoung du *yon tan mdzod*
de Jigmé Lingpa,
en anglais: *Treasury of Precious Qualities*, book II
(traduction française en cours).

*Jokyab Rinpoché est l'auteur du *ye shes lam 'jug* (L'Entrée dans la voie de la sagesse), encore appelé *zur rgyan* («notes additionnelles» en tibétain), un commentaire rédigé d'après les notes prises par Khenpo Jamyang Dragpa lors de l'explication orale de l'Œuvre par Jamgön Kongtrul Rinpoché.

Présentation du volume III

La traduction

L'ŒUVRE ET LE COMMENTAIRE qui font l'objet de la présente traduction constituent le volume *houng* de la *Collection des précieux Trésors* (tib. *rin chen gter mdzod*) en soixante-trois volumes de l'édition de Tsourphou. Dans l'édition de Delhi en cent onze volumes, ils figurent dans le volume 96. Le présent ouvrage (volume III) contient la traduction des folios 12a (milieu de la troisième ligne) à 18b milieu de la sixième ligne de *L'Essence de la sagesse primordiale* (*lam rim ye shes snying po*), et des folios 113b3 à 170b2 du Commentaire de Jamgön Kongtrul. La numérotation tibétaine des folios est signalée entre parenthèses : par exemple (t8a) pour le recto du huitième folio du Trésor et (110b) pour le verso du cent dixième folio du Commentaire.

Comme dans les deux volumes précédents, on trouvera tout d'abord les versets de l'Œuvre en tibétain vis-à-vis de leur traduction française. La traduction du Commentaire vient ensuite.

Les annexes

L'annexe I contient un lexique français-tibétain avec index, qui regroupe les termes techniques les plus fréquents. Nous n'avons pas jugé utile de définir ces termes, car ils sont généralement expliqués soit par le commentateur, soit dans les notes. Dans le cas contraire, ces termes techniques renvoient à des points ou à des pratiques relevant d'instructions orales que les disciples habilités recevront directement d'un maître authentique. La translittération tibétaine Wylie de la plupart des termes techniques est notée entre parenthèses et en italique dans le corps de

la traduction, quand ces termes sont indiqués pour la première fois ou n'apparaissent qu'une seule fois.

L'annexe II contient la liste des personnages et des ouvrages cités ou mentionnés dans le volume III.

L'annexe III contient l'extrait du plan structural – tib. *sabtché* (*sa bcad*) – du Commentaire relatif au volume III, tel qu'il a été établi par Jamyang Khyentsé Wangpo.

Vient enfin la table des matières et la liste des illustrations.

Plan du volume III

La première partie de ce troisième volume ouvre sur la section de *L'Essence de la sagesse primordiale* et du Commentaire de Kongtrul Rinpoché qui expose les sept activités relatives à la phase de création, se poursuit avec une explication sur la pratique de groupe (*sgrub chen*) et conclut en présentant le fruit que l'on obtient au terme de cette phase : les quatre niveaux des détenteurs de sagesse.

La deuxième partie se compose d'une introduction à la phase de perfection en lien avec l'initiation secrète, d'une présentation du corps de vajra avec une explication des pratiques sur les canaux, les souffles et les gouttes et d'un rappel des instructions à mettre en œuvre au moment de la mort et dans le bardo.

La troisième partie présente et explique la voie des méthodes relative à l'initiation de sagesse.

Ce volume, qui sera, pour des raisons évidentes, réservé à celles et ceux qui auront reçu les initiations nécessaires et la permission expresse d'avoir accès à ce texte, poursuit l'étude approfondie de ce chemin spirituel traditionnel parcouru par les grands pratiquants tantriques depuis l'époque de Gourou Padmasambhava jusqu'à nos jours. Ce volume sera particulièrement utile à tous ceux qui ont étudié et pratiqué ces instructions lors des retraites de trois ans et sous la direction des grands maîtres tels que Dilgo Khyentsé Rinpoché, Dudjom Rinpoché, Kangyour Rinpoché ou de leurs représentants qualifiés.

Notre but ici n'est pas de préparer une traduction savante avec une abondance de notes explicatives mais une traduction faite par des pratiquants pour des pratiquants. Même si la quasi-totalité des notes de Jokyab ont été traduites dans l'excellente version anglaise de Rangjung Yeshe, on n'en trouvera que peu dans ces pages. Selon nos maîtres, le commentaire que fit Jamgön Kongtrul Rinpoche de *L'Essence de la sagesse primordiale* est complet et suffisant pour le pratiquant général. On trouvera donc dans ce volume seules quelques rares explications extraites des notes personnelles de Jokyab ou reçues de nos maîtres.

Avant de se plonger dans ce volume III, le lecteur averti fera de son mieux pour recevoir les initiations nécessaires et la transmission par lecture auprès d'un maître détenteur de la lignée. Dans ces conditions, lu avec intelligence et dévotion, cet ouvrage révélera des trésors inestimables permettant de comprendre et de pratiquer correctement les tantras.

Cette traduction a été préparée à la demande de Péma Wangyal Rinpoché par Anne Benson, du Comité de Traduction Padmakara. Nous souhaitons exprimer ici notre profonde gratitude à Péma Wangyal Rinpoché, Jigmé Khyentsé Rinpoché, Alak Zenkar Rinpoché et Khenchen Pema Shérab pour leurs explications limpides et l'inspiration qu'ils nous insufflent. Nous remercions Erik Pema Kunzang et les Éditions Rangjung Yeshe pour leur travail de pionniers, de nombreux amis et notamment la fondation Tsadra pour leur soutien financier, Gyurme Dorje et Matthieu Ricard pour leurs avis éclairés, et Rinzin de Souza, Charles Hastings et Christine Gethin pour leurs patientes relectures. Puisse ce travail, aussi imparfait soit-il, éclairer l'écoute, la réflexion et la mise en pratique des précieux conseils du cœur du maître Padmasambhava !

*Le Plantou, mai 2016
3^e mois de l'année du singe de feu*

Avertissement

Les enseignements et les techniques présentés dans L'Essence de la sagesse primordiale et L'Immense Éclat de la sagesse primordiale sont difficiles à comprendre et impossibles à pratiquer sans avoir reçu la transmission orale et les explications détaillées d'un maître authentique détenteur de la lignée.

ཨྎི། ལྷ་མའི་ཐུགས་སྐྱབ་དོན་རྩལ་ཅུང་ལས།
ཞལ་གདམས་ལམ་རིམ་ཡེ་ཤེས་སློང་པོ་བཞུགས་སོ།

L'Essence de la sagesse primordiale

Instructions cruciales sur les étapes de la voie

extraites de l'Accomplissement de l'Esprit du Maître

Puissance du Terrible Vajra

TRÉSOR

DE

GOUROU PADMASAMBHAVA

*transcrit par Yéshé Tsogyal, découvert et décrypté par
Jamyang Khyentsé Wangpo et Chogyour Dêtchen Lingpa*

PRÉSENTATION

Ensuite, le yogi qui a obtenu la chaleur de la voie

CONSÉCRATION

Consacrera à la perfection les objets rituels de samaya
En les rendant indissociables des déités de sagesse,
Afin qu'ils deviennent une source universelle
de bienfaits et de bonheur.
L'objet rituel sera authentique, complet et de fabrication parfaite.
Le lieu, le temps, les objets, le maître et l'entourage seront propices.
[Les officiants] devront éliminer les obstacles et les impuretés,
préserver l'esprit d'Éveil sublime,
Visualiser, ramener, dissoudre, initier, apposer les sceaux,
Donner [à l'objet] la forme souhaitée, l'orienter, l'investir,
Confier la responsabilité des offrandes et proclamer
les paroles de vérité et de bon augure.

CÉRÉMONIE DU FEU

[Pour que] l'activité consistant à faire brûler des offrandes
comble les déités,
Préparez les choses nécessaires, qui doivent avoir la forme,
la couleur et les dimensions correctes ;
Adoptez la posture et les vêtements [appropriés, puis],
l'esprit parfaitement concentré,
Allumez le feu correspondant à l'activité, visualisez
les déités du feu, la mondaine et la transcendante, (t12b)
Et honorez-les en leur présentant les offrandes,
tout en vous concentrant sur l'émission
et la réabsorption [des rayons de lumière].
Cette pratique, comparable à la trempe d'une lame
que l'on vient d'affuter,
Permet de réparer les excès et les omissions relatifs aux mantras,
d'obtenir les siddhis
Et d'accomplir sans effort les quatre activités.

། གཞན་ཡང་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཐོབ་རྣམས་འབྱོར་པས།

འཛིན་རྟེན་ཀུན་ཏུ་པན་བདེ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།
 དམ་ཚིག་རྟེན་ལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ཚོགས།
 དབྱེར་མེད་ལྷན་པར་རབ་ཏུ་གནས་པ་ནི།
 མཚན་ཉིད་རྫོགས་ཤིང་བྱ་བ་མཐར་ཕྱིན་རྟེན།
 གནས་དུས་ཡོ་བྱད་སྟོན་འཁོར་ཕུན་ཚོགས་པས།
 བགེགས་དང་རྗེ་སྤྱང་བྱང་རྩལ་སེམས་མཚོག་བཟུང་།
 བསྐྱེད་ཅིང་དགུག་བསྟོན་དབང་བསྐྱར་ཕྱག་རྒྱས་གདབ།
 མེས་པ་བཞིན་དུ་ཞལ་བསྐྱུར་མངའ་དབུལ་ལ།
 མཚོད་པའི་གཉེར་གཏད་བཀའ་ཤིས་བདེན་ཚིག་བརྗོད།

ལྷ་རྣམས་ཚིམ་བྱེད་མཚོད་སྤྱིན་སྲེག་པའི་ལས།
 དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཚད་ལྡན་ཡོ་བྱད་བཤམ།
 འདུག་སྐྱངས་ཆས་གོས་བསམ་པ་རྩེ་གཅིག་པས།
 ལས་མཐུན་མེ་སྐར་སྲིད་ཞིའི་མེ་ལྷ་བསྐྱེད།
 མཉེས་བྱེད་འབུལ་ཞིང་ཉིང་འཛིན་སྲོ་བསྐྱུ་བཅས།
 རྫོ་ལ་ངར་གྲིས་གདགས་པ་ཇི་བཞིན་དུ།
 སྲགས་གྱི་ལྷན་ཆད་སྐྱོང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་སྟེར།
 ལས་བཞིའི་བྱེ་བྲག་འབད་པ་མེད་པར་འབྱུང།

EXTRACTION DES ÉLIXIRS

Voici la méthode pour extraire les élixirs de la vie et du corps,
Qui font perdurer l'extraordinaire corps de vajra.
Pour que les élixirs samsariques et transcendants
renforcent et rendent immuables
Les gouttes qui déclinent et migrent, et ce qui dépend d'elles,
Entrez dans la clarté du recueillement, dépêchez les messagers
et ramenez [les essences]
Pour les sceller fermement dans l'indestructible sphère essentielle.

RITUEL POUR GUIDER LES MORTS

Afin de libérer des mauvaises destinées les êtres pitoyables
se trouvant dans l'état intermédiaire,
On utilise la merveilleuse méthode de la compassion.
Le rituel pour les morts qui permet d'affranchir les êtres
de leur condition et de les amener à parfaire les cinq voies
Comprend les activités liées au défunt, aux méthodes
et à la conclusion.
Le maître visualise le support, sur lequel il ramène et dissout
[la conscience du défunt].
Après avoir neutralisé les interruptions et les fauteurs d'obstacles,
Il brûle, disperse et lave sans laisser de résidus tous les actes négatifs
et les voiles
Accumulés par le défunt sous l'influence
des imprégnations samsariques des six mondes d'existence.
Il lui confère les initiations adamantines [permettant d'accéder]
au rang de détenteur de sagesse,
Multiplie l'infinité des substances désirables
en nuées de grande félicité,
Expose [au défunt] de profonds enseignements
et le laisse reprendre courage dans les champs purs.
Enfin, pour l'amener à parfaire les cinq voies,
Il le fait naître comme l'enfant des grands Souverains universels.
Les flammes de la sagesse primordiale consomment les résidus
et [les cendres] sont moulées en tsa-tsas.
[C'est ainsi que le yogi] accomplit continûment
des activités visant le bien des êtres. (t13a)

རྗེ་མཆོག་ལྷན་དུ་གནས་པའི་ཐབས་ལུགས་ལྟར་
 ཚོ་དང་ལུས་ཀྱི་བརྩུང་ལེན་སྦྱབ་པ་ནི་ལྟར་
 ཉམས་ལེན་འཕྲོ་བའི་ཐིག་ལེ་བརྟེན་པར་བཅས་ལྟར་
 འཁོར་འདས་བརྩུང་གིས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་མི་འགྱུར་སྦྱང་ལྟར་
 ཉིང་འཛིན་གསལ་ཞིང་ཕོ་ཉ་བཏང་ལ་དགུག་ལྟར་
 མི་ལོགས་ཐིག་ལེར་རྒྱས་གདབ་བརྟེན་པར་བྱེད་ལྟར་

སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ་གྱུར་སྲིད་པ་བར་མའི་འགྲོ་ལྟར་
 རོ་མཚར་ཐུགས་རྗེས་རན་འགྲོ་ཐར་པའི་ཐབས་ལུགས་ལྟར་
 གནས་ནས་སྤར་ཞིང་ལམ་ལྷ་རྗེས་ལེན་ལྟར་
 ཡུལ་དང་ཐབས་དང་མཐར་ཕྱིན་བྱ་བ་སྟེ་
 ཉེན་བསྐྱེད་དགུག་བསྐྱིམ་པར་ཆད་བཞག་སྤོངས་སྤྱོད་ལྟར་
 རིགས་སྤྱུག་འཁོར་བའི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་པའི་ལྟར་
 སྤྱིག་སྤྱིབ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་ལྟར་སྤྱུག་ལེན་བྱེད་ལྟར་
 རིག་འཛིན་གྲུལ་དུ་རྗེའི་དབང་བསྐྱེད་ཞིང་ལྟར་
 འདོད་ཡོན་རྒྱུ་མཚོ་བདེ་ཆེན་སྤྱིན་དུ་སྤྱེལ་ལྟར་
 ཐབ་མའི་ཆོས་བཤད་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་
 དབུགས་དབྱུང་ལམ་ལྷ་ཡོངས་སུ་རྗེས་ལེན་པའི་ཕྱིར་
 གུན་ཏུ་འཆང་བ་ཆེན་པོའི་སྤྱུག་སུ་བསྐྱེད་ལྟར་
 སྤྱིགས་མ་ལེ་ལེས་མེས་སུ་སྤྱུག་གཏུང་གདབ་ལྟར་
 འགྲོ་དོན་ཕྱིན་ལས་རྒྱན་མི་འཆང་པར་བྱེད་ལྟར་

ACTIVITÉS ÉVEILLÉES

[L'intérêt] commun est le domaine d'action des tathagatas
 Qui [comblent] parfaitement tous les souhaits
 En œuvrant au bien-être et au bonheur de tous
 par leurs actes physiques, verbaux et mentaux.
 Leurs activités prennent deux formes, guider et subjuguer.
 Avec pour base le recueillement, les mantras et les moudras,
 [Le yogi accomplit] la protection, la pacification,
 l'accroissement et l'attraction.
 Il exécute les pratiques relatives aux stoupas, à la purification,
 au feu, aux roues,
 Aux phourbous, aux danses sacrées, à la production dépendante
 et aux substances.
 En particulier, pour la subjugation, il a recours
 aux activités courroucées.
 [Pour effectuer] le meurtre rituel qui désunit ce qui était uni,
 Il applique avec maîtrise les points clés de l'autoprotection,
 du blocage des conditions contraires,
 De la forteresse, du passage étroit, de la force vitale et du fruit.
 Il conclue l'activité en procédant à l'oppression, à l'éviction
 ou à la crémation.

BAMDROUP

Le *bamdroup* est l'activité suprême
 qu'aucune autre ne peut surpasser
 Pour purifier les transgressions et les ruptures.
 Après avoir soigneusement vérifié que le *bam* est complet
 et possède les qualités propices,
 Le valeureux [yogi] s'en empare en exécutant la danse de vajra.
 Il le dépose au centre du mandala, visualise la déité
 et pratique ensuite l'approche et l'accomplissement ;
 Dès qu'apparaissent les lumières, les sons, les parfums
 et les autres signes,

ལྷན་མོང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྤྱོད་ཡུལ་གྱིས།
 བསམ་ཀུན་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་སྤོན་ལས་ནི།
 ལྷོ་གསུམ་སྟེ་བས་ཕན་བདེ་སྦྱབ་པ་སྟེ།
 རྗེས་སུ་བཟུང་དང་ཚར་བཅད་རྣམ་པ་གཉིས།
 སྦྱང་དང་ཞི་དང་རྒྱས་དང་དབང་བསྐྱུར་བ།
 ཉིང་འཛིན་སྲགས་དང་ཕྱག་རྒྱས་གཞི་བཟུང་སྟེ།
 མཚོན་རྟེན་བྱས་དང་མེ་དང་འཁོར་ལོ་དང་།
 ཕུར་བུ་བོ་གར་རྟེན་འབྲེལ་རྗེས་གྱིས་བསྐྱབ།
 བྱུང་པར་ཚར་གཅོད་ནན་ཏུར་བྱ་བའི་ཚུལ།
 རང་ཉིད་སྦྱང་དང་འགལ་རྒྱུན་རྫོགས་པ་དང་།
 རྗེས་འཕང་སྟོག་དང་འབྲས་བུའི་གནད་ལྡན་པས།
 ལ་སྦྱོར་དབྱེ་བ་གསལ་དཔའི་ཚོགས་སྟེ།
 ལས་གྱི་མཐའ་ནི་མནན་འཕང་སྟོག་པས་བསྐྱབ།

མཚོག་གི་སྤོན་ལས་སྤྲོད་མེད་པའི་ཕུལ།
 ཉམས་ཚག་ཞི་བ་བམ་གྱི་སྦྱབ་པ་ནི།
 མཚན་ཉིད་ལེགས་བརྟགས་བཀའ་ཉམས་གཅོང་མའི་བམ།
 བརྟུལ་ཞུགས་ལྡན་པས་རྗེ་རྗེའི་འབྲོས་གྱིས་སྤྱང་།
 དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་བཞག་ལྷ་གསལ་བསྟེན་ཅིང་བསྐྱབ།
 འོད་དང་སྦྱང་དང་འི་སྟོགས་རྟགས་བྱུང་ནས།

La déité elle-même fond en lumière
et la déité se dissout dans la déité.
Par ces techniques, [le yogi connaît] l'adamantine jouissance
de la félicité au-delà du dualisme sujet-objet
Et restaure [le samaya] en dispersant [les substances]
de diverses manières.

PRATIQUE DE L'AMBROISIE MÉDICINALE

Voyons maintenant la pratique de l'ambroisie,
qui fait croître la sagesse.
Le contenant et son contenu, purs depuis l'origine,
sont la grande ambroisie. (t13b)
Quand leur véritable nature est réalisée,
l'élixir d'immortalité devient la cause substantielle [de l'Éveil].
[Les officiants] sélectionnent et préparent avec soin
les substances suprêmes et ordinaires,
Réduisent les ingrédients en poudre et associent cette poudre
à la pratique d'accomplissement appropriée.
Les couples de déités paisibles ou courroucées, au comble du plaisir,
Font par diverses techniques d'union
descendre des nuées d'esprit d'Éveil.
Puis la porte secrète est ouverte et [l'ambroisie]
recueillie dans l'unique sphère essentielle.
Après s'être octroyés les accomplissements,
[les yogis] réunissent l'assemblée des êtres fortunés
Dans la grande félicité de la famille de Vajra.

Avec [cette pratique] sont obtenus cent huit bienfaits particuliers,
Tels que la longévité, la restauration, l'admiration
et l'élimination des maladies.
L'univers et les êtres sont le champ pur du hérauka
Et le groupe ainsi que son entourage établissent un lien
avec la libération suprême.

COMMENT PRATIQUER LA VOIE DE L'ACCOMPLISSEMENT

Voici comment les étapes de cette voie complète
permettent d'actualiser correctement
Les siddhis suprême et ordinaires.
La grande vacuité et la compassion illusoire sont l'approche.
La claire présence et la stabilité de la déité seule
sous ses formes subtile et grossière,
Et la méditation sur la déité avec ses émanations
sont l'approche intime.
Ou encore, [les trois recueils sont] l'approche,
l'approche intime et l'accomplissement.
Une fois que la chaleur, les signes et les marques se seront manifestés,
En s'appuyant sur l'accomplissement pratiqué en groupe
et le grand accomplissement
[On procédera comme suit] afin de parachever
les niveaux de détenteur de sagesse.
Dans un endroit sublime, isolé et resplendissant de bénédictions,
On réunit les substances et ingrédients propices,
Et lorsque les planètes, la constellation et le jour
forment [une conjonction] merveilleusement favorable,
Le maître et son entourage réunis en une assemblée
riche de toutes les qualités authentiques (t14a)
Entrent dans un clair recueillement et,
par un rituel parfaitement pur,
Prennent possession et contrôle du sol,
puis font la purification et la protection.
Extérieurement, intérieurement et secrètement, ils purifient
leur courant mental et ferment les barrières de la retraite.
Ils libèrent et oppriment Matram,
qui devient un champ pur de vajra,
Et veillent à accomplir correctement les préparatifs restants :
Construire le mandala, disposer les substances à leur place
et installer les pratiquants.
[Ils accomplissent ensuite les différents rituels :]

དེ་ལྟར་མཚོག་དང་ཐུན་མེད་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱིས།
 ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པ་ཡོངས་ཚེགས་ལམ་རིམ་ནི།
 སྤོང་ཆེན་སྤོང་རྗེས་མའི་བསྐྱེད་པ་དང་།
 སྤར་གསུམ་སྤྱུག་ཅིག་པའི་གསལ་སྒྲུབ་བརྟན།
 སྤྱུག་སྤྱོས་བཅས་ཉེ་བར་བསྐྱེད་པའམ།
 དེ་རྣམས་བསྐྱེད་དང་ཉེ་བསྐྱེད་སྐྱབ་པ་ཡིས།
 རྩོད་དང་རྟགས་དང་མཚན་མ་མངོན་གྱུར་ནས།
 ཚོམ་བུ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱབ་དང་སྐྱབ་ཆེན་ལ།
 བརྟེན་ནས་རིག་འཛིན་གོ་འཕང་མཐར་ཕྱིན་སྤྲད།
 དབེན་ཞིང་ཕྱིན་རྒྱབས་ཟེལ་ལྡན་གནས་མཚོག་ཏུ།
 གཟུང་སྐར་ཚོས་བཟང་ཡ་མཚན་ཆེན་པའི་དུས།
 ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡོ་བྱད་དང་བཅས་ཉེ།
 སྤྲོན་འཁོར་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་ཚོམ་བུ་ཡིས།
 ཉིང་འཛིན་གསལ་ཞིང་ཚོག་རྣམ་དག་པས།
 ས་གཞི་བསྐྱང་ཞིང་དབང་བུས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད།
 ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྒྱུད་སྐྱུང་མཚམས་བཅད་ཅིང་།
 མ་ཏྲི་བསྐྱལ་མནན་རྗེ་རྗེའི་ཞིང་ཁམས་སུ།
 ལྷག་པར་གནས་པའི་སྤྲོ་གོན་ཚུལ་བཞིན་བྱ།
 དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངས་ཉེ་རྗེས་དང་སྐྱབ་པོ་དགོད།

Celui de l'approche pour purifier le contenant et éliminer les voiles ;
 Celui de l'approche intime pour purifier le contenu
 et rassembler les accomplissements ;
 Et celui de l'accomplissement pour purifier leur courant mental
 et s'octroyer les siddhis.
 En exécutant six fois par jour le festin d'offrande,
 ils réjouissent [les déités], restaurent [le samaya],
 Détruisent les esprits [espions] qui ont vu et entendu [le rituel],
 et font descendre les grandes bénédictions.
 Tous doivent éviter la distraction
 et pratiquer avec une concentration parfaite
 Sans jamais interrompre la [visualisation de la] déité,
 le mantra et le recueillement associés à l'émanation
 et la réabsorption [des lumières].
 Grâce à quoi, les images des déités se mettront à rire, l'ambrosie
 commencera à crépiter en formant des volutes de vapeur,
 Les lampes à beurre s'allumeront d'elles-mêmes et une mare d'huile
 se formera autour des substances d'accomplissement ;
 La créativité de la réalisation s'embrasera et la sagesse coulera.
 Après l'apparition des signes, les pratiquants s'adonnent
 [aux activités relevant] du grand accomplissement
 pour recevoir les siddhis :
 Au crépuscule [directement] de la déité,
 à minuit en exécutant le rituel de libération,
 Et à l'aube en prenant pour voie la pratique de l'union.

LE FRUIT

De cette manière, après avoir pratiqué pendant six,
 douze ou dix-huit mois
 La création extérieure et la perfection intérieure,
 [le yogi] atteint la maîtrise de l'esprit,
 Ses souffles et sa conscience éveillée deviennent malléables
 et il actualise la luminosité.
 Dans son corps parfaitement mûri, la nature de son esprit
 mûrit comme les Corps de la déité. (t14b)
 Les trois contaminations s'épuisant, il obtient le pouvoir sur la vie.

བསྐྱེན་པའི་ཚོགས་སྐྱོད་སྤྱད་ས་སྐྱིབ་པ་བསལེ།
 ཉེ་བར་བསྐྱེན་པས་བཅུད་སྤྱད་ས་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེ།
 སྤྱད་པས་སྤྱད་སྤྱད་ས་དངོས་གྲུབ་དབང་དུ་བྱེ།
 དུ་ས་དུ་ག་ཚོགས་གྱི་མཚོན་པས་དགེས་པ་བསྐྱང་།
 ལྟ་ཉན་འབྱུང་པོ་ཚར་གཅོད་བྱིན་ཆེན་དབབེ།
 ལྟ་སྤྲུགས་ཉིང་འཛིན་འཕྲོ་འདུ་རྒྱན་མི་བཅདེ།
 ཡིད་གཡེངས་སྤྱད་ས་ཉེ་ཆེ་གཅིག་བསྐྱབས་པ་ལསེ།
 བྱིས་སྐྱུ་བཞད་ཅིང་བདུད་ཅི་སྐྱར་བཅས་ཁོལེ།
 མར་མེ་རང་འབར་སྐྱབ་རྗེས་ཞག་ཏུ་འབྱིལེ།
 ཉོགས་པའི་རྩལ་འབར་ཡེ་ཤེས་དབང་བ་སོགསེ།
 དེས་པའི་ཉོགས་སྤྱད་སྤྱད་པ་ཆེན་པོ་ཡིསེ།
 སྤོད་ལ་ལྟ་དང་ནམ་གུང་སྐྱོལ་བ་དངེ།
 ཐོརངས་སྐྱོར་བ་ལམ་བྱས་དངོས་གྲུབ་སྤངེ།

དེ་ལྟར་རྒྱ་དུ་ག་བཅུ་གཉིས་བཅོ་བརྒྱད་ནསེ།
 ལྱི་ནང་བསྐྱེད་རྗེགས་སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་པསེ།
 རྒྱུད་རིག་ལས་རུང་འོད་གསལ་མཛོན་དུ་འགྱུརེ།
 ཞམ་སྐྱིན་ལུས་ལ་སེམས་ཉིད་ལྟ་སྐྱར་སྐྱིནེ།
 ཟག་པ་གསུམ་ཟད་ཚོལ་དབང་བ་འཕྲོབེ།

Grâce aux Corps [de sagesse], [il devient le] détenteur
des lignées des Cinq Familles du Grand Sceau,
Et sur la terre du Grand Régent, il atteint la présence spontanée.
En résumé, le yogi mûrit par étapes, préserve les liens sacrés
Et purifie son continuum mental avec la vue.
Son recueillement est focalisé et stable,
Il construit correctement le mandala
et exécute les pratiques d'accomplissement,
Il excelle à faire marcher ses troupes : les mantras, les mudras
et les offrandes.
En intégrant tout cela à l'action, il gagne la force des siddhis
Et accomplit sans effort les activités extraordinaires et ordinaires.
Comprenant correctement les [dix] facteurs tantriques essentiels
relatifs à la base, à la voie et au fruit,
Il en fait le cœur de sa pratique.

DEUXIÈME PARTIE

PHASE DE PERFECTION : INTRODUCTION

En prenant pour base ces pratiques du Mahayoga
Qui permettent principalement d'intégrer à la voie
l'initiation de l'aiguère,
Nous allons aborder l'initiation secrète et les étapes de la voie
liées à l'approche intime.
Dans la voie du yoga insurpassable,
[qui met l'accent sur] le support et ce qu'il soutient,
Les domaines de la phase de création profonde
– les canaux, les souffles et les gouttes –
Sont spontanément, par leur simple formation,
Le contenant et le contenu, le mandala inaltéré.

PHASE DE PERFECTION : LES PRATIQUES

C'est pourquoi, dans le *bhaga* de l'épouse,
la pensée des quatre éléments
Du corps grossier est l'inconcevable grand palais céleste.

རིགས་ལྔའི་གདུང་འཛིན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐྱེས་པ།
 རྒྱལ་ཚབ་ཆེན་པོའི་ས་ལ་ལྷན་གྱིས་གྲུབ།
 མདོར་ན་རིམ་པས་སློན་ཅིང་དམ་ཚིག་བརྟན།
 ལྷ་བས་རྒྱུད་རྒྱུངས་ཏིང་འཛིན་ཅེ་གཅིག་བརྟན།
 ད་ཀྱི་ལ་འཁོར་ལེགས་བཀོད་སྐྱབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས།
 སྐྱེས་པ་དང་ཕྱག་རྒྱ་མཚོད་པའི་དབྱང་བསྐྱེད་དེ།
 སྐྱེད་པས་མཚམས་སྐྱར་དངོས་གྲུབ་མཐུ་ཐོབ་ནས།
 མཚོག་དང་ཐུན་མོང་ཕྱིན་ལས་འབད་མེད་འགྲུབ།
 གཞི་དང་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་རྩྭ་ཉིད་དུ།
 རྒྱུད་དོན་དངོས་པོ་ཉམས་ལེན་སྤོང་པོར་བྱ།

དེ་ལྟར་བུམ་དབང་ལམ་ཁྱེར་གཙོར་གྱུར་པའི།
 རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་སྐྱབ་པས་གཞི་བཟུང་སྟེ།
 གསང་དབང་ཉེ་བར་བསྟེན་པའི་ལམ་རིམ་ནི།
 ཉེན་དང་བརྟེན་པ་རྗེས་སུ་རྣལ་འབྱོར་ལམ།
 ཟབ་པའི་བསྐྱེད་རིམ་རྩ་རྒྱུད་ཐིག་ལའི་ཁམས།
 གྲུབ་ཚམ་ཉིད་ནས་རང་བྱུང་སྣོད་དང་བཅུད།
 བཅོས་མ་མེན་པའི་ད་ཀྱི་ལ་འཁོར་ཉིད་ཡིན་པས།

འབྱུང་བཞིའི་རྟོག་པ་ཡུམ་གྱི་བླ་ག་རུ།
 ཡུང་པོར་གསུམ་པ་གཞལ་མེད་ཁང་ཆེན་ཏེ།

Les cinq portes des sens, la chair, le sang, la chaleur, la respiration,
 et le reste
 Sont les ornements parfaitement agencés qui le parent de splendeur.
Roma [est] le daka, *kyangma* la dakini,
 Et *ouma* le glorieux héraouka Samantabhadra.
 Dans les roues résident les principales déités paisibles
 et courroucées des familles suprêmes ; (t15a)
 Et dans les rayons, les époux et les épouses des [différentes] familles.
 Le corps est la déité de samaya, les gouttes
 sont la déité de recueillement
 Et la conscience éveillée est la déité de sagesse.
 Avec la fierté qui connaît leur indissociabilité,
 Jouissez des nuées de félicité des plaisirs sensoriels,
 Avec les chants de louange faites l'éloge de la grandeur.
 Chaque frémissement est un moudra,
 chaque mouvement une danse de vajra ;
 L'expir et l'inspir du [souffle] vital et du puissant [souffle] inférieur
 sont le flot de la récitation qui jamais ne cesse,
 Et les boissons et aliments sont le jeu perpétuel des tormas
 et des festins d'offrande.
 Les déités lumineuses, comblées par la félicité de l'union,
 Se manifestent à partir des gouttes et se dissolvent
 dans la vacuité du *nada*.
 De cet état de vacuité, les apparences, les sons et les pensées
 Sont tous spontanément établis comme l'indissociabilité
 des trois vajras.
 Quiconque s'est familiarisé avec la phase de création profonde
 Maîtrise naturellement l'esprit-souffle, ainsi que la clairvoyance
 et les [autres] suprasavoirs.
 La chaleur, les signes et les marques adviennent naturellement,
 sans effort.

Quand vous aurez ainsi fait du Corps de grande félicité
 un support [adéquat],
 Passez à la phase de perfection des canaux, des souffles
 et des gouttes qui en dépendent.
 Adoptez les points clés de la posture physique
 et maintenez-les tout en expulsant l'air toxique.

L'essence est la félicité-vacuité, et la déité yidam, sa forme.
Au centre de ce Corps, qui apparaît aussi clairement
que l'arc-en ciel ou la lune dansant sur l'eau,
se dresse le canal dhouti,
Avec *roma* à droite et *kyangma* à gauche.
Sur ces trois [canaux] s'appuient :
La [roue] supérieure parfaitement structurée
avec trente-deux rayons,
La roue qui réunit les goûts avec deux fois huit, seize rayons, (t15b)
La roue de l'attention parfaitement structurée
avec les huit rayons des consciences,
Et la roue de la manifestation avec ses soixante-quatre [rayons].
Quand vous aurez pris l'habitude de les visualiser de cette manière,
Expulsez entièrement les souffles défectueux.
Ramenez immédiatement au nombril les souffles non défectueux
supérieurs et inférieurs
Comme on remplit un vase ; pressez-les puis lâchez-les
comme une flèche qu'on décoche.
Pratiquez sans relâche en intensifiant graduellement l'effort.
Vous obtiendrez le bien-être physique, une voix mélodieuse,
un esprit posé et l'immortalité.

Entre les séances, faites les exercices yogiques puis détendez-vous ;
De temps à autre entraînez-vous à stabiliser votre esprit
en faisant la récitation de vajra.

Une fois que vous vous serez familiarisé avec ces [yogas], visualisez,
sous la roue de la manifestation,
La connaissance dans sa forme naturelle cachée,
La chandali, représentée par un *A-shé*. Activée par le souffle,
elle se met à brûler
Et entre dans le canal central où elle stimule les déités des roues.
Nourries par les gouttes de félicité du *Hang* au sommet de la tête,

དེ་བོ་བདེ་སྤོང་རྣམ་པ་ཡི་དམ་ལྷུང་།
 རྣམ་འགྲུར་རྣོག་པ་མེད་པ་ཚུ་རྒྱའི་གར་ཅེ།
 འཇའ་ཚོན་ལྷ་བུའི་སྐྱུ་དབུས་རྒྱ་ཉིའི་ཚེ།
 གཡས་གཡོན་རོ་རྒྱུད་དེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཅེ།
 ཚེ་མོ་རྣམ་བཞོན་འདད་པ་མ་སུམ་ཅུ་གཉིས་ཅེ།
 རོ་རྣམས་འདུས་པར་བརྒྱད་གཉིས་བཅུ་དུག་སྟེ།
 དན་པ་རྣམ་པར་བཞོན་ལ་ཚོགས་བརྒྱད་འདབ་ཅེ།
 སྤྱིད་བྱེད་འཁོར་ལོར་དུག་ཅུ་ཚ་བཞིར་བཅས་ཅེ།
 གནས་པ་བཞིན་དུ་གསལ་གདབ་གོམས་པ་ན་ཅེ།
 སྤྱོན་ཅན་རྒྱུད་ནི་ཕྱིར་ལ་སངས་ཀྱིས་འབྲུད་ཅེ།
 སྤྱོན་མེད་སྟེང་འོག་ལྷོ་བར་ནར་གྱིས་བྲངས་ཅེ།
 བུམ་པ་ལྟར་དགབ་གཞིལ་ཞིང་མདའ་ལྟར་འཕང་ཅེ།
 ཚོལ་བ་རིམ་བསྐྱེད་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་ཡིས་ཅེ།
 ལུས་བདེ་དག་སྟོན་སེམས་གནས་འཚི་མེད་འགྲུབ་ཅེ།

ལུན་མཚམས་འབྲུལ་འཁོར་བྱ་ཞིང་དལ་བར་བཞག་ཅེ།
 སྐབས་སུ་རྩེ་རྩེའི་བརྒྱས་པས་སེམས་གནས་བསྐྱུ་བ་ཅེ།

དེ་ལ་གོམས་ནས་སྐྱུལ་པའི་འཁོར་ལོའི་འོག་ཅེ།
 འཤམ་རབ་སྐྱས་པའི་རང་གཟུགས་ཅོར་ལི་ཅེ།
 ཨ་འདད་གསལ་གདབ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱུལ་ལ་སྐྱར་ཅེ།
 དབུ་མའི་ལམ་ཞུགས་འཁོར་ལོའི་ལྷ་ཚོགས་བསྐྱུལ་ཅེ།
 སྤྱི་བོའི་རྩྱེལ་ས་བདེ་བའི་ཐིག་ལེ་ཡིས་ཅེ།

Soudain les flammes grandissent.
Les canaux constitutifs se remplissent de chaleur et de félicité,
La sagesse non conceptuelle devient manifeste et l'on est transporté
dans l'espace de l'essence du réel.
La phase de création profonde est l'approche,
Les yogas du souffle et les exercices yogiques sont l'approche intime,
La pratique de *tummo* est l'accomplissement,
L'expérience directe de l'union de la félicité et de la vacuité
est le grand accomplissement.

Pour les aspects complémentaires de la voie,
Pendant le jour, dans les intervalles de post méditation,
en toute [situation],
Voyez l'impur comme les huit métaphores de l'illusion
Et le pur, qui est uniquement l'esprit, comme les formes
apparentes mais vides de la déité.
L'esprit-souffle apparaissant comme la déité est l'entraînement.
L'union au-delà de l'entraînement est le jeu illusoire de la félicité.
Après avoir reconnu que les choses sont par essence vides
mais perceptibles,
Endormez-vous en méditant sur l'indestructible sphère
au centre de votre cœur.
Grâce à l'expérience méditative des quatre vacuités,
La luminosité métaphorique et la luminosité absolue
poindront sans effort.

Dans la post méditation, avec la force de l'intention
et des yogas du souffle,
Entraînez-vous parfaitement à la reconnaissance des rêves,
aux manifestations et aux transformations.
Dissolvez tout dans la très grande vacuité, et réémergez
comme la résonance illusoire de la compassion
[Sous la forme de] la déité simple puis élaborée.
L'espace rempli de grappes de déités est l'accomplissement.

དེ་ཉིད་གསེས་བཏབ་སྐྱར་ཡང་ཆེས་ཆེར་འབར་ཅེ།
 རྩ་ཁམས་རྟོད་བདེས་གང་ནས་མི་རྟོག་པའི་ཅེ།
 ཡི་ཤེས་མངོན་གྱུར་ཆོས་ཉིད་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུལ་ཅེ།
 བབ་པའི་བསྐྱེད་རིམ་བསྐྱེན་དང་ཉེ་བསྐྱེན་ནི་ཅེ།
 ལྷུང་གི་ནལ་འབྱོར་འབྲུལ་འཁོར་བཅས་པ་སྟེ་ཅེ།
 གཤམ་མེད་སྐྱབ་པས་བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་པའི་ཅེ།
 སྐྱབ་པ་ཆེན་པོའི་དེ་ཉིད་མངོན་དུ་འགྱུར་ཅེ།

ལམ་གྱི་ཡན་ལག་ཉིན་མོའི་རྗེས་ཐོབ་ཀུན་ཅེ།
 མ་དག་སྐྱུ་མའི་དཔེ་བརྒྱད་ལྟ་བུ་དང་ཅེ།
 དག་པ་སེམས་ཅོམ་སྤང་སྟོང་ལྟ་སྐྱར་བལྟ་ཅེ།
 ལྷུང་སེམས་ཕུག་རྒྱར་ལྷུང་བས་སྟོབ་པ་དང་ཅེ།
 མི་སྟོབ་བྱང་འཇུག་སྐྱུ་མའི་བདེ་བར་རོལ་ཅེ།
 ཆོས་ཀུན་རང་བཞིན་སྟོང་གསལ་ཡིན་ཤེས་ནས་ཅེ།
 གཉིད་དུས་སྟིང་དབུས་མི་ཤིགས་ཐིག་ལེ་ལེ་ཅེ།
 མཉམ་བཞག་སྟོང་བཞིའི་ཉམས་སྟོང་དྲངས་པ་ལས་ཅེ།
 དཔེ་དང་དོན་གྱི་འོད་གསལ་ཚོལ་མེད་འཆར་ཅེ།

རྗེས་ཐོབ་འདུན་པའི་སྟོབས་དང་ལྷུང་སྐྱུར་གྱིས་ཅེ།
 མི་ལམ་རོ་ཤེས་སྐྱུལ་སྐྱུར་རྩལ་ཆེན་སྐྱུར་ཅེ།
 སྟོང་ཆེན་རང་བལྟ་སྟིང་རྗེ་སྐྱུ་མའི་གདངས་ཅེ།
 ཕུག་རྒྱ་གཅིག་སྟོབས་མཁའ་ཁྱབ་ཆོམ་བུར་བསྐྱུབ་ཅེ།

PRATIQUES RELATIVES AU BARDO

Si au cours de cette vie vous n'avez pas mené à bien la familiarisation,
Rassemblez l'esprit-souffle, transférez-le
et restez dans l'état [naturel].
Établissez la connexion en mêlant les perceptions, les sons
et les pensées du bardo
À la déité, au mantra et à la grande sagesse.

PRATIQUES RELATIVES À LA DEUXIÈME INITIATION

Ainsi, la structure des canaux est la déité,
l'indissociabilité de [la déité de] samaya et de [la déité] sagesse.
En la visualisant clairement, au moyen des trois pratiques d'affinage
Faites de la sagesse du Corps, de la Parole et de l'Esprit votre voie.
[Celle-ci comprend] l'union [des souffles], l'initiation,
la récitation de vajra,
La cérémonie du feu du *tummo*, l'embrassement-écoulement,
les chants de louange,
La joie méditative du palais du festin envahi par la chaleur mystique,
La jouissance de la fusion-félicité, la saveur du festin rituel
et des tormas,
La dissolution dans l'état non conceptuel, la réémergence
sous la forme illusoire de la déité,
La régression vers la luminosité, sphère de l'ainsité, (t16b)
La progression vers la perception totale – la nuée de syllabes
[née de la syllabe] causale,
Et la déité simple et élaborée dans le rêve.
En perfectionnant toutes ces pratiques,
Le souffle et l'esprit deviennent indissociables et,
par le [grand] accomplissement de l'assemblée
des grappes de déités,
Les trois portes du mûrissement [karmique] se transfèrent
dans les trois vajras,
La naissance, la mort et le bardo sont la présence spontanée
des trois Corps
Et l'accomplissement suprême advient naturellement sans effort.

