༄༅། །མ་མོའི་ལྷན་ཐབས།།

LES ANNEXES DES MAMOS

— EXTRAITS —
INSTRUCTIONS COMPLÉMENTAIRES POUR LA PRATIQUE DE TUMO

JÉTSÜN TÂRANÂTHA

ÉDITIONS RIMAY

༄༅། །ཟབ་ལམ་ནི་གུ་ཆོས་དྲུག་གི་གཞུང་
མ་མོའི་ལྷན་ཐབས་ཁ་སྐོང་བཞུགས་སོ།།

ནང་རྩའི་སྦྱོང་ར་བཅའ་བཞིས་བྱ་བ་ནི།

དང་པོར་དབུ་མ་གྲོ་སོག་ཙམ་བསྒོམ། དེ་ནས་ཇེ་སྦོམ་ཇེ་སྦོམ་མདའ་སྨྱུག་འབྲིང་པོ་ཙམ། རྟ་ལྕུག་ཙམ། ཇེ་ཕྲ་ཇེ་ཕྲ་ལ་གྲོ་སོག་ཙམ་འགྲོ་བར་བསྒོམ་ཞིང་། འཇམ་རླུང་བཟུང་བ་དེ་ཀ་ལ་ཞག་ཤས་བསྒོམ། ཡང་དབུ་མ་སྦོམ་ཕྲ་ལག་ངར་ཙམ་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། སྦྲ་ལྕུག་ཙམ་དུ་བསྡུ་བ་ཞག་ཤས་བསྒོམ།

དེ་ནས་མདའ་དོང་ཙམ་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། ལག་ངར་ཙམ་དུ་བསྡུ་བ་ཞག་ཤས་བསྒོམ། དེ་ནས་ལུས་དང་མཉམ་པར་བསྐྱེད་ཅིང་། མདའ་དོང་ཙམ་དུ་བསྡུ་བ་ཞག་ཤས་བསྒོམ། དེ་རྣམས་ལ་འཇམ་རླུང་བསྒོམ།

དེ་ནས་དབུ་མ་གློས་འབྲུད་ཚད་དུ་རྒྱ་དཔངས་བསྐྱེད་ཅིང་། ལུས་དང་མཉམ་པར་བསྡུ་བ་ལ་བསླབ། འདི་ལ་བུམ་ཅན་དྲག་རླུང་འཛིན་ནོ།

།དེ་ནས་དབུ་མ་ཕར་བསྐྱེད་ཙན་ནམ་མཁའ་ལ་ཡས། ནང་དུ་བསྡུས་པའི་སྐབས་རྟ་ཛ་ཙམ་དུ་སོང་བ་ལ་སེམས་གཏད། འདི་ལ་རླུང་སྦྱོར་ཞི་དྲག་ངེས་ངེས་མེད་དུ་སྦྱང་ངོ།

Les Annexes des Mamos

— EXTRAITS —

INSTRUCTIONS COMPLÉMENTAIRES POUR LA PRATIQUE DE TUMO

À l'intérieur, la préparation de l'enceinte vide du nâdî

D'abord, méditer Avadhûti de la taille d'une tige de blé puis de plus en plus large, jusqu'à la taille d'une flèche de bambou moyenne, puis d'une cravache. Ensuite, la méditer redevenant plus fine, jusqu'à la taille de la tige de blé. En maintenant le *souffle doux*, s'entraîner pendant quelques jours.

Ensuite, méditer Avadhûti s'élargissant jusqu'à la taille d'un avant-bras ; puis s'amincissant jusqu'à la taille d'une baguette de bambou, ceci pendant quelques jours.

Puis, la méditer s'élargissant jusqu'à la taille d'un carquois ; puis s'amincissant jusqu'à la taille d'un avant-bras, pendant quelques jours.

Après, la méditer grossir jusqu'à la taille du corps ; puis mincir jusqu'à celle d'un carquois, pendant quelques jours.

Pendant toutes ces phases, appliquer le « souffle doux ».

Ensuite, agrandir Avadhûti en largeur et en hauteur, autant que l'esprit peut embrasser ; puis la rétrécir jusqu'à la taille du corps.

Ici, on maintient une rétention-vase intense.

Puis, porter l'attention sur Avadhûti se déployant jusqu'aux confins de l'espace ; puis à l'intérieur, quand elle diminue, jusqu'à la taille d'un crin de queue de cheval.

Ici, on pratiquera indifféremment l'union des souffles (rétention) d'une façon douce ou intense.

