༄༅། །ཐང་བརྡལ་མ།།

LA DIFFUSION DU SENS PROFOND

MANUEL D'INSTRUCTIONS DE LA PROFONDE VOIE DES SIX YOGAS DE NIGUMA ARRANGÉ POUR L'ÉTUDE

JÉTSÜN TÂRANÂTHA

ÉDITIONS RIMAY

ས་བཅད།

ཕྱག་འཚལ། 10

ཆོས་དྲུག

- སྔོན་འགྲོ 20
- ཁྲིད་དངོས། 20
  - སྔོན་འགྲོ 20
    - ཐུན་མོང་། 20
      - སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ། 20
      - སེམས་བསྐྱེད་པ། 24
    - ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། 26
      - དག་བྱེད་ཨའི་སྦྱོང་ར། 26
      - སྦྱོང་ར་ནད་གདོན་སེལ་བྱེད། 32
      - རྟགས་གསུམ་སྦྱོང་རའི་ཁྱད་པར། 34
  - དངོས་གཞི། 38

ཐབས་ལམ་བདེ་དྲོད་རང་འབར།

- སྔོན་འགྲོ། 40
  - བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར། 40
  - ཕྱིའི་དམིགས་པ། 42
  - ནང་གི་དམིགས་པ། 42
  - མེ་རྒྱོད་ཀྱི་དམིགས་པ། 44
- དངོས་གཞི། 48
  - གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ། 48
  - གཏུམ་མོ་གོས་སུ་གྱོན་པ། 58
  - སྟན་དུ་འདིང་བ། 60
  - ལྗུང་རྟར་ཞོན་པ། 62
- རྗེས། 64
  - སྲིད་པའི་དབང་ཞུ་བ། 64
  - གེགས་རང་གྲོལ། 68

TABLE

HOMMAGE LIMINAIRE 11

PRÉSENTATION DE LA TRANSMISSION 13

LES SIX YOGAS

1. Les préparations 21
2. Les instructions proprement dites 21
  2.1. Les préliminaires 21
    2.1.1. Les préliminaires ordinaires 21
      2.1.1.1 L'entrée en refuge (***séquence 1***) 21
      2.1.1.2. Bodhicitta (***2***) 25
    2.1.2. Les préliminaires spéciaux 27
      2.1.2.1. La purification par l'enceinte vide de A (***3***) 27
      2.1.2.2. Les pratiques de l'enveloppe vide (***4***) 33
      2.1.2.3. Les trois types de signes spécifiques (***5***) 35
  2.2. Les pratiques principales 39

2.2.1. LE YOGA DE LA CHALEUR SPIRITUELLE

1. Les préliminaires 41
  1.1. Le Guru-Yoga 41
  1.2. Les points essentiels du corps 43
  1.3. L'enceinte vide de feu 43
  1.4. L'expérience du feu ardent (***6***) 45
2. La pratique principale 49
  2.1. Tumo comme nourriture (***7***) 49
  2.2. Tumo porté comme vêtement (***8***) 59
  2.3. Tumo déployé comme siège (***9***) 61
  2.4. Chevaucher le souffle (***10***) 63
3. Les instructions finales 65
  3.1. La réception de l'initiation du devenir (***11***) 65
  3.2. La libération spontanée des obstacles (***12***) 69

སྒྱུ་ལུས་ཆགས་སྣང་རང་གྲོལ་གྱི་གདམས་ངག

དབག་པོ་རབ་བླམ་དམ་པ་གྲོགས་སུ་བསྟེན་པ། 74
    མོས་གུས་བླ་མའི་ལམ་ཁྱེར། 74
    ཅིར་སྣང་བདེན་མེད་ལམ་ཁྱེར། 82
དབང་པོ་འབྲིང་ཚིག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པར་ཁྲིད་པ། 84
    རང་ལུས་སྣང་སྟོང་ལྷ་སྐུ་སྒོམ་པ། 84
    ཅིར་སྣང་སྒྱུ་མའི་ལམ་ཁྱེར། 86
དབང་པོ་ཐ་མ་མོས་གཅིག་ཏུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྐྱེད་པ། 88
    འགྲོ་དྲུག་སྒྱུ་མར་འཆར་བྱེད། 88
    ནད་གདོན་སྒྱུ་མ་ལམ་ཁྱེར། 94
    འཆར་བྱེད་ཡོན་ཏན་ཚོགས་དྲུག 98
    ཞེན་མེད་སྒྱུ་མ་རང་ཤར། 100

རྨི་ལམ་ཉིད་འཁྲུལ་རང་དག་གི་ཁྲིད།

རྨི་ལམ་བཟུང་བ། 104
    རང་བཞིན་ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་ཀྱི་གདམས་པ། 104
    མ་ཟིན་ན་གནད་འཆུག་མེད་དགུ་ལ་བརྟེན་པ། 110
        རྟོག་མེད་ལ་བཟུང་བ། 112
        རྟོག་བཅས་ལམ་དུ་ཁྱེར་བ། 116
སྦྱང་བ། 120
    ལུས་ཀྱིས་སེམས་སྦྱང་བ། 120
    སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱང་བ། 122
    བདག་མེད་མས་སྦྱང་བ། 122
    འདུན་པས་སྦྱང་བ། 124
སྤེལ་བ། 128
    ཐུགས་ཕྲད་དུ་སྤེལ་བ། 128
        འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་ལ་སྤེལ་བ། 128
        སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་ལ་སྤེལ་བ། 130
    གང་འདུལ་དུ་སྤེལ་བ། 130
        འཇིག་རྟེན་པའི་གང་འདུལ། 130
        འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་གང་འདུལ། 132
སྤྲུལ་པ། 134
    ཐུག་ཕྲད་དུ་སྤྲུལ་པ། 134
        འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་སུ་སྤྲུལ་པ། 134
        སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་སྤྲུལ་པ། 134

2.2.2. LE YOGA DU CORPS ILLUSOIRE

1. Pour les receptivités supérieures 75
   1.1. L'intégration par la dévotion au Maître (***13***) 75
   1.2. L'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît (***14***) 83
2. Pour les réceptivités intermédiaires 85
   2.1. La méditation de son propre corps comme corps de déité (***15***) 85
   2.2. L'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît (***16***) 87
3. Pour les réceptivités ordinaires 89
   3.1. Les six existences apparaissant comme illusion (***17***) 89
   3.2. L'intégration des maladies et des démons comme illusion (***18***) 95
   3.3. La manifestation des six types de qualités 99
   3.4. L'apparition spontanée de l'illusion en l'absence d'attachement 101

2.2.3. LE YOGA DU RÊVE

1. La reconnaissance des rêves 105
   1.1. Les quatre initiations des tiglés qui font reconnaître le rêve (***19***) 105
   1.2. L'application des neuf points infaillibles (***20***) 111
      1.2.1 Les reconnaissances aconceptuelles (***21***) 113
      1.2.2 L'intégration conceptuelle (***22***) 117
2. L'entraînement dans les rêves 121
   2.1. L'entraînement de l'esprit par le corps (***23***) 121
   2.2. L'entraînement du corps par l'esprit (***24***) 123
   2.3. L'entraînement avec nairâtmyâ (***25***) 123
   2.4. L'entraînement avec l'induction (***26***) 125
3. La multiplication dans les rêves 129
   3.1. La multiplication de ce que l'on rencontre 129
      3.1.1. La multiplication des quatre éléments (***27***) 129
      3.1.2. La multiplication de vivants (***28***) 131
   3.2. La multiplication pour maîtriser ce qui doit l'être 131
      3.2.1. Pour maîtriser ce qui est dans le monde (***29***) 131
      3.2.2. Pour maîtriser ce qui est au-delà (***30***) 133
4. Les émanations dans les rêves 135
   4.1. Les émanations en lien avec ce que l'on rencontre 135
      4.1.1. L'émanation des quatre éléments (***31***) 135
      4.1.2. L'émanation de vivants (***32***) 135

གང་འདུལ་དུ་སྤྲུལ་པ། 136
འཇིག་རྟེན་པ། 136
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ། 136
བསྒྱུར་བ། 138
འགྱུར་བཞི་ཕྲ་རགས་སུ་བསྒྱུར་བ། 138
སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་སྒྱུར་བ། 138
ལྷ་སྐུ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་པ། 140
སྣང་སྟོང་ཞེན་བྲལ་དུ་བསྒྱུར་བ། 140
ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་དབབ་པ། 146
དབང་པོ་རབ་དམིགས་མེད་གསལ་མཁྱེན། 146
འབྲིང་གང་བསམས་གསལ་མཐོང་། 146
ཐ་མ་ཡིད་ལུས་མཁའ་ལྡིང་། 146
དམན་པ་དམིགས་པའི་ཡུལ་སྣང་། 148
བདག་མེད་མ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད། 148
ཨ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད། 150
ཐིག་ལེའི་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད། 152

འོད་གསལ་གཏི་མུག་རང་སངས་ཀྱི་ཁྲིད།

སྔོན་འགྲོ། 158
རྩ་བ་མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས། 158
ཡལ་ག་སྦྱོང་ལམ་དམ་རྫས། 160
ལོ་འདབ་ཐབས་ལམ་རང་མདངས། 160
གསོལ་འདེབས་མེ་ཏོག་འཆར་བྱེད། 162
དངོས་གཞི། 164
འོད་གསལ་བཟུང་བ། 164
བདག་མེད་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ། 164
ཨ་ཡིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ། 166
བླ་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ། 168
འོད་གསལ་ལམ་ཁྱེར། 170
ཉིན་མོ་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར། 170
མཚན་མོ་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་བ། 174
བསྲེ་བ། 174
གསལ་སྟོང་བསྲེ་བ། 174
མཉམ་རྗེས་བསྲེ་བ། 176
ཉིན་མཚན་བསྲེ་བ། 178
བདེ་སྟོང་བསྲེ་བ། 180
མཐར་ཐུག 182

4.2. Les émanations pour maîtriser 137
4.2.1. Maîtriser ce qui est dans le monde (*33*) 137
4.2.2. Maîtriser ce qui est au-delà du monde (*34*) 137
5. La transformation dans les rêves 139
5.1. La transformation des quatre éléments (*35*) 139
5.2. La transformation des vivants (*36*) 139
5.3. La transformation en différentes déités (*37*) 141
5.4. La transformation en apparence vide, sans saisie (*38*) 141
6. La compréhension définitive des apparences 147
6.1. Pour les réceptivités supérieures 147
6.2. Pour les réceptivités moyennes. 147
6.3. Pour les réceptivités ordinaires (*39*) 147
6.4. Pour les réceptivités moindres 149
6.4.1. La mise en lumière des apparences avec Nairâtmyâ (*40*) 149
6.4.2. La mise en lumière des apparences avec le tiglé (*41*) 151
6.4.3. La mise en lumière des apparences avec la lettre A (*42*) 153

2.2.4. LE YOGA DE LA CLAIRE LUMIÈRE

1. Les préliminaires 159
1.1. Les racines : l'impermanence et le renoncement 159
1.2. Les branches : les comportements et les substances consacrées 161
1.3. Les feuilles : l'énergie propre à la Voie des Méthodes. 161
1.4. La prière qui fait éclore les fleurs 163
2. La pratique principale 165
2.1. La reconnaissance de la claire lumière 165
2.1.1. Reconnaître la claire lumière avec Nairâtmyâ (*43*) 165
2.1.2. Reconnaître la claire lumière avec la lettre *A* (*44*) 167
2.1.3. Reconnaître la claire lumière avec le maîre (*45*) 169
2.2. L'intégration de la claire lumière 171
2.2.1. Le jour, l'intégration des Trois Corps (*46a*) 171
2.2.2. La nuit, les Trois Corps émergent d'eux.mêmes (*46b*) 175
2.3. Les fusions 175
2.3.1. La fusion de la clarté et de la vacuité (*47*) 175
2.3.2. La fusion des exp. méditatives et p. méditatives (*48*) 177
2.3.3. La fusion du jour et de la nuit (*49*) 179
2.3.4. La fusion en la félicité-vacuité indissociables (*50*) 181
2.4. L'ultime claire lumière 183

རྗེས་ཀྱི་ཁྲིད། . . . 184
    དམ་ཚིག་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག . . . 184
    གེགས་སེལ་ཉེས་སྐྱོན་རང་དག . . . 186
    བོགས་འདོན་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་བྱེད། . . . 186
    ཁྱད་འཕགས་འཆར་སྒོ་ངོས་འཛིན། . . . 188
        གསལ་བའི་འཆར་སྒོ། . . . 188
        མི་རྟོག་པའི་འཆར་སྒོ། . . . 188
        བདེ་བའི་འཆར་སྒོ། . . . 188
        ཟུང་འཇུག་གི་འཆར་སྒོ། . . . 190
    ཉམས་རྟོགས་ཉིན་མཚན་ཁྱད་པར། . . . 190

འཕོ་བ་མ་བསྒོམས་སངས་རྒྱས།

གཞུང་གི་འཕོ་བ། . . . 200
    ཆོས་སྐུ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་འཕོ་བ། . . . 200
    ཟུང་འཇུག་ཡི་དམ་གྱི་འཕོ་བ། . . . 200
    བྱིན་རླབས་བླ་མའི་འཕོ་བ། . . . 204
    འཆུག་མེད་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕོ་བ . . . 204
ལྷུན་ཐབས་ཀྱི་མན་ངག . . . 206
    སྦྱང་བ། . . . 206
    ལས་ལ་སྦྱར་བ། . . . 210

བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ།

རབ་བར་དོ་དང་པོའི་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུ་རང་ཤར། . . . 214
འབྲིང་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་རང་ཤར། . . . 216
ཐ་མ་སྤྲུལ་སྐུ་འགག་མེད་རང་ཤར། . . . 218
སྐྱེ་གནོད་འཆུག་མེད་ཀྱི་གདམས་ངག . . . 218

ཟབ་ལམ་ན་གུའི་ཆོས་དྲུག

ཡན་ལག་མཐའ་རྒྱས་སུ་སྟོན་པའི་རྒྱས་པ། . . . 224
སྐྱེ་ཉེ་བར་བསྡུས་པའི་འབྲིང་པོ། . . . 232
དོན་མ་ཚང་བ་མེད་པའི་བསྡུས་པ། . . . 232
    སྔོན་འགྲོ། . . . 232
    དངོས་གཞི། . . . 232
གནད་མཐིལ་དུ་བསྒྲིལ་བའི་ཤིན་ཏུ་བསྡུས་པ། . . . 234

3. Les instructions finales 185
3.1. Les samayas généraux et particuliers 185
3.2. La dissipation des obstacles et la purif. spontanée des défauts 187
3.3. Les amplifications qui tranchent les doutes 187
3.4. L'identification des manifestations remarquables 189
3.4.1 Les manifestations de clarté 189
3.4.2 Les manifestations de non-pensée 189
3.4.3 Les manifestations de félicité 189
3.4.4 Les manifestations de l'union 191
3.5. Les particularités des expériences et réalisations le jour et la nuit . . . 191

2.2.5. LE YOGA DE POWA

1. Le Powa suivant le texte-source 201
1.1. Le Powa de l'ainsité, corps absolu, dharmakâya 201
1.2. Le Powa du yidam, de l'union (***51***) 201
1.3. Le Powa du maître, de l'influence spirituelle (***52***) 205
1.4. Le Powa de Khecharî, de la non erreur 205
2. Les instructions essentielles complémentaires 207
2.1. L'entraînement 207
2.2. L'application (***53***) 211

2.2.6. LE YOGA DU BARDO

1. Niveau supérieur, l'apparition spontanée du dharmakâya 215
2. Niveau intermédiaire, l'apparition spontanée du sambhogakâya (***54***) . . . 217
3. Niveau ordinaire, le nirmânakâya sans limitation (***55***) 219
4. Les instructions sur l'absence d'erreur (***56***) 219

LES QUATRE PRÉSENTATION DE LA PROFONDE VOIE DE NIGUMA

1. L'exposé extensif, le détail des différentes ramifications 225
2. L'approche intermédiaire générale très résumée 233
3. La présentation complète concise 233
3.1. Les préliminaires 233
3.2. Les pratiques principales 233
4. La présentation extrêmement concise « sur un seul siège » 235

༄༅། །ཟབ་ལམ་ནཱ་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་ཁྲིད་ཡིག་ཟབ་དོན་
ཐང་མར་བརྡལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཀླགས་ཆོག་མ་བཞུགས་སོ།།

།ན་མོ་གུ་རུ། ཕ་བླ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག

།བླ་མ་དང་ནི་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །ཐ་དད་ཉིད་དུ་མ་དམིགས་པས། །བླ་མའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་ངང་དུ་གནས།

།སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལྷ་ཞེས་ཇོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །སྐྱབ་མཆོག་དབང་པོའི་རྩལ་འཛིན་ཞུ་བདེའི་ཡེ་ཤེས་ཕྱོགས་བརྒྱར་འབར། །ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལས་མ་གཡོས་སྣང་པའི་གྲགས་པས་ས་གསུམ་ཁྱབ། །སྲིད་ཞི་ཀུན་དང་མཉམ་ཉིད་ཁྱེད་ལ་རྟག་པར་ཕྱག་བགྱིའོ།

LA DIFFUSION DU SENS PROFOND

MANUEL D'INSTRUCTIONS DE LA PROFONDE VOIE DES SIX YOGAS DE NIGUMA ARRANGÉ POUR L'ÉTUDE

Hommage liminaire

Namo Guru
Père, maître je vous adresse ma prière et entre en votre refuge,
Veuillez m'accorder votre inspiration.

Je m'incline aux pieds du maître
Indifférencié de Vajradhâra
Et demeure en l'état en lequel
Son esprit et le mien sont indissociables.

Ayant pris la forme du parfait accompli en lequel les divins Trois Joyaux – Bouddha, Dharma, Sangha – rayonnent en les dix directions la gnose de la félicité-fusion (*zhu bde*), ne quittant pas le dharmakâya, vos paroles mélodieuses emplissent les trois mondes. Vous êtes l'équanimité du samsâra et du nirvâna, je vous rends un perpétuel hommage.

།མན་ངག་ཟབ་མོ་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། །ཡིད་ཆེས་མངོན་རྟགས་ཉམས་མྱོང་ཀུན།
།དུས་མཐའ་འདིར་ཡང་འབྱུང་འགྱུར་བ། །མཁའ་འགྲོ་ནི་གུའི་ཞལ་གདམས་འདིའོ།

།དེ་ལ་འདིར་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུའི་ཆོས་སྐོར་འདི་དག སྤྱིར་མདོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཟབ་དོན་དགོངས་འདུས་ཡིན་ལ། ཁྱད་པར་དུ་ཡང་། མཐར་ཐུག་སྟོན་པ་རྣམ་པ་ལྔའི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ།

།གཏུམ་མོ་སྟོན་པའི་མཐར་ཐུག་དཔྱེས་མཛོད་དང་། །ལས་རྒྱ་སྟོན་པའི་མཐར་ཐུག་འཁོར་ལོ་སྡོམ། །སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་མཐར་ཐུག་གསང་འདུས་དང་། །འོད་གསལ་མཐར་ཐུག་མ་ཧཱ་མཱ་ཡ་དང་། །ཕྲིན་ལས་མཐར་ཐུག་རྡོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད་དོ།

།ཞེས་པ་ལྟར། རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དོན་གྱི་བཅུད་ཕྱུང་བའི་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་ཆེས་ཟབ་མོ་ཡིན་ལ། །དེ་ཡང་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་ནས། ད་ལྟའི་བར་དུ་བརྒྱུད་པ་ལས། གདམས་ངག་ཟབ་མོའི་བསྣན་དྲོད་མ་ཡལ། བྱིན་རླབས་ཆུ་བོའི་བཀའ་རྒྱུན་མ་ནུབ། གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱུད་པའི་ཟམ་མ་ཆད། ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་འཆར་སྒོམ་འགགས། ཆོས་བདག་མཁའ་འགྲོའི་བཀའ་རྒྱ་ཉམས་པའི་མན་ངག་རྩོད་མེད་གྲགས་པ་ཀུན་ཁྱབ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ཡང་། དག་པའི་ས་ལ་བཞུགས་པ། སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་ཞལ་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་ཤིང་། གསུང་གི་སྣང་བ་ལ་སྤྱོད་པ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུ་མའི་ཞལ་ནས།

ཆོས་འདི་ཤེས་པ་ང་དང་། སློབ་དཔོན་ལྭ་བ་པ་མིན་པ་རྒྱ་གར་ན་ཡང་མེད། དེ་ལས་ཀྱང་གཉིད་ཐུན་གཅིག་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི། ཁྱོད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་མེད་དོ་ཞེས་དབུགས་འབྱིན་པར་མཛད་པ།

Présentation de la transmission

Il est d'innombrables instructions essentielles[1]*,*
Néanmoins ce sont ces instructions orales
De la dâkinî Niguma qui feront naître en cette fin des temps,
Confiance véritable, expériences et signes de réalisation.

En général, les enseignements de la dâkinî de gnose Niguma résument l'esprit du sens profond de tous les enseignements des sûtras et des tantras, et plus particulièrement des « Cinq Tantras Guides Ultimes » :

Hevajra[2]*, l'ultime guide de Tumo ;*
Chakrasamvara[3]*, l'ultime guide du Karmamudrâ*[4] *;*
Guhyasamâja[5]*, l'ultime guide du Corps Illusoire et du Rêve ;*
Mahâmâyâ[6]*, l'ultime guide de la Claire Lumière ;*
Vajrabhairava[7]*, l'ultime guide de l'activité éveillée.*

Ces enseignements sont la quintessence de ces cinq tantras, leur très profonde phase de perfection[8]. Ils nous ont été transmis en une lignée ininterrompue, depuis le parfait bouddha Vajradhâra jusqu'à nos jours, sans que la vitalité des instructions ne se soit épuisée ; le fleuve d'inspiration de ces enseignements n'a pas décru ; la filiation de ses accomplis n'a pas été interrompue ; leurs expériences et leur réalisation n'ont pas cessé de se manifester.

Ces instructions essentielles secrètes[9] de la dâkinî sont unanimement renommées pour être incontestables et résumer tous les enseignements. Demeurant en une terre pure en la pleine présence du bouddha Vajradhâra. La dâkinî de gnose Niguma dit :

> « En Inde, il n'est que moi et le maître Lawapa (Kambalapâda) qui connaissons ces enseignements. En une session, tous les enseignements sont parachevés. Ce n'est que toi (Khyungpo Neljor) et nul autre qui en sera le détenteur. »

གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་པ། མཚན་གཞན་ལོ་ཙཱ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་མགོན་པོར་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་སྐུ་གསང་བ་འདུས་པ། གསུང་མ་ཧཱ་མཱ་ཡ། ཐུགས་དགྱེས་མཛད་རྡོ་རྗེ། ཡོན་ཏན་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པ། ཕྲིན་ལས་རྡོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད་དེ། ཡེ་ཤེས་དཀྱིལ་འཁོར་ལྔའི་ངོ་བོ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་བཞུགས་ལ། དེ་ལྟར་ཡིན་པར་གྲུབ་ཐོབ་ཨ་མོ་གྷ་བཛྲ་ཆེན་པོས་ཀྱང་ལུང་བསྟན་པ། གཞན་ཡང་མཐར་ཐུག་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ཞེས། མཚན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ནི་ཆོས་འདི་སྒྲུར་བ་པོ་ཡིན་ནོ། །ཆོས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ལོ་པཎ་གྱི་དོད་ལོངས་སྐུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་ཉིད་དང་། མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་ཉིད་ནས་བཟུམས་ཏེ་བརྒྱུད་པ་བདུན་གྱི་བར་དུ་སྙན་བརྒྱུད་དང་ཚིག་བརྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་རྒྱས་བཏབ། དེ་རྗེས་ནས་ཆོས་འདིས་ས་སྟེང་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་འགྲོ་བར་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་དངོས་སུ་འང་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན། འདིར་བཀའ་རྒྱ་འགྲོལ་བ་པོ་འགྲོ་མགོན་སངས་རྒྱས་སྟོན་པའི་ཐུགས་ཀྱི་སྲས་ཐུ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་ལས། མཁས་གྲུབ་གཞོན་ནུ་གྲུབ་དངོས་ཀྱིས་ཁྲིད་ཡིག་མཛད་པ་དང་། མཁས་གྲུབ་ཤངས་སྟོན་ཚུལ་ཁྲིམས་མགོན་གྱི་གསུང་རྣམས། མཁས་བཙུན་རྒྱལ་མཚན་འབུམ་གྱིས་ཁྲིད་ཡིག་ཏུ་མཛད་ནས་བླམ་ཉིད་ལ་སྤྱན་ལམ་དུ་ཕབ་པ་དང་། སློབ་དཔོན་གནས་རྙིང་པ་ཨའི་སེང་གེ་དང་། སྤྲུལ་སྐུ་རིན་ཆེན་བློ་གྲོས་ཀྱི་གསུང་ལས་བྱོན་པ་རྣམས། གསེར་གླིང་པ་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱིས་ཡིག་རིས་སུ་མཛད་པ་རྣམས་ཀྱང་། ཆོས་དྲུག་གི་ཁྲིད་ཡིག་སོགས་དམིགས་པ་རྣམས་ཞུས་དག་ཕེར་བ་ལྟ་བུར་ཡོད། སྤྱིར་ཆོས་ཚུལ་འདིའི་སྐོར་ལ། སྙན་བརྒྱུད་ཡི་གེར་འགོད་པའི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ནི། མཁས་བཙུན་རྒྱལ་མཚན་འབུམ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། འདི་ཁོ་ནས་ཡི་གེར་མཛད་པ་མང་ངོ་། །དེ་ལྟར་ན། ལུགས་འདི་ལ་ཚད་མར་གྱུར་པའི་མཁས་གྲུབ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་གདམས་ངག་གི་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་རང་རེའི་ཆོས་བརྒྱུད་འདི་ལ

Ainsi investit-elle Khyungpo Neljor, le souverain des accomplis. Ceci a été prophétisé par le grand siddha Amoghavajra. Indissociable de l'essence des cinq mandalas de gnose – le corps, Guhyasamâja, la parole, Mahâmâyâ ; l'esprit, Hevajra ; les qualités, Chakrasamvara ; l'activité Vajrabhairava – Khyungpo Neljor est aussi connu comme le « détenteur des cinq ultimes ». Le nom de Lotsâwa Tsültrim Gönpo lui a été donné pour son rôle dans la traduction de ces enseignements.

À la place des traducteurs et érudits comme on les trouve dans d'autres traditions, il y a, dans notre tradition, le sambhogakâya de la dâkinî de gnose Niguma et le nirmânakâya du grand érudit-accompli Khyungpo Neljor (qui forment une transmission directe).

Ces enseignements, depuis le grand Vajradhâra, restèrent une transmission orale, d'une seule personne à une autre, sous le sceau du secret durant sept générations.

Par la suite, le seigneur des vivants Sangyé Tönpa leva le sceau du secret et les enseignements se répandirent sur toute la terre. De ses trois principaux fils spirituels[10], Khédrup Shönu Drup mit par écrit ses instructions ; les enseignements de Khédrup Shangtön Tsültrim Gön furent mit par écrit par Khétsün Gyeltsen Bum et validés par Shangtön ; les enseignements du maître Nényingpa Aï Sengé, ainsi que ceux de Trülku Rinchen Lodrö furent mis par écrit par Serlingpa Trashipel.