ཚོའདྲིར་གོམས་པ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་ནེ།
 ལྷུང་སེམས་བསྐྱེད་འཕེས་ཏེ་ངང་ལ་གཞག་པེ།
 བར་དོའི་སྣང་གྲག་རྟོག་ཚོགས་ལྷ་སྒྲགས་དང་ེ།
 ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོར་བསྐྱེད་པས་མཚམས་སྦྱར་རེེ།

དེ་ལྟར་རྩ་ཁམས་དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་ལྷེ།
 རང་བྱུང་གསལ་གདབ་སྦྱོང་བ་རྣམ་གསུམ་གྱིས་ེ།
 སྐྱེ་གསུང་མུགས་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལམ་དུ་བྱེ།
 ཁ་སྦྱོར་དབང་བསྐྱར་རྗེ་རྗེའི་བཞུགས་པ་དང་ེ།
 གཏུམ་མེད་མེས་མཚོད་འབར་འཛག་གྱུ་ཡིས་བསྟོད་ེ།
 རོད་གྱིས་ཁྲུབ་པའི་ཚོགས་ཁང་ཉམས་དགའ་བར་ེ།
 ལུ་བདེའི་ལོངས་སྦྱོང་ཚོགས་དང་གཏོར་མར་རེེ།
 མི་རྟོག་ངང་ཐེམ་སྐྱེམ་འེ་ལྷ་སྐྱར་ལྷང་ེ།
 ལུགས་ལྷོག་འོད་གསལ་དེ་བཞིན་ཉིད་གྱི་དབྱིངས་ེ།
 ལུགས་འབྱུང་ཀུན་སྣང་རྒྱ་ཡི་ཡི་གའི་སྤྱིན་ེ།
 མི་ལམ་ཕུག་རྒྱ་གཅིག་སྦྱོས་རྩལ་སྦྱངས་པས་ེ།
 ལྷུང་སེམས་དབྱེར་མེད་ཚོམ་བུ་ཚོགས་སྦྱབ་གྱིས་ེ།
 རྣམ་སྤྱིན་སྦྱོ་གསུམ་རྗེ་རྗེ་གསུམ་དུ་འཕེེ།
 སྦྱེ་གི་བར་དོར་སྐྱེ་གསུམ་ལྷན་གྲུབ་པའི་ེ།
 མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་མེད་ངང་གིས་འཆར་ེ།

PRATIQUES RELATIVES À L'INITIATION DE SAGESSE

Lorsque l'expérience et la réalisation auront bien progressé
grâce à ces différents yogas,
[Entrez dans] la pratique liée à l'initiation de la connaissance-sagesse,
L'étape où s'accomplit la grande félicité.
Cette pratique sera présentée sous quatre aspects :
La partenaire, le temps, la méthode et la symbolique.
La meilleure partenaire est la femme-lotus ;
L'image, la conque, la trompe d'éléphant et la biche
sont de qualité moyenne.
La femme-lotus a le visage rond et un teint de lotus,
La forme de son corps ressemble à celle de la tortue,
son buste est beau, ses seins sont fermes ;
Elle a, au nombril, les trois rides de la remontée.
Son *rakta* est suprême et d'une couleur laiteuse.
La femme-image est colérique, ses seins sont profonds,
Petite, elle a des mollets fins et une taille épaisse.
La femme-conque, de taille moyenne, est ravissante,
Avec de longs cheveux, un nez pointu et des seins fermes.
La femme-trompe d'éléphant est forte, avec de gros mollets,
De teint pâle, elle est passionnée et sent la bière.
La femme-biche a le teint nacré et des yeux de biche,
Elle est de nature placide, ses seins sont sphériques.
Qu'elle appartienne à l'une ou l'autre de ces cinq familles, (t17a)
[La femme de sagesse] doit être dévouée envers le pratiquant,
discrète et passionnée.
[Source d']un plaisir insoutenable, experte dans les jeux de l'amour,

བཀའ་ཡང་ཉམས་རྟོགས་ཆེས་ཆེར་མཆེད་པ་ནི།
 འཤམ་རབ་ཡེ་འཤམ་དབང་གི་ཉམས་ལེན་ནི།
 བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱབ་པའི་རིམ་པ་སྟེ།
 དུལ་དང་དུས་དང་ཐབས་དང་མཚོན་བྱ་བ།
 རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་དེ་ཉིད་འགྲུབ་པར་འགྱུར།
 དུལ་ནི་སྐྱལ་རྒྱུ་པད་ཅན་རབ་ཡིན་ལ།
 རིམ་དུང་ཅན་གྲང་སྣ་རི་དུགས་འབྲིང་།
 དེ་ལ་བད་ཅན་བཞིན་རྒྱུ་པར་འདོད།
 རུ་སྐལ་ལུས་དབྱིབས་བྲང་མཛེས་ལུ་མ་མཁའ་གསལ།
 ལྟེ་བར་གྲུན་འགྲང་གཉེར་མ་གསུམ་ཡོད་པ།
 མཚོག་གྲུར་རྟེན་མའི་མདོག་ཏུ་སྣང་།
 རིམ་ཅན་ནི་ཁོ་གཏུ་ལུ་མ་ཟབ།
 ལུས་བྱང་བྱིན་པ་ཕྱི་ཞིང་གསུམ་པ་སྟེ་མ།
 དུང་ཅན་མ་ནི་བོང་འཚམས་ཡིད་དུ་འོང་།
 སྐྱེད་ལས་སྟེ་རིང་ཞིང་ལུ་མ་མཁའ་གསལ།
 བྲང་སྣ་ཅན་ནི་ལུས་ཆེ་བྱིན་པ་སྟེ་མ།
 བཞིན་གྱི་མདངས་གསལ་ཆགས་སྟེན་ཆང་འི་བསྐྱམས།
 རི་དུགས་ཅན་ནི་དཀར་དམར་རི་དུགས་མིག།
 སྟེད་ལམ་སྟེ་མས་ཞིང་ལུ་མ་རྒྱུ་ལ་འབྲིལ།
 རིགས་ཅན་རྣམ་ལྷ་བཀའ་ཡང་རུང་བ་འམ།
 སྐྱབ་པོ་ལ་གུས་གསང་བྱབ་ཆགས་པ་ཆེ།
 བདེ་བ་བཟོད་མེད་འདོད་པའི་སྐྱེ་ཅུལ་མཁའ་ས།

Elle est âgée de seize, vingt ou vingt-cinq ans.
Il faut la choisir avec soin puis l'attirer au moyen de substances,
de mantras ou de visualisations.
Ensuite, dans un endroit agréable, propice et isolé,
Elle doit entraîner correctement son esprit
et son courant mental grâce aux enseignements communs,
Recevoir les initiations profondes, s'engager sérieusement
[à préserver] les samayas,
Et obtenir tous les signes authentiques de chaleur
relatifs aux expériences des deux phases.
Parfaitement impavide face aux pratiques tantriques,
Elle doit avoir une force d'âme d'une stabilité [à toute épreuve].
Pour résumer, au moyen des trois préliminaires
– vérification, attraction et entraînement –,
[Le yogi] parcourt les étapes préparatoires de la félicité.

La méthode est la suivante: [les partenaires] se lavent,
se parent d'ornements, se massent mutuellement,
Prennent des nourritures fortifiantes
et s'entraînent aux exercices yogiques.
Puis l'homme et la femme s'installent sur un lit confortable,
Et commencent à s'inciter à l'acte de plaisir
au moyen des trois règles: se regarder, se dire des mots érotiques
et se stimuler mentalement.
En maintenant les trois consciences – la visualisation de la déité,
la bénédiction et l'intention partagée –,
Ils mettent fin à l'attachement aux apparences ordinaires.
Avec les trois pratiques d'union – l'enlacement, la rencontre
et un lent barattage –, ils font progressivement
descendre le plaisir.
Avec les trois techniques de contention – l'offrande aux déités
du mandala, l'union sexuelle et la rétention des souffles –,
ils intensifient le plaisir.

བཅུ་དྲུག་ཉི་ཤུ་ཉེར་ལྔ་འཛོལ་ཅན་ལྟེ།
 ལེགས་པར་བརྟུན་ལ་ཇུས་སྤྲུགས་དམིགས་པས་དགུག་ལྟེ།
 དེ་ནས་ཉམས་དགའ་བག་ཤེབས་དཔེན་གནས་སུ་ལྟེ།
 ལུན་མོང་ཚོས་གྲིས་སྒོ་རྒྱུད་ལེགས་པར་སྦྱང་ལྟེ།
 ཟབ་མོའི་དབང་བསྐྱར་དམ་ཚིག་ལྷག་པར་འབོགས་ལྟེ།
 རིམ་གཉིས་ཉམས་གྲི་རྒྱུད་རྟུགས་ལེས་པ་དང་ལྟེ།
 གསང་སྤྲུགས་སྦྱོད་ལ་སྤྲུག་པ་མེད་པའི་སྒོ་ལྟེ།
 ལུངས་ལུབ་བརྟན་པོར་བ་ཏུ་སྦྱེ་བར་བྱུ་ལྟེ།
 མདོར་ན་བརྟུན་དང་དགུག་དང་སྦྱང་བ་སྟེ།
 སྦྱོར་འགྲོ་གསུམ་གྲིས་བདེ་བའི་ཉེར་བསྐྱོགས་བསྐྱབ་ལྟེ།

ཐབས་ནི་བྱས་བྱས་རྒྱན་སྤྲུས་བཀུ་མཉེ་བྱུ་ལྟེ།
 བཅུད་ཅན་ཟས་བསྟེན་ཅ་རྒྱུང་འབྲུལ་འཁོར་སྦྱང་ལྟེ།
 འབོལ་བའི་གདན་ལ་ཡབ་ཡུམ་འཁོར་ནས་ཀྱང་ལྟེ།
 བལྟ་ཞིང་ཆགས་པའི་གཏམ་དང་མདངས་བསྐྱེད་སོགས་ལྟེ།
 བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྲིས་བདེ་བའི་ལས་ལ་བསྐྱུལ་ལྟེ།
 ལྷར་གསལ་བྱིན་བརྒྱབ་འདོད་པ་མཉམ་ལྷན་པའི་ལྟེ།
 འདྲུ་ཤེས་གསུམ་གྲིས་ཐ་མལ་སྦྱང་ཞེན་རྣམས་ལྟེ།
 འཇུད་དང་སྦྱང་དང་དལ་བུས་བསྐྱབས་པ་ཡི་ལྟེ།
 སྦྱོར་ཐབས་གསུམ་གྲིས་བདེ་བ་རིམ་གྲིས་དབབ་ལྟེ།
 འཁོར་ལའི་ལྷ་མཚོད་སྒོ་མས་འཇུག་རྒྱུང་སྦྱོར་བཅས་ལྟེ།
 བསྐྱུལ་ཐབས་གསུམ་གྲིས་བདེ་བ་གོང་དུ་སྦྱོར་ལྟེ།

Avec les trois unions – relatives aux canaux secrets, aux gouttes
et à l'esprit-souffle –, ils savourent la félicité coémergente.
Avec les trois exercices yogiques – les postures physiques,
les postures verbales et un recueillement parfaitement centré –,
ils maintiennent le plaisir sans le laisser décliner.
Avec les trois méthodes vigoureuses – les postures animales,
l'éclat du souffle et la visualisation de la flèche –,
ils ramènent le plaisir à son point de départ.
Avec les trois exercices d'ébrouement – le lion qui folâtre,
les roulades, etc. –, ils répartissent la félicité dans tout [le corps].
Enfin, en apposant les trois sceaux – l'esprit concentré,
le non attachement et l'espace entièrement pur –,
ils unissent la félicité à la vacuité.
Dans tous les cas, il faut commencer par s'entraîner
jusqu'à devenir physiquement apte à la voie des méthodes.

Pour la pratique principale, les techniques essentielles sont,
Dans l'ordre et selon les cinq types de partenaires,
Les positions supérieure, arrière, soutenue, égale ou inférieure.
D'autre part, les rapports peuvent être droitiers, gauchers
ou frontaux,
Car les jeux de l'amour sont comme une performance magique.
Grâce à eux, [le yogi] excelle à faire descendre [l'esprit d'Éveil]
en avançant comme une tortue,
À le retenir avec une concentration aussi efficace qu'un bouchon,
À le refouler avec les méthodes vigoureuses
en le décochant comme une flèche,
Et à le répartir de manière à tout arroser
comme avec des canaux d'irrigation.
En particulier, il cache la goutte immaculée au centre du cœur
Et reste longtemps dans l'indicible pureté primordiale.

གསང་བའི་ཚུ་དང་ཐེག་ལེ་རྒྱུང་སེམས་བཅས་ཅུ་
 ཁ་སྐྱོར་གསུམ་གྱིས་ལྷན་སྐྱེས་བདེ་བ་རྒྱུང་ཅུ་
 ལུས་ངག་འགྲུར་དང་ཉིང་འཛིན་ཚེ་གཅིག་པའི་ཅུ་
 འཇུག་འཁོར་གསུམ་གྱིས་བདེ་བ་མི་ཉམས་གཟུང་ཅུ་
 དུད་འགོའི་འགྲུར་དང་རྒྱུང་གདངས་དམིགས་པའི་མདའ་ཅུ་
 བཅོན་ཐབས་གསུམ་གྱིས་བདེ་བ་གནས་སུ་ལྷོག་ཅུ་
 མེད་གོ་རྣམ་རོལ་བྲབ་དང་གཞིལ་བ་ཡི་ཅུ་
 སྐྱུ་ཚལ་གསུམ་གྱིས་བདེ་བ་བྱུང་བར་དབྱམ་ཅུ་
 སེམས་བརྩུང་འཛིན་མེད་མཁའ་སྐྱུར་རྣམ་དག་པའི་ཅུ་
 རྒྱས་འདེབས་གསུམ་གྱིས་བདེ་སྟོང་བྱུང་དུ་རྒྱུད་ཅུ་
 གང་ཡང་སྟོན་དུ་རང་ལུས་ཐབས་ལྷན་བསྐྱབ་ཅུ་

དངོས་གཞི་རིགས་ཅན་ལྷ་ལ་རིམ་པ་བཞིན་ཅུ་
 སྟེང་དང་རྒྱབ་དང་འདེགས་དང་མཉམ་པ་དང་ཅུ་
 འོག་ནས་སྐྱོར་བའི་འབྲིག་ཐབས་གཙོ་བོ་སྟེ་
 གཞན་ཡང་གཡས་གཡོན་མདུན་ནས་རོལ་བ་སོགས་ཅུ་
 འདོད་པའི་ཚེད་འཛིན་མིག་འཇུག་ལྷ་བྱ་ཡིས་ཅུ་
 དབབ་ལ་མཁས་པ་དལ་བྱ་དུ་སྤེལ་འགོས་ཅུ་
 གཟུང་ལ་མཁས་པ་ཚེ་གཅིག་ཐེམ་བྱ་བཞིན་ཅུ་
 ལྷོག་ལ་མཁས་པ་བཅོན་ཐབས་མདའ་ལྟར་འཕང་ཅུ་
 འགྲེམས་ལ་མཁས་པ་ཡུར་བ་བཞིན་དུ་བྱུང་ཅུ་
 བྱུང་བར་ཟེག་མེད་ཐེག་ལེ་སྟོང་གར་སྤྲུལ་ཅུ་
 བཛོད་བྲལ་ཀ་དག་ངང་དུ་ཡུན་རིང་བཞག་ཅུ་

À ce moment-là, il cache la félicité dans la sphère de la Goutte,
La Goutte dans la dimension de la luminosité,
et [la luminosité] dans l'état libre de tout concept. (t18a)
C'est en s'habituant à pratiquer de la sorte qu'il accomplit
la discipline yogique de la grande félicité.
Le Grand Sceau de la félicité-vacuité illustré par ces méthodes –
Véritable mode d'être du samsara et du nirvana,
de l'univers et des êtres –,
Le yogi en a l'expérience intime, mais ne peut le décrire
avec des mots.
Il en a la puissante conviction, mais ne trouve pas d'exemple
pour l'illustrer.
Il l'a clairement actualisé, mais aucun concept
ne contamine cette réalisation.
Cette conscience de la sagesse primordiale qu'il revient à chacun
de réaliser
Est incomposée, semblable à l'espace.
Tel le reflet de la lune sur l'eau, elle est visible mais insaisissable,
Et les images qui en émanent transcendent toute identification.
L'indissociabilité de la félicité et de la vacuité
apparaît en tant qu'exemple.

Quand les consciences des cinq portes sont comblées par la félicité,
Le monde extérieur est l'immensurable palais de la grande félicité,
L'époux et l'épouse sont les formes apparentes
des méthodes et de la sagesse – la déité spontanée –
Et les perceptions sont scellées dans les trois vajras.
La relation sexuelle intime du vajra et du lotus,
Qui concentre en un point l'esprit-souffle et l'esprit d'Éveil,
est l'auto initiation.
La conscience se transforme, puis est dissoute
par la félicité-vacuité dans la sagesse primordiale.

དེ་ཚོ་བདེ་བ་ཐོག་ལེའི་གྲོང་དུ་སྐྱེ།
 ཐིག་ལེའོད་གསལ་ལ་དེ་ཡང་མི་རྟོག་ངང་།
 སྐྱེས་ཤིང་གོམས་པ་བདེ་ཆེན་བརྟུལ་ཞུགས་བསྐྱབ།
 ཐབས་དེས་མཚོན་པའི་བདེ་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།
 ལའོར་འདས་བརྟན་གཡོ་ཀུན་གྱི་དེ་ཉིད་ནི།
 ཉམས་མྱོང་ཡོད་ཀྱང་སྐྱེ་སྲི་བརྟུབ་ལ།
 ཡིད་ཆེས་ལྷན་ཀྱང་འདི་ཞེས་དབེས་མི་མཚོན།
 མངོན་སུམ་གྱུར་ཀྱང་རྟོགས་པས་མ་བསྐྱད་པ།
 ཡེ་ཤེས་སོ་སོར་རང་གིས་རིག་བྱ་བ།
 བམ་མཁའ་ལྟ་བུར་འདུས་མ་བྱས་པ་སྟེ།
 རྒྱ་ལྷ་བཞིན་དུ་གསལ་ལེའི་འཛིན་པ་མེད།
 སྐྱེལ་པའི་གཞུགས་བརྟན་ངོས་གཞུང་ལས་འདས་པ།
 བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་དཔེ་ལོ་རྒྱལ་དུ་འཆར།

མྱོ་ལྷའི་རྣམ་ཤེས་བདེ་བས་ཚོམ་པ་ལས།
 ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ཀུན་བདེ་ཆེན་གཞལ་མེད་ཁང་།
 ཡབ་ཡུམ་གཞུགས་སྐྱང་ཐབས་ཤེས་རང་བྱུང་ལྟ།
 འདུ་ཤེས་རྗེ་རྗེ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་གདབ།
 རྗེ་རྗེ་བསྐྱེད་འདུ་འཕྲོད་བྱེད་པ་ཡིས།
 རྒྱང་སེམས་ཐིག་ལེ་ཕྱེ་གཅིག་རང་དབང་བསྐྱུར།
 རྣམ་ཤེས་གནས་གྱུར་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེམ།

Les sensations, immaculées, sont la merveilleuse nuée d'offrandes.
Le son naturel du *A-Hang* est la louange des qualités suprêmes.
Grâce à l'expérience des trois unions,
La déité, le mantra, le recueillement et les promesses sacrées
sont ininterrompus.
Par les exercices yogiques consistant à retenir, refouler
et répartir [l'esprit d'Éveil],
On offre le festin sacré, les tormas, les chants adamantins
et le reste. (t18b)
Tout ce qui apparaît étant le jeu de la félicité-vacuité,
Le samsara et le nirvana se lèvent dans la base.
Dans la sphère de la Goutte de la grande félicité,
Les profonds rituels du yoga sont tous contenus.

LE FRUIT

Quand descendent les grandes bénédictions de la félicité ultime,
Le monde et les êtres deviennent les champs
et le Corps du glorieux hérouka,
Les tathagatas et leurs fils avec leurs épouses
Viennent en réalité, une immense pluie de fleurs tombe,
Toutes les difficultés s'apaisent, et le bien-être
et le bonheur s'épanouissent.
Dans l'esprit du yogi, la splendeur éclatante de la grande félicité
est telle
Que l'extraction des essences s'accomplit sans effort,
[lui conférant] jeunesse et longévité.

ཟག་མེད་ཚོར་བ་མ་ད་བྱུང་མཚོད་པའི་སྤྲིན།
 ཨ་ཉླ་རང་སྤྲུལ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བསྟོད།
 ཁ་སྤྱོར་གསུམ་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས།
 ལྷ་སྤྲུལ་ཏིང་འཛིན་དམ་ཚིག་རྒྱན་མི་འཆད།
 བསྐྱེལ་དང་ལྷོག་དང་འགྲེམས་པའི་འབྲུལ་འཁོར་གྱིས།
 ཚོགས་དང་གཏོར་མ་རྗེ་རྗེའི་སྤྱོད་གར་སོགས།
 གང་སྣང་བདེ་སྟོང་རོལ་བར་ཡོངས་འགར་བས།
 འཁོར་འདས་གཞིར་བཞེངས་བདེ་ཆེན་ཐིག་ལའི་གྲོང་།
 རྣལ་འབྱོར་ཟབ་མོའི་ཚོག་ཡོངས་སུ་རྗེ་གས།

ལྷོད་བཅུད་ཉེ་རུ་ཀ་དཔལ་ཞིང་དང་སྐྱར།
 བདེ་བ་མཚོག་གི་བྱིན་ཆེན་དབབ་པ་ལས།
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྤྲུལ་དང་བཅུན་མོར་བཅས།
 མངོན་སུམ་གཤེགས་ནས་མེ་ཏོག་ཆར་ཆེན་འབབས།
 རྒྱུད་པ་ཀུན་ནི་ཕན་བདེ་ངང་གིས་འཕེལ།
 རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་ལ་བདེ་ཆེན་གཟི་འབར་བས།
 ཚོ་དང་ལང་ཚོའི་བཅུད་ལེན་ཚོལ་མེད་འབྲུབ།

Il obtient la force de la parole de vérité et peut subjuguier
les perceptions d'autrui.
Son recueillement est immuable et les signes d'accomplissement
se manifestent à tous les niveaux.
Les êtres connectés à lui obtiennent une fortune
égale à celle des assemblées de dakas et de yoginis
Qui évoluent dans les champs purs des vingt-quatre régions sacrées.

En résumé, l'union avec une femme de sagesse est l'approche ;
Les nombreuses sections de l'union sont l'approche intime ;
La descente est l'accomplissement ; la remontée,
le grand accomplissement.
Avec [le yoga] Motivation Enthousiaste, l'esprit-souffle
devient malléable ;
Avec Révélation de la Famille, [l'esprit-souffle] réémerge
comme la déité d'union.
Avec Grande Délivrance, la sagesse devient manifeste,
Et avec Grande Prophétie Reçue, elle apparaît
comme la déité dotée de toutes les marques.
Enfin, avec Perfection de la Grande Puissance,
le yogi affranchi et réalisé
Atteint le goût unique du héraouka et de sa sphère d'activité.
(t18b6)

བདེན་ཚོག་མཐུ་བཅོན་གཞན་སྣང་ཟིལ་གྱིས་ལོན།
 ཉིང་འཛིན་མི་གཡོ་གྲུབ་པ་ཅིར་ཡང་འཆར།
 འབྲེལ་ཚད་ཉེར་བཞིའི་ཞིང་ན་རོལ་པ་ཡི།
 དཔའ་བོ་རྣལ་འབྱོར་ཚོགས་དང་སྐལ་བ་མཉམ།

མདོར་ན་རིག་མ་འདུ་བྱ་བ་སྟེན་པ་སྟེ།
 ཉེ་བ་སྟེན་སྲོར་བའི་ཡན་ལལ་གྱི་རྣམ་མང་པོས།
 ཡས་བབས་སྐྱབ་དང་མས་བཏན་སྐྱབ་པ་ཆེས།
 འདུན་པ་སེམས་པས་རྒྱང་སེམས་ལས་སུ་རུང།
 རིགས་ཆེན་འབྲེད་པས་བྱང་འཇུག་ལྷ་སྐྱར་ལྔ་ང།
 དབུགས་ཆེན་འབྲིན་པས་ཡེ་ཤེས་མདོན་དུ་འགྱུར།
 ལྷང་ཆེན་ཐོབ་པའི་ཕུག་རྒྱ་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེས།
 སྤངས་ཐོབ་ཕུལ་ཆེན་རྫོགས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ནས།
 ཉེ་རུ་ཀ་དང་སྲོད་ཡུལ་རོ་གཅིག་འགྱུར།

། ལྷ་མའི་ཐུགས་སྐྱབ་རྗེ་དག་ཅུལ་ལས།
ཞལ་གདམས་ལམ་རིམ་ཡེ་ཤེས་སྒྲིང་པོའི་འགྲེལ་པ་
ཡེ་ཤེས་སྐྱང་བ་རབ་ཏུ་རྒྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ།།

L'Immense Éclat de la sagesse primordiale

Commentaire de

L'Essence de la sagesse primordiale
Instructions cruciales sur les étapes de la voie
extraites de l'Accomplissement de l'Esprit du Maître
Puissance du Terrible Vajra

JAMGÖN KONGTRUL LOTREU THAYÉ

Volume III

**Le Commentaire sur la phase de création
se divise en quatre sections :**

- 1) présentation ;
- 2) les sept activités ;
- 3) comment pratiquer la voie de l'accomplissement ;
- 4) les quatre niveaux de vidyadhara et conclusion
(de la phase de création).

Première partie

Pratiques particulières
relatives à la phase de création :
les activités



Gourou Padmakara

Présentation générale

(113b) Cette section sur les pratiques liées à l'infinité des activités qui dépendent de [la phase de création] comporte deux parties : une explication générale sur ceux qui exécutent les activités et une explication particulière sur les différents types d'activités qu'ils accomplissent.

EXPLICATION GÉNÉRALE SUR LES OFFICIANTS

(12A3 3) Ensuite, le yogi qui a obtenu la chaleur de la voie...

L'EXPOSÉ DES MÉTHODES ESSENTIELLES D'ACCOMPLISSEMENT étant achevé, nous allons expliquer – parmi l'infinité des activités [éveillées] nécessaires aux êtres – les principales activités incombant au maître de vajra (*rdor rje slob dpon*) ainsi que la manière correcte de les mettre en œuvre.

L'officiant sera en général un maître de vajra parfaitement qualifié qui connaît les dix facteurs (*de nyid bcu*)². En particulier, ce yogi aura

1 Les chapitres 1 à 10 font l'objet du volume I, les chapitres 11 à 19, l'objet du volume II, qui termine sur les explications relatives à la pratique générale de la phase de création.

2 *de nyid bcu* : Selon le *Tantra de l'Ornement de l'essence adamantine* (*rdor rje snying po rgyan gyi rgyud*), les dix domaines d'expertise extérieure d'un maître authentique sont : 1) les mandalas (des tantras extérieurs); 2) les recueils (des phases de création et de perfection); 3) les mudras ou gestes manuels; 4) l'allure des déités paisibles et courroucées; 5) les postures (liées aux quatre activités); 6) la récitation (des mantras); 7) les cérémonies du feu (liées aux quatre activités); 8) les offrandes (extérieures, intérieures et secrètes); 9) l'exécution (de la pratique qui mène aux accomplissements suprême et ordinaires); et 10) la dissolution (des formes visualisées suivie du repos dans la vue de la phase de perfection).

correctement pratiqué les deux phases de la voie et obtenu la chaleur (*drod*), les signes (*rtags*) et les critères de succès (*tsad*) extérieurs, intérieurs et secrets. (114a) Il est dit dans les tantras :

Un maître de vajra connaît les dix facteurs,
Possède à la perfection toutes les qualités d'authenticité,
Est expert en moudras, en mantras et en rituels,
Et excelle dans les différentes activités.

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Elles sont au nombre de sept :

- la consécration (*rab gnas*),
- la cérémonie du feu (*sbyin sreg*),
- l'extraction d'élixirs (*bcud len*),
- l'accompagnement des défunts (*gnas lung*),
- les activités liées à l'attraction (*rjes bzung*)
et à la subjugation (*thar gcod*),
- le *bamdrou* (*bam sgrub*), et
- la fabrication d'ambroisie (*bdud rtsi'i sgrub pa*).

Sur le plan intérieur, il doit connaître l'utilité et la mise en application des dix facteurs précédents (qui sont en rapport avec les tantras extérieurs) lors de la pratique des tantras intérieurs. Au niveau secret, il doit connaître parfaitement 1) les rituels pour éviter différents types d'obstacles à l'aide de cercles de protection érigés par le pouvoir de la concentration ; 2) les rituels pour éviter les obstacles à l'aide de cercles de protection matériels ; 3) la transmission de l'initiation secrète ; 4) la transmission de l'initiation de connaissance-sagesse ; 5) le rituel de « libération » ; 6) la purification, la compréhension et la multiplication des tormas ; 7) la récitation de vajra ; 8) le rituel des pratiques puissantes (qui permettent d'accomplir rapidement et avec force ce qui n'a pas été accompli) ; 9) le rituel de consécration ; et 10) le rituel de la création des mandalas. Jokyab pp 214-215 et TPQ II pp. 477-481.

Selon le *bla ma yongs bzung gi rgyud*, les dix choses qu'un maître de vajra doit impérativement et entièrement connaître sont : l'endroit (*gnas*), le temps (*dus*), la déité (*lha*), le mantra (*sngags*), les nombres (*bsgrang*), le rosaire, (*phreng*), les moudras (*phyag rgya*), les rituels du feu (*spyin sreg*), la transmission des initiations (*dbang bskur*) et la consécration (*rab gnas*).

Selon le *Tantra de la Consécration (rab gnas kyi rgyud)*, les dix facteurs [ou sujets] que le maître authentique doit connaître sont : le mandala, le recueillement suprême, les moudras, les mouvements (des déités dans les danses sacrées, par exemple), les trônes ou sièges (correspondant aux différents rituels), les récitation, les cérémonies du feu, les offrandes, la pratique des activités et la dissolution. Tels sont les dix principes extérieurs.

La consécration

Ce chapitre traitera de l'utilité du rituel de consécration en lien avec ce qui précède, puis du rituel proprement dit.

DE L'UTILITÉ

... Consacrera à la perfection les objets rituels de samaya
En les rendant indissociables de la déité de sagesse,
Afin qu'ils deviennent une source universelle de bienfaits
et de bonheur.

À QUOI SERT LA CONSÉCRATION ? Si les objets rituels (*rten*)³ ne sont pas consacrés ou si le rituel de consécration a été mal fait, ils ne seront pas de bon augure et ne constitueront pas un « champ de mérites ». S'ils sont correctement consacrés, ils auront le pouvoir de bénir le courant mental des êtres et d'octroyer à ceux qui les honorent d'offrandes les mêmes mérites que s'ils honoraient les Trois Précieux Joyaux. On lit, dans *La Matrice secrète* :

Si en fabriquant des représentations (*phyag rgya*)
avec de la terre ou d'autres matières
On peut progressivement atteindre la libération totale,
Que dire quand elles ont été purifiées par la sagesse authentique ?
C'est ainsi.

3 *rten* : un support physique [statue, thanka, livre, stupa ou autre] qui, lorsqu'il est dûment consacré et imprégné de bénédictions, représente effectivement le corps, la parole ou l'esprit éveillés.

(114b) [La consécration] transforme les **objets rituels** en **une immense source de bienfaits et de bonheur** pour tout l'**univers**. Dans la *Foudre Formidable* on peut lire :

Un rituel de consécration authentique
Produit le bonheur temporaire et ultime, et rend tout positif.

On trouve de nombreuses citations de ce genre dans les tantras et les commentaires.

Définition

La consécration consiste à dissoudre les qualités des trois secrets de l'assemblée **des déités de sagesse** dans un **objet de samaya** – une représentation-miroir de l'activité des bouddhas – et à les **rendre indissociables** de sorte que cet objet devienne un champ de mérites entièrement positif.

Le [Tantra] *Galpo* déclare :

Les supports du Corps, de la Parole et de l'Esprit
Pourvus des bénédictions dont la sagesse les imprègne
Demeurent dans le samsara [sous la forme] des cinq éléments
Mais sont, en vérité, le Corps, la Parole et l'Esprit.

Étymologie contextuelle

Le terme sanscrit *su pratishtha* véhicule l'idée d'un rituel ou d'une technique qui **consacre à la perfection** un objet rituel de sorte que l'essence de la déité de sagesse y perdure.

LE RITUEL DE CONSÉCRATION PROPREMENT DIT

Nous parlerons ici de l'objet à consacrer, de la manière de le consacrer et de la consécration proprement dite.

L'objet à consacrer

L'objet rituel sera authentique, complet et de fabrication parfaite.

Les **objets** à consacrer sont principalement des supports physiques représentant le corps, la parole ou l'esprit éveillés. Ils seront **fabriqués** selon les proportions indiquées par les tantras ou par une personne

compétente. Chaque déité sera dotée des ornements et expressions appropriés, et les livres [destinés à devenir] des objets de samaya seront rédigés (115a) selon les [instructions contenues dans les] tantras. Bref, chaque objet devra être fabriqué en respectant point par point la tradition **authentique**, et sera **complet**, sans détails superflus ou manquants.

Il est dit :

C'est ainsi que l'on consacrera
Des représentations « authentiques »
Dotées de l'expression [appropriée] – paisible ou autre –,
Correctement proportionnées et d'excellente facture.

La manière de consacrer les objets

**Le lieu, le temps, les objets, le maître et l'entourage
seront propices.**

Il est [généralement] recommandé [d'effectuer la consécration] en un **lieu** dont les divers aspects – configuration, couleurs, etc. – sont reconnus pour leurs vertus apaisantes ou enrichissantes. On choisira notamment un lieu réjouissant, chargé d'énergie positive.

Le [Tantra] *Galpo* stipule :

Un lieu de bon augure, très pur,
Qui ravit le cœur et nous emplit de joie.

La période [la plus propice] s'étend du dernier mois d'automne au deuxième mois du printemps, lorsque le soleil est en phase blanche et tirant vers le nord, et que les conjonctions planétaires sont excellentes et de bon augure.

Que dit le *Filet d'illusions* ?

Commencez un huitième jour de lune croissante,
Et, mieux encore, sous la constellation Pushya.

Les objets nécessaires [au rituel] sont les différents objets généralement requis pour les pratiques d'offrandes et d'accomplissement du mandala [des déités], ainsi que du savon, une serviette carrée, un vase de purification (*khrus bum*) contenant notamment les trente ingrédients rituels, et des cadeaux d'investiture (*mnga' dbul*). En particulier, il faut un vase de dharani (*gzungs bum*), de belles fleurs, etc. (115b)

L'officiant sera un **maître** de vajra qui connaît les dix facteurs.

L'**entourage** sera composé de disciples qui ont purifié leur esprit tout en préservant les samayas et les vœux, et qui sont qualifiés pour exécuter les différents actes du rituel.

Une fois réunies ces cinq conditions **propices**, le rituel de la consécration peut commencer.

La consécration proprement dite

[Les officiants] devront éliminer les obstacles et les impuretés,
préserver l'esprit d'Éveil sublime,
Visualiser, ramener, dissoudre, initier, apposer les sceaux,
Donner [à l'objet] la forme souhaitée, l'orienter, l'investir,
Confier la responsabilité des offrandes et proclamer
les paroles de vérité et de bon augure.

Les officiants commencent par accomplir le yoga de la déité correspondant au support à consacrer, présenter les offrandes, accomplir les sadhanas relatives au vase de la déité et au vase de purification, etc., avant de procéder à la consécration proprement dite, qui se divise en onze étapes.

1) D'abord, ils **éliminent** les fauteurs d'**obstacles** et d'interruptions de manière paisible en leur offrant des tormas. Ensuite, ils les écartent de manière mi-paisible mi-féroce avec des substances paisibles et des mantras courroucés. Enfin, avec la fierté du vajra courroucé et les messagers qu'ils manifestent, ils les menacent et les subjuguent de manière courroucée : c'est ainsi qu'ils purifient tout ce qui pourrait être de mauvais augure en associant les mantras [appropriés] aux quatre ingrédients utilisés pour conclure [le rituel] d'élimination, dont le riz cuit et la bière. Ils purifient les actes négatifs avec des graines de sésame et une association de feu et d'eau.

Le substrat de la purification est l'objet [à consacrer]. Ce qu'il faut éliminer, ce sont les **souillures** liées à sa fabrication. L'agent de purification est l'eau du vase transformée en ambrosie. Les officiants sont le maître et ses disciples. Le résultat de la purification est l'objet prêt à être consacré en tant que déité de sagesse. Voilà le rituel pour éliminer les défauts.

2) Les officiants renforcent les causes et les conditions déjà présentes en eux en se remémorant que tous les êtres, en nombre aussi infini que l'espace, sont leurs parents.

Animés de l'intention de faire traverser (116a) ceux qui n'ont pas encore traversé et de libérer ceux qui ne sont pas encore libérés, ils s'arment de la promesse inébranlable d'adopter la bonne conduite, c'est-à-dire d'engendrer et de **maintenir** résolument les deux aspects de l'**esprit d'Éveil sublime**.

3) L'objet à consacrer peut être visualisé sous la forme de la déité qu'il représente ou sous la forme de Vajrasattva, qui recouvre à lui seul toutes les familles de déités. Sinon, comme le préconise le [Tantra] *Galpo* :

Pour [consacrer] le corps, la parole et l'esprit d'un objet
représentant le Corps formel,
Que cet objet soit moulé, dessiné ou autre,
De manière générale, [on prendra] pour support Vairocana
Ou bien une déité représentant la famille [de l'objet].

Les livres sacrés et autres [objets de la] Parole
Seront principalement visualisés sous la forme d'Amitabha
Ou comme le yidam de la famille [dont ils relèvent].

Les objets tels que les vajras et les cloches
Seront tous vus comme Akshobhya Vajradhara
Ou inclus dans le Corps, la Parole, l'Esprit
et [le reste des] Cinq Familles⁴.

Comme l'indique cette citation, il faut **visualiser** une déité de samaya qui englobe les Cinq Familles éveillées.

4) Les rayons de lumière qui jaillissent du cœur [des officiants] et de la déité de samaya invitent et **ramènent** la déité de sagesse demeurant dans la dimension absolue, afin qu'elle siège dans l'espace devant eux et qu'ils lui présentent des offrandes.

4 «Inclus dans le Corps, la Parole, l'Esprit et les Cinq Familles» signifie qu'il convient de visualiser la représentation du Corps comme Vairocana, la représentation de la Parole comme Amitabha, les différentes représentations de l'Esprit comme Akshobhya, les vêtements et les parures comme Ratnasambhava et l'armure ou autre comme Amoghasiddhi. Jokyab.

5) Avec les quatre moudras servant à ramener, installer, retenir et honorer, **ils dissolvent** la déité de sagesse dans la déité de samaya, comme on dissout du lait dans de l'eau. (116b)

6) Ils **confèrent l'initiation** en exécutant le rituel long ou court, selon leurs convenances. Ici, le substrat de la purification est le courant mental de la déité. Les défauts pouvant le souiller ou le perturber sont éliminés par le ruissellement de l'eau de sagesse, qui n'est autre que l'esprit d'Éveil dissous par la grande passion des déités. La purification est accomplie par les déités des trois sièges invoquées dans l'espace devant [l'objet]. L'esprit non conceptuel (*dmigs med rgyud*) étant purifié, il en résulte que [l'objet] devient particulièrement accompli puisqu'il est investi de l'essence de la déité de sagesse et devient apte à conférer l'initiation. Le lien est ainsi établi avec le sens littéral [du terme sanscrit *abhishekha*, traduit par « initiation »⁵] puisque les souillures sont éliminées et le pouvoir est transmis.

7) L'eau initiatique coulant des pieds des déités entre par le sommet de la tête [de la représentation à consacrer] et le maître **pose le sceau** des trois vajras dans les trois centres [de la représentation] en exécutant les moudras des seigneurs des Familles.

L'omniscient Jigtral Chenpo [Jamyang Khyentsé] dit que [le processus pour] conférer l'initiation à un être humain et pour consacrer une représentation de la déité est le même. Le sens véritable de la consécration s'accomplit lorsque les vajras du corps, de la parole et de l'esprit de tous les bouddhas sont indissociablement et irréversiblement scellés dans le corps, la parole et l'esprit de l'objet rituel.

8) Il faut ensuite attribuer à l'objet ainsi consacré son rôle véritable. Précédemment, au moment de la [phase de] création, l'objet à consacrer avait été visualisé sous la forme de l'un des bouddhas des Cinq Familles. Maintenant il s'agit de lui **donner sa forme propre** – statue, livre ou stoupa, par exemple – et de l'installer à sa place pour qu'il comble **les souhaits** des êtres qu'il lui revient d'aider. (117a) C'est ainsi qu'on le place dans la partie supérieure ou inférieure [de l'autel], selon son rang,

5 L'étymologie du mot *abikhantsa* a été étudiée dans le chapitre I du volume II.

orienté face aux êtres sur lesquels il posera son regard de sagesse⁶. Puis on procède à l'ouverture des yeux et des autres portes des sens pour qu'il devienne le récipiendaire des offrandes [des fidèles].

9) Dans le monde, lorsqu'un prince est couronné et accède au pouvoir, son entourage et ses sujets le félicitent en lui offrant des cadeaux et des objets de bon augure. De même, on offre au support qui vient d'être investi du pouvoir du Dharma quatre sortes de présents **d'investiture** :

- les offrandes générales telles que les sept bols avec les deux eaux et ainsi de suite jusqu'à la musique, les sept objets précieux, les cinq plaisirs des sens, etc., le tout accompagné de louanges ;
- différents cadeaux correspondant à sa nature – Corps, Parole ou Esprit ;
- de la nourriture divine sous forme d'offrandes brûlées ou de *tsarou*⁷ ;
- enfin, des mantras de consécration et des cadeaux d'investiture représentant tout ce qui est positif et de bon augure.

Ce faisant, on demande à l'objet consacré d'honorer sa promesse sacrée de demeurer fermement aussi longtemps que durera le cercle des existences.

Telles sont les principales sections du rituel de consécration, qui sert à multiplier tout ce qui est positif et de bon augure.

