༄༅། །ནི་གུའི་འཕྲུལ་འཁོར་རྩ་འགྲེལ།།

TEXTE RACINE ET COMMENTAIRE DES YANTRAS DE NIGUMA

AVEC ILLUSTRATIONS ET NOTES

JETSÜN TÂRANÂTHA

ÉDITIONS RIMAY

TABLE

I. Le texte racine versifié 3
II. Le commentaire 3
1. Délier les nœuds des nâdis 8
2. Redresser les nâdis 9
3. Réunir dans avadhûti 10
4. Diffuser dans les nâdis 11
5. Se lever et diffuser 12
6. Mouvement 13
7. Presser le torse 14
8. « Sur une jambe » 15
9. « Des deux jambes » 16
10. Pivoter 17
11. Comme le petit enfant 18
12. Voler 19
13. « Croiser à gauche et à droite » 20
14. « S'étaler » 21
15. Entrer dans avadhûti 22
16. Conduire dans avadhûti 23
17. Réunir dans avadhûti 24

18. Le yantra pour dissiper les passions 25
18.1 ***Dissiper la stupidité*** 25
18.2 ***Dissiper l'agitation*** 26
18.3 ***Dissiper l'irritation*** 27
18.4 ***Subjuguer ce qui nuit*** 28
Pour dissiper la colère et l'aversion : le mudrâ d'Akshobhya 29
18.5 ***Pour dissiper l'orgueil : le mudrâ d'Amitâbha*** 30
18.6 ***Dissiper le désir-attachement*** 31
18.7 ***« La grande descente de la grande félicité » dissipant l'avarice*** 32
18.8 ***« La petite descente de la félicité »*** 33
Chutes complémentaires 35
Conclusion 36

༄༅། །ནི་གུའི་འབྲུལ་འཁོར་རྩ་འགྲེལ་བཞུགས།།

ཨོཾ་སྭ་སྟི། ནམོ་གུ་རུ།

རྩ་མདུད་དགྲོལ་དང་རྩ་སྒྲོང་དང་།
།དབུ་མར་སྦྱུད་དང་རྩ་འགྲེམ་བཞིའོ།

།ལངས་འདྲེན་བསྒྱུར་དང་སྟོད་གནོན་གསུམ།

།རྐང་གཅིག་རྐང་གཉིས་གཙུ་བ་དང་།
།བྲུ་ཆུང་རྩོལ་དང་འཕར་བ་ལྔ།

།ཁ་འབྱེད་གཉིས་ནི་བསྐོལ་དང་བགྲད།

།དབུ་མར་འཇུག་དང་དབུ་མར་འདྲེན།
།དབུ་མར་སྦྱུད་པ་གསུམ་དུ་བཞེད།

TEXTE RACINE ET COMMENTAIRE DES YANTRAS DE NIGUMA

I – Le texte racine versifié

Om svasti. Namo guru.

Quatre exercices pour les nâdis

1 – Délier les nœuds des nâdis.
2 – Redresser les nâdis.
3 – Réunir dans Avadhûti.
4 – Diffuser dans les nâdis.

Trois pour les tiglés et les souffles

5 – Se lever et diffuser.
6 – Mouvement des membres.
7 – Presser le torse.

Cinq pour soulager les douleurs

8 – Sur une jambe.
9 – Des deux jambes.
10 – Pivoter.
11 – Comme le petit enfant.
12 – Voler.

Deux pour ouvrir

13 – Croiser.
14 – S'étaler.

Trois exercices de la danse vajra

15 – Introduire dans Avadhûti.
16 – Conduire dans Avadhûti.
17 – Réunir dans Avadhûti. Ces trois comptent pour un seul.

།རྣམ་སྣང་ལྷག་གཙུ་དོན་ཡོད་གྲུབ།

།གཟིར་དང་མཉམ་གཞག་རྐང་གཡབ་དང་།

།ཀོག་ལངས་གསུམ་སྦྱུག་ཞེས་བྱ་བརྒྱད།

།རྩ་ལ་བཞི་དང་ཐིག་ལེ་གསུམ། །ཟླུག་སེལ་ལྷ་དང་ཁ་འབྱེད་གཉིས། །རྡོ་རྗེ་གར་ལ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །ཉོན་མོངས་སེལ་ལ་བརྒྱད་ཡོད་ཀྱང་། །གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ན་བཅོ་བརྒྱད་ཡིན།

།དང་པོ་སྐྱིལ་ཀྲུང་རོ་སྟོད་ལན་བདུན་གཙུ།

།གཉིས་པ་ལངས་ལ་སྐེད་གཟིར་རྟིང་འཁྲབ་བདུན།

།གསུམ་པ་ལག་གཉིས་མཆན་ཁུངས་བརླ་ཟུར་བརྐྱང་།

།བཞི་པ་སར་བསྡད་ལུས་ཀུན་འཕུར་མཉེ་བྱ།

།ལྔ་པ་སྤྱི་བོར་ཐལ་སྦྱར་རྟིང་པ་བརྡབ།

།དྲུག་པ་ཁྲུ་ཚུར་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་བརྐྱང་།

།བདུན་པ་མཆན་ཁུང་བསྡམས་ལ་རོ་སྟོད་གཙུ།

།བརྒྱད་དགུ་གཉིས་ལ་དབྱུག་མཆོངས་བྱེད་པར་ཟད། །འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ལག་ལེན་དེ་མི་བྱེད།

།བརྒྱད་པ་པུས་མཐིལ་སྦྱར་ལངས་ལག་བརྐྱང་འཁྲབ།

།དགུ་པ་རྐང་ལག་རྡེག་སྟབས་རྟིང་འཁྲབ་གསུམ།

།བཅུ་པ་སོར་བསྣོལ་བྲང་འགེབ་ལན་གསུམ་གཙུ།

།བཅུ་གཅིག་ལངས་སྟོད་མགོ་བོ་བསྐོར་ལྟོག་སྦྱུག

།བཅུ་གཉིས་རྟིང་འཁྲབ་གསུམ་མཐར་ས་ལ་འབེབས།

Huit exercices pour dissiper les passions

1 – Le mudrâ de Vairochana.

2 – Pression de la nuque.

3 – Le mudrâ d'Amoghasiddhi.

4 – Presser.

5 – Le mudrâ de l'équanimité.

6 – Agiter les jambes.

7 – Se lever soudainement.

8 – Triple secousse.

Nous avons ainsi quatre exercices pour les nâdis ; trois pour les tiglés ; cinq pour soulager des douleurs ; deux pour ouvrir ; trois étapes de la danse vajra ; huit pour dissiper les passions. Si l'on compte les huit derniers pour un, nous avons dix-huit exercices.

1 – Assis en vajrâsana, faire sept torsions du tronc.

2 – Se lever, serrer la taille et faire sept *tingtrap*.

3 – Tendre les bras contre les flancs.

4 – Assis, masser et frotter le corps.

5 – Les mains jointes au sommet de la tête, frapper, *tingtrap*.

6 – Projeter alternativement les poings.

7 – Saisir les aisselles et tourner le tronc.

8 et 9 – Sauter avec un bâton. De nos jours on ne fait plus cette pratique.

8 – Se lever et sauter, plante du pied contre le genoux, bras tendus.

9 – Battre des pieds et des mains et faire trois *tingtrap*.

10 – Doigts croisés, couvrir la poitrine et tourner trois fois.

11 – Assis puis debout, tourner et secouer la tête.

12 – Faire trois *tingtrap* puis chuter.