Dans tous les cas, les instructions des Six Yogas, les autres textes et leurs pratiques furent dûment vérifiés.

Le plus grand mérite de la transcription des instructions orales des enseignements de cette tradition revient à Khétsün Gyeltsen Bum qui, à lui seul, rédigea nombre de textes.

Ainsi, dans notre tradition (Shangpa Kagyü), la transmission des enseignements se trouve entièrement comprise dans les instructions de ces trois érudits-accomplis et sont véritablement fiables. Ses ramifications

ཚང་བར་བཞུགས། ནང་གསེས་སོ་སོ་ནས་ཕྱེས་པའི་བརྒྱུད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ཡང་འདིར་ཚང་བ་ལགས་སོ།

།སྐབས་འདིར་བླ་མའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ་ལུང་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ་རང་ངག་ནས་བཤད་མི་དགོས་ཀྱང་། རིན་ཆེན་རྣམ་བདུན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆེ་བ་ཅི་རིགས་པ་བརྗོད་ན་ལེགས་སོ།

།འདིར་མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་པ་དེས། རྒྱ་གར་མཁས་པ་བརྒྱད་དང་ལྔ་བཅུའི་ཐུགས་བཅུད་ལོངས་པ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར། མདོ་སྔགས་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་མངའ་ཞིང་། གཞན་ལའང་གསུང་རྩོལ་རགས་རིམ་ཙམ་རྣམ་ཐར་ན་བཞུགས་པ་དེར་གདའ། དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དེང་སང་མ་ནུབ་པར་བཞུགས་པ་རྣམས་གཞུང་བསྲངས། ཆ་ལག་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཙང་ཟད་བརྒྱན་ཏེ། ཤངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་སྐོར་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་ན། མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོ་ཉིད་ལས་བྱུང་བའི་ཆོས་སྐོར་དང་། ཕྱིས་འཕེལ་བའི་ཆོས་སྐོར་གཉིས་ཡོད།

དང་པོ་ལ། ནི་གུའི་ཆོས་སྐོར། སུ་ཁའི་ཆོས་སྐོར། རྡོ་རྗེ་གདན་པའི་ཆོས་སྐོར། མཻ་ཏྲི་པའི་ཆོས་སྐོར། ར་ཧུ་ལའི་ཆོས་སྐོར། གཞན་མན་ངག་ཐོར་བུ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཡོད།

ཡང་ན་སྨིན་བྱེད་དབང་གི་སྐོར། གྲོལ་བྱེད་ལམ་གྱི་སྐོར། རྒྱབ་རྟེན་ལུང་གི་སྐོར། བཀའ་སྲུང་མགོན་པོའི་སྐོར།

comprennent vingt-quatre lignées différentes, mais toutes sont incluses (dans ces trois sources).

À l'occasion de cette présentation de la lignée, si on le juge utile, on pourra faire une lecture (*lung*) des biographies extensives des différents maîtres. Il n'est pas nécessaire d'exposer leur histoire dans le détail, mais il est bien d'évoquer quelques épisodes importants de l'histoire des Sept Joyaux (les sept premiers maîtres de la lignée).

Khyungpo Neljor reçut l'essence du cœur de cent cinquante érudits indiens. Il était détenteur d'innombrables enseignements et pratiques des sûtras comme des tantras ; la manière dont il les transmit par la suite est esquissée dans sa biographie.

Parmi tous ces enseignements, ceux qui de nos jours ont perduré et existent encore sont des textes authentiques accompagnés de quelques annexes ; ils constituent la célèbre *Collection des enseignements Shangpa*[11] *Kagyü* qui elle-même comporte deux parties : le cycle provenant de l'érudit-accompli Khyungpo et la collection des enseignements ultérieurs[12].

La première partie comprend :

– le cycle de Niguma ;
– le cycle de Sukhasiddhi ;
– le cycle de Vajrâsana ;
– le cycle de Maitrîpa ;
– le cycle de Râhula ;
– des instructions diverses.

Elle peut aussi être divisée en quatre groupes[13] :

– le cycle des initiations qui font mûrir ;
– le cycle de la voie libératrice ;
– le cycle des transmissions scripturaires qui étayent la pratique ;
– le cycle du seigneur protecteur de l'enseignement.

ཞེས་དབྱེ་བ་བཞིར་མཛད་པ་ཡང་ཡོད་པ་ལས། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུ་ནས་བརྒྱུད་པའི་གྲོལ་བྱེད་ལམ་གྱི་སྐོར་ལ།

རྩ་བ་ནི་གུ་ཆོས་དྲུག སྡོང་པོ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ། ཡལ་ག་ལམ་ཁྱེར་རྣམས་གསུམ། མེ་ཏོག་མཁའ་སྤྱོད་དཀར་དམར། འབྲས་བུ་འཆི་མེད་འཁྲུལ་མེད་དེ། གསེར་ཆོས་ལྔའམ། ཁྲིད་ཆེན་ལྔར་གྲགས་པ་དང་། ཁྲིད་ཆུང་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཇི་སྙེད་ཅིག་ཡོད་པ་ལས།

Le cycle de la voie libératrice vient de la jnâna dâkinî Niguma ; il est connu sous le nom des *Cinq Enseignements d'Or* ou *Cinq Grandes Instructions* :

– les racines sont les Six Yogas de Niguma,
– le tronc, Mahâmudrâ,
– les branches, les trois méthodes d'intégration,
– les fleurs, les dâkinîs blanche et rouge,
– et le fruit, l'immortalité sans erreur.

Il existe aussi un classement en sept petites instructions et d'autres encore.

དང་པོ་ཆོས་དྲུག་ལ།

ཐོག་མའི་སྔོན་འགྲོ། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས། ལས་རྒྱུ་འབྲས། ཆོས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། འབྲས་བུའི་བཞུགས་ཚུལ་སོགས་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རིམ་པ་སོགས་དང་མཐུན་པར་གོ་བདེ་བར་བཤད་ནས་ཅུང་ཟད་བསྒོམ་དུ་གཞུག་གོ

།ཁྲིད་དངོས་ལ་དབྱེ་ན། སྔོན་འགྲོ་དང་། དངོས་གཞིའི་ཁྲིད་གཉིས་སོ།

།དང་པོ་ལ། ཐུན་མོང་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སོ།

།དང་པོ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་པ་གཉིས་སོ།

།དེའི་དང་པོ་སྐྱབས་འགྲོ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་སྤྱིར་སྐྱབས་འགྲོའི་གོ་བབ་རྒྱས་བསྡུས་འཚམས་པ་བཤད་ཅིང་། སྐབས་འདིར་དམིགས་པ་ལ། སྐྱབས་འགྲོ་བཞི་སྐོར་སྤྱི་དང་མཐུན་པ་འབོགས་པའི་ཕྱག་ལེན་ཡང་འདུག་མོད། སྦྱོར་བ་ལ་དགའ་བ་རྣམས་ཀྱི་ངོར། དེ་ཡང་མ་ལེགས་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཆོས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཟབ་དོན་སྐྱབས་འགྲོ་ཆིག་འགྲིལ་མ་འདི་བྱིན་རླབས་དང་ལྡན་པའི་ཞལ་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་ལགས་པས། ཕྱག་བཞེས་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ཡང་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྟན་བདེ་བ་ལ་འདུག །ལུས་གནད་སྤྱི་དང་མཐུན་པར་བཅས། སེམས་རྣལ་དུ་ཕབ། རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་གཞིག་འགྲེལ་ཞིག་བཅུག །ཀ་རེ་བདག་དང་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་

LES SIX YOGAS

Les préparations

Les préparations sont les étapes d'introduction aux enseignements portant sur la rareté d'obtenir les libertés et conditions favorables (à la pratique) ; la mort et l'impermanence ; les imperfections du samsâra ; la causalité du karma ; les bienfaits du Dharma ; les fruits de la pratique, etc. Après les avoir exposées de manière appropriée, on les considère quelque temps.

Les instructions proprement dites

I – Les préliminaires

1.1 – Les préliminaires ordinaires

Les préliminaires ordinaires sont (l'entrée en) refuge et bodhicitta.

1.1.1 – L'entrée en Refuge

Le maître présente l'entrée en refuge selon les étapes habituelles, développées ou concises.

Dans ce contexte, bien que l'on transmette la pratique habituelle des quatre refuges (maître, bouddha, dharma, sangha), pour ceux qui apprécient les élaborations et comme les élaborations ne sont pas une mauvaise chose, notre tradition propose un enseignement particulier, *le Refuge du sens profond en un aspect*, une transmission orale ininterrompue dotée d'une influence spirituelle particulière. Aussi la pratiquera-t-on quotidiennement :

On s'installera dans un lieu isolé, sur un coussin confortable, se plaçant dans les différents points habituels de la posture assise, et laissera l'esprit en son état naturel. Puis, on considère la situation dans laquelle nous sommes tous, soi et autrui. D'une façon ou d'une autre, les vivants innombrables comme vaste est l'espace et nous-mêmes ressentons des

བཟོད་གླགས་མེད་པ། དུས་མཐའ་མེད་པར་སྤྱོང་དགོས་པ་འདི་ཨ་ཙམ་ཅི་རང་དྲག་སྙམ་དུ་བསམ། ད་ནི་འདི་ལས་ངེས་པར་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་སྐྱབས་ཤིག་དགོས་པར་འདུག་ན། སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་ངོ་བོ་མཚན་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་ལས་གཞན་མི་འདུག་པས། རྩ་བའི་བླ་མ་ཁོ་ན་ལ་ཅིས་ཀྱང་སྐྱབས་ཞུ་དགོས་སྙམ་པས། རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་ཁང་ཁྱིམ་ཀུན་ཡང་དག་པའི་ཞིང་དུ་མོས། རང་གི་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་ཁྲི་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་ལ་དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་དམ་པ་ཉིད་སྐུ་དངོས་དེ་ཀ་ལ་བཀྲག་མདངས་གཟི་བརྗིད་འོད་དུ་འབར་བ། རང་ལ་དགྱེས་པའི་ཞལ་འཛུམ་བག་ཅན། སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས། ཆོས་ཀུན་འདུས། དགེ་འདུན་ཀུན་འདུས། དངོས་དང་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཀུན་འདུས། ཡི་དམ་ཞི་ཁྲོ་རབ་འབྱམས་ཀུན་འདུས། མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་ཀུན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན། དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་མཁྱེན་སྙམ་པ་བྱ། དེ་ནས་རང་གི་ཚེ་འདིའི་དངོས་ཀྱི་ཕ་མ་དང་། རང་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དགྲ་དང་བགེགས། རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་དེའི་གཞི་བདག་རྣམས་ཀྱིས་གཙོར་བྱས་པའི་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། ཉེ་འཁོར་ཕྱོགས་མཚམས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་འཁོད་ནས། རང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོ་བྱེད་པར་མོས་ཏེ། ངག་ཏུ།

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་བ་ལགས་སོ། །ཞེས་ཅི་ནུས་སུ་བརྗོད་ཅིང་།

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྟོན་ཆད་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པས་འཇིགས་པས། ད་ནི་ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་ཞུ། སྐྱབས་བསླུ་བ་མེད་པ་ཁྱེད་ལ་བློ་ལིང་གིས་བཀལ་བ་ལགས། རེ་ས་མགོན་སྐྱབས་གཞན་ན་མེད་དོ།

souffrances insupportables qu'il nous faut éprouver sans fin. Comme c'est terrible ! Il nous faut maintenant un refuge qui puisse nous protéger avec certitude et il n'en est d'autre qu'un sublime maître qualifié qui soit en essence l'union des Trois Joyaux et de tout refuge.

Nous nous disons que nous ne pouvons vraiment demander refuge qu'au Maître-Source.

Puis nous considérons tout (ce qui nous entoure), le lieu et la maison dans lesquels nous nous trouvons, quels qu'ils soient, comme un domaine pur.

Dans l'espace en face de nous, sur un siège composé d'un trône de lions, d'un lotus, du soleil et de la lune, se trouve le sublime Maître-Source de grande bonté en personne, éclatant, majestueux et rayonnant de lumière. Il nous sourit joyeusement, plein d'attention. Il est vraiment l'union de tout Bouddha, Dharma et Sangha, de tous nos maîtres directs et des maîtres de la lignée, de tous les innombrables yidams paisibles et courroucés et de tous les dâkinîs, dharmapâlas et gardiens du Dharma. Nous nous disons :

Maître-Source de grande bonté, entendez moi.

Puis nous imaginons tous les vivants des trois mondes autour de nous, emplissant l'espace et toutes les directions, et principalement nos parents de cette vie, nos ennemis et adversaires, et les maîtres des lieux en lesquels nous nous trouvons. Nous pensons qu'ils entrent en refuge avec nous. Nous récitons autant de fois que nous pouvons :

Tous vivants, nos mères omniprésentes, entrent en Refuge du Précieux Maître, en essence, union de tous Refuges.

Tous les vivants et nous-mêmes avons été par le passé tourmentés par les différentes souffrances du samsâra. Aussi, maintenant, nous demandons son refuge. Nous avons complètement confiance en lui, refuge infaillible, et n'avons d'autre espoir qu'en lui, Seigneur du Refuge.

།ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ་སླམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་དུང་དུང་པ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱ། ཐུན་འཇོག་ཁར་སྐྱབས་ཡུལ་བླ་མ་དེ་ལ་མོས་གུས་དུང་པ་བྱས་པས། དེ་ཉིད་འོད་དུ་ཞུམ་སྙེ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། བླ་མ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་མོས། དེ་ཀའི་ངང་དུ་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག །དེ་ཀ་ལ་ཐུན་མཚམས་བྱེད་ན། དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། །དམིགས་སྐོར་གཅིག་གོ

།གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། སྔར་ཇི་སྐད་བཤད་པའི་སྐྱབས་འགྲོ་དེ་སྔོན་དུ་བཏང་ནས། སླར་ཡང་རང་གཞན་སྡོང་བཅུད། ནམ་མཁས་གར་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱིས་ཁྱབ་པ་རྣམས་ལ་བློས་གཞིག་འགྲེལ་བཅུག་སྟེ། ག་རེ་ནམ་མཁའ་འདིས་གར་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱིས་ཁྱབ་པར་འདུག །འདི་ཐམས་ཅད་རེ་རེ་ནས་ཕ་དང་མ་དང་མཛའ་འཤེས་སུ་མ་གྱུར་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད། དེ་ཡང་ལན་རེ་ཙམ་མ་ཡིན་གྱི་སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ཕ་མ་སོགས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན། འདི་རྣམས་འདོད་ནི་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་། སྤྱོད་ནི་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་སྤྱོད་བ་ཅིས་ཀྱང་སྙིང་རེ་རྗེ། དེ་བས་ན་འདི་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་མེད་ཅིང་བདེ་བ་དམ་པ་ལ་བདག་གིས་འགོད་པར་བྱ། མཐར་ཐུག་པ་ན་འདི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་གཉིས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྦྱངས་ནས། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་དགོས་པར་འདུག །དེ་ཡང་ཐབས་གཞན་གྱིས་མི་ནུས་པས་བདག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་བྱ། སངས་རྒྱས་དེ་ཡང་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་དོན་བསྒོམས་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ད་རེས་ཟབ་ལམ་མཐར་ཐུག་ཆོས་དྲུག་ཟབ་མོ་འདི་བསྒོམ་སླམ་དུ་བསམ། ངག་ནས་འདི་སྐད་ཅེས། ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་དུ་ཟབ་ལམ་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་ཉམས་སུ་བླང་བར་བགྱིའོ།

Nous prions (ainsi le maître) qu'en sa grande compassion il nous accorde sa protection et développons une aspiration intense avec une ferveur constante.

À la fin de la session, éprouvant pour le maître une dévotion ardente, il fond complètement en lumière et se résorbe en nous. Il est indissociable de notre esprit et restons ainsi absorbé quelque temps.

Si l'on passe à l'intersession, on dédie (d'abord) les vertus à l'éveil.

– Fin de la première séquence –

1.1.2 – Bodhicitta

Après avoir accompli la pratique du refuge expliquée précédemment, nous considérons de nouveau la situation dans laquelle nous nous trouvons, avec tous les vivants présents dans l'espace autour de nous. Partout où il est de l'espace, des vivants l'emplissent, et parmi tous ceux-ci, il n'en est aucun qui n'ait été notre père, notre mère ou un proche. Non seulement ils furent nos parents une fois, mais ils le furent durant d'innombrables vies.

Alors qu'ils ne désirent que le bonheur, leur expérience n'a été rien d'autre que souffrance, ce qui de tout point de vue est pitoyable.

C'est pourquoi nous devons mettre fin à leurs souffrances et les établir en le bonheur authentique. Ultimement, il leur faut dissiper les deux voiles et les tendances associées afin d'être établis en l'état de parfait bouddha.

Comme nous ne pouvons les aider par d'autres moyens, nous devons atteindre l'état de bouddha. Comme cet état de Bouddha vient de la pratique du Dharma, nous allons pratiquer cet ultime et profond cheminement des Six Yogas avec ce but présent à l'esprit :

> *Afin de réaliser l'omniscience de l'état de parfait bouddha, pour le bien de tous les vivants omniprésents, je vais pratiquer la profonde voie des Six Yogas de Nigu.*

།ཞེས་བརྗོད་དེ། དོན་ཡིད་ལ་བསམ་དགོས་པས། ཚིག་དེ་ཡང་དལ་བུས་བརྗོད་ཅིང་ནན་ཏན་ཆེར་བྱ། ཐུན་གྱི་དངོས་གཞིའི་ཉམས་ལེན་དེ་ཁོ་ན་བསྐྱུར་གྱིན་བསྒོམ་པ་ཡིན། ཐུན་གྱི་མཇུག་ཏུ་དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་བ་རེ་ཡང་དགོས་པ་ལགས། །དམིགས་སྐོར་གཉིས་པའོ།

།གཉིས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་ལ། དག་བྱེད་ཨའི་སྦྱོང་ར་དང་། སྦྱོང་ར་ནད་གདོན་སེལ་བྱེད། རྟགས་གསུམ་སྦྱོང་རའི་ཁྱད་པར་ཏེ། རྩིས་འགོ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ཡིན།

དང་པོ་ནི། དམིགས་ཆེན་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་སྔར་བཤད་པའི་སྐྱབས་འགྲོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ལན་བདུན་བདུན་ཙམ་རེ་སྔོན་དུ་བཏང་ནས། སླར་ཡང་རང་གི་སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་རྫོགས་སམ། ཇི་ལྟར་འོས་པའི་གདན་ལ། བླ་མ་སྐུ་དངོས་དེ་ཀ་གསལ་བཏབ་ནས། མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དང་འབྲེལ་བས། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ། བདག་གི་ནད་གདོན་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ། སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་གསོལ་བ་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བཏབ། མཐར་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། དེ་ཡན་ཆད་འདིའི་སྐོར་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ་ཐིམ་པས། ཀླད་པ་གཏི་མུག་གི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་ཡལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སྦྱངས། ཐོད་པ་དུང་ཁང་གི་གཞལ་ཡས་ཁང་ལྷ་བུར་གྱུར་གསུང་སྟེ། དོན་དངོས་ནི། རང་ཐམལ་དུ་གསལ་བའི་ལུས་མ་འདི། ད་ལྟའི་གདོས་བཅས་འདི་ཀ་ཡིན་པ་ལ། མགྲིན་པ་ཡན་ཆད་ཕྱི་དབྱིབས་རྣམ་པ་དེ་ཀ་ཡིན་ཀྱང་། ནང་ཤ་ཁྲག་རུས་གསུམ་སྦྱངས་པ་སྒོམས་ཅི་དགོས། ཕྱི་པགས་པའི་

Réfléchissant au sens de ces paroles, on les répétera doucement, avec une grande persévérance.

La majeure partie de la session consiste à répéter ainsi cette pratique. À la fin de la session, on dédie les vertus à l'éveil.

– Fin de la deuxième séquence –

1.2 – Les préliminaires spéciaux

Trois parties : la purification par l'enveloppe vide du A ; l'enveloppe vide qui dissipe maladies et influences négatives ; les trois types de signes spécifiques à l'enveloppe vide.

1.2.1 – La purification par l'enveloppe vide du A

C'est la phase principale de la pratique. Après avoir accompli environ sept fois les pratiques du refuge et de bodhicitta expliquées précédemment, nous imaginons de nouveau au-dessus de notre tête, sur le parfait siège à quatre niveaux ou sur un autre siège adéquat, le Maître en son corps véritable, tel qu'il est. Puis, dans la ferveur de notre dévotion, nous lui adressons une prière, intensément et longuement :

> *Précieux Maître, union de tous les bouddhas des trois temps, pour le bien de tout vivant, veuillez apaiser toutes mes maladies et mes démons, dissiper tous mes actes nuisibles et voiles, et faire naître en moi le suprême samâdhi.*

À la fin, le Maître fond en lumière, absorbé en soi. Ceci constitue un Guru-Yoga préliminaire qu'il est nécessaire de pratiquer ici.

Précisément, le Maître est absorbé en pénétrant par le sommet de notre tête. Notre cerveau, dont la nature est opacité mentale, est alors purifié et disparaît. Le crâne devient (vide) comme un coquillage.

Durant la partie principale, notre corps est imaginé comme d'ordinaire, semblable à notre corps matériel présent.

Bien qu'au-dessus de notre gorge il ait son aspect extérieur, il n'y a plus à l'intérieur ni chair, ni sang, ni os. C'est (simplement) une enveloppe, comme une esquisse très fine ou une bulle d'eau claire.

སྐུ་རི་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྲབ་པ་ཆུའི་ལྦུ་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་དཀར་བཞིག་ཏུ་བསམ། མགོ་བོའི་ནང་དུ་ཆོས་འབྱུང་དཀར་པོ་གྲུ་གསུམ་པ། ཁོང་སྟོང་དྭངས་གསལ་ཤེལ་གྱི་སྡོང་ལྟ་བུ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་ཐུར་དུ་བསྟན་པ་མགྲིན་པའི་མཚམས་སུ་སླེབས། གདེངས་ཀ་ཆེ་བ་གྱེན་དུ་བསྟན་པ་ལ་ཟུར་གསུམ་ཡོད་པའི་ཟུར་གཅིག་སྨིན་ཕྲག་གི་ཐད་དང་། ཟུར་གཞན་གཉིས་རྣ་མཆོག་གཡས་གཡོན་གྱི་ལྟག་ཙམ་དུ་ནང་ནས་པགས་པ་ལ་རེག་གེ་ཡོད་པའོ། །ཆོས་འབྱུང་དེའི་ནང་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་གང་ལ་ཡང་མ་ཡོ་བའི་དབུས་དྲང་ཐད་དུ། བླ་མ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་སྤྲོས་བྲལ་སྐྱེ་མེད་མཚོན་པའི་ཨ་ཡིག་དཀར་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་འོད་དཀར་པོ་ཤིན་ཏུ་འཚེར་བ་འཕྲོ་བ། ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་མཚམས་དང་ཨ་ཡིག་གི་མགྲིན་པའི་ཉེག་མཚམས་མཐོ་དམན་མཉམ་པ་ཙམ་བསྒོམ་གསུང་། གང་ལྟར་ཨ་ཡིག་གི་མགོ་བོ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་མཚམས་ལས་མཐོ་ངེས་པ་བསྒོམ། ཐོག་མར་དེ་ལྟ་བུར་བསྒྲིམས་ཏེ་འབད་པས་གསལ་བཏབ་ནས། དེ་རྗེས་ཞེས་པ་གྲིམ་ལྷོད་རན་པོ་གཅིག་གིས་ཨ་ཡིག་ཆོས་འབྱུང་དང་བཅས་པར་ཙུང་ཟད་སེམས་འཛིན། དེ་རྗེས་ཨ་ཐུང་གི་བཟླས་པ་ལན་ཉེར་གཅིག་ཙམ་ཤུབ་ཤུབ་པོར་བཟླས་པས། ཨ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་སྦོམ་པོ་དཀར་ལ་དྭངས་པ་འོད་འཕྲོ་བ་ཤུགས་དང་ལྡན་པ་བབས། སྐད་ཅིག་ལ་ཆོས་འབྱུང་མེར་གྱིས་ཁེངས་ནས་ཆོས་འབྱུང་གི་ཁའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་ཞམ་ཞམ་བྱུང་། ལུས་ཀྱི་དབུས་ཐོག་ཐག་ཏུ་ཤུགས་དང་ལྡན་པར་སོང་། འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་པ་དང་སྒྲིབ་པ། གནས་སྐབས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནད་གདོན་བར་ཆད་དགོར་སྐུ་གླུད་དམ་ཚིག་འགལ་འཁྲུལ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བདས་པར་བསམ་དགོས། སྡིག་སྒྲིབ་ལ་དངོས་སུ་ཁ་དོག་མེད་ཀྱང་དམིགས་པ་གསལ་བའི་ཕྱིར་དང་། རྟེན་འབྲེལ་ནུས་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་ཕྱིར། སྡིག་སྒྲིབ་སོགས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དུད་ཁུའམ་

À l'intérieur de notre tête se trouve un chöjung[14] blanc, creux, transparent et clair comme un récipient de cristal. Son sommet pointe vers le bas, arrivant au niveau de la gorge. Sa base est triangulaire, face vers le haut, une pointe au niveau du front et les deux autres en arrière des oreilles.

Le chöjung ne penche ni à droite ni à gauche ni en avant ni en arrière. À l'intérieur, au milieu, se trouve la lettre *A* blanche, indissociable du Maître et de notre propre esprit. Elle symbolise l'au-delà des concepts, le non-né. Elle est transparente, claire et lumineuse, irradiant une brillante lumière blanche.

Il est enseigné de méditer la base du chöjung et le « col » de la lettre *A* en son milieu à la même hauteur. Dans tous les cas, la tête du *A* est au-dessus de la base du chöjung.

Tout d'abord, nous imaginons ceci en nous efforçant d'être concentré. Puis, dans un état entre tension et détente, nous posons l'esprit sur la lettre *A* et le chöjung un petit moment.

Puis, nous récitons environ vingt-et-un « A » brefs, murmurés. Un flot d'amrita blanc, transparent, irradiant de lumière coule alors puissamment. Il remplit instantanément le chöjung et s'écoule sa partie supérieure en débordant de tous les côtés de puis passe avec force dans notre corps, du centre vers les extrémités.

Nous méditons qu'il expulse tous les actes négatifs, voiles, circonstances adverses, maladies, influences négatives, obstacles, souillures dues au détournement d'offrandes ou au négoce d'objets sacrés, ainsi que les samayas brisés et toutes les autres négativités que nous avons pu accumuler depuis des temps sans commencement.

Bien que les actes négatifs et les voiles n'aient pas réellement de couleur, par le pouvoir de la représentation et de facteurs interdépendants variés, on se représente tous les actes négatifs, voiles et autres sous l'aspect d'un jus fumeux ou d'une eau charbonneuse.