10) Ensuite, pour que l'objet qui vient d'être investi de la sagesse primordiale devienne un objet de vénération, (117b) un support d'offrandes et une source de mérites pour tous les êtres, y compris les dieux, il convient d'en **confier la responsabilité** à ceux qui en prendront soin et lui présenteront **des offrandes** quotidiennes. C'est ainsi que l'objet consacré est confié aux êtres invisibles, les dieux, lors d'une offrande de tormas faite aux protecteurs adamantins dont on proclame le samaya, et aux êtres visibles, les humains, lors de la remise d'instructions et d'offrandes aux personnes qui auront la garde de l'objet.

⁶ Par exemple, les livres (symboles de la Parole) sont placés plus haut que les statues (symboles du Corps) et ainsi de suite. NdT

⁷ Il s'agit de riz au lait safrané, mets traditionnellement offert aux déités. On peut le remplacer par des gâteaux ou des fruits, par exemple. KPS

11) Enfin, lors d'un court rituel préliminaire, les officiants visualisent le mécène sous la forme de la déité, éliminent ses obstacles et lui confient les huit substances de bon augure en lui demandant de répéter à leur suite les quatrains du Bouddha **proclamant la vérité des bons augures**. Le mécène remercie le maître en lui présentant des offrandes, puis le maître dédie les mérites à l'Éveil parfait et conclut le rituel du mandala, etc.

Voilà pour la forme détaillée du rituel de consécration expliqué au moyen d'instructions conformes à l'intention véhiculée par les tantras.

La cérémonie du feu

Nous étudierons ici l'utilité du rituel, le rituel proprement dit et son résultat.

DE L'UTILITÉ

[Pour que] l'activité consistant à faire brûler les offrandes
comble les déités,

Dans le *Sambhuti*, il est dit :

Les offrandes brûlées comblent les déités,
Et quand les déités sont comblées,
elles accordent les accomplissements.

LA PARTICULARITÉ DE CETTE CÉRÉMONIE D'OFFRANDE consiste à brûler dans le feu les substances que l'on offre. C'est une activité fortement recommandée par de nombreux tantras, car elle comble les déités que nous invoquons et permet d'accomplir rapidement et sans obstacles les actions souhaitées. (118a)

La Matrice secrète explique l'utilité de la pratique et la manière de procéder [Ch. 9, v. 8] :

En veillant aux formes et aux couleurs requises,
Présentez parfaitement les offrandes liées aux quatre activités
Et disposez des mets et des boissons délicieux
Dans la bouche d'un foyer ayant la forme
et la couleur appropriées.

LE RITUEL PROPREMENT DIT

Préparez les choses nécessaires, qui doivent avoir la forme,
la couleur et les dimensions correctes ;
Adoptez la posture et les vêtements [appropriés, puis],
l'esprit parfaitement concentré,
Allumez le feu correspondant à l'activité,
visualisez les déités du feu, la mondaine et la transcendante,
(t12b) Et honorez-les en leur présentant les offrandes,
tout en vous concentrant sur l'émission
et la réabsorption [des rayons de lumière].

En général, les bénéficiaires des cérémonies du feu dont nous venons d'évoquer l'utilité sont tous les êtres. En particulier, ce sont les êtres négatifs et nuisibles, les pauvres, les esprits critiques, les êtres cruels et les imprégnations résultant des deux voiles.

S'agissant du meilleur moment pour effectuer le rituel, les *Étapes des activités adamantines* et d'autres sources préconisent généralement d'exécuter :

- le rituel de pacification à la fin des pratiques de récitation et d'accomplissement, et si la divination relative au rituel du sol est défavorable ;
- le rituel d'accroissement lors de la consécration ;
- le rituel magnétisant avant l'initiation ;
- le rituel courroucé si un disciple a eu un rêve néfaste lors de la préparation à l'initiation (*sta gon*) ; et
- le rituel de l'activité [spontanée] lors des offrandes et de la confession, par exemple.

Plus précisément, la pacification et l'accroissement seront effectués en lune croissante, au crépuscule et tôt le matin. Le rituel magnétisant et le rituel courroucé auront lieu en lune décroissante, à midi et à minuit.

Les activités à accomplir

La pacification et les trois autres activités sont des activités éveillées ordinaires. L'accomplissement suprême – l'activité spontanée – est une activité extraordinaire. (118b)

La manière de procéder

Parmi les quatre niveaux – extérieur, intérieur, secret et très secret – étudions d’abord la cérémonie du feu extérieur.

La cérémonie du feu extérieur

Cette pratique comporte une préparation, une partie principale et une conclusion.

a) Préparation

Sur une base purifiée par un rituel du sol, court ou détaillé selon ce qui convient, on construit, on creuse ou on dessine un foyer en respectant la **forme** correspondant à l’activité souhaitée. Le foyer [du rituel] de pacification sera blanc et rond, d’un diamètre équivalent à une pleine coudée, et marqué de vajras. Le foyer du rituel d’accroissement sera jaune, carré, large de deux coudées et orné de bijoux. Le foyer du rituel magnétisant sera rouge, en demi cercle, large d’un empan⁸ et orné de crochets. Le foyer du rituel courroucé sera triangulaire, noir, large de vingt épaisseurs de doigt et orné d’épées. Le foyer de l’activité spontanée sera semblable à celui de la pacification mais avec des roues à la place des vajras.

Dans tous les cas, le foyer doit être d’une hauteur égale à la moitié de son diamètre et ceint d’un rebord haut de quatre doigts évasé vers l’extérieur.

Quant aux substances qu’il convient de brûler, pour la pacification il faut des graines de sésame et de moutarde blanche; pour l’accroissement, de l’herbe *durwa*, de l’orge et du riz; pour l’attraction, des boissons alcoolisées, des nourritures riches et les onze substances principales⁹; pour le rituel courroucé, du poison, du sang, un lingam, du sel et des substances magiques (*thun rdzes*). Pour le rituel extraordinaire, il faut réunir les ingrédients utilisés pour la pacification et l’accroissement.

Les substances doivent être **colorées** en blanc, en jaune, en rouge ou en noir, selon l’activité. Les récipients utilisés doivent avoir la forme et la couleur adéquate. Par exemple, [pour la pacification], les récipients devront être ronds, faits d’argent, de cristal, de conque ou d’un autre matériau blanc, et marqués du symbole de l’activité. Il faut également

⁸ Distance entre les pointes du pouce et de l’auriculaire, doigts écartés.

⁹ *rdzes bcu gcig*: la meilleure des nourritures, les baguettes taillées, du beurre fondu, des graines de sésame, du yaourt mélangé à de la farine, du riz, de l’avoine, de l’orge, des pois, du blé, de l’herbe *durwa*, et de l’herbe *kusha*. Jokyab

faire fabriquer deux louches rituelles (*dgangs blugs*)¹⁰ aux **dimensions correctes**, et réunir toutes les autres **choses listées** dans le manuel pratique. Rien ne doit manquer. (119a)

b) Partie principale

Le maître doit **adopter la posture** correspondant à l'activité : la posture de lotus pour la pacification, la posture royale pour l'accroissement, la posture de vajra pour l'attraction et la posture accroupie pour l'activité courroucée. Il s'installe face à l'est pour la pacification, face au nord pour l'accroissement, face à l'ouest pour l'attraction et face au sud pour l'activité courroucée. Ses **vêtements** et ses parures doivent correspondre à l'activité choisie. Pour la pacification, par exemple, il portera des vêtements blancs et des ornements faits de conque ou de cristal.

Il **maintiendra sans distraction** deux états d'**esprit** ou attitudes principales.

L'attitude absolue (*don gyi sems*) – la sagesse qui réalise l'ainsité – alliée à un esprit imprégné de bodhicitta est l'attitude causale (*rgyu'i sems*) qui doit nécessairement imprégner toutes les activités.

L'attitude de circonstance (*stangs kyi sems*) correspond à l'activité en cours. Elle sera paisible et claire pour la pacification, enthousiaste et joyeuse pour l'accroissement, passionnée et ardente pour l'attraction, agressive et courroucée pour l'activité courroucée. Comme elle change pour s'accorder aux différentes activités, on l'appelle aussi attitude conditionnelle (*rkyen gyi sems*).

Les étapes du rituel

Après avoir effectué le yoga de la déité, les récitations, la dissolution et la réémergence, le maître bénit les substances qui seront offertes dans le feu. Visualisant le foyer [dont la forme] **correspond à l'activité**, il **allume le feu** avec une flamme sans fumée en utilisant un bois laiteux pour la pacification, (119b) un joyau pour l'accroissement, [un allume-feu] provenant d'une prostituée pour l'attraction, et provenant d'un pêcheur, d'un boucher ou d'un bûcher funéraire pour le rituel courroucé. Il s'engage

¹⁰ *dgangs blugs* = *dgangs gzar dang blugs gzar* : on remplit la louche (supérieure) en prenant le beurre fondu dans son récipient pour le verser dans la louche (inférieure) munie d'un tube par lequel le liquide est versé dans le feu, c'est à dire dans la bouche de la déité.

dans la **visualisation**, la dissolution¹¹, l'hommage et les offrandes relatifs à la **déité du feu mondaine**, puis il offre dans le feu le beurre fondu, les baguettes taillées (*yam shing*)¹² et les autres substances rituelles, pour que sous l'action des flammes elles combent la déité du feu, qui comble à son tour les déités du mandala. Comme il est dit :

Le feu étant la bouche de la déité,
C'est dans le feu que se fait l'offrande brûlée.

C'est comme lorsque nous mangeons : à mesure qu'augmente notre force physique, les sources de perception qui en dépendent se développent aussi.

Pour la **visualisation de la déité du feu transcendante**, l'officiant peut se conformer à la vue de sa propre tradition en la visualisant :

- dans le ventre de la déité du feu ou,
- dans le cœur [de la déité du feu].

Il peut aussi placer la déité naturelle du feu

- au sud-est de l'âtre et ensuite visualiser que la déité de samaya se transforme pour devenir le feu ou
- au milieu de la transformation qui s'accomplit lorsque la déité de samaya et la déité de sagesse s'embrasent pour ne faire qu'un.

Après avoir visualisé le mandala de la déité de samaya en utilisant parmi ces quatre techniques celles qui correspondent à sa tradition, l'officiant bénit les trois centres [de la déité de samaya], invoque la déité de sagesse à se fondre en elle pour ne faire qu'un, présente les offrandes, chante les louanges et bénit la langue [de la déité] et la louche tubulaire.

Il **honore ensuite la déité en lui présentant** les louches rituelles, les baguettes taillées, le beurre fondu et **les offrandes** brûlées générales et particulières, (120a) en prononçant le mantra principal auquel il ajoute les syllabes désignant la substance offerte et les syllabes spécifiques à l'activité souhaitée. Il confie l'activité à la déité en imaginant qu'elle absorbe

11 Il s'agit de dissoudre la déité du feu, qu'on invoque depuis le nord-est où elle réside, en la déité visualisée. KPS

12 Ces baguettes sont taillées en pointe du côté de la racine de l'arbre et en pétales de lotus du côté de la cime de l'arbre. Leur longueur est stipulée dans le manuel pratique de chaque rituel. NdT

l'essence de cette ambrosie de sagesse dont la couleur correspond à l'activité [en cours].

Tout en se concentrant sur l'émission et la réabsorption [des rayons de lumière], il procède aux offrandes, à l'hommage et à la requête de l'activité souhaitée en considérant que celle-ci est accomplie par les lumières qui jaillissent du corps des déités. Lors de la pacification, des rayons de lune brillants éliminent les maladies, les démons, les fautes et les souillures. Lors de l'accroissement, des rayons de soleil éclatants déversent de leur extrémité une pluie de bijoux qui éradiquent la pauvreté. Lors du rituel de magnétisation, des rayons de lumière rouge en forme de crochet puisent le pouvoir dans le cœur de ceux qui font l'objet de la pratique pour le ramener dans le cœur de l'officiant. Lors du rituel courroucé, des flammes et des rayons de lumière en forme d'armes déversent de leur pointe un déluge d'armes qui terrassent les ennemis et les faiseurs d'obstacles. Lors du rituel de l'activité spontanée, d'innombrables bouddhas portant un vase rempli d'ambrosie apparaissent à la pointe des rayons de lumière irisée émanant [de la déité] et transmettent les initiations et les bénédictions.

c) Conclusion

Après la confession des erreurs, [l'officiant] absorbe les déités en même temps qu'il inspire pour les dissoudre dans l'indestructible sphère essentielle. Visualisant la déité du feu, il lui offre encore une louchée [de beurre fondu] et lui présente les [sept] substances d'offrande¹³ en les versant dans le feu. (120b) Il chante l'éloge, offre la torma et fait la requête des activités ; puis il demande à la déité du feu de repartir et chante les prières de souhaits et de bon augure.

Il laisse le feu s'éteindre de lui-même ou bien l'éteint avec du lait pour la pacification, de l'eau safranée pour l'accroissement, de la bière pour l'attraction, de l'eau empoisonnée pour l'activité courroucée, du lait et de l'eau safranée pour l'activité extraordinaire. Les cendres et le charbon doivent être, selon l'activité, versés dans un cours d'eau, placés dans la salle des trésors, déversés au sommet d'une montagne ou dans un plan d'eau, enterrés à un croisement de routes. Quant aux cendres du rituel extraordinaire, une moitié sera versée dans un cours d'eau et l'autre cachée en tant que trésor.

¹³ Il s'agit des sept bols d'offrandes traditionnelles disposés sur l'autel.

La cérémonie du feu intérieur

Visualisez que votre corps, qui est le Corps de la déité, est le siège de milliards de dakas et de dakinis, tels des graines de sésame dans leur cosse, et que vos mains, les deux louches rituelles, versent la nourriture transformée en ambroisie dans le foyer situé au niveau de votre nombril. Maintenez l'union des souffles subtils (*rlung kha sbyor du 'ching ba*) et pensez que le feu du *tummo* fait fondre [les offrandes], que leur essence subtile comble les déités et que les résidus sont réduits en cendres.

La cérémonie du feu secret

Visualisez que vous êtes la déité et que dans votre Corps sont clairement visibles les trois canaux principaux et les quatre chakras. Ils sont tous remplis de bouddhas, comme une cosse pleine de graines de sésame. Considérez ensuite que le souffle subtil qui stimule la félicité (*bde ba bskul nus pa'i rlung*) embrase le *tummo* et que l'essence subtile de l'ambroisie issue de la fusion du *Hang* au sommet de la tête comble toutes les déités. (121a) Préservez l'incandescence naturelle (*ngang mdangs*) de la félicité-vacuité induite par le plaisir de la fusion.

La cérémonie du feu très secret

Le feu de la sagesse qui réalise l'inexistence du soi brûle toutes les pensées relevant de l'ignorance et des imprégnations karmiques dans la grande félicité de l'union. Vous en offrez l'ambroisie – le goût unique du samsara et du nirvana – à la roue des mandalas dans la pureté même de la dimension absolue libre des trois pôles conceptuels.

LE RÉSULTAT

Cette pratique, comparable à la trempe d'une lame
que l'on vient d'affuter,
Permet de réparer les excès et les omissions relatifs aux mantras,
d'obtenir les siddhis
Et d'accomplir sans effort les quatre activités.

Les effets positifs du rituel du feu sont comparés à la trempe d'une lame que l'on vient d'affuter. En effet, cette pratique permet généralement de réparer les excès et les omissions commis pendant la récitation

des mantras au cours des phases d'approche et d'accomplissement, d'obtenir rapidement les siddhis souhaités et d'accomplir sans effort ni difficulté la pacification des maladies et des démons, l'accroissement de la vie et des mérites, et les autres résultats visés par les quatre activités.

Dans le *Tantra de l'Union sublime*, il est écrit :

Quels que soient les excès et les omissions relatifs aux mantras,
La cérémonie du feu les répare tous.

Et dans l'*Essence du Mahamoudra* :

Cette cérémonie du feu que j'ai enseignée
Accorde à l'infini et jusqu'au grand accomplissement
Tout ce que nous appelons de nos vœux.
Elle comble tous les espoirs.

L'extraction des élixirs

(121b) Dans ce chapitre, nous étudierons l'utilité de l'extraction des élixirs et la pratique proprement dite.

DE L'UTILITÉ

**Voici la méthode pour extraire les élixirs de la vie et du corps
Qui font perdurer l'extraordinaire corps de vajra.**

IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER AVEC DILIGENCE la méthode qui sustente et fait perdurer le support extraordinaire composé de six éléments dans lequel nous avons pris naissance sur la terre karmique de Jambudvîpa : ce corps de vajra [doté] des libertés grâce auquel nous pourrions accomplir la bouddhité en une seule vie.

Panchen Ngawang Trakpa dit :

Dans le samsara, hormis la vie je ne vois rien d'essentiel.
Préparez-vous donc sans tarder et par de nombreuses méthodes
à rançonner la mort.

Nous allons voir ici la méthode pour extraire les élixirs de la vie sans mort et du corps sans vieillesse.

LA PRATIQUE PROPREMENT DITE

Dans cette partie, nous étudierons les bénéficiaires de l'élixir, les substances dont on l'extrait et les méthodes d'extraction.

L'Œuvre dit :

Pour que les élixirs samsariques et transcendants
renforcent et rendent immuables
Les gouttes qui déclinent et migrent, et ce qui dépend d'elles,
Entrez dans la clarté du recueillement, dépêchez les messagers
et ramenez [les essences]
Pour les sceller fermement dans l'indestructible
sphère essentielle.¹⁴

Les bénéficiaires de l'élixir

Le texte dit :

Les gouttes qui déclinent et migrent, et ce qui dépend d'elles,

Il existe de nombreuses explications sur la manière de prendre soin de sa vie. Ici, nous allons parler de l'extraction des élixirs et de leurs deux principaux bénéficiaires :

- l'esprit en tant qu'objet est composé des **gouttes**¹⁵ blanche et rouge **qui déclinent**, deviennent instables et **migrent** à cause des désirs que l'on ressent ;
- l'esprit-souffle **qui dépend d'elles** décline et change, provoquant (122a) les états que l'on appelle « maladie », « vieillesse » et « mort ».

Il importe de renforcer et de stabiliser ces deux aspects, notamment en pratiquant l'extraction des élixirs.

¹⁴ Dans la traduction nous avons avancé ce quatrain qui dans le commentaire suivait l'explication.

¹⁵ tib. *thig lé*, skt. *bindu*, traduit dans cet ouvrage par « goutte » dans le contexte du corps de vajra, et par « sphère » dans celui de la Grande Perfection. NdT
Selon Karma Trinlé, ce mot a de nombreux sens : cœur, essence, indestructibilité, immuabilité, apparences multiples, omniprésence infinie, etc. En tibétain *thig* se réfère au cœur de la grande félicité et *lé* signifie que cette félicité est omniprésente dans l'infinité des apparences. Dans son commentaire sur le Choral des Noms de Manjushri, Vimalamitra dit : « Au plan ultime, *thig* est l'immuable dimension du réel et *lé* signifie s'étend et recouvre. » Cf : *The Profound Inner Principles*, Snow Lion, 2014, p. 293, note.

Les substances dont on extrait l'élixir samsarique et l'élixir transcendant

L'extraction d'élixir se fait à partir de deux sortes de substances : les **élixirs samsariques** qui dépendent de substances matérielles et les **élixirs transcendants** qui dépendent principalement du souffle et de la conscience éveillée¹⁶.

Les élixirs samsariques

Un nombre incalculable de tantras indicatifs et d'instructions pratiques ésotériques, dont les *Cent conseils pour l'extraction des élixirs*, mentionnent des substances extérieures – telles que les cinq éléments, les substances médicinales, les bois laiteux ou le mercure purifié –, et des substances intérieures – dont les deux ambrosies naturelles. À ce propos et à titre d'exemple, on trouve dans le *Tantra de l'Ambrosie dotée de la lumière de la sagesse*, qui nous vient du Trésor de Nyang, une explication détaillée portant exclusivement sur l'extraction de l'élixir [de la plante] « Pleurs éternels » (*rtag ngu*)¹⁷.

Les élixirs transcendants

Pour ce qui est des élixirs extraordinaires qui transcendent l'existence, les enseignements soulignent l'importance des préliminaires à toute accumulation de mérite qui consistent à stabiliser les trois confiances et à s'entraîner assidûment aux deux aspects de l'esprit d'Éveil.

Parmi les voies du Vajrayana, dans la phase de perfection avec caractéristiques (*mtshan bcas rdzogs rim*) telles que la visualisation des déités supérieures, la récitation, etc., les élixirs particuliers sont extraits à l'aide des yogas des canaux, des souffles et des gouttes relatifs aux deux portes, inférieure et supérieure, et en recourant à différentes pratiques associées, telles que la récitation adamantine, les yogas du souffle *Bhrou*, les pratiques de la langue collée au palais, la condensation¹⁸ de l'ambrosie ou (122b) la concentration appelée « Traire la vache céleste ».

16 Dans les quatre volumes de *l'Essence de la sagesse primordiale*, en attendant de trouver mieux, nous avons traduit *rig pa* (en anglais : awareness) par « conscience éveillée ». Les autres interprétations possibles seraient : présence éveillée, claire conscience ou pur éveil.

17 *Drosera peltata*.

18 Le texte ici est illisible, PWR propose *sdud ba*.

Dans la phase de perfection sans caractéristiques (*mtshan med rdzogs rim*), l'extraction de l'élixir consiste à prendre directement pour voie l'absence de concepts et la luminosité de l'union.

Par ces moyens, la force juvénile de la sagesse primordiale est stabilisée et le démon de la mort terrassé.

Le grand abbé Ngawang Trakpa dit :

La vacuité dotée de toutes les qualités sublimes
élimine entièrement l'attachement.

La mort ne voit pas celui qui ne cesse de méditer sur la vacuité.

La méthode

Pour extraire les élixirs extérieurs relatifs à l'existence [samsarique], on respectera les conseils pratiques transmis par les maîtres spirituels experts en la matière. Quant aux élixirs nirvaniques intérieurs, on les recevra de la bouche de son maître.

C'est en pratiquant ainsi que vous réussirez graduellement à développer et à **renforcer** la beauté de votre force physique et les jeunes pousses de votre force vitale.

Cela étant, **pour les rendre stables**, puis **immuables**, vous devez vous engager dans les yogas de longue vie permettant d'accomplir la vie immortelle et qui comptent parmi les multiples méthodes faciles et efficaces du Vajrayana.

À ce propos, on peut consulter le *Tantra de l'immortalité d'Amritakundali*. De manière générale, appuyez-vous sur les rituels extraits des tantras, des commentaires ésotériques et des instructions, et plus particulièrement sur les conseils profonds contenus dans les Trésors profonds et qui sont encore chauds de l'haleine des dakinis. Construisez le mandala, préparez le support de vie, (123a) et **entrez dans la clarté du recueillement**. Considérez que vous êtes la déité de vie et que celle-ci est également dans l'espace devant vous, puis récitez le mantra de vie. Quand vous aurez fini, **dépêchez les messagers-qui-rappellent-la-vie** afin qu'ils **ramènent** les quatorze essences subtiles du monde animé et inanimé¹⁹ et les dissolvent dans les substances d'accomplissement et dans

¹⁹ Les quatorze essences subtiles du monde animé et inanimé sont les essences pures des bouddhas, des bodhisattvas, des panditas, des auditeurs, des bouddhas

les bénéficiaires de la pratique. **Scellez** [ces essences] **fermement dans** la luminosité de l'esprit d'Éveil, l'**indestructible sphère** suprême, la dimension du réel originellement libre [des concepts] de vie et de mort, afin qu'elles restent à jamais immuables.

Pour aller plus loin, nous aborderons six sujets : 1) la définition des mots « corps » et « esprit », 2) l'étymologie contextuelle, 3) les caractéristiques, 4) les catégories, 5) le sens et 6) la relation entre ce que nous voulons accomplir et ce qui permet de l'accomplir.

Définition des mots « corps » et « esprit »

La « vie en tant que force vitale » (*tshe srog*), que l'on classe parmi les facteurs conditionnants non associés (*mi ldan pa'i 'du byed*)²⁰, est le support continûment présent de la conscience avec sa chaleur.

Le « corps » est une forme matérielle grossière constituée de la réunion des six éléments (*kham s drug*) : les cinq éléments et le plaisir²¹.

Étymologie contextuelle

Le mot *āyuh* (skt) désigne un état de mouvement temporel. Il se traduit en tibétain par le mot *tshe* qui signifie « durée de vie », c'est-à-dire le temps pendant lequel la vie se déroule sous l'impulsion des actes.

Le mot *prana* (skt) signifie « extrêmement mobile ». [Il est traduit en tibétain] par le mot *srog* qui sert à désigner la « force vitale » accompagnant les êtres tant qu'ils sont en vie.

Du point de vue de l'identité, il n'y a aucune distinction entre « durée de vie » et « force vitale », mais ces désignations sont utiles pour éclairer certains aspects liés au support et à ce qu'il soutient.

Le mot *kaya* (skt), qui recouvre les notions d'« assemblage », « agrégat » et « demeure », entre autres, est traduit par *lus* (tib) quand on

par soi, des êtres ordinaires, des Trois Corbeilles et des quatre tantras, du soleil, de la lune, des pierres précieuses, et des quatre éléments – la terre, l'eau, le feu et le vent. Jamdrak Rinpoche dit qu'elles sont expliquées dans la *Méditation-récitation du Lion de la Parole* de Karma Chakmé. Jokiyab

20 Voir *L'Essence de la sagesse primordiale*, volume I, note 60, Éd. Padmakara.

21 *bde ba*, la félicité ou le plaisir, possède un aspect physique et un aspect mental. Ici il s'agit du plaisir physique. KPS

veut désigner le « corps », cet assemblage d'agrégats abritant la parole et l'esprit. (123b)

Caractéristiques

La caractéristique fondamentale de la durée de vie et de la force vitale est que l'être en jouit tant qu'il vit. Ce laps de temps est déterminé par l'effet mûrissant de ses actes.

La caractéristique fondamentale du corps est d'être le support de la triade esprit-mental-conscience (*sems yid rnam shes gsum*).

Catégories

Les tantras parlent de trois sortes de « vie » :

- La vie naturelle (*gnyug ma'i tshe*) est immuable et éternelle ;
- La vie des gouttes (*thig le'i tshe*) décline et migre ;
- La vie de la force vitale (*srog gi tshe*) est adventice et semble apparaître.

Quant au corps, il existe sous les différentes formes physiques propres aux trois mondes et aux six classes d'êtres.

Sens de ces termes

Considérons le sens de la première ligne de la citation précédente. La pratique de longévité qui permet de réaliser l'immortalité se fonde sur l'indestructible goutte ou sphère du réel (*chos nyid mi shigs pa'i thig le*). Cette sphère est l'état *naturel*, fondamental, *immuable* dans les trois temps, *éternel*, pur, bienheureux et suprême²² qui est présent dans le continuum mental de tous les êtres.

Sa manifestation naturelle a pour forme les deux essences séminales (*dpyid thig gnyis*) demeurant aux extrémités supérieure et inférieure du canal central et ce qui dépend d'elles, à savoir les différentes essences qui coulent, telles que les douze essences subtiles (*dwangs ma bcu gnyis*), les vingt-quatre essences résiduelles (*snyigs ma nyer bzhi*)

²² Incomposée, la nature de bouddha est éternelle ; dénuée des deux voiles elle est pure. Elle est bienheureuse parce qu'elle ne change jamais et suprême parce qu'elle réalise la non existence des deux soi. Jokyab

régissant les gouttes-essences dans les six roues, etc. Quand ces essences migrent en dépendant de la sagesse, elles suivent le parcours des quatre joies dans les quatre roues. Quand elles migrent en dépendant de la conscience [ordinaire], elles constituent l'énergie ou la vitalité qui maintient la cohésion du corps, laquelle migre selon un processus appelé *lané* ou « demeures de la vitalité » (*bla gnas*)²³. (124a)

Ainsi, l'objet principal de notre pratique d'accomplissement est la *vie des gouttes* (*thig le'i tshé*). En effet, tant qu'elles ne s'écartent pas des emplacements qui leur sont naturels et tant que leur force ne décline pas, la vitalité reste stable.

L'objet particulier de notre pratique est la *vie des facultés sensorielles relatives à la force vitale* (*srog gi dbang po'i tshé*) qui *semble apparaître de manière adventice* par le biais de la production dépendante. Au début [de la gestation], lorsque le canal principal qui soutient notre corps physique se forme, c'est elle qui établit la connexion entre le support et ce qu'il soutient en permettant à la conscience de maintenir un lien constant entre la matérialité physique et la structure interne des facultés.

Relation entre ce que nous voulons accomplir et ce qui permet de l'accomplir

1) Le premier des trois aspects [décrits plus haut, à savoir *la vie immuable*] est lié à la pratique de la manière suivante. L'actualisation de la nature de l'esprit dépend de l'élimination de la souillure adventice du transfert (*glo bur 'pho ba'i dri ma*), ce voile qui fait paraître changeant le réel primordialement immuable²⁴. C'est pour cette raison que l'on doit extraire l'élixir transcendant de la grande sagesse primordiale en restant dans le recueillement lié aux trois portes de la libération.

23 Chaque jour du mois lunaire la vitalité qui maintient la cohésion du corps change de demeure. Le premier jour de la lune, elle est sous le pied (gauche pour la femme et droit pour l'homme). Ensuite en montant le long du corps, elle est au sommet de la tête (et réparti dans le corps tout entier) au 15^e jour de la lune (pleine lune). Pendant les deux semaines suivantes, elle descend du côté opposé du corps pour arriver dans le pied au dernier jour de la lune. Le jour de la lune noire, l'énergie vitale est de nouveau répartie dans le corps tout entier. Il est important de connaître ce principe des demeures de la vitalité pour éviter de perturber ou d'endommager celle-ci, notamment en faisant des prises de sang, des moxa, de l'acuponcture ou une intervention chirurgicale au mauvais moment, au mauvais endroit. NdT

24 Passage obscur, peut-être en raison d'une erreur orthographique. NdT

2) Pour le second, [*la vie des gouttes*], puisque c'est l'esprit-souffle qui crée le mouvement, on le retiendra en ayant recours à la voie profonde des méthodes pour éviter que les gouttes ne s'écoulent²⁵ et l'on suivra les instructions orales pour appliquer les méthodes temporaires exceptionnelles permettant d'extraire l'élixir des substances matérielles. Par ces méthodes, les essences pures relatives se développeront et feront naturellement croître la sagesse de la grande félicité dont elles sont le support. (124b)

3) Quant au troisième aspect, [*la vie de la force vitale*], on explique qu'il dépend surtout des actes que l'on fait ou que l'on évite de faire dans cette vie. Il faut donc s'affranchir des actes négatifs et accumuler autant que possible des actes positifs : par exemple, non seulement on évitera de trancher la force vitale [d'autrui], mais on fera en sorte de sauver des vies.²⁶ Pour stabiliser le pilier de la force vitale et prolonger ainsi la durée de vie dont il est le support, on aura également recours à ces méthodes tantriques si efficaces que sont les rituels pour accomplir la vie adamantine.

25 Le verbe 'zag peut avoir de le sens de fuir, s'écouler, ou d'être perméable, pollué ou corrompu (notamment par les cinq émotions négatives). NdT

26 On peut « rançonner » la vie de quelqu'un qui est malade ou en danger de mort, par exemple, en achetant et en remettant en liberté des animaux et des insectes destinés à être tués pour servir de nourriture ou d'appât. PWR

Rituel pour les morts

Nous expliquerons d'abord l'utilité puis le rituel proprement dit.

DE L'UTILITÉ

Afin de libérer des mauvaises destinées les êtres pitoyables
se trouvant dans l'état intermédiaire,
On utilise la merveilleuse méthode de la compassion.
Le rituel pour les morts qui permet d'affranchir les êtres
de leur condition et de les amener à parfaire les cinq voies...

LORSQUE LES EXPÉRIENCES DE CETTE VIE S'ÉTEIGNENT, la conscience se trouve séparée du corps physique. Pourchassée par l'énergie karmique, errant sans refuge ni soutien au milieu des quatre grands bruits terrifiants²⁷, des trois précipices²⁸ et d'un nombre incalculable d'autres expériences confuses et contradictoires, cette conscience est **pitoyable**. En vérité, il est aussi facile de guider **les êtres** victimes des six incertitudes²⁹ caractéristiques de **l'état intermédiaire**

27 *'jigs pa'i sgra bzhi* : le bruit qui se produit lors de l'implosion des souffles de la terre, de l'eau, du feu et du vent. Jokyab

28 *yang pa'i g.yang sa gsum* : le grand précipice blanc de la colère, le grand précipice rouge de l'attachement et le grand précipice noir de l'ignorance que les êtres voient s'ouvrir devant eux [dans le bardo] sont les manifestations naturelles des trois poisons. Jokyab

29 *ma nges pa'i rtags drug* 1) Le lieu est incertain : on ne sait pas si l'on va se retrouver au sommet d'une montagne, au bord de la mer, dans une plaine déserte ou une maison abandonnée. 2) Les rencontres sont incertaines : d'un instant à l'autre on peut se retrouver en présence de dieux, d'esprits désincarnés, d'ennemis, d'amis, de vivants ou de morts. 3) Les supports sont incertains : il peut s'agir d'un pont, d'un stoupa, d'un rocher, d'un arbre, etc. 4) Les apparences sont incertaines : bonheur et souffrance changent et s'inversent souvent. 5) Les actions sont incertaines : comme une plume emportée par le

entre [deux] existences que de diriger un cheval avec des rênes.

Dans cette section, nous allons expliquer le rituel qui provient des **merveilleux** trésors secrets des bouddhas et de la **compassion** de leurs profonds recueils. Ces **méthodes** habiles permettent de sauver [les êtres] **d'une naissance** dans les destinées **inférieures** et de les conduire rapidement à la paix de la **libération**. Le rituel pour les **morts**³⁰ est comme une corde de compassion qui **permet**, en une seule séance, d'extraire et de **libérer** (*drangs te sbar zhing*) les êtres de leur **condition** au sein des six mondes de l'existence, et de les amener à **parfaire les cinq voies** (125a).

Développons ce propos.

Définition générale de l'expression « état intermédiaire »

De manière générale, l'expression *bardo* ou « état intermédiaire » désigne l'esprit pensant avec ses aspects séminaux (*sems pa sa bon dang bcas*), lorsqu'il se trouve dans l'intervalle qui s'étend entre le moment où il se manifeste dans la dimension fondamentale primordialement pure par les portes de la présence spontanée (*lhun grub snang ba'i sgo*) et celui où il disparaît dans cette [même] dimension qui est sa base ou son substrat de manifestation (*'char gzhi*).

À propos des manifestations, on appelle « bardo pur de l'essence du réel » (*dag pa chos nyid kyi bar do*) les manifestations de la base (*gzhi snang*) perçues en tant que sagesse, et « bardo impur de l'égarement » (*ma dag 'khrul pa'i bar do*) l'ensemble des phénomènes des six types d'existence, qui relèvent d'une perception erronée.

Plus précisément, la période suivant la dissolution des apparences de la présence spontanée et précédant l'entrée dans l'existence suivante est appelée « bardo du devenir » (*srid pa bar do*). Dans cet état semblable à l'expérience de l'état onirique, l'esprit s'appuie sur un corps magique (*rdzus skyes kyi lus*) né des tendances habituelles.

vent, d'instant en instant nous faisons quelque chose de différent. 6) La nourriture est incertaine : il suffit de percevoir l'odeur ou la fumée des différentes nourritures des six mondes pour être comblé, mais pour que les êtres dans le bardo puissent en jouir, il faut que ces substances leur aient été offertes. De plus, dans le bardo, le sable et la terre ne sont plus substantiels, notre reflet n'apparaît plus dans un miroir ou à la surface de l'eau, nous comprenons les paroles des autres êtres mais ils n'entendent pas les nôtres, nous avons quelques moments de clairvoyance, et ainsi de suite. Jokyab

30 Tib. : *gnas lung*, littéralement « demeure-assurance ». Les êtres sont libérés des six demeures samsariques et assurés de parfaire les cinq voies. RY

Étymologie contextuelle

En général, l'expression « état intermédiaire » désigne la période qui s'étend de l'égarement à la libération. Plus particulièrement, l'expression « bardo du devenir » désigne les perceptions qui surgissent entre le moment où cessent les apparences de l'essence du réel et le moment où l'on choisit effectivement un corps appartenant à l'une des six classes d'êtres. C'est un état en « devenir » puisqu'on peut y trouver l'égarement ou la liberté, un corps inférieur ou un corps fortuné.

Catégories

Le *Thal Gyur* parle de quatre états intermédiaires :

- le bardo qui dure de la naissance à la mort (*skye 'chi'i bar do*), encore appelé le bardo naturel (*rang bzhing gyi bar do*);
- le bardo du moment de la mort (*'chi kha'i bar do*);
- le bardo de l'essence du réel (*chos nyid kyi bar do*); et
- le bardo du devenir (*srid pa'i bar do*). (125b)

Le bénéficiaire du rituel d'accompagnement des morts se trouve dans le bardo du devenir. *Le Trésor (de l'Abhidharma)* (Ch. 3, 13-14) décrit ainsi ses caractéristiques :

Le corps mental du bardo se voit sous sa forme physique passée et à venir³¹,
 Il possède les sens au complet, le pouvoir de se mouvoir sans obstruction
 Et des capacités miraculeuses dérivées de ses actes passés ;
 [Il est visible à ses semblables et à ceux qui possèdent la clairvoyance pure],
 Et ne peut éviter [de renaître] [*mi ldog*].³²

Selon les explications détaillées du *Grand Tantra de l'Union du Soleil et de la Lune*, cet état dure au maximum quarante-neuf jours et au

31 Dans ce contexte précis, le mot tibétain *dri za* (skt. *gandharva*, littéralement « mangeur d'odeurs ») désigne le corps mental de l'état intermédiaire. Pendant la première partie du bardo, le défunt voit généralement son corps sous la forme qu'il avait dans la vie qu'il vient de quitter; dans la seconde, il le voit sous la forme qu'il prendra dans son existence future. NdT

32 La version traduite ici d'après le commentaire de Gyurmé Dorje est celle trouvée dans l'*Abhidharmakosa* de Vasubhandhu. Les passages entre crochets n'apparaissent pas dans notre texte. NdT

minimum entre un instant et sept jours. La majeure partie du bardo est dirigée vers la vie suivante. [Comme le dit le vieil adage], quand la bataille fait rage, il faut plus de temps pour remonter sur son cheval que pour en tomber. Il est donc important d'intervenir rapidement [au moment du décès] en accomplissant des actes positifs [au nom du défunt].

LE RITUEL PROPREMENT DIT

Brève présentation

... Comprend les activités liées au défunt, aux méthodes et à la conclusion.

Dans cette partie nous parlerons **des activités relatives**

- à la visualisation du **défunt** auquel le rituel est destiné ;
- **aux méthodes** permettant d'éliminer ses voiles et ses actes négatifs, de multiplier ses qualités positives et de lui faire parcourir les cinq voies de manière facile et rapide ; **et**
- à la **conclusion** du rituel d'accompagnement.

Explication détaillée

Nous allons donc expliquer ici la visualisation du défunt, les méthodes de purification et de transfert, et les activités complémentaires.

Visualisation du défunt

Le maître visualise le support, sur lequel il ramène et dissout [la conscience du défunt].

Le maître spirituel commence par faire rapidement ou longuement, à sa convenance, les différents [yogas de préparation] de la sadhana de la déité dont il se sert, tels que l'auto-visualisation, la visualisation de la déité dans l'espace devant lui et le rituel du vase. (126a) Ensuite, prenant pour **support** un objet imprégné de l'odeur du défunt³³, qui aura été placé – suivant en cela la coutume indienne – devant la porte sud du mandala, le maître **visualise** le défunt sous la forme que celui-ci avait de son vivant, puis il émet de son propre cœur des rayons de lumière qui

33 Un morceau d'un de ses vêtements ou quelques cheveux, par exemple.

ramènent du bardo la conscience du défunt avec ses actes négatifs. En exécutant les quatre moudras, il la **dissout** [dans la carte nominative³⁴] et l'immobilise.

Méthodes pour purifier les voiles et libérer la conscience

Après avoir neutralisé les interruptions et les fauteurs d'obstacles,
 Il brûle, disperse et lave sans laisser de résidus
 tous les actes négatifs et les voiles
 Accumulés par le défunt sous l'influence des imprégnations
 samsariques des six mondes d'existence.
 Il lui confère les initiations adamantines [permettant d'accéder]
 au rang de détenteur de sagesse,
 Multiplie l'infinité des substances désirables en nuées
 de grande félicité,
 Expose [au défunt] de profonds enseignements
 et le laisse reprendre courage dans les champs purs.
 Enfin, pour l'amener à parfaire les cinq voies,
 Il le fait naître comme l'enfant des grands Souverains universels.

[Le maître] neutralise les démons qui **empêchent** les vivants d'**atteindre** la voie de la libération ou les naissances supérieures et les **fauteurs d'obstacles** qui fouettent les mourants³⁵. Avec la pratique paisible, il leur offre des tormas et des rançons, avec la pratique mi paisible mi courroucée, il les menace ; avec une expression vociférante, il expédie au loin ceux qui rechignent à obéir et les élimine jusqu'au dernier. Il revêt ensuite [la conscience du défunt] d'une armure de protection. Ceci est la voie de l'accumulation.

Depuis des temps sans commencement et dans les séries de vies où il a erré dans **les six mondes sous l'emprise** de l'ignorance – la plus puissante des **imprégnations** –, [le défunt] n'a cessé d'accumuler des montagnes d'**actes négatifs**, de fautes et de **voiles** karmiques, qui le suivent comme l'ombre suit le corps. Il est donc nécessaire d'éliminer **toutes** ces causes

34 Le support du corps du défunt sera une forme physique; le support de sa parole, son nom; le support de son esprit, la syllabe NRI. Pour éviter que sa conscience ne se dissolve dans l'espace, une ombrelle coiffe la carte nominative, et pour éviter qu'elle ne se dissolve par le bas dans la clarté sans obstruction, la carte est placée sur un trône de lotus et de lune. Les pendants dont on l'orne symbolisent les huit consciences. La tige de bambou avec trois segments représente son corps, sa parole et son esprit. Jokyab

35 Comme un fouet fait galoper un cheval, les obstacles accélèrent le processus de la vie et de la mort, alors que celui-ci pourrait durer plus longtemps. PWR

[qui le maintiennent] dans le **samsara** et les destinées malheureuses. À cette fin, de nombreuses méthodes de purification ont été enseignées, à commencer par les mantras, les mudras, les pratiques répulsives (*dog pa*), la purification par l'eau du vase, ou la force des formules de vérité. (126b) Néanmoins, les meilleures méthodes, recommandées par de nombreux textes, dont le *Soutra de la Conscience éveillée qui tout réunit*, sont les méthodes extraordinaires réunissant la purification, le recueillement et la puissance créatrice de la conscience éveillée.