།བཅུ་གསུམ་ཁུ་ཚུར་བྲང་གནོན་གཅིག་ཤོས་འཕྲུལ།
།བཅུ་བཞི་ཁ་མིག་བགྲད་མཐའ་བརྐྱང་བསྐུམ་སྦྲུག
།བཅོ་ལྔ་ནུ་རྡེག་རྐོད་ལྡིང་སྦྲུག་དང་སྐོར།
།བཅུ་དྲུག་བསྒྲོལ་ནས་འཐེན་གནོན་སྐྱེད་རྒུ་བྱ།
།བཅུ་བདུན་དཔུང་བཀབ་སྐེད་པ་ལན་གསུམ་སྐྱོག
།བཅོ་བརྒྱད་པ་ནི་ཉོན་མོངས་སེལ་བ་ཡིན།

།བྱང་ཆུབ་ཕྱག་རྒྱ་གཡས་གཡོན་སྟེང་འོག་གཙུ། །སྲིན་འདུད་ལྟག་མནན་རོ་སྙོད་གཡས་གཡོན་གཙུ། །དོན་གྲུབ་ཕྱག་རྒྱུར་གཞག་ཤ་བརྡེབ་པ་ཡིན། །གཟིར་བ་འབར་རྒྱ་བསྐོར་ཞིང་མིག་བསྐོར་བལྟས། །མཚན་ཁུང་བསྡམས་ཤིང་གཅུས་ནས་སླར་ཡང་བལྟ། །མཉམ་གཞག་རྡོར་སྐྱིལ་ཕོ་བ་བསྡམས་པ་དང་། །རྐང་གཡབ་གན་རྐྱལ་ཅོག་པུ་ཟན་སྦྱིའི་ཚུལ། །ཀོག་ལངས་ཐིགས་མཛུབ་ཕྱོགས་བཅུ་རྣམས་སུ་བསྐོར། །གསུམ་སྦྲུག་བསྡམ་བརྐྱང་བཤུད་ཅིང་སྦྲུག་པ་ཡིན།

།ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་གི །གཏུམ་མོའི་གཞུང་ཁྲིད་འཁྲུལ་འཁོར་བཅོ་བརྒྱད་ཡིན། །ཕྱི་མ་བརྒྱད་དུ་ཕྱེ་ན་ཉི་ཤུ་ལྔ། །ཅེས་སོ།

13 – Frapper la poitrine avec un poing en renvoyant l'autre vers l'extérieur.

14 – Ouvrir grand les yeux et la bouche et remuer en étendant et repliant les membres.

15 – Frapper la poitrine, étendre les bras comme un aigle qui plane, remuer et tourner les bras et le torse.

16 – Bras croisés, étirer et plier la taille plusieurs fois.

17 – Couvrir les épaules des mains et pivoter trois fois la taille.

18 – Pour dissiper les passions :

1 – Avec le mudrâ de l'éveil, frapper à droite, à gauche, en haut, en bas.

2 – Les annulaires accrochés, presser la nuque, puis presser les flancs.

3 – Frapper les fesses et faire le mudrâ d'Amoghasiddhi.

4 – Faire tourner le mudrâ du flamboiement en tournant les yeux. Saisir les aisselles, pivoter les bras et fixer du regard.

5 – Assis en vajrâsana, appuyer sur le ventre avec le mudrâ de l'équanimité.

6 – Agiter les jambes puis, sur le dos, masser les mains.

7 – Se lever promptement, faire tourner le mudrâ de l'index pointé dans les dix directions.

8 – S'ébrouer trois fois, frotter les bras pliés puis tendus et s'ébrouer encore.

Ce sont les dix-huit exercices relatifs à l'enseignement principal de tumo des Six Yogas de la dâkinî de gnose Niguma. Si le dernier est divisé en huit, cela fait vingt-cinq au total.

།དེ་ཡང་རླུང་སྦྱོང་བ་ཟླ་གཅིག་ཙམ་སོང་བ་ནས། གཏུམ་མོའི་སྦྱོང་ར་ཞག་བདུན། གོང་བུ་འཐབས་པ་ཞག་བདུན། དངོས་གཞི་ཞག་བདུན། ཟླ་མའི་གཏུམ་མོ་ཞག་བདུན། གོས་སུ་གྱོན་པ་ཞག་བདུན་བྱ།

དེ་ནས་འཁྲུལ་འཁོར་འདི་རྣམས་བསླབས་ཏེ་ཡང་ཡང་སྦྱངས་པས་ངལ་དུབ་མེད་ཅིང་སྒྲིམ་མི་དགོས་པར་སོང་བ་ན། སོ་སོའི་དམིགས་པ་རྣམས་ལ་ཐུན་རེ་རེ་བྱེད་ཀྱིན་སྦྱངས། མཐར་འཁྲུལ་འཁོར་ཚར་རེ་ལ་དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་ཚར་རེ་འགྲོ་བར་བྱེད། ཐུན་བཞིའམ་དྲུག་ཏུ་ཚར་རེ་མ་ཆགས་ཤིང་གཏུམ་མོ་ལ་འབད་ན་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲུལ་དུ་འབྱུང་ངེས་པ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལ་སྒོམ་ཚིག་གི་དོན་རྣམས་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

Après avoir passé une lunaison à s'entraîner sur les souffles, on consacrera, dans la pratique de Tumo, sept jours à l'enceinte vide, sept jours aux boules cognées, sept jours à la pratique principale, sept au tumo du maître, sept au tumo porté comme vêtement, puis on pratique ces exercices.

Quand, après un entraînement répété, on est sans fatigue et sans effort, on s'entraîne une session sur chaque représentation. À la fin, on fait tous les exercices avec toutes les représentations. Si l'on persévère dans la pratique de tumo pendant quatre ou six périodes (par jour, avec une séquence d'exercice par jour), des bienfaits illimités en viendront rapidement.

Je vais maintenant expliquer le sens de cette brève exposition (page suivante).

Notes préliminaires :

Sauf explication contraire, on commence chaque exercice en vajrâsana, le dos droit, les mains sur les genoux. On fait une rétention-vase qui est relâchée à la fin de l'exercice. Lorsque l'on doit se lever, les bras sont croisés dans le mudrâ de l'union puis décroisées simultanément avec les jambes les libérant pour se lever.

Entre les exercices, on peut relâcher les tensions, en général dans la poitrine, respiration haletante, en s'ébrouant en plaçant les mains sur les genoux, en demi-posture, en secouant le torse de droite à gauche.

Les exercices se font torse nu, sans chaussettes.

Le dos reste toujours bien droit.

Les mouvements sont précis, énergiques et décontractés.

On expire bien à fond avant de faire un bumchen.

Pour les chutes, on positionne les mains dans le mudrâ de l'union, puis on décroise les bras et replie les jambes simultanément, retombant en sattvâsana sur les fesses, les cuisses et les jambes touchant terre en même temps, le dos bien droit. Enfin on expire.

Après une chute on n'expire pas brutalement mais on contrôle l'expiration 'comme un grain de riz'.

Au début on peut faire moins de répétitions des mouvements pendant la rétention afin de ne pas s'essouffler.

II – Le commentaire

1 – Délier les nœuds des nâdis

དང་པོ་རྩ་མདུད་དགྲོལ་བ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་ལུས་གནད་བཅས་ལ། ལག་པ་གཉིས་པུས་མོ་ནས་དྲངས་ཏེ། བསྣུའི་རྩ་བར་བཙུག །རོ་སྟོད་གཡས་དང་གཡོན་དུ་གཙུད་པ་ལན་བདུན་བདུན་བྱ།

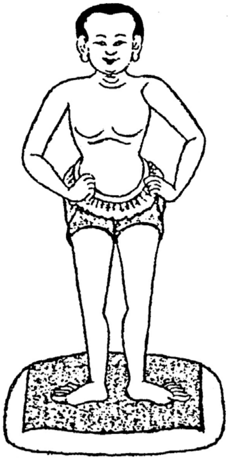
Assis en vajrâsana, dans tous les points de la posture (*les mains sur les genoux, faire une rétention-vase*), Ramener les mains depuis les genoux jusqu'à l'aine, paume des mains vers le bas, (*bras tendus autant que possible, mains en vajramudrâ – le pouce à la racine de l'annulaire, index et auriculaire relâchés*). Tourner le buste (*et les épaules*) à droite et à gauche sept fois, (*le regard et la tête droit devant. Ramener les mains sur les genoux et expirer*).