སོལ་ཁྲུ་ལྷ་བུའི་རྣམ་པས། རྒྱུན་སྦྱོམ་པ་རྣམས་བུ་ག་དགུ་ནས་མི་ཤོང་ཚད་པར་འགྲོ་བ་དང་། འབྲིང་པོ་རྣམས་རྐང་ལག་གི་སེན་མོའི་ཕྲག་དང་། ཕྲ་བ་རྣམས་སྐྲའི་རྩེ་མོ་དང་བ་སྤུའི་ཁུང་བུ་ཙམ་ཚད་ནས་ཀྱང་ནག་ནུ་རུ་རུ་ཐོན་འགྲོ་བར་བསམ། དེ་ཡང་བདུད་རྩི་དྭངས་གསལ་གྱི་རྒྱུན་གང་དུ་སླེབས་པའི་མཚམས་དེ་ནས། ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་སྟོད་དབང་མེད་པར་སྟེང་ནས་འོག་ཏུ་བདས་འགྲོ་བ་དང་། དབུས་ནས་མཐའ་ལ་བདས་འགྲོ་བར་བསམ། ལུས་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་རུས་པ་སོགས་མི་གཙང་བའི་རྫས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཞུ་བ་ལྟར་སོང་ནས། སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གར་སོང་ཆ་མེད་ཚུལ་གྱིས་དག །དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་བཀྲུས། ཡང་བདུད་རྩིའི་ཆུ་རྒྱུན་སྣ་དང་བ་སྤུའི་རྩ་བ་ནས་ཕྱིར་སོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ཀྱང་བཀྲུས། ལུས་དྭངས་གསལ་དཀར་བ་པགས་པའི་སྐྱུ་རི་ཙམ་ལ་ཤེལ་སྣོད་སྦུབ་མོ་འདྲ་བ། ནང་བདུད་རྩི་དྭངས་གསལ་གྱིས་གང་བའམ། ཡང་ན་འཇའ་འོད་དཀར་པོ་ལས་གྲུབ་པ་ལྷ་བུར་སོང་བར་བསམ། ཕྱི་ལ་བདས་པའི་ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་ནག་བུན་ནུ་ནུ་ས་འོག་ཐག་རིང་པོར་སོང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཡལ་བར་བསམ། དེ་དག་དམིགས་པ་འཛུར་པོ་བར་མ་ཆད་པར་བསྒོམས་པའི་རྗེས་ལ། ངལ་གསོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཤེས་པ་དར་ཅིག་གློད་ལ་བཞག །དེ་ཡན་ཆད་དམིགས་པ་ཚར་གཅིག་ཡིན། ཐ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཐུན་མགོའི་དེ་ཀས་ཚོག་པས་ཐུན་དེའི་ནང་དུ་སླར་སྐྱོར་མི་དགོས། དམིགས་པ་དངོས་གཞི་དེ་ཡང་ཡང་བསྐྱར་གྱིན་བསྒོམ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཐུན་རེའི་ནང་དུ་དམིགས་པ་ལན་བརྒྱ་རྩ་ཙམ། ཐུན་ཡང་བཞི་ལྔ་དྲུག་ཙམ་བསྒོམ་ཐུབ་ན། ཞག་བདུན་སོགས་ལ་རྟགས་མྱུར་བར་འོང་། དེས་མཚོན་ཏེ་རང་གི་རྩོལ་བ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་དང་སྦྱར་བའི་རྟགས་མྱུར་བུལ་གྱི་ཁྱད་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

།འདིའི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་བསམ་པའི་སྐབས། ལུས་ཐོགས་མེད་འཇའ་ཚོན་ལྷ་བུར་

Ils sont expulsés en flots noirs et tumultueux. Des jets épais jaillissent avec pression des neuf orifices principaux ; des jets moyens sortent de sous les ongles des mains et des pieds ; et de petits jets jaillissent de la pointe des cheveux et des pores de la peau.

Partout où va le flot d'amrita clair et transparent, les maladies, les influences néfastes, les actes négatifs et les voiles ne peuvent rester et sont expulsés, de haut en bas et du centre vers la périphérie.

Nous imaginons que la chair, les os, le sang et toutes les autres substances impures du corps sont expulsés, comme s'ils fondaient. Ils sont évacués en même temps que les actes négatifs et les voiles et disparaissent sans que l'on sache où. Tout l'intérieur du corps est ainsi lavé.

Puis le flot d'amrita continue de sortir à la racine des cheveux et par les pores de la peau et lave aussi l'extérieur du corps, qui devient alors comme une légère esquisse des contours de la peau : il est transparent, clair et blanc, comme un fin récipient de cristal empli d'amrita limpide, ou comme s'il était de lumière blanche, comme un arc-en-ciel diaphane. Les maladies, les influences et actes négatifs, les voiles expulsés s'en vont en tourbillons noirs, loin sous terre où l'on imagine qu'ils s'évanouissent.

Après avoir expérimenté ces représentations activement et sans interruption, nous laissons l'esprit se détendre un moment, au repos.

Tout ce qui précède constitue une phase de méditation.

Entendu qu'il suffit de pratiquer le Guru-Yoga au début de la session et qu'il n'est pas nécessaire de le refaire, on médite en répétant encore et encore cette séquence principale. Dans une session, on fera par exemple une centaine de séquences, et si l'on peut faire ainsi quatre, cinq ou six sessions quotidiennes, pendant sept jours ou plus, les signes de succès apparaîtront rapidement. Ceci dit, la vitesse à laquelle apparaissent les signes dépendent de nos efforts : supérieurs, moyens ou faibles.

Au moment de méditer que les actes négatifs et les voiles ont été dissipés : si l'on imagine le corps insubstantiel et transparent comme un arc-en-ciel, il est dit qu'apparaîtront plus particulièrement des expériences

སྒོམ་ན་གསལ་ཉམས་འཆར་རིག་པ་དྭངས། བདུད་རྩིས་གང་བར་སྒོམ་ན་ལུས་ཟུངས་བཟང་། ཞལ་གོང་གཡའ་དག་པ་ལྟ་བུར་སྒོམ་ན། རྨི་ལམ་གསལ་སྣང་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་གསུམ་པའོ།

།གཉིས་པ་སྟོང་ར་ནད་གདོན་སེལ་བྱེད་ལ།

ནད་སེལ་བ་དང་། གདོན་སེལ་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་མོད་ཀྱི། སོ་སོར་ན་དམིགས་ཐུན་ཡང་ཡིན། སྤྱིར་ནས་དག་བྱེས་ཨའི་སྟོང་རའི་ལས་ཚོགས་ཙམ་ཡིན་པས། ཡོངས་བསྒོམས་ནས་དམིགས་ཆེན་གཅིག་གི་དོན་དུ་བརྩི་དགོས།

དེ་ཡང་ནད་ཚད་པ་ལྟ་བུ་ལ། ཨ་ལས་བདུད་རྩིས་རྒྱུན་ཁ་དོག་དཀར་བ། རེག་བྱ་དང་ནུས་པ་གཉིས་ཀར་བསིལ་བའི་རྒྱུན་བབས་ཏེ། ཚ་བའི་གནས་སྟོད་ཀྱི་ཡུལ་ལམ། གང་ན་ས་དེ་ཀ་ནས་བུ་གཤར་རེ་བྱུང་སྒོ་དེ་ཀ་ནས་ནད་ཚ་བ་དེ་ཡང་དམར་འདུར་འདུར་ཕྱིར་བདས་པར་བསམ། དེ་བཞིན་དུ་ནད་གྲང་བ་ལ། བདུད་རྩི་ཁ་དོག་དམར་པོ་རེག་བྱ་དང་ནུས་པ་གཉིས་ཀ་ཚ་བ་བབས་ཏེ། གྲང་བའི་ཡུལ་རོ་སྨད་ཀྱི་ཆའམ། གང་ན་ས་ནས་བརྡོལ་ཏེ་ནད་ཐམས་ཅད་དཀར་འདུར་འདུར་ཐོན་པར་བསམ། རླུང་གི་ནད་ལ་བདུད་རྩི་ཁ་དོག་སེར་བ་མར་ཁུ་ལྟར་བཅུད་དང་ལྡན་པ་བབས། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་དམ། འོག་སྒོ་གཉིས་སམ། གང་ན་སར་བུ་ག་བྱུང་སྟེ། ནད་རྣམས་སྔོ་འདུར་བའམ་ནག་འདུར་གྱིས་ཐོན་པར་བསམ། ཡང་ན་རླུང་འཚུབ་མའམ་དུ་བ་ལྟ་བུར་བུན་བུན་ཐུར་དུ་འགྲོ་བར་བསམ། སྙིང་རླུང་ལ་སྙིང་གི་ཐད་ཀ་ནས་བུ་ག་བྱུང་སྟེ། དེ་ནས་འགྲོ་བར་བསམ། དེས་མཚོན་ནས་ནད་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་རིགས་འགྲེ།

lumineuses et un esprit clair ; si l'on se représente le corps empli d'amrita, on aura une force physique excellente ; si l'on se représente le corps comme une boule de cristal immaculée, on donnera naissance à des apparences oniriques claires.[15]

– Fin de la troisième séquence –

1.2.2 – Les pratiques de l'enveloppe vide pour dissiper maladies et influences malfaisantes

Deux parties : pour dissiper les maladies ; pour dissiper les influences malfaisantes. Les deux comptent plusieurs subdivisions, chacune étant une petite phase de pratique. D'une manière générale, ces pratiques de purification par l'enveloppe vide sont de (courtes) méditations qui, ensemble, constituent une grande séquence de pratique.

– L'enveloppe vide pour dissiper les maladies

Dans le cas d'une maladie chaude[16], on méditera un flot d'amrita blanc qui descend du *A*. Sa sensation et ses pouvoirs sont frais et, que ce soit depuis les lieux chauds du corps, ses parties supérieures ou à l'endroit même de la maladie, celle-ci est doucement et régulièrement évacuée par un orifice béant sous une forme rouge.

Pareillement, dans le cas d'une maladie froide, on méditera que de l'amrita rouge s'écoule. Sa sensation et ses pouvoirs sont chauds et, depuis les lieux froids du corps, ses parties inférieures ou à l'endroit même de la maladie, un suintement évacue doucement et régulièrement toute la maladie sous une forme blanche.

Dans le cas d'une maladie des souffles, on méditera de l'amrita jaune, riche comme du beurre fondu. La maladie est évacuée sous une forme bleue ou noire qui sort doucement et régulièrement, soit du corps tout entier, soit des deux orifices inférieurs, soit depuis un trou situé à l'endroit même de la maladie. On peut aussi méditer qu'elle est expulsée sous la forme de bourrasques d'air ou de volutes de fumée qui descendent.

(Dans le cas d'une dépression nerveuse) due aux « souffles du cœur », on méditera à hauteur du cœur un orifice par lequel elle s'en va. On peut extrapoler ainsi pour toutes les autres maladies.

ཡང་དམིགས་པའི་གཞི་དག་བྱེད་སྟོང་ར་བཞིན་བསྒོམས་ནས། ཨ་ལས་ཁྲོ་བོ་སོ་སོའི་སྐུའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་བདུད་རྩི་སེར་བ་དྲག་པོ་ལྟར་འབེབས་པ་དང་། ཁྲོ་ཆུང་གི་ཚོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པས་ལུས་ཀྱི་ནང་གོ་མཚམས་མེད་པར་གཏམས། མེ་ལྕེ་ཡང་སྦྱོས་ཏེ་ཐུར་དང་ཕྱོགས་མཚམས་སུ་འབར་བ་དང་། བདུད་རྩི་ཁྲོ་ཆུ་བཞུ་བའི་རྒྱུན་ལྟ་བུ་ཡང་འབེབས་ཏེ། སྔགས་ཀྱི་སྒྲས་སྐྲག་པ་དང་། མཚོན་ཆ་བརྡེག་པ་དང་། མེ་རིས་སྲེག་པ་སོགས་ཀྱིས་གདོན་གྱི་རིས་སྲོག་ཆགས་སྣ་ཚོགས་པའི་གཟུགས་ཅན་དེ་རྣམས་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་སྡོད་དབང་མེད་པར་ཕྱིར་བསྐྲད་ཏེ། ཕྱི་རོལ་དེ་ཉིད་དུ་ཚར་བཅད་ཅིང་། ལྷག་མ་ཙམ་ཡང་མ་ལུས་པར་བསམ་མོ། །གདོན་སོ་སོའི་གཉེན་པོར་ཁྲོ་བོ་གང་དགོས་པ་ནི། འོག་གང་འདུལ་གྱི་སྐབས་དང་འདྲའོ། །ཁྲོ་བོ་དང་མེ་དང་ཁྲོ་ཆུ་ལྟ་བུ་སྡེ་སྦྱོར་བ་གསུམ་པོ་དུས་གཅིག་ཏུ་མི་ཡོང་བས་རིམ་ཅན་དུ་བྱའོ། །དམིགས་སྐོར་བཞི་པའོ།

།གསུམ་པ་རྟགས་གསུམ་སྟོང་རའི་ཁྱད་པར་ནི།

དག་བྱེད་ཨའི་སྟོང་ར་བསྒོམས་པས་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པའི་རྟགས། རབ་དངོས་སུ་ཤར་བ་ནི། འདི་བསྒོམས་པ་ཁོ་ནས་ལུས་ལྡང་བ་ཡང་བ་དང་། ཤེས་པ་གསལ་བ་དང་། རྒྱུད་འཇམ་ཞིང་བློ་ཁུག་པར་འོང་། ཆགས་སྡང་སོགས་ཉོན་མོངས་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དད་པ་སྙིང་རྗེ་ཤེས་རབ་སོགས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་ཆེར་སོང་ནའང་ཡིན།

།འབྲིང་གཉིད་སད་དུས་འཁྲུལ་སྣང་ཉམས་ཀྱི་རྩལ་དུ་འཆར་བ་དང་།

ཐ་མ་རྨི་ལམ་གསལ་པོར་འཆར་བ་ལ་ཁྲུས་བྱས་པ་དང་། ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་བ་དང་། གོས་དཀར་པོ་གྱོན་པ་ལ་སོགས་པའོ།

– *L'enveloppe vide pour dissiper les influences malfaisantes*[17]

Après avoir médité la phase fondamentale de la pratique de purification par l'enveloppe vide (comme précédemment), du *A* descend une violente grêle d'amrita constituée de différentes déités dans leur aspect courroucé[18]. Innombrables, elles emplissent tout le corps, sans laisser un espace vide. Puis des flammes irradient du *A*, descendent et brûlent (dans toutes) les directions. Ensuite, un flot d'amrita s'écoule, comme du métal en fusion. Ainsi, les mantras (des déités courroucées), le choc de leurs armes, le feu de leurs halos et les autres représentations (de la méditation), expulsent sous la forme d'insectes les influences malfaisantes qui ne peuvent alors rester à l'intérieur du corps. Une fois expulsés, ils disparaissent et on pense qu'il n'en reste plus rien. Quelle déité courroucée convient-il de méditer comme antidote aux différentes influences malfaisantes ? (Différentes déités courroucées) seront utilisés en fonction des *döns* qu'elles soumettent, c'est-à-dire ceux qui, (dans l'iconographie,) sont écrasés sous leurs pieds[19]. L'émission de déités courroucées, de feu et de métal fondu ne se fait pas simultanément mais successivement.

– Fin de la quatrième séquence –

1.2.3 – Les trois types de signes spécifiques aux différentes pratiques de l'enveloppe vide

– *La purification de l'enveloppe vide du A*

Suite à ces méditations, les signes supérieurs d'élimination des actes négatifs et des voiles se présentent sous la forme d'une (expérience de) légèreté du corps, de lucidité claire et un esprit doux et vaillant ; une diminution des passions d'attraction et de répulsion ; et une augmentation naturelle de la confiance, de la compassion, de l'intelligence et des autres qualités.

Les signes moyens sont des apparences illusoires qui s'élèvent sous forme d'expériences au moment du réveil.

Les signes ordinaires sont des rêves clairs : être lavé, voler dans l'espace, porter des vêtements blancs, ou d'autres encore.

།སྦྱོང་ར་ནད་སེལ་བྱེད་བསྒོམས་པས་ནད་ཐོན་པའི་རྟགས། རབ་ནི་ནད་དངོས་སུ་སངས་པ་ཡིན། འབྲིང་ཉམས་དང་། །ཐམ་རྨི་ལམ་ལ་འབྲུ་སྐྱུག་དང་། ལུས་ལས་རྣག་ཁྲག་ཐོན་པ་སོགས་བྱུང་ན་ཡིན།

སྦྱོང་ར་གདོན་སེལ་བྱེད་བསྒོམས་པས། གདོན་གྱི་གནོད་པ་སེལ་བའི་རྟགས་རབ། དངོས་སུ་ཉེར་འཚེ་ཞི། ལུས་སེམས་དགའ་བདེ་སྐྱེ། བག་དྲོ་ཙུ་རེ་བ་ཡོད། འབྲིང་ཉམས་དང་། ཐམ་རྨི་ལམ་ལ་སྦྱོགས་ཆགས་གདུག་པ་ཅན་བཅོམ་པ་དང་། རང་ཉིད་དགྲ་ལས་རྒྱལ་བ་དང་། ལུས་ལས་སྦྱོག་ཆགས་ཐོན་པ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ངོ་།

།དེ་ལ་རྟགས་གསུམ་ནི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པའི་རྟགས། །ནད་སེལ་བའི་རྟགས། གདོན་སེལ་བའི་རྟགས་ཏེ་གསུམ་པོ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་དངོས་དང་། ཉམས་དང་། རྨི་ལམ་གྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་གསུམ་སྟེ། ནད་སེལ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དགུར་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལ་དང་པོར་རྟགས་ཡོང་དུ་རེ་བ་མི་བྱ། རྗེས་བཏབ་མེད་པར་འཇོག་དགོས། རྟགས་བྱུང་ན་ཞེན་པ་དང་། རློམ་སེམས་དང་། དགའ་མི་དགའ་བྱེད་དུ་མི་རུང་། འདི་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྲེལ་སྣང་བ་མ་འགགས་པའི་འཆར་སྒོ་ཙམ་ཡིན་གྱི། དོན་གང་དུའང་མ་གྲུབ་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་རེ་དོགས་སྤངས་ཏེ་བཞག་པས། སླད་ཀྱི་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །དངོས་ཀྱི་རྟགས་རྣམས་བྱུང་ན་དེས་ཁྱབ། སད་དུས་ཀྱི་ཉམས་ལ་གསལ་སྣང་དུ་ཤར་བ་ཡིན་ནོ། །ལན་ཅིག་ཤར་བ་ཁོ་ནས་རྟགས་སུ་བྱེད།

– ***L'enveloppe vide pour dissiper les maladies***

Le meilleur signe est la disparition véritable de la maladie.

Les signes moyens sont des expériences (détaillées plus loin).

Les signes ordinaires sont des rêves : être lavé, vomir ou que du pus, du sang, etc, sorte de notre corps.

– ***L'enveloppe vide pour dissiper les influences malfaisantes***

Le meilleur signe est que les méfaits des influences malfaisantes cessent, que leurs nuisances s'apaisent véritablement, que naissent dans le corps et l'esprit bien-être et bonheur, et que l'on ait un état d'esprit joyeux.

Les signes moyens sont des expériences (temporaires du même type).

Les signes inférieurs sont des rêves : soumettre de méchants insectes, vaincre ses ennemis, que sorte de notre corps des insectes, ou d'autres choses encore.

Pour les trois types de signes – de purification des actes négatifs et des voiles, d'évacuation des maladies et d'évacuation des influences malfaisantes – certains apparaissent réellement, d'autres sont des expériences et des impressions, et d'autres sont des rêves. Ce qui fait pour chacun des trois types, trois subdivisions, et donc en tout neuf types de signes.

En premier lieu, il ne faut pas espérer que ces signes apparaissent mais s'appliquer à la pratique sans espérer (qu'ils apparaissent). Si des signes apparaissent, il n'est pas bon de s'y attacher ou d'en être imbu. Il n'est pas juste de développer à leur égard joie ou tristesse, car ils ne sont que l'émergence non entravée d'apparences dues à des facteurs interdépendants. Ce sont fondamentalement des illusions qui n'ont aucune consistance. Les considérant ainsi, on peut rester sans attente et sans crainte, et ainsi continuer dans la voie juste sans rencontrer d'obstacles altérant la pratique. L'apparition de signes manifestes doit être considérée de même.

Les expériences advenant au réveil sont des apparences lumineuses. Le fait qu'elles surviennent, même une seule fois, est le signe.

རྨི་ལམ་ཙམ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས། ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་། ལན་མང་དུ་བྱུང་བ་དང་། སད་ནས་ཀྱང་བློའི་མདངས་འགྱུར་ཚབས་ཆེ་བར་བྱུང་ན་རྟགས་སུ་བྱེད་པ་ལགས་སོ།

།རྟགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པར་ཡིག་རྙིང་ན་གསལ།

འདི་ལ་དམིགས་ཐུན་བཅད་པའི་དམིགས་པ་མེད་ཀྱང་། རྟགས་ཤར་བ་ལམ་དུ་སྒྲོལ་ཚུལ་དེ་ཀ་དམིགས་པ་ཡིན་པས། དམིགས་སྐོར་ལྔ་པའོ།

།གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ། གཏུམ་མོ། སྒྱུ་ལུས། རྨི་ལམ། འོད་གསལ། འཕོ་བ། བར་དོ་སྟེ་དྲུག་ཡིན་ལ། དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གི་བྱེད་ལས་ཆེ་བ་དང་བཅས་པ་བརྗོད་ན།

ཐམས་ལམ་བདེ་དྲོད་རང་འབར། སྒྱུ་ལུས་ཆགས་སྡང་རང་གྲོལ། རྨི་ལམ་ཉིང་འཁྲུལ་རང་དག །འོད་གསལ་གཏི་མུག་རང་སངས། འཕོ་བ་མ་བསྒོམས་སངས་རྒྱས། བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུའོ།

Les signes apparaissant simplement en rêve sont incertains. Pour qu'il y ait signe, il faut que le rêve soit très clair, qu'il se répète plusieurs fois et que, même après le réveil, l'énergie de l'esprit s'en trouve profondément transformée.

La classification détaillée des signes est clairement exposées dans des traités anciens.

Ceci n'est pas une séquence de pratique composée de phases de méditation à pratiquer pendant les sessions ; néanmoins, comme c'est un moyen pour nous familiariser avec l'apparition des signes sur la voie, elle peut être tout de même considérée comme une séquence de pratique.

– Fin de la cinquième séquence –

II – Les pratiques principales

Les pratiques principales sont au nombre de six : Tumo, Gyulü, Milam, Ösel, Powa et Bardo. Concernant la fonction principale de chacune :

- – La Voie des Méthodes, Tumo *(chandâlî)*, est le flamboiement spontané de la félicité-chaleur.
- – Le Corps Illusoire, Gyulü *(mâyâkâya)*, libère attachement et aversion.
- – Le rêve, Milam *(svapna)*, dissipe la double illusion.
- – La Claire Lumière, Ösel *(prabhâsvara)*, dissipe l'opacité mentale.
- – Le transfert, Powa *(samkrânti)*, actualise l'état de bouddha sans méditer.
- – L'état intermédiaire, Bardo *(antarâbhava)*, fait expérimenter le sambhogakâya des Victorieux.

དེ་ལ་དང་པོ་ཐབས་ལམ་བདེ་དྲོད་རང་འབར་ལ།

གཏུམ་མོ་ཉིད་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་དང་། དངོས་གཞི་དང་། རྗེས་གསུམ་མོ།

།དང་པོ་ནི། སྤྱིར་ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་གཞི་ཡིན་ཀྱང་། གཏུམ་མོ་རང་གི་དངོས་གཞི་ལ་ལྟོས་པའི་སྔོན་འགྲོར་འགྱུར་བས། སྔོན་འགྲོ་ལུས་གནད་མེའི་སྡོང་ར་ཞེས་བྱ། དྲོད་ཤིན་ཏུ་མྱུར་བས་གཏུམ་མོ་མེ་ཀྲོད་ཀྱི་དམིགས་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ།

དེ་ལ་ཡང་སྐྱབས་སེམས་སྔོན་དུ་བཏང་ནས། ཐོག་མའི་སྔོན་འགྲོ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞིག་དགོས་པས། རང་ལྷ་སྐུར་སྒོམ་པའམ། རེ་ཞིག་ཐམལ་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་རུང་སྟེ། སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་རྫོགས་སུ་བསྒོམས་པ་ལ། གཏུམ་མོའི་སྐབས་འདིར་སྣ་ཚོགས་པདྨ་མི་བྱེད། པདྨ་དཀར་པོར་བསྒོམ། དེར་བཞུགས་པའི་བླ་མ་ཡང་སྐུ་དངོས་སུ་སྒོམ་ན་ཡང་སྐུ་མདོག་དཀར་བ། འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོ་བར་བསྒོམ། རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་སྒོམ་ན་ཡང་། སྐུ་མདོག་སྟོན་ཟླ་ལྟར་དཀར་བར་བསྒོམ་མོ། ཆོས་དྲུག་གི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། བླ་མ་སྐུ་དངོས་སུ་བསྒོམ་པ་ཉིད་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས་ནས་ཕྱག་ལེན་འདེབས་པར་མཛད། ལར་སྐུ་དངོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་མོས་སམ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་རྣམ་པ་ལ་མོས། གང་ལ་མོས་པ་དེ་ཉིད་སྐུ་བདེ་བའི་ཉམས་རྒྱས་ཤིང་ཞལ་འཛུམ་བག་དང་ལྡན་པ། རང་ལ་བྱིན་གྱིས་རློབ་རློབ་འདྲ་བ་ཞིག་བསྒོམ།

LE YOGA DE LA CHALEUR SPIRITUELLE

LA VOIE DES MÉTHODES (2.2.1)
LE FLAMBOIEMENT SPONTANÉ DE LA FÉLICITÉ-CHALEUR

Trois parties : préliminaires ; pratique principale ; conclusion.

I – Les préliminaires

Les instructions générales constituent la pratique principale de Tumo mais celle-ci comprend aussi (trois) préliminaires : les points essentiels du corps ; l'enveloppe vide du feu ; la méditation du feu ardent de Tumo, très rapide pour développer la chaleur.

1.1 – Le Guru-Yoga

Après être entré en refuge et développé bodhicitta, le premier préliminaire est le Guru Yoga.