Le maître visualise dans les six chakras du défunt le substrat de la purification, à savoir les syllabes-germes des six classes d'êtres, que nous avons tous en nous. Il purifie ces six syllabes au moyen des trois syllabes coémergentes, dont il invoque l'action en faisant jaillir de son cœur des lumières. La puissance naturelle de la sagesse surgit sous la forme des trois syllabes : des flammes **brûlent** tout ce qu'il faut purifier, un vent puissant **disperse** les cendres et des cascades d'eau **lavent** tout, jusqu'à ce qu'il ne reste ni **résidus** ni relents. Ceci est la voie d'union.

Pour établir le continuum mental ainsi purifié **au rang de détenteur de sagesse** demeurant sur les terres, [le maître] visualise [le défunt] comme la déité de samaya et lui **confère** de manière extensive ou abrégée l'initiation de l'aiguière et **les trois autres initiations**. En bref, il accomplit le rituel **adamantin** dit « de dispersion et d'onction » qui symbolise la transmission du pouvoir du corps, de la parole et de l'esprit éveillés. Puis il appose les sceaux. Ceci est la voie de la vision.

Pour nourrir le défunt et trancher les liens qui maintiennent sa conscience attachée aux imprégnations karmiques, le maître utilise les mets et boissons qui ont été disposés [à l'intention du défunt]. Avant de les offrir, il les **multiplie** avec les mantras et les mudras de sorte que ce qui est par essence un **nuage de grande félicité** non contaminée se manifeste continûment sous la forme d'une **infinité de substances** agréables aux cinq sens. Pour que le défunt ne retombe pas dans le samsara, le maître lui **expose de profonds enseignements**, notamment les célèbres enseignements sur les défauts du cycle des existences et les qualités de la voie de la libération (127a). Ensuite, il lui montre comment accéder aux demeures des bouddhas des Cinq Familles ou tout autre **champ pur où il pourra reprendre courage**. Ceci est la voie de la méditation.

Enfin, pour l'amener à parfaire les cinq voies en les parcourant jusqu'au bout, le maître rend la conscience [du défunt] indissociable du cœur du couple des **grands Souverains universels** siégeant au centre du mandala, et **la fait naître** de leur point d'union **comme un enfant** des Vainqueurs, un bodhisattva qui accomplira l'activité des bouddhas. Ceci symbolise la voie au-delà de la pratique.

Les activités de conclusion

Les flammes de la sagesse primordiale consomment les résidus
et [les cendres sont] moulées en tsa-tsas.
[C'est ainsi que le yogi] accomplit continûment des activités
visant le bien des êtres.

Quant à **ce qui reste** une fois la conscience subtile libérée, autrement dit la dépouille, support des imprégnations karmiques, elle est **brûlée**, purifiée et entièrement détruite par **les flammes de la sagesse primordiale** émanant du cœur des déités du mandala. Ceci crée le lien permettant au défunt d'accomplir son propre bien [en accédant au] Corps absolu. Ensuite, le fait de mélanger **les cendres** avec de l'eau safranée et de l'argile pour **mouler** des reliques en se conformant au rituel des **tsa-tsas**, crée le lien qui lui permet d'accéder aux Corps formels pour le bien d'autrui.

C'est ainsi que le maître conduit le défunt à parcourir la totalité des cinq voies et à atteindre le niveau où le double dessein, le sien et celui d'autrui, est spontanément accompli. Ces méthodes profondes, qui sont une source **continue d'activités visant le bien des êtres** aussi nombreux que l'espace est vaste, **il les accomplit** correctement, sans ajout ni omission, en se conformant précisément aux explications données dans les tantras et les instructions. (127b)



Jamyang Khyentsé Wangpo

Les activités éveillées

Nous parlerons brièvement de leur utilité, avant d'étudier le sujet plus en détail.

DE L'UTILITÉ

[L'intérêt] commun est le domaine d'action des tathagatas
Qui [comblent] parfaitement tous les souhaits
En œuvrant au bien-être et au bonheur de tous
par leurs actes physiques, verbaux et mentaux.
Leurs activités prennent deux formes, guider et subjuguer.

TOUT CE QUI SERT L'INTÉRÊT COMMUN, le nôtre et celui d'autrui, constitue l'**inconcevable domaine d'action des tathagatas** experts en méthodes habiles. Nous allons voir les étapes des différentes activités qu'ils manifestent pour **comblent parfaitement tous les souhaits**. En effet, **par leurs actes physiques, verbaux et mentaux ils œuvrent au bien-être et au bonheur de tous**. Il est dit dans le *Khog gzhung* :

Les activités [éveillées] accomplissent notre bien
et celui des autres.

On peut ramener à **deux** les nombreuses catégories d'**activités** :

- celles consistant à **guider** les êtres en s'occupant d'eux et en les aidant,
- celles destinées à **subjuguer** les êtres agressifs et cruels.

Définition

On appelle « activité [éveillée] » (*phrin las*) un ensemble d'actes habiles nés de la compassion, imprégnés par la profonde sagesse et qui entraînent l'accomplissement de tous les souhaits formulés.

Étymologie contextuelle

Le mot *phrin las* (tib) vient de *karma* (skt) et désigne des actes physiques, verbaux ou mentaux.

Le nombre

Nous verrons plus loin les méthodes spécifiques aux quatre activités éveillées. Mais on peut dire, de manière générale, que les bénéficiaires des activités éveillées sont les êtres des trois mondes. Plus précisément, la pacification vise les êtres souffrants ou menacés, [l'accroissement] les êtres pauvres et démunis, [l'attraction] les êtres aux vues fausses et [l'activité courroucée] les êtres cruels. (128a)

Pour chacune des quatre activités « karmiques », ainsi que pour l'activité « spontanée », il existe des instructions spéciales sur la posture physique, la manière de réciter les mantras, la modulation vocale et l'attitude mentale.

Quant à la manière d'agir, l'officiant s'appuie sur la base qui s'accorde avec son niveau : les méthodes de recueillement ou l'état sans élaboration. Chaque activité sera engagée au moment où la situation l'exige et en fonction de celle-ci.

- L'activité de pacification sert extérieurement à apaiser les maladies et les forces négatives psychologiques (*gdon*) ; intérieurement, elle dissipe les concepts dualistes (*mtshan rtog*).
- L'activité d'accroissement sert extérieurement à multiplier l'entourage et les richesses ; intérieurement, elle permet d'accroître la durée de vie, les mérites, les expériences méditatives et la réalisation.
- L'activité d'attraction permet extérieurement de combler les souhaits ; intérieurement, elle permet de maîtriser l'esprit-souffle.
- L'activité courroucée terrasse les ennemis et les fauteurs d'obstacles extérieurs ; intérieurement, elle détruit les pensées liées aux cinq poisons.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Nous étudierons en premier lieu la manière de guider les [êtres] et en second lieu la subjugation.

La manière de guider les êtres

Avec pour base le recueillement, les mantras et les moudras,
[Le yogi accompli] la protection, la pacification,
l'accroissement et l'attraction.

Il exécute les pratiques relatives aux stoupas, à la purification,
au feu, aux roues,

Aux phourbous, aux danses sacrées, à la production dépendante
et aux substances.

Les activités éveillées destinées à guider les êtres ont pour but de les protéger des conditions défavorables telles que les maladies, les démons ou les obstacles, de pacifier les seize peurs³⁶, d'accroître les six richesses³⁷, et d'attirer ce que l'on désire grâce aux quatre formes d'imagination³⁸.

En prenant pour base la pratique principale, à savoir le recueillement de la claire présence [de la déité], la récitation du nombre requis de mantras ainsi que les moudras qui lient et libèrent, on procède aux activités ordinaires. (128b)

- La fabrication de **stoupas** ou de **tsa-tsas** consiste soit à matérialiser ces objets avec de la terre soit à les manifester mentalement dans l'un des autres éléments. Quoi qu'il en soit, ils auront la forme et la couleur appropriées et seront « chargés » avec des dharanis et des mantras. On considère que l'activité s'accomplit lorsque les lumières émises par la déité qu'on visualise – et qui correspond à l'activité voulue –

36 (*'jigs pa bcu drug*) : les seize peurs sont celles inspirées par la terre, l'eau, le feu, le vent, la foudre, les armes, les punitions royales, les brigands, les démons carnivores, les éléphants, les bêtes sauvages, les serpents venimeux, la maladie, la mort prématurée, la famine et l'amoindrissement de nos biens. Il existe d'autres listes semblables. Jokyang

37 (*'byor pa drug*) : les six richesses qui échoient aux êtres vertueux du fait de leurs actes positifs sont 1) la puissance, 2) des compétences supérieures, 3) un entourage conséquent, 4) de grandes qualités, 5) la puissance et la renommée, et 6) des disciples très actifs. Jokyang

38 (*mos pa bzhi*) les quatre formes d'imagination : 1) imaginer [l'être à attirer ou influencer] comme un roi et ressentir de la déférence, 2) l'imaginer comme l'un de nos parents et ressentir de l'amour et de la tendresse, 3) l'imaginer comme notre conjoint et ressentir de la passion, 4) l'imaginer comme notre maître et ressentir de la dévotion. Jokyang

ramènent les êtres à subjuguer et qu'ils sont écrasés sous [le stoupa] ou frappés par la lumière.

- Pour éliminer les voiles résultant des actes négatifs ainsi que les ombres et les impuretés résultant de maladies ou d'influences néfastes, on visualise la déité connue pour en être l'antidote dans un vase rempli des substances appropriées, on récite son mantra, puis on visualise que les lumières se dissolvent [dans l'eau du vase]. On procède ensuite au rituel de **purification** (*khrus*) qui permet de laver [l'être ou les êtres à aider].
- On accomplira les différentes activités souhaitées en les associant aux cérémonies du **feu** extérieur, intérieur ou secret, selon nos capacités yogiques particulières.
- On peut également les accomplir en méditant sur une **roue** (*'khor lo*) qui pourra être [une représentation] mentale, un objet ou un dessin, en veillant à appliquer les techniques et méditations transmises dans les instructions orales.
- On brandira dans la direction des êtres à subjuguer des **phourbous** dont les matériaux, la forme, la taille et la couleur correspondent aux quatre activités et [qui auront été consacrés lors des] pratiques d'approche et d'accomplissement.
- Dans des aires de danse dont la forme correspond aux quatre activités, on enchaînera les activités (*lu gu rgyud*) en martelant des pieds les pas de vajra et en formant les gestes des **danses sacrées** tout en maintenant la fierté d'être véritablement la déité correspondante.
- On agira sur la **production dépendante** à l'aide de différents systèmes (*'khrul 'khor*)³⁹ efficaces et faciles à mettre en œuvre, dont on trouvera des exemples dans les textes sur les « connexions cachées » (*'khyud dpyad*)⁴⁰. (129a)
- On éliminera les maladies en utilisant, entre autres méthodes, l'énergie d'une seule substance ou d'un mélange de **substances**, par exemple la fumée de la résine *gougul* pour expulser fantômes et démons.

Ces différentes méthodes permettent de réaliser toutes les activités souhaitées.

39 *'khrul 'khor* peut avoir le sens d'exercices yogiques ou de machines et systèmes de toute sorte. NdT

40 Un *'khyud dpyad* est un manuel renfermant différentes techniques magiques et médicales pour résoudre des problèmes précis. JKR Le terme sert également à désigner un petit sac rond qui sert de trousse médicale. NdT

La subjugation

En particulier, pour la subjugation, il a recours
aux activités courroucées.

[Pour effectuer] le meurtre rituel désunit ce qui était uni,

Il applique avec maîtrise les points clés de l'auto protection,
du blocage des conditions contraires,

De la forteresse, du passage étroit, de la force vitale et du fruit.

Il conclue l'activité en procédant à l'oppression, à l'éviction
ou à la crémation.

En particulier, voici quelques explications relatives à la manière d'accomplir les activités courroucées (*nan tur gyi las*)⁴¹ visant les dix sortes d'ennemis et d'autres êtres qui ne peuvent pas être aidés par des méthodes paisibles et doivent donc être subjugués. En résumé, le *Tantra de Dorje Tsuglak* relatif aux mantras courroucés mentionne trois points : celui qui vise, ce qu'il vise et ce qu'il décoche.

Celui qui vise

Dans son *Élucidation des samayas*, Lilavajra le décrit ainsi :

Celui qui a l'habitude de se relier à la vue, à l'action
et au recueillement...

En d'autres termes, [le yogi] doit posséder neuf qualités : la triple bravoure (*dpa' gsum*), la triple assurance (*gding gsum*) et la triple intensité (*ngar gsum*).

- Il a la bravoure [de reconnaître] que son corps est le corps de la déité, que sa parole est indicible et que son esprit est non né.⁴²
- Il a l'assurance intime de la vue libre de tout extrême, de la méditation au-delà de l'intellect et de l'action sans inhibitions.
- Sa conscience éveillée, plus pointue qu'une lance, transperce les arrogants extérieurs. Sa conscience éveillée, telle une lame trempée, tranche les émotions négatives intérieures. Sa conscience éveillée,

41 Il s'agit d'actes éveillés qui paraissent physiquement et verbalement agressifs comme pousser, battre, vilipender, etc. NdT

42 Selon Kongtrul Rinpoche, les trois bravoures sont la bravoure de la réalisation de l'absence de caractéristiques, qui tranche l'attachement aux caractéristiques ; la bravoure de la stabilité dans les deux phases de recueillement, qui subjugué les maras et les fauteurs d'obstacles ; la bravoure qui terrasse les ennemis en les écrasant avec l'énergie puissante des mantras courroucés. Jokiyab

telle un ouragan, (129b) désintègre les sombres nuages des pensées discursives.

Ce qu'il vise

[Le yogi] vise deux choses : les ennemis et les faiseurs d'obstacles.

Les ennemis sont les dix « champs » (*zhing bcu bgra*). Voici la liste que donne *L'Élucidation* :

Les ennemis physiques des Trois Joyaux et du maître spirituel,
qui font deux,
Ceux qui transgressent les samayas,
[les adeptes des vues]fausses, les êtres hostiles,
ceux qui nuisent à la communauté,
Ceux qui nuisent au monde entier, les ennemis du samaya,
les mauvais sujets et les trois destinées inférieures.
Voilà les dix champs ennemis dont tous les yogis
doivent se charger.

Les tantras expliquent qu'il s'agit de comportements relatifs aux dix actes négatifs et aux cinq crimes à rétribution immédiate.

Les faiseurs d'obstacles sont classés en six niveaux, à commencer par leur nombre⁴³.

Ce qu'il décoche

Les trois choses que le yogi décoche sont les substances, les mantras et le recueillement.

On compte trois catégories de substances : les substances d'offrande, les substances rituelles et les substances servant à viser. Les deux premières sont constituées de substances générales et particulières. Dans la troisième catégorie on trouve des objets tels que les coffrets triangulaires, les lingam ou pierres de vie, ainsi que les substances qui séparent, les substances qui pointent et les substances correspondant [à l'être visé]. Chaque catégorie comporte des sous-catégories.

⁴³ Le *Tantra de Dorjé Tsuklak* les classe par leur nombre, les limites de leur pouvoir, leurs noms, leur chef, leurs causes et leurs signes. Jokyab

Les mantras sont classés en fonction de leurs caractéristiques, de la manière de les placer et de la récitation.

Les trois recueils sont les recueils portant sur la déité, sur les mantras et sur les substances.

Il est très important de ne pas mélanger ces différents aspects, de ne pas se tromper et de veiller à ce que rien ne manque.

Le tantra que nous venons de citer dit encore :

Le mantra est l'arme empoisonnée
 Qu'un clair recueillement conduit à sa cible.
 Les substances à réunir sont celles qui assistent les méthodes.
 Celui qui possède ces trois
 Réussira, n'en doutez pas, à libérer même le dieu Indra.

De manière générale, les enseignements mentionnent dix activités courroucées qu'on dit « libératrices » (*mngon spyod kyi phyag chal bcu*) : (130a)

1) [couper] la force vitale, 2) [faire tomber] la grêle, 3) faire tomber la foudre, 4) [envoyer] des mauvais sorts, 5) protéger, 6) repousser, 7) tuer, 8) opprimer, 9) évincer et 10) brûler.

Pour chacune d'elles, il est impératif d'éviter les trois défauts – la réversion (*log*), l'inefficacité (*rngug*) et la dispersion (*'byams*) –, de s'appuyer sur les cinq [sagesses] qui accompagnent toutes les activités bienfaites ou nuisibles⁴⁴, de proscrire les cinq poisons et de porter les cinq ornements⁴⁵.

Au moment d'accomplir ce genre d'activités courroucées, il est important de commencer par poser les bases suivantes.

1) Le yogi **se protège** en restant à l'intérieur de la forteresse de vajra et en rendant indestructibles son corps, sa parole, son esprit et ses possessions.

44 Faut-il rappeler qu'il s'agit ici des activités éveillées [paisibles ou courroucées] qui, aux yeux des êtres ordinaires, peuvent sembler « bienfaites » ou « nuisibles » ? PWR

45 Les cinq accompagnatrices sont la sagesse de la dimension du réel et les quatre autres sagesses. Les cinq poisons à éviter sont la colère et les quatre autres émotions négatives. Les cinq ornements à porter sont la sagesse du miroir et les autres sagesses qui nous embellissent quand elles ne sont pas mélangées à la colère et aux autres émotions. Tel est le sens caché authentique. Jokyar

2) Il rallie les troupes de vajra qui **repoussent les conditions négatives**, les obstacles et les interruptions, et renvoie à l'expéditeur l'énergie de ses envoûtements.

3) Il maintient la vue de **la forteresse** du réel, la méditation qui libère d'un recueillement trop **étroit** et l'action qui a pour **force vitale** la grande compassion.

Il évite les trois problèmes suivants en appliquant pour chacun d'eux l'instruction clé correspondante. Il prévient la réversion en se visualisant comme le glorieux héraouka, l'inefficacité en visualisant le phourbou comme le fils suprême et la dispersion en considérant que le lingam est effectivement l'effigie.

De plus, [il maintient] l'intention (*dgongs pa*) des trois rituels de vie et des trois rituels de purification en perçant, en libérant et en offrant. Il obtient ainsi les trois satisfactions **résultant** de la « libération » (*bsgral ba*) : la satisfaction du yogi qui, en plantant [son phourbou], extrait et s'approprie l'essence vitale de l'ennemi ; la satisfaction de l'ennemi quand sa conscience est libérée ; et la satisfaction des déités à qui le yogi offre la chair et le sang [de l'ennemi].

Ce faisant, les trois **unions sont désunies**. En effet, au terme du **meurtre rituel**, l'être [libéré] est séparé de son dieu protecteur, son corps est séparé de son esprit et sa chair est séparée de ses os.

Les aspects principaux des activités courroucées étant la protection, la répulsion et le meurtre rituel, le yogi **conclut** ces trois activités en faisant respectivement les rituels d'**oppression** (*mnan*), d'**éviction** (*'phang*) et de **crémation** (*sreg*).

La logique (*'thad pa*) qui sous-tend [ces associations] est la suivante.

La protection, qui offre un refuge contre les circonstances défavorables, et l'oppression, qui saisit la force et l'énergie de la partie adverse (*phas rgol*), sont liées dans le sens où ces deux aspects ont pour fonction de protéger. On les compare respectivement aux murailles entourant une forteresse et à la prison servant à enfermer les brigands et les voleurs appartenant au clan adverse.

De même, le rituel de répulsion (*dog pa*), qui éloigne les circonstances néfastes et les nuisances afin qu'elles ne puissent plus nous affecter, est associé à l'envoi de projectiles d'éviction (*'phang bzor*) qui les détruisent sans leur laisser la moindre base. On compare ces deux rituels à l'armée

déployée pour contrer la violence des troupes ennemies et à l'assaut final qui les terrasse.

Enfin, le *dral wa* (*bsgral ba*), qui libère la conscience de l'être lors du meurtre rituel et transforme son corps en festin rituel, est associé à la cérémonie du feu, pendant laquelle l'offrande présentée à la bouche des déités par l'intermédiaire du feu leur procure un plaisir intense et confère sans tarder le pouvoir d'accomplir les activités. On compare cette association à la trempe d'une lame que l'on vient d'aiguiser [en battant le fer rougi].

Les tantras expliquent ainsi la nécessité des pratiques courroucées :
(131a)

Il faut libérer les dix sortes d'êtres qui entretiennent
des vues fausses⁴⁶,
Car si nous ne les libérons pas, ils erreront dans le samsara.
Par contre, quand nous les libérons, ils changent d'état
et trouvent la félicité.
Tout comme nous, ils atteindront l'Éveil
Et seront libérés des flots du samsara.

L'Élucidation dit :

Les activités des bodhisattvas s'étendent, les êtres sont heureux,
Les déités sont satisfaites, le samaya est restauré
Et la souffrance due aux actes négatifs et aux imprégnations
est écourtée.
Il n'existe pas d'autre voie pour [transférer les êtres]
des destinées malheureuses vers la félicité,
sans même qu'ils le désirent.

46 C'est-à-dire les ennemis des dix champs. Jokyab

Le bamdroup

BRÈVE PRÉSENTATION

Le bamdroup est l'activité suprême
qu'aucune autre ne peut surpasser
Pour purifier les transgressions et les ruptures.

NOUS PARLERONS ICI D'UNE **ACTIVITÉ** qui permet au pratiquant d'obtenir rapidement et sans difficulté l'accomplissement suprême. On la dit **insurpassable** car **aucun autre** type d'activité ne lui est supérieur⁴⁷.

Le Grand Abbé dit :

Ce grand accomplissement
Est la racine de nombreux accomplissements.
Comme le grand fleuve
D'où partent les autres cours d'eau,
L'accomplissement du *bamdroup*
Est le cœur secret des pratiques
des Mantras secrets insurpassables.

Cette pratique est reconnue comme la meilleure [méthode] **pour purifier** (131b) **les transgressions et les ruptures** de samaya.

⁴⁷ Cette activité très peu expliquée par Jokyab sinon pour dire qu'elle n'est plus pratiquée, servirait à éliminer la souffrance en diminuant les superstitions et les concepts. NdT

Et dans le *Galpo* on lit :

Celui qui s'est octroyé le grand accomplissement
Est celui qui possède l'accomplissement
provenant de l'activité [parfaite].

Le sujet est donc l'extraordinaire *bamdroup*, reconnu comme une source de qualités infinies puisque le *bamtchén* possède les siddhis provenant de l'activité.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Après avoir soigneusement vérifié que le *bam* est complet
et possède les qualités propices,
Le valeureux [yogi] s'en empare en exécutant la danse de vajra.
Il le dépose au centre du mandala, visualise la déité
et pratique ensuite l'approche et l'accomplissement ;
Dès qu'apparaissent les lumières, les sons, les parfums
et les autres signes,
La déité elle-même fond en lumière
et la déité se dissout dans la déité.
Par ces techniques, [le yogi connaît] l'adamantine jouissance
de la félicité au-delà du dualisme sujet-objet
Et restaure [le samaya] en dispersant [les substances]
de diverses manières.

Le pratiquant doté de facultés supérieures possède l'assurance de la vue. Le pratiquant doté de facultés moyennes a obtenu la chaleur et les signes de l'approche et de l'accomplissement. Le pratiquant aux facultés inférieures a peu de pensées discursives et connaît le goût unique.

La pratique se déroulera à toute époque de l'année, sauf pendant les mois médians de l'été et de l'hiver, dont les principaux défauts sont la chaleur estivale qui favorise la décomposition, et le froid hivernal qui entraîne la congélation. [Le pratiquant] n'accepte le *bam* qu'après avoir soigneusement vérifié que ce dernier possède les qualités indiquées dans les tantras et les instructions orales. À ce propos, un *bam* inadéquat serait, par exemple, celui d'un enfant de moins d'un an, d'un individu de plus de cinquante ans, d'un pratiquant de mantras initié, d'un individu de basse caste ou d'une personne morte de maladie chronique, d'épidémie ou d'empoisonnement. Le *bam* le plus propice est

celui d'un individu de « septième naissance ». Le *bam* d'un individu de caste royale ou de caste artisanale est moyennement propice, et celui d'un adolescent tué à l'arme blanche est considéré comme inférieur. Le *bam* datera de trois, sept ou neuf jours au maximum et devra être **complet**, c'est-à-dire non entamé par les vautours. Le **valeureux yogi** (*brtul zhugs*)⁴⁸ qui maîtrise la vue et la méditation le subjugué au moyen des mantras, du recueillement et des postures [appropriés]. Il s'en approche (132a) avec la démarche des Courroucés et de leurs assistants Guing et s'en **empare** en esquissant les pas paisibles et courroucés de la **danse de vajra**. Il procède ensuite aux pratiques de purification et d'accomplissement en préservant les sept reconnaissances suivantes.

1) Reconnaisant que [le *bam*] est impur, il le lave en faisant le rituel de purification.

2) Reconnaisant qu'il est doté d'un esprit, il le libère de la souffrance.

3) Reconnaisant qu'il est son disciple, il lui transmet l'initiation.

4) Le reconnaissant comme la fleur de la conscience éveillée, **il le place au centre du mandala**.

5) Le reconnaissant comme la **déité**, au début **il le visualise** tout entier comme les déités du mandala **et pratique l'approche**. Au milieu, après l'avoir découpé, il dispose les organes pleins, les organes creux et les membres à l'emplacement des déités respectives **et procède à l'accomplissement** en [réalisant] l'ambrosie de l'inséparabilité de la déité de samaya et de la déité de sagesse. Parfois, il reconnaît [le *bam*] comme une substance d'offrande et le présente en tas pour le festin rituel. À la fin, des **lumières** d'arc-en-ciel, des **sons** de mantras, des **parfums** délicieux et d'**autres signes apparaissent**, tels qu'un écoulement d'ambrosie ou une impression de félicité joyeuse.

6) Le yogi reconnaît [le *bam*] comme la sphère essentielle unique (*thig le nyag gcig*) en considérant ce qui suit : la **déité** sous la forme de laquelle il s'était visualisé **fond en lumière et se dissout dans** l'indissociabilité des agrégats naturels visualisés en **déité** de samaya et de la déité de sagesse invoquée. Puis il reste en méditation dans la simplicité du goût unique du samsara et du nirvana. Voilà ce qu'on appelle s'octroyer le « grand accomplissement du temps » (*dus kyi dngos grub chen po*).

48 L'expression *brtul zhugs* désigne [le comportement ou la discipline qui permet de] dompter (*brtul*) les actions et les pensées ordinaires et d'*entrer* (*zhugs*) dans la réalité ultime. TPQ

7) De plus, reconnaissant l'indissociabilité de l'**objet** – les substances du *bam* – et du **sujet** – ses propres facultés – comme le nectar **adaman-tin de la grande félicité** libre de toute pollution, (132b) le yogi de niveau supérieur absorbe effectivement [ces substances]. Le yogi de niveau moyen les incorpore à des substances rituelles. Le yogi de moindre réalisation les absorbe mentalement. Le crâne et le cœur, considérés comme des supports d'accomplissement, serviront d'objets rituels. Les pilules auxquelles les substances sont mélangées font à nouveau l'objet d'une pratique d'accomplissement avant d'être distribuées à tous les êtres et dispersées partout sur la terre, dans l'eau, dans le feu et dans le vent.

Par les six formes de **dispersion** [précédentes], le yogi **partage** [les substances] **avec de nombreux êtres, restaure** les transgressions et ruptures de samaya – les siennes et celles d'autrui – et crée des liens karmiques importants.

Les bienfaits de cette pratique sont expliqués en détail dans de nombreux enseignements, notamment par le Maître [Padmasambhava], quand il dit :

Pour le yogi réalisé qui veut atteindre les deux accomplissements,
Toutes les autres techniques d'accomplissement
Sont comme les babioles dont on s'orne les poignets,
Tandis que celle-ci est la puissante reine des pierres précieuses,
La source qui comble tous les souhaits
Ordinaires ou extraordinaires. Faites donc des efforts !

La pratique de l'ambrosie médicinale

Après une brève présentation sur l'utilité de la pratique, nous expliquerons en détail la manière de procéder.

BRÈVE PRÉSENTATION

Voyons maintenant la pratique de l'ambrosie,
qui fait croître la sagesse.

LA PRATIQUE DE L'AMBROISIE est une méthode extraordinaire. Le pouvoir des « substances de samaya qu'il faut absorber » – les cinq viandes qui éliminent les cinq poisons et les cinq nectars qui font naître dans notre esprit la réalisation des cinq sagesse –, terrasse les quatre démons et permet d'intégrer à la voie la sagesse des quatre initiations, qui ne cesse de croître. (133a) Cette pratique est la source des deux accomplissements. Le *Tantra de l'ambrosie* dit :

Absorber le *rasayana*, la grande médecine,
Permet d'obtenir naturellement l'accomplissement suprême
et les accomplissements ordinaires.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Nous verrons ici la manière de pratiquer et le résultat de cette pratique.

La manière de pratiquer

Le contenant et son contenu, purs depuis l'origine,
 sont la grande ambroisie ; (t13b)
 Quand leur véritable nature est réalisée, l'élixir d'immortalité
 devient la cause substantielle [de l'Éveil].
 [Les officiants] sélectionnent et préparent avec soin
 les substances suprêmes et ordinaires,
 Réduisent les ingrédients en poudre et associent cette poudre
 à la pratique d'accomplissement appropriée.
 Les couples de déités paisibles ou courroucées,
 au comble du plaisir,
 Font par diverses techniques d'union
 descendre des nuées d'esprit d'Éveil.
 Puis la porte secrète est ouverte et [l'ambroisie] recueillie
 dans l'unique sphère essentielle.
 Après s'être octroyés les accomplissements,
 [les yogis] réunissent l'assemblée des êtres fortunés
 Dans la grande félicité de la famille de Vajra.

Qu'est-ce que l'ambroisie ?

Les cinq éléments, les cinq agrégats, les cinq plaisirs sensoriels et les cinq émotions négatives qui forment le **contenant**, les trois mondes, **sont**, dans leur **pureté inhérente**, les cinq **grandes ambrosies originelles** spontanées. Il n'est donc pas nécessaire de recourir à d'autres circonstances pour les « fabriquer ». En effet, depuis les temps sans commencement, tout est ambroisie, le samsara comme le nirvana.

Dans les *Huit Volumes sur l'ambroisie* on lit :

Les trois [mondes de l']existence sont depuis l'origine
 les cinq ambrosies
 Non fabriquées, spontanément présentes
 et parfaitement éveillées.

Étymologie contextuelle

Le terme *amrita* (skt) ou *'chi ba med pa* (tib) signifie « sans mort ». Il sert ici à désigner un remède qui élimine de façon certaine la peur de

la mort. C'est pourquoi [les traducteurs tibétains ont créé le mot *bdu rtsi*,] qui signifie littéralement « ambroisie [qui détruit le] démon [de la mort] ».

Dans le *Tantra de la roue secrète*, on lit :

Sur le samsara, qui est comme un démon,
On verse l'ambroisie de la vérité de l'essence du réel.
Voilà pourquoi on la nomme « ambroisie [qui détruit]
le démon ».

Fonction

La **réalisation**, par l'expérience méditative, de la **véritable nature** des « cinq ambrosies ultimes » mentionnées ci-dessus constitue l'**élixir** de la sagesse **au-delà** de la naissance et **de la mort**, la **cause substantielle** de l'Éveil adamantin. (133b)

Selon les *Enseignements sur l'ambroisie suprême*:

Toutes les choses sans exception sont les cinq bouddhas
et les cinq sagesse ; rien n'est exclu.
Telle est leur nature primordiale et inaltérée.
C'est pourquoi elles sont la grande médecine, l'élixir suprême.

La preuve en est que l'on devient immortel quand les ambrosies existant dans notre corps [sont affinées] jusqu'en leur essence subtile. On peut également, selon ce même principe – puisqu'il existe une correspondance avec l'énergie des substances extérieures – consacrer ces substances par la triple méthode de purification, de réalisation et de transformation (*byang rtogs sbar gsum*), avant de les absorber. De cette manière, l'élixir de leur essence subtile vient renforcer nos constituants physiques et nous aide à obtenir effectivement le pouvoir de la longévité et de l'immortalité.

Il est dit, dans les *Huit Volumes* :

Reine des médecines, cette essence suprême
Élimine les quatre-cent-quatre maladies
Et terrasse définitivement les quatre démons.

Les substances nécessaires à la pratique

Le *Tantra de l'Ambroisie* explique :

Les principales substances du samaya – les cinq ambrosies –
 Combinées aux huit racines avec leurs mille branches
 Forment la « grande médecine qui réunit les substances sacrées
 et les élixirs de plantes ».

Comme cette citation l'indique, il y a d'une part les cinq ambrosies naturelles qui constituent **les substances** de samaya principales ou **suprêmes**, et d'autre part les ingrédients **ordinaires**, à savoir les huit [substances] racines.

Ces huit racines recouvrent en fait cinq séries de huit, puisqu'on compte 1) huit racines anciennes (*sngon byung gi rtsa ba brgyad*), 2) à 4) huit racines extérieures, intérieures et secrètes et 5) huit racines [nécessaires à la] pratique de la sadhana.

Ces dernières consistent en différentes substances matérielles qu'il faut réunir pour la pratique : 1) cinq essences (*snying po lnga*), 2) cinq fruits (*'bras bu lnga*), 3) cinq qualités (*yon tan lnga*), 4) cinq substances liantes (*sdud pa lnga*), 5) cinq substances émoullientes (*dul ba lnga*), 6) cinq ingrédients principaux (*gtso bo lnga*) (134a) – auxquels on ajoute, pour obtenir les « mille branches », tous les extraits d'ingrédients médicaux provenant d'espèces semblables –, ainsi que 7) les cinq personnes nécessaires⁴⁹ et 8) les cinq choses requises⁵⁰. **Il faut** faire preuve d'adresse pour **sélectionner** [les substances] et ensuite pour les mélanger. Telle est l'**excellente préparation**.

Les époques propices à la pratique sont l'automne et le printemps, lorsque la température n'est ni trop froide ni trop chaude, et le huitième jour d'une lune croissante.

La manière de pratiquer

En guise de préliminaires, il convient de poser les bases de l'accomplissement en ravivant l'approche, de faire la confession générale et le rituel du sol, de réunir les objets rituels particuliers et les mandalas servant de

49 *dgos don lnga* : le roi adamantin, le prince adamantin, le karma-guingkara, l'exécutant et la reine. Jokyab

50 *dgos chas lnga* : un mandala, des offrandes, des substances, des objets et un kapala aux qualités appropriées. Jokyab

support, et d'arranger les substances du samaya en les classant par famille et par couleur.

La pratique principale commence par la **pulvérisation** des ingrédients.

La *Configuration adamantine* dit :

Il est excellent d'accomplir la purification suprême en ramenant tout aux Cent Familles du grand secret, puis aux Cinq Familles, et enfin à l'Unique Famille.

Comme cette citation l'indique, il faut affiner toutes nos pensées – qui ont pour source une solide croyance en la réalité des perceptions fausses, de la dualité et de la multiplicité – jusqu'à [réaliser qu'elles sont] les Cent Familles éveillées du mandala du *corps*. Pour contrer la vue selon laquelle il serait bon ou mauvais qu'il y ait de nombreuses familles, on affine les Cent Familles jusqu'[à réaliser] la dimension de la *parole* des Cinq Familles. Pour détruire notre conviction que les familles sont différentes, on les réunit dans l'essence de *l'esprit* de l'Unique grande Famille secrète. En présentant les offrandes et en chantant les (134b) louanges, on réunit les trésors (*dbyig*) de l'accomplissement. De temps à autre, on invoque les vidyadharas pour qu'ils nous aident à accélérer l'accomplissement de l'ambroisie. On purifie les pensées dualistes en veillant à ce que tout reste rigoureusement propre et on préserve le samaya en restant libre de tout concept de bien ou de mal, d'attraction ou de répulsion.

On maintient la vue de l'inséparabilité de l'union et de la libération pendant le pilonnage, le tamisage et le brassage des substances, qui sont ensuite mesurées, recouvertes et scellées, avant d'être placées dans le mandala. Ces **poudres sont ensuite associées à la pratique d'accomplissement appropriée.**

Pour commencer, on parlera de l'affinage (*'ju 'dul gyi dgongs pa*)⁵¹, qui consiste à méditer sur le triple ou l'octuple mandala des **déités** sous la forme de héraukas **paisibles ou courroucés unis à leur parèdres** dans l'expérience méditative **du grand plaisir** induit par l'expérience des quatre joies, comme cela est illustré **par les différentes méthodes d'union** et notamment les huit unions expliquées dans les différents textes traditionnels,

51 Il est possible que le texte comporte ici une erreur et qu'il s'agisse de la fusion et de l'écoulement (*rgyu 'dul*). AZR

dont l'union de la sagesse, l'union des substances et l'union des méthodes et de la sagesse. Par ces moyens, l'ambrosie se diffuse dans l'espace tout entier sous la forme de **nuées d'esprit d'Éveil** et le double dessein est accompli. Ensuite l'esprit d'Éveil se condense, entre dans le corps⁵² de la déité et **descend** dans le ciel de l'épouse et dans l'ambrosie.

Dans les *Huit Volumes*, il est dit :

Sept signes et marques apparaîtront,
Des lumières, de la fumée, des sons, des parfums,
[des saveurs et des couleurs⁵³] seront perçus.
De plus, les déesses se montreront
Et l'ambrosie augmentera de volume.
Ces signes indiquent que l'ambrosie est prête.

Dès que ces signes de réussite apparaissent, **il faut ouvrir la porte secrète** (135a) du couple [des hérourkas] **et recueillir** l'élixir subtil du samsara et du nirvana **en l'unique sphère essentielle** avant de le faire descendre dans le palais médicinal.

Après avoir exécuté les diverses activités telles que la maîtrise et la mise au point (*dbang du bya dang gnad la dbab*)⁵⁴, on passera aux différentes sections de la conclusion.

Conclusion

La Quintessence dit :

Avec une dévotion fervente, l'assemblée des yogis
Chante la supplique pour recevoir les accomplissements.

Comme cela est dit, faisant le moudra secret (*guhya*), les yogis **s'octroient** les accomplissements et l'initiation. Ils distribuent ensuite aux autres membres de cette **assemblée** dévouée et **fortunée** la part des initiations et des **accomplissements** qui leur revient. Grâce aux connexions qu'ils ont établies en pratiquant ensemble **la grande félicité** au sein **d'une seule famille de vajra**, tous les participants obtiendront les divers bienfaits décrits dans les tantras et les textes.

⁵² Texte erroné : *dbyebs* corrigé en *dbyibs*. JKR

⁵³ Selon Jokyab.

⁵⁴ On prend le contrôle et menace en quelque sorte les mandalas en disant « si vous n'accordez pas les accomplissements, vous brisez votre promesse ». JKR

Le résultat de cette pratique

Avec [cette pratique] sont obtenus cent huit bienfaits particuliers,
 Tels que la longévité, la restauration, l'admiration
 et l'élimination des maladies.
 L'univers et les êtres sont le champ pur du hérouka
 Et le groupe ainsi que son entourage établissent un lien
 avec la libération suprême.

Pour ce qui est des bienfaits de cette pratique, dans l'immédiat on obtiendra cent huit bienfaits particuliers, tels que la vie immortelle, la restauration des dégénérationes et des cassures, l'admiration de tous les êtres et l'élimination des maladies, des démons, des actes négatifs et des voiles. L'univers où se déroule la pratique et les êtres [qui l'habitent] retrouvent leur véritable nature : ils sont le champ pur du glorieux hérouka et les déités. Au niveau ultime, les liens formés par les membres du groupe réunis à cette occasion leur permettront, ainsi qu'à leur entourage, d'atteindre ensemble et en même temps la terre primordiale de la libération suprême. (135b)

Les aspects techniques sont expliqués en détail dans le dernier des *Huit Volumes sur l'ambroisie* et dans d'autres ouvrages.



Le roi Trisong Detsen

Comment pratiquer la voie de l'accomplissement

Nous verrons dans ce chapitre une brève présentation pour faire le lien et une explication détaillée.

BRÈVE PRÉSENTATION

Voici comment les étapes de cette voie complète
permettent d'actualiser correctement
Les siddhis suprême et ordinaires.

COMME NOUS VENONS DE L'EXPLIQUER, pour atteindre les deux sortes d'accomplissements liés à la phase de création – l'**accomplissement suprême**, qui prime sur tout, et les activités **ordinaires** qui viennent l'étayer – et pour pratiquer **correctement** selon le sens profond des tantras, des commentaires et des instructions essentielles, il est nécessaire de s'appuyer sur la **voie** [qui considère] le corps dans sa **totalité**. Voici les **étapes** de cette voie.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Après un bref rappel de la grande vacuité et des trois autres yogas vus précédemment, nous expliquerons de manière plus détaillée l'accomplissement pratiqué en groupe.

BREF RAPPEL

La grande vacuité et la compassion illusoire sont l'approche.
La claire présence et la stabilité de la déité seule
 sous ses formes subtile et grossière,
Et la méditation sur la déité avec ses émanations
 sont l'approche intime.
Ou encore [les trois recueils sont] l'approche,
 l'approche intime et l'accomplissement.
Une fois que la chaleur, les signes
 et les marques se seront manifestés, ...

On pratique d'abord l'**approche** en créant [la déité] avec le recueillement de l'ainsité dit « **la grande vacuité** » et le recueillement de la manifestation universelle dit « **la compassion illusoire** ». L'**approche intime** consistera à **stabiliser la présence claire de la déité seule** – la **forme subtile** étant la syllabe-germe et la **forme grossière**, le corps de la déité –, puis à visualiser **la déité avec le mandala formé par ses émanations**.

Ou encore, parmi ces différentes pratiques, on peut s'entraîner au recueillement de l'ainsité pour l'**approche**, au recueillement de la compassion universelle pour l'**approche intime et** (136a) au recueillement de la syllabe germe avec la déité seule qui manifeste [le mandala] pour l'**accomplissement**.

Cela étant accompli, et **lorsque se seront manifestés** les « fruits temporaires » que sont les signes extérieurs, intérieurs et secrets de la **chaleur** indiquant la culmination des cinq expériences méditatives, ainsi que **les signes graduels et les [autres] marques de l'accomplissement**, il faudra pratiquer le grand accomplissement.

La chaleur

À ce sujet, on lit dans *Les Étapes de la voie du Filet d'émanations* :

Quand on reste dans l'état libre [des concepts] d'acte et d'acteur,
 La chaleur se lève dans le corps, la parole et l'esprit.