Note : On peut faire cet exercice de une à sept fois, progressivement, pas trop vite en étirant bien, dénouant les tensions.

2 – Redresser les nâdis

གཉིས་པ་རྩ་དྲང་པོར་བསྲང་བ་ནི། ལུས་གནད་བཅའ་གཞི་གོང་ལྟར་བཅས། ལག་པ་བརླའི་རྩ་བར་སླེབས་པ་དང་། གོག་གིས་ལངས་ལ་ལྷུང་འཕར་བྱས། ལག་པ་རྐེད་གཟེར་གྱི་ངང་ནས། ལྟོ་བ་གཡས་བསྐོར་གཡོན་བསྐོར་བྱ། བཤང་སྒོར་སྡིག་པ་རི་དང་། རོ་སྟོད་བག་ཙམ་གཡས་གཡོན་དུ་གཙུབ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བྱ་ཞིང་། དེ་རྗེས་རྟིང་འཕྲབ་རེ་དང་སྦྱེལ་བ་ལན་བདུན་བྱ། འདིས་རྩ་འཁྲུགས་པ་སེལ་བས། སྐྲ་ཤད་ཀྱིས་སྐྲ་གད་བྱེད་པ་དང་འདྲའོ།

Dans la même assise, (*faire une rétention-vase, relâcher le vajrâsana,*) ramener les mains à l'aine (*en vajramudrâ*) et se lever rapidement en sautant (*frapper les fesses avec les talons*). Serrant la taille avec les mains (*en vajramudrâ*), faire tourner (*les muscles*) du ventre à droite et à gauche. Presser (*l'abdomen vers le bas, contractant*) les sphincters. (*En même temps,*) tourner légèrement le tronc à droite et à gauche, une fois. Faire un *tingtrap* (*petit saut sur les talons*).



Recommencer (*depuis la rotation du ventre*) sept fois. (*Terminer par une chute et expirer*).

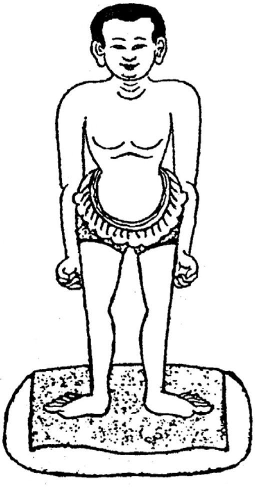
Ainsi les troubles des canaux sont dissipés, comme un peigne démêle des cheveux.

3 – Réunir dans Avadhûti

གསུམ་པ་དབུ་མར་སྡུད་པ་ནི། སྔ་མའི་འཕྲོས་ལ་ཡིན་ན། རྐྱང་འཕྲབ་ཅིག་བྱས་པས་ཆོག ལོགས་སུ་བྱེད་ན། བཅའ་གཞི་གཉིས་པ་དང་འདྲ་བར་བྱ། ལག་པ་ཁུ་ཚུར་བཅངས་པ་བརླའི་ཕྱི་འཕོང་ཚོས་ཕྱོགས་ལ་བརྐྱང་ཞིང་ཤེད་བཙུག་ལ་རྡིང་འཕྲབ་གཉིས་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་སུ། འཕར་རྡེབ་རེ་བྱ། དེ་འདྲ་ལན་བདུན་ནོ།

Si cet exercice est pratiqué comme développement de l'exercice précédent, faire simplement un « saut frappé ».

Si on le fait séparément, l'introduction est identique au deuxième exercice (*vajrâsana, bumchen, décroiser, se lever*). Puis, poings serrés près des fesses, bras tendus, faire deux *tingtrap* puis une chute. Recommencer sept fois (*et expirer après la septième chute*).



4 – Diffuser dans les nâdis

བཞི་པ་རྩ་འགྲེམ་ནི། ལྡུང་བསྒྲུར་ཞིག་བྱས་ནས་དང་པོར་མགོ་དང་། དེ་ནས་རོ་སྟོད། དེ་རྗེས་ལག་པ། རྗེས་སུ་སྨད་དང་། རྐང་པ་བརྐྱང་བ་ལ། འཕུར་མཉེ་བྱ། ཁྱད་པར་ལག་པ་དང་རྐང་པའི་ཉ་བཞི་རྣམས་ལ། ཕན་ཚུན་དུ་བཤུད་པ་དང་། རྡུང་བར་བྱེད། བཞི་པོ་དེ་རྣམས་རྩ་དག་པར་བྱེད་པའོ།

(*En vajrâsana, bumchen, décroiser,*) faire un petit saut (*pour atterrir sur les fesses*), frictionner et masser la tête, puis le torse, ensuite les bras, puis le ventre et les jambes tendues. En particulier, les bras et les jambes se frictionnent puis se tapotent mutuellement. (*Enfin, revenir en demi-posture et expirer*).

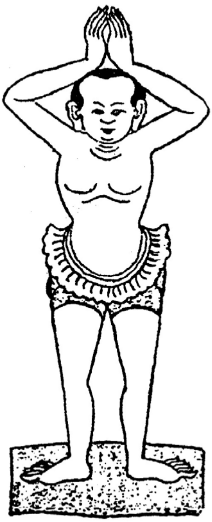
Ces quatre exercices libèrent les nâdis.

Note : Pour les massages, les jambes sont légèrement levées et les poings fermés en vajramudrâ.

5 – Se lever et diffuser

ལྔ་པ་ལྡངས་ཏེ་འགྲེམས་པ་ནི། བཅའ་གཞི་གཉིས་པ་དང་འདྲ་བ་ལས། ལག་པ་རིམ་པས་རྩིབས་ལོགས་བརྒྱུད་ཡར་བཀྲུང་། སྤྱི་བོར་ཐལ་མོ་སྦྱར། སྐེད་པ་ཉག་གིས་བཏང་། ཐུར་སེལ་མཐུར་དུ་བསྙིག་པ་དང་། སྲོག་སྟེང་དུ་དྲང་། ལྐོག་མས་ཨོལ་མདུད་དྲག་ཏུ་མནན་ཅིང་། འཕར་རྡེབ་བྱེད་པ་ལས། རྟིང་པ་བརྡེབ་པ་ཤུགས་ཆེ་བར་བྱ། འདི་ཡང་ལན་བདུན་བྱའོ།

L'introduction est identique au deuxième exercice (*vajrâsana, bumchen, décroiser, se lever*) en remontant les mains (*depuis les chevilles*) le long des flancs puis les réunir, paumes jointes, au sommet de la tête. Rentrer le ventre, presser le souffle inférieur (*mthur sel*) vers le bas (*poussant avec les muscles abdominaux*), tirer le souffle vital (*srog*) vers le haut (*contractant les muscles du plancher pelvien*), presser fortement la pomme d'adam avec le menton et faire un petit saut en frappant fort les talons (*au sol*). Ceci sept fois. (*Enfin, chuter et expirer*).



Note : Quand on rentre le ventre la première fois, on imagine que le souffle entre dans les nâdis droit et gauche ; quand on presse le ventre vers le bas, qu'il est pressé vers le bas ; quand on rentre encore le ventre, qu'il pénètre dans avadhûti et remonte ; quand on presse le menton, qu'il y est bloqué.