།འདི་ཐོག་མར་སྒོམ་ན། རྩ་རླུང་གི་གེགས་མི་འབྱུང་བ་ཡིན། བར་དུ་སྒོམ་ན་དམིགས་པ་གཏད་ཀྱང་རླུང་སེམས་དབུ་མར་འཇུག་པའི་ཐབས་ཡིན། མཐར་སྒོམ་ན་འོད་གསལ་མཐའ་དབུས་མེད་པ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་འཆར། རྩ་བསྒོམས་པས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་བྱ་བ་དེ་ཡོང་བ་ཡིན་གསུངས། འོན་ཀྱང་རེ་ཞིག་སྟོང་པའི་ཉམས་ཙམ་འཆར་རོ།

ད་ནི་ཁྲིད་རྒྱས་འབྲིང་གཉིས་ལ་དགོས་པའི་དམིགས་པ་བཀའ་རྒྱམ་རྣམས་བཤད་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་གཏུམ་མོའི་ཐོན་ཆོས་བྱིན་རླབས་བླ་མའི་གཏུམ་མོ་དཀྱུས་ནི། གཏུམ་མོ་ཉིད་ཀྱི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྔོན་དུ་སོང་བས། རང་རྗེ་བཙུན་མ་བཞུགས་ཚུལ་རང་ལུས་དང་མཐུན་པའམ། རང་ལུས་ཐམལ་དུ་འཇོག་པ་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ། ནང་སྟོང་སང་ངེ་བའི་སྟོང་ར་བཙའ། ལུས་གནད་ཅོག་པུའམ་སྐྱིལ་ཀྲུང་གང་གིས་ཀྱང་རུང་། རང་གི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་རྩ་དབུ་མ་ཁ་དོག་དམར་པོ་སྦོམ་ཕྲ་སྦོས་དོང་ཙམ་པ་གསུངས། མས་སྣ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞི་དང་། ཡས་སྣ་སྤྱི་བོར་ཟུག་པ། སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པ། འཕང་ལོ་ཙམ་ཟེར་ཏེ། དབུ་མའི་སྦོམ་ཕྲ་དང་བསྟུན་དབུ་མའི་ཁ་དང་ཚངས་བུག་མཉམ་པ་ཐལ་ལེ་བསྒོམ།

དབུ་མའི་ནང་ལྟེ་བའི་ཐད་དུ་ཉི་མའི་གདན་ལ་རང་རྩ་བའི་བླ་མ། རལ་པའི་ཐོར་ཚུགས་དང་། རུས་རྒྱན་དང་། སྟག་ལྤགས་ཅན་སྐྱིལ་ཀྲུང་གིས་བཞུགས་པ། མེའི་རང་བཞིན་གང་ལ་རེག་ཀྱང་ཐོགས་མེད་དུ་འཚིག་འགྲོ་བ་ཅིག་བསྒོམ།

Si l'on médite ainsi :

– au début, les blocages des canaux et des souffles n'adviendront pas.

– par la suite, même si l'attention est portée à un objet de référence, c'est un moyen de faire pénétrer le souffle-esprit dans Avadhûti ;

– finalement, méditant ainsi, la claire lumière sans centre ni périphérie, semblable à l'espace, s'élèvera. Il est dit que la méditation sur le canal (Uma) fait réaliser la vacuité. Toutefois pour d'autres, cela n'en fera émerger qu'une simple expérience.

Tumo de la grâce du maître

Maintenant, nous allons expliquer les méditations « scellées par le secret » (kagyama) relatives aux instructions développées et moyennes. Parmi celles-ci, pour Tumo, *Tumo de la grâce du maître*, d'après le texte principal.

Après avoir fait en préliminaire le Yoga du maître propre à Tumo, on peut se représenter sous la forme de Jétsünma dans sa posture habituelle ou demeurer dans notre aspect habituel.

On expérimente l'intérieur vide, une enceinte claire et transparente. On peut se tenir accroupi ou en asana.

Il est dit que, dans l'axe du corps, se trouve Avadhûti, rouge, de la grosseur d'un bâton d'encens. Son extrémité inférieure arrive quatre doigts en dessous de l'ombilic et l'extrémité supérieure, au sommet de la tête. L'ouverture de Brahmâ au sommet de la tête est large comme un « fuseau » (outil de tissage). On imagine que la grosseur d'Avadhûti s'ajuste, à son ouverture, à celle de l'orifice de Brahmâ.

À l'intérieur d'Avadhûti, au niveau de l'ombilic, sur un siège de soleil, est notre maître-source. Ses cheveux sont relevés en chignon, il porte les ornements d'os, une peau de tigre et siège en (vajra) asana.

On médite qu'il a la nature du feu et que tout ce qui vient à son contact est irrésistiblement consumé.