La chaleur extérieure est une sensation de légèreté physique. La chaleur intérieure est l'impression de ne plus percevoir sa respiration. La chaleur secrète est la réalisation du sens ultime. Les trois chaleurs sont ainsi un corps plein de félicité, une voix claire et un esprit sans pensées.

Les signes

Concernant les signes relatifs à la chaleur, le *Commentaire du Flambeau de l'œil (de la concentration)* dit :

Après l'expérience effective des trois chaleurs,
Toutes sortes de signes vont apparaître.

Les signes extérieurs sont multiples. On perçoit l'ensemble du monde matériel comme étant le champ d'action de la déité rempli des attributs subtils de son corps, de sa parole et de son esprit. On voit une sorte de fumée et les autres [signes de cette catégorie]. On atteint « l'épuisement des sources de la perception » et la terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace ou les cinq couleurs [sont ramenés à un seul élément ou une seule couleur]⁵⁵. On voit dans le ciel divers signes tels que la lumière et les particules du grand lotus, ainsi que des étoiles, des croissants de lune, etc.

Les signes intérieurs sont notamment la patience physique et verbale, (136b) le tarissement naturel des tendances mentales liées aux cinq poisons et, par conséquent, l'affaiblissement des huit préoccupations mondaines.

Les signes secrets sont un meilleur contrôle du souffle et des éclairs sporadiques de clairvoyance. Dans les rêves reviennent régulièrement les signes indiquant que nous avons purifié nos méfaits et nos voiles, traversé des terres ou obtenu les accomplissements suprême et ordinaires.

Les marques

Les marques de l'accomplissement sont les activités communes et le grand accomplissement. Ou bien, selon le *Tantra principal du Filet d'émanations magiques*, les six siddhis source de qualités⁵⁶, les cinq siddhis

55 Dans le *mkhas 'jug* de Mipham Rinpoché, (traduit en anglais sous le titre *Gateway to Knowledge*) par exemple, il est expliqué que les bodhisattvas de la septième ou huitième terre peuvent ramener toute la manifestation à un seul élément ou à une seule couleur. AZR

56 *La Matrice secrète*, tantra principal du *Filet d'émanations magiques*, liste ainsi les six siddhis source de qualités : [La capacité de] transformer [les choses] en ambrosie, de [ré-équilibrer] les éléments, d'éliminer les quatre cent quatre maladies, de devenir riche, de purifier les mondes inférieurs et de pouvoir tout transformer en quelque chose d'autre. Jokiyab

liés aux cinq éléments⁵⁷ et les huit siddhis liés aux rites mineurs⁵⁸. Mais cette liste est loin d'être exhaustive, et de nombreux tantras explicatifs en mentionnent beaucoup plus, jusqu'à une infinité.

Dans le Soutra des *Joyaux Empilés* on lit :

Inimaginables sont les champs d'action et les prodiges d'un esprit
versé dans le recueillement ;
Inimaginables aussi les qualités des substances, remèdes,
mantras et gemmes.

EXPLICATION DÉTAILLÉE SUR LA PRATIQUE DE GROUPE

Elle comprend deux parties, une brève présentation et une explication détaillée.

Brève présentation

En s'appuyant sur l'accomplissement pratiqué en groupe
et le grand accomplissement,
On procédera comme suit afin de parachever
les niveaux de détenteur de sagesse...

Une fois que la chaleur, les signes et les marques de l'approche, de l'approche intime et de l'accomplissement se seront manifestés comme expliqué ci-dessus, alors, **en s'appuyant sur l'accomplissement pratiqué en groupe** en guise de pratique principale et **sur les activités du grand accomplissement**, on s'engagera dans l'entraînement **afin de parachever** le fruit de la transformation de la voie : les quatre **niveaux de détenteur de sagesse**.

Le *Khog Zhoung* explique ainsi l'expression « festin d'offrande accompli en groupe » (*tshom bu tshogs sgrub*) :

Le festin d'offrande, ce sont les trois abondances
Et un groupe comptant un, trois ou cinq [couples].

⁵⁷ Selon ce même tantra, pour ce qui est des siddhis des cinq éléments : L'espace devient solide comme un vajra, le feu lui-même est brûlé, tout devient de l'eau et paraît couler, les éléments du monde sont désintégrés et tout tombe dans la vacuité. Jokyab

⁵⁸ Concernant les huit siddhis des activités mineures, le même tantra dit : Par ce siddhi l'on peut convoquer, expulser, lier, relâcher, guérir, tuer, terrasser et conquérir. Jokyab

La plus « petite assemblée » doit ainsi réunir un, trois ou cinq couples principaux, c'est-à-dire deux, six ou dix participants. Une « assemblée moyenne » comptera autant de couples qu'il y a de déités dans le mandala, et une « grande assemblée », un nombre encore plus grand. Dans tous les cas, il faut réunir trois choses : des êtres fortunés, des déités réjouies et les cinq richesses⁵⁹. À cela s'ajoute un festin abondant. En résumé, il faut d'abord réunir les objets rituels, les individus et les substances particulières et ensuite exécuter la pratique d'accomplissement.

Explication détaillée

Nous verrons d'abord comment poser la base de l'accomplissement avec les cinq perfections et ensuite comment accomplir les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement ainsi que les rituels complémentaires en suivant scrupuleusement les textes de pratique.

Les cinq perfections

Dans un endroit sublime, isolé et resplendissant de bénédictions,
 On réunit les substances et ingrédients propices,
 Et lorsque les planètes, la constellation et le jour forment
 [une conjonction] merveilleusement favorable,
 Le maître et son entourage réunis en une assemblée
 riche de toutes les qualités authentiques
 (t14a) Entrent dans un clair recueillement,
 et par un rituel parfaitement pur,

Pour préparer la pratique du grand accomplissement, il faut réunir les cinq perfections.

Le *Manuel des activités* dit :

À ce propos, il faut faire le rituel en entier en l'associant à la base que sont les [cinq] perfections – le lieu, le moment, (137b) les objets nécessaires, le maître et l'entourage qui effectueront la pratique, et le texte relatif à la pratique.

59 Le *Tantra du [Filet d'émanations] magiques* dit : « selon l'enseignement secret du Bouddha, il faut réunir au complet cinq « substances » sublimes : le samaya, la vue, le recueillement, l'esprit d'Éveil et la compassion ». Jokyab

Le lieu

En général, l'**endroit** sera propice à la pratique de groupe si aucune circonstance ne peut venir distraire [les participants] de leur concentration. En particulier, il devra être libre de tout danger ou menace déstabilisants tels que la présence d'êtres visibles – ennemis, brigands et autres prédateurs féroces – ou invisibles – esprits cruels désincarnés et ainsi de suite.

Sont considérés comme parfaits les endroits agréables, pourvus de toutes les marques de l'accomplissement des quatre activités, et notamment ceux qui **resplendent des bénédictions** de la présence physique des victorieux détenteurs de sagesse qui nous ont précédés.

Le moment

Le moment parfait est un jour céleste lorsque le soleil tire vers le nord, la période de lune croissante au début de chaque saison, ou l'un des jours de commémoration bénis par les Maîtres des soutras et des mantras. En particulier, on peut choisir un jour marqué par la conjonction de la grande **planète** maître des dieux, de la **constellation** Pushya et du huitième **jour** vertueux de la lune croissante. Les tantras et les textes astrologiques reconnaissent dans cette conjonction appelée « réunion des accomplissements » un **moment merveilleusement propice**.

Les substances

En général, les substances et les ingrédients utilisés pour l'accomplissement sont les supports correspondant à la pratique que l'on va accomplir, les substances d'offrande, de la nourriture fortifiante, des remèdes pour repousser les maladies, des méthodes spécifiques pour contrer les circonstances [adverses], etc. En particulier, il faut réunir les **objets parfaits** [nécessaires à] l'assemblée que nous avons énoncés ci-dessus⁶⁰.

Les officiants

(138a) Les officiants parfaits sont le **maître** de vajra doté des huit qualités – dont les trois trésors sacrés de la création, de la perfection [et de la grande perfection]⁶¹ – et tous les membres de **son entourage**,

⁶⁰ Voir note 59 p. 106.

⁶¹ Le maître de vajra (1 à 3) détient le trésor des [trois niveaux de l'enseignement], 4) a parfait le flot initiatique, 5) a le sens des responsabilités, 6) est versé dans les tantras 7) et les rituels, et 8) possède les instructions orales et la chaleur de la pratique. Jokyab

depuis l'épouse de vajra et les quatre pratiquants choisis pour représenter les bouddhas des quatre familles jusqu'aux balayeurs chargés du ménage. Tous les membres de l'entourage doivent connaître parfaitement leurs tâches, être libres des trois défauts du récipient⁶² et posséder les cinq qualités⁶³. L'assemblée des officiants **parfaitement qualifiés** sera grande, moyenne ou petite, selon les possibilités.

La manière de pratiquer

Les yogis ayant obtenu la **clarté** et la **stabilité des recueils** des deux phases s'engageront dans les quatre aspects du **rituel** – approche, [approche intime], accomplissement [et grand accomplissement] – en suivant le texte. Ils pratiqueront la sadhana de manière **parfaitement pure**, en restant libres des quatre causes de dégénération⁶⁴, sans répéter les parties faciles ni omettre celles qui sont difficiles.

Les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement

... prennent possession et contrôle du sol, puis font la purification et la protection.

Extérieurement, intérieurement et secrètement, ils purifient leur courant mental et ferment les barrières de la retraite.

Ils libèrent et oppriment Matram, qui devient un champ pur de vajra,

Et veillent à accomplir correctement les préparatifs restants :

Construire le mandala, disposer les substances à leur place et installer les pratiquants.

[Ils accomplissent ensuite les différents rituels :]

Celui de l'approche pour purifier le contenant et éliminer les voiles ;

Celui de l'approche intime pour purifier le contenu et rassembler les accomplissements ;

62 Les trois défauts du récipient : celui qui n'écoute pas est comme un vase bouché [ou renversé] ; celui qui ne retient pas les instructions est comme un vase percé, et celui qui est sous l'emprise des émotions négatives est comme un vase souillé de poison. Jokyab

63 Les cinq qualités : 1) à 3) sont les opposés des trois défauts précédents ; 4) être animé d'une dévotion, d'une persévérance et d'une sagesse puissantes ; 5) être peu enclin à l'hypocrisie, à l'orgueil et à l'hésitation. Le *Filet* donne une liste différente : « Être réceptif, avoir de bonnes manières, un bon caractère, être stable et généreux, physiquement et matériellement. » Jokyab

64 Les quatre causes de dégénération sont les quatre portes sources de chutes. Jokyab Le *chos kyi rnam grang* mentionne le manque de dévotion, d'attention et de conscience et un esprit perturbé par un grand nombre d'émotions négatives. NdT

Et celui de l'accomplissement pour purifier leur courant mental
et obtenir les siddhis.
En exécutant six fois par jour le festin d'offrande,
ils réjouissent [les déités], restaurent [le samaya],
Détruisent les esprits [espions] qui ont vu et entendu [le rituel],
et font descendre les grandes bénédictions.
Tous doivent éviter la distraction et pratiquer
avec une concentration parfaite
Sans jamais interrompre [la visualisation de] la déité, le mantra
et le recueillement associés à l'émanation
et la réabsorption [des lumières].
Grâce à quoi, les images des déités se mettront à rire,
l'ambrosie commencera à crépiter en formant
des volutes de vapeur,
Les lampes à beurre s'allumeront d'elles-mêmes
et une mare d'huile se formera
autour des substances d'accomplissement.
La créativité de la réalisation s'embrasera et la sagesse coulera.
Après l'apparition des signes, les pratiquants s'adonnent
[aux activités relevant] du grand accomplissement
pour recevoir les siddhis :
Au crépuscule [directement] de la déité, à minuit
en exécutant le rituel de libération
Et à l'aube en prenant pour voie la pratique de l'union.

Préliminaires

Après avoir soigneusement cherché [un terrain] et sélectionné celui qui convient, [les yogis] **prennent possession du sol** en versant un loyer s'il y a un propriétaire visible ou en prononçant les paroles de vérité. Dans le cas de propriétaires invisibles, ils offrent aux déités du sol et aux esprits locaux des tormas et une libation dorée (*gser skyems*) et **prennent le contrôle du terrain** au moyen des substances et de la visualisation. Ils le **purifient** avec les mantras, les moudras et le recueillement et le **protègent** en exécutant la danse enflammée des dix Courroucés et en plantant leurs dagues.

Puis ils **purifient extérieurement leur courant mental** en parcourant les étapes générales destinées à éliminer les voiles et à réunir les accumulations: confession, offrandes, (138b) actes de générosité, lecture des écritures sacrées, etc. Ils le purifient **intérieurement** avec

la confession en quatre parties, et **secrètement** en exécutant le rituel appelé *Brasser les tréfonds de l'enfer*.

Ils **établissent les limites** en confiant la frontière **extérieure** aux quatre grands rois⁶⁵. Afin de définir la limite intermédiaire, ils utilisent le pouvoir de leurs qualités pour mettre sous leur coupe (*mnan*) ceux qui ont transgressé les samayas du Mantra et naissent de façon récurrente sous la forme d'esprits *tamsi*⁶⁶. Pour les limites **intérieures**, ils confient la garde des portes extérieures et intérieures à Yama et à Amritakundali⁶⁷, comme l'explique le *Tantra Galpo* :

Postez les écriteaux extérieurs et intérieurs
De Dharmaraj et d'Amrita.

Les limites **secrètes**, quant à elles, sont établies [au moyen]

- des sphères de protection constituées de cinq types d'armes,
- de la furie des déités courroucées, par exemple, et
- de la vue de l'ainsité.

Pour que les créateurs d'obstacles mineurs ne puissent interrompre [la pratique], les yogis **libèrent** leur chef, **Matram Roudra** en l'éliminant par des méthodes courroucées : **le clouant au sol** avec leurs pas de danse, ils font de ses membres les huit cimetières et de son tronc le palais. Ainsi béni, il devient un **champ pur de vajra**⁶⁸.

Ils exécutent **correctement** les différentes étapes **des rituels préliminaires restants**, tels que le rituel pour demander à la déité la permission de dessiner le mandala, et les rituels relatifs au vase et aux disciples servant à [préparer] la transmission de l'initiation.

65 Les limites extérieures, qui sont du ressort des quatre Gardiens de l'univers, protègent contre ceux qui ont commis des chutes après s'être engagés dans les entraînements des Trois Corbeilles du Soutrayana et ont repris naissance sous la forme d'esprits désincarnés. Jokyab

66 Ériger la limite intermédiaire signifie soumettre les esprits *tamsi* ou briseurs de samaya, état où renaissent les pratiquants qui n'ont pas préservé les liens sacrés après être entré dans les trois tantras extérieurs du Mantra. Jokyab

67 Interprété selon jkb 264 3. Yama contrôle les activités mondaines, Amritakundali les activités de sagesse.

68 Il s'agit ici de libérer les êtres qui, n'ayant pas préservé les liens sacrés après être entrés dans les trois tantras intérieurs, ont repris naissance sous la forme de roudras. Il y a trois classes de *roudras*. On parlera tantôt des *roudras* de la permanence, du nihilisme et des vues fausses, tantôt des *roudras* de l'attachement au corps, à la parole et à l'esprit comme étant le soi. En libérant symboliquement *Roudra*, trois buts sont atteints : le yogi atteint la réalisation du non soi ; le ventre de *Roudra* devient le charnier où tous les dakas et dakinis se réunissent spontanément ; quand le grand *Roudra* est subjugué, les *roudras* mineurs sont automatiquement subjugués. Jokyab

Ensuite, avant de construire le mandala physique, ils arrosent [l'aire] avec de l'eau safranée, les cinq ambrosies et ainsi de suite. Tout en faisant le rituel de bénédiction, (139a) ils élaborent **un mandala authentique** en dessinant les traits d'action et les traits de sagesse avec du sable de qualité excellente, moyenne ou inférieure. **Ils mettent en place** les supports de la pratique, les objets rituels de l'initiation et **les substances** requises pour l'accomplissement et pour les offrandes, ainsi que les différents tissus et ornements.

Les pratiquants capables d'accomplir les activités, à savoir l'épouse et les disciples, prennent leur place et revêtent les costumes des déités paisibles ou féroces. On appose sur [leur visage] les trois marques de la splendeur afin que les furies (*ma mo*) et les dakinis les reconnaissent comme étant des leurs. Le rituel d'inclusion permet de faire des nouveaux participants des réceptacles appropriés.

Pratique principale

Lors de la pratique principale, les participants **exécutent** correctement **les activités** en respectant le cadre des quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement. Les yogis et yoginis, au même nombre que les couples de déités du mandala, pratiquent en prenant pour base les trois recueils, tandis que les participants aspirants (*mos slob*) visualisent le mandala général à la manière de yogis ordinaires en maintenant la triple visualisation – eux-mêmes comme l'être de samaya, la déité comme l'être de sagesse et l'émanation-réabsorption des lumières de l'un vers l'autre⁶⁹.

Dans tous les cas, la pratique d'accomplissement se divise en trois périodes. Pendant la première période, avec le rituel de **l'approche** les pratiquants transforment le monde en palais de la déité, ce qui **élimine les voiles** des pensées discursives. Pendant la deuxième période, avec le rituel de **l'approche intime** ils **rassemblent** le trésor des **accomplissements en transformant les êtres** en mandala apparent mais vide de la déité. (139b) Pendant la troisième période, et c'est là la grande idée de

69 Le pratiquant se visualise comme l'être de samaya, la déité est l'être de sagesse [dans l'espace devant lui], et des lumières sont émises de l'un à l'autre puis réabsorbées. Cette dernière visualisation est dite « dotée des trois continuités » quand 1) les offrandes aux bouddhas sont incessantes, 2) la purification des obscurcissements des êtres est incessante et 3) l'obtention des accomplissements est incessante. Jokiyab

l'accomplissement, ils **transforment leur courant mental** en grande sagesse spontanée et **obtiennent les deux siddhis**.

Pendant toute la durée de la pratique, **six fois par vingt-quatre heures**, ils **réjouissent** les déités et les fidèles protecteurs et **réparent** les transgressions et les ruptures [du lien sacré] **en présentant un festin d'offrandes**.

Quant aux **esprits-espions** des douze moments du jour, qui créent des obstacles à l'accomplissement **en regardant ou en écoutant** la pratique, ils les bombardent de substances projectiles et exhortent les douze glorieuses messagères à les **éliminer**. Comme c'est également à ces moments-là qu'apparaissent parfois les différents dévas qui offrent les accomplissements, les yogis cultivent la splendeur [en se parant] d'ornements, de brocards et autres, et **font descendre** sur eux-mêmes, sur le lieu et sur les objets rituels **une pluie de bénédictions**.

Pendant toute la durée de la pratique, ils ne doivent **jamais quitter** l'état où les apparences sont la **déité**, les sons la vibration naturelle des **mantras** et les pensées [l'espace du] réel. Ils ne doivent **ni interrompre** la récitation ni couper le flot du **recueillement de l'émanation-réabsorption** [des rayons lumineux]. **Évitant toute** forme de distraction mentale, à commencer par la somnolence, la torpeur, la paresse, l'attachement et la colère, ils devront **pratiquer de manière parfaitement concentrée**.

S'ils agissent de la sorte, **tous les signes** authentiques de l'accomplissement **se présenteront** à eux, dans le meilleur des cas en réalité, sinon en vision, et au minimum en rêve. Les statues et **les représentations peintes de la déité** de samaya **se mettront à rire**, l'**ambrosie** de l'offrande intérieure **commencera** à bouillir et à **crépiter en formant des volutes de vapeur**, **les lampes à beurre s'allumeront d'elles-mêmes**, une pluie d'ambrosie tombera sur les tormas et **une mare d'huile se formera autour des substances d'accomplissement**. (140a) Les pratiquants auront des visions de la déité, les dakinis énonceront des prophéties, des lumières, des sons et de délicieux parfums se répandront. Voilà pour les signes généraux.

Comme signes particuliers, la grande **puissance** de l'expérience méditative et **de la réalisation** resplendira sans partialité, [les pratiquants] atteindront la **sagesse** authentique et pourront effectuer toutes sortes de transformations.

Conclusion

La dernière nuit, en guise de rituels de conclusion, les **pratiquants procèdent** aux activités du **grand accomplissement**. Pour cela, à la **tombée du jour**, en recourant aux substances propices telles que la viande, le yaourt, les tormas de longue vie (*tshe gal*) et la bière, ils évoquent les points cruciaux de la promesse du cœur [**de la déité**] et **reçoivent ses accomplissements**.

À **minuit**, ils les reçoivent dans la cour intermédiaire en prenant pour voie le **rituel de libération**. Ici, les objets à libérer sont les objets extraordinaires majeurs et mineurs, les libérateurs sont les Guingkara qui saisissent, libèrent et présentent l'offrande, et la méthode de libération est le rituel aux sept [qualités] merveilleuses.

Pour finir, à **l'aube**, les yogis [et yoginis] qui en ont la capacité choisissent, selon leur niveau, une [ou un] partenaire appartenant à la famille des dévas, des nagas ou à l'une des cinq familles humaines, puis se lavent, s'enduisent d'onguents et se parent d'ornements afin de devenir des réceptacles adéquats. Ensuite, dans la cour intérieure, ils pratiquent :

- l'approche, en développant la félicité selon les traités sur la passion ;
- l'approche intime, en maintenant la triple reconnaissance et en s'incitant à l'union au moyen des phrases mystiques ; (140b)
- l'accomplissement, en entrant en union avec les quatre moudras et en reconnaissant les quatre joies de la descente ;
- le grand accomplissement, en absorbant l'esprit d'Éveil dans le ciel avec la langue adamantine, en le faisant remonter et en le répandant [dans leur corps tout entier], ce qui amène les quatre joies ascendantes à leur destination ultime.

Voilà comment ils s'octroient les **siddhis en prenant pour voie les quatre branches de l'approche et de l'accomplissement** relevant du moment de **l'union**.

Les pratiquants aspirants, eux, reçoivent simplement les accomplissements de la déité. Les autres les reçoivent au travers du recueillement et ainsi de suite. Après quoi l'initiation liée à la pratique est offerte aux autres participants.

On procède alors à l'offrande des restes et les tormas sont jetées à l'extérieur. Si nécessaire, la torma courroucée sera utilisée comme un

projectile (*zor*). Viennent ensuite la requête du pardon et la dissolution du mandala. Pour finir, les participants entrent dans le recueillement des activités quotidiennes ordinaires⁷⁰ en apposant les sceaux et en formant les prières de dédicace.

Pour la levée des limites extérieures, [les offrandes aux] protecteurs du lieu et les autres rituels complémentaires, il faut se conformer aux différents textes d'encadrement associés à la pratique de grand accomplissement que l'on a effectuée.

⁷⁰ En comprenant notamment que toutes les formes sont le corps de la déité, tous les sons sont la résonance du mantra et toutes les pensées sont la sagesse. JKR



Gourou Rinpoché entouré de ses douze émanations

Le fruit de cette voie

LES QUATRE NIVEAUX DES DÉTENTEURS DE SAGESSE

De cette manière, après avoir pratiqué pendant six,
douze ou dix-huit mois
La création extérieure et la perfection intérieure,
[Le yogi] atteint la maîtrise de l'esprit,
Ses souffles et sa conscience éveillée deviennent malléables
et il actualise la luminosité.
Dans son corps parfaitement mûri, la nature de son esprit
mûrit comme les Corps de la déité. (t14b)
Les trois contaminations s'épuisant, il obtient le pouvoir sur la vie.
Grâce aux corps [de sagesse], [il devient le] détenteur
des lignées des Cinq Familles du Grand Sceau,
Et sur la terre du Grand Régent, il atteint la présence spontanée.

EN S'ENTRAÎNANT COMME NOUS VENONS DE L'EXPLIQUER et jusqu'à maturité, d'une part aux quatre yogas des voies contaminées relevant de la voie d'accumulation, c'est-à-dire la grande vacuité, la compassion, la déité seule et la déité avec ses manifestations, et d'autre part à l'accomplissement en groupe, qui relève de la voie de l'union dénuée de tout obstacle, on obtient [le fruit] au mieux en six mois, sinon en douze mois, ou au maximum en dix-huit mois. (141a) Extérieurement, on atteint la claire présence de la phase de création ; intérieurement, on stabilise les recueils de la phase de perfection, on atteint la maîtrise de l'esprit, et les souffles et la conscience éveillée deviennent malléables. À partir de là, la sagesse primordiale de

la **luminosité absolue est actualisée** et la jonction est faite avec les trois voies non contaminées – la voie de la vision, la voie de la méditation et la voie ultime – qui constituent le fruit des quatre niveaux des détenteurs de sagesse.

Dans *La Matrice Secrète*, il est dit :

Celui qui est libre de paresse, de mollesse et d'indifférence
Et s'engage sans hésiter dans la pratique d'accomplissement,
Réaliserait naturellement tous les mandalas
Et atteindra l'état sublime, l'extraordinaire Vajra Secret.

Voyons maintenant les causes permettant d'atteindre les quatre niveaux des détenteurs de sagesse.

Le vidyadhara parfaitement mûri

Le yogi atteint ce niveau parce qu'il a stabilisé la déité seule et la déité avec émanations et qu'il a vu, grâce à la pratique en groupe, la vérité de l'essence du réel. Mais comme ses capacités mentales et le pouvoir de sa pratique intime (*nye rgyu spyod*) sont encore limités, son **esprit mûrit comme les Corps de la déité au sein du corps** de maturation [karmique] qui n'est pas encore séparé des agrégats. Dès que son esprit se libère du piège du corps physique, il atteint le nirvana sans restes de la triple union correspondant au vidyadhara du Grand Sceau. Sa réalisation égale ici celle des [êtres] suprêmes sur la terre de Joie Extrême et sur la voie de la vision selon les véhicules causaux. Quant à l'action, il complète pour son propre bien la double accumulation en [déployant] la configuration du mandala et, grâce à l'œil divin et aux autres [pouvoirs], il accomplit les quatre activités⁷¹ pour le bien des êtres des quatre continents. (141b)

Le vidyadhara ayant pouvoir sur la vie

Les causes ici sont l'acuité des facultés, la vue des trois connaissances transcendantes et la qualité exceptionnelle de la réalisation et de la familiarisation. Par conséquent, à mesure que les capacités mentales et la pratique du yogi se renforcent, **les trois contaminations** – celle du corps

⁷¹ Les quatre activités ici sont l'approche, l'approche intime, l'accomplissement et le grand accomplissement. Jokyang

par les résidus physiques, celle des éléments par le transfert, et celle de l'esprit par la recherche d'un lieu de naissance – **s'épuisent**. [Il entre sur la voie de la vision] et son corps devient le corps adamantin sans naissance ni mort. Il atteint le nirvana avec restes **ayant pouvoir sur la vie** et peut rester en vie aussi longtemps qu'il le souhaite. Sa réalisation égale celle des êtres suprêmes de la huitième terre [selon les véhicules] causaux. Quant à l'action, pour son propre bien, il renforce la puissance de la conscience éveillée par la vue et la méditation, élimine tout attachement à sa vue [comme étant absolue] (*lta ba ched 'dzin*) et se défait des souillures omniprésentes (*kun 'gro'i dri ma*)⁷². Il accomplit le bien d'autrui au moyen des six suprasavoirs⁷³ et des quatre prodiges⁷⁴.

Le vidyadhara du Grand Sceau

Le vidyadhara du Grand Sceau maintient sans interruption la familiarisation avec le recueillement de la déité seule et de la déité avec ses émanations et se purifie de la souillure [des cinq facteurs mentaux] omniprésents. Telles sont les causes de ce niveau, d'où sa définition : après avoir actualisé ce sur quoi il médite, le vidyadhara [du Grand Sceau] purifie les souillures inhérentes tout en restant dans un recueillement immuable. Son corps de sagesse illusoire se manifeste sous toutes les formes nécessaires et il progresse jusqu'à la neuvième terre sur la voie de la méditation. Sa réalisation égale celle des êtres suprêmes de la neuvième terre causale. Quant à l'action, pour son bien, il purifie les souillures résiduelles inhérentes. Comme il possède désormais les vingt-cinq forces et connaissances, (142a) il accomplit le bien d'autrui en manifestant diverses émanations dans les champs purs et impurs, [sans quitter] cet état de réalisation immuable.

Du point de vue des classifications internes, de la deuxième à la cinquième terre, il est un vidyadhara du Vajra, sur la sixième et la septième terre, un vidyadhara de la Roue, sur la huitième, un vidyadhara du Joyau, sur la neuvième, un vidyadhara du Lotus, et sur la dixième, un vidyadhara de l'Épée. C'est ainsi que **grâce aux corps des déités de sagesse**, il

72 D'entre ces deux, l'attachement à sa vue comme étant absolue est un attachement conceptuel, tandis que la souillure omniprésente est l'attachement lui-même qui voile toutes les vues qu'on peut avoir. Jokiyab

73 Voir p. 150.

74 Les quatre prodiges sont les manifestations magiques physiques, la proclamation verbale, les perceptions mentales supérieures et les manifestations de qualités et d'activités inconcevables.

devient le détenteur des lignées des Cinq Familles du Grand Sceau et rejoint la voie ultime.

Le vidyadhara de la présence spontanée

Ici le vidyadhara a perfectionné la force de l'accoutumance à la vision sur la voie de la méditation, atteint le niveau ultime des trois connaissances transcendantes et s'est libéré des souillures inhérentes.

Ce niveau se caractérise par le fait qu'il est arrivé au terme des réalisations sur les voies. Au-delà de tout entraînement, **sur la terre des Grands Régents** des bouddhas, il arbore les attributs des cinq Corps spontanément présents. Sa réalisation égale celle des êtres demeurant sur Lumière Universelle, la onzième terre de la voie des soutras. Quant à l'action, pour son propre bien, il purifie les obscurcissements subtils qui voilent la sagesse en recourant notamment aux bouddhas des cinq Corps. Il accomplit le bien des autres grâce à la sagesse qui connaît les choses dans leur multiplicité en manifestant des corps d'apparition dans une infinité de champs de bouddha.

CONCLUSION DE LA SECTION TRAITANT DE LA PHASE DE CRÉATION

En résumé, le yogi mûrit par étapes, maintient les liens sacrés
Et purifie son continuum mental avec la vue.
Son recueillement est focalisé et stable,
Il construit correctement le mandala
et exécute les pratiques d'accomplissement,
Il excelle à faire marcher ses troupes : les mantras,
les moudras et les offrandes.
En intégrant tout cela à l'action, il gagne la force des siddhis
Et accomplit sans effort les activités extraordinaires et ordinaires.
Comprenant correctement les [dix] facteurs tantriques essentiels
relatifs à la base, à la voie et au fruit,
Il en fait le cœur de sa pratique.

Résumons en quelques mots les points importants des aspects extérieurs de la pratique que nous venons d'expliquer en détail. (142b)

Tout d'abord, pour ce qui est de la base, **le yogi fait mûrir** son courant mental grâce aux initiations qui lui permettent de parcourir les

étapes [de la voie]. Pour éviter que la force vitale de ces initiations ne s'étiolle, il **préserve les liens sacrés** : les samayas généraux, spéciaux et supplémentaires. Il **purifie son courant mental** [en maintenant] la **vue** indissociée de la vérité supérieure qui s'accorde au véritable mode d'être de l'absolu (*de kbo na nyid gnas lugs*).

Ensuite, pour ce qui est de la voie, grâce [à la pratique des] deux phases, son esprit reste **parfaitement** stable et **focalisé**, sans jamais, à aucun moment, quitter le **recueillement**. Après avoir **correctement préparé le mandala**, les substances d'accomplissement et le reste, en s'appuyant sur les visualisations correspondantes, il **s'engage dans les pratiques d'accomplissement** qui le rapprochent du but recherché. En récitant **les mantras** de l'activité et en faisant et défaisant **les moudras**, il déploie une vaste manifestation d'**offrandes** extérieures, intérieures et secrètes qui comblent les sens des déités. Il **intègre tout cela à une conduite** déterminée où rien n'est à rejeter ou à privilégier et **gagne la force** ou l'énergie qui est la source rapide et naturelle **des deux siddhis**.

Son but principal est [l'accomplissement] **extraordinaire**, tant pour les autres que pour lui-même. Accessoirement, il **accomplit** avec aisance et **sans effort les quatre activités ordinaires** en déployant naturellement des activités diverses et variées qui s'accordent au lieu, à l'époque et à la fortune [des êtres].

Pour les avoir **correctement** pratiqués, il **connaît** aussi bien les trois premiers [facteurs], qui forment **la base** de la pratique spirituelle, que les six suivants, qui constituent **la voie** ou la pratique proprement dite, et il sait comment advient le dernier facteur, **le fruit**. C'est ainsi qu'il **fait** de (143a) ces dix **facteurs le cœur de sa pratique**. Ces dix facteurs correspondent à l'intention véhiculée par **les tantras** souverains comme *Le Filet d'émanations magiques* et constituent une voie complète et infail-
lible pour atteindre la bouddhité en une seule vie.

**Le Commentaire sur la phase de perfection se divise
en quatre sections :**

- 1) introduction ;
- 2) pratiques de la phase de perfection ;
- 3) enseignement sur les pratiques relatives à la mort et au bardo ;
- 4) comment les pratiques relatives à la deuxième initiation recouvrent les autres voies.

Deuxième partie

La phase de perfection :
la voie profonde
liée à l'initiation secrète

Introduction à la phase de perfection

Ce chapitre traite des étapes de la méditation liées à l'initiation secrète et à l'autoconsécration. Il comporte une brève explication pour faire le lien avec ce qui précède et un commentaire détaillé.

BRÈVE EXPLICATION

En prenant pour base ces pratiques du Mahayoga
Qui permettent principalement d'intégrer à la voie
l'initiation de l'aiguère,
Nous allons aborder l'initiation secrète et les étapes de la voie
liées à l'approche intime.

GRÂCE AUX MÉTHODES permettant principalement d'intégrer à la voie l'initiation de l'aiguère, la racine même des quatre initiations, et d'intégrer notamment les différents aspects de la phase de création liés aux tantras du Mahayoga, nous avons posé la base pour approcher les voies supérieures, c'est-à-dire les étapes de la voie relatives à l'approche intime de la connaissance-sagesse. Ici, nous prendrons pour voie la sagesse qu'on acquiert lorsque l'initiation secrète est transmise dans le profond mandala de notre corps.

COMMENTAIRE DÉTAILLÉ

Nous allons voir la voie proprement dite et la manière dont elle englobe les autres voies et leurs fruits.

LA VOIE PROPREMENT DITE

Elle fera l'objet d'une brève présentation et d'une explication détaillée.

Brève présentation

Dans la voie du yoga insurpassable,
 [qui met l'accent sur] le support et ce qu'il soutient,
 Les domaines de la phase de création profonde
 – les canaux, les souffles et les gouttes –
 Sont spontanément, par leur simple formation,
 Le contenant et le contenu, le mandala inaltéré.

(143b) La voie de perfection du yoga insurpassable, qui est reliée aux commentaires ésotériques (*lung*) du Yoga Consécutif, met l'accent sur le support – le corps de vajra – et sur ce qu'il soutient – les canaux, les souffles et les gouttes. Dans cette phase de création encore plus profonde que la phase précédente, [on considère] dès le départ que les domaines (*kham*s) tels que les canaux, les souffles et les gouttes sont spontanément, par leur simple formation, le périmètre (*khor*), ou le contenant, et le centre (*dkyil*), ou le contenu. Éminemment sublimes, puisqu'ils sont naturellement ainsi et n'ont pas été altérés par le biais d'une quelconque surimposition, ils sont le mandala spontanément présent du corps.

La *Clé magique du coffre aux trésors* explique :

Dans la [phase de] perfection, le Yoga Insurpassable,
 On considère que les agrégats, les éléments
 et les sources de la perception
 Sont les mandalas des déités masculines et féminines :
 Non créés, ils sont [déjà] parfaits.

Et Drillboupa dit :

Les êtres sont indissociables du mandala naturellement formé.

En général, pour se concentrer sur les points clés du corps de vajra, il est important de connaître son mode d'être. En effet, le corps, la parole et l'esprit subtils, purs depuis l'origine, sont les déités des trois vajras

indestructibles, qui sont eux-mêmes la nature absolue des déités père-mère des six familles lorsque les six essences pures (*dwangs ma drug*) – des cinq éléments et de l'esprit – sont couplées deux par deux. Les essences pures de la terre et de l'eau (144a) sont le vajra du Corps ; les essences pures du feu et du vent sont le vajra de la Parole ; et les essences pures de l'espace et de l'esprit sont le vajra de l'Esprit.

Cependant, ces trois substrats de purification ne sont que des divisions conceptuelles, car dans l'absolu les vajras du Corps, de la Parole et de l'Esprit sont une seule et même chose. Vus sous l'angle des apparences relatives, les trois canaux, *kyangma*, *roma* et *ouma* – qui sont le support du sperme, de l'ovule et du souffle –, en sont la manifestation naturelle (*rang mdangs*). Ils sont également le support de l'esprit puisque le souffle et l'esprit vont de pair. Vu sous l'angle de la formation grossière, le corps se forme à partir des canaux, la parole se forme à partir du souffle et les phénomènes mentaux se forment à partir des gouttes.

Voilà pourquoi ce qui est à purifier, ce sont le corps, la parole et l'esprit ignorants. Ce qui permet de les purifier, ce sont les voies profondes et spéciales liées aux trois initiations supérieures. Car en liant et en purifiant nos trois [portes] dans la luminosité, les voiles adventices se dissolvent dans la sagesse primordiale originelle et l'on atteint le fruit de la purification : libérées de leurs voiles, [nos trois portes] deviennent naturellement les trois Corps entièrement imprégnés de grande félicité.

Pour cerner brièvement le sujet, nous aborderons quatre points : les causes et les conditions de la formation du corps, la configuration des canaux, le mouvement des souffles et le positionnement des gouttes.

Les causes et les conditions de la formation du corps

Le support éminemment sublime du Vajrayana est le corps des êtres humains de Jambudvipa. Ce corps est constitué de six éléments. Les causes premières (*rgyu*) [de sa manifestation] sont l'esprit avec ses souillures, autrement dit les facteurs de composition et les actes effectivement accomplis. (144b) La cause circonstancielle (ou secondaire, *rkyen*) est l'acte sexuel des parents. C'est ainsi que le corps, la parole et l'esprit se forment à partir de la triade « soleil-lune-rahoula », expression désignant la réunion du sperme paternel, de l'ovule maternel et d'une conscience qui se trouvait dans l'état intermédiaire.

Le principe (*'byung ba*) « terre » se forme à partir de l'expérience de solidité ressentie quand la conscience se trouvant dans l'état intermédiaire entre en contact avec [les essences] du père et de la mère. De la même manière, le principe « eau » naît du contact avec la liquidité de l'esprit d'Éveil séminal, le « feu » naît de la chaleur générée par l'acte sexuel, et le « vent » du mouvement de l'esprit d'Éveil dans tous les canaux subtils. Le principe « espace » est la félicité. Voilà pour les cinq principes. Lorsque la conscience – le sixième élément (*khams*), le principe de sagesse – s'unit aux cinq autres, le corps se forme. Il reste dans le ventre de la mère pendant dix lunes, qui ont chacune la nature d'une des dix terres. Les trois canaux principaux se forment en premier, suivis par cinquante-quatre mille canaux mineurs. Trois mois après la naissance, le corps humain, qui compte alors soixante-douze mille canaux, est complètement formé.

*La configuration des canaux*⁷⁵

Le canal central *avadhouti* traverse le corps en son centre à la manière d'un arbre de vie, du centre secret jusqu'au sommet de la tête et vient finir entre les sourcils. Les deux canaux [latéraux], à sa droite *roma* et à sa gauche *kyangma*, commencent au niveau des narines, courent parallèlement [au canal central] à partir du point entre les sourcils et se connectent au centre de chacun des quatre chakras en formant une sorte de nœud. (145a) Les trois canaux se rejoignent en dessous du nombril. *Doungchenma*, la partie inférieure du canal central, qui descend vers la droite, agit sur l'émission et la rétention du sperme. *Kyangma*, qui descend au milieu, agit sur l'émission et la rétention de l'urine. *Roma*, qui descend vers la gauche, agit sur l'émission et la rétention du sang et des selles.

Au centre de chacun des quatre chakras – au sommet de la tête, dans la gorge, dans le cœur et au nombril –, quatre canaux partent chacun vers l'une des quatre directions. Les quatre canaux du cœur se divisent en deux pour former huit canaux, les quatre canaux de la gorge se divisent une fois de plus, formant seize canaux et les quatre canaux au sommet de la tête se divisent une fois de plus pour former trente-deux canaux.

⁷⁵ Il faut savoir que la description des canaux varie d'un tantra à l'autre en fonction des êtres à aider. PWR

Au chakra du nombril, comme pour le cœur, il y a huit canaux provenant de la division en deux des quatre canaux principaux. Quatre d'entre ces huit canaux se divisent en deux [et quatre ne se divisent pas], ce qui donne $[8+4]$ douze canaux [dédiés au] transfert [du souffle] (*pho ba'i rtsa ba bcu gnyis*). Les huit provenant de la division précédente se divisent en cinq canaux chacun $[8 \times 5 = 40]$ et les quatre qui ne s'étaient pas divisés se divisent chacun en six $[(1+5) \times 4 = 24]$. On obtient ainsi un total de soixante-quatre canaux.⁷⁶

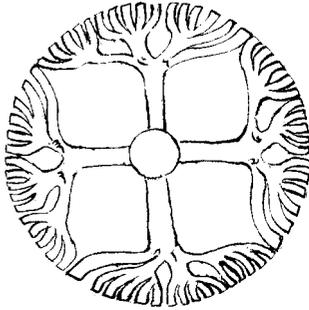


Diagramme figurant
dans le commentaire de Jokyab

Le chakra au sommet de la tête est appelé le chakra du corps ou « de la grande félicité », parce qu'il abrite la syllabe *Hang*, le support de la grande félicité. Celui de la gorge est appelé le chakra de la parole ou « roue de la jouissance », car on y fait l'expérience des six saveurs. Celui du cœur est appelé le chakra du cœur ou « roue du dharma ». Celui du nombril est appelé « roue de la manifestation », parce qu'il est à l'origine du développement du corps et qu'il englobe les trois mondes.

On les appelle « chakras » ou « roues », du fait de leur forme radiale et de leurs autres [caractéristiques], qui les font ressembler à une roue. Mais aussi parce que lorsqu'on contraint (*bcings*) [les canaux] et ce qui agit sur eux, les pensées s'arrêtent, ce qui s'apparente à l'action d'une roue⁷⁷. (145b)

La division subséquente de ces canaux produit les vingt-quatre hauts lieux et les trente-sept régions sacrées intérieures. En comptant

⁷⁶ Voir également plus bas, p. 142, dans la section sur le mouvement des souffles.