6 – Mouvement (flexion-extension) des membres

དྲུག་པ་བསྒྱུར་བ་ནི། བཙའ་གཞི་གོང་བཞིན་བྱས་ལ། ལག་གཉིས་ཁྲུ་ཚུར་བརླའི་ཟུར་ལ་བཀྱང་། ལུས་གཡོན་དུ་གཅུད་ནས། རྐང་ལག་གཡས་པ་དྲག་ཏུ་བཀྱང་བསྐུམ་བྱ། ཡན་ལག་དང་ལྷན་ཅིག་སོར་མོ་ཡང་བཀྱང་བསྐུམ་བྱ། དེ་བཞིན་དུ་གཡོན་ལའང་བསྒྱུར།

Après l’introduction précédente, (*se lever*), bras tendus, poings (*en vajra-mudrâ*) sur le côté des cuisses. Tourner le corps vers la gauche et étendre puis replier vigoureusement le bras et la jambe droite (*trois fois*), doigts tendus et repliés en même temps que les bras. Faire de même avec le bras et la jambe gauche (*terminer par une chute et expirer*).

Note : lorsque le bras et la jambe se replient, l’avant bras vient frapper la poitrine, la jambe vient frapper les fesses avec le talon.

7 – Presser le torse

བདུན་པ་སྟོད་གནོན་ནི། བཅའ་གཞི་སྔར་བཞིན་ལས། ལག་གཉིས་ཀྱི་སོར་མོ་རྣམས་བསྣོལ་ཏེ་བྲང་ལ་བཀབ། མཐེ་བོང་མཆན་ཁུང་ལོགས་ནས་བསྐུམ། རོ་སྟོད་གཡས་གཡོན་དུ་ལན་བདུན་གཙུ། དེ་གསུམ་ཐིག་ལེ་དག་བྱེད་དོ།

Après l'introduction précédente (*tendre les bras devant en frappant les mains puis*) croiser les doigts, couvrir la poitrine avec la paume des mains (*en les claquant*), crochetant les pouces sous les aisselles*. Tourner le tronc à droite et à gauche sept fois. (*Enfin, glisser les mains sur les genoux et expirer*).

Ces trois exercices purifient les tiglés.

**Après avoir claqué les mains sur la poitrine on décroise les doigts, accroche les pouces puis recroise les doigts.*

Note : Garder le dos droit et ne pas relever les coudes quand ils partent en avant.

8 – Sur une jambe

བརྒྱད་པ་རྐང་གཅིག་པ་ནི། བཅའ་གཞི་གཉིས་པ་དང་འདྲ་བ་ལས། རྐང་པ་གཡོན་པའི་པུས་མོའི་གོང་ལ། གཡས་པའི་མཐིལ་སྦྱར། པུས་མོ་གཡས་ལ་སྐྱེད། ལག་པ་གཉིས་ཀ་བརྐྱངས་ཏེ། འཕར་རྡེབ་གསུམ་བྱེད། དེ་ཉིད་གཡས་གཡོན་གོ་ལྡོག་པའང་ལན་གསུམ་བྱ།

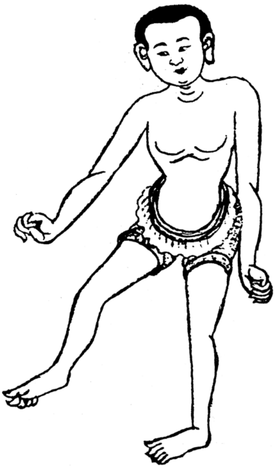
Après l'introduction du second exercice, (*se lever*), placer la plante du pied droit au creux du genou de la jambe gauche, genou droit ouvert. Tendre les bras (*sur les côtés, poing vajra à hauteur des épaules*) et faire trois sauts (*'phar rdebs*) sur le pied gauche. Faire de même en inversant la posture. (*Enfin, chuter et expirer*).

9 – Des deux jambes

དགུ་པ་རྐང་གཉིས་ནི། བཅའ་གཞི་གཉིས་པ་བཞིན་ལས། རྐང་ལག་གཡས་པ་གཉིས་མདུན་དུ་གཡོན་བསྐོར་བྱས་ནས། གྱེན་དུ་ཅུང་ཟད་བཏེགས་ཏེ། བརླ་གཡས་ཀྱི་རྒྱབ་ཟུར་དུ། ལག་པ་སོར་མོ་དང་བཅས་པ་ཤད་ཀྱིས་བརྐྱང་བ་དང་། རྟིང་པའང་དེ་ཕྱོགས་སུ་ས་ལ་བརྡབ། གཡོན་པའང་དེ་བཞིན་བྱེད།

Après l’introduction du second exercice, (*se lever*), tourner dans le sens anti-horaire le bras et la jambe droite, devant soi, légèrement levés, (*trois fois*), puis tendre le bras et les doigts contre la cuisse droite et frapper le sol avec le talon (*droit*). Faire de même à gauche. (*Enfin, chuter et expirer*).

འདིའི་གཞུང་ལས། བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་འདི་གཉིས་ལ་ཐོག་མ་ལག་པ་གཅིག་གིས་འཁར་བ་ལ་འཛུབ་དང་མཇུག་ཏུ་གཉིས་ཀས་འཛུས་ནས་རིང་དུ་འཕར་ཞིང་དབྱུག་མཆོང་བྱེད་པར་བཤད་ཀྱང་། དེང་སང་ལག་ལེན་མི་བྱེད་པར་འདུག



Dans les traités anciens, ces deux exercices (*8 et 9*) commencent en tenant dans une main une canne, puis à la fin, la tenant des deux mains, on saute loin. Ceci est nommé « le jet du bâton » (*dbyug mchong*). On ne fait plus cette pratique de nos jours.

10 – Pivoter

།བཅུ་པ་གཅུ་བ་ནི། སོར་མོ་བསྣོལ་བས་བྲང་དང་མཆན་ཁུང་བཙིར་བ་བདུན་པ་དང་འདྲ་རུང་བ་ལས། ལངས་པའི་སྐབས། མགོ་དང་ལྷག་པ་སྒྲེད་པའི་ངང་ནས་གཡས་གཡོན་ལན་གསུམ་གཅུད། དེ་རྗེས་ལྟུང་བསྒྱུར་བྱས་ཏེ་ས་ལ་བསྡད་ནས། མགོ་དང་རོ་སྟོད་ལན་གསུམ་གཅུད།

དེ་ནས་པུས་མོ་བཙུགས་པའི་ཕྱེད་ལངས་ལ། ལག་པ་གཡས་པ་སྔར་བཞིན། གཡོན་པ་རྒྱབ་ནས་བསྐོར་ཏེ་དཔྱི་གཡས་པ་ལ་འཇུས་པས། རོ་སྟོད་གཡོན་དུ་གཅུད། དེ་བཞིན་དུ་གོ་ལྡོག་པར་བྱའོ།

(*Se lever, tendre les bras devant soi en claquant les mains, puis claquer les paumes sur la poitrine*). Debout, doigts croisés pressant la poitrine et les aisselles comme dans le septième exercice, tourner trois fois la tête et le cou vers la droite puis vers la gauche, puis chuter (*gardant la position des bras*). Assis, refaire trois rotations de la tête et (ou ?) du tronc (*comme précédemment*).

Puis, genoux planté (*au sol*), à moitié debout*, la main droite comme précédemment (*sous l'aisselle*), la main gauche tournée derrière tenant la hanche droite (*pouce vers l'avant,*) pivoter à gauche (*demi-tour*) en inversant (*la position des mains*). (*Enfin, sauter d'un quart de tour à droite et chuter en position assise*).

**Ou bien, en équilibre sur la pointe des pieds, sans toucher le sol avec les genoux (Tenpa Rinpoché).*

11 – Comme le petit enfant

བཅུ་གཅིག་པ་བུ་ཆུང་ཚུལ་ནི། བསྡད་ལ་མགོ་བོ་བསྐོར་ཞིང་མགོ་ལྡོགས་སྤྲུག་པ་ལན་གསུམ་དང་། ལངས་ནས་ཀྱང་མགོ་བོ་བསྐོར་ཞིང་མགོ་ལྡོགས་སྤྲུག་པ་ལན་གསུམ་རྣམས་བྱའོ།

Assis (*en demi-posture, mains sur les genoux, bumchen puis*) tourner la tête (*trois tours à droite, trois à gauche*), secouer la tête trois fois*, se lever et, de même, tourner et s'ébrouer (*puis chuter et expirer*).