On se représente comme corps de déité – Certains considèrent qu'il est aussi adéquat de se représenter dans notre forme habituelle –. On médite au sommet de notre tête le quadruple siège avec toutes ses éléments ; pour Tumo, le Maître siège non pas sur un lotus (de couleurs) variées mais sur un lotus blanc. Si on médite (le Maître) dans son aspect réel, il est blanc, rayonnant d'une clarté blanche ; si on le médite comme Vajradhâra, on l'imaginera blanc, comme une lune d'automne. Néanmoins, pendant les Six Yogas, il est recommandé de méditer le Maître principalement dans son aspect réel ; c'est ce que l'on fera (de préférence). Qu'on le médite dans son aspect réel ou sous la forme de Vajradhâra, il est rayonnant de bonheur, souriant et paisible. Nous méditons qu'il nous confère continûment son influence spirituelle et lui adressons une prière fervente:

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་དྲོད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། སེམས་ལ་བདེ་སྟོང་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

ཅེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ། མཐར་བླ་མ་བདུད་རྩིའི་ངོ་བོར་ཞུ། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ་ཐིམ། རང་གི་ཐ་མལ་རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ནམ་མཁའ་ལ་འཇའ་ཡལ་བ་ལྟར་སང་སྟེ་དག །ཡེ་ཤེས་ལྷའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་སུ་གྱུར་པ་ནི།

རང་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་སྐུ་མདོག་དམར་མོ། ཕྱག་གཡས་རྡོ་རྗེ་ཐུར་དུ་ཅུང་ཟད་བསྐིགས་པ། གཡོན་ཐོད་ཁྲག་ཐུགས་ཀར་བསྣམས་པ། གཅེར་བུ་རུས་པའི་རྒྱན་ལྔ་དང་། མི་མགོ་སྐམ་པོ་ལྔའི་དབུ་རྒྱན། རློན་པ་ལྔ་བཅུའི་དོ་ཤལ་ཅན། པད་ཉི་མི་རོ་མགོ་བོ་གཡས་སུ་བསྟན་པའི་སྟེང་ན། ཞབས་གཡས་བརྐྱང་གི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། མེ་དཔུང་འབར་བའི་དབུས་ན་གནས་པ། སྤྱན་གསུམ་དབུ་སྐྲ་གྲོལ་བ་སོགས་ཆ་བྱད་སྤྱི་དང་མཐུན། གང་ལྟར་ཡང་རང་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་སྐུ་མདོག་ཕྱག་མཚན་རྣམ་པ་གང་གསལ་གསལ་ཞིག་ཅི་ནུས་སུ་གསལ་བཏབ་སྟེ་ཅུང་ཟད་སེམས་བཟུང་། དེ་ཕྱིའི་དམིགས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་རང་ལྷ་སྐུར་གསལ་བའི་ལུས་ནང་ལ་སེམས་གཏད་པས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཤ་ཁྲག་རུས་གསུམ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་སང་ངེ་བ། ཕྱི་པགས་པའི་རྣམ་པ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྲབ་པ། ནང་ཁོང་སྟོང་དེ་ཡང་འོད་དམར་པོ་དྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ན་གྱིས་ཁྱབ་པ།

Précieux Maître, union de tous les bouddhas des trois temps, pour le bien de tout vivant, veuillez Inspirer que naisse en mon corps le samâdhi particulier de félicité-chaleur ; inspirer que naisse en mon esprit le samâdhi particulier de félicité-vide.

Finalement le Maître se dissout en amrita qui pénètre par le sommet de notre tête, absorbée en nous. Nos aspects ordinaires – notre corps de complète maturité, notre parole et notre esprit (Nos corps, parole et esprit ordinaires à complète maturité?) – sont purifiés, comme un arc-en-ciel s'évanouit dans l'espace, et l'on devient le corps, la parole et l'esprit de la déité de gnose.

1.2 – Les points essentiels du corps, la représentation extérieure

Nous sommes la bienheureuse Vajravârâhî (*voir illustrations en fin d'ouvrage*). Son corps est rouge, sa main (droite) pointe un vajra légèrement vers le bas et sa main gauche tient un kapâla empli de sang au niveau du cœur. Elle est nue, parée des cinq ornements d'os, d'un diadème de cinq crânes humains desséchés et d'un sautoir de cinquante têtes fraîchement coupées. Elle est debout sur un lotus, le soleil et un cadavre humain dont la tête fait face à droite ; sa jambe droite est tendue. Elle demeure au cœur d'un globe de feu ardent. Elle a trois yeux, ses cheveux sont lâchés et elle possède tous les attributs habituels. Nous sommes ainsi Vajravârâhî, son corps, sa couleur, ses attributs, son apparence développés aussi clairement que possible ; nous posons quelque temps l'esprit sur cette représentation.

Ceci constitue la représentation extérieure.

1.3 – L'enceinte vide de feu, l'expérience intérieure

Puis nous tournons l'esprit vers l'intérieur de notre corps, qui est clairement celui de la déité. L'intérieur du corps est vide, complètement dégagé, sans chair, sang, os ou quoi que ce soit. La peau, qui lui donne son apparence extérieure, est extrêmement fine. L'intérieur vide, creux, est rempli d'une clarté rouge dont la nature est chaleur.

དཔེ་དར་དམར་གྱི་གུར་རམ། ཕུས་མ་ཕུས་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། སྐྲའི་རྩ་བ་དང་བ་སྤུའི་རྩ་བ་ཚུན་ཆད་ཀྱང་སྦུབས་སྟོང་དུ་སྦྲུ་གུ་སག་གེ་བསྒོམ་དགོས་གསུང་། གང་ལྟར་ནའང་རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོའི་སྐུར་གསལ་བ་དེའི་ལུས་ནང་སྟོང་སང་ངེ་བ། སྤྱི་བོ་ནས་ཞབས་མཐིལ་གྱི་བར་དང་། ཞབས་མཐིལ་ནས་སྤྱི་བོའི་བར་དང་། ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་སོར་མོའི་རྩེ་མོའི་བར་ཀུན་ཏུ་རིམ་པས་གསལ་བཏབ་ཅིང་ནང་སྟོང་སང་ངེ་བ་ལ་སེམས་གཏད། ནང་གི་དམིགས་པའོ། །ཉམས་ཁྲིད་རང་བྱེད་ན། ཕྱི་ནང་གཉིས་པོ་འདི་ལའང་སོ་སོར་ཞག་ཤས་རེ་བསྐྱངས་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས།

དེ་ནས་མེ་རྒོད་ཀྱི་དམིགས་པ་དངོས་ནི། སྐབས་དེ་ནས་ལུས་གནད་མེ་ཐབ་དྲུག་ཆིངས་བྱ་སྟེ། རྐང་པ་གཉིས་རེ་མིག་ལྟར་བསྣོལ་ལ་ཙོག་པུ་བྱ། རྐང་དར་གཡས་པ་ནང་དང་གཡོན་པ་ཕྱི་ལ་ཡོང་བ་བྱེད། ལག་པ་གཡས་གཡོན་བར་ལྟུ་གཡས་གཡོན་ལ་བསྣོལ་མར་འཇུས། གྲུ་མོ་གཉིས་པུས་མོའི་སྟེང་དུ་ཡོང་བར་བྱས་ལ་སྣལ་ཚིགས་བསྲང་། ལྟ་སྟངས་སོགས་ལུས་གནད་ལྟག་མ་སྤྱི་དང་འདྲ། དེ་ནས་ཐུན་གྱི་དང་པོ་ལ་རླུང་རོ་དལ་ལ་རིང་བ་ལན་གསུམ་བྱས།

རླུང་སྦྱོར་དངོས་ནི། །དེ་རྗེས་སྟེང་རླུང་རན་པར་བརྟུབས་ཏེ་ལྟེ་འོག་ཏུ་མནན། འོག་རླུང་རང་གནས་སུ་བཅིང་། ཡར་འཐེན་པ་མི་དགོས།

དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ལྟེ་བའི་ཐད་དང་། དེའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱབ་དང་། མཁལ་ཁྲུང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཏེ་གནས་བཞིར་མེའི་གོང་བུ་དབྱིབས་ཟླུམ་པོ། །ཁ་དོག་དམར་བ། རེག་བྱ་ཚ་བ། མེ་ལྕེ་ལྷབ་ལྷབ་འབར་བ་རངམ་ཡིན་པ་ལ། འབར་ཚད་ཚད་པ་སོལ་

On peut comparer le corps à une tente de soie rouge ou à une baudruche. L'intérieur est entièrement vide, jusqu'à la racine des cheveux et aux orifices des poils, qui sont méditées comme des picotements. Dans tous les cas notre corps est imaginé comme celui de Vajravârâhî dont l'intérieur est vide, clair et transparent. On s'expérimente ainsi en parcourant progressivement (notre corps) depuis le sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds, et de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, jusqu'à la pointe des doigts des mains et des pieds, laissant notre esprit absorbé dans cet intérieur vide, clair et transparent.

Ceci constitue l'expérience intérieure. En pratique, il est excellent de passer quelques jours sur ces deux méditations, extérieure et intérieure.

1.4 – L'expérience du feu ardent

Ici la posture est celle des *six foyers* (*voir illustrations*) : accroupi, jambes croisées, la gauche devant la droite ; les bras sont croisés, se saisissant l'un l'autre ; les coudes peuvent être posés sur les genoux ; la colonne vertébrale est droite ; le regard et les autres points de la posture sont comme d'habitude.

Au début de la session, on expire par trois fois l'air résiduel, doucement et longuement.

– *La pratique du souffle proprement dite*

Ensuite on inspire doucement avec le souffle supérieur (*steng rlung*) et on le presse en dessous de l'ombilic. Le souffle inférieur (*'og rlung*) est laissé à sa place, il n'est pas nécessaire de le tirer.

– *La représentation*

Au niveau de l'ombilic, au même niveau dans le dos, ainsi qu'aux « creux des reins » à droite et à gauche, sont des boules de feu, sphériques, rouges et chaudes, situées aux quatre points cardinaux de l'ombilic, à l'intérieur du corps, disposées en carré, semblables aux charbons ardents sur

མེ་དར་མ་བུས་པའམ། ལྷུགས་བསྲེགས་ཀྱི་གོང་བུ་དམར་ལྷང་བ་ལྟ་བུ་བཞི་སྒྲོམ་དུ་གསལ་བཏབ། རླུང་འཛམ་རླུང་བཟུང་བའི་ངོས་ནས་ལྟོ་བ་གཡས་སུ་བསྐོར་བ་གཅིག་དང་། གཡོན་དུ་བསྐོར་བ་གཅིག་བྱས་པས། མེ་གོང་བཞི་པོ་དེ་དྲག་ཏུ་འཐབས་ནས་མེ་ལྷུགས་གཙུབས་པ་ལྟ་བུའི་མེ་སྟག་དམར་སྐྲུས་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་འོད་དམར་ཆེམ་ཆེམ་ཁྱབ་པས། ལུས་ཚའུ་རུ་རུ་བྱུང་བ་བསམ། དེ་ལྟར་མི་བདེ་བ་མེད་མེད་དུ་རླུང་བཟུང་ནས་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་བ་སླམ་བྱེད་ན། དང་པོར་ཤུགས་ཆུང་བ། བར་དུ་ཤུགས་ཆེ་བ། མཐར་སང་སྙེ་རླུང་བུས། རླུང་ཐེངས་གཅིག་གོ།

།ཡང་སྡམ་ལྟར་བཟུང་ཞིང་དམིགས་པ་ཡང་སྡམ་ལྟར་བསྒོམ། ཐུན་མཇུག་ཏུ་དགེ་བ་བསྔོའོ།

།དེ་ལྟར་ཞག་ཤས་རླུང་ཐེངས་རེ་ལ་དམིགས་པ་དང་གཡས་གཡོན་དུ་སྐོར་བ་ཚར་རེ་རེ་ཁོན་སྦྱངས། དེ་ནས་རིམ་པས་ཞག་ཤས་ནས་གཡས་སྐོར་གཡོན་སྐོར་རེ་རེ་བསྣན། གྲངས་ཀྱི་ཐམ་གྲངས་ལ་ངེས་བཟུང་རང་མེད་ཀྱང་། གཡས་སྐོར་བཅུ་གཉིས་དང་གཡོན་སྐོར་བཅུ་གཉིས་ཙམ་དུ་ལོངས་སོང་ཙན་མའི་ནུས་པ་སྐྱེད་པར་འགྱུར་རོ་གསུང་།

ཐུན་མཚམས་སུ་ཡན་ལག་ལྔ་སྦྱོངས་རེ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བས། གཙུབ་ཤིང་དང་གཙུབ་སྟན་མའི་འཁྲུལ་འཁོར་ཅི་ནུས་སུ་སྦྱང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་དྲུག་པའོ།

lesquels on souffle sans qu'ils ne soient vraiment enflammés, ou comme des boules de métal rougeoyant et incandescent.

On fait une rétention du *souffle-doux*[20] et (pendant la rétention) fait une rotation du ventre vers la droite, puis une vers la gauche. Les quatre boules de feu se cognent[21] alors violemment en faisant des étincelles, comme des pierres à feu que l'on frotte, et les flammèches rougeoyantes se diffusent dans tout l'intérieur du corps, qui est plein d'une clarté d'un rouge intense. On pense qu'apparaît dans notre corps une chaleur ronflante[22]. On retient sa respiration aussi longtemps que possible, puis quand cela devient un peu désagréable, on expire d'abord doucement, puis fortement, et finalement on laisse mourir le souffle[23]. Ceci constitue un cycle respiratoire.

Puis on reprend une respiration comme précédemment et on répète la représentation. À la fin de la session, on dédie les mérites.

Pendant quelques jours, on s'entraînera ainsi en faisant une représentation et une seule rotation du ventre vers la droite et la gauche sur chaque respiration. Après quelques jours, on passe progressivement à plusieurs rotations. Il n'y a pas vraiment de minimum fixé, néanmoins lorsqu'on peut aller jusqu'à douze rotations, il est dit que l'on maîtrise le *pouvoir du feu*.

Durant les intersessions on pratiquera autant que l'on peut l'entraînement des cinq membres avec, en préliminaire, le yoga *de l'allumette et du grattoir*.

– Fin de la sixième séquence –

།གཉིས་པ་གཏུམ་མོའི་དངོས་གཞི་ལ། གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ། གོས་སུ་གྱོན་པ། སྟན་དུ་འདིང་བ། རྟར་ཞོན་པ་སྟེ་བཞི་ལས།

དང་པོ་ནི། གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ་སྟེ། ཆོས་འདིའི་ལུགས་ཀྱི་གཏུམ་མོའི་དམིགས་པའི་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་ཡང་ཤེས་རབ་དང་། མོས་པའི་ཁྱད་པར་གྱིས་དམིགས་པ་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་ཡོད་དོ།

།དེ་ལ་དང་པོར་རྒྱས་པ་ནི། སྔར་བཞིན་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་སྔོན་དུ་བཏང་། རང་ལྷར་གསལ་བ་དང་ལུས་ནང་སྟོང་ར་བཙའ་བ་ཡང་སྔར་བཞིན་བྱས་ཏེ། དེ་རྗེས་ལུས་གནད་རྐང་པ་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་ལྷོད་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་བར་བཅས། ལག་མཐིལ་པུས་མོའི་སྟེང་དུ་བཀབ་སྟེ་ལག་ངར་བསྲང་། ལྷག་མ་ལུས་གནད་སྤྱི་དང་འདྲ། ཐུན་གྱི་མགོ་འདིར་རླུང་རོ་དགུ་སྦྱུགས་སུ་འབུད་དེ། དང་པོར་དལ་ལ་རིང་བ་གསུམ། བར་དུ་དྲག་ལ་ཐུང་བ་གསུམ། ཐ་མར་རོ་སྟོད་གཅུན་ཅིང་འབུད་པ་གསུམ། དེ་རྣམས་ལག་ལེན་བལྟས་པས་གསལ། དེ་ནས་རང་གི་ལུས་ལ་རྩ་གསུམ་འཁོར་ལོ་བཞི་ཡི་གེ་གཉིས་དང་བཅས་པ་གསལ་འདེབས། དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གང་ལ་ཡང་མ་ཡོ་བའི་དབུས་དྲང་ཐད། མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་ཅུང་ཟད་ཉེ་བར། རྩ་དབུ་མ་ཨ་ཝ་དྷཱུ་ཏི་ཆོས་བཞི་ལྡན་དུ་གསལ་འདེབས། དེ་ཡང་ཆུ་ཤིང་གི་སྡོང་པོ་ལྟར་དྲང་བ་སྟེ། ཡ་ཡོ་ཁྱར་ཁྱོར་ཁྱག་ཁྱོག་མེད་པ། ཏིལ་གྱི་མར་མེ་ལྟར་གསལ་བ་སྟེ་རང་འོད་འཕྲོ་བ། རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཁུ་བ་ལྟར་དམར་བ་སྟེ་རྒྱ་ཚོས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་མདོག་ལྟ་བུ། པདྨའི་སྡལ་མ་ལྟར་ཕྲ་བ་སྟེ་ཤིན་ཏུ་སྲབ་པའོ།

2 – La pratique principale

Quatre parties : Tumo comme nourriture ; porté comme vêtement ; déployé comme siège ; monté comme cheval.

2.1 – Tumo comme nourriture[24]

C'est, dans notre tradition, la principale méditation de Tumo. En fonction de notre réceptivité et de notre motivation, il est trois représentations : élaborée, moyenne et concise.

La représentation élaborée

Comme précédemment, on commencera par refuge, bodhicitta et le Yoga du Maître. Puis on se représente comme la déité, l'intérieur du corps étant expérimenté comme enceinte vide.

Puis on s'assied en posture de bodhisattva (*Voir illustrations*) : jambes détendues, largement ouvertes, la paume des mains posées sur les genoux, bras étendus. Le reste de la posture est comme d'habitude.

Au début de la session, on pratiquera l'expulsion des souffles résiduels en neuf temps : d'abord trois respirations lentes et longues, puis trois brèves et énergiques, et enfin trois en comprimant le tronc (*Voir illustrations*). Ceci se comprendra en voyant une démonstration.

Puis on expérimentera dans son corps les trois nâdîs, les quatre chakras et les deux syllabes. Le nâdî central, Avadhûti, est parfaitement droit, au centre du corps, sans courbure. Il se situe légèrement plus près du dos que du devant (du corps, juste devant la colonne vertébrale). On l'imagine doté des quatre caractéristiques :

- **droit** comme une tige de roseau : ni en zigzag ni tordu ni penché.
- **brillant** comme une lampe à huile de sésame ; il irradie sa propre lumière.
- **rouge** comme du jus de résine rouge *(rgya skyegs)* ou comme de la laque vermillon.
- **fin** comme les étamines (tissu...) d'un lotus ; sa paroi est d'une extrême finesse.

།ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་དབྱིབས་སྒོམ་ཕྲ་ནི།   མདའ་སྨྱུག་འབྱིང་པོ་ཙམ་སྟེ།   དབུ་མ་དེའི་ཡས་སྣ་སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ལ་ཐུག་ཅེས་གསུངས་ཏེ།   དེ་ཡང་དངོས་སུ་རུས་པའི་ཚངས་བུག་གི་ཐད་མི་སྒོམ་སྟེ།   འོན་ཀྱང་ཚངས་བུག་གི་ཐད་སྤྱི་གཙུག་གི་ཡས་མཐའ་ནས་མར་སོར་གཉིས་ཙམ་གཞལ་བའི་སར་སླེབ་པ་ཡིན།   མས་སྣ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་ཐད་དུ་ཐུག་པར་བསྒོམ།   དབུ་མ་དེ་ཁོང་སྟོང་ཡས་སྣ་མས་སྣ་གཉིས་ཀ་བཙད་ཁར་ཡོད་ཅིང་།   དེའི་གཡས་སུ་རོ་མ་དམར་པོ་དང་།   གཡོན་དུ་རྐྱང་མ་དཀར་པོ་སྟེ།   གཉིས་པོ་དབུ་མ་བཞི་གཤགས་སུ་བཏང་བ་ཙམ་གྱི་ཚད་དམ།   ཡང་ན་གྲོ་སོག་ཙམ་ཡན་ཡང་གསུངས་ཏེ་གང་ལྟར་བསྒོམས་ཀྱང་འདྲ།   དེ་གཉིས་སྤྱི་བོ་ནས་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་བར་དབུ་མ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གསུམ་གཤིབས་ལྟར་ཡོད་པ།   ཡས་མས་ཀྱི་སྣེ་ནི་རོ་རྐྱང་གཉིས་རིང་བ་ལས།   འོག་ཏུ་རོ་རྐྱང་གཉིས་དབུ་མ་ལས་སོར་བཞི་ཙམ་གྱི་རིང་བའི་རོ་རྐྱང་གི་སྣེ་དེ་གཉིས་ཡར་ལོག་སྟེ།   དབུ་མའི་མས་སྣའི་ནང་དུ་ཆུག་ཙམ་བྱས་པ།   ཡས་སྣ་གཉིས་པོ་དབུ་མའི་ཡས་སྣེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་མཐེབ་སོར་གཅིག་ཙམ་གྱི་ཐད་དུ་སོང་།   དེ་མཚམས་ནས་གཉིས་གཤིབས་སུ་བྱས་པ་དབུ་མའི་ཡས་སྣའི་སྟེང་ནས་བཀབ་ཅིང་།   དེ་ནས་མདུན་དུ་འཁྱོགས་ཏེ།   རོ་མའི་སྣེ་སྣ་བུག་གཡས་དང་།   རྐྱང་མའི་སྣེ་སྣ་བུག་གཡོན་དུ་ཐུག་པའོ།   །དེ་ལྟར་རོ་རྐྱང་དབུ་མ་གསུམ་པོ་གསུམ་གཤིབས་སུ་ཡོད་པ་ལས།   ལྟེ་བའི་ཐད་དང་།   སྙིང་གའི་ཐད་དང་།   མགྲིན་པའི་སྒོམ་སའི་ཐད་དང་།   སྤྱི་བོའི་དབུ་མའི་ཡས་སྣ་ནས་མར་རྩེ་སོར་གཉིས་ཙམ་གཞལ་བའི་ཐད་དེ་བཞི་པོ་དེ་རྣམས་སུ་རྩ་འཁོར་གྱི་ལྟེ་བ་ཟླུམ་པོ་ཨ་ལོང་ཁོང་སེང་ཅན་ལྟ་བུ།   རོ་རྐྱང་དབུ་མ་གསུམ་དབུས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་འདྲ་བ་ལ།   དེས་སྐེད་དཀྲིས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།   དེ་ལྟ་བུའི་ལྟེ་བ་ལས་རྩ་འདབ་རྣམས་རྩ་སྦུབས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་གདུགས་ཀྱི་རྩིབས་མ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་པར་གྱུར་བ་ལས།

Son diamètre est environs celui d'une flèche de bambou moyenne. Il est dit que son extrémité supérieure affleure l'ouverture de Brahmâ (*brahmarandhra*) au sommet de la tête, mais on ne médite pas l'ouverture de Brahmâ au niveau de l'os ; dans tous les cas, (Avadhûti) se trouve dans le prolongement de l'ouverture de Brahmâ mais s'arrête à deux doigts du haut du crâne. Son extrémité inférieure arrive à quatre doigts sous l'ombilic. Avadhûti est creux, ses extrémités sont ouvertes.

À sa droite, Rasanâ, rouge ; à sa gauche, Lalanâ, blanche, d'un diamètre environ du quart d'Avadhûti. Il est aussi dit qu'elles sont du diamètre d'une tige de blé ; on les imagine d'une façon ou d'une autre. Elles sont parallèles à Avadhûti depuis le sommet de la tête jusqu'à quatre doigts sous l'ombilic.

À leur extrémité supérieure et inférieure, Rasanâ et Lalanâ sont plus longs qu'Avadhûti.

En bas, Rasanâ et Lalanâ se prolongent d'environ quatre doigts par rapport à l'extrémité inférieure d'Avadhûti pour remonter et pénétrer dans celle-ci.

En haut, leur extrémité passe en arrière d'Avadhûti sur environ un pouce puis elles reviennent parallèles et couvrent son orifice supérieur avant de se courber vers l'avant et d'aboutir, pour Rasanâ à la narine droite, et pour Lalanâ à la gauche.

Avadhûti, Rasanâ et Lalanâ sont parallèles. Au niveau : de l'ombilic ; du cœur ; de la gorge, à la hauteur de la pomme d'Adam ; et du sommet de la tête, à deux travers de doigts sous l'extrémité supérieure d'Avadhûti se trouvent respectivement les chakras, dont le centre est circulaire, comme un anneau creux par lequel passent les trois nâdîs comme un axe ; les chakras sont comme des ceintures autours des trois nâdîs.

Du cercle des (chakras) tels qu'ils viennent d'être décrits partent des nâdîs, comme les baleines d'une ombrelle.

ལྟེ་བ་སྤྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི་གདུགས་རྩིབས་མ་ཅན་གན་རྒྱལ་དུ་བཞག་པ་ལྟ་བུ། སྙིང་ག་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་བརྒྱད་གདུགས་རྩིབས་མ་ཅན་ཉིད་ལྟ་བུ། མགྲིན་པ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་བཅུ་དྲུག་གདུགས་འདེགས་ལྟ་བུ། སྤྱི་བོ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་གདུགས་ཀྱི་རྩིབས་མ་ལྟ་བུ།

འཁོར་ལོ་བཞི་ཀར་ཕྱི་རིམ་ནང་རིམ་གྱི་དབྱེ་བ་མེད། གྲངས་དེ་རྣམས་སུ་དེད་ཡིན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཁ་དོག་དམར་པོ། ལྕུགས་བསྒྲེགས་ལྟར་འོད་དམར་ལྷམ་མེ་བ་བསྒོམ།

རྩ་དབུ་མའི་ནང་ཡས་སྣའི་ཕྱོགས་སུ་ཧཾ་ཡིག་དཀར་པོ་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་ལྟ་བ། ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་ཉམས་བདེ་ཞིང་བསིལ་བ་ཞུ་ལ་ཁད་ཁད་པ་བསྒོམ། དབུ་མའི་མས་སྣའི་ནང་རྩ་གསུམ་འདུས་མདོར། རཾ་ཡིག་དམར་པོ་མགོ་བོ་གྱེན་དུ་ལྟ་བ། མེའི་རང་བཞིན་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ། དབུ་མའི་མས་སྣ་ནས་སོར་བཞི་གཞལ་བ་ཙམ་གྱི་ཐད་ནཤང་སྒོའི་ཕྱོགས་སུ་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཟླ་གམ་སྔོན་པོ་གཡོ་བའི་རང་བཞིན་གདན་ཐབས་སུ་ཡོད་པ། བཅད་ཁ་མདུན་ལ་བསྟན་པ་རྣམས་སྒོམ་མོ།

།དམིགས་པའི་གཞི་དེ་ལྟར་གསལ་ཐོབས་ནས། ཡང་རླུང་རོ་ཞིག་དལ་བུས་བསལ། དེ་ནས་སྟེང་རླུང་ཤར་ཏེ་བརྟུབས་པ་ལྟེ་འོག་ཏུ་བསྐྱུར་སྟབས་སུ་མནན། དེ་དང་མཉམ་དུ་འོག་རླུང་བསྐུམ་སྟེ། ལྟེ་བར་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟུང་།

ཅུང་ཟད་མི་བདེ་བ་སླམ་བྱེད་ན་གཞིལ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་སྟེང་རླུང་བཟུང་བ་དེ་ཉིད་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཕྱིར་མ་བཏང་བར་སླར་ཡང་བརྟུབས་ཆུང་གང་ནུས་བྱ་སྟེ། ལྟེ་བའི་གནས་སུ་གཡས་གཡོན་དབུས་གསུམ་དུ་འཐེན་གནོན་བྱས་ནས་ཀྱང་གང་ཐུབ་བཟུང་།

ཡང་མི་བདེ་བ་སླམ་བྱེད་ན། དང་པོར་ཞུགས་ཆུང་བ། བར་དུ་ཞུགས་ཆེ་བ།

– À l'ombilic, le chakra des émanations compte soixante-quatre rayons comme les baleines d'une ombrelle retournée (vers le haut).

– Au cœur, le chakra du dharma compte huit rayons (vers le bas).

– À la gorge, le chakra de la jouissance compte seize rayons (vers le haut).

– Au sommet de la tête, le chakra de mahâsukha compte trente-deux rayons (vers le bas, *Voir illustrations*).

Ces quatre chakras n'ont pas de divisions primaires et secondaires, leur nombre est limité à celui (donné ci-dessus). Ils sont imaginés de couleur rouge, lumineux comme du métal incandescent.

À l'intérieur d'Avadhûti :

– À son extrémité supérieure, la syllabe *Ham*[25], blanche, tête en bas. Elle est le tiglé lui-même. Son expérience est félicité et fraîcheur. On la médite comme si elle était sur le point de fondre.