⁷⁷ Il est probable ici que l'action de la roue corresponde à celle trouvée dans la cosmologie bouddhiste, où la roue est une arme de guerre puissante que les dieux ou les chakravartin lancent sur leurs ennemis pour les détruire. NdT

les vingt-quatre mille canaux du même type que chacun des trois canaux principaux – *avadhouti*, *roma* et *kyangma* –, on obtient soixante-douze mille canaux, auxquels on peut ajouter un nombre inconcevable de canaux qui en émanent, puisqu'il y a autant de canaux subtils en nous que de pores à la surface du corps. Le nombre de canaux peut donc varier, surtout si l'on compte également les canaux du sommet de la tête et ceux de la roue secrète se trouvant aux extrémités supérieure et inférieure du canal central.

Pour résumer, les enseignements décrivent les soixante-douze mille canaux que le yogi doit connaître, dont les principaux sont les canaux des chakras, et parmi ceux-ci, les trente-deux canaux majeurs, etc. Mais il doit également savoir qu'en retenant les essences pures de l'esprit-souffle dans les canaux des six roues, les résidus produits provoquent des maladies. Au sommet de la tête et au niveau du front ces résidus provoquent des maladies du phlegme ; dans la gorge et le cœur, des maladies de la bile ; dans le nombril et le cercle extérieur [des canaux] du centre secret, des maladies des souffles ; et dans le cercle intérieur des canaux du centre secret, des pathologies réunissant [les trois humeurs].

De plus, il faut prendre en compte le corps grossier, le corps subtil et le corps très subtil, qui ont tous la [même] nature (*chos nyid*) que le canal de la sagesse ultime. Comme ce canal est l'un des aspects sous lesquels (146a) se manifeste la conscience éveillée, et qu'il englobe tous les canaux ordinaires, on l'appelle parfois le « grand canal central de la sagesse » (*ye shes dbu ma chen po*). Du fait que ce canal possède le potentiel de manifester toutes les formes et que tous les canaux relatifs l'imitent, quelle que soit la forme sur laquelle le yogi fixe son esprit, les canaux ordinaires feront de même.

Ainsi, même si la description des canaux n'est pas identique dans les différentes classes de tantras, on doit comprendre les points clés, qui ne sont pas contradictoires.

Le mouvement des souffles

De manière générale, on peut dire que le souffle de sagesse (*ye shes kyi rlung*), qu'on appelle aussi « le souffle de la grand force vitale » (*srog chen po'i rlung*) est la base de manifestation de tout ce qui est lié à l'expression vocale des êtres dotés d'un corps, et dans le monde extérieur,

à la respiration, aux périodes, aux heures aquatiques, aux jours et aux autres phénomènes temporels.

Dans le *Filet d'émanations magiques de Manjushri*, on lit :

Le grand [souffle] vital sans naissance
Est affranchi de l'énoncé des mots,
Cause suprême de tout énoncé,
Il illumine tous les mots.⁷⁸

La nature innée (*gshis*) de tous les souffles, toujours et partout présente en nous, est le support de la continuité des causes. Quand elle est temporairement obscurcie, les souffles se déplacent en direction des objets naturels de la conscience fondamentale. Ce sont des souffles karmiques.

Dans cette [catégorie] on compte les cinq souffles principaux qui sont les supports des cinq agrégats : le souffle qui maintient la force vitale (*srog 'dzin*), le souffle ascendant (*gyen rgyu*), le souffle pénétrant (*khyab byed*), le souffle du feu égalisateur (*me mnyam*) et le souffle excréteur (*thur sel*), qu'on appelle les « cinq souffles principaux des agrégats » (*rtsa ba'i phung po'i rlung lnga*). (146b) Ils ont pour fonction [respective] de maintenir la force vitale, de permettre la respiration, de maintenir le corps [en position], de réguler la température et le mouvement, et d'évacuer ou de retenir les selles, l'urine et le sperme. S'ils sont déséquilibrés (*log*), on peut [respectivement] : s'évanouir, devenir fou ou mourir ; développer une maladie dans le haut du corps ; souffrir de paralysie musculaire ; développer une maladie digestive ; développer une maladie affectant le bas du corps. Ils sont localisés au centre du corps, dans le haut du corps, dans tout le corps, à la frontière de la digestion, et en dessous du nombril.

Les « cinq souffles secondaires » (*yan lag gi rlung lnga*) sont le souffle mobile (*rgyu ba*), le souffle très mobile (*rnam par rgyu ba*), le souffle parfaitement mobile (*yang dag rgyu ba*), le souffle extrêmement mobile (*rab tu rgyu ba*) et le souffle effectivement mobile (*nges par rgyu ba*). Ils siègent dans les cinq organes des sens et ont pour fonction de permettre la perception [sensorielle] et ainsi de suite.

⁷⁸ D'après *Le Choral des noms de Manjushri*, traduction de Patrick Carré, éd. Arma Artis, 1995.

En particulier, le souffle passe⁷⁹ par les narines vingt-et-un-mille-six cent fois en vingt-quatre heures. Si l'on considère cela sous l'angle des douze transferts, [rappelons que] parmi les soixante-quatre canaux de la roue du nombril, quatre canaux se divisent en six [au lieu de cinq. La sixième branche] est un « canal dédié au transfert » [vers] le canal central. Comme ces quatre branches n'aboutissent pas aux mandalas (*dkyil 'khor*)⁸⁰, on les appelle les « quatre canaux vides » (*stong pa'i rtsa bzhi*).

Quant au mode de déplacement (*rgyu tshul*) des soixante souffles restants, les souffles des roues des canaux arrivent des canaux les plus lointains situés dans les pores de la peau, se mêlent au souffle du nombril et parviennent aux narines en passant par *roma* et *kyangma*. (147a)

À ce propos, un transfert (tib. *'pho ba*, skt. *lagna*) est la période de temps nécessaire au développement et à la condensation des cinq éléments successivement à droite et à gauche⁸¹. Chaque transfert compte cinq bâtons⁸² (tib. *dbyug gu*, skt. *danda*) et chaque bâton compte 360 respirations (*dbugs*), ce qui fait [360x5=] 1800 respirations par transfert.

Si l'on tient compte des quatre canaux vides, une trente-deuxième part de chacune de ces respirations est un souffle de sagesse. Quand on fait la somme, on obtient 11,25 respirations par bâton, 56,25 par transfert, et 675 par jour. Si l'on calcule avec une clepsydre, cela représente une heure-aquatique (*chu tshod*)⁸³, plus cinquante-deux périodes aquatiques

79 Un passage signifie une respiration complète.

80 Jokyab dit qu'ici *dkyil 'khor* signifie *kham*s, qui pourrait vouloir dire éléments, champs sensoriels ou constituants physiques.

81 On trouvera une explication très détaillée de ce processus dans le Tantra du Kalachakra, dont il existe une traduction française à partir du sanskrit : *Kalachakra, un mandala pour la paix*, Sofia Stil River, éd. La Martinière, et dans *The Profound Inner Principles*, traduction Elizabeth Callahan, éd. Snow Lion, 2014 (dont l'étude est réservée à ceux qui ont complété les pratiques préliminaires).

82 *Danda* (ou bâton) en référence à l'ancienne coutume indienne consistant à frapper un tambour ou un gong pour marquer chaque nadi. *The profound Inner Principles*, p. 589.

83 Dans l'Inde et le Tibet d'autrefois on avait recours à des clepsydres, ou horloges aquatiques, qui étaient réglées en fonction du nombre de respirations d'un être humain en vingt-quatre heures. Dans ce système : un jour se divise en soixante heures aquatiques et une heure aquatique (tib. *chu tshod* ; skt. *ghatika*) représente une période équivalente à trois cent soixante respirations ou vingt-quatre de nos minutes. On parle aussi dans d'autres systèmes d'un bâton (tib. *dbyug gu*, skt. *danda*) ou d'un transfert mineur (tib. *'pho chung*, skt. *samkranti* mineur). Une heure aquatique (de vingt-quatre minutes) se divise en soixante périodes (tib. *chu srang* ou *chu chung*, skt. *panipala*), comptant chacune six respirations. [Dans ce calcul, un mois = 29,7794 jours.]. Un transfert ou transfert majeur (tib. *'pho chen*, skt. *samkranti* majeur) égale mille huit cents respirations ou cinq heures aquatiques. Douze transferts font un jour. Un transfert égale deux de nos heures. C'est le temps qu'il faut pour que l'énergie se développe et se condense dans un organe avant de passer au suivant. NdT

(*chu srang*) plus trois respirations par jour. En un mois cela représente cinquante-six heures aquatiques et quinze petites périodes (*chu chung*). Multiplié par douze, cela fait onze jours et quinze heures aquatiques. Tel est le décompte des souffles de sagesse en un an. Là est la cause, à l'extérieur, des mois intercalaires.

Chez un centenaire, la somme des souffles de sagesse égale trois ans et trois demi-lunaisons⁸⁴, comme cela est expliqué en détail dans les tantras.

En ce qui concerne les couleurs, la terre est jaune, l'eau, blanche, le feu, rouge, le vent, noir et l'espace, bleu.

Quand on mesure [le parcours du souffle], en partant de quatre doigts sous le nombril et en passant par les narines, la longueur du souffle sera comprise entre douze et seize [épaisseurs de] doigts⁸⁵. (147b)

Parmi ces différents souffles, ceux qui passent par les narines et ceux qui induisent les mouvements, par exemple, sont des souffles grossiers. Les souffles samsariques, à savoir les souffles internes immobiles liés aux cinq éléments, les dix souffles relatifs aux attitudes (*rnam 'gyur rlung*) et les souffles mouvants servant de monture aux différentes pensées sont moyennement grossiers. Les souffles qui servent de monture aux quatre apparences [de la luminosité] sont subtils. En particulier, le souffle-monture de la luminosité est extrêmement subtil.

La description des souffles peut varier selon les différentes instructions orales. Cependant, le souffle de la sagesse a le potentiel de toutes les formes et tous les autres souffles l'imitent. Pour cette raison on peut tout ramener à un seul point clé : par la maîtrise des souffles, on peut transformer même les souffles karmiques grossiers en souffle de sagesse et accroître nos qualités.

Le positionnement des gouttes

Nous parlerons de la goutte de la sagesse et des gouttes de la conscience.

84 Il s'agit de demi-lunaisons : deux quinzaines « blanches » où la lune croît et une quinzaine « rouge » où la lune décroît. Jokyab

85 Le souffle de la terre mesure douze doigts, le souffle de l'eau treize, le souffle du feu quatorze, le souffle du vent quinze et le souffle de l'espace seize. Jokyab

La goutte de la sagesse

La « goutte de la sagesse essentielle » (*ye she snying po'i thig le*) ou « goutte indestructible » (*mi shigs pa'i thig le*) est la racine de toutes les gouttes et le support de la continuité causale. Elle est, par essence vide, claire et sans obstruction.

Les gouttes de la conscience

Les enseignements parlent ici de trois gouttes : les gouttes-souffle, les gouttes-mantras et les gouttes-substances.

L'indestructible goutte du cœur étant [vide, claire et sans obstruction]⁸⁶, les *gouttes-souffle* sont les perceptions dualistes sujet-objet qui se dissolvent naturellement lorsque l'on maîtrise l'action des souffles ; les *gouttes-mantras* protègent notre esprit de l'attachement tenace à la perception ordinaire des phénomènes grâce à la méditation sur les attributs de la déité dans la goutte à la pointe du nez ; (148a) et les *gouttes-substances* sont la félicité qui survient notamment quand on médite sur la goutte à la pointe du nez inférieur.

Pour expliquer un peu cette dernière catégorie, les éléments blancs et rouges se divisent en essences pures et en résidus. Au sommet de la tête est l'aspect blanc qui vient du père, dont la nature est la syllabe *Hang*. Sous le nombril à la jonction des trois canaux principaux est l'aspect rouge qui vient de la mère, dont la nature est le *Ah* court. Ces deux aspects sont les maîtres de tous les éléments rouges et blancs du corps. Ils dépendent de l'élément du canal central et agissent comme support pour les pensées.

Leur aspect de [résidus] se divise aussi en essences pures et en résidus. Dans le ventre de la mère, ils se développent en lien avec les canaux de la mère. Après la naissance, le phlegme décompose les aliments liquides et solides dans l'estomac, la bile les colore et le souffle régule la température. C'est ainsi qu'une fois que le feu du triple réchauffeur a brûlé, digéré et décomposé les aliments, leur essence subtile se transforme en sang dans le foie et ensuite, passant par les canaux, se raffine graduellement pour devenir la chair, la graisse, le tissu osseux, la moelle, et

86 Selon JKR

l'esprit d'Éveil, qui en se raffinant donne la force et le teint. Tels sont les sept constituants physiques (*lus zungs bdu*). Les résidus provenant des étapes précédentes sont respectivement : les selles, la bile, la peau, les abcès, les dents et les ongles, (148b) les rots, les pets, la salive et les sécrétions nasales, et les écoulements au terme de l'orgasme. Pour ce qui est des sous-catégories des sept constituants, depuis l'« inviolable » au sommet de la tête jusqu'aux éléments caducs comme les dents et les ongles, on compte vingt-quatre éléments qui comportent chacun un aspect de dissolution (*thims*), un aspect de jouissance (*longs spyod*) et un aspect dominant (*bdag po*). Cela donne soixante-douze éléments qui, multipliés par mille, donnent soixante-douze-mille éléments, et encore par mille, sept-cent-vingt-mille éléments, et ainsi de suite, puisque dans chaque canal subtil court un souffle et que chaque souffle est imprégné par une goutte. Voilà ce que disent les enseignements.

Selon les Yogatantras, quand on ajoute aux vingt-quatre éléments les trois canaux principaux et les cinq autres, dont « la voie combinant les trois », cela fait trente-deux. Le *Hérouka Galpo* dit :

Dans le corps il y a trente-deux canaux
Où circule l'esprit d'Éveil.

J'ai même vu des explications où l'on ajoute à cela quatre des cinq souffles principaux – puisqu'on ne compte pas le souffle de la grande force vitale –, pour arriver à trente-six.

Lorsque les gouttes se déplacent en lien avec la sagesse, elles suivent le parcours des quatre joies dans les quatre chakras. Lorsqu'elles se déplacent en lien avec la conscience, elles passent par certains points importants où siège l'énergie ou la force vitale du corps, selon un processus qui porte le nom de « lané » (*bla gnas*) ou « demeures de la vitalité ». (149a)

En bref, toutes les gouttes peuvent être ramenées à trois : le sperme, l'ovule et l'obscur (*khü, rdul, mun gsum*), qui en produisant [respectivement] la colère, l'attachement et la confusion sont la source des quatre-vingts formes de pensées et des actes que ces pensées [nous font] accumuler. Ces gouttes sont ainsi la source des différentes souffrances que sont les perceptions samsarique trompeuses. Mais lorsqu'on les maîtrise de manière à ce qu'elles ne se transforment pas (*gyur med du bcings pa*),

le processus samsarique s'arrête. Puisque la racine de toutes les gouttes est l'indestructible sphère de l'essence du réel qui peut prendre toutes les formes, l'important est de connaître les points clés des yogas pour en faire une voie authentique, et ce malgré leur grande variété – yogas imaginés ou non conceptuels, par approche directe ou indirecte, etc.

Jusqu'ici l'explication se base sur la section générale du Yoga Insurpassable. Quant aux détails relatifs à l'explication extraordinaire propre à la lumineuse Grande Perfection, vous les trouverez notamment dans le *Précieux Trésor du Véhicule Suprême*.

Les pratiques de la phase de perfection

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Dans cette deuxième partie, nous expliquerons d'abord les techniques de méditation liées au support, le corps de vajra. Ensuite, nous verrons les yogas relatifs aux canaux, aux souffles et aux gouttes qui s'appuient sur lui.

Techniques de méditation liées au corps de vajra

Nous parlerons ici de la voie proprement dite et du résultat de ces méditations.

La voie proprement dite

C'est pourquoi, dans le *bhaga* de l'épouse,
 la pensée des quatre éléments
 Du corps grossier est l'inconcevable grand palais céleste.
 Les cinq portes des sens, la chair, le sang, la chaleur,
 la respiration, et le reste
 Sont les ornements parfaitement agencés qui le parent
 de splendeur.
Roma [est] le *daka*, *kyangma* la *dakini*,
 Et *ouma* est le glorieux héraut Kuntouzangpo. (t15a)
 Dans les roues résident les principales déités paisibles
 et courroucées des familles suprêmes ;
 Et dans les rayons, les époux et les épouses des familles.
 Le corps est la déité de *samaya*,
 les gouttes sont la déité de recueillement

Et la conscience éveillée est la déité de sagesse.
 Avec la fierté qui connaît leur indissociabilité,
 Jouissez des nuées de la grande félicité des plaisirs sensoriels.
 Avec les chants de louange faites l'éloge de la grandeur.
 Chaque frémissement est un moudra, chaque mouvement
 une danse de vajra ;
 L'expir et l'inspir du [souffle] vital et du puissant [souffle]
 inférieur sont le flot de la récitation qui jamais ne cesse,
 Et les boissons et aliments sont le jeu perpétuel des tormas
 et des festins d'offrande.
 Les déités lumineuses, comblées par la félicité de l'union,
 Se manifestent à partir des gouttes et se dissolvent
 dans la vacuité du *nada*.
 De cet état de vacuité, les apparences, les sons et les pensées
 Sont tous spontanément établis comme l'indissociabilité
 des trois vajras.

QUAND ON DÉCRIT LE MANDALA spontané de l'étape de création profonde et non conceptuelle, (149b) le creuset des phénomènes et l'étagement des éléments sont la dimension primordiale, le *bhaga* de l'épouse. En effet, l'union sexuelle des parents ayant servi de cause secondaire, c'est dans la matrice maternelle que la pensée de l'esprit-souffle a, pour la première fois, considéré comme un « moi » l'ensemble formé par les quatre éléments et pris cet ensemble pour support physique.

Dans l'inconcevable grand palais céleste formé de l'agrégat grossier de la forme, le corps, d'une brasse carrée, est le palais et ses huit membres sont les huit piliers. Les souffles des cinq éléments sont les cinq portes mouvantes des sens : les yeux sont les fenêtres du soleil et de la lune, et les oreilles, le nez, la bouche et la porte inférieure sont les quatre portes. La chair forme la base du mandala, le sang les étangs, la chaleur interne le brasier, la respiration les arcs-en-ciel. Le cœur, qu'on appelle le joyau ou la force de la *citta*, est l'esprit. Les intestins sont les guirlandes et les frises, les doigts sont les croissants de lune et les miroirs, les dents sont les parapets, la langue est la balustrade, les huit orifices sont les charniers, les poils, la peau et les articulations sont les cercles de protection, et ainsi de suite. Tous ces différents ornements et leur agencement sont spontanément présents dans le palais céleste qu'ils parent de splendeur. À l'intérieur, le canal de droite, *roma*, est

la méthode, le **daka**; le canal de gauche, *kyangma*, est la sagesse, la **dakini**; et *ouma*, le canal central, est **Kuntouzangpo**, qui englobe et personnifie tous les **glorieux grands hérourkas**.

Dans les cinq roues résident Vairocana, Bouddha Hérourka et les autres **déités paisibles et courroucées principales des cinq familles suprêmes**: la famille du Bouddha au sommet de la tête, la famille du Lotus à la gorge, la famille du Vajra dans le cœur, (150a) la famille du Ratna au nombril et la famille du Karma dans le centre secret. **Dans tous les rayons partant de ces roues, les familles mineures avec leurs couples de déités** sont spontanément présentes sous forme de grappes de mandalas. Extérieurement, le **corps physique est la déité de samaya**, intérieurement, les **gouttes subtiles sont la déité de recueillement**, et la **conscience éveillée est la déité de sagesse** qui les imprègne. Avec la **fierté [adamantine] qui reconnaît l'indissociabilité** originelle de ces trois aspects, [faites les rituels suivants] pour compléter la pratique.

- Reconnaissez tous les **plaisirs sensoriels** perçus de quelque manière que ce soit par les cinq portes des sens comme une **nuée d'offrandes de grande félicité et jouissez-en** sans discrimination.
- Reconnaissez les **chants de louange dans les éloges exaltant la grandeur** de vos qualités.
- Transformez chaque action, **chaque frémissement en un moudra, chaque mouvement** ou absence de mouvement **en une danse adamantine**.
- **Poursuivez sans interruption**, jour et nuit, le **flot de la récitation** de vajra au moyen des trois phases naturelles – **expir, inspir** et repos – du **souffle vital (*srog rlung*) et du puissant souffle inférieur (*rtsol rlung*)**.
- [Considérez] les différents **boissons et aliments comme le perpétuel jeu intérieur des tormas et des festins d'offrande**.
- Au moment de l'**union, les lumineuses déités de sagesse** dont l'esprit est **comblé par la félicité** des quatre joies dans les quatre roues (150b) **se manifestent successivement à partir des seize gouttes** et, se divisant par moitié [huit, quatre, deux et un en passant d'une roue à la suivante], **se dissolvent finalement dans les quatre vacuités de l'indestructible *nada*** coémergent. C'est ainsi que la phase de création avec formes (*rnam bcas kyi bskyed rim*) et ses aspects complémentaires se dissolvent dans la phase de perfection au-delà de tout concept.
- **De cet état de vacuité, les formes qui apparaissent, les sons que l'on entend et les mouvements de pensée** sont tous spontanément établis

comme l'indissociabilité des trois vajras suprêmes que sont le corps, la parole et l'esprit éveillés.

Ici on appelle « *nada* » le signe formel extrêmement subtil symbolisant le souffle très subtil, l'essence des êtres des trois mondes qui reste indestructible jusqu'à la fin du courant⁸⁷.

À propos de cette technique de création, le *Soutra de la conscience éveillée qui tout rassemble* dit :

Dans l'étendue primordiale de Kuntuzangpo,
la Grande Perfection,
L'agencement extérieur, intérieur et secret du mandala
Est le monde phénoménal parfaitement pur,
la dimension des déités masculines et féminines.

Les résultats de cette méditation

Quiconque s'est familiarisé avec la phase de création profonde
Maîtrise naturellement l'esprit-souffle, ainsi que la clairvoyance
et les [autres] suprasavoirs.
La chaleur, les signes et les marques adviennent naturellement,
sans effort.

Chez le yogi qui, à force de pratiquer, se familiarise intimement avec la **profonde phase de création** que nous venons d'expliquer, très vite l'esprit-souffle devient malléable et le recueillement exceptionnel. (151a) Il acquiert aussi les [cinq] yeux (*spyang lnga*) et les [six] suprasavoirs (*mngon shes drug*).

Les cinq yeux sont 1) l'œil de chair, qui voit les objets jusqu'à cent mille lieues ; 2) l'œil divin, qui voit comment tous les êtres meurent, transmigrent et renaissent ; 3) l'œil de la connaissance, qui voit la nature de l'essence du réel telle qu'elle est ; 4) l'œil de Dharma, qui connaît l'esprit des êtres dont le niveau de libération et de réalisation est identique au sien ; 5) l'œil de Bouddha, qui voit tous les phénomènes comme la perfection de l'Éveil total (*mngon par byang chub*).

Les deux premiers sont des causes de maturation ; les [trois] autres sont des pouvoirs méditatifs.

⁸⁷ Jusqu'au moment de l'Éveil, à la fin de la dixième terre.

Les six suprasavoirs sont 1) les pouvoirs magiques du corps entièrement pur ; 2) l'oreille divine et 3) la connaissance de la pensée d'autrui, qui relèvent toutes deux de la parole entièrement pure ; et 4) le souvenir parfait des lieux [de naissance] antérieurs, 5) l'œil divin et 6) la connaissance directe de l'épuisement de toutes les pollutions [émotionnelles], qui résultent tous trois d'un esprit entièrement pur.

La première [qualité] de ces deux séries [les cinq yeux et les six suprasavoirs] existe tant chez les êtres ordinaires que chez les êtres des terres suprêmes. Chacune des suivantes est propre à une terre de bouddha ; elles sont également présentes chez les êtres [des terres] suprêmes, mais seulement de manière approximative.

De plus, les expériences de **chaleur** extérieure, intérieure et secrète, ainsi que les **marques et signes** merveilleux **advieront naturellement et sans effort**, en étant perçus soit directement, soit en méditation, soit en rêve.

Il est dit dans les tantras :

Tous les modes d'être – extérieur, intérieur et absolu,
 Manifeste et invisible –, (151b)
 Sont le mandala du corps adamantin et
 La déité de la sagesse spontanée du fond universel.
 Ceux dont la familiarisation avec [cette vue] est devenue stable,
 Verront tous les champs purs extérieurs et intérieurs
 Apparaître sans tarder
 Comme ce que l'on perçoit au sortir du sommeil.

Yogas relatifs aux canaux, aux souffles et aux gouttes

Après une brève présentation pour faire le lien avec ce qui précède, nous expliquerons le sujet en détail.

Brève présentation

Quand vous aurez ainsi fait du Corps de grande félicité
 un support [adéquat],
 Passez à la phase de perfection des canaux, des souffles
 et des gouttes qui en dépendent.

Quand vous aurez, de cette manière, fait du Corps adamantin naturel de grande félicité un support [adéquat], passez à la phase de perfection de l'autoconsécration en ayant recours aux yogas des canaux, des souffles et des gouttes qui dépendent de ce Corps.

Explication détaillée

Dans les trois parties suivantes, nous verrons les entraînements relatifs aux canaux structurels, aux souffles mouvants et aux gouttes de l'esprit d'Éveil.

L'ENTRAÎNEMENT RELATIF AUX CANAUX STRUCTURELS

Adoptez les points clés de la posture physique et maintenez-les tout en expulsant l'air toxique.

L'essence est la félicité-vacuité, et la déité yidam, sa forme.

Au centre de ce Corps, qui apparaît aussi clairement que l'arc-en-ciel ou la lune dansant sur l'eau, se dresse le canal *dhouti*,

Avec *roma* à droite et *kyangma* à gauche.

Sur ces trois [canaux] s'appuient :

La [roue] supérieure parfaitement structurée avec trente-deux rayons,

La roue qui réunit les goûts avec deux fois huit, seize rayons, (t15b)

La roue de l'attention parfaitement structurée avec les huit rayons des consciences,

Et la roue de la manifestation avec ses soixante-quatre [rayons].

Quand vous aurez pris l'habitude de les visualiser de cette manière...

On compare le corps à une cité, les souffles à un cheval aveugle, et la conscience à un cavalier handicapé. Comme le cavalier ne peut pas diriger sa monture, elle prend des chemins de traverse et l'amène là où il ne veut pas aller. S'il arrive à la retenir, il évitera les chemins de traverse et tous deux resteront sur [le bon chemin] et n'en sortiront pas. De même, pour contrôler les souffles que chevauche la conscience, il est important de maintenir les points clés de la posture physique.

Longchen Rabjampa dit, à ce propos : (152a)

Les jambes en posture de vajra ;

Croisez les mains en posture d'équanimité ;

Redressez le corps comme une flèche de bambou ;

Écartez le haut des bras comme les ailes du vautour ;
 Rentrez le menton comme l'Arc suprême.
 Les points de la posture physique que l'on compare
 aux soies d'un sanglier font l'objet de toutes les louanges.
 Gardez en harmonie les yeux, la pointe du nez
 et la pointe de l'esprit.

Adoptez les points de la posture physique décrits ci-dessus et maintenez-les en vous concentrant sur chacun d'eux à tour de rôle. Pour expulser les souffles empoisonnés par les émotions négatives, chassez l'air stagnant en soufflant trois fois par les narines. Le point clé de l'esprit consiste à laisser votre perception ordinaire du corps s'évanouir dans la vacuité. Dans cet état libre de pensées **qui est, par essence, félicité-vacuité**, l'expression naturelle prend la forme du corps de la déité *yidam* qui apparaît de manière aussi claire et limpide que la lune dansant sur l'eau, et aussi transparente qu'un arc-en-ciel. Au centre de votre corps, ce Corps transparent, entre le centre secret et l'ouverture de Brahma se dresse comme un pilier « la mère *avadhouti* », un canal bleu doté de quatre caractéristiques⁸⁸. À sa droite *roma la rouge* et à sa gauche *kyangma la blanche* sont deux fois plus fines. Les trois canaux sont parallèles. Les extrémités supérieures de *roma* et *kyangma* passent au sommet de la tête puis s'incurvent et viennent finir dans les deux narines. Leurs extrémités inférieures (152b) pénètrent dans le canal central en un point situé quatre doigts sous le nombril. Ces trois canaux principaux, qui se dressent verticalement comme un arbre de vie, sont le support des rayons dont l'agencement rappelle les baleines d'un parasol.

Au sommet de la tête, la roue supérieure parfaitement structurée (*rtse mo rnam bkod pa'i khor lo*) compte trente-deux rayons ; au niveau de la gorge, la roue de la réunion des goûts (*ro rnams 'dus pa'i khor lo*) possède huit rayons doublés, ce qui fait seize ; au niveau du cœur, la roue de l'attention parfaitement structurée (*dran pa rnam par bkod pa'i khor lo*) compte huit rayons qui servent de support aux huit consciences ; au nombril, la roue de la manifestation (*skyed byed kyi khor lo*) a soixante-quatre rayons.

Au centre de chacune des quatre roues, quatre canaux-rayons qui tiennent (*dzin*) l'énergie des quatre éléments partent du canal central vers les quatre directions.

⁸⁸ Droit comme une section de roseau, transparent comme une lampe pleine d'huile de sésame, doux comme la pointe d'un lotus, bleu comme du sulfate de cuivre. Jokyab

Les quatre rayons du cœur se divisent chacun en deux, ce qui donne, sur le cercle extérieur de cette roue, huit canaux.

Les quatre rayons de la gorge se divisent en deux une première fois pour former huit canaux au niveau du cercle intermédiaire, et une seconde fois pour former les seize rayons du cercle extérieur.

Les quatre rayons au sommet de la tête se divisent plusieurs fois en deux donnant seize rayons sur le cercle intermédiaire extérieur et trente-deux rayons sur le cercle extérieur.

Au nombril, les rayons se divisent en huit comme pour la roue du cœur. Quatre de ces huit rayons se divisent en deux [=8], lesquels se divisent chacun en cinq [=40]. Les quatre rayons restants se divisent chacun en six [=24]. On obtient [8+4] douze rayons au niveau du cercle intermédiaire et [40+24] soixante-quatre rayons au niveau du cercle extérieur.

(153a) Il faut s'entraîner à visualiser les canaux comme étant transparents, lumineux, creux et vides et bien s'**habituer** à cette structure creuse des canaux (*rtsa'i stong ra*) comme étant la base de tout avant d'aborder les yogas suivants.

L'ENTRAÎNEMENT RELATIF AU MOUVEMENT DES SOUFFLES

Nous parlerons ici de la pratique pendant les séances et de la pratique entre les séances.

LA PRATIQUE PENDANT LES SÉANCES

Elle comporte deux parties, la partie principale avec la respiration du vase, et les résultats de l'entraînement.

La respiration du vase

Expulsez entièrement les souffles défectueux.

Ramenez immédiatement au nombril

les souffles non défectueux supérieur et inférieur

Comme on remplit un vase ; pressez-les puis lâchez-les

comme une flèche qu'on décoche.

Pratiquez sans relâche en intensifiant graduellement l'effort.

Adoptez la posture physique et visualisez la structure creuse des canaux, puis **expulsez entièrement** par les narines **les souffles** stagnant

à l'intérieur [des canaux] et auxquels sont mêlés les **défauts** des trois poisons. Faites ces exhalaisons trois ou neuf fois. Avec une grande adresse, [reconnaissez] les moments clés du souffle de sagesse, du souffle de la digestion (*mnyam rgyu'i ye rlung*) et des autres souffles, et **ramenez immédiatement vers le nombril** d'une part le souffle **supérieur** – en inspirant (*rngubs*) par les narines les souffles **non défectueux** des cinq éléments – et d'autre part le souffle **inférieur** – en contractant le souffle excréteur. Puis amenez-les à s'unir au niveau du canal central **comme on remplit (*dgang*) un vase**. Quand vous ne pouvez plus retenir [l'air], faites-le tourner vers la droite puis vers la gauche et **pressez-le vers le bas (*gzhil*)**. Enfin, quand vous n'en pouvez plus, **lâchez l'air comme une flèche qu'on décoche (*'phang*)**. **Développez graduellement** mais vigoureusement la force de ce quadruple yoga des souffles.

Pratiquez sans relâche, même si c'est physiquement et mentalement fatigant, puisque c'est ainsi que vous développerez une compétence dans la respiration du vase (*bum can*) qui pourra être supérieure, moyenne ou inférieure, comme l'explique la *Samvarodaya*. (153b)

L'unité de mesure (*yun tshad*) [pour une respiration du vase] est le temps nécessaire pour passer la paume d'une main d'un genou à l'autre, en finissant par un claquement de doigts. Dans les pratiques accomplies de nos jours, une petite respiration du vase correspond à une rétention de trente-six unités, une respiration du vase moyenne à soixante-douze unités, et une grande respiration du vase à cent huit unités.

Les résultats [de cet entraînement]

**Vous obtiendrez le bien-être physique, une voix mélodieuse,
un esprit posé et l'immortalité.**

Parmi les nombreux bienfaits **obtenus** en pratiquant la respiration du vase, citons le **bien-être physique** que procure une grande souplesse, une **voix** parfaitement maîtrisée et **mélodieuse**, un **esprit** qui reste immuablement **posé** dans le recueillement, et [la capacité] d'extraire l'élixir de l'**immortalité**.

Le *Samvarodaya* dit :

De plus, en pratiquant la respiration du vase
Il est certain que vous vaincrez la mort.

LA PRATIQUE ENTRE LES SÉANCES

**Entre les séances, faites les exercices yogiques puis détendez-vous ;
De temps à autre entraînez-vous à stabiliser l'esprit
en faisant la récitation de vajra.**

Dans les intervalles **entre les séances** où vous vous serez exercé avec diligence aux yogas du souffle, entraînez-vous aux « cinq postures » et aux autres exercices yogiques qui éliminent les défauts des canaux et des souffles. Maintenez les postures physiques en appliquant les points clés. Pour ce qui est des gouttes, entraînez-vous à les faire descendre et remonter avant de les disséminer dans tout le corps. Dans tous les cas, **faites** correctement les **exercices yogiques** qui servent à éliminer les obstacles et à poser la pratique. Pour finir, laissez le corps, la parole et l'esprit **dans un état détendu**, (154a) de sorte que l'agitation des canaux et des souffles se décante. Le reste du **temps**, améliorez votre pratique et **stabilisez l'esprit en faisant la récitation de vajra**.

La récitation de vajra est si importante que nous allons en parler de manière plus détaillée. Le *Hérouka Galpo* dit :

La récitation dont on fait sa voie
Est la récitation adamantine aux six aspects
Auxquels on s'entraîne
Pendant l'inspir, le repos et l'expir.

Quels sont les six aspects ?

Nous les présenterons selon la vue des Six Yogas, exposée notamment dans les tantras explicatifs comme le *Vajramala*.

Le « yoga du comptage » (*bgrangs bas rnal 'byor*) consiste à maintenir l'esprit focalisé sur les mouvements effectifs du souffle jusqu'à pouvoir en compter les vingt-et-un-mille-six-cents [respirations].

Le « yoga consécutif » (*rjes su 'gro ba'i rnal 'byor*) consiste à reconnaître clairement, au terme de chacune des huit périodes de deux-mille-sept-cents-mouvements, [le moment où] le souffle passe à l'élément suivant, puisque le souffle passe par chacun des quatre éléments à tour de rôle.

Le « yoga de l'emplacement » (*'jog pa'i rnal 'byor*) consiste à reconnaître précisément dans quelle roue de canaux se meuvent les séries d'expir et d'inspir du souffle et à appréhender [le corps] tout entier en même temps, (154b) depuis le sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.

Le « yoga de la pensée » (*rtog pa'i rnal 'byor*) consiste à reconnaître les vingt souffles – des cinq éléments dans les quatre chakras – qui transforment les cent huit souffles conceptuels, ainsi que les vingt-et-un-mille-six-cents caractéristiques des souffles transformés par les dix mandalas [5+5] de droite et de gauche. Grâce à ce yoga, on reconnaît chaque pensée qui naît. De plus, comme au premier instant de mouvement les souffles sont non conceptuels (*rtog med*), on sait aussi comment les souffles de la sagesse non conceptuelle apparaissent. On comprend ainsi les défauts des [souffles] conceptuels et les qualités des [souffles] non conceptuels.

Le « yoga de la transformation » (*bsgyur pa'i rnal 'byor*) consiste à contrarier (*log*) le puissant mouvement des pensées précédemment mentionnées, de sorte que les cent huit souffles conceptuels se transforment en souffles non conceptuels. Dans l'état méditatif les souffles sont exclusivement non conceptuels. Mais dès qu'ils se mettent en mouvement dans les roues des canaux, ils sont ternis par des facteurs conflictuels et l'on parlera alors d'« émotions conflictuelles » (*nyon mongs*) ou de « relatif ». Quand ils cessent et se dissolvent dans l'indestructible [souffle absolu], on parlera de « sagesse » ou d'« absolu ». Au sortir de cet état, quand les souffles commencent à circuler dans les roues des canaux et ainsi de suite, ils créent, comme auparavant, le samsara.

Le « yoga de la purification complète » (*yongs dag gi rnal 'byor*) consiste à abandonner tout [concept] de distinction entre le mouvement et l'absence de mouvement des souffles dans les roues des canaux. Alors, les souffles se dissolvent continûment dans l'indestructible et on repose de manière égale (*mnyam bzhab*) dans la nature absolue du souffle, l'état caractérisé par la clarté, la vacuité et la félicité. On reste ainsi posé (*myam 'jog*) dans la luminosité de la dissolution de tous les souffles. (155a)

Comment pratiquer la récitation adamantine dans le cadre des Six Yogas? [Le Tantra de] la *Révélation de l'intention cachée* évoque les quatre aspects de cette récitation :

Orale, avec visualisation,
Symbolique et absolue.

Le sens de cette citation peut être exposé de plusieurs façons, mais pour la pratique quotidienne on enseigne [les quatre techniques suivantes] :

- la récitation de vajra verbale consistant à prononcer les trois syllabes ;
- la récitation de vajra avec visualisation dans laquelle on visualise les formes et les couleurs des trois syllabes ;
- la récitation de vajra symbolique où l'on considère que l'expir, l'inspir et le repos du souffle sont l'éclat (*gdangs*) des trois syllabes, et pendant laquelle on « récite » sans oublier que le souffle et le mantra ne font qu'un ;
- la récitation de vajra absolue où l'on reconnaît que l'aller, le retour et le repos du souffle ne font qu'un avec la forme vide, le Grand Sceau, et qui permet de réaliser la nature illusoire des mots, des phrases et de toutes les autres expressions verbales.

L'ENTRAÎNEMENT RELATIF AUX GOUTTES DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

Il est exposé en deux parties, l'aspect principal et les aspects complémentaires de la voie.

L'ASPECT PRINCIPAL DE LA VOIE

Nous expliquerons en premier lieu la chaleur, la félicité et l'absence de pensée du *tummo*⁸⁹, puis nous conclurons le sujet en indiquant comment les points précédents sont associés aux quatre branches de l'approche et de l'accomplissement.

⁸⁹ «*Tum*» signifie sauvage, enflammé, féroce, et se réfère au fait que le feu du *tummo* brûle tout ce qui souille les gouttes essentielles. La particule féminine «*mo*» indique que ce feu a la nature de la sagesse, l'aspect féminin. Dilgo Khyentsé Rinpoché, note 306 dans TPQ vol. 2

La chaleur, la félicité et l'absence de pensée du *tummo*

Une fois que vous vous serez familiarisé avec ces [yogas],
 Visualisez, sous la roue de la manifestation,
 La connaissance dans sa forme naturelle cachée,
 La *chandali*, représentée par un *A-shé*.
 Activée par le souffle, elle se met à brûler
 Et entre dans le canal central où elle stimule les déités des roues.
 Nourries par les gouttes de félicité du *Hang* au sommet de la tête,
 Soudain les flammes grandissent.
 Les canaux constitutifs se remplissent de chaleur et de félicité,
 La sagesse non conceptuelle devient manifeste
 et l'on est transporté dans l'espace de l'essence du réel.

Une fois que vous vous serez familiarisé avec (155b) ces yogas des canaux et des souffles, **visualisez** au niveau du nombril, quatre doigts **sous la roue de la manifestation**, la féroce flamme de la sagesse, la yogini de la connaissance transcendante **sous sa forme naturelle cachée**, la *chandali* : un *A-shé* (*a shad*) de couleur rouge, brûlant au toucher, vide par essence et d'un ressenti agréable. À l'extrémité supérieure du canal central, [visualisez] la syllabe *Hang* – ou une sphérule lumineuse – dotée des quatre qualités suivantes : elle est claire, brillante, luisante et ferme (*gsal, tsher, snum, 'dril*). **Activée par le souffle** – la respiration du vase en quatre temps –, la langue de feu initialement haute de quatre doigts **se met à brûler** de plus en plus haut. **En entrant dans le creux du canal central**, elle stimule les déités de l'union des canaux et des gouttes **dans les quatre roues**, en commençant par la roue du nombril.

Pour finir, elle vient toucher le *Hang* au sommet de la tête, provoquant un écoulement de gouttes de félicité ressemblant à une bruine très fine ou à des fils d'araignée. Lorsque ces gouttes fondent dans le *tummo* au niveau du nombril, elles le **nourrissent** comme une mèche qu'on imbibe de beurre fondu. **Soudain**, le feu **s'embrase**. Se mêlant à la félicité induite par l'esprit d'Éveil, il se propage progressivement dans les quatre roues jusqu'à pénétrer tous **les canaux constitutifs** subtils. La vue qui reconnaît le goût unique au sein même de la conscience éveillée de cette plénitude de **chaleur et de félicité révèle la sagesse** totalement **libre de tout concept**. De surcroît, en l'absence de tout attachement envers les trois expériences – la fusion, la félicité et les

pouvoirs développés (156a) – [la sagesse non conceptuelle] **nous transporte dans l'espace** ultime, primordialement pur et naturellement lumineux **de l'essence du réel**.

En général, selon le *Tantra Égal à l'Espace*, trois *tummo* sont enseignés : le *tummo* naturel extérieur, le *tummo* intérieur du *A* court (*a thung*) et le *tummo* secret de l'union. Ici, l'essence-même du *tummo* intérieur que l'on pratique est la sagesse primordiale qui naît en concomitance avec la félicité et la vacuité, en d'autres mots la yogini intérieure. Que dit le *Collier adamantin* ?

La lumière semblable à mille soleils
Toujours présente dans [la roue] du nombril
Est la source du feu de la grande sagesse.