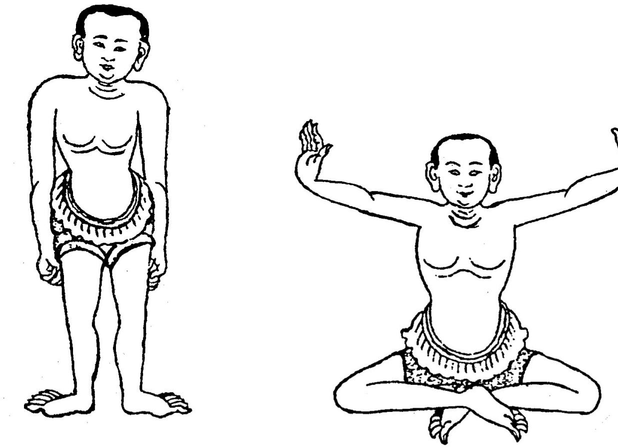
**Comme un chien qui se secoue.*

12 –Voler

བཅུ་གཉིས་པ་འཕར་བ་ནི། ཏིང་འཁྲབ་ལན་གསུམ་གྱི་མཐར། ལག་པ་ཁུ་ཚུར་བརྐྱངས་ཏེ། འཕོངས་སར་བརྡབ། དེ་འདྲ་ལན་གསུམ་བྱ། དེ་ལྔ་རླུང་དང་ཐིག་ལེ་ཐུན་མོང་དག་པར་བྱེད་པའོ།

(*Commencer comme précédemment, se lever,*) faire trois *tingtrap* puis tendre les bras (*mains en poing vajra ou doigts tendus*) et (*chuter*) les fesses frappant le sol, trois fois.

Ces cinq exercices purifient les souffles et les tiglés.



13 – Croiser à gauche et à droite

བཅུ་གསུམ་པ་རྩ་དབུམ་ཁ་འབྱེད་དང་པོ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅས། ལུས་བསྲངས། ལག་པ་ཁུ་ཚུར་གཉིས་ཐད་ཀར་བརྐྱང་བ་ལས། གཡོན་ཁུ་ཚུར་ནུ་ཁར་བརྡེག་ཅིང་མནན། གཡས་འཕོངས་ཚོས་གཡས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཐད་ཀ་ལ་བསྐུམ་ཁྲུ་གང་ཙམ་དུ་བརྐྱང་། དེ་འདྲ་བ་ལན་གསུམ་བྱེད། དེ་ཉིད་གོ་ལྡོག་པའང་ལན་གསུམ་བྱེད། འདི་ལ་གཡས་གཡོན་བསྙོལ་བ་ཟེར།

Le premier (*exercice*) pour ouvrir Avadhûti :

En vajrâsana, le corps droit, tendre les bras devant, mains en poings (*vajra*), puis frapper du poing gauche le sein gauche en tendant le bras droit en direction de la fesse droite à environ une coudée. Trois fois, puis l'inverse trois fois.

14 – *S'étaler*

དབུ་མ་ཁ་འབྱེད་གཉིས་པ་ནི། རླུང་འཁྲབ་བྱས་ནས་ལངས། ལག་པ་བརྐྱངས་ཏེ་ཕོ་བ་ས་ལ་བཙུགས། ཁ་མིག་གདངས། ཡན་ལག་བཞི་བརྐྱང་བསྐུམ་བྱ་ཞིང་དྲག་ཏུ་སྤྲུག་པའོ། །འདི་ལ་བསྒྲད་པའི་མཐའ་ཟེར།

Le second pour ouvrir Avadhûti :

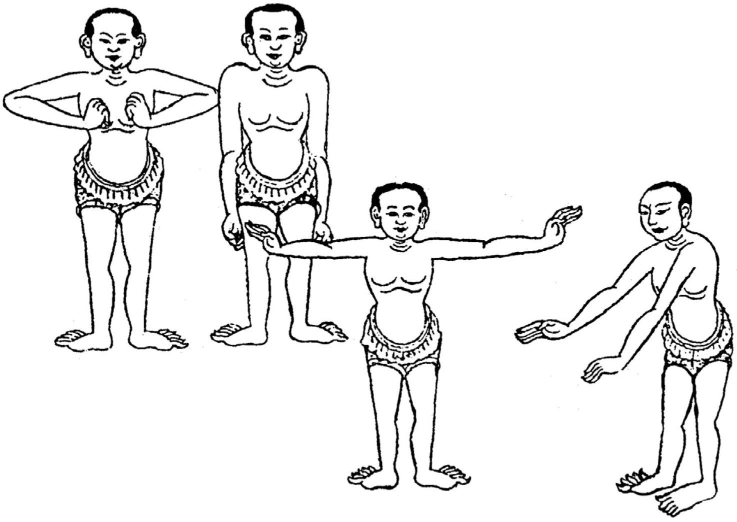
(*Les préliminaires habituels, se lever,*) sauter en l'air (*rlung 'khrab*), tendant les bras (*vers le haut*⋆) et tomber à plat ventre sur le sol (*dos cambré*). Ouvrant grands les yeux et la bouche, secouer vivement les quatre membres en les pliant et les tendant (*expirant bruyamment par la bouche*).

⋆*Ou bien les tendre juste devant soi pour tomber (Tenpa Rinpoché).*

15 – Entrer dans avadhûti

བཅོ་ལྔ་པ་དབུ་མར་འཇུག་པ་ནི། བཅའ་གཞི་དང་བསྟུན་ནས་ལངས། རླུང་མ་ཐུར་ལ་བརྡེག་ཅིང། ལག་པ་བརྐྱངས་ཏེ་ནུ་ཁར་བརྡེག་པ་ལན་གསུམ་བྱ། ཡང་ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་བརླའི་ཟུར་དུ་བརྐྱངས་ལ། ཐུར་སེལ་དྲག་ཏུ་འཐེན་པ་གསུམ་བྱ། ཡང་ལག་པ་རྒོད་གཤོག་བཞིན་བརྐྱངས་ལ་ཏིང་འཁྲབ་གསུམ་བྱས་ནས། ལུས་དྲག་ཏུ་སྤྲུག །ཡང་རླུང་ཕྱིར་བསལ་ནས་ཀྱང་དྲག་ཏུ་སྤྲུག་གོ།

Après les préliminaires habituels, se lever, presser le souffle vers le bas, tendre les bras et frapper trois fois au-dessus de la poitrine (*revenant bras tendus chaque fois*). Puis, les mains en poing vajra tendues sur le côté des cuisses, tirer intensément trois fois le souffle vers le haut (*contraction des muscles pelviens*), déployer les bras comme des ailes d'oiseau, faire trois *tingtrap* puis secouer intensément le corps en expirant (*faisant des moulinets avec les bras, se penchant en avant*). Ayant expulsé le souffle, s'ébrouer encore intensément.



16 – Conduire dans avadhûti

བཅུ་དྲུག་པ་དབུ་མར་འདྲེན་པ་ནི། ལངས་ཏེ་ལག་པ་གཉིས་བསྣོལ། ཁུ་ཚུར་གཡས་གཡོན་གྱིས་མཆན་ཁུང་དང་། ལག་ངར་གྱིས་ནུ་མ་བཙིར། རྩིབ་ལོགས་གཡས་དགང་། མགོ་གཡོན་དུ་འཁྱོག་པ་དང་ལྷན་ཅིག་རླུང་གཡས་གྱེན་འཐེན་དང་། དེ་ཉིད་གོ་ལྡོག་པས་གཡས་མཐུར་གནོན་བྱ། གཡོན་ལའང་དེས་རིགས་འགྲེ། དེ་བཞིན་དུ་ལྟག་པ་སྒྲེད་ལ་མདུན་དུ། འཐེན་གནོན་དང་སྒྱུར་ལ། རྒྱབ་ལའང་འཐེན་གནོན་བྱ།

(*Après les préliminaires habituels*), debout, croiser les bras en plaçant les poings sous les aisselles, les bras pressant la poitrine. Étirer le flanc droit, penchant la tête à gauche, tirant le souffle du côté droit vers le haut. Puis inverser en comprimant le côté droit, (*étirant*) le côté gauche, comme précédemment. Puis, inclinant le cou, étirer et comprimer l'avant puis le dos (*inclinant le corps en avant puis en arrière. Chuter et expirer*).