– À l'extrémité inférieure d'Avadhûti, au lieu de jonction des trois nâdîs, la syllabe *Ram*, rouge, tête en haut. Très chaude, elle est de la nature même du feu (*Voir illustrations*).

– À environ quatre doigts de l'orifice inférieur d'Avadhûti, au niveau de l'anus, le mandala du vent, semi-circulaire, bleu, horizontal. Il a la nature même de la mobilité.

Ayant ainsi posé la base de la représentation, on expulse de nouveau le souffle résiduel, lentement. Puis on inspire le souffle supérieur, le laisse aller sous l'ombilic où on le comprime. Simultanément, on rétracte le souffle inférieur et on retient ces deux souffles unis (*kha sbyor*) au niveau de l'ombilic.

Quand on expérimente un certain inconfort, on fait une « reprise » *(gzhil)* : sans expirer, même un peu, le souffle retenu précédemment, on prend autant que l'on peut de petites inspirations et on presse et tasse (l'air inspiré) dans l'abdomen, à droite, à gauche et au milieu, et on retient son souffle autant que possible.

Puis, lorsque cela devient désagréable, on expire en s'entraînant à le faire : doucement au début, puis avec énergie, et en vidant complètement

མཐར་སང་གིས་བཏང་བ་རྣམས་ལ་བསླབ། དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཡང་བརྟུབས་ཏེ་སྔར་བཞིན་བསྒོམ། མ་གོམས་གོང་དུ་ངལ་ན་ལྷུང་ཐེངས་བཞིའི་མཚམས་སམ། བརྒྱས་དང་། བཅུ་གཉིས་སམ། བཅུ་དྲུག་གམ། ཉི་ཤུའམ། ཉེར་བཞིའམ། ཉེར་བརྒྱད་དམ། སོ་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་སུ་ངལ་གསོ་ཡི། གང་འདོད་འདོད་དུ་བཞག་ཏུ་མི་རུང་ངོ་།

།དམིགས་པ་ནི། ལྷུང་རྣམས་སྣ་སྒོ་ནས་ཞུགས། རོ་རྐྱང་གི་ལམ་བརྒྱུད་དེ། ལྟེ་འོག་རྩ་གསུམ་འདུས་མདོར་སླེབ། འོག་ལྷུང་བསྐུམས་པས་ཙཤང་སྒོའི་ལྷུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ལས་ལྷུང་པོ་ཁ་དོག་སྔོན་པོ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བ་ཞིག་མདུང་རྩུགས་སུ་ལངས་ཏེ་དབུ་མའི་མས་སྣར་ཙུད། དེ་ལྟར་རོ་རྐྱང་དང་ཐུར་སེལ་གྱི་ལྷུང་གསུམ་པོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པས་རཾ་ཡིག་ལ་ཐུས་པས། རཾ་ལས་གཏུམ་མོ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མེ་ལྕག་སྟེ་འབར། མར་མེ་འབར་བ་ལྟ་བུ་དེའི་རྩེ་མོ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་ཞིང་རྣོ་བ་སྤུ་ཤད་དམར་པོ་ལྟ་བུ། ཕྲ་བ། གསལ་བ། འཚེར་བ་ཞིག་ཧེ་རི་ང་ཧེ་རི་ང་ལ་འབར། ལྷུང་ཐེངས་འགའ་རེ་སོང་བ་ན། སྤྱི་བོའི་ཧཾ་ལ་རེག་རེག་འདུག་པར་བསམ། དེ་ནས་རིམ་པས་ཧཾ་ཞུ་བ་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་དར་དཀར་པོའི་སྣལ་མ་བཀྲུང་བ་ཙམ་བབས། ཧེ་རི་ང་ཧེ་རི་ང་ལ་ལྟེ་བའི་རཾ་ལ་ཐིམ་པར་བསམ།

།སྦྱོར་གཏུམ་མོ་ལ། མེ་ཁོན་ལ་དམིགས་པ། ཐིག་ལེ་ལ་དམིགས་པ། འབར་འཛག་ལ་དམིགས་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་འདི་ཕྱི་མ་ཡིན། དེ་ལའང་འགྲོས་འདེད་དང་། སྐྲ་ཤད་འཛིངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཕྱེད་མར་ཁྲབ་པ་ལ་སོགས་པའི་ལུགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། འདི་བར་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དབུ་མའི་དབུས་སུ་འབར་འཛག་གཉིས་ཀ་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་ལ་ཟེར་ཏེ། དེ་ལས་ཀྱང་དབུ་མའི་དབུས་ཀྱི་ནང་གཞིར་བཞག་པ་ལས། མདུན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མེ་འབར་བ་དང་། རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འབབ་པ་བསྒོམ་དགོས་གསུངས། གཏུམ་མོ་འབར་བའི་མེ་འོད་གང་དུ་སླེབས་པ་དེས་ལུས་ནང་དུ་ཚ་འུར་གྱིས་བྱུང་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འབབ་པའི་འོད་སྐྱ་ལམ་བྱུང་བ་ན།

à la fin de l'expiration. On réinspire aussitôt et on médite de nouveau comme avant.

Afin de s'exercer, on pratique doucement, se reposant après quatre cycles du souffle, puis huit, douze, seize, vingt, vingt-quatre, vingt-huit, trente-deux ; on ne s'arrête pas n'importe quand.

Pour la représentation : l'air pénètre par les narines, passe dans Rasanâ et Lalanâ et arrive sous l'ombilic, à la jonction des trois nâdîs. La rétraction du souffle inférieur fait s'élever, depuis le mandala du vent à l'anus, un souffle extrêmement fin et subtil, de couleur bleue, qui pénètre par l'orifice inférieur d'Avadhûti. Ainsi, les souffles de Rasanâ, Lalanâ et des sphincters (*thur sel*) se rejoignent et attisent la syllabe *Ram*. De *Ram*, Chandâlî, le puissant feu de gnose, s'embrase comme une lampe à beurre dont la flamme est extrêmement effilée, comme un « shé » (*shad*) rouge, fine comme un cheveu, lumineuse, brillante, s'étirant de plus en plus.

Après quelques cycles du souffle, on imagine qu'elle vient toucher *Ham* au sommet de la tête. Progressivement, *Ham* fond et s'écoule en un flot de bodhicitta semblable à un fil de soie blanche tendu qui s'allonge de plus en plus et vient se fondre dans *Ram* à l'ombilic.

En général, nous avons pour Tumo : la représentation avec le feu seul, avec les siglés et avec le flamboiement-fusion. De ces trois, nous considérerons ici la dernière, pour laquelle il existe différentes façons de faire telles que la « poursuite », les « cheveux dressés (*skra shad 'dzin pa lta bu*) », la « diffusion par moitié » et d'autres. Nous expliquerons ici la seconde.

Pour celle-ci, l'ignition et la fusion s'effectuent sans interruption au centre d'Avadhûti. Il est dit que l'intérieur au centre d'Avadhûti est la base (de l'expérience) : on imagine que le feu brûle devant et que bodhicitta s'écoule derrière. Partout où le feu de Tumo va, l'intérieur du corps acquiert une chaleur soudaine. Quand la clarté blanchâtre venant de l'écoulement de bodhicitta apparaît, on a le sentiment que tout le corps s'emplit de félicité.

ལུས་ཐམས་ཅད་བདེ་ཆམ་གྱིས་ཁྱུང་བར་མོས་པ་གཉིས་རེ་མོས་སུ་ཡིད་ལ་བྱའོ། །ཐུན་མཚམས་སུ་དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། དེ་ལྟར་ན་དམིགས་པ་རྒྱས་པ་སྟེ། དམིགས་སྐོར་བདུན་པའོ།

།དབང་རྩལ་ལ་འདི་སྤྱོད་སྒོམ་དུ་བྱེད་ན། རྩ་གསུམ་དང་འཁོར་ལོ་བཞི་དང་ཡིག་འབྲུ་དང་རླུང་སྦྱོར་དང་འབར་འཛག་རྣམས་ལ་ཐུན་རེ་རེ་བྱས་ནའང་འོང་བ་ལགས།

གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བའི་དམིགས་པ་འབྲིང་པོ་ནི། རྩ་འཁོར་ལོ་བཞི་ལྟེ་བ་སྐྱེད་དཀྲིས་འདྲ་བ་དང་བཅས་པའི་སྐོར་དེ་རྣམས་བོར་ནས། ལྷག་མ་སྔར་ལྟར་བསྒོམ་པ་ཁོ་ནའོ།

དམིགས་པ་བསྡུས་པ་ནི། དེའི་སྟེང་དུ་རོ་རྐྱང་གཉིས་ཀྱང་སྤངས་པ་སྟེ། འདི་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་རླུང་སྣ་སྒོ་ནས་བརྟུབས་པ་གཉིས་དབུ་མའི་གཡས་གཡོན་ནས་མར་མདུང་ཚུགས་སུ་སོང་། ལྟེ་འོག་ནས་སོར་དྲུག་གམ་བརྒྱད་ཙམ་དུ་མར་སླེབ་པ་དེ། འོག་རླུང་ཡར་བསྐུམ་པའི་རླུང་དང་ཕྲད་པ་ན། དེ་ལ་བརྡབས་པ་ལྟར་ཡར་ཐབས་སུ་ཡར་ལོག་སྟེ་ཐམས་ཅད་དབུ་མའི་མས་སྣར་ཞུགས། རྃ་ལ་བསྐུལ་བར་བསམ་དགོས། གཞན་འདྲ།

།དེ་ལྟར་ན་དམིགས་པ་འབྲིང་བསྡུས་གཉིས་པོ་དམིགས་པ་རྒྱས་པའི་ནང་དུ་ཚུད་པ་ཡིན་པས་ལོགས་སུ་མི་འདྲེན། དམིགས་སྐོར་བདུན་པ་ཉིད་དུ་འདུས། དེའི་རྒྱུ་མཚན་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་ཀར་བླམ་ལས་ཐོབ་པར་བྱས་ནས། རང་གི་མོས་པ་དང་མཐུན་པར་གང་རུང་གཅིག་ཁོ་ན་བསྒོམ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །དམིགས་སྐོར་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་འཆད་པའི་ཚེ་ཆོས་ཐུན་སོ་སོར་བྱེད་པ་ནི་མི་འགལ་ལོ།

On s'exerce à imaginer alternativement ces deux (séquences).

À la fin de la session, on dédie les bienfaits à l'éveil. Tout ceci constitue la représentation élaborée.

– Fin de la septième séquence –

Pour les moins réceptifs, on pourra pratiquer des sessions sur chaque aspect : les trois canaux, les quatre chakras, les syllabes, l'union des souffles et l'ignition-fusion. Ainsi l'expérience viendra.

La représentation moyennement élaborée

Dans la représentation moyenne de *Tumo comme nourriture*, les quatre chakras qui ceinturent les canaux ne sont pas imaginés. Tout le reste est médité comme précédemment (*Voir illustrations*).

La représentation concise

Pour la représentation concise, Rasanâ et Lalanâ ne sont pas imaginés (*Voir illustrations*) et nous avons une respiration particulière : le souffle inspiré par les deux narines descend comme une flèche à droite et à gauche d'Avadhûti jusqu'à six ou huit largeurs de doigt sous l'ombilic ; il y rencontre le souffle inférieur tiré vers le haut puis, comme s'il rebondissait, se retourne, (les deux souffles) pénétrant alors ensemble par l'extrémité inférieure d'Avadhûti. On médite qu'ils attisent la syllabe *Ram*. Le reste (de la méditation) est identique.

Ces deux représentations, moyenne et concise, sont incluses dans la représentation élaborée. Elles n'ont pas à être dissociées et constituent ensemble la septième séquence pratique. La raison (de leur diversité) est qu'une fois qu'on les a reçues du Maître, on en choisit une en fonction de sa préférence et ne médite alors que celle-ci. Bien qu'elles ne constituent qu'une seule séquence de pratique, il n'y a pas de contradiction à les distinguer en sections d'enseignements lorsqu'elles sont exposées.

།འདིར་མཁས་བཙུན་རྒྱལ་མཚན་འབུམ་གྱིས་མཛད་པ་སོགས་ཁྲིད་ཡིག་རྙིང་པ་རྣམས་ན། སྔོན་འགྲོ་མེའི་སྐོང་ར་ལ་ཀང་པ་སྐྱིལ་ཀྱང་དང་། དངོས་གཞི་གཏུམ་མོ་ཟས་ཟ་ལ་མེ་ཐབ་དྲུག་ཆིངས་བྱེད་པར་བཤད་ནའང་། བླ་མའི་ཞལ་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྱིར་མན་ངག་དཀྲུགས་ཏེ་བཤད་པ་ཡིན། ལག་ལེན་གོང་དུ་བཤད་པ་ཁོ་ན་བྱེད་དགོས་སོ།

།གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ་འདི་གཏུམ་མོའི་དངོས་གཞི་ཡིན། གཞུང་ལས། རང་ལུས་ཐབས་ལྡན་རྩ་གསུམ་འཁོར་ལོ་བཞི། ཨ་ཧཾ་འབར་འཛག་སྐད་ཅིག་དགའ་བཞིས་བརྒྱན། ཅེས་གསུངས་པའི་བསྟན་དོན་དངོས་ཡིན་ནོ།

།ཧཾ་ཡིག་བསྒོམས་པ་ལ་ལྟེ་བའི་ཨ་ཐུང་སྒོམ་པའི་དོན་ཚང་བ་དང་། དམིགས་པ་འབྲིང་བསྡུས་གཉིས་ལ་འཁོར་ལོ་བཞི་དངོས་སུ་མ་བསྒོམས་ཀྱང་། རྩ་དབུ་མ་ཡོངས་རྫོགས་བསྒོམས་པའི་ཕྱིར། དབུ་མ་ཉིད་འཁོར་ལོ་བཞི་ཀར་གྱི་ལྟེ་བ་ཡིན་པས། དོན་འཁོར་ལོ་བཞི་ཅར་ཚང་བ་ཡིན་ནོ།

།གཉིས་པ་གཏུམ་མོ་གོས་སུ་གོན་པ་ནི། དམིགས་པའི་རྩ་བ་གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ་ཙུང་ཟད་གོམས་པ་ཞིག་གིས་བྱ་སྟེ།

འདི་ལ་ཕྱིའི་དམིགས་པ་གྲང་བ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད། གནས་ཁང་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནམ་ལྷུགས་བསྲེགས་ཀྱིས་གཞི་དང་། རྣ་གུར་ལ་མེ་འུར་འུར་འབར་བར་བསྒོམ། རང་ལྷ་སྐུ་དང་། རྒྱན་ཕྱག་རྒྱ་ལྔ། ན་བཟའ་སྟག་ལྤགས་མི་ལྤགས། ཐམས་ཅད་ཀྱང་མེ་ལྕེ་ཡལ་ལ་ལ་འབར་བར་བསམ།

Dans les traités anciens, tels ceux du saint érudit Gyeltsen Bum et d'autres, il est expliqué, concernant les préliminaires de l'enceinte du feu, que nous sommes en asana, et que pour la pratique principale, *Tumo comme nourriture*, on prend la posture des *six foyers*. Ce sont des explications mélangées, de sorte que l'on s'en remette aux instructions orales du Maître. On pratiquera donc suivant les explications précédentes.

Tumo comme nourriture est la pratique principale de Tumo. Le texte (les *Vajrapâdas* de Niguma) dit :

Le corps doté des moyens – trois canaux et quatre chakras –
A-Ham brûle et fond, orné des quatre joies des quatre instants[26].

C'est le sens principal de l'enseignement (concernant Tumo).

La méditation sur le *A* court (*A thung*) au niveau de l'ombilic correspond à la méditation sur la syllabe *Ram*.

Bien que dans les représentations moyenne et concise on n'imagine pas les quatre chakras, comme Avadhûti est médité (avec ses caractéristiques) au complet, Avadhûti étant au centre des quatre chakras, leur présence est implicite[27].

2.2 – Tumo porté comme vêtement

On accomplira cette pratique après s'être un peu habitué à la pratique de base, *Tumo comme nourriture*.

La représentation extérieure

On ne pense pas au froid et expérimente le lieu où l'on se trouve comme étant de nature vajra, le sol de métal incandescent, l'enceinte flamboyant intensément.

Nous-même sommes le corps de la déité[28], paré des cinq mudrâs, vêtu d'une peau de tigre et d'une peau humaine. Tout est flamboyant de flammèches scintillantes.

ནང་གི་དམིགས་པ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིར་རཾ་ལས་འབར་བའི་མེས་ལུས་ནང་ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ། ལུས་གནད་ཙོག་པུ། ལག་གཉིས་པུས་མོའི་ཕྱི་ནས་འཁྱུད་དབུགས་ཤད་དབྲག་ལ་འགྲོ་བར་བྱེད་ཅེས་ཞཤད་ནའང་། མན་ངག་གབ་པ་ཡིན་པས། ལག་པ་གཉིས་ནང་དུ་བསྐོལ་ཏེ། གཡས་ཀྱི་ལག་མཐིལ་གཡོན་གྱི་མཁལ་ཁྲུང་དང་། གཡོན་གྱི་ལག་མཐིལ་གཡས་ཀྱི་མཁལ་ཁྲུང་ལ་བཀབ། ཕྱི་ནས་པུས་འཁྱུད་ཀྱིས་བསྡམས་པ་ཡིན། རླུང་གི་གནད་གཞིལ་བ་ལན་གཉིས་རེའམ་གསུམ་རེ་ལུས་སྦོབས་དང་བསྟུན་ནས་བྱ། ཐུན་མཚམས་སུ་གཙུབ་ཤིང་གཙུབ་སྟན་གྱི་འཁྲུལ་འཁོར་ལ་འབད། འདིས་དྲོད་འཕེལ་དུ་སྐྱེད། ལུས་རྩལ་ན་གོས་སྲབ་ཏུ་བཏང་ཞིང་། ལུས་ལ་དྲིལ་ཕྱིས་བྱའོ། །ཡང་དངོས་གཞི་ཟས་སུ་ཟ་བ་མ་བསྒོམས་པར་མེའི་སྟོང་ར་ཡུན་རིང་དུ་བསྒོམས་པས་ཀྱང་འདི་བསྒོམ་དུ་རུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་བརྒྱད་པའོ།

།གསུམ་པ་སྟན་དུ་འདིང་བ་ནི།

ཕྱིའི་དམིགས་པ་གོས་སུ་གྱོན་པ་དང་འདྲ་བ་ལས། ལྷག་པར་གདན་ལྟུགས་བསྲེགས་ཀྱི་པདྨ་དང་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་མེ་ལྕེ་ཙ་རུ་རུ་འབར་བ་ལ་རང་ཉིད་གནས་པ་ལྷག་པོར་བསྒོམ།

ནང་གི་དམིགས་པ་ལྟེ་བའི་ཐད་དུ་རཾ་དམར་པོ་འོད་ལྷག་གེ་བ་ལ་སེམས་གཏད། རླུང་གནད་འཇམ་རླུང་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བཟུང་།

La représentation intérieure

On se représente, quatre travers de doigts en dessous de l'ombilic, *Ram*, duquel le feu flamboie, emplissant tout l'intérieur du corps.

Concernant la posture, bien qu'il soit dit d'être accroupi, les bras enlaçant les genoux, comprimant la respiration, il s'agit d'une instruction orale déguisée. Les bras sont croisés à l'intérieur de sorte que la paume de la main droite couve l'aisselle gauche et vice-versa, enlaçant les genoux par l'extérieur.

Pour la respiration, on fait des « reprises » deux par deux ou trois par trois, en fonction de nos possibilités physiques.

Entre les sessions, on s'entraînera aux exercices physiques *de l'allumette et du grattoir* qui développent rapidement la chaleur.[29] Si on se met à transpirer, on s'essuie et met des vêtements plus fins.

Si l'on a pratiqué longuement l'enceinte du feu, il est possible de faire cette pratique sans avoir fait au préalable celle de *Tumo comme nourriture*.[30]

– Fin de la huitième séquence –

2.3 – Tumo déployé comme siège

La représentation extérieure

Elle est similaire à celle de *Tumo porté comme vêtement*. Particulièrement, on méditera que l'on se trouve sur un siège constitué d'un lotus de métal incandescent et du mandala du soleil, flamboyant intensément.

La représentation intérieure

Notre esprit demeure posé dans l'expérience de *Ram* au niveau de l'ombilic, brillant d'une intense clarté rouge. On pratique le souffle-doux constamment.

Ayant pratiqué durant la journée et la soirée, au moment de s'endor-

ཉིན་པར་དང་ནམ་སྟོད་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་གཉིས་ལོག་ཁར། རབ་སྐྱིལ་ཀྱང་། འཁྲིང་ཙོག་པུ། ཐམ་སྟུས་མཐོ་རུ་བཙུག །གློ་གཡས་པ་འོག་ཏུ་བཙུག །ཕྱུས་བྲང་སྦྲར། ལུས་སྲུམ་ལྟབ་ཏུ་ཉལ། སེམས་ལྟེ་བའི་རཾ་ལ་གཏད་པའི་ངང་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། འདིའི་དགོས་པ་ནི། གཏུམ་མོ་བསྒོམས་པས་གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་ཟིན་པ་དང་། ཉིན་པར་བསྒོམས་པའི་དྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་མཚན་མོ་མི་ཡལ་བའི་ཕྱིར་ཡིན། འདི་ཡང་མེའི་སྟོང་རའམ། ཟས་སུ་ཟ་བ་གང་རུང་གཅིག་ཙུང་ཟད་འབྱོངས་པས་བསྒོམས་ན་དོན་སྟོན་པར་ཟེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་དགུ་པའོ།

།བཞི་པ་རླུང་རྟར་ཞོན་པ་ནི། རྩ་བའི་དམིགས་པ་དང་རླུང་འབྱོངས་པ་ཞིག་གིས་ཡུན་རིང་དུ་སྒོམ་ན། རྟ་མཆོག་དང་མཉམ་པའི་འགྲོས་འབྱུང་ངོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྟགས་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན། ད་ལྟ་ལག་ཏུ་ལོངས་ངེས་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་རླུང་སྦྱོངས་པའི་ལས་དང་པོ་བས་སྒོམ་ན། ལམ་གྱི་འགྲོ་འདུག་གིས་རྩ་རླུང་འཁྲུགས་པ་དང་། ཁམས་ཀློགས་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། འགྲོ་འདུག་ཉིད་ལུས་སྦྱོངས་སུ་འགྲོ་བའི་ཕན་ཡོན་ཡོད་དོ།

།དེ་ཡང་ལམ་དུ་འཇུག་པའི་སྔོན་དུ་རླུང་ཁྲུག་པ་ཉེར་གཅིག་ཙམ་བཟུང་། དེ་སྐབས་དངོས་གཞིའི་དམིགས་པ་འམ། ཡང་ན་མི་རྟོག་པ་རྒྱག་པ་བསྒོམས་ཀྱང་བཏུབ། དངོས་ནི་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཚེ། ལག་པ་སྟོད་སྐྱིལ་བཅས། རླུང་འཛམ་རླུང་བཟུང་། དམིགས་པ་ནི་རླུང་གི་ལྷ་མོ་དཀར་ལྷང་ངེ་གཡོག་པ་ཅན་གཉིས་ཀྱིས་མཆན་ཁུང་ནས་བཏེགས་ཏེ། གང་འདོད་པའི་གནས་སུ་ཕྱིན་པར་བསམ་གསུངས། འདིར་རླུང་ཁྲུག་པ་ཞེས་པ་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་རླུང་ཐེངས་བཞི་བཞི་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཉེར་གཅིག་ལ་རླུང་ཐེངས་བརྒྱད་

mir : au mieux, on s'assied en asana, ou encore accroupi ou, au minimum, on s'allonge sur un coussin surélevé, sur le flanc droit, les genoux contre la poitrine (en chien de fusil). On s'endort ainsi, laissant l'esprit posé sur *Ram* au niveau de l'ombilic. Ceci est utile car, méditant ainsi Tumo, la Claire Lumière du sommeil sera expérimentée et la chaleur de la méditation diurne ne se dissipera pas pendant la nuit.

Si l'on médite ainsi après s'être un peu entraîné à *l'enceinte vide du feu* » ou à *Tumo comme nourriture*, le sens de cette pratique apparaîtra sans aucun doute.[31]

– Fin de la neuvième séquence –

2.4 – Chevaucher le souffle

Lorsque l'on a longuement médité et acquis une grande expérience de la pratique de base et des souffles, il est dit que l'on peut se mouvoir comme le sublime cheval ; ceci apparaît sous forme de signes et de qualités. Se consacrant complètement à cette pratique pendant juste un mois ou deux, s'entraînant avec le souffle, un débutant n'aura plus de perturbations des souffles et des canaux subtils lorsqu'il se déplace, sa santé ne se dégradera pas et ses déplacements deviendront une pratique corporelle (*lus sbyongs*).

Ainsi, avant de se mettre en route, on pratiquera vingt-et-un *kukpa* (*khug pa)* de souffle durant lesquels on méditera la séquence principale, ou encore on restera simplement en un état non-conceptuel.

Au moment de prendre la route, l'essentiel consiste à placer les mains dans « l'asana supérieur » (bras croisés) en pratiquant la rétention du souffle-doux. Pour ce qui est de la représentation, il est enseigné d'imaginer que deux déesses du souffle, ailées, vert-clair, nous soulèvent par les aisselles et nous conduisent là où l'on souhaite se rendre.

Un *kukpa* de souffle consiste en un cycle de quatre *bumchens,* comme expliqué précédemment. Vingt-et-un de ces cycles fait donc quatre-vingt-quatre rétentions. Ceci est (une instruction) pour les débutants qui n'ont

ཙུ་གྲུ་བཞི་ཡོད། དེ་ཡང་ལས་དང་པོ་བུམ་ཅན་མ་འགྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པར་འདུག །ཡུན་རིང་བཟུང་ནུས་པ་རྣམས་ལ་གྲངས་དེ་ཙམ་མི་དགོས། ཁྲིད་ཡིག་རྣམས་ན་མི་གསལ་ཡང་སྐབས་དེར་བར་ལྷུ་འཛུམས་པའི་སྟོད་སྐྱིལ་ཙམ་པོས་མི་ཆོག །ཁྲུ་ཚུར་མཆན་ཁུང་དུ་བཙུག་པའི་སྟོད་སྐྱིལ་བཅས་ནས། རླུང་གི་ལྷ་མོས་བཏེག་པ་སྒོམ་དགོས་ཞེས། སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་པའོ།

།གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་ཁྲིད་ལ།

སྲིད་པའི་དབང་ཞུ་བ་དང་། བགེགས་རང་གྲོལ་གཉིས་སོ།

།དང་པོ་ནི། མན་ངག་འདི་ཐོབ་ཕྱིན་ཆད་ནས། གཏུམ་མོ་བསྒོམས་པའི་མཇུག་ཐུན་མཚམས་ལ་འཇུག་ཁར་འདི་ཚར་གཅིག་ངེས་པར་བསྒོམ་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་རང་གི་སྤྱི་བོར་སེང་ཁྲི་པད་དཀར་ཉི་ཟླའི་གདན་ལ། རྩ་བའི་བླ་མ་སྐུ་དངོས་སམ། རྡོ་རྗེ་འཆང་གང་དུ་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་མོད་ཀྱི། རྩ་བའི་བླ་མ་ཉིད་བསྒོམ་པ་ཟབ་པར་བཞེད། གང་ལྟར་ཡང་སྐུ་མདོག་དཀར་ལ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ། དེ་ཉིད་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སུ་ཞེས།

མཆོད་ཡོན་དང་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པའི་ཉེར་སྤྱོད་དང་། ཁང་བཟང་། བཞུགས་ཁྲི། ན་བཟའ། རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་དང་། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་དང་། འདོད་འཇོའི་བ་དང་། རྒྱལ་སྲིད་སྣ་བདུན་དང་བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ། མདོར་ན་ཕྱོགས་དུས་ཀུན་གྱི་མཆོད་པ་བཟང་དགུ་ཐམས་ཅད་འབུལ་བ་ནི། ཕྱིའི་མཆོད་པའོ།

།དེ་ནས་ཤ་ལྔ་བདུད་རྩི་ལྔ་ལ་སོགས་པའི་དམ་རྫས་རྣམས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏེ་འབུལ་བ་ནི་ནང་གི་མཆོད་པའོ།

pas d'expérience du *bumchen*. Pour ceux qui peuvent le garder longtemps, ce nombre n'est pas nécessaire.[32]

Bien que cela n'apparaisse pas clairement dans les textes d'instructions, il ne suffit pas de faire l'asana supérieur en se saisissant les coudes ; il faut placer les poings sous les aisselles et méditer que les déesses du vent nous soulèvent. C'est ce qu'enseigne mon Maître-Source, union de tous les bouddhas.