Selon l'étymologie contextuelle, le mot *chandali* véhicule l'idée de quelque chose qui brûle de manière puissante et féroce. En effet, celui qui en maîtrise les points clés brûle rapidement les impuretés physiques et les pensées liées aux émotions négatives.

Quant à son mode d'être, selon l'intention véhiculée par les différentes classes de tantra, on trouve diverses explications sur le feu, les souffles, les canaux, les gouttes, les mantras et la sagesse, mais toutes s'accordent à dire que la sagesse absolue réside au sein de la goutte relative.

Les trois choses qui attisent le feu sont :

- la respiration du vase et les autres yogas du souffle ;
- la visualisation des syllabes-germes, des attributs, du feu, des gouttes et du *A-shé* ; et
- la méthode, avec le recours à son propre corps ou au corps d'un ou d'une partenaire.

Trois niveaux d'embrassement – petit, moyen et grand – sont atteints lorsque les souffles de *roma* et de *kyangma* entrent, restent et se dissolvent dans le canal central. (156b) On les divise, afin de mieux les expliquer, en trois : le *tummo* de l'action, le *tummo* yogique et le *tummo* coémergent, ou encore le *tummo* de l'embrassement, avec le *samaya* et la chaleur ; le *tummo* de la fusion, qui est félicité ; et le *tummo* de l'expérience du mélange [de la félicité et de la vacuité], autrement dit de la sagesse non conceptuelle.

Quant aux signes et critères de réussite, on dénombre dix signes extérieurs et intérieurs et deux types de qualité.

Comment les points précédents se relient aux quatre aspects [de l'approche et de l'accomplissement]

La phase de création profonde est l'approche,
Les yogas du souffle et les exercices yogiques
sont l'approche intime,
La pratique de *tummo* est l'accomplissement,
L'expérience directe de l'union de la félicité et de la vacuité
est le grand accomplissement.

Parmi les points que nous venons d'expliquer, la **profonde phase de création** non fabriquée est l'**approche** ; les **yogas du souffle** avec les pratiques de purification physique telles que les **exercices yogiques** sont l'**approche intime**. Ensuite l'**accomplissement** graduel par l'embrasement et l'écoulement du *tummo* conduit à l'**expérience directe du grand accomplissement de l'union de la félicité et de la vacuité**.

C'est ainsi qu'en s'appuyant sur la configuration des mandalas et sur les autres pratiques de la voie avec élaboration, on parachève intérieurement sur la voie de vajra les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement.

LES ASPECTS COMPLÉMENTAIRES DE LA VOIE

Ils sont exposés en deux parties : une brève présentation et une explication détaillée.

Brève présentation

Pour les aspects complémentaires de la voie,

Les aspects complémentaires les plus importants de la voie des méthodes sont les yogas diurnes et nocturnes. Nous allons donc présenter par étapes les conseils à suivre pour relier entre elles les séances de pratique.

Explication détaillée

Nous parlerons d'abord des yogas diurnes, ensuite des yogas nocturnes.

Les yogas diurnes

Pendant le jour, dans les intervalles de post méditation,
 en toute [situation],
 Voyez l'impur comme les huit métaphores de l'illusion, (t16a)
 Et le pur, qui est uniquement l'esprit,
 comme les formes apparentes mais vides de la déité.
 L'esprit-souffle apparaissant comme la déité est l'entraînement.
 L'union au-delà de l'entraînement est le jeu illusoire de la félicité.

(157a) Le yoga du *tummo* associé à la fusion et à la félicité purifie le voile principal – le transfert lors de l'union sexuelle – et développe la sagesse coémergente. Comme c'est un enseignement lié à la voie, on fait de la méditation notre pratique principale et dans la post méditation on s'entraîne autant que possible aux yogas diurnes ou nocturnes.

À ce propos, **pendant le jour et dans la post méditation**, on purifie **toutes** les situations d'égarement ordinaire avec la pratique du corps illusoire (*sgyu lus*). Même si ce qu'on veut effectivement accomplir est le corps illusoire mystique (*sbas don gyi sgyu lus*), il faut commencer par s'entraîner au recueillement où tout est perçu comme une illusion magique (*sgyu ma lta bu'i ting nge dzin*).

En résumé, il y a quatre points.

a) Le corps d'apparition **impur**

En les comparant aux **huit métaphores de l'illusion**, il importe de reconnaître que tous les phénomènes des trois mondes, tant le contenant que [les êtres] contenus, apparaissent sans vraiment exister. Ils n'ont pas plus de réalité que les huit exemples auxquels on les compare. Quels sont ces exemples ?

- Les *illusions magiques* n'existent pas mais semblent fonctionner ;
- Les *rêves* n'apparaissent qu'à l'esprit pollué par l'ignorance ;

- Les *illusions d'optiques* sont dénuées de toute réalité physique et n'existent ni dedans, ni dehors ;
- Les *mirages* s'évanouissent en un instant ;
- Le *reflet de la lune sur l'eau* montre comment une chose peut être unique et omniprésente ;
- L'*écho* est déclenché et arrêté par des causes et des circonstances instantanées ;
- Les *cités de gandharvas* apparaissent mais sont indéterminées ;
- Les *émanations* apparaissent sous une forme unique ou sous des formes multiples. (157b)

Ainsi, tous les phénomènes du samsara et du nirvana sont des corps d'apparition « illusoire » puisqu'ils semblent effectivement apparaître tout en étant vides de réalité. Ce sont des corps illusoire au sens littéral et selon le sens général des soutras.

b) Le corps d'apparition pur

Les phénomènes apparaissent **uniquement** comme des formations karmiques de l'**esprit**. Ils n'existent pas ailleurs. L'esprit lui-même est la **déité** originelle, spontanée, l'union **des apparences et de la vacuité**. Telle est la **vue**. Quant à la technique, selon *Les Cinq Étapes* :

Le corps d'apparition est comme un reflet dans un miroir,
Les différentes couleurs sont comme l'arc-en-ciel,
L'omniprésence est [comme] la lune sur l'eau.

Ainsi, le sens général du Mantrayana est de se familiariser avec les trois particularités de [la déité originelle] : c'est une forme instantanément complète, distincte et non mélangée, une mais omniprésente.

c) Le corps d'apparition parfaitement pur

La dissolution des souffles dans le canal central entraîne trois ou quatre vacuités. À la fin de l'acquisition intime (*nyer thob*), ou luminosité ultime, [le yogi] apparaît instantanément comme la déité juste à partir de l'esprit-souffle. S'habituant à entrer dans cet état et à en ressortir de manière répétée, il **apparaît comme la déité** de sagesse **qui n'est qu'esprit-souffle** et accomplit l'union de l'**entraînement**. Ceci est le sens caché.

d) Le corps d'apparition ultime

Une fois ces [étapes] parachevées, il est libre de toute souillure : [c'est] **l'union au-delà de l'entraînement**, le domaine d'action de la sagesse primordiale où le **jeu illusoire de la félicité** est le corps illusoire ultime. (158a)

Ainsi et comme le dit le [Tantra] *Galpo* :

L'auto-bénédictio résultante
Est l'état immatériel semblable à une illusion magique,
Au reflet de la lune sur l'eau, à un arc-en-ciel.
C'est ainsi que l'on se manifeste sous la forme du corps résultant
Paré des marques de beauté majeures et mineures.

Les yogas nocturnes

Ils se composent de deux parties, la méditation et la post méditation.

La méditation

**Après avoir reconnu que les choses sont par essence vides
mais perceptibles,
Endormez-vous en méditant sur l'indestructible sphère
au centre de votre cœur.
Grâce à l'expérience méditative des quatre vacuités,
La luminosité métaphorique et la luminosité absolue
poindront sans effort.**

Il existe quatre manières de présenter la luminosité qui purifie les souillures de l'état de sommeil.

1) Selon le sens littéral et le sens général des soutras

Comme la nature de **tous les phénomènes** du samsara et du nirvana est d'être primordialement libre des extrêmes conceptuels, les phénomènes bien que **vides** se manifestent sous toutes sortes de formes **perceptibles**. Quand le recueillement qui connaît cela se stabilise, les souffles se dissolvent dans le canal central.

Votre capacité à mener les quatre vacuités servira de base.

2) Selon le sens général des mantras

Ensuite, le moment clé pour appréhender la luminosité est l'aube, lorsque le sommeil est léger. Adoptez la posture en position accroupie et formez la résolution de rester conscient au moment de l'endormissement. Le point clé est de **méditer** en gardant l'esprit parfaitement focalisé sur la subtile et **indestructible sphère au centre de votre cœur**. (158b) Voilà pour les causes secondaires, la cause première étant les expériences méditatives précédentes.

Lorsque l'esprit-souffle se condense tant soit peu dans le canal central, l'impression de fumée et les autres signes et perceptions subtils indiquant la dissolution progressive des éléments commencent à se manifester. Lorsque la conscience (*rnam shes*) se dissout dans la lumière⁹⁰ (*snang ba*), les pensées grossières cessent. Se lève alors la voie blanche semblable à un clair de lune : c'est la vacuité (*stong pa*).

Lorsque la lumière se dissout dans la lumière croissante (*mchad pa*), les pensées subtiles cessent. Se lève alors la voie rouge semblable à la lumière du soleil : c'est la vacuité intense (*shin tu stong pa*).

Lorsque la lumière croissante se dissout dans l'acquisition intime de la lumière (*nyer thob*), pratiquement toutes les pensées cessent. C'est la voie noire semblable aux ténèbres sidérales : la grande vacuité (*stong pa chen po*).

Lorsque l'acquisition intime de la lumière se dissout dans la luminosité (*'od gsal*), l'esprit-souffle tout entier cesse. Se lève alors une sorte d'aube automnale limpide, libre des trois circonstances polluantes : c'est la vacuité totale (*thams cad stong pa*).

Il faut arriver à reconnaître directement chacune de ces **quatre vacuités**, surtout la quatrième, la luminosité, dans laquelle on demeurera le plus longtemps possible.

3) Selon le sens caché

En maintenant continûment, jour et nuit, le flot de ces **expériences méditatives**, vous maîtrisez la **luminosité métaphorique**. Celle-ci se divise, au moment de la voie et à mesure qu'elle s'affine, en expérience et en réalisation (*nyams rtogs*).

⁹⁰ Nous avons adopté dans ce volume une nouvelle terminologie pour les quatre apparences de la luminosité (*snang, mchad, thob* et *nyer thob*).

4) La luminosité ultime

Grâce à cela et **sans effort** de votre part **poindra la luminosité absolue**, ultime. Vous intégrerez la mort à la voie en tant que Corps absolu au moment même où les luminosités mère et fille se mêlent, et en un instant vous atteindrez la réalisation au sein même de la base originelle. (159a)

La post méditation

Dans la post méditation, avec la force de l'intention
et des yogas du souffle,
Entraînez-vous parfaitement à la reconnaissance des rêves,
aux manifestations et aux transformations.
Dissolvez tout dans la très grande vacuité, et réémergez
comme l'éclat illusoire de la compassion
[Sous la forme de] la déité simple puis élaborée.
L'espace rempli de grappes de déités est l'accomplissement.

Dans les intervalles **entre les séances de méditation** sur la luminosité du sommeil, dès qu'un rêve commence à poindre, il faut instantanément se manifester comme le Corps illusoire de la déité. Cependant, pour ceux qui n'y arrivent pas, voici les instructions sur la pratique du rêve.

À l'aide des deux **forces** développées au cours de la journée – l'**intention** de se souvenir sans relâche que toutes les perceptions sont un rêve et la concentration sur l'**union des [deux] souffles**, le souffle vital et le féroce souffle inférieur –, la nuit, juste avant de vous endormir, cultivez avec ferveur l'intention suivante : « tant que je ne pourrai percevoir la luminosité au sein du sommeil profond, je **reconnaitrai** instantanément en tant que rêves les perceptions du double égarement (*nying kbrul*), qui commenceront à surgir dans le corps des tendances habituelles lorsque les souffles repartent par les deux canaux latéraux et commencent à se mouvoir dans les canaux de la gorge ! »

Quand vous aurez consolidé cette pratique, entraînez-vous par exemple à **manifester** plusieurs formes à partir d'une seule en fonction des besoins des êtres à aider.

De nouveau, une fois la stabilité acquise, exercez-vous à **transformer** les objets en toutes sortes de choses imprévisibles, à les multiplier,

et ainsi de suite. Poursuivez cet entraînement jusqu'à ce que vous ayez **parfaitement maîtrisé** les recueils liés à l'état de rêve.

Ceci fait, **dissolvez** toutes les perceptions du double égarement **dans la grande vacuité**, puis **réémergez** de cet état en tant qu'**éclat** naturel de la **compassion illusoire** sous la forme de la **déité simple** produite par l'esprit-souffle, (159b) de laquelle **émanent** de multiples déités. Poursuivez ainsi avec diligence jusqu'à l'**accomplissement**, c'est-à-dire jusqu'à pouvoir manifester des **grappes de déités à en remplir l'espace**.

Les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement se trouvent au complet dans la pratique du rêve. Dans l'immédiat, cette pratique permet de couper l'attachement tenace à la réalité des perceptions trompeuses. De manière ultime, elle permet d'actualiser le Corps de jouissance dans le bardo.



Jamyang Khyentsé Wangpo et les maîtres fondateurs
des huit grandes lignées de pratique au Tibet

Enseignement sur les pratiques relatives à la mort et au bardo

Ce chapitre comporte deux parties, un enseignement sur l'utilité, qui sert de lien, et l'explication de ces deux pratiques.

DE L'UTILITÉ

**Si au cours de cette vie vous n'avez pas mené à bien
la familiarisation,**

L'INDIVIDU PARESSEUX qui a reçu et pratiqué les instructions sans toutefois atteindre **dans cette vie** une confiance suffisante dans la réalisation et sans avoir **mené à bien la familiarisation** avec celle-ci, devra pallier l'interruption de la voie au moment de la mort en s'entraînant aux instructions sur la manière de transférer la sagesse vers le haut et de mêler [son esprit] aux trois Corps dans le bardo.

EXPLICATION DE CES DEUX PRATIQUES

Au moment de la mort

**Rassemblez l'esprit-souffle, transférez-le
et restez dans l'état [naturel].**

On parle généralement de trois transferts.

Le meilleur est le transfert au moment de la mort vers la vérité absolue, la luminosité. Le niveau moyen est le transfert pendant le bardo vers

la vérité relative parfaitement pure, le corps d'apparition de la déité. Le niveau inférieur est le transfert vers la phase de création. (160a)

C'est ce dernier transfert qui sera présenté ici.

Il faut bien s'entraîner au transfert pendant la vie et appliquer la technique au moment de mourir.

Pour ce faire, on adopte la posture physique et on pratique les yogas du souffle, puis on ferme les neuf portes samsariques⁹¹ et l'on ouvre une seule porte – la porte de la libération. **Rassemblant l'esprit-souffle** dans le canal central, soit au niveau du nombril soit au niveau du cœur, on s'entraîne à le **transférer** par l'ouverture de Brahma, avec ou sans support⁹², selon le cas, avant de le faire retomber.

Lorsque tous les signes sont présents et que la mort ne peut plus être repoussée par [les rituels de] rançon, il faut, avec une concentration parfaite, transférer [l'esprit-souffle] dans l'espace absolu et **rester dans l'état naturel**, l'inconcevable et indicible pureté primordiale.

Par ces moyens, les [pratiquants de niveau] supérieur partiront pour les champs célestes (*mkha' spyod zhing*) où ils parcourront les voies restantes et atteindront [l'accomplissement] suprême. Les [pratiquants de niveau] moyen renaîtront dans un lieu où ils pourront pratiquer le Vajrayana, mener une vie pure et atteindre l'accomplissement. Les [pratiquants de niveau] inférieur naîtront dans une destinée supérieure où il rejoindront la voie et progresseront vers la libération.

La pratique relative au bardo

Établissez la connexion en mêlant les perceptions,
les sons et les pensées du bardo

À la déité, au mantra et à la grande sagesse⁹³.

Au moment de la mort, les êtres qui ne reconnaissent pas la luminosité du processus régressif (*lugs ldog gi od gsal*), réémergent lors du processus

91 Les neuf portes sont les deux portes inférieures, à savoir, l'anus et l'urètre, le nombril, la bouche, les narines, les yeux, les oreilles, le point entre les sourcils et une voie de Brahma qui ne serait pas la véritable voie médiane. Jokyab

92 Le transfert avec support consiste à visualiser un bouddha ou un champ de bouddha. Le transfert sans support consiste à mêler la conscience éveillée à la vacuité. Jokyab

93 Jokyab dit à propos de cette phrase du texte racine : « la doctrine spéciale du seigneur Marpa sur le transfert-mélange est enseignée ailleurs. »

progressif, qui commence par la vacuité totale, l'acquisition intime de la lumière, etc. Se forme alors, avec l'émergence naturelle des quatre-vingt pensées, le corps mental de l'état intermédiaire. C'est dans ce corps composé de quatre agrégats⁹⁴ qu'ils font l'expérience des hallucinations (*'kbrul snang*) [du bardo]. (160b)

Ceux qui se souviennent à cet instant-là des conseils essentiels qu'ils ont reçus [de leur maître] reconnaîtront l'irréalité de ces hallucinations et **mélèront les objets perçus** à l'apparence-vacuité de **la déité**, les **échos sonores** au son-vacuité du **mantra** et **l'ensemble des pensées** à la conscience éveillée-vacuité de **la grande sagesse** primordiale. Ceux qui mêlent [leur esprit aux qualités]⁹⁵ des initiations mûrissantes, de la voie libératrice, des samayas à préserver et du fruit à obtenir, [qualités avec lesquelles] ils s'étaient déjà familiarisés, **se connecteront** aux différents champs purs et obtiendront de naître en Corps d'émanation.

Même les individus aux facultés très ordinaires pourront, en maintenant une motivation puissante, réussir à développer d'emblée une dévotion, une compassion et un dégoût du samsara suffisants pour bloquer les portes des matrices menant aux naissances inférieures.

94 *ming bzhi*: «Le corps mental du bardo est une forme mentale, un agrégat composé de «quatre» [des cinq] agrégats: sensation, perception, formation karmique et conscience.» Jokyab

95 On doit à ce moment-là se rappeler les qualités de la sagesse des initiations mûrissantes, des [phases de] création et de perfection de la voie libératrice, des samayas principaux et secondaires à préserver et du fruit à obtenir, et se connecter à la grande sagesse. Jokyab

*Comment les pratiques relatives
à la deuxième initiation
recouvrent les autres voies*

Ainsi, la structure des canaux est la déité, l'indissociabilité
de [la déité de] samaya et de [la déité de] sagesse.
En la visualisant clairement, au moyen
des trois pratiques d'affinage,
Faites de la sagesse du Corps, de la Parole et de l'Esprit
votre voie.
[Celle-ci comprend] l'union [des souffles], l'initiation,
la récitation de vajra,
La cérémonie du feu du *tummo*, l'embrassement-écoulement,
les chants de louange,
La joie méditative du palais du festin
envahi par la chaleur mystique,
La jouissance de la fusion-félicité – saveurs du festin rituel
et des tormas –,
La dissolution dans l'état non conceptuel, la réémergence
sous la forme illusoire de la déité,
La régression vers la luminosité, sphère de l'ainsité, (t16b)
La progression vers la perception totale – la nuée de syllabes
[née de la syllabe] causale,
Et la déité simple et élaborée dans le rêve.
En perfectionnant toutes ces pratiques,
Le souffle et l'esprit deviennent indissociables et,
par le [grand] accomplissement de l'assemblée
des grappes de déités,

Les trois portes du mûrissement [karmique]
 se transfèrent dans les trois vajras,
 La naissance, la mort et le bardo sont la présence spontanée
 des trois Corps
 Et l'accomplissement suprême advient naturellement sans effort.

La phase de perfection de l'autoconsécration, telle qu'elle vient d'être enseignée, suffit à elle seule pour parfaire toutes les voies de la première phase.

On prend pour base le corps avec sa **structure** composée des canaux principaux et périphériques. On le **visualise clairement** sous la forme de la roue principale des assemblées de déités, l'**indissociabilité de la déité de samaya et de la déité de sagesse que l'on reconnaît** comme le mandala du Corps de vajra **spontanément formé**.

En affinant les canaux, les souffles et les gouttes au moyen des **trois pratiques**, on prend pour voie la **sagesse** qui bénit les trois portes en tant que vajras du **Corps, de la Parole et de l'Esprit**. En maintenant l'**union** du souffle supérieur et du souffle inférieur, on s'octroie l'**initiation**. Les trois [moments de la respiration], l'expir, l'inspir et le repos, sont le flot incessant de la récitation adamantine. La **cérémonie du feu** allume le *tummo* au nombril qui provoque l'**embrasement et l'écoulement** des gouttes subtiles. Le **chant de louanges** adamantin est l'indestructible son naturel. Dans la **joie méditative du palais du festin** intérieur envahi par la **chaleur mystique** de la *chandali*, on **jouit de la fusion-félicité** du *A-Hang* en **savourant** jusqu'à satiété l'ambrosie immaculée du **festin rituel et des tormas**. [Tout] se **dissout** dans la luminosité **libre de concepts** puis on **réémerge soudain** comme le **corps illusoire de la déité** d'union, incandescence naturelle (*rang mdangs*) de l'univers et des êtres, et nature illusoire des trois mandalas. C'est ainsi que toutes les activités élaborées sont contenues dans la méditation et la post méditation de *l'état de veille*.

Après la dissolution des trois lumières en **ordre régressif** jusqu'à la **luminosité**, on **demeure** dans cet état : l'**ainsité**, la **sphère** de la grande vacuité. De là, dans la post méditation se manifestent en ordre progressif la **clarté universelle**, la [compassion] illusoire et la syllabe **causale** avec sa **nuée de syllabes**. De là, on **émerge dans l'état de rêve** sous la forme de la **déité simple** et l'on **perfectionne la pratique** en manifestant des **déités élaborées** (161b) jusqu'à pouvoir produire à l'infini **les grappes** de déités

nées de **l'union du souffle et de l'esprit**, autrement dit les assemblées du grand **accomplissement**. C'est ainsi qu'en s'entraînant aux quatre étapes de l'approche et de l'accomplissement dans la méditation et la post méditation *du sommeil*, **les trois portes impures du mûrissement** [karmique] **sont transférées dans les trois vajras** du Corps, de la Parole et de l'Esprit, c'est-à-dire transformées en leur aspect parfaitement pure. Les trois états intermédiaires **sont la présence spontanée des trois Corps** – la **naissance** est le Corps d'émanation, la **mort** le Corps absolu et le **bardo** le Corps de jouissance –, et **l'accomplissement suprême**, l'Éveil manifeste, **advient de lui-même, sans effort**.

Troisième Partie

Pratiques relatives
à la troisième initiation

Le Commentaire sur les pratiques relatives à l'initiation de sagesse se divise en trois sections :

- 1) une brève présentation en guise de lien ;
- 2) une explication détaillée ;
- 3) une conclusion.

*Pratiques relatives
à l'initiation de sagesse (sher dbang)*

BRÈVE PRÉSENTATION

Lorsque l'expérience et la réalisation auront bien progressé
grâce à ces différents yogas,
[Entrez dans] la pratique liée à l'initiation
de la connaissance-sagesse,
L'étape où s'accomplit la grande félicité.

LORSQUE LA PUISSANCE DE L'EXPÉRIENCE et de la réalisation **L**aura bien progressé grâce à votre compréhension et à votre familiarisation avec les **différents yogas** associés à la méditation et la post méditation, en particulier quand vous saurez maîtriser telle qu'elle est l'énergie vitale (*srog rtsol*) qui est la racine même de l'auto initiation, et que vous serez devenu expert à l'immobiliser, alors le temps sera venu de vous **engager dans la pratique qui relève de la troisième initiation**, l'initiation **de la connaissance-sagesse**, où l'on a recours au corps d'autrui. (162a) Toutes les classes de tantras font la louange de **cette phase** de la voie qui permet d'**accomplir la grande félicité** totalement immuable.

Le *Tantra du Cimetière en étages* dit, par exemple :

Celui qui s'est entraîné à l'esprit d'Éveil du karmamoudra
Est certain d'accomplir
Toutes les qualités suprêmes et ordinaires
Que son cœur désire.

Dans *L'Instruction sacrée de Manjushri*, on lit :

Claire, extatique, égale à l'espace,
Impossible à connaître par d'autres [moyens] :
D'entre toutes les magies,
Celle de la femme est sublime.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Elle comporte trois parties : la voie proprement dite, comment elle recouvre les autres voies et le fruit de la pratique.

La voie proprement dite

Nous ferons ici une brève présentation suivie d'une explication détaillée.

Brève présentation

Cette pratique sera présentée sous quatre aspects :
La partenaire, le temps, la méthode et la symbolique.

La **pratique** de la voie profonde peut se résumer à **quatre aspects** – la **personne** qui nous aidera, le **temps** nécessaire à l'entraînement, la **méthode** à utiliser et la **symbolique** ainsi représentée – grâce auxquels nous pourrons accomplir entièrement la profonde voie des méthodes avec « recours au corps d'autrui », c'est-à-dire avec l'aide d'une femme de sagesse (*shes rab*). (162b)

Explication détaillée

Nous aborderons trois points : la partenaire et le temps, la méthode, et la symbolique.

LA PARTENAIRE ET LE TEMPS [DE L'ENTRAÎNEMENT]

Ici aussi, nous avons trois sujets : la partenaire, le temps et un résumé en guise de conclusion.

La partenaire

Explication sur la manière d'évaluer et d'attirer une moudra.

La meilleure partenaire est la femme-lotus ;
 L'image, la conque, la trompe d'éléphant
 et la biche sont [de qualité] moyenne.
 La femme-lotus a le visage rond et un teint de lotus,
 La forme de son corps ressemble à celle de la tortue,
 son buste est beau, ses seins sont fermes ;
 Elle a, au nombril, les trois rides de la remontée.
 Son *rakta* est suprême et d'une couleur laiteuse.
 La femme-image est colérique, ses seins sont profonds,
 Elle est petite, a des mollets fins et une taille épaisse.
 La femme-conque, de taille moyenne, est ravissante,
 Avec de longs cheveux, un nez pointu et des seins fermes.
 La femme-trompe d'éléphant est forte, avec de gros mollets,
 De teint pâle, elle est passionnée et sent la bière.
 La femme-biche a le teint nacré et des yeux de biche,
 Elle est de nature placide, ses seins sont sphériques.
 Qu'elle appartienne à l'une ou l'autre de ces cinq familles, (t17a)
 [La femme de sagesse] doit être dévouée envers le pratiquant,
 discrète et passionnée.
 [Source d']un plaisir insoutenable,
 experte dans les jeux de l'amour,
 Elle est âgée de seize, vingt ou vingt-cinq ans.
 Il faut la choisir avec soin puis l'attirer au moyen de substances,
 de mantras et de visualisations.

En premier lieu, la **partenaire** avec qui l'on pratique est très importante, car les roues du mandala de son corps constituent la « voie rapide des messagères » (*pho nya'i mgyogs lam*).

À ce propos, la meilleure partenaire est une dakini de naissance, qui a atteint la luminosité absolue. La partenaire de qualité moyenne est une femme qui a reçu les initiations, pratiqué la phase de création et purifié son courant mental – autrement dit, une dakini née du mantra ou née

dans l'une des vingt-quatre terres sacrées, par exemple. Ces femmes sont une source extraordinaire de siddhis. En revanche, mieux vaut éviter les partenaires ordinaires de naissance karmique, car leurs mérites et leurs capacités sont moindres, et rien d'extraordinaire ne peut s'accomplir avec elles. Pire encore, l'association avec une partenaire aux signes néfastes risque d'entraîner non seulement la stagnation de vos qualités mais la prolifération de vos défauts.

Tant que vous n'aurez pas la capacité [de les aider], il est important de les éviter et de choisir uniquement une partenaire qualifiée.

Chaque partenaire appartient à l'une des cinq classes [ci-dessus]. **La femme-lotus**, dont les canaux sont excellents, est la meilleure partenaire, car elle fait naître la félicité supérieure et révèle la nature absolue (163a). Il est expliqué que **la femme-image**, **la femme-conque**, **la femme-trompe d'éléphant** et **la femme-biche** ont des canaux inférieurs à ceux de la femme-lotus et qu'elles sont de **médiocres** [partenaires].

Quelles sont les caractéristiques de **la femme-lotus**? Les signes extérieurs sont : un **visage rond**, un **teint** bleuté (*sngo sang*) ou couleur de **lotus**, des cheveux dorés s'enroulant vers la droite (*li ba*), un corps aux **formes** et aux proportions harmonieuses comme celles de **la tortue**, un **beau buste** et des **seins bien fermes**. Comme signe intérieur, elle a **trois rides** ou lignes au nombril [signalant sa capacité à faire] **remonter** [la félicité]. Comme elle est de la famille du Lotus, la plus **exaltée**, elle possède en tant que signe secret un canal secret aussi fin qu'une anthère de lotus, qui s'ouvre et se ferme. De ce fait, son *rakta* est parfois ou toujours **d'une couleur laiteuse**.

La femme-image est de tempérament **colérique et violent**, ses seins sont profonds. De **petite** taille, elle a un **ventre** large, une taille **épaisse** et des **mollets aussi fins** que ceux d'une gazelle. Ses cheveux sont beaux et son front est marqué d'une ride verticale. Son canal secret est aussi fin qu'un trait. Elle appartient à la famille de l'Action.

Ni grande ni petite, **la femme-conque est de corpulence moyenne**. Elle a un visage **ravissant** et de longs cheveux noirs. Le bout de son **nez n'est pas aplati** mais **pointu**. Ses **seins sont gros et fermes**. Son canal secret s'enroule comme une conque. Elle appartient à la famille du Joyau.

La femme-trompe d'éléphant est forte, (163b) avec **de gros mollets**. Ses cheveux ne sont pas beaux, son **teint est clair**. Elle est impudique et **passionnée** et son corps **sent la bière**. Son canal secret est plissé comme la trompe de l'éléphant. Elle appartient à la famille du Bouddha.

La femme-biche a un teint blanc nacré de rose et de beaux yeux de biche. Son front est large et ses cheveux sont rêches. Plutôt détendue, elle a un **comportement placide**. **Ses seins sont sphériques**. Son canal secret est caché comme celui de la biche : elle est de la famille du Vajra.

Chacune **de ces cinq familles** peut être divisée en trois niveaux – excellent, moyen ou inférieur – selon la présence de tout ou partie des signes extérieurs, intérieurs et secrets. **Dans tous les cas**, que la partenaire spirituelle possède ou non tous les signes, le plus important est qu'elle **ressente** une confiance **respectueuse** et de l'affection à l'égard **du pratiquant**, qu'elle ait l'esprit stable, qu'elle soit **capable de garder le secret** au sujet de la vue et des pratiques profondes, qu'elle ait d'excellents canaux et soit animée d'une **intense passion**. Elle doit être jeune et à ce point attirante que le seul fait de la voir ou de la toucher déclenche **un plaisir insoutenable**. Elle doit **exceller dans les arts de l'amour**. Quant à son âge, il est excellent de **seize à vingt ans**, moyen de **vingt à vingt-cinq ans**, et inférieur après **vingt-cinq ans**. (164a) Comme le dit le *Miroir magique* :

Dix-huit ans et pleine d'énergie, c'est excellent,
Vingt ans et plus, c'est moyen,
Vingt-cinq ans, c'est inférieur.
Il est enseigné que les autres [partenaires] n'ont pas de siddhis.

Après avoir **soigneusement** examiné et **choisi** une partenaire qualifiée, [le yogi] doit **l'attirer** à lui – si elle ne l'est pas naturellement – au moyen des trois [méthodes] enseignées dans les instructions : avec des objets matériels, la récitation de **mantras** et la **visualisation** avec émanation et réabsorption.

Le temps nécessaire à l'entraînement

C'est le temps nécessaire à la compréhension et à la maîtrise de la pratique.

Ensuite, dans un endroit agréable, propice et isolé,
 Elle doit entraîner correctement son esprit et son courant mental
 grâce aux enseignements communs,
 Recevoir les initiations profondes, s'engager sérieusement
 [à préserver] les samayas,
 Et obtenir tous les signes authentiques de chaleur
 relatifs aux expériences des deux phases.
 Parfaitement impavide face aux pratiques tantriques,
 Elle doit avoir une force d'âme d'une stabilité [à toute épreuve].

Lorsque le yogi aura gagné de l'emprise sur la femme de sagesse de son choix, **alors**, dans un endroit **agréable et propice** – c'est-à-dire sans aspects discordants et **loin** de tout passage humain – il lui donnera les **enseignements** sur les souffrances du samsara, sur l'impermanence, etc. Emplie d'une profonde aversion envers le samsara, elle fera les pratiques d'accumulation et de purification **communes** à l'ensemble des véhicules et **entraînera parfaitement son esprit et son courant mental**.

Ensuite, le yogi la fera entrer dans les mandalas tantriques et l'aidera à mûrir **en lui conférant les initiations** bienfaisantes, puissantes et **profondes**. Une fois qu'elle aura compris les points clés des samayas ordinaires et extraordinaires ainsi que les risques encourus, elle devra préserver ces samayas avec une diligence supérieure (164b). Elle recevra les instructions de la phase de création, puis de la phase de perfection et s'entraînera jusqu'à obtenir **tous les signes de chaleur authentiques** propres à chacune **de ces deux phases**. Enfin, elle devra **cultiver une impavidité parfaite** à l'égard des **profondes pratiques** tantriques et faire preuve d'une **force d'âme si stable** qu'elle ne pourra la perdre en aucune circonstance.

Résumé en guise de conclusion

Pour résumer, au moyen des trois préliminaires
 – vérification, attraction et entraînement –,
 [Le yogi] parcourt les étapes préparatoires de la félicité.

Pour résumer le sens des explications détaillées que nous venons de voir, [le yogi] **parcourt les étapes préparatoires** pour entrer dans la voie secrète **de la félicité au moyen des trois préliminaires** : il **vérifie** d'abord les qualités et les défauts de la femme de sagesse, il **attire** ensuite avec cadeaux, mantras et visualisation, et il [l'aide] enfin à **entraîner** son esprit en lui donnant les instructions communes et extraordinaires.

LA MÉTHODE

Ici, le sujet est traité en deux parties : un enseignement général sur les vingt-sept aspects de la voie des méthodes et une explication précise sur la manière de mettre en œuvre cette pratique.

ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL SUR LES VINGT-SEPT ASPECTS DE LA VOIE

La méthode est la suivante : [les partenaires] se lavent,
se parent d'ornements, se massent mutuellement,
Prennent des nourritures fortifiantes
et s'entraînent aux exercices yogiques.
Puis l'homme et la femme s'installent sur un lit confortable,
Et commencent à s'inciter à l'acte de plaisir
au moyen des trois règles : se regarder,
se dire des mots érotiques et se stimuler mentalement.
En maintenant les trois consciences – la visualisation de la déité,
la bénédiction et l'intention partagée –,
Ils mettent fin à l'attachement aux apparences ordinaires.
Avec les trois pratiques d'union – l'enlacement,
la rencontre et un lent barattage –
Ils font progressivement descendre le plaisir.
Avec les trois techniques de contention – l'offrande aux déités
du mandala, l'union sexuelle et la rétention des souffles –
ils intensifient le plaisir. (t17b)
Avec les trois unions relatives aux canaux secrets, aux gouttes
et à l'esprit-souffle, ils savourent la félicité coémergente.
Avec les trois exercices yogiques – les postures physiques,
les postures verbales et un recueillement parfaitement centré
– ils maintiennent le plaisir sans le laisser décliner.
Avec les trois méthodes vigoureuses – les postures animales,
l'éclat du souffle et la visualisation de la flèche –
ils ramènent le plaisir à son point de départ.
Avec les trois exercices d'ébrouement – le lion qui folâtre,
les roulades, etc. – ils répartissent la félicité
dans tout [le corps].
Enfin, en apposant les trois sceaux – l'esprit concentré,
le non attachement et l'espace entièrement pur –
ils unissent la félicité à la vacuité.

Voici les **méthodes** qui permettent d'engendrer la grande félicité à l'aide d'une partenaire. Les partenaires de sagesse **se lavent** à plusieurs reprises avec des savons délicats **et s'ornent de ravissantes parures**. Ils **se massent mutuellement** avec des huiles parfumées qui augmentent l'esprit d'Éveil et (165a) **prennent des nourritures fortifiantes** tels que de la viande et de l'alcool. Ils **pratiquent** les yogas des **canaux et des souffles**, même s'ils s'y sont déjà entraînés, tout comme on nettoie les tuyaux avant d'irriguer. Puis **le yogi et la yogini s'installent sur un couche confortable** aux coussins remplis de substances propres, **mais n'entrent pas d'emblée dans l'union sexuelle**. En effet, il leur faut pratiquer dans l'ordre les vingt-sept aspects de la voie méthodique.

Pour commencer, ils appliquent **les trois règles** qui préparent le corps, la parole et l'esprit aux jeux de la passion : ils **observent** le corps [de l'autre] avec des yeux souriants, **se chuchotent des mots érotiques** et **se stimulent mentalement** en pensant à différents jeux érotiques qui provoquent un puissant désir d'entrer dans l'acte sexuel.

En maintenant la triple conscience, ils se visualisent sous la forme de la déité et de son épouse, **bénissent** les organes secrets en tant que vajra et lotus, et **partagent l'intention** d'accomplir, par cette méthode et pour le bien des autres, [le niveau de] Vajrasattva de grande félicité. C'est ainsi que le yogi et sa partenaire cessent de **percevoir** leur corps sous sa forme ordinaire et se défont de l'attachement tenace au désir passionnel.

Avec **les trois techniques d'union – l'enlacement** selon la technique qui stimule les canaux, la **rencontre** et la séparation des organes secrets, qui se fait sans violence mais par **un lent et doux barattage** – (165b) ils font **progressivement descendre le plaisir** depuis le sommet de la tête jusque dans les quatre roues.

Ils **utilisent les trois techniques de contention** (*bskyil*) des gouttes subtiles pour ne pas laisser le flot de la félicité décliner mais **le rendre à chaque fois plus intense**. Pour cela, lorsque les gouttes descendent dans la **roue** de la tête, ils observent longuement la joie qui s'élève, dont la nature est sagesse, tout en considérant qu'ils font **offrande aux déités** de cette roue, et procèdent de même pour chacune des quatre roues ; ils

entrent de plus en plus puissamment dans l'**acte sexuel** ; et ils pratiquent les différents **yogas du souffle** tels que bloquer avec le talon, etc.

Grâce aux **trois unions** relatives aux canaux, aux gouttes et aux souffles – l'union du **canal** à la pointe du vajra **secret** avec le **canal secret** de l'épouse ; l'union des **gouttes** blanches et rouges à la pointe du nez ; et le mélange du souffle de ces deux gouttes avec l'**esprit** – ils progressent jusqu'au bout des quatre joies et font l'**expérience de la félicité coémergente**.

En appliquant les **trois points clé** des **exercices yogiques** ils maintiennent fermement leur promesse de **ne pas laisser décliner** l'esprit d'Éveil qui soutient la **félicité** : pour le **corps**, ils s'accrochent aux rochers dans l'océan, réunissent les quatre continents et renversent le soleil et la lune ; pour la **parole**, ils dirigent [les gouttes] avec *Houng* et *Hang* ; et pour l'esprit ils s'appuient sur un **recueillement parfaitement centré** avec ou sans conceptualisation.

En employant les **trois techniques vigoureuses** – la posture du tigre vomissant et les trois autres **postures animales**, le refoulement vers le haut de l'**éclat du souffle**, et la (166a) visualisation de la flèche décochée vers la syllabe *Hang* dans l'ouverture de Brahma –, ils renvoient l'esprit d'Éveil qui soutient la félicité à son point d'origine au sommet de la tête.

Avec les **trois exercices d'ébrouement** – le lion qui folâtre, la jument qui se **roule** et la brebis qui s'ébroue – ils **répartissent partout**, dans tous les canaux, la félicité de l'esprit d'Éveil qu'ils ont fait descendre et remonter.

En **apposant les trois sceaux** – l'esprit **concentré** sur l'essence même de la félicité, l'**absence de tout attachement**, et l'ouverture sans restriction de l'esprit dans l'état **entièrement pur comme l'espace** –, ils **unissent la félicité et la vacuité**.

*EXPLICATION PRÉCISE SUR LA MANIÈRE D'APPLIQUER
CETTE MÉTHODE*

Elle se fera en trois parties : préparation, pratique principale et conclusion.

Préparation

Dans tous les cas, il faut commencer par s'entraîner
jusqu'à devenir physiquement apte à la voie des méthodes.

Dans toutes les voies impliquant le recours au corps d'autrui – avec une moudra imaginaire, une moudra de connaissance ou une moudra de sagesse –, il faut **commencer par s'entraîner** à pratiquer [seul] toutes les techniques du karmamoudra exactement comme elles ont été expliquées, car pour **devenir physiquement apte à la voie des méthodes** il est très important de maîtriser entièrement les techniques d'écoulement, de rétention, de renvoi et de répartition de l'esprit d'Éveil relatif.

Pratique principale

Pour la pratique principale, les techniques essentielles sont,
Dans l'ordre et selon les cinq types de partenaires,
Les positions supérieure, arrière, surélevée, égale ou inférieure.
D'autre part, les rapports peuvent être droitiers,
gauchers ou frontaux,
Car les jeux de l'amour sont comme une performance magique.
Grâce à eux, [le yogi] excelle à faire descendre [l'esprit d'Éveil]
en avançant comme une tortue,
À le retenir avec une concentration aussi efficace qu'un bouchon,
À le refouler à l'aide de méthodes vigoureuses
en le décochant comme une flèche,
Et à le répartir de manière à tout arroser
comme avec des canaux d'irrigation.
En particulier, il cache la goutte immaculée au centre du cœur
Et reste longtemps dans l'indicible pureté primordiale.

Pour la pratique principale avec recours au corps d'autrui, (166b) à chacun des **cinq types de partenaires** mentionnés ci-dessus correspond, dans l'ordre, une technique d'union.

Avec une femme-lotus, [le yogi] adoptera la position **supérieure**, avec une femme-image l'approche **arrière**, avec une femme-conque la position **surélevée**, avec une femme-trompe d'éléphant le face à face, ou position **égale**, et enfin avec une femme-biche la position **inférieure**. Telles sont les principales **positions** pour les rapports sexuels. Ceci correspond à l'intention véhiculée par les tantras.

D'autre part, dans les cas indéterminés, il peut adopter, par exemple,

une position **droitière, gauchère ou frontale**, car les jeux ou les arts de l'amour sont comme une performance magique: les techniques de pénétration sont nombreuses et peuvent toutes induire la sagesse d'un plaisir différent.