17– Réunir dans avadhûti

བཅུ་བདུན་པ་དབུམར་སྡུད་པ་ནི། སྔར་བཞིན་ལངས་ལ། ལག་པ་བསྣོལ། ལག་མཐིལ་དཔུང་པ་གཡས་གཡོན་ལ་བཀབ། ཕོ་བ་གཡས་བསྐོར་གཡོན་བསྐོར་གསུམ། རོ་སྟོད་གཡས་གཡོན་དུ་གཙུ། སྐེད་པ་གཡས་གཡོན་དབུས་གསུམ་དུ་ཕར་ཀྱོག་ཚུར་ཀྱོག་བྱ་ཞིང་འཆུན་བཙལ་ལོ།

Se lever, comme précédemment, croiser les bras, la paume des mains couvrant les bras (*au niveau des biceps*). Faire tourner le ventre trois fois vers la droite puis trois fois vers la gauche, pivoter le tronc à droite et à gauche, puis se déhancher* à droite, à gauche et au milieu, (*gonflant l'abdomen vers le bas*) en cherchant la maîtrise.

**On peut accompagner le mouvement de la taille d'un mouvement d'épaules correspondant (Tenpa Rinpoché).*

།ཁ་འབྱེད་གཉིས། གར་གསུམ་ཞེས་སོ་སོར་བགྲང་ཡང་ཆབ་ཅིག་ཏུ་འོང་བས་ཁ་འབྱེད་གཉིས་དང་། འཇུག་འདྲེན་སྡུད་གསུམ་སྟེ་ལྔ་ལ་རྡོ་རྗེ་གར་གྱི་འཁྲུལ་འཁོར་ཞེས་སོ།

Bien que les deux « ouvertures » (13-14) et les trois « danses » (15-16-17) sont comptées séparément, ils sont associés. Les deux « ouvertures », « introduire », « conduire » et « réunir » sont nommés « yantra de la danse vajra ».

18 – Le yantra pour dissiper les passions

Huit parties :

།བཅོ་བརྒྱད་པ་ནི་ཉོན་མོངས་སེལ་བའི་འཁྲུལ་འཁོར་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་ནང་ཚན་དུ་ཕྱེ་ན་བརྒྱད་ཡོད།

18.1 – *Dissiper la stupidité avec le mudrâ de Vairochana*

དང་པོ་གཏི་མུག་སེལ་བ་རྣམ་སྣང་གི་ཕྱག་རྒྱ་ནི། བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་ཕྱག་རྒྱ་སྙིང་གར་བཅས་ནས། མདུན་དུ་བརྐྱངས་ལ། གཡས་གཡོན་སྟེང་འོག་རྣམས་སུ་གཙུ་ཞིང་། ནུ་མ་དང་ཕོ་བར་བརྡེག

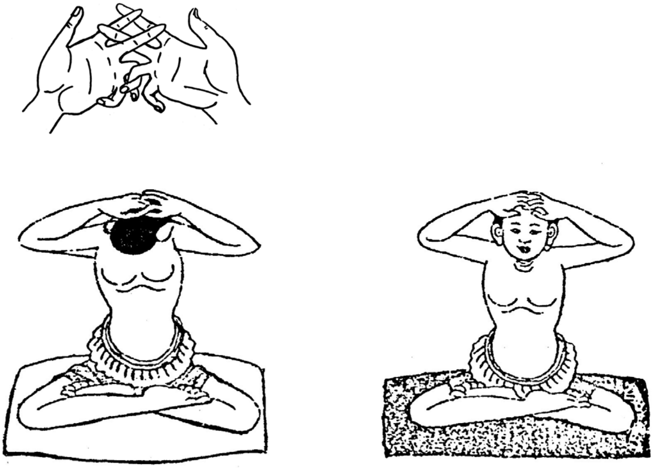
(*Faire une rétention puis,*) le mudrâ du sublime éveil (*main gauche tenant le pouce droit*) au niveau du cœur, tendre les bras devant puis frapper la poitrine et le ventre (*dans le mudrâ*) : à droite, à gauche, au-dessus et dessous. (*Expirer, mains sur les genoux*).

18.2 – *Dissiper l'agitation*

།རྒོད་པ་སེལ་བ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་དང་ནས་སྲིན་ལག་གཉིས་འདུད་པའི་སོར་མོ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ལྟག་པའི་ཆུ་བ་ནས་མནན་ཏེ་ལྟག་པ་དགུག །ངོ་སྟོད་གཡས་གཡོན་དུ་ལན་གསུམ་དྲག་ཏུ་གཙུ། ལག་པ་སྟེང་དུ་བརྐྱངས་ཏེ། སྤྱི་བོར་ཐལ་ལྕག་བརྒྱབ། ལན་གསུམ།

En vajrâsana, les deux annulaires crochetés et les autres doigts (*dépliés*), presser la nuque et plier le cou en avant*. Presser trois fois fortement le tronc à droite et à gauche. Étendre les bras (*mains à hauteur des épaules,*) et claquer les mains sur la tête, trois fois. (*Enfin, glisser les mains jusqu'aux genoux et expirer*).

**Pliant les coudes vers le bas, menton contre la poitrine.*



18.3 – *Dissiper l'irritation*

ཁྲོ་ཚིག་སེལ་བ་ནི། ལག་གཉིས་པུས་མོ་ནས་བླངས་ཏེ། བཞག་ཤ་བརྡབ་ཅིང་མདུན་དུ་བརྐྱངས་ནས། དོན་ཡོད་གྲུབ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅས་པ་སྙིང་ག་དང་ལྟེ་འོག་ཏུ་བརྡབ། གཡོན་པའི་ལག་ངར་བསྲང་ནས་གཏུད་དོ།

Lever les mains des genoux et (*se levant sur les genoux*) frapper les fesses, (*retomber assis*) puis tendre les bras devant dans le mudrâ d'Amoghasiddhi et frapper (*trois fois*) au cœur et sous l'ombilic, le bras gauche restant tendu (video). (*Enfin, expirer, mains sur les genoux*).

18.4 – *Subjuguer ce qui nuit*

གནོད་བྱེད་གཟིར་བ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་དང་ནས། ལག་པ་འབར་བའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅས་གཡས་དང་གཡོན་དང་དབུས་དང་སྟེང་ (དང་འོག་) ཕྱོགས་ནས་ཅུང་ཟད་རྒྱབ་ལ་སྒྱེད་དེ། གཡས་གཡོན་དུ་ལན་གསུམ་གསུམ་བསྐོར་བ་དང་ལྷན་ཅིག་མིག་གདངས་ཤིང་ཞུགས་བསྐྱེད་པའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་མིག་ཀྱང་བསྐོར་རོ།

En vajrâsana, les mains dans le mudrâ flamboyant ; en l'amenant* vers la droite, la gauche, le milieu, au-dessus et légèrement derrière la tête, faire tourner le mudrâ trois fois vers la droite (*pour le côté droit, milieu, haut et derrière*) et trois fois vers la gauche (*pour le côté gauche*), avec un regard intense, les yeux grand ouverts tournant aussi (*suivant le mouvement des mains. Terminer avec les mains sur les genoux*).