– Fin de la dixième séquence –

3 – Les instructions finales

Deux parties : la réception de l'initiation du devenir[33] ; la libération spontanée des obstacles.

3.1 – La réception de l'initiation du devenir

À partir du moment où l'on a reçu les instructions essentielles, il est nécessaire (d'accomplir cette pratique) à la fin d'une session de Tumo avant de s'engager dans l'intersession.

Au sommet de notre tête, sur un trône de lions, lotus blanc, soleil et lune, le Maître-Source, dans son aspect véritable ou sous la forme de Vajradhâra – l'un ou l'autre est adéquat. Néanmoins, il est dit que la méditation avec le Maître-Source est particulièrement profonde. Dans un cas comme dans l'autre, son corps est blanc, irradiant de lumière, et on le considère comme l'union de tous les aspects du Refuge.

On lui adresse les offrandes extérieures : eau à boire, fleurs et autres offrandes sensorielles, palais, trône, vêtements, vase aux trésors, arbre des souhaits, vache d'abondance, sept emblèmes royaux, huit déesses propices, etc. En bref, toutes les choses excellentes qui existent, de tout temps et en tout lieu.

On lui adresse l'offrande intérieure : les substances symboliques des cinq viandes et cinq amritas consacrées en nectar de gnose.

On lui adresse l'offrande secrète : les parèdres des (cinq) familles,

།བདེ་བ་སྐྱེད་བྱེད་རིགས་ཀྱི་ཡུམ་འབྱུལ་བ་ནི་གསང་བའི་མཆོད་པའོ།
།དེ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་ལྟར་ཤེས་པ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་མཆོད་པའོ།
།དེ་ལྟར་མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ་ནས། འདི་སྐད་ཅེས།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ། ཕྱི་མེ་ཏོག་འདུག་སྤོས། ནང་ཤ་ལྔ་བདུད་རྩི་ལྔ། གསང་བ་བདེ་སྟོང་གི་ཡེ་ཤེས། ཡང་གསང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་མཆོད་པ་དམ་པ་རྣམས་འབྱུལ་ལོ། །བཞེས་ནས་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐུར་དུ་གསོལ།

ཅེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་པས། བླ་མའི་སྐུ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་དཀར་ལ་དྭངས་པ་ཉམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་དྲག་ཏུ་བབས། སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས། སྨིན་མཚམས་ཡན་ཆད་གང་། བུམ་དབང་ཐོབ། སྐུའི་དངོས་གྲུབ་སྩལ། ཡང་བདུད་རྩིའི་ཆུ་རྒྱུན་གྱིས་མགྲིན་པ་ཡན་ཆད་གང་། གསང་དབང་ཐོབ། གསུང་གི་དངོས་གྲུབ་སྩལ། ཡང་སྙིང་ག་ཡན་ཆད་གང་། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ། ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྩལ། ཡང་བདུད་རྩིའི་ཆུ་རྒྱུན་ལྟེ་བ་སོགས་ནས་བརྒྱུད་རྐང་མཐིལ་ཡན་ཆད་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། དབང་བཞི་པ་ཐོབ། སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་སྩལ།

བླ་མ་ཉིད་ཀྱང་འོད་དུ་ལྡེམ་སྟེ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། བླ་མའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་དང་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་མཉམ་པར་བཞག །དེ་རྗེས་དགེ་བ་བསྔོས་ནས་ཐུན་མཚམས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

དམིགས་པ་འདི་བླ་མ་ལས་མ་ཐོབ་གོང་དུ་དེར་ཟད། ཐོབ་ཕྱིན་ཆད་གདམས་ངག་འདིའི་ལུགས་ཀྱི་གཏུམ་མོའི་དམིགས་པའི་རིགས་བསྒོམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ། ཐུན་གྱི

sources de félicité.

Voyant ces offrandes comme un rêve, une illusion, on réalise l'offrande d'ainsité.[34]

Adressant ces quatre offrandes au complet on récite :

Précieux Maître, union de tous les bouddhas des trois temps, je vous adresse ces offrandes authentiques : extérieures, de fleurs et d'encens ; intérieure, des cinq viandes et des cinq amritas ; secrète, de gnose, félicité-vide ; et la plus secrète, d'ainsité. Les acceptant, veuillez me conférer les quatre initiations au complet.

Ayant ainsi prié avec ardeur, du corps du Maître s'écoule un flot d'amrita de gnose, blanc, transparent, dont l'expérience est félicité.

Il nous pénètre par le sommet de la tête et nous emplit jusqu'au niveau du *mintsam* ; nous recevons l'initiation du vase qui nous confère les accomplissements du corps.

Le flot d'amrita nous emplit jusqu'au niveau de la gorge, nous recevons l'initiation secrète et les accomplissements de la parole.

Il nous emplit jusqu'au niveau du cœur, nous recevons l'initiation de compréhension et de gnose, et les accomplissements de l'esprit.

Le flot d'amrita nous emplit jusqu'à l'ombilic et de là tout l'intérieur du corps jusqu'à la plante des pieds. Nous recevons la quatrième initiation qui nous octroie les accomplissements du corps, de la parole et de l'esprit.

Puis le maître lui-même fond en lumière, absorbée en nous, les corps, parole, esprit du maître et nos corps, parole, esprit indissociablement unis, nous demeurons équanimes. Ensuite, ayant dédié les vertus de la pratique, on entrera dans l'intersession.

Si l'on n'a pas reçu cette instruction du Maître, on s'arrête avant (et récite directement la dédicace), mais à partir du moment où l'on a reçu cette instruction, on la pratiquera à la fin de chaque session de Tumo.

Elle constitue une forme de rituel de conclusion des méditations de

མཇུག་ཏུ་འདི་ཚར་རེ་ངེས་པར་བསྒོམ་དགོས་པས། གཏུམ་མོའི་དམིགས་པའི་རྗེས་ཆོག་ལྟ་བུར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། རྗེས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་བསྡུས་པ་ཡིན་ལ། ཕྱིར་འདི་ཉིད་དམིགས་པ་གཞན་དང་མ་སྦྲེལ་བར་ལོགས་སུ་བསྒོམ་པའི་སྲོལ་ཡང་ཡོད་ཅིང་།

བླ་མའི་སྐུ་ལས་དབང་བཞི་ལེན་པའི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་ཚང་ཞིང་། སྨྲོས་པའི་བསྲེ་བསླད་མེད་པས། བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ། །སྐབས་འགར་ཞག་གསུམ་མམ། ལྔའམ། བདུན་སོགས་འདི་ཁོ་ན་ལ་དྲིལ་ཏེ་བསྒོམས་ན། སྒོམ་གང་ལ་ཡང་བོགས་བླ་ན་མེད་པར་ཕྱིན་པར་འགྱུར་རོ།

།གཏུམ་མོའི་མཇུག་ཏུ་ངེས་པར་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། གཏུམ་མོ་དངོས་གཞི་བསྒོམས་པའི་བདེ་དྲོད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་བརྟན་པར་བྱེད་པ་དང་། རླུང་སྟོད་དུ་འཚངས་པ་ཐུར་དུ་འབེབས་པ་དང་། རྩོལ་བ་དྲག་པོས་ལུས་ཟུངས་ལ། གནོད་པའི་རིགས་ལ། འདིས་ལུས་ཟུངས་གསོ་བ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བཅུད་ལེན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཐུན་མཚམས་སུ་གྲིབ་སོགས་བར་ཆད་སྲུང་བ་དང་། གཙོ་བོར་བྱིན་རླབས་བརྟན་པའི་སྒོ་ནས་ཡེ་ཤེས་སྐྱེད་པའོ། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་པའོ།

།གཉིས་པ་གེགས་རང་གྲོལ་ནི། སྤྱིར་གེགས་སེལ་རྒྱས་པ་གཞན་དུ་ཤེས་དགོས་ཀྱང་། ཁྲིད་ཀྱི་དཀྱུས་ལ་འདི་ཙམ་འབྱུང་སྟེ། གཏུམ་མོ་བསྒོམ་པ་ཕལ་ཆེར་ལ་རླུང་སྟོད་དུ་འཚངས་བ་དང་། འོག་ཏུ་ཀླུའི་གེགས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་གཉིས་ཀར་འབྱུང་བའང་ཡོད། ཕལ་ཆེར་ལ་གང་རུང་རེ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ། གེགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་རྣམས་ནི་རེ་རེ་ཙམ་མ་གཏོགས་འབྱུང་བ་དཀོན་ནོ།

Tumo, c'est pourquoi on la trouve résumée à la fin des instructions. D'une façon générale, il est aussi possible de la pratiquer séparément sans qu'elle soit connectée à d'autres instructions.

Cette réception des quatre initiations à partir du corps du Maître contient tous les points fondamentaux. Elle n'est ni mélangée ni altérée par des fioritures, c'est pourquoi sa grâce est immense. Méditer quelques fois en s'absorbant uniquement en celle-ci, que ce soit pendant trois, cinq, sept jours ou plus, est un moyen insurpassable d'amplifier n'importe quelle méditation.

Il est nécessaire de la méditer à la fin des sessions de Tumo car elle stabilise l'expérience de félicité-chaleur expérimentée dans la pratique principale. Elle fait redescendre les souffles (qui pourraient) s'accumuler dans le tronc, régénère (l'énergie dépensée dans) d'intenses efforts, et remédie aux différents maux qui pourraient advenir. C'est ainsi la quintessence des pratiques méditatives. À la fin d'une session, elle nous préserve des obstacles, voiles, etc. Mais sa fonction principale reste de développer la gnose en stabilisant l'influence spirituelle.

– Fin de la onzième séquence –

3.2 – La libération spontanée des obstacles

Bien qu'il soit nécessaire de prendre ailleurs connaissance des méthodes générales (et?) détaillées pour dissiper les obstacles, dans les commentaires on trouve principalement ce qui suit : dans la plupart des cas, lorsque l'on médite Tumo, les souffles peuvent s'accumuler dans le tronc et, en bas, peut survenir « l'obstacle de *kunda*[35] ». Pour certains, les deux sont rencontrés, mais dans la plupart des cas, l'un ou l'autre est expérimenté avec plus d'intensité. Les autres problèmes, hormis quelques cas particuliers, sont rarement rencontrés.

།དེ་ལ་སྟོད་གེགས་བསལ་བ་ནི། ཐབས་ལམ་གཏུམ་མོ་བསྒོམ་པའི་སྐབས་སུ་རོ་སྟོད་ན་བ་དང་། མགོ་ལ་ཟུག་གཟེར་སྐྱེ་བ་དང་། ཞེས་པ་འཕྲོ་བ་སོགས་བྱུང་ན། སྟོན་འགྲོ་ཉམས་སུ་བླངས་པའི་རྗེས་སུ། རང་ལུས་སྟོང་སང་ངེ་བ་གསལ་བཏབ་སྟེ། རླུང་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཤིག་སྟོན་དུ་བཏང་། གང་ན་སར་བུ་ག་ཟླུམ་པོ་གསུམ་ཚོམས་ནོར་བུ་མིག་གསུམ་འདྲ་བ་གསལ་བཏབ། ལག་གཉིས་ཁུ་ཚུར་མདུན་དུ་བཀྱངས་ཏེ། སླར་ཁུ་ཚུར་གྱི་རྒྱབ་ནུ་སྟེང་དང་། ལག་ངར་རྡེབ་ལོགས་ལ་ཐེབ་པར་བྱེད་པ་དང་མཉམ་པོར་ཁ་ནས་ཧ་ཐུང་དྲག་ཏུ་འདོན། ནད་རྣམས་བུ་ག་ནས་དུད་པའམ་རླུང་ཚུབ་ཀྱི་རྣམ་པས་ཕྱུར་ཕྱུར་ཕྱིར་རྒྱང་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ནང་སྟོང་སང་སང་སོང་བར་མོས། ལུས་ཐམས་ཅད་ན་ན་ལུས་ཁྲོལ་ཚགས་ལྟ་བུར་སྒོམ་པ་ཁྱད་པར་ཡིན། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འདི་རང་ན་བའི་ངོས་གཟུང་མེད་པར་ཞེས་པ་འཕྲོ་བ་སོགས་བྱུང་ན་སྙིང་རླུང་གི་བྱེད་ལས་ཡིན་པས། སྙིང་དཀར་ནག་གི་མཚམས་སུ་བུ་ག་སྒོམ་ན་ལེགས་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཉིས་པའོ།

།སྨད་ཀུཎྜའི་གེགས་བསལ་བ་ནི། རབ་དགག་སྒྲིབ་དང་བྲལ་བའི་ཐློས་སེལ། འབྲིང་དབང་བསྐུར་དང་ཚོགས་འཁོར་གྱིས་སེལ། ཐ་མ་དམིགས་པ་དང་འཁྲུལ་འཁོར་གྱིས་སེལ་གསུང་།

ཡང་ཆགས་སྲིད་དང་བག་ཆགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དགག་སྒྲིབ་དང་བྲལ་བས་སེལ། གྲིབ་དང་དམ་སེལ་ཡིན་ན་དབང་བསྐུར་དང་ཚོགས་འཁོར་གྱིས་སེལ། གང་འཛག་དང་ནད་གཞི་ཡིན་ན་དམིགས་པ་དང་འཁྲུལ་འཁོར་གྱིས་སེལ་ཡང་གསུང་ངོ་།

– *Dissiper les obstacles supérieurs*

Lorsque l'on médite la Voie des Méthodes, Tumo, si on éprouve des douleurs dans le tronc, que l'on a des maux de tête, des vertiges ou autres, on suivra cette instruction : après les préliminaires, on médite son corps comme vide, clair et transparent puis, ayant expiré une ou deux fois, on imagine à l'endroit douloureux trois trous ronds, semblables aux yeux des Trois Joyaux[36]. On tend les bras devant soi, poings fermés, et frappe au-dessus des seins puis claque les bras sur les flancs en poussant un « Ha » court et énergique.

Les maux[37] sont expulsés et s'en vont au loin sous la forme de fumée et de bourrasques qui sortent des orifices en volutes ascendantes. On médite que l'intérieur de notre corps devient alors vide et dégagé.

Si notre corps entier est souffrant, il sera médité comme une passoire. S'il n'y a pas une partie du corps identifiable comme souffrante, ce qui est le cas par exemple pour les vertiges, c'est le fait du souffle du cœur ; il est alors excellent de méditer un orifice à la jonction des « cœurs blanc et noir[38] ».

– Fin de la douzième séquence –

– *Dissiper les obstacles inférieurs de kunda*

Il est dit que, pour ceux dont la réceptivité est supérieure, les obstacles seront dissipés par un esprit libre de saisie et de rejet[39]. Pour ceux dont la réceptivité est moyenne, ils seront dissipés par le confer d'une initiation ou la pratique d'un ganachakra. Pour ceux dont la réceptivité est ordinaire, ils seront dissipés par les méditations et les exercices physiques.

Si (les obstacles) viennent de l'attachement et des tendances habituelles, ils seront dissipés en se libérant de la saisie et du rejet. S'ils viennent de voiles ou manquements à nos samayas, ils seront dissipés par le confer d'une initiation ou un ganachakra. S'ils viennent d'une émission (de bodhicitta) ou d'une maladie, les méditations et les exercices physiques les dissiperont.

།འདིར་འཇིག་སྲུང་བཀའ་རྒྱ་མའི་དམིགས་པ་སྦྱོར་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་། བཀའ་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་མང་པོ་འཚོགས་པའི་ནང་དུ་མི་འཆད་པས་ཟུར་ཙམ་སློས་པ་དེ་ཀས་ཆོག

།དེ་ལ་ཐུན་གཅིག་བྱེད་དམ་མི་བྱེད་བློ་དང་སྦྱར་རོ། །ཡང་སློབ་མ་གལ་ཆེ་ཅུང་ཟད་ལ་དམིགས་པ་དེ་འབོགས་ནས། དེ་ཉིད་དམིགས་སྐོར་བཅུ་གསུམ་པར་འགྱུར་བ་ཡང་ཤེས་པར་བྱའོ།

།ཡང་དཀྱུས་ལྟར་ན། གཏུམ་མོ་ལ་གཞུང་ཚིག་གིས་ཟིན་པ་དམིགས་པ་བདུན་ཡོད།

རྩ་ཚིག་གིས་དངོས་སུ་མ་ཟིན་ཀྱང་གཏུམ་མོའི་ཐོན་ཆོས་སམ། བདེ་དྲོད་ཀྱི་བོགས་འདོན་ཁྱད་པར་ཅན་བྱིན་རླབས་བླ་མའི་གཏུམ་མོ་འདི་ཡིན། ཅེས་མཚམས་སྦྱར་ནས། བྱིན་རླབས་བླ་མའི་གཏུམ་མོ་སྐབས་འདིར་སྟོན་ཏེ། དེའི་དམིགས་པ་ཡང་ལོགས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

།དེ་ལྟར་ན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རང་ལུས་ཐབས་ལྡན་གྱི་གཏུམ་མོ་རྒྱས་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ལ། འདིའི་ཡན་ལག་ཏུ་གཏུམ་མོའི་གཞུང་ཁྲིད་ཀྱི་མན་ངག་འཁྲུལ་འཁོར་རྣམས་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།

།གཞན་ལུས་ཤེས་རབ་ཀྱི་གཏུམ་མོའི་སྐོར་ནི་མན་ངག་ཉོ་ལ་ཟབ་པ་ཡོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་གླེང་བརྗོད་མེད་པར་འཇོག །མཁས་གྲུབ་གཞོན་ནུ་གྲུབ་ཀྱི་ཞལ་ན་རེ།

དཔལ་ལྡན་ཤངས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་རྡོ་རྗེ་གདན་པ་དང་། བོད་ཡུལ་གྱིས་སངས་རྒྱས་གླང་རི་པའི་རྣམ་ཐར་སྐྱོང་དགོས། གཙང་སྨོམ་གྱི་བརྒྱུད་འཛིན་ཡིན། འཇོལ་ཉོག་གི་བརྒྱུད་འཛིན་མིན་གསུང་ངོ་། མཁའ་འགྲོ་ཞལ་གདམས མཁའ་འགྲོའི་ཞལ་གདམས

Il existe une séquence de méditation Kagyama pour se préserver des émissions, mais comme celle-ci est placée sous le sceau du secret, elle ne peut être expliquée au milieu de nombreuses personnes et sera vue séparément. On peut, si on le souhaite, en faire ou non une séquence de pratique. Si elle est transmise à un petit nombre de disciples importants, on la comptera comme treizième séquence de pratique.

D'une façon générale, on compte sept séquences de pratique (pour Tumo ?) dans le commentaire racine (*gzhung tshig* titre du commentaire racine ?).

Bien qu'ils ne soit pas mentionnés dans les vers racines (*rtsa tshig*), il y a aussi *l'enseignement révélant Tumo (? gtum mo'i thon chos)*, ou la pratique spéciale d'amplification de la félicité-chaleur qu'est le *Tumo de la grâce du Maître*. Nous avons introduit le *Tumo de la grâce du Maître (où ?)*, mais les instructions de méditation devront être connues ailleurs.

Nous avons exposé en détails la pratique de Tumo avec notre propre corps comme moyen. Ces instructions sont à compléter par les instructions essentielles des yogas *('khrul 'khor)* dont la pratique est très importante.

Concernant le cycle de la pratique du *Tumo de prajñâ (shes rab kyi gtum mo)* utilisant le corps d'autrui (comme moyen), il s'agit d'instructions orales profondes que nous n'aborderons pas ici. Le saint érudit Shönu Drup dit :

> *Nous, Pelden Shangpa, devons cultiver la voie de parfaite libération qui fut celle de Vajrâsana, en Inde, ou de Sangyé Langripa, au Tibet. Nous sommes détenteurs d'une lignée de méditation pure, pas d'une lignée de dépravés.*[40]

གཉིས་པ་སྒྱུ་ལུས་ཆགས་སྣང་རང་གྲོལ་གྱི་གདམས་ངག་ལ།

དབག་པོ་རབ་བླམ་དམ་པ་གྲོགས་སུ་བསྟེན་པ། དབང་པོ་འབྲིང་ཚིག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པར་ཁྲིད་པ། དབང་པོ་ཐ་མ་མལ་གཅིག་ཏུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྐྱེད་པའོ།

།དང་པོ་ལ། མོས་གུས་བླམའི་ལམ་ཁྱེར་དང་། ཅིར་སྣང་བདེན་མེད་ལམ་ཁྱེར་གཉིས་སོ།

།དང་པོ་མོས་གུས་བླམའི་ལམ་ཁྱེར་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་སྐབས་འདིར་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་དམིགས་པའི་རྐང་ཆེན་གཅིག་ཏུ་ཡང་བྱེད་ལ། སྤྱིར་སྒྱུ་ལུས་ལ་སོགས་པ་ཆོས་ལྔ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དམིགས་པའི་གཞི་མ་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ།

།དེ་ཡང་འདི་ལྟར་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ངེས་པར་སྔོན་དུ་བཏང་། དག་བྱེད་སྒོང་ར་སྒོམ་མི་སྒོམ་ཉམས་དང་སྦྱར། དེ་ནས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་གཞིག་འགྲེལ་ཞིག་བཙུག་སྟེ། ག་རེ་ལར་འདུས་བྱུས་ཐམས་ཅད་ལ་རྟག་པའི་གོ་སྐབས་མེད། སྒོས་སུ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཆི་བ་ལས་མ་འདས། དེ་ཡང་མྱུར་དུ་འཆི། ནམ་འཆི་ཆ་མེད། འཆི་བ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་མ་ཡིན་པ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན། དེ་ཕྱིན་ཆད་ད་ནི་ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་ཁ་དྲག་དབང་ཐང་གཏམ་སྙན་མི་སྙན་དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་དགོས་པ་མི་འདུག །ཅིས་ཀྱང་ཕན་པ་མི་འདུག །ད་ཕྱིན་ཆད་གང་དགའ་ཅི་དགར་ཐོང་སླམ་པ།

LE YOGA DU CORPS ILLUSOIRE

LES INSTRUCTIONS SUR LE CORPS ILLUSOIRE[41] (2.2.2) QUI FONT SE LIBÉRER D'EUX-MÊMES ATTACHEMENT ET AVERSION

Trois paries : pour ceux dont la réceptivité est supérieure, s'en remettre à l'ami sublime, le Maître ; pour ceux dont la réceptivité est moyenne, les instructions « ininterrompues par d'autres paroles » ; pour ceux dont la réceptivité est ordinaire, le développement du samâdhi sur un seul siège.

I – Pour les réceptivités supérieures, l'association au sublime maître

Deux parties : l'intégration par la dévotion au Maître ; l'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît.

1.1 – L'intégration par la dévotion au maître

Cette pratique est l'essence du Corps Illusoire pour ceux de réceptivité supérieure. C'est aussi, d'une façon générale, la base des autres pratiques du Corps Illusoire et des Cinq Enseignements d'Or.

On pratiquera systématiquement en préliminaire Refuge et Bodhicitta et, si on le souhaite, méditera l'enveloppe vide purificatrice.

Puis, l'on considère soi et tout ce qui est autre : il n'est rien de permanent en tout ce qui est composé. Plus particulièrement, nul vivant des six destinées n'échappe à la mort ; tous mourront rapidement. Le moment de la mort est incertain et le moment venu, hormis le Dharma, rien n'est utile. Aussi, à partir de maintenant considérons les nourritures, vêtements, richesses, paroles influentes, pouvoirs, histoires agréables ou désagréables, maîtrise des ennemis ou protection des amis – rien de tout cela n'est nécessaire ni utile. En conséquence, à partir de maintenant nous prendrons ce qui se présente comme ça se présente.

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་དང་། ཅེས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་འདུན་པ་དྭངས་དྭངས་བ་སྦྱངས། དེ་ཀ་ལ་ཅུང་ཟད་ངལ་གསོ། དེ་ནས་རང་སྐད་ཅིག་གིས་ཡི་དམ་ལྷར་གསལ་འདེབས་ཏེ། དེ་ཡང་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་འདི་རྒྱུད་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་པས་ལྷག་པའི་ལྷ་གང་དུ་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་བ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དོན་གྱི་བཅུད་བསྡུས་པ་ཡིན་པས་རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་གང་བློ་ལ་འཐད་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒོམས་ཀྱང་ལེགས་སོད། མཉམ་མེད་རིན་ཆེན་བརྩོན་འགྲུས་མན་ཆད་བརྒྱུད་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་ཕྱག་ལེན་དུ། བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་ཉིད་དུ་བསྒོམ་པར་མཛད་པ་ཉིད་བྱིན་རླབས་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ལྡན་པའི་རིམ་པ་ཡིན་པས། རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་སྐུ་མདོག་སྔོན་པོ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྡོ་རྗེ་དང་དྲིལ་བུ་འཛིན་པས་ཡུམ་ལ་འཁྱུད་པ། ཞབས་གཡོན་བསྐུམས་པས་འཇིགས་བྱེད་ནག་པོ་དང་། གཡས་བརྐྱངས་པས་དུས་མཚན་དམར་མོ་མནན་པ། སྟག་ལྤགས་ཀྱི་སྨད་དཀྲིས། ཐོད་སྐམ་གྱི་དབུ་རྒྱན། ཐོད་རློན་གྱི་དོ་ཤལ། རུས་པའི་རྒྱན་དྲུག །ཐོར་ཚུགས་ལ་ཟླ་བ་ཕྱེད་པ་དང་སྣ་ཚོགས་རྡོ་རྗེ་ལ་སོགས་པས་བརྒྱན་པ། ཡུམ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་དམར་མོ་གྲི་གུག་ཐོད་པ་འཛིན་པ་དང་མཉམ་པ་སྦྱོར་བ། མེ་དཔུང་འབར་བའི་དབུས་ན་བཞུགས་པར་བསྒོམ། དེ་ཡང་དང་པོར་བསྒྲིམས་ཏེ་གསལ་བཏབ། དེ་ནས་ལྷ་སྐུ་སྣང་སྟོང་ཙམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་དེ་ལ་ཅུང་ཟད་སེམས་བཏད་དེ་རིག་པ་ཁོང་ལྷོད་ཀྱིས་བཞག །དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཐླམ་བསྒོམ་སྟེ། དེ་ཡང་རང་གི་རིགས་བདག་གི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་བོ་ཉིད་དུ་བསྒོམ་པ་ཐོད་ཐང་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་བདེ་ན་རང་གི་སྤྱི་བོའི་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་དྲང་ཐད་ལ་བསྒོམ། དེ་ཡང་རྣམ་པ་མི་བདེ་ན། མདུན་གྱི་ཕྱོགས་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་ཞལ་ཚུར་བསྟན་པ་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་སྟེ། གང་ལྟར་ནའང་སེང་ཁྲི་སྣ་ཚོགས་པདྨ་ཉི་ཟླ་རྣམས་བརྩེགས་པའི་གདན་ལ། རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་སྐུ་བཀག་མདངས་གཟི་བརྗིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པར་བསྒོམས་ཏེ།

Ainsi cultive-t-on intensément le sentiment de l'incertitude du moment de la mort et de la vanité de toutes choses, et l'on repose un peu en cette expérience.