ཡིག་སྙིང་འགའ་ཞིག་ན་སྤྱི་བོར་ཧཱུྃ་བསྒོམ་པ་བཤད་ཀྱང་ཕྱག་ལེན་དུ་མི་མཛད། དེ་ནས་རླུང་རོ་བསལ་ཏེ་སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་དྲག་ཏུ་བསྒོམ།

དམིགས་པ་ནི།

རླུང་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟུང་བས་བླ་མའི་སྐུ་ལས་མེ་ལྕེ་འུར་གྱིས་འབར། མེ་ལྕེ་རྩ་དབུ་མའི་ནང་དུ་མི་ཤོང་བ་ཙམ་དུ་ཡར་ལ་འབར་ཏེ། སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ནས་ཐོན་པ་ན། མེ་ལྕེ་ནམ་མཁའ་ཁེངས། བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མཁའ་དབྱིངས་གང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པ་སྣ་ཚོགས་སྤྲུལ་ཏེ་ཕུལ། མེ་འོད་ཉིད་བདེ་བས་མཆོད་པར་གྱུར། །དེ་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སུ་ཞུ། མེ་ལྕེ་དང་ལྷན་ཅིག་རྩུར་ཐོན། བདུད་རྩི་སྤྱི་བོའི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས། དབུ་མའི་ལམ་ནས་བརྒྱུད་དེ། བླ་མའི་སྐུ་ལ་བབས་པས་ལྷུགས་སྲིགས་ལ་སྣུམ་བླུག་པ་བཞིན་དུ་སོར་སྦྲ་དང་བཞུགས་ཚུལ་རང་ལུས་དང་མཐུན་པའམ། རང་ལུས་ཐམལ་དུ་འཛོག་པ་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ། ནང་སྟོང་སང་ངེ་བའི་སྟོང་ར་ཆིག་སྦྲ་དང་། འུར་རྒྱུང་དང་བཅས་ཏེ། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་མེ་ལྕེ་དྲག་པོས་འུར་འུར་ཤིག་ཤིག་ཏུ་ཁེངས་པར་བསམ། རླུང་ཐེང་བདུན་སོགས་ཇི་ལྟར་འོས་པ་བསྒོམ། འདིས་དྲོད་ལ་བོགས་ཐོན། རྩ་ནད་རླུང་ནད་སེལ་བ་ལ་བསྔགས། སྤྱིར་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་བསྐུལ་བ་ཡིན་པས་གེགས་ཐམས་ཅད་སེལ་ཞིང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་ལ་བསྔགས་སོ།

Bien que, d'après certains écrits anciens, il est dit de méditer Ham au sommet de la tête, on ne le fera pas.

Ensuite, on dissipe les souffles résiduels, puis l'on s'entraîne avec énergie aux quatre phases de la rétention.

La représentation

Par la rétention des souffles « bouches jointes », du corps du maître, des langues de feu rougeoyantes flamboient. Les flammes n'ayant pas d'espace dans Avadhûti, elles s'élèvent et atteignent l'ouverture de Brahmâ, au sommet de la tête, puis emplissent l'espace. Elles irradient des offrandes variée offertes à tous les maîtres, yidams, bouddhas et bodhisattvas emplissant l'espace. La joie de la clarté flamboyante est elle-même offrande.

Puis, toutes [ces offrandes] se dissolvent en amrita-bodhicitta qui, avec les flammes qui reviennent, pénètre par l'orifice de Brahmâ au sommet de la tête, suit le trajet d'Avadhûti et tombe sur le corps du maître, produisant un son particulier semblable à celui de l'huile versée sur du métal incandescent, un crépitement accompagné d'un grondement lointain.

Que l'on médite notre corps semblable [à Vajrayoginî] ou dans son aspect ordinaire, l'intérieur est une enceinte transparente vide. Le corps est empli de flammes, dans une experience intense et vibrante.

On médite ainsi, avec une série de sept [rétentions] ou plus, selon ce qui convient.

Cette pratique amplifie la chaleur et elle est renommée pour dissiper les problèmes de canaux et de souffles.

D'une manière générale, comme elle exhortate la grâce du maître, elle est réputée pour dissiper les blocages et faire naître toutes les qualités.

Note d'édition

Version retraite 2011-2014

« Les Annexes des Mamos » on été composés par Jétsün Târanâtha (1575-1634) complétant son principal ouvrage sur les Six Yogas de Niguma, « La Diffusion du Sens Profond », qui est le commentaire le plus utilisé aujourd'hui pour leur pratique.

Un original de ce texte peut être trouvé dans la ***Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 579****, et dans le gdams ngag mdzod, vol 12, p. 103. Les passages traduits ici (« L'enceinte vide du Nâdî », p. 600, et « Tumo de la grâce du maître », p. 597) concernent la pratique de Tumo et sont utilisés en complément des textes suivants : « Les paroles à Réciter » (ngag 'don) et « Les Paroles Sources » (rtsa tshig).*

La présente traduction a été réalisée à partir de traductions orales de Denys Rinpoché faites dans les centres de retraite Losum Chosum. La présente révision a été effectuée en janvier 2013 par L. Chödrup et L. Sengué et constitue une version provisoire.

Ce texte est destiné aux pratiquants qui ont reçu la transmission de la pratique et qui sont habilités à la pratiquer. Comme tout texte du Dharma, traiter ce manuel avec le plus grand respect.

© Denys Rinpoché, 2013