**Note : incertitude sur la traduction du terme sgyed qui pourrait être une variante de 'gyed : « amener vers, faire émaner, faire rayonner ».*

Pour dissiper la colère et l'aversion, le mudrâ d'Akshobhya

།ཞེ་སྡང་སེལ་བ་མི་བསྐྱོད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་བྱས་ནས་དཔྱད་ཕྲག་བརྡབ། སོར་བཅུ་བསྣོལ་བས་བྲང་གི་དབུས་རྣམས་བསྣུམས་ཞིང་། གྲུ་མོ་ཕྱིར་བཀྱེད་ལ་གཡས་གཡོན་དུ་ལན་གསུམ་གསུམ་གཙུབ་དང་། ལག་གཉིས་ས་གནོན་བྱས་ཏེ། གཡས་གཡོན་དབུས་གསུམ་དུ་ཁྲོ་བོའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་བལྟའོ།

En vajrâsana, claquer les mains* (*devant soi puis,*) avec les dix doigts croisés serrés sur la poitrine (*pouces sous aisselles*), pivoter le coude droit trois fois en ouvrant vers l'avant, et trois fois le coude gauche. (*Glisser les mains le long des cuisses,*) puis, appuyant sur le sol avec les mains, fixer d'un regard courroucé vers la droite, la gauche et devant. (*Enfin, expirer*).

**Note : incertitude sur la traduction du terme dpyad phrag.*

18.5 – *Pour dissiper l’orgueil, le mudrâ d’Amitâbha*

།ང་རྒྱལ་སེལ་བ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ནི། རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་གི་ངང་ནས་ལག་ངར་བསྲང་བའི་མཉམ་བཞག་ཤུགས་བསྐྱེད། མཉམ་གཞག་བརྟེགས་ནས་ཕོ་བར་བརྡེག་ཅིང་བསྡམས། ཡང་ལག་ངར་བསྲང་བ་སོགས་ལན་གསུམ། དེ་རྗེས་རླུང་ཕྱིར་འབུད་པ་དང་ལྡན་ཅིག་ཧ་དྲག་པོ་ལན་གསུམ་བརྗོད།

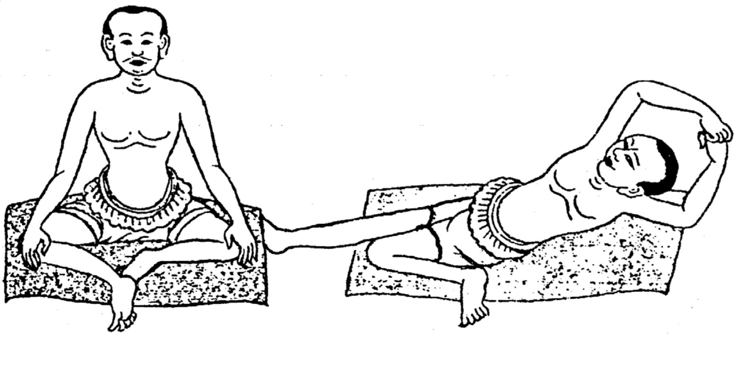
En vajrâsana, tendre les bras en posture d’équanimité avec une certaine intensité, puis lever les bras (*vers l’avant*) et frapper le ventre en retenant (*l’impact*). Tendre de nouveau les bras (*comme précédemment*), trois fois. Puis, (*toujours dans le mudrâ,*) expulser l’air trois fois avec un « Ha » puissant.

18.6 – ***Dissiper le désir-attachement***

འདོད་ཆགས་སེལ་བ་ནི། བཙའ་གཞིའི་ངང་ནས་རྐང་པ་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་སུ་ལན་གསུམ་བསྐོར་ཞིང་གཡབ། དེ་ནས་གན་རྐྱལ་དུ་འདུག་སྟེ། རྐང་པ་གཡས་བརྐྱང་གཡོན་བསྐུམ་དང་། གཡོན་བརྐྱང་གཡས་བསྐུམ་བྱེད། ལག་པ་ནམ་མཁར་བརྐྱངས་ནས་ཟན་བསྣོལ་བའི་ཕྱག་རྒྱ།

Faire l'introduction comme d'habitude (*puis ouvrir les jambes en demi-posture*), faire trois rotations de la jambe droite (*main sur le genoux,*) puis trois de la jambe gauche (*en les claquant au sol à la fin*). Puis, s'allonger sur le dos, tendre une jambe et plier l'autre alternativement (*frappant l'intérieur de la cuisse, plusieurs fois*), les bras tendus dans l'espace dans le mudrâ de l'entrecroisement* (*les mains jointes se* '*savonnant*').

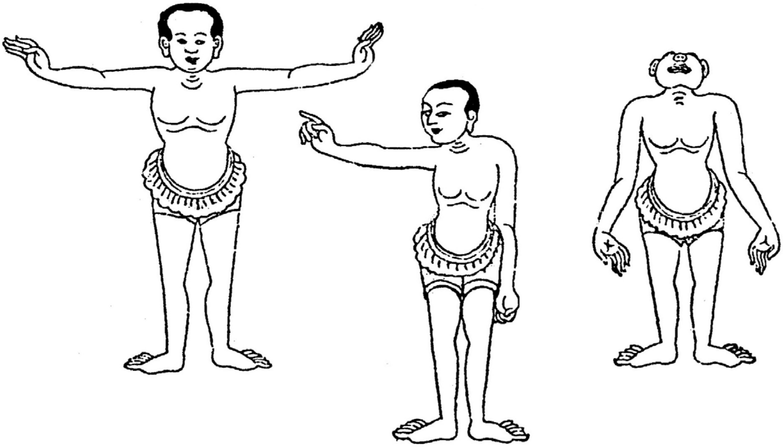
**Incertitude sur zan bsnol ba'i phyag rgya.*



18.7 – *La grande descente de la grande félicité, qui dissipe l’avarice*

བདེ་ཆེན་འབེབ་པ་ཆེ་བ་སེར་སྣ་སེལ་བ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་བཅས་པ་ལས། ཀག་གིས་ལངས་ཏེ་འདོམས་འཇལ་བརྐྱང་། ལྟུང་འཕྲབ་བྱ། ཕྱིགས་མཛུབ་བྱས་ཏེ་གཡས་གཡོན་དང་། སྟེང་འོག་དང་། མདུན་རྒྱབ་ཏུ་བསྒོར། ལྟུང་བསྒྱུར་ཞིག་བྱས་ལ་མཆོག་སྦྱིན་བརྐྱང་ལུས་སྒྱེད་པར་བྱ། འདི་ལ་ཀོག་ལངས་ཟེར་རོ།

Relâcher le vajrâsana, se lever rapidement, écarter les bras de toute leur envergure, sauter en l’air (*frappant les fesses des talons*) puis pointer l’index (*droit, en vajramudrâ*) à droite, à gauche, en haut, en bas, devant et derrière. Puis exhaler (*avec « Ha »*) dans le mudrâ du don, le corps arqué (*en arrière*). Cet exercice est aussi nommé « se lever soudainement ».