Il doit exceller dans les quatre points cruciaux suivants :

- au début, **faire descendre** [l'esprit d'Éveil] **en progressant aussi lentement qu'une tortue** ;
- au milieu, **le retenir en restant parfaitement concentré** sur le point clé des sept bouchons, **comme si l'on obturait une jarre avec un bouchon** ;
- ensuite **le refouler à l'aide de méthodes vigoureuses en le renvoyant comme une flèche** à son point de départ ;
- et enfin, **le répartir dans le corps tout entier, comme le fermier répartit l'eau dans les canaux d'irrigation**.

En particulier, et c'est là le point culminant, en méditant sur le point crucial de l'indissociabilité des apparences et de la conscience éveillée, il cache la subtile goutte immaculée dans l'indestructible écrin du cœur et reste longuement en méditation dans l'indicible pureté primordiale. (167a)

Conclusion

À ce moment-là, il cache la félicité dans la sphère de la Goutte,
 La Goutte dans la dimension de la luminosité,
 et [la luminosité] dans l'état libre de tout concept. (t18a)
 C'est en s'habituant à pratiquer de la sorte
 qu'il accomplit la discipline yogique de la grande félicité.

Au moment de faire cette [dernière] pratique, [le yogi] doit savoir libérer naturellement la félicité en la laissant revenir à sa nature essentielle, comme la brume se dissipe dans l'espace. De cette manière, même s'il savoure le goût conceptuel du plaisir contaminé [par les émotions], il ne s'attarde pas dans cette contamination mais cache la félicité dans l'indestructible sphère de la Goutte immaculée, cette Goutte dans la dimension de la luminosité spontanément présente, et cette dernière dans la pureté primordiale libre de tout concept. En s'habituant encore et encore à pratiquer de cette manière, il accomplit la discipline yogique de l'immuable grande félicité suprême.

EXPLICATION SUR LA PORTÉE SYMBOLIQUE
DE CES MÉTHODES

Le Grand Sceau de la félicité-vacuité illustré par ces méthodes –
Véritable mode d'être du samsara et du nirvana,
de l'univers et des êtres –,
Le yogi en a l'expérience intime, mais ne peut le décrire
avec des mots.
Il en a la puissante conviction, mais ne trouve pas
d'exemple pour l'illustrer.
Il l'a clairement actualisé, mais aucun concept
ne contamine cette réalisation.
Cette conscience de la sagesse primordiale
qu'il revient à chacun de réaliser
Est incomposée, semblable à l'espace.
Tel le reflet de la lune sur l'eau, elle est visible mais insaisissable,
Et les images qui en émanent transcendent toute identification.
L'indissociabilité de la félicité et de la vacuité
apparaît en tant qu'exemple.

Le yogi a l'expérience intime de cette profonde voie des méthodes qui révèle le sens du Grand Sceau de l'union de la félicité et de la vacuité : [il connaît] le véritable mode d'être du samsara et du nirvana, de l'univers et des êtres, dont le Mahamoudra est le cœur, la force vitale, mais il ne peut pas décrire cette expérience en disant « c'est cela ». Il en a la certitude consciente née de sa conviction intérieure, mais ne trouve pas d'exemple pour l'illustrer. (167b) Il voit clairement le visage de sa conscience éveillée, mais aucune association mentale dualiste ne contamine [sa réalisation]. Cette conscience de la sagesse primordiale naturellement immaculée qu'il revient à chacun de réaliser est sans naissance, existence ni cessation. Elle est comme l'espace. Depuis l'origine, aucune cause ni condition ne l'a composée.

Comment décrit-on son mode d'apparition (*snang tsul*) ? Telle la réflexion de la lune dans une eau limpide, elle apparaît clairement comme une méthode produite par une [autre] méthode, alors même que l'appréhension conceptuelle ne saurait la saisir.

Les images qui en émanent et qui peuvent prendre toutes les formes transcendent toute identification par les trois [moyens] que sont la

connaissance mentale, l'expression verbale ou l'engagement physique. Cette unité **indissociable** de la forme, la **félicité**, et de son essence, la **vacuité**, qui **apparaît en tant qu'exemple**, est ce qui permet la jonction avec la sagesse absolue.

Comment cette voie recouvre les autres voies

Quand les consciences des cinq portes sont comblées
 par la félicité,
 Le monde extérieur est l'immensurable palais
 de la grande félicité,
 L'époux et l'épouse sont les formes apparentes des méthodes
 et de la sagesse – la déité spontanée –,
 Et les perceptions sont scellées dans les trois vajras.
 La relation sexuelle intime du vajra et du lotus,
 Qui concentre en un point l'esprit-souffle et l'esprit d'Éveil,
 est l'auto initiation.
 La conscience se transforme, puis est dissoute
 par la félicité-vacuité dans la sagesse primordiale.
 Les sensations, immaculées, sont la merveilleuse
 nuée d'offrandes.
 Le son naturel du *A-Hang* est la louange des qualités suprêmes.
 Grâce à l'expérience des trois unions,
 La déité, le mantra, le recueillement et les promesses sacrées
 sont ininterrompus.
 Par les exercices yogiques consistant à retenir, refouler
 et répartir [l'esprit d'Éveil],
 On offre le festin sacré, les tormas, les chants adamantins
 et le reste. (t18b)
 Tout ce qui apparaît étant le jeu de la félicité-vacuité
 Le samsara et le nirvana se lèvent comme la base.
 Dans la sphère de la Goutte de la grande félicité,
 Les profonds rituels du yoga sont tous complets.

Grâce aux circonstances particulières de l'embrasement et de la fusion qu'offre la voie de la messagère, et par le pouvoir de la force grandissante des gouttes subtiles, les **consciences liées aux yeux** et aux quatre autres **portes sensorielles** sont enivrées, **comblées** par l'essence de la grande **félicité**. Les sensations et pensées douloureuses disparaissent alors dans la vacuité. **Toutes les perceptions extérieures** sont **l'immensurable**

palais de la grande félicité, (168a) à l'intérieur duquel on perçoit la déité spontanée sous la forme de l'époux et de l'épouse ou encore comme l'union des méthodes et de la sagesse. En percevant [tout] comme la déité, le mantra et l'essence du réel, on appose le sceau des trois vajras. L'union sexuelle du vajra et du lotus qui s'accomplit dans l'espace secret et réunit naturellement et indissociablement en un seul point le souffle-esprit et les gouttes – le sujet et l'objet –, nous confère l'auto initiation, la transmission du pouvoir. La conscience se transforme à l'instant même où l'on fait l'expérience de la joie ultime, ou joie coémergente : l'éclat de la sagesse non conceptuelle de la félicité-vacuité est si brillante qu'on a l'impression qu'elle dissout la conscience-déité de samaya dans la sagesse primordiale. L'expérience de félicité-vacuité immaculée que l'on connaît alors est l'étonnante, la merveilleuse nuée d'offrandes. Le ravissant son naturel et vibrant du *A-Hang* chante l'éloge des qualités suprêmes de la grande passion. Grâce à l'expérience des trois unions, des souffles, des gouttes et de l'esprit, à aucun moment ne s'interrompent l'apparence de la déité en tant que gouttes de la félicité-vacuité, la récitation adamantine liée à la vitalité et l'effort (*srog rtsol*), le recueillement où les pensées cessent dans la félicité, et les promesses sacrées immobiles et difficiles à contredire. Avec les trois exercices yogiques consistant successivement à retenir les gouttes à la pointe du nez inférieur, à les renvoyer à leur point de départ et à les (168b) répartir dans les canaux, on accomplit de manière naturelle et dans l'ordre la réunion secrète du festin sacré avec la jouissance qui en découle, l'offrande des tormas en leurs lieux respectifs, et les chants et danses de vajra.

Bref, quand on prend correctement pour voie le rituel profond des méthodes en recourant à une femme qui est, par nature, la sagesse, l'ensemble des souffles-montures et des quatre-vingts différentes sortes de pensées qui les chevauchent cessent peu à peu et l'on fait l'expérience des quatre vacuités. La sagesse de la félicité coémergente naturelle se stabilise, tout ce qui apparaît est l'omniprésent jeu de la félicité-vacuité. Le samsara et le nirvana, inséparables, se lèvent dans la base, la nature absolue de notre esprit, comme la grande nature parfaitement établie (*yongs grub chen po*). C'est ainsi que tous les rituels extrêmement profonds sont inclus dans l'omniprésente sphère de la Goutte de la grande félicité. Cette voie est la plus courte parmi toutes les pratiques yogiques.

Le fruit

Quand descendent les grandes bénédictions de la félicité ultime,
 Le monde et les êtres deviennent le champ pur
 et le Corps du glorieux héroutka,
 Les tathagatas et leurs fils avec leurs épouses
 Viennent en réalité, une immense pluie de fleurs tombe,
 Toutes les difficultés s'apaisent, et le bien-être
 et le bonheur s'épanouissent.
 Dans l'esprit du yogi, la splendeur éclatante
 de la grande félicité est telle
 Que l'extraction des essences s'accomplit sans effort,
 [lui conférant] jeunesse et longévité.
 Il obtient la force de la parole de vérité
 et peut subjuguier les perceptions d'autrui.
 Son recueillement est immuable et les signes d'accomplissement
 se manifestent à tous les niveaux.
 Les êtres connectés à lui obtiennent une fortune égale
 à celle des assemblées de dakas et de yoginis
 Qui évoluent dans les champs purs
 des vingt-quatre régions sacrées.

Quant aux bienfaits et qualités résultant de la pratique de cette voie, nous allons résumer le sens de tous les enseignements contenus dans les différentes classes de tantra de l'École Ancienne et des Écoles Nouvelles. Par le jeu du recueillement de la félicité-vacuité, et **quand descendent les grandes bénédictions de la félicité ultime** spontanément présente, **le monde et les êtres**, autrement dit les apparences impures, **deviennent** parfaitement pures. Le yogi les [perçoit désormais] comme **le champ pur** de la sagesse et le jeu du **corps du grand et glorieux héroutka**.

Par la force [de ces bénédictions], **les tathagatas** des cinq familles, qui sont la pureté des agrégats, (169a) **leurs fils**, les bodhisattvas, qui sont la pureté des sources de la perception, **avec leurs cinq épouses**, qui sont la pureté des éléments, **viennent en réalité** dans le firmament (*nam mkha'i lam la*) comme un déploiement magique que [le yogi] perçoit directement, au moyen de ses propres facultés.

Intérieurement, l'incandescence naturelle (*rang mdangs*) de la stabilisation des flots de l'esprit d'Éveil blanc et rouge est **une immense pluie de fleurs**. Extérieurement, dans la région où il réside, **tous les défauts** de l'environnement disparaissent, les **difficultés** des habitants s'**apaisent**

et le **bien-être et le bonheur** chers à tous s'épanouissent. Intérieurement, dans l'esprit du yogi, la **splendeur éclatante de la grande félicité** immuable croît en intensité, l'**extraction des essences s'accomplit sans effort**. Il obtient la **vie immortelle et la jeunesse** insouciantes sans même recourir à des pratiques d'accumulation particulières. Sa parole possède la **force des formules de vérité** et tout ce qu'il prononce s'accomplit. Sa splendeur physique est telle **qu'il subjugue les perceptions des autres êtres**, qu'ils soient humains ou non humains. Comme son esprit **ne sort jamais du recueillement** de la félicité-vacuité, il manifeste à **tous les niveaux les signes** et les marques prouvant son **accomplissement**. Tous les êtres **connectés à lui** dans la pratique secrète **obtiennent une fortune égale à celle des assemblées de dakinis naturelles** – comme par exemple celles du **daka Morceaux de Crânes et de la yogini Très Ardente** – **qui évoluent** continûment dans le **champ pur** de Pullahari et dans les **vingt-trois autres grandes régions sacrées** du monde extérieur. (169b)

CONCLUSION DU CHAPITRE SUR LA TROISIÈME INITIATION

En résumé, l'union avec une femme de sagesse est l'approche ;
 Les nombreuses sections de l'union sont l'approche intime ;
 La descente est l'accomplissement ; la remontée,
 le grand accomplissement.
 Avec [le yoga] Motivation Enthousiaste,
 l'esprit-souffle devient malléable ;
 Avec Révélation de la Famille, il réémerge
 comme la déité d'union.
 Avec Grande Délivrance, la sagesse devient manifeste
 Et, avec Grande Prophétie Reçue, elle apparaît
 comme la déité dotée de toutes les marques.
 Enfin, avec Perfection de la Grande Puissance,
 le yogi affranchi et réalisé
 Atteint le goût unique du hérouka et de sa sphère d'activité.

Résumons le sens de tous les enseignements détaillés sur la pratique liée à l'initiation à la sagesse. La préparation à l'**union avec la femme de connaissance**, par les trois aspects que sont la vérification, l'attraction et l'entraînement, est l'**approche**. Les nombreuses sections de la pratique

de l'union, autrement dit les vingt-sept pratiques de la voie des méthodes, constituent l'approche intime. Le développement étape par étape des quatre joies lors de la descente [des gouttes] dans les différentes régions des quatre roues est l'accomplissement. La stabilisation progressive des quatre joies lors de leur remontée est le grand accomplissement.

C'est ainsi qu'en pratiquant avec diligence les quatre branches de l'accomplissement, le yogi parcourt les deux terres – Transformations Indéfinies (*'gyur ba ma nges pa*) et Base de Manifestation (*brtan pa gshi*) – qui constituent la voie de l'accumulation et correspondent au yoga **Motivation Enthousiaste** (*'dun pa sems pa'i rnal 'byor*) – le premier [des cinq yogas].

[À ce niveau,] il accomplit la maîtrise de l'esprit-souffle et les siddhis ordinaires : le zombie, l'or alchimique, l'épée, l'armure, le miroir oraculaire et la marche rapide, ainsi que la vie adamantine, les supra-savoirs relatifs aux six sens, le vajra illusoire, etc. Le bien [des autres] s'accomplit grâce à la réalisation spontanée de toutes les paroles qu'il prononce lors des quatre activités. (170a)

Viennent ensuite les trois terres – Pratiques puissantes (*gal chen spyong ba*), Flots de Conseils (*bslab pa rgyun*) et Support des Mérites (*bsod nams rten*) – qui constituent la voie de la jonction, point culminant des voies avec pollutions, et qui correspondent au yoga **Révélation de la Famille** [de bouddha] (*rigs chen 'byed pa'i rnal 'byor*).

À partir de là, s'appuyant sur les causes immédiates de l'accomplissement, l'esprit-souffle réémerge comme le Grand Sceau du Corps de la déité d'union. L'accomplissement suprême devenant stable, le yogi atteint la voie de la vision, la terre appelée Progression vers l'Excellence (*khyed par du 'gro ba*), qui correspond au yoga **Grande Délivrance** (*dbugs chen 'byin pa'i rnal 'byor*). Cette voie, sur laquelle il appréhende directement la sagesse de l'authentique essence du réel, est la première des voies sans pollutions.

Ensuite, en se familiarisant avec ce qu'il a vu, il parcourt la voie de la méditation, la terre Résultat Produit par la Visualisation (*dmigs pas 'bru skye*). Dans ce yoga de la **Grande Prophétie Reçue** (*lung chen thob pa'i rnal 'byor*), il apparaît comme la déité de sa famille d'affinité dotée des attributs qui en sont les marques particulières.

Enfin sur la voie ultime, qui recouvre les trois terres appelées Demeure Immuable (*gnas pa mi 'gyur ba*), Réalité Omniprésente (*brdal ba chos nyid*), et Perfection Complète (*rdzogs pa spyir chibs*), il s'affranchit des

souillures subtiles qui ne peuvent être éliminées que sur cette voie, et réalise la grande sagesse sublime. Après avoir parcouru **jusqu'au bout** le yoga dit **Perfection de la Grande Puissance** (*rtsal chen rdzogs pa'i rnal 'byor*), que ce soit dans l'ordre indiqué ou en brûlant les étapes⁹⁶, il se libère totalement de tout attachement cause de souillures⁹⁷ et actualise (170b) le fruit final, la terre de la Grande Assemblée de la Roue des Syllabes (*yi ge 'khor lo tshogs chen*), l'union au-delà de toute pratique, où les trois secrets de Samantabhadra-**hérrouka**, maître des quatre Corps et souverain entièrement parfait, se mêlent **en une seule et unique saveur avec sa sphère d'activité**.

On dit, à ce propos :

Il est certain que ce véhicule de l'Anuyoga
Mène en une seule vie et sans obstacles à la bouddhité.

96 Il reste encore six terres extraordinaires : Lumière Totale (*kun tu 'od*), Lotus Sans Désir (*ma chags padma can*), Détenteur de Vajra (*rdo rje 'dzin pa*), Grande Assemblée de la Roue (*'khor lo tshogs chen*), Configuration Parfaite (*bkod pa rab rdzogs*) et Sagesse Sublime (*ye shes bla ma*). Jokiyab

97 Le yogi se libère effectivement des trois types d'ignorance – imaginaire, grossière et obscurcissante –, ainsi que du subtil attachement coémergeant. Jokiyab

Lexique français-tibétain avec index

- accroissement (voir quatre activités)
 activités (très) courroucées – *nan tur gyi las*, 22, 95, 97-99, 121
 activités éveillées – *phrin las*, 22, 68, 90-97
 ambrosie – *bdud rtsi*, 62, 72, 73, 75, 103, 115, 120-123 (voir aussi fabrication)
 attitude absolue – *don gyi sems*, 70
 attitude de circonstances – *tangs kyi sems*, 70
 attraction – *rjes bzung*, 42, 58, 184, 194
 autoconsécration – *bdag/rang byin rlab*, 133, 152, 174
 auto initiation – *bdag byin brlab/rang dbang*, 46, 179, 191-192
 baguettes taillées – *yam shing*, 71
 balustrade – *phu shu*, 148
bamdroup – *bam sgrub*, 101
 bardo (voir deux ou quatre bardos)
 cérémonie du feu – *sbyin sreg*, 67-74, 99, 173-174
 chaleur [de la méditation] – *drod*, 18, 26, 32, 36, 38, 42, 57, 58, 79, 102, 114-116, 147-151, 158-160, 173, 184
 cinq Corps – *sku lnga*, 130
 cinq souffles principaux – *rtsa ba'i rlung lnga*, 141
 qui tient la force vitale – *srog 'dzin*
 ascendant – *gyen rgyu*
 pénétrant – *khyab byed*
 du feu égalisateur – *me mnyam*
 excréteur – *thur sel*
 cinq souffles secondaires – *bar rlung lnga*, 141
 mobile – *rgyu ba'i*

- très mobile – *rnam par rgyu ba'i*
 parfaitement mobile – *yang dag rgyu ba'i*
 extrêmement mobile – *rab tu rgyu ba'i*
 vraiment mobile – *nges par rgyu ba'i*
 cinq yeux – *spyang lnga*, 150, 151
 concepts dualiste – *mtshan rtog*, 92
 conscience éveillée – *rig pa*
 consécration – *rab gnas/rnam grol*, 18, 58-66, 68
 Corps absolu – *chos sku*, 89 (voir aussi trois Corps)
 Corps de grande félicité – *bde ba chen po'i sku*, 32, 151
 corps de la déité – *lha'i sku*
 Corps de sagesse – *ye she sku*, 30, 127, 129
 Corps de vajra – *rdo rje lus*, 14, 20, 74, 136, 147
 Corps, Parole Esprit – *sku, gsung, thugs*, 60, 63-65, 88
 corps illusoire – *rgyu lus*, 162-164, 170
 impur – *ma dag*
 pur – *dag pa*
 parfaitement pur – *rnam dag*
 ultime – *mthar thug gi*
 corps illusoire mystique – *sbas don gyi rgyu lus*, 162
 corps magique – *rdzus skyes kyi lus*, 84
 courage ou discipline yogique – *brtul zhugs*, 105
 creuset des phénomènes – *chos 'byung*, 148
 critère de réussite – *tsad*, 58, 161
 déité – *lha/yi dam/sems dpa'*
 déité de recueillement – *gting 'dzin sems dpa'*
 déité de sagesse – *ye shes sems dpa'*
 déité de samaya – *dam tshig sems dpa'*
 déité de vie/bouddha de longue vie – *tshe lha*, 78
 déité du feu – *me lha*
 déité du sol – *sa'i lha*, 120
 déité d'union (corps de) – *zung 'jug lh'a'i sku*, 174, 191, 194, 195
 déités paisibles et courroucées – *zhi khro*
 demeures de la vitalité – *bla gnas*, 81, 145
 deux bardos – *bar do gnyis*, 84 (voir aussi quatre bardos)
 bardo pur de l'essence du réel – *dag pa'i chos nyid kyi bar do*
 bardo impur de l'égarement – *ma dag khrul pa'i bar do*
 dimension primordiale – *e dbyings*, 148

- dispersion – *byams*, 97-98
 dix facteurs – *de nyid bcu*, 30, 57, 58, 62, 130, 131
 douze essences subtiles – *dwangs ma bcu gnyis*, 80
 émotions conflictuelles/négatives – *nyon mongs*, 95, 106, 153, 157, 160
 enchaînement (d'activités) – *lu gu rgyud*, 94
 énergie vitale – *srog rtsol*, (voir aussi souffles), 179
 esprit pensant – *sems pa*, 84
 esprit-souffle – *rlung sems*, 76, 162-170, 195-196
 extraction d'élixirs – *bcud len*, 20, 48, 75-82, 193
 fabrication de l'ambroisie – *bdud rtsi sgrub pa*, 62, 105-111
 facteur conditionnant non associé – *mi ldan pa'i 'du byed*, 79
 forces négatives psychologiques – *gdon*, 92
 gougul – *gu gul*, 94
 grand accomplissement du temps – *dus kyi dngos grub chen po*, 103
 hallucinations, perceptions égarées ou erronées – *kbrul snang*, 171
 immortalité – *chi ba med pa*, 78, 80, 107
 incandescence naturelle/éclat naturel – *rang mdangs/ngang mdangs*,
 73, 174, 193
 indestructible sphère essentielle/du réel – *chos nyid mi shigs pa'i thig le*,
 72, 79, 144, 164
 inefficacité – *rngug*, 97, 98
 libation dorée – *ser skyems*, 120
 louches rituelles – *dgangs blugs*, 70-73
 magnétisation (voir les quatre activités)
 maître de vajra – *rdo rje slob dpon*, 57, 62, 118
 manifestations de la base – *gzhi snang*, 84
 méditer – *mnyam bzhag/jog*, 165
 mode d'être – *gnas lugs/gshis lugs*, 46, 131, 190
 objets rituels (représentant le Corps, la Parole et l'Esprit) – *rten*, 18,
 59, 104, 122
 parapet – *mda' yab*, 148
 pacification (voir quatre activités)
 perfection de l'Éveil total, 150
 phase de création avec formes – *rnam bcas kyi bskyed rim*, 149
 phase de perfection avec caractéristiques – *mtshan bcas rdzogs rim*, 77
 phase de perfection sans caractéristiques – *mtshan med rdzogs rim*, 78
 Pleurs éternels (drosera pelata) – *rtag ngu*, 77
 portes des apparences spontanées – *lhun grub snang ba'i sgo*, 84

- pratiques repulsives – *dog pa*, 88
 préparation à l’initiation – *sta gon*, 68
 présents d’investiture – *mnga’ dbul*, 65
 quatre activités – *phrin las bzhi*, 67, 73, 92, 118, 128, 131, 195
 pacification – *zhi*
 accroissement – *rgyas*
 magnétisation – *dbang*
 subjugation – *drag*
 quatre apparences de la luminosité – *snang bzhi*, 143, 165
 quatre bardos – *bar do bzhi*, 85
 bardo de la naissance à la mort = bardo naturel de la vie présente –
 skye ‘chi’i bar do = rang bzhin kyi bar do
 bardo du moment de la mort – *‘chi kha’i bar do*
 bardo du réel – *chos nyid bar do*
 bardo du devenir – *srid pa’i bar do*
 recueillement – *gting nge ‘dzin*
 les trois – portant sur la déité, le mantra et les substances –
 gting ‘dzin gsum = lha ngag rdzes, 97, 120
 les trois – : de l’aisité – *de bzhin nyid kyi*
 de la manifestation universelle – *kun tu snang ba’i*, 114, 122
 de la syllabe germe – *sgyu’i*
 respiration du vase – *bum can*, 34, 155, 160
 reversion – *log*, 97, 98
 rituel d’ablutions ou de purification – *khrus*, 94
 rituel pour les morts – *gnas lung*, 20, 83-85
 sadhana – *sgrubs thabs*, 86
 sept constituants physiques – *lus zungs bdun*, 107, 145
 signes – *rtags*
 six yogas de la récitation adamantine – *rdo rje zlad pa’i yan lag drug*
 gam rnal ‘byor drug, 56-57, 158
 du comptage – *bgrangs bas rnal ‘byor*
 consécutif – *rjes su ‘gro ba’i*
 de l’emplacement – *‘jog pa’i*
 de la pensée – *rtog pa’i*
 de la transformation – *bsgyur pa’i*
 de la purification complète – *yongs dag gi*
 six suprasavoirs – *mngon shes drug*, 32, 129, 151
 souffles – *rlung*, 136-138, 140-145, 151-167

- souffle vital et souffle inférieur – *srog rlung dang rtsol rlung/srog rtsol*, 32, 148, 166
- sources de la perception – *skye mchad*, 71, 115, 136, 193
- subjugation – *thar gcod*, 58, 93, 95 (voir aussi quatre activités)
- substances magiques – *thun rdzas*, 69
- substrat de manifestation – *'char gzhi*, 84
- triple assurance – *gding gsum*, 94
- triple bravoure – *dpa' gsum*, 94
- tripe intensité – *gar gsum*, 94
- trois Corps – *sku gsum*, 38, 137, 169, 174
- trois types de *tummo* – *gtum mo gsum*, 160
- tummo* – *gtum mo*, 36, 38, 73, 158-160, 173
- vase – *bum pa*, 61, 62, 121
- de dharani – *gzungs bum*,
 - de la déité – *lha'i bum pa*, 86, 88, 94
 - d'offrande – *mchod bum*,
 - de purification – *khrus bum*,
- vie – *tshe*, 78-80
- de la force vitale (organique) – *srog gi (dbang po'i) tshe*
 - des gouttes – *thig le'i tshe*
 - naturelle – *gnyug ma'i tshe*
 - force vitale – *srog/srog gi tshe*
- vingt-quatre essences résiduelles – *snyigs ma nyer bzhi*, 80

*Liste des personnages
et des ouvrages
cités dans le volume III*

- Brasser les tréfonds de l'enfer (rituel) – *na rak dong sprugs kyi cho ga*, 121
- Cent conseils pour l'extraction des élixirs – *bcud len gdams pa brgya rtsa*,
77
- Cinq Étapes – *rim lnga*, 163
- Clé magique du coffre aux trésors – *bang mdzod 'phrul lde*, 136
- Collier adamantin – *rdor phreng*, 160
- Commentaire du Flambeau pour l'œil [de la concentration] – [*bsam
gtan*] *mig sgron 'grel ba*, 115
- Configuration adamantine – *rdo rje bkod pa*, 109
- Drilboupa – *dril bu pa*, 136
- Élucidation des samayas, de Lilavajra – *sgeg rdor dam tshig gsal bkra*, 95-
97, 99
- Enseignements sur l'Ambroisie suprême – *bdud tsi mchog lung*, 107
- Essence du Mahamoudra – *phyag chen thig le*, 74
- Étapes de la voie du Filet d'émanations magiques – *sgyu 'phrul lam rim*,
114
- Étapes des activités adamantines – *rdo rje las rim*, 68
- Filet d'émanations magiques – *sgyu 'phrul (drwa ba)*, 61, 117 note 59,
119 note 63, 131
- Filet d'émanations magiques de Manjushri – *'jam dpal sgyu drwa ba*,
141
- Foudre Formidable – *rngam glogs*, 60

- Galpo ou Hérouka Galpo – *he ru ka gal po*, 60, 61, 63, 102, 121, 145, 156, 164
- Grand Abbé – *slop dpon chen po*, 101
- Grand Tantra de l'Union du Soleil et de la Lune – *rgyud chen nyi zla kha sbyor*, 88
- Hérouka galpo, voir Galpo
- Huit Volumes d'enseignements sur l'Ambroisie – *bdud rtsi lung bam po brgyad pa/bdud rtsi bam brgyad*, 105, 107, 108, 110, 111
- Instruction sacrée de Manjushri – *'jam dpal shal lung*, 180
- Joyaux Empilés [Soutras des] – *dkon mchog brtsegs pa ['i mdo]* = *Ratnakutasutra*, 116
- Khog Zhoung – *khog gzhung*, 91, 116
- Longchen Rabjampa – *klong chen rab 'byams*, 152
- Maître [Padmasambhava], 104
- Manuel des activités – *Las rim*, 117
- Matrice Secrète – *guhyagarbha* – *gsang ba snying po*, 59, 67, 115 note 56, 128
- Mipham Rinpoché, 115 note 55
- Miroir magique – *sgyu 'phrul me long*, 183
- Panchen Ngawang Trakpa (Grand pandit/grand maître) – *pan chen/slop dpon chen po/ngag dbang grags pa*, 75, 78
- Précieux Trésor du Véhicule Suprême – *theg chog rin po che mdzod*, 146
- Quintessence – *nye snying*, 110
- Sambhuti – *sambu Ti*, 67
- Samvarodaya [Tantra de l'émergence de Chakrasamvara] – *sdom 'byung*, 155
- Soutra de la Conscience éveillée qui tout rassemble – *kun 'dus rig pa'i mdo*, 88, 150
- Tantra de Dorje Tsuglak relatif aux mantras courroucés – *drag sngags rdo rje gtsugs lag gi rgyud*, 95
- Tantra de l'Ambroisie – *bdud rtsi rgyud*, 77, 105, 106, 108
- Tantra de l'Immortalité d'Amritakundalé – *bdud rtsi 'khyil ba 'chi med tshé'i rgyud*, 78
- Tantra de l'Ornement de l'essence adamantine – *rdor rje snying po rgyan gyi rgyud*, 57 note 2
- Tantra de la Consécration – *rab gnas kyi rgyud*, 58 note 2
- Tantra de la Révélation de l'intention cachée – *gongs pa lung ston [pa'i rgyud]*, 158

- Tantra de la Roue secrète – *gsang ba 'khor lo'i rgyud*, 107
 [Tantra de] l'Union Sublime – *dpal kha sbyor [gyi rgyud]*, 74
 Tantra du Cimetière en étages – *dur khrod khang brtsegs kyi rgyud*, 180
 Tantra Égal à l'Espace – *nam mkha dang nyam pa'i rgyud*, 160
 Tantra principal du Filet d'émanations magiques – *sgyu 'phrul rtsa rgyud*, 115
 Tantras non spécifiés, 99, 151
 Thal Gyour – *thal 'gyur*, 85
 Trésor [de l'Abhidharma] – *[mgnon pa] mdzod*, 85
 Vajramala/Collier de Vajra – *rdo rje phreng ba*, 156

Plan structural du Commentaire selon Jamyang Khyentsé Wangpo

Bref rappel de la fin du volume II

Explication détaillée du sens [*en quatre parties, une pour chaque initiation ; la fin de la section sur l'initiation de l'aiguère et les instructions relatives à la deuxième et troisième initiation se trouvent dans le volume III, celles relatives à la quatrième initiation forment le volume IV*].

(Voir volume II, p. 78)

Les pratiques de création relatives à l'initiation de l'aiguère :

 l'union des apparences et de la vacuité [*en trois parties*]

 But de la phase de création

 La phase de création proprement dite [*en deux*]

 Brève explication sous forme de présentation

 Explication détaillée du sens [*en deux*]

 La déité qu'il faut accomplir

 Les méthodes pour l'accomplir [*en deux*]

 Brève présentation

 Explication détaillée [*en deux*]

 1) Méthodes pour accomplir le mandala principal,
 (fin du volume II)

 2) Méthodes pour accomplir les vastes activités liées
 à la phase de création, (début du volume III)

Volume III

Méthodes pour accomplir les vastes activités liées à la phase de création
[en deux parties] (113B3)

Explication générale sur les officiants

Présentation des (sept) activités qu'ils accomplissent

Consécration des objets rituels *[en deux]*

Utilité et lien

Rituel de consécration proprement dit *[en trois]*

Les objets à consacrer

La manière de les consacrer

La consécration proprement dite

Cérémonie du feu *[en trois]*

Utilité

Le rituel proprement dit

Le résultat (121A3)

Extraction des élixirs

Utilité

La pratique proprement dite *[en trois]*

Les bénéficiaires

Les substances

Les méthodes d'extraction

Rituel pour guider les morts

Présentation et utilité

Le rituel proprement dit *[en deux]*

Brève présentation

Explication détaillée *[en trois]*

Visualisation du défunt

Méthodes de purification

Activités de conclusion

Activités éveillées pour guider et subjuguier les êtres *[en deux]*

Utilité

Explication détaillée *[en deux]*

La manière de guider les êtres

Libération des dix sortes d'ennemis

Bamdroup *[en deux]*

Brève présentation

Explication détaillée

Fabrication de l'ambroisie médicinale [*en deux*]

Utilité

Explication détaillée [*en deux*]

Technique de fabrication

Résultat de l'accomplissement

C) Comment pratiquer la voie de l'accomplissement (135B1 2)
[*en deux*]⁹⁸

Brève présentation en guise de lien

Explication détaillée du sens [*en deux*]

Bref rappel des quatre yogas évoqués ci-dessus, à commencer
par [le recueillement de] la grande vacuité

Explication détaillée sur la pratique de groupe [*en deux*]

Brève présentation

Explication détaillée [*en deux*]

Les cinq perfections

Les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement

D) Le fruit de cette pratique : l'atteinte du niveau
des quatre vidyadharas (140b5]

[Conclusion de la section sur la phase de création (142a6 2)]

LA PHASE DE PERFECTION [*en deux parties*]

L'entraînement relatif à l'initiation secrète : l'étape de l'auto bénédiction, voie profonde de l'union de la luminosité et de la vacuité [*en deux*]

Présentation qui fait le lien

Explication détaillée [*en deux*]

La voie proprement dite [*en deux*]

Brève présentation des quatre aspects : le corps, les canaux,
les souffles, les gouttes

Explication détaillée [*en deux*]

Explication sur les techniques de méditation

relatives au support, le corps de vajra [*en deux*]

⁹⁸ Pour rappel les parties C et D sont les deux dernières des quatre parties de la Pratique principale, voir volume II p.181-182

La voie proprement dite
Le fruit de la familiarisation
Explication des yogas relatifs aux canaux, aux souffles
et aux gouttes, qui soutiennent
le corps de vajra [*en deux*]
Présentation en guise de lien
Explication détaillée du sens [*en trois*]
Raffinage de la structure des canaux
Raffinage des souffles mouvants [*en deux*]
Pratiques méditatives [*en deux*]
La respiration du vase
Son résultat
Post méditation
Raffinage des gouttes de bodhicitta [*en deux*]
Aspect principal de la voie [*en deux*]
Tummo de la chaleur, de la félicité et
de l'absence de concepts
Brève conclusion liée aux quatre aspects
de l'approche et de l'accomplissement
Aspects secondaires de la voie [*en deux*]
Brève présentation
Explication détaillée [*en deux*]
Yogas diurnes et yogas nocturnes...
Enseignement sur les pratiques
relatives à la mort et au bardo...
Comment cet [entraînement] englobe les autres voies
et ses fruits

Les pratiques relatives à la troisième initiation : la voie de la messagère,
union de la félicité et de la vacuité [*en trois*] (161b3]

Brève présentation en guise de lien
Explication détaillée [*en trois*]
La voie proprement dite [*en deux*]
Brève présentation (162a)
Explication détaillée [*en trois*]
La partenaire et le temps
La méthode [*en deux*]

Enseignement général sur les 27 aspects de la voie
des méthodes
Explications détaillées sur la pratique [*en trois*]
Préparation
Pratique principale
Conclusion
La portée symbolique de ces méthodes
Comment cette voie peut se relier aux autres voies
Fruit de la pratique
Conclusion du chapitre sur la troisième initiation

Table des matières

Présentation du Volume III	13
L'Essence de la sagesse primordiale	17
L'Immense Éclat de la sagesse primordiale	53
PREMIÈRE PARTIE : Pratiques particulières relatives à la phase de création : les activités.....	55
Chapitre 20 Présentation générale	57
Explication générale sur les officiants	57
Les différentes activités.....	58
Chapitre 21 La consécration	59
De l'utilité	59
Le rituel de consécration proprement dit	60
L'objet à consacrer	60
La manière de consacrer les objets	61
La consécration proprement dite.....	62
Chapitre 22 La cérémonie du feu	67
De l'utilité	67
Le rituel proprement dit	68
Les activités à accomplir.....	68
La manière de procéder	69
La cérémonie du feu extérieur	69
La cérémonie du feu intérieur.....	73
La cérémonie du feu secret	73
La cérémonie du feu très secret	73
Le résultat	73

Chapitre 23 L'extraction des élixirs	75
De l'utilité	75
La pratique proprement dite	76
Les bénéficiaires de l'élixir	76
Les substances dont on extrait l'élixir samsarique et l'élixir transcendant	76
Les élixirs samsariques	77
Les élixirs transcendants	77
La méthode	78
Définition des mots « corps » et « esprit »	79
Étymologie contextuelle	79
Caractéristiques	80
Catégories	80
Sens de ces termes	80
Relation entre ce que nous voulons accomplir et ce qui permet de l'accomplir	81
Chapitre 24 Rituel pour les morts	83
De l'utilité	83
Le rituel proprement dit	86
Brève présentation	86
Explication détaillée	86
Visualisation du défunt	86
Méthodes pour purifier les voiles et libérer la conscience ..	87
Les activités de conclusion	89
Chapitre 25 Les activités éveillées	91
De l'utilité	91
Explication détaillée	93
La manière de guider les êtres	93
La subjugation	95
Chapitre 26 Le <i>bamdroup</i>	101
Brève présentation	101
Explication détaillée	102
Chapitre 27 La pratique de l'ambroisie médicinale	105
Brève présentation	105
Explication détaillée	105
La manière de pratiquer	106
Le résultat de cette pratique	111

Chapitre 28 Comment pratiquer la voie de l'accomplissement	113
Brève présentation	113
Explication détaillée	113
Bref rappel	114
Explication détaillée sur la pratique de groupe	116
Brève présentation	116
Explication détaillée	117
Les cinq perfections	117
Les quatre aspects de l'approche et de l'accomplissement	119
Préliminaires	120
Pratique principale	122
Conclusion	124
Chapitre 29 Le fruit de cette voie	127
Les quatre niveaux des détenteurs de sagesse	127
Le vidyadhara parfaitement mûri	128
Le vidyadhara ayant pouvoir sur la vie	128
Le vidyadhara du Grand Sceau	129
Le vidyadhara de la présence spontanée	130
Conclusion de la section traitant de la phase de création	130
 DEUXIÈME PARTIE : La phase de perfection :	
la voie profonde liée à l'initiation secrète	
Chapitre 30 Introduction à la phase de perfection	135
Brève explication	135
Commentaire détaillé	135
La voie proprement dite	136
Brève présentation	136
Les causes et les conditions de la formation du corps	137
La configuration des canaux	138
Le mouvement des souffles	140
Le positionnement des gouttes	143
Chapitre 31 Les pratiques de la phase de perfection	147
Explication détaillée	147
Techniques de méditation liées au corps de vajra	147
La voie proprement dite	147

Les résultats de cette méditation	150
Yogas relatifs aux canaux, aux souffles et aux gouttes	151
Brève présentation.....	151
Explication détaillée	152
L'entraînement relatif aux canaux structurels	152
L'entraînement relatif au mouvement des souffles.....	154
La pratique pendant les séances	154
La respiration du vase	154
Les résultats [de cet entraînement]	155
La pratique entre les séances	156
L'entraînement relatif aux gouttes de l'esprit d'Éveil...	158
L'aspect principal de la voie	158
La chaleur, la félicité et l'absence de pensée	
du tummo	159
Comment les points précédents se relie	
aux quatre aspects	161
Les aspects complémentaires de la voie	161
Brève présentation.....	161
Explication détaillée	162
Les yogas diurnes.....	162
Les yogas nocturnes	164
Chapitre 32 Enseignement sur les pratiques relatives à la mort	
et au bardo	169
De l'utilité	169
Explication de ces deux pratiques	169
Au moment de la mort.....	169
La pratique relative au bardo.....	170
Chapitre 33 Comment les pratiques relatives	
à la deuxième initiation recouvrent les autres voies ...	173
TROISIÈME PARTIE : Pratiques relatives à la troisième initiation	177
Chapitre 34 Pratiques relatives à l'initiation de sagesse	179
Brève présentation.....	179
Explication détaillée	180
La voie proprement dite	180
Brève présentation.....	180

Explication détaillée	180
La partenaire et le moment	181
La méthode	185
Enseignement général sur les vingt-sept aspects de la voie	185
Explication précise sur la manière d'appliquer cette méthode.....	187
Préparation	188
Pratique principale	188
Conclusion	189
Explication sur la portée symbolique de ces méthodes .	190
Comment cette voie recouvre les autres voies.....	191
Le fruit	193
Conclusion du chapitre sur la troisième initiation	194
Annexe I Lexique français-tibétain avec index.....	197
Annexe II Liste des personnages et des ouvrages cités dans le volume III.....	203
Annexe III Plan structural établi par Jamyang Khyentsé Wangpo ..	207

Liste des illustrations

Le bouddha Shakyamouni.....	5
Gourou Padmasambhava.....	7
Gourou Padmakara.....	56
Jamyang Khyentsé Wangpo (1820-1892)	90
Le roi Trisong Detsen.....	112
Ces trois thangkas viennent de la Série des vies de Khyentsé, monastère de Dzongsar.	
Gourou Rinpoché entouré de ses douze émanations	126
Thangka réalisé par Chogyour Lingpa (1829-1870), représentant son trésor redécouvert, le <i>thugs sgrub bsam pa</i> <i>lhun grub</i> . Collection Tsadra Rinchen Trak.	
Jamyang Khyentsé Wangpo et les maîtres fondateurs des huit grandes lignées de pratique au Tibet.....	168

Pour en savoir plus sur le Comité de Traduction
et les Éditions Padmakara,
veuillez consulter les sites Internet :
www.padmakara.org
www.songtsen.org

Tous droits réservés.
La loi du 11 mars 1957 interdit les copies
ou reproductions destinées à une utilisation collective.
Toute représentation ou reproduction intégrale,
ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit,
sans le consentement écrit de l'éditeur,
est illicite et constitue une contrefaçon
sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Crédits photos p. 56 à 112 : Matthieu Ricard

© Éditions Padmakara, Le Plantou, 24580 Plazac, France
septembre 2016
www.padmakara.org – e-mail : editions@padmakara.org
ISBN 978-2-37041-095-5

Maquette : Lydie Berta