Puis l'on se représente instantanément comme le yidam. Les Six Yogas de Niguma étant le cœur de toutes les classes de tantras, on peut se méditer comme n'importe quelle déité supérieure (yidam). Pour autant, les Déités des Cinq Tantras étant la quintessence de toutes, il est excellent de les méditer avec, au centre du mandala, la déité qui nous convient le mieux. Dans la transmission de la lignée de l'incomparable (Mokchokpa) Rinchen Tsöndrü, on médite Chakrasamvara Inné (au centre). Cette façon de faire est dotée de son influence spirituelle.[42]

Ainsi, en un instant nous sommes Chakrasamvara Inné, bleu, une face, deux bras tenant vajra et cloche, enlaçant sa parèdre ; jambe gauche fléchie, écrasant Bhairava, noir ; jambe droite tendue ; paré d'une jupe en peau de tigre, d'un diadème de crânes, d'un sautoir de têtes fraîches et des six parures d'os ; sur son chignon, une demi-lune et un vishvavajra; il est uni à sa parèdre, Vajravârâhî, rouge, qui tient trigu et kapâla. Ils résident au milieu d'un brasier flamboyant.

On vit d'abord (cette présence) avec une attention soutenue et précise. Puis on laisse un peu l'esprit posé en l'expérience du corps de la déité, simple apparence vide semblable à une illusion, et l'on se relâche en cet état.

Puis on évoque la présence du Maître au sommet de notre tête comme maître de notre famille[43]. S'il n'est pas facile de procéder ainsi, on peut le méditer dans l'espace au-dessus de notre tête ou, si l'on préfère, dans l'espace en face de nous, au-dessus, nous faisant face.

Dans tous les cas, on méditera le Maître-Source sublime, majestueux, rayonnant, siégeant sur un trône de lions, lotus multicolore, soleil et lune superposés.

སྒྲུ་ལུས་ལ་སོགས་པ་ཆོས་ཕྲིམ་ལྔ་པོ་འདི་རྣམས་ཀྱི་སྐབས། རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་སྒོམ་ན། སྐུ་མདོག་སྔོན་པོར་བྱེད། འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་བླ་མ་སྐུ་དངོས་ཉིད་སྒོམ་པར་མཛད་པ་དེ་ཀ་གཙོ་ཆེའོ། །དེ་ནས་དམིགས་པ་སྦྱོར་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས། །རྩ་བའི་བླ་མའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་ཐིམ། བླ་མ་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། དེ་བཞིན་དུ་ཡི་དམ་ཞི་ཁྲོ་རབ་འབྱམས་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཐིམ་ཡི་དམ་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཐིམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། ལུང་རྟོགས་ཀྱི་དམ་ཆོས་རྣམས་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྤྱན་དྲངས་ཐིམ་དམ་ཆོས་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཐིམ་དགེ་འདུན་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་རྩ་བའི་བླ་མའི་སྐུ་ལ་བསྟིམ་ཆོས་སྐྱོང་ཀུན་འདུས་སུ་གྱུར། དེ་ལྟར་ན་རྩ་བའི་བླ་མ་ཉིད་བླ་མ་ཀུན་འདུས། ཡི་དམ། སངས་རྒྱས། ཆོས། དགེ་འདུན་ཆོས་སྐྱོང་ཀུན་འདུས་མཚན་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བ་ངན་སོང་ཐམས་ཅད་ལས་སྒྲོལ་བར་མཛད་ན། །གསོལ་བ་བཏབ་ན་ལྟ་སྨོས་ཀྱང་ཅི་དགོས་སྙམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྒོ་དུ་མ་ནས་མོས་གུས་དྲག་ཏུ་བསྒོམ། དེ་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་དགོས་ཏེ། །རང་གི་ཚེ་འདིའི་དངོས་ཀྱི་ཕམ་དང་། རང་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དྲག་དང་གདོན་བགེགས། རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་གཞི་བདག་རྣམས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུང་གནས་འདི་ཉིད་དུ་འདུས་ཏེ། དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་དམ་པ་ལ་ལུས་གུས་པས་ཕྱག་དང་སྐོར་བ་བྱེད། ངག་གུས་པས་གསོལ་བ་འདེབས། ཡིད་གུས་པས་མོས་གུས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པར་བསམ། དེ་ནས་རང་གིས་གསོལ་འདེབས་ངག་ཏུ་གྱེར་བ་ན། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་རམ་བུ་བཏེག་པའི་རྩལ་གྱིས་ཀ་དེ་རི་རི་གསོལ་བ་འདེབས་པར་བསམ་ཞིང་། ངག་ཏུ།

Dans le yoga du Corps Illusoire et dans les cinq suivants, on peut aussi l'imaginer comme Vajradhâra, il est alors bleu. Néanmoins, la pratique principale est la méditation du Maître dans son aspect véritable.

Si l'on suit une version élaborée : du cœur du Maître-Source irradient des rayons de lumière, invoquant tous les maîtres de la lignée. Ils se fondent en le Maître-Source, qui devient l'union de tous. Pareillement, l'immensité des yidams paisibles et courroucés est invoquée et fond en lui – il devient l'union de tous les yidams ; les bouddhas des dix directions et des trois temps sont invoqués et fondent en lui – il devient l'union de tous les bouddhas ; les sublimes dharmas écrits et de réalisation sont invoqués sous forme de syllabes qui fondent en lui – il devient l'union de tous les dharmas ; le noble sangha du mahâyâna et du hînayâna est invoqué et fond en lui – il devient l'union de tout sangha ; les dâkinîs, dharmapâlas et gardiens sont invoqués et fondent en le corps du Maître-Source – il devient l'union de tous les dharmapâlas.

Ainsi le Maître-Source est l'union de tous les maîtres, yidams, bouddhas, dharmas, sangha et dharmapâlas. Le seul fait d'entendre son nom libère de toutes les existences inférieures du samsâra, que dire alors de lui adresser des prières ? Avec cette pensée et de bien d'autres façons, on développe une dévotion intense, puis l'on adresse des prières.

Pour cela, on imagine qu'au lieu où l'on se trouve sont réunis tous les vivants des six existences avec, principalement, nos parents de cette vie, nos ennemis, adversaires, démons, ainsi que les maîtres du lieu où nous résidons.

On imagine qu'avec leur corps, ils font respectueusement des prosternations et circumambulent le Maître-Source de grande bonté ; avec la parole, ils lui adressent respectueusement des prières ; et avec un esprit respectueux, sont totalement absorbés en l'expérience de dévotion.

Puis l'on chante une prière, imaginant que tous les vivants des six mondes se joignent à nous en un chœur immense. Ainsi, on récite :

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ། བདག་གིས་བདག་འཛིན་བློས་ཐོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། སྒྱུ་ལུས་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་སྨྱུར་བ་ཉིད་དུ་འདུག་ས་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

ཅེས་མོས་གུས་དྲག་པོ་ཡར་ལ་ཐིམ་ཡོད་དང་། ཚུར་ལ་སིམ་ཡོད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས། དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེན་འབྱུང་བཞི་ས་རྫ་རི་བྲག་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་སྒྲ་འུ་རུ་རུ་འབྱུང་བར་བསམ་མོ་གསུང་། དེ་ལྟར་ན། མོས་གུས་གསོལ་འདེབས་ཁོ་ནས་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞི་བསྐྱངས་ཏེ། ཐུན་འཇོག་ཁར་བླ་མ་འོད་དུ་ལྷེམས་སེ་ཞུ། རང་ལ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། དེ་ཀའི་ངང་ལ་སེམས་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་རྟོག་སྤངས་ནས་ལྷོད་དེ་བཞག །ཐུན་མཚམས་སུ་འདུན་པ་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ་བར་བཤད་པ་ལྟར་རམ། ཡང་ན་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་སྐབས་འདིར། ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་འདུན་པ་གཞན་གཉིས་དོ་གལ་ཆུང་། བླ་མའི་མོས་གུས་རང་དགོས་པ་ཡིན་ཅེས་ཞལ་ནས་གསུང་བ་ལྟར། རེ་ཞིག་སྤྲོས་པ་གཞན་སྤངས་ཏེ་མོས་གུས་ཁོ་ན་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་གསུམ་པའོ།

Précieux Maître, union de tous les bouddhas des trois temps,
Pour le bien de tout vivant,
Inspirez-moi, que mon esprit renonce à saisir l'ego ;
Inspirez-moi, que naisse en moi le non attachement ;
Inspirez-moi, que je réalise le Corps Illusoire,
Inspirez-moi, que je maîtrise les rêves,
Inspirez-moi la Claire Lumière,
Mahâmudrâ, réalisation suprême
Instantanément et ici même.

On prie ainsi, avec une dévotion intense, à en faire fondre ce que je suis et ce que je vis. Pour une méditation immense, il est aussi enseigné d'imaginer que les quatre éléments, la terre, les pierres, les montagnes et les rochers, la végétation, les arbres, les forêts, le monde et tout ce qu'il contient, résonne du bourdonnement de la prière.

Ainsi, la partie principale d'une session consiste à pratiquer cette prière de dévotion[44].

À la fin d'une session, le maître se dissout complètement en lumière, absorbée en nous, nous ne sommes plus deux. En cet état, ayant abandonné les conceptions liées aux trois temps, nous restons détendu.

Durant les intersessions, ils est enseigné de pratiquer les « trois rappels[45] ». Dans le cadre de ceux dont la réceptivité est supérieure, c'est surtout la dévotion au Maître qui sera pratiquée, même entre les sessions, les deux autres types d'intégration ayant ici moins d'importance. Certains abandonnent toute élaboration, n'expérimentant que la dévotion.

– Fin de la treizième séquence de pratique –

།གཉིས་པ་ཅིར་སྣང་བདེན་མེད་ལམ་ཁྱེར་ནི། དམིགས་པ་སྤྱམ་དེ་བསྒོམས་པས་ཇི་ཞིག་ནས། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་བཀྲག་མེད་དུ་བུན་ལོང་བ། ད་ལྟའི་མཐོ་དམན་བཟང་ངན་ཉེ་རིང་བདེན་བདེན་པོ་འདི་ཐམས་ཅད་གཡས་མེད་དུ་ཤིག་གིས་འགྲོ་བ་ཞིག་འབྱུང་། དེ་ཡང་བློས་ཕར་ལ་བདེན་མེད་དུ་བསྒོམས་པའི་ལུགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མོས་གུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁོང་ནས་རང་ཤར་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་སྐབས་དེར་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ཤར་བཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་དུ་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་གཏད་ནས། ག་རེ་འདི་ཐམས་ཅད་སྣང་ནི་སྣང་། བདེན་ནི་མི་བདེན། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཟེ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཤུགས་ཆེར་བསྐྱེད། དེ་རྗེས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ།

།བདེན་པར་མེད་དོ་སྙམ་པའི་བློ་དེ་ཀའི་རང་ངོ་ལ་ཅེ་རེ་བལྟས་པས། གང་ཡང་གཟུང་དུ་མེད་པ་ཡོད། དེ་ལ་ལྷོད་དེ་མཉམ་པར་བཞག །གང་ཤར་དེ་ལ་བཅས་བཅོས་མི་བྱའོ།

།འདི་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་ངོ་བོ་སྤྱར་གྱི་མོས་གུས་བླ་མའི་ལམ་ཁྱེར་དེ་ཀའི་ངང་ནས། སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་གཅིག་ལྷག་པོར་སྟོན་པ་དེ་ཀ་ཡིན།

རེས་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་རང་ལ་བསྟིམ་ནས། སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་བསྒོམ། རེས་བླ་མ་མདུན་ནམ་སྤྱི་བོར་བཞུགས་བཞིན་པའི་ངང་ནས་སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་བསྒོམ་པ་གཉིས་པོ་གང་འོས་འོས་སུ་བྱ། དམིགས་སྐོར་བཅུ་བཞི་པའོ།

།དེ་ལྟ་བུ་ཉམས་སུ་བླངས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་དགེ་སྦྱོར་མ་སྐྱེས་ན། མོས་གུས་རབ་ཀྱི་ཚད་དུ་ཕྱིན་པ་མ་བྱུང་བས་ལན། དབང་པོ་རབ་ཏུ་མཚུད།

1.2 – L'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît

Après avoir pratiqué ce qui précède, au bout d'un certain temps, toutes les apparences deviennent insubstantielles, perdent de leur définition et semblent flottantes. Nos expériences présentes, bien réelles – haut ou bas, bon ou mauvais, proche ou lointain – s'estompent et se délient.

Cela n'est pas le fait d'un simple pouvoir de méditation qui projetterait mentalement une telle irréalité ; cette expérience apparaît spontanément par la force de la dévotion. Lorsque ceci est vécu, c'est ce qui est nommé *l'expérience du semblable à l'illusion*[46]. En celle-ci, tout ce vers quoi l'esprit se tourne – le monde, les vivants, soi, autrui, quoi que ce soit – tout est « apparence bien apparente d'une réalité bien irréelle », comme un mirage, un rêve. On développe intensément ce sentiment.

On contemple alors nûment[47] l'essence même de l'esprit qui conçoit « c'est irréel ». On ne peut la saisir comme étant quelque chose et, en cet état, l'on reste détendu, équanime. Quoi qu'il apparaisse, on ne cherche pas à le modifier.

Cette pratique, par rapport à la séquence précédente de l'intégration par la dévotion au Maître, introduit en plus le sentiment d'illusion.

De temps en temps on méditera que, le Maître s'étant dissout en lumière absorbée en soi, l'on expérimente le sentiment d'illusion. Parfois, dans l'expérience de la présence du Maître face à soi ou au sommet de sa tête, on expérimentera le sentiment d'illusion.

On (alternera) ces deux phases comme il nous convient.

– Fin de la quatorzième séquence –

Si, après avoir pratiqué ainsi, les bienfaits (de cette méditation) n'apparaissent pas rapidement, c'est qu'une dévotion supérieure n'est pas née (en nous) et donc que notre réceptivité n'est pas supérieure.

ད་གཉིས་པ་དབང་པོ་འབྲིང་ཚིག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པར་ཁྲིད་པ་ལ། རང་ལུས་སྣང་སྟོང་ལྷ་སྐུ་སྒོམ་པ་དང་། ཅིར་སྣང་སྒྱུ་མའི་ལམ་ཁྲེར་གཉིས་ཡོད།

དང་པོ་ནི། སྐྱབས་འགྲོ་ནས་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་བར་དུ་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་སྐབས་ལྟར་ཉམས་སུ་བླང་། ཐུན་གྱི་ཕྱེད་ཙམ་སུམ་གཉིས་ཙམ་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་བྱ།

དེ་ནས་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་བསྟིམ། བླ་མ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལ་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག །དེར་རྣམ་རྟོག་གཅིག་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེ་ཚད་པ་ན། རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ནས། རང་ཉིད་ལྷ་སྐུར་གསལ་བཏབ།

དེ་ལ་གཞིག་འགྲེལ་ཞིག་བཏང་སྟེ། ག་རེ་ལྷ་སྐུར་སྣང་བ་འདི་ཡང་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྣང་བ་ལས་གཞན་ཕྱི་རོལ་དུ་གྲུབ་པ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད། ལྷ་སྐུ་འདི་ཁོ་ན་སེམས་ཡིན། སེམས་ཁོ་ན་ལྷ་སྐུ་འདིར་སྣང་བ་ཡིན་སྙམ་དུ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱོང་བ་འདི་གནད་གཅིག་ཡིན།

ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཡང་བདེན་དངོས་སུམ་གྲུབ་སྣང་བ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གང་ན་ཡང་མི་འདུག །ངོ་ཧོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མི་གདའ། སྣང་ནི་སྣང་། བདེན་ནི་མི་བདེན། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱོང་བ་འདི་གནད་གཉིས་པ་ཡིན།

།དེ་ནས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ་སྙམ་མཁན་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་འདུན་པ་དེ་ཡང་རང་སར་ཞི། གང་ཤར་ངོས་བཟུང་མེད་པ་ལ་ཅེ་རེ་འཇོག་པ་འདི་གནད་གསུམ་པའོ།

།དེ་ལྟར་གནད་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་འདུན་པ་དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་བསྒོམ་དགོས། དམིགས་སྐོར་བཅོ་ལྔ་པའོ།

2 – Pour les réceptivités intermédiaires, « les instructions non interrompues par d'autres mots »

La méditation de son propre corps comme corps de déité, apparence vide ; l'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît.

2.1 – La méditation de notre corps comme corps de la déité, apparence vide

Depuis le Refuge jusqu'à la prière au Maître, la pratique se déroule comme pour les réceptivités supérieures. On pratiquera la prière au Maître pendant la moitié ou les deux tiers de la session.

Puis, le Maître fond en lumière, absorbée en soi, et l'on demeure un moment équanime, le Maître et notre esprit indissociables. En cet état, si une pensée apparaît soudainement, contemplant nûment et tout ouvert[47] le corps et l'esprit, on revient à l'expérience du corps de déité.

• Puis on observe cette expérience. Notre apparence comme corps de déité est apparence de notre esprit, elle n'a pas la moindre existence hors de celui-ci. Le corps de déité est seulement esprit et l'esprit apparaît uniquement comme corps de déité[48]. Cultiver le rappel intense de cette expérience est le premier point de la pratique.

• Et encore, l'esprit en soi ne consiste pas vraiment en quelque chose de réel, ce n'est qu'une simple apparence qui ne demeure nulle part – ni à l'extérieur, ni à l'intérieur, ni entre les deux. Il n'est rien dont on puisse dire fondamentalement « c'est cela ». Cette apparence est bien apparente mais sa réalité, bien irréelle. S'entraîner intensément au sentiment du « semblable à l'illusion » est le deuxième point de la pratique.

• Puis, contemplant l'essence même de celui qui se dit « c'est une illusion », laisser ce sentiment se dissiper de lui même. Sans saisir quoi que ce soit qui apparaisse, demeurer tout ouvert, suspendu, est le troisième point de la pratique.

On s'entraînera encore et encore au sentiment d'illusion avec ces trois instructions.[49]

– Fin de la quinzième séquence –

།གཉིས་པ་ནི། གནད་གསུམ་པོ་དེ་དག་སྣང་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་རིམ་གྱིས་སྦྱོ་ཞིང་སྦྱོང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་རང་ལུས་སྣང་སྟོང་ལྷ་སྐུའི་དམིགས་པ་དེ་ཐོག་མར་བསྒོམས་ནས། དེ་མ་ཡལ་བའི་ངང་ནས་ཐོག་མར་རང་གི་གནས་ཁང་དང་རྫས་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ལ། སེམས་ཀྱི་སྣང་བ་ལས་གཞན་དུ་མེད་པ་དང་། སེམས་དེ་ཡང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་དང་། སྒྱུ་མར་འཛིན་པ་ཡང་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བའི་རིག་པ་རང་ཤར་གྱི་རང་འགྲོས་སྐྱོང་བ་ལ་བསླབ། དེ་ལ་གོམས་ནས་རང་དབང་བའི་ཟས་ནོར་འཁོར་གཡོག་ཡུལ་ཞིང་སོགས་ཡོད་ན་དེ་དག་དང་། ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དགྲ་གཉེན་ལ་ངེས་པར་སྦྱང་། དེ་ལ་གོམས་ནས་རིམ་གྱིས་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་གནད་གསུམ་པོ་དེ་སྦྱར་རོ།

།ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་འདུན་པ་དང་། བླ་མའི་མོས་གུས་དང་སྣང་བ་གང་ཤར་བདེན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་བསྒོམ་པ་སྟེ།

གསུམ་པོ་གང་རུང་གཅིག་དང་མ་བྲལ་བར་བྱའོ། །འདི་ལ་འདུན་པ་གསུམ་སྦྲགས་ཟེར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་དམིགས་སྐོར་བཅུ་དྲུག་པའོ།

2.2 – L'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît

Il s'agit de s'entraîner progressivement à ces trois points avec toutes les apparences « autres ». Ainsi, on expérimentera d'abord notre propre corps comme apparence vide – corps de déité – puis, sans que cette expérience ne se dissipe, on s'entraînera à considérer le lieu où nous résidons, notre maison ainsi que nos biens, nos possessions, comme n'étant rien d'autre que des apparences de l'esprit ; cet esprit lui-même étant semblable à une illusion.

Puis, le concept même d'« illusion » s'évanouit en la sphère de la vacuité et l'on cultive l'état en lequel on laisse la cognition expérimenter naturellement ce qui apparaît spontanément.

S'étant habitué à cette pratique, on s'entraînera ensuite avec ce que l'on possède : nourriture, richesses, attendants, domestiques, domaines, champs, etc. Puis avec les amis et ennemis, objets d'attachement et d'aversion. S'étant entraîné ainsi, on appliquera progressivement ces trois points à toute apparence.

Pendant les intersessions on cultivera le sentiment de la mort et de l'impermanence ; la dévotion au Maître ; l'irréalité, semblable à une illusion, de toutes les apparences qui s'élèvent. Il s'agit de ne pas se séparer de ces trois *'dun pa*. C'est ce que l'on nomme « combinaison des trois *'dun pa* ».

– Fin de la seizième séquence –

།གསུམ་པ་དབང་པོ་ཐམ་མལ་གཅིག་ཏུ་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེད་པ་ལ།

སད་པ་བཞི་དང་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས། བཞི་ནི་འགྲོ་འདུག་མང་པོ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སད། འཕོ་སྐྱུས་མང་པོ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སད། བློ་སྣ་མང་པོ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སད། ལོང་གཏམ་མང་པོ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སད། དེ་རྣམས་སྤངས་ཏེ་བསྒོམ་དགོས།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། འགྲོ་དྲུག་སྒྲུ་མར་འཆར་བྱེད། ནད་གདོན་སྒྲུ་མ་ལམ་ཁྱེར། འཆར་བྱེད་ཡོན་ཏན་ཚོགས་དྲུག །ཞེན་མེད་སྒྲུ་མ་རང་ཤར་རོ།

།དང་པོ་འགྲོ་དྲུག་སྒྲུ་མར་འཆར་བྱེད་ནི། སྐྱབས་འགྲོ་ནས་བརྩམས་ཏེ་བླ་མ་ལ་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་བར་གོང་དང་འདྲ་བ་ལས། ཐུན་གྱི་སུམ་ཆ་ཙམ་ཐུབ་པ་བྱེད་གསུང་།

དེ་ཡང་ཐེམ་ཡིག་གི་དངོས་བསྟན་ལྟར་ན། སྒྲུ་ལུས་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་གཉིས་ལ་གསོལ་འདེབས་ལྟ། དབང་པོ་ཐམ་ལ་གསོལ་འདེབས་བཞི་ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེའི་དོན་ནི། རབ་འབྲིང་གཉིས་ལས་སྒྲུ་ལུས་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་སོ་སོར་དབྱེ་བ་དང་། ཐམ་པའི་སྐབས་སུ། སྒྲུ་ལུས་རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་གཅིག་ཏུ་བསྡོམས་པས་གསོལ་འདེབས་བཞིར་འགྱུར་པའི་དོན་ཡིན་ཀྱང་ཕྱག་ལེན་དང་ཞལ་གྱི་རྒྱུན་ལ། དབང་པོ་རབ་འབྲིང་ཐམ་གསུམ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེ་བ་མི་དགོས་ཏེ། གསུམ་ཀ་ལ་གསོལ་འདེབས་ལྔ་བྱེད་པ་དང་། བཞི་བྱེད་པ་ལ་ཁྱད་མེད་གསུང་།

།དེ་ནས་བླ་མ་རང་ལ་ཐིམ་པའི་རྗེས་སུ་རང་གི་ལུས་ལྷ་སྐུའི་རྣམ་པ་ནང་སྟོང་སང་ངེ་བའི་སྣང་ཀྱི་ཆ་ལ་སེམས་གཏད་པས།

3 – POUR LES RÉCEPTIVITÉS ORDINAIRES, « LE DÉVELOPPEMENT DU SAMÂDHI SUR UN SEUL SIÈGE »

Nous devons d'abord être libres des quatre activités qui nous détournent de la pratique vertueuse : les nombreuses allées et venues ; les nombreux déménagements ; les nombreuses préoccupations ; les nombreux bavardages. Aussi est-il nécessaire de prendre l'habitude de les abandonner.

Quatre parties : les six existences apparaissant comme illusion ; l'intégration des maladies et des démons comme illusion ; la manifestation des six types de qualités ; l'auto-apparition de l'illusion libre d'attachement.

3.1 – Les six existences apparaissant comme illusion

Il est dit de commencer comme précédemment, depuis le Refuge jusqu'à la prière au Maître, que l'on peut pratiquer pendant un tiers de la session.

Si l'on suit à la lettre les textes (*them yig*), on trouve pour la pratique du Corps Illusoire, pour les personnes dont la réceptivité est supérieure ou moyenne, une prière en cinq vers et, pour les réceptivités ordinaires, quatre ; pour les réceptivités supérieure ou moyenne nous avons : « Inspirez-moi, que je réalise le Corps Illusoire ; inspirez-moi, que je maîtrise les rêves », séparant les deux vers, et pour les réceptivité ordinaire : « Inspirez-moi, que je réalise l'illusion et le rêve » en un seul vers, ce qui fait une prière en quatre vers. En pratique, dans la « tradition orale », il est enseigné qu'il n'est pas nécessaire de faire cette distinction entre réceptivités supérieure, moyenne et ordinaire et qu'il n'y a pas d'importance à ce qu'ils récitent une prière en cinq ou quatre points.

Après que le Maître ait fondu en nous, nous expérimentons notre corps comme corps de déité, apparence vide, claire et transparente.