18.8 – *La petite descente de la félicité*

བདེ་བ་འབེབ་པ་ཆུང་བ་ནི། གསུམ་སྤྲུག་ཞེས་བྱ་བ་ལག་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་སྟེང་ནས་འོག་ཏུ་སྤྲུག་པ་དང་། རོ་སྟོད་དྲག་ཏུ་སྤྲུག་པ་ལ་ཟེར། དེའང་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་བཅས་ནས། གསུམ་སྤྲུག་བྱ།

དེ་ནས་ལག་པ་གཡས་སྟེང་དང་གཡོན་འོག་ཏུ་བྱས་ལ་བསྣོལ། ལག་མཐིལ་གྱེན་དུ་བསྟན། ལག་མགོ་གཡོན་གྱི་འོག་ཏུ་གཡས་བཙུག་སྟེ། གཡས་པའི་སྲིན་ལག་གིས་གཡོན་པའི་སྲིན་ལག་བསྣམ། མདུན་དུ་བརྐྱང་བས། ལག་ངར་གཅུད་ལ་བོར་བ་དང་། ལག་སྣབས་དེ་ཉིད་གོ་ལྡོག་པས་ཀྱང་གཅུད་ལ་བོར། རེ་རེ་བཞིན་ཤུགས་འཇུག་ཐེངས་གསུམ་གསུམ་བྱེད། དེ་ནས་གཡོན་ཁུ་ཚུར་དཔུང་པའི་ཐད་ཀ་ནས་མདུན་གྱི་གཡོན་ཟུར་ལ་བརྐྱང་། གཡས་ཀྱི་ཁུ་ཚུར་གྱིས་ན་ཤུད་ཐེབས་གསུམ་བྱ། གཡས་པ་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་བྱ། ཡང་གསུམ་སྤྲུགས་མཐར་འབེབས་བྱའོ།

།ཁྱིམ་འདི་ལ་གསུམ་སྤྲུགས་ཟེར་ཏེ་འགྲོད་པ་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། རྣམ་རྟོག་སེལ་བ་ཡིན། འབྲུལ་འཁོར་འདི་རྣམས་ལ།

Dans la posture de bodhisattva, faire une « triple secousse », *(exhalant avec « Ha »)*. La « triple secousse » consiste à secouer (*trois fois*) les bras de haut en bas (*en moulinet*), secouant intensément le tronc.

Puis (*inspirer, retenir le souffle,*) croiser les bras, le droit au-dessus du gauche, les paumes des mains vers le haut, la main droite sous la gauche, l'annulaire droit crochetant l'annulaire gauche.

Tendre les bras devant soi puis les ramener (*contre la poitrine*). Puis inverser. Ceci trois fois avec intensité.

Puis tendre le bras gauche, le poing en vajramudrâ (*au sol*) sur le côté gauche à l'aplomb de l'épaule (*regard droit devant*). Avec le poing droit, frotter (*de haut en bas*) trois fois (*l'intérieur du bras gauche*). Faire de même à droite (*puis expirer, mains sur les genoux*). Terminer en faisant de nouveau une « triple secousse » *(exhalant avec « Ha »)*.

Cet exercice est nommé « triple secousse ». Il dissipe regrets, malaises et pensées discursives.

Chutes complémentaires *(extraites des yogas de Nâropa)*

Commencer chaque série en vajrâsana et rétention. Relâcher la posture, se lever et chuter. Entre chaque série, reprendre sa respiration.

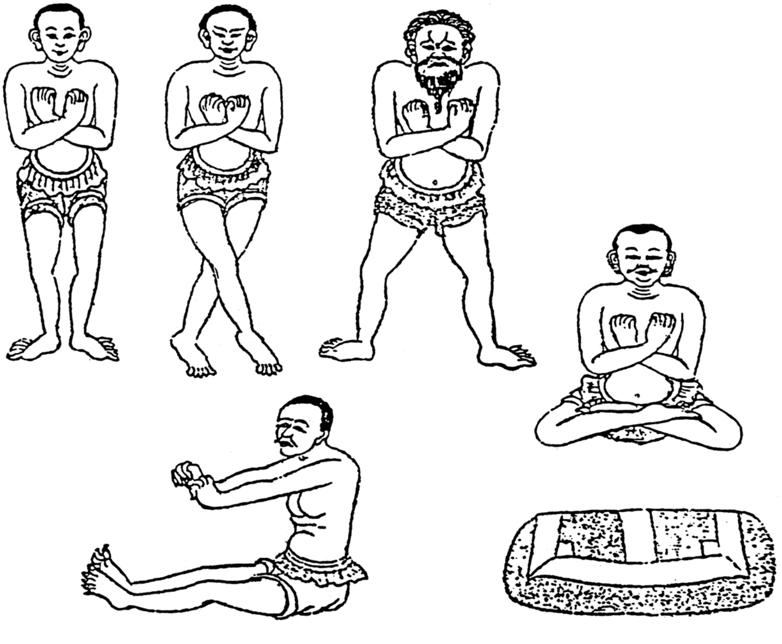
1. Chute parallèle (bshib 'bebs) : se lever, jambes parallèles et tomber en demi-posture, sept fois.

2. Chute croisée (bsnol 'bebs) : se lever, croiser les jambes (droite devant la gauche) et chuter sept fois. Se relever jambes croisées.

3. Chute écartée (bsgrad 'bebs) : se lever, écarter les jambes (d'une coudée) et chuter sept fois.

4. Chute tendue (brkyang 'bebs) : tendre les jambes à plat devant soi, se lever et chuter dans la même position, sept fois.

5. Chute vajra (rdo rje thog 'bebs) : se lever, se mettre en vajrâsana en l'air (avec le mudrâ de l'union) et chuter, sept fois.



སོ་སོར་དམིགས་པའི་གནད་རེ་ཕལ་ཆེར་ལ་ཡོད་དེ། རྩ་བའི་གཞུང་ཚིག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ན་འདི་རྣམས་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུའི་ཞལ་གྱི་གདམས་པ། རླུང་སེམས་དབུ་མར་ཐིམ་པ་དང་། རྩ་མདུད་གྲོལ་བའི་མན་ངག་རང་ལུས་ཐབས་ལྡན་གཙོ་བོར་གྱུར་པ། གྲོལ་ལམ་མཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་མན་ངག །ལུས་སྦྱོང་བཅོ་བརྒྱད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། འདིའི་རྩ་བའི་གཞུང་ནི། ཞལ་ཤེས་ཙུང་ཟད་གབ་པ་དང་། ཚིག་མང་པོའི་གསེབ་ཏུ་འཐོར་བས་སྤྱད་མི་ཤེས་པ་དག་མང་དུ་ཡོད་ལ། མི་མཁས་པས་སྦྱར་བའི་སྟོམ་ཐན་ཐུན་ཡོད་སྲིད་ནའང་། ལག་ལེན་གསལ་པོར་ཐོན་པ་མེད་པར་མཐོང་བས། འདིའི་ལག་ལེན་ནུབ་ཏུ་ཉེ་བར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། མི་ནུབ་ཅིང་རྒྱས་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ། དཔལ་ལྡན་ཤངས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་ལ་མོས་པ་ཙུང་ཟད་ཐོབ་པ། ཏཱ་ར་ནཱ་ཐས་མ་སྦས་ཤིང་གསལ་བར་བཀོད་པའོ།། །།

Conclusion

Il existe des représentations particulières pour la plupart des exercices ; on trouvera celles-ci dans le texte-racine. Ces yantras ont été enseignés par Niguma elle-même. Ces dix huit exercices du corps (*lus sbyong*) sont des instructions essentielles pour le suprême accomplissement de la voie de la libération. Ils emploient notre corps comme méthode afin de faire se résorber le souffle-esprit dans le canal central et dénouer les nœuds des nâdis.

Comme les textes-racine de cette pratique sont transmis oralement et quelque peu cachés au milieu de beaucoup de mots, beaucoup de gens ignorent comment les regrouper. Bien qu'un non-instruit puisse éventuellement les réunir, cela ne peut évidemment pas convenir pour une pratique correcte. Voyant que cette pratique était sur le point de disparaître, afin qu'elle ne s'éteigne pas mais puisse rayonner, celui qui a développé un tant soit peu de dévotion pour les glorieux Shangpa Kagyü, Târanâtha, a exposé clairement cette pratique sans rien en cacher.

Colophon - avril 2017

Des originaux de ce texte de Jetsün Târanâtha (1575-1635) se trouvent dans la ***Collection des textes Shangpa, vol. 6, p. 144*** *et dans le gdams ngag mdzod, vol. 12, p. 137. Les illustrations ne sont pas présentes dans ces textes. Cette traduction a été réalisée à partir de traductions orales de Denys Rinpoché données dans les centres de retraite Losum Chosum. Elle est provisoire et nécessite des corrections.*

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

© Denys Rinpoché – Dragyur Dzamling Künchab, Shangpa Foundation.