དེར་ཆོས་འབྱུང་གྲུ་གསུམ་ཁ་དོག་དཀར་ཞིང་གསལ་བ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་ཐུར་བསྟན་དེ་ཆ་ཤང་སྒོའི་ཐད་ཙམ་ནས་མར་ལ་ཟུག་པ། གདེངས་ཀ་ཆེ་བ་གྱེན་དུ་བསྟན་པའི་ཟུར་མདུན་མ་དེ་ལྟེ་བའི་ཐད་དང་། ཟུར་གཞན་གཉིས་མཁལ་ཁྲུང་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྟན་པ། དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་བསམ།

དེ་ལ་སེམས་གཏད་པས་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ་རྣམས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་མདོག་དབྱིབས་ཆ་ལུགས་ཆ་བྱད་རྣམས་སྤྱི་ཚུལ་ཐ་དད་པ། རང་རང་གི་བདེ་སྡུག་སྤྱོད་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་འབྱུང་གི་ནང་ཁྲིག་མེར་གྱིས་གང་བར་བསམ།

དེ་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་འགྲོ་བ་ཐ་དད་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་རྒྱུ་ལས་ཉོན་གྱི་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་རིགས་དྲུག་སོ་སོའི་གཟུགས་སུ་ཤར་བ་ཡིན་སྙམ་པ་དང་། ལྟེ་འོག་ན་རིགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་འཆར་བའི་རྩ་ཡིག་ཡོད་པ་རྣམས་གཟུགས་བརྙན་དེ་དང་དེར་ཤར་བ་ཡིན་སྙམ་པའི་མོས་པ་ཡང་ཙུང་ཟད་བྱ། དེ་རྗེས་དེ་རྣམས་ཉིད་རིགས་དྲུག་དངོས་ཡིན་པའི་ཚུལ་དུ་མོས་པ་ལས། སེམས་ཀྱི་རྩེ་ཁ་ལྟེ་བའི་རིགས་དྲུག་ལ་གཏད་ཅིང་། སྤྱིར་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་ག་རེ་འདི་རྣམས་སྣང་ནི་སྣང་། བདེན་ནི་མི་བདེན།

ཞེས་བདེན་མེད་ཀྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། ཡང་འདི་རྣམས་བདེན་མེད་ལ་བདེན་པར་གཟུང་བས་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་སྙིང་རེ་རྗེ་སྙམ་སྙིང་རྗེ་བརྩེ་ལྷག་པ་བསྒོམ།

ཡང་འདི་རྣམས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་བླ་མས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། ཕ་བླ་མ་མཁྱེན་སྙམ་པ། བླ་མའི་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དང་འབྲེལ་བར་གསོལ་བ་ཞིག་ཀྱང་བཏབ་བོ།

།དེ་ནས་དེ་རྣམས་ལ་སེམས་ཅེ་རེ་གཏད་པ་ན། རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གཅིག་ཡལ། གཉིས་ཡལ། རེ་རེ་ནས་རིམ་པས་ཡལ་ཏེ། མཐར་ཆོས་འབྱུང་གི་ནང་སྟོང་སང་སོང་བ་ལ་སེམས་གཏད། དེ་རྗེས་ནས་ལུས་དང་ཆོས་འབྱུང་ཡལ་བ་སོགས་ཀྱི་དམིགས་པའི་སྦྱོར་པའང་མི་དགོས་ཏེ།

• Dans la partie inférieure de notre corps, nous méditons un chöjung, blanc, lumineux ; le sommet tourné vers le bas, arrivant au niveau de l'anus ; la base vers le haut ; l'angle frontal au niveau de l'ombilic ; les deux autres face aux « creux des reins » droit et gauche. On l'imagine clair, transparent, comme s'il était fait de lumière.

• On tourne l'esprit vers celui-ci. Dedans, on imagine les différents types de vivants des six destinées dans toute leur variété, corps, possessions, couleurs, formes, attributs, vêtements, ainsi que leurs bonheurs, souffrances et expériences diverses, tout ceci emplissant complètement le chöjung. On imagine aussi que toutes les tendances passionnelles et karmas, causes de naissance en ces différentes existences se trouvent en nous, apparaissant sous la forme de chacun des six mondes.

• On imagine sous l'ombilic les syllabes-germe[50] desquelles émergent les apparences des six existences, apparaissant ici et là comme des reflets. On considère ceci quelque temps et développe la conviction que ces apparences sont véritablement les six existences. Gardant l'attention tournée vers les six mondes, on considère globalement tous les vivants, aussi nombreux que vaste est l'espace, et cultive le sentiment intense de leur irréalité, « apparence bien apparente, réalité bien irréelle ».

• Pensant que c'est en appréhendant cette irréalité comme réelle qu'ils errent en le cycle des existences, on éprouve pour eux une grande compassion et médite avec une empathie et un amour supérieurs.

• On prie le Maître de les protéger des souffrances du samsâra, pensant « Père Lama, entendez-nous ! » On lui adresse ainsi des prières avec une dévotion ardente.

• Puis, l'esprit contemplant, tout ouvert en cette expérience, les vivants des six existences disparaissent progressivement l'un après l'autre. On demeure alors dans la contemplation du chöjung, apparence vide, transparente. Enfin, notre corps et le chöjung s'évanouissent avec tout le reste et il n'est plus nécessaire de se représenter quoi que ce soit.

གཏད་སོ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་འཛིན་མེད་ལ་ཤིག་གེ་བཞག

།ཡང་དེ་ལ་མ་གནས་ན་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ཏེ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ། །མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བའོ། །སྣང་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ་པའོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱ།

དེས་དམིགས་པ་ཚར་གཅིག་སོང་། དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་བསྒོམ་པའོ། །འདི་ལ་དམིགས་པ་གཏད་སོའི་གནད་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ཆོས་འབྱུང་ལ་དམིགས་པ། རིགས་དྲུག་ལ་དམིགས་པ། འགྲོ་དྲུག་བདེན་མེད་དུ་སྦྱང་བ། སྙིང་རྗེ་བསྐྱེད་པ། བླ་མའི་གསོལ་འདེབས། རིགས་དྲུག་སྟོང་པར་སྦྱོང་བ། རང་བབས་སྐྱོང་བ། སྣང་སྲིད་སྒྱུ་མའི་འདུན་པའོ། །ལར་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་འདི་བས་ཟབ་པ་མེད་ཅེས་གསུང་།

ཐུན་མཚམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་འདི་ལའང་འདུན་པ་སུམ་སྦྲགས་ཁོ་ན་སྟེ། དེ་ཡང་དང་པོ་ཉིད་ནས་འདུན་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་གཅིག་བསླེབ་པར་བྱ་སྙམ་པ་ཙམ་གྱིས་གང་ཡང་མི་རུང་བས། ཐོག་མར་གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་ཐུན་མཚམས་སུ་སླེབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད། རྩལ་དེས་གསུམ་ཀར་ལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བསླབས་ནས། མཐར་གསུམ་པོ་གང་རུང་རེ་དང་མ་བྲལ་བར་བྱ་སྙམ་པའི་འདུན་པ་བཏང་ན། གང་རུང་རེ་དང་མ་བྲལ་བར་ཡོང་བ་ཡིན།

དཔེར་ན། ཐོག་མར་ཐུན་མཚམས་སུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་འདུན་པ་རྟག་ཏུ་བསླེབ་པར་བྱ་སྙམ་པའི་གོ་ཆ་བགྱོན་ནས། ཐུན་མཚམས་སུ་མི་རྟག་པ་གང་དྲན་ཐུབ་ཐུབ་བྱ། རྩལ་དེ་ལྟ་བུས་ཐུན་མཚམས་སུ་དྲན་པའི་བྱ་ར་བས་གཞུར་ན་ཟླ་བ་གཅིག་གམ་གཉིས་ཙམ་ན། ཐུན་མཚམས་ཕལ་ཆེར་དུ་མི་རྟག་པའི་འདུན་པས་སླེབས་འོང་། དེ་བྱུང་ན་རེ་ཞིག་དེ་བོར་ནས་རྩལ་དེ་ཀས་བླ་མའི་མོས་གུས་ལ་བསླབ། དེ་ཡང་བྱུང་བ་ན། ཡང་རེ་ཞིག་དེ་གཉིས་ཀ་བོར་ནས་སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་ལ་རྩལ་དེ་ཀས་བསླབ། དེ་ཡང་ཐུན་མཚམས་ཕལ

• Et l'on demeure l'esprit « délié », sans saisie, en l'absence de tout appui.

• Lorsque l'on ne demeure plus en cet état, on considère le monde et les vivants, moi et autrui, les reconnaissant comme semblables à une illusion : apparents bien que non-existants, non-existants bien qu'apparents.

Ainsi s'achève une séquence de méditation, que l'on pratiquera encore et encore. C'est ce qui est nommé *la méditation en huit points* : l'expérience du chöjung ; la présence des six existences ; l'entraînement en l'expérience de l'irréalité des six existences ; le développement de la compassion ; la prière au Maître ; l'expérience de l'évacuation des six existences ; l'entraînement à cultiver *rangbap* ; le sentiment d'illusion de toute apparence. Il est dit qu'il n'est pas de méditation plus profonde.

Concernant la pratique des intersessions, ici aussi on pratiquera seulement « la combinaison des trois *'dun pa* ». On ne commence par par penser au premier qui nous vient à l'esprit, on fera d'abord l'effort de méditer sur un seul, quel qu'il soit ; on s'entraînera ainsi à les méditer tous trois, l'un après l'autre[51]. S'étant entraîné, même si l'on abandonne le rappel de l'un des trois *'dun pa*, on demeurera inséparable de leur expérience.

Par exemple, au début des intersessions, on reviendra constamment au rappel de la mort et de l'impermanence, en faisant une « armure ». Durant les intersessions on gardera ainsi autant qu'on le peut le rappel de l'impermanence. Ayant pratiqué ce rappel avec vigilance pendant un ou deux mois, le sentiment de l'impermanence nous viendra à l'esprit la plupart du temps entre les sessions de méditation.

Lorsque cela se produit, on laisse l'impermanence et s'entraîne à la dévotion au Maître.

Lorsque cette expérience naît à son tour, on laisse les deux premiers rappels et, pareillement, s'entraîne au sentiment de l'illusion.

Quand cette expérience se vit dans la plupart des intersessions, le

ཆེར་དུ་བྱུང་ན། དེ་རྟེས་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་དངམ་བྲལ་བའི་འདུན་པ་ཙམ་བཏང་བས། གསུམ་པོ་གང་རུང་རེ་དངམ་བྲལ་བར་ཡོང་བ་ཡིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་བདུན་པའོ།

།གཉིས་པ་ནད་གདོན་སྨྱུམ་ལམ་ཁྲིར་ལ། ཁྲིད་ཡིག་གསུམ་དང་བྲུར་འདེབས་སྐྱིང་པ་རྣམས་ན། དོན་འདྲ་ཡང་རྣམ་གྲངས་ངེས་མེད་ལ་དོན་ཚང་མ་ཚང་ཡང་ཅི་རིགས་འདུག་ནའང་ངེས་ཉིག་ཙན་འདི་ཡིན་ཏེ།

ནད་ལམ་དུ་ཁྲིར་ན། ན་བར་སྣང་བ་འདི་ཡང་། ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་དང་། དགེ་སྦྱོར་གྱི་བསྐུལ་མ་ཡིན་པས་མཚན་ལྡན་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེའི་འཇུག་པ་ཡིན། སྐུ་དྲིན་རེ་ཆེ་སྙམ་པ་བྱས་ནས། ནད་བླ་མའི་རང་བཞིན་དུ་མོས། གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ། མཐར་བླམ་དང་ནད་དང་། རང་སེམས་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་ཅེ་རེ་མཉམ་པར་བཞག །ལུགས་གཅིག་གོ།

།ཡང་ན་བར་སྣང་བ་འདི་འཁྲུལ་པ་ཡིན། གནས་ཚུལ་ལ་ན་བ་དང་། ན་མཁན་ཡོད་མ་སྲིད། མེད་བཞིན་དུ་ན་བར་སྣང་བ་རྨི་ལམ་དུ་ན་བ་དང་འདྲ་སྙམ། ན་བའི་ཐོག་དེ་ཁར་སྒྱུམ་རྨི་ལམ་གྱི་དྲན་འདུན་དྲག་ཏུ་བྱ། མཐར་ན་བར་སྣང་བ་རང་སེམས་སུ་ཞེས། དེ་ལའང་གདད་སོ་མེད་པ་སྒྱུམ་ལྷ་བུ་ལ་མཉམ་པར་བཞག །ལུགས་གཉིས་པ་ཡིན།

ཡང་ན་བར་སྣང་བ་འདི་སྒྱུམ་ལྷ་བུ་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བ་ཡིན། སྣང་བ་འདི་བློས་གང་བྱས་ཡིན་སྙམ་པས་སྟེང་རླུང་དྲག་དུ་མནན། ལྟེ་བའི་ཆོས་འབྱུང་གི་ནང་ནས་མར་ནད་རྣམས་སོང་། ཆོས་འབྱུང་གི་ག་ཞམ་རྫེ་རིང་རྫེ་རིང་ལ་ས་འོག་ཐག་རིང་པོར་སོང་ཞིང་། ནད་ཀྱང་དེའི་ནང་ནས་མར་སོང་བ། གཉིས་ཀར་ས་འོག་ཏུ་འཇང་ལྷུར་ཡལ་བར་བསམ།

simple fait d'aspirer à ne pas quitter l'un des trois *'dun pa* fait que l'on n'en est pas séparé.

– Fin de la dix-septième séquence –

3.2 – L'intégration des maladies et des démons comme illusion

Sur ce sujet, les trois manuels anciens et leurs addenda disent la même chose, même si la façon de présenter n'est pas figée. Comme ils sont complets, tous sont appropriés. Voici ce que l'on peut en dire avec certitude :

– L'intégration des maladies

– On se dit : « cette apparence de maladie dissipe le karma, les actes négatifs et voiles. C'est une incitation à la vertu, l'expression de la compassion du Maître aux grandes qualités ». Pensant qu'il a ainsi une grande bonté, on considère la maladie comme étant la nature du Maître. Puis, après lui avoir adressé une prière intense, on demeure absorbé en l'expérience « toute ouverte », le Maître, la maladie et notre esprit étant indissociables. C'est la première façon de faire.

– Ou encore : « cette apparence de maladie est une illusion. Fondamentalement il n'est ni maladie, ni malade. Cette apparence de maladie est comme quelque chose qui n'existe pas, comme être malade en rêve ». Ainsi, on développe intensément le sentiment de l'illusion et du rêve concernant la maladie. Enfin, on reconnaît l'apparence de maladie comme étant notre propre esprit et demeure absorbé en une expérience libre de références, en laquelle tout est semblable à une illusion. C'est la deuxième façon de faire.

– Ou encore : « cette apparence de maladie est comme une illusion, elle est produite par le mental » et, pensant ainsi, presser fortement le souffle supérieur. La maladie descend dans le chöjung à l'ombilic. L'extrémité du chöjung s'allonge de plus en plus et descend loin en dessous. La maladie, située à l'intérieur de cette (extrémité), descend et les deux disparaissent sous terre, comme s'évanouit un arc-en-ciel. C'est la troisième façon de faire.

ལུགས་གསུམ་པ་སྟེ་འདི་སྔོན་ཆད་ཞལ་ཤེས་ཡིན། དེ་ལྟར་ནད་ལམ་ཁྲེར་གསུམ་མོ། །གདོན་ལམ་ཁྲེར་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ། གདོན་གྱི་གནོད་པ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་བསྐུལ་མར་ཤེས་ནས། བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་ཡིན་པ་དང་། བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་། བླ་མ་དང་། གནོད་བྱེད་དང་། རང་སེམས་གསུམ་པོ་རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་དུ་རོ་མཉམ་པའི་ངང་བསྐྱང་ངོ་།

།ཡང་ན་གནོད་པར་བྱེད་པ་པོའི་འདྲེ་གདོན་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་། སྣང་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ། དེ་བཞིན་དུ་གནོད་པའི་བྱ་བ་ཉེར་འཚེ་སྡུག་བསྔལ་དང་། གནོད་པ་འབྱུང་བའི་ཡུལ་རང་ཉིད་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་དེ་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་། སྣང་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདི་ལ་བདེན་པར་འཛིན་པ་རེ་འཁྲུལ་སྙམ་དུ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྲེངས་པའི་མཐར། གནོད་བྱེད་དུ་སྣང་བ་ངམ་ངམ་པ་དེ་ཀའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་ཏེ་ཅེ་རེ་འཛོག་གོ།

།ཡང་ན་ཆོས་འབྱུང་དང་འགྲོ་བ་དྲུག་སོགས་གོང་བཞིན་བསྒོམས་ལ། གནོད་བྱེད་དུ་སྣང་བ་དེ་མདུན་དུ་དམིགས། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འདུན་པའི་རྩིས་ཟིན་པའི་ངང་ནས། རླུང་ནང་དུ་འཇུག་པ་དང་ལྷན་ཅིག་གདོན་དེ་ཡང་སྣ་སྒོ་ནས་བཅུག་སྟེ། ལྟེ་བའི་ཆོས་འབྱུང་གི་ནང་དུ་སྣེབ། ཆོས་འབྱུང་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པོར་སོང་། རླུང་བཟུང་སྟེ་དཀྲུག་འཁོར་བྱས་པས། ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་འུབས་ཀྱིས་འདུས་པས་འབྲོས་ས་མེད། གནོད་བྱེད་དེ་ཡང་རིགས་དྲུག་གི་གནས་ཐམས་ཅད་དུ་འཁྲམས་པས། སོ་སོའི་སྡུག་བསྔལ་མཐོང་ཞིང་སྐྱོང་། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས། གནོད་སེམས་ཞི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་པར་བསམ། སླར་ཡང་རླུང་ཕྱིར་བསལ་བ་ན། གནོད་བྱེད་དེ་སྣ་སྒོ་ནས་རྒྱངས་ཏེ་ཐོན། ཐག་ཇེ་རིང་ཇེ་རིང་ལ་ཡལ་བར་བསམ་པའམ། ཡང་ན་ལན་ཆགས་སེལ་བའི་གཏོར་མ་བྱིན་ཏེ་གཤེགས་སུ་གསོལ།

Ces trois façons de faire sont les instructions orales du passé et constituent l'intégration des maladies.

– ***L'intégration des démons***

L'intégration des démons comporte aussi trois parties.

– On peut reconnaître les méfaits des démons comme étant une incitation à la vertu, la compassion du Maître. On lui adresse alors une prière et cultive un état d'absorption équanime en lequel le Maître, le démon et notre propre esprit sont de la nature de la clarté vide.

– Ou encore : le démon qui nous fait du mal apparaît bien que n'existant pas et que, bien qu'apparent, n'est pas quelque chose. De même, ce qui nous fait du mal, les douleurs, les souffrances, ainsi que les vivants qui comme moi en sont l'objet, bien que n'existant pas, apparaissent et bien qu'apparaissant, n'existent pas vraiment, comme une illusion, un rêve. On s'entraîne intensément à développer le sentiment du caractère illusoire de l'appréhension d'une réalité. Finalement, on contemple simplement, « tout ouvert », l'essence de cette apparence spontanée qui semble nous nuire.

– Ou encore, ayant médité comme précédemment le chöjung, les six existences et le reste, on imagine ce qui apparaît comme un démon et, demeurant dans l'expérience du sentiment du « semblable à l'illusion », on inspire et incorpore cette influence malfaisante par les narines. Elle arrive, au niveau de l'ombilic, à l'intérieur du chöjung, qui devient alors immense. On fait une rétention respiratoire et une « secousse circulaire (*dkrug 'khor*) ». L'ouverture du chöjung se referme subitement et le démon n'a plus alors d'échappatoire. Il erre dans tous les mondes des six existences, constatant et éprouvant les souffrances de chacune d'elle et développe la conviction de la causalité karmique. Son esprit malveillant s'apaise et il développe bodhicitta. Puis on expire, l'influence négative sort par les narines, part au loin, de plus en plus loin jusqu'à disparaître. On peut aussi la prier de s'en aller après lui avoir offert un torma pour effacer la dette karmique[52] que l'on a à son égard.

འདི་ལ་ནང་གསེས་དམིགས་པ་དྲུག་ཡོད་ཀྱང་། དམིགས་ཆེན་གཅིག་ཏུ་བསྡུ་བའམ་གཉིས་སུ་བསྡུ་བའང་ཡོད། འདིར་གཅིག་ཏུ་བསྡོམས་ཏེ། དམིགས་སྐོར་བཅོ་བརྒྱད་པའོ།

།གསུམ་པ་འཆར་བྱེད་ཡོན་ཏན་ཚོགས་དྲུག་ནི། སྒྱུ་ལུས་དབང་པོ་ཐ་མའི་དམིགས་པ་བསྒོམས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་སྟེ། དེ་ལ་དམིགས་པ་ལོགས་པ་མེད། དེ་ཡང་དྲོད་སྐྱེ་བ་དང་གཅིག ཐིག་ལེ་བརྟན་པ་དང་གཉིས། རྨི་ལམ་སྦྱོང་སྤེལ་དང་གསུམ། འགྲོ་དྲུག་གི་ཡུལ་སྣང་དང་བཞི། སེམས་ཅན་སྨིན་གྲོལ་དང་ལྔ། སྒྱུ་མ་རང་ཤར་དང་དྲུག་གོ།

།དང་པོ་ནི། ལྟེ་བ་དང་དབུ་མའི་མེས་སྣ་གཏུམ་མོའི་རྩ་ཡིག་ཡོད་སའི་གནས་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པ་ཡིན་པས། དྲོད་རང་ཤུགས་ལ་སྐྱེའོ།

།གཉིས་པ་ནི། དབུ་མའི་མས་སྣར་སེམས་གཏད་པར་སོང་བས། རླུང་ཡང་དེར་འགག །དེས་རྩ་ཁ་སྡོམ། ཐིག་ལེ་ཟིན་ཅིང་བརྟན་པར་འགྱུར་རོ།

།གསུམ་པ་ནི། དབུ་མའི་མས་སྣ་རྩ་མདུད་གྲུ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་རིགས་དྲུག་གི་རྩ་ཡིག་ཡོད་པས། དེ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པར་སོང་བའི་ཕྱིར། རྨི་ལམ་དུ་ཡང་རིགས་དྲུག་གི་གཟུགས་བརྙན་དང་། ཡུལ་ཕྱོགས་སྣ་ཚོགས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སྦྱོང་སྤེལ་སྤྲུལ་བསྒྱུར་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་ངོ།

།བཞི་པ་ནི། རིགས་དྲུག་གི་རྩ་ཁམས་ལ་རླུང་སེམས་ཀྱིས་གནད་དུ་བསྣུན་པ་ཡིན་པས། རིགས་དྲུག་གི་གནས་ལྡོག་གྱུར་རྣམས་མཐོང་བའི་ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་འབེབས་ཐུབ་བོ།

Bien qu'il y ait dans cette section six phases de pratique, on la comptera comme une ou deux grandes séquences. Nous la résumerons ici en une seule.

– Fin de la dix-huitième séquence –

3.3 – La manifestation des six types de qualités

Il s'agit de l'explication des bienfaits de la pratique des différentes phases du Corps Illusoire pour ceux dont la réceptivité est ordinaire. Ce n'est donc pas une phase de pratiqué séparée. Ces qualités sont : l'apparition de la chaleur ; la stabilisation du tiglé ; l'entraînement aux rêves et à leur amplification ; l'apparition des domaines des six existences ; la maturation et la libération des vivants ; l'apparition spontanée de l'illusion.

– *L'apparition de la chaleur*

Appliquer les différents points (de la pratique) au niveau de l'ombilic et à l'extrémité inférieure d'Avadhûti, où se trouve la syllabe-germe de Tumo, fait se développer spontanément de la chaleur.

– *La stabilisation du tiglé*

Portant son attention vers l'extrémité inférieure d'Avadhûti, on y immobilise les souffles, ferme l'orifice et retient le tiglé, qui s'y stabilise.[53]

– *L'entraînement aux rêves et à leur amplification*

À l'extrémité inférieure d'Avadhûti, à l'intérieur du tétraèdre, au niveau de la jonction des nâdîs, se trouvent les syllabes-germe des six existences. Mettant en pratique les points essentiels, les différentes contrées des six existences apparaissent en rêve et, simultanément, la capacité à s'entraîner, amplifier, projeter et transformer.

– *L'apparition des domaines des six existences*

Appliquant les instructions du souffle-esprit aux causes à l'origine des six existences[54], on voit leurs domaines cachés et devient capable de les percevoir avec certitude.

།ལྔ་པ་ནི། མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཟླ་མའི་མོས་གུས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་རང་གཞན་མཉམ་ཉིད་དུ་བསྒོམས་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་སྨིན་གྲོལ་ནུས་པའོ།

།དྲུག་པ་ནི། ལྟེ་བ་སྤྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་ནི་གཉིད་སད་དུས་ཀྱི་འཁྲུལ་པ་འཆར་བའི་གཞི་ཡང་ཡིན། དེ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་ན་སད་དུས་ཀྱི་འཁྲུལ་པ་དག་བྱེད་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རང་ཤར་དུ་འབྱུང་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པའང་ཡིན་པ་ལས་དེ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པ་ཡིན་པས། སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་རྟོག་བྲལ་གྱི་ལྷ་སྐུ་སྣང་སྟོང་སྣང་བ་རབ་འབྱམས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རང་ཤར་དུ་ཡོང་བའོ།

།བཞི་པ་ཞེན་མེད་སྒྱུ་མ་རང་ཤར་ནི། དབང་པོ་ཐ་མ་ཁོ་ནའི་ཁྱད་ཆོས་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱིར་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཚད་དུ་ཕྱིན་པའི་རྟགས་བཤད་པའོ།

།དེ་ཡང་སྒྱུ་ལུས་བསྒོམས་པས་ད་ལྟ་ནས་ཆགས་སྡང་མཐོ་དམན་གྱི་ཞེ་འཐས་འདི་ཇེ་ཆུང་དུ་སོང་ནས། མཐར་བདེ་སྡུག་ཆགས་སྡང་ཐམས་ཅད་ཡུལ་སྟོངས་ཏེ། རང་གི་གཡས་ནས་མི་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ལ་དགའ་བ་མེད། གཡོན་ནས་གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་སྨད་པ་ལ་མི་དགའ་བ་མེད། རང་ངམ་རང་ཕྱོགས་གཏམ་སྙན་པ་དང་ནོམ་པ་སོགས་ཐོབ་པ་ལ་དགའ་བ་མེད། གཏམ་མི་སྙན་པ་དང་ཡོ་བྱད་ཤོར་བ་ལ་མི་དགའ་བ་མེད་པ་དེའི་ཚེ་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་ཡིན།

– ***La maturation et la libération des vivants***

Considérant tous les vivants, aussi nombreux que vaste est l'espace, et méditant l'égalité de soi et d'autrui au moyen de la vacuité, de la compassion et de la dévotion au Maître, on acquiert le pouvoir de libérer et faire mûrir les vivants.

– ***L'apparition spontanée de l'illusion***

Le chakra des émanations à l'ombilic est la base de l'apparition de l'illusion de l'état de veille. Y appliquant la pratique, les illusions de l'état de veille sont dissipées et l'on acquiert la capacité de faire naître spontanément la réalisation du Corps Illusoire. De plus, pratiquant ainsi, apparaît spontanément l'expérience « semblable à une illusion » de l'infinitude des apparences : apparent vide, corps de déité libre de conception. C'est ce que l'on nomme « la réalisation du Corps Illusoire ».

3.4 – L'apparition spontanée de l'illusion en l'absence d'attachement

Cette partie ne s'adresse pas exclusivement aux personnes dont la réceptivité est ordinaire mais est enseigné d'une façon générale, comme le signe authentique de la réalisation du Corps Illusoire.

Pratiquant le Corps Illusoire, la solidification de nos expériences présentes – attraction, aversion, haut et bas – va en diminuant. Finalement, bonheurs et souffrances, attraction, répulsion deviennent sans objet, tant et si bien que, si quelqu'un nous loue, on n'en ressent pas de plaisir, et si quelqu'un nous blâme avec véhémence, on n'en ressent pas de déception. Ainsi, si l'on est capable de ne pas éprouver de plaisir quand on entend des paroles plaisantes à notre sujet ou au sujet de nos proches, ou encore lorsqu'on obtient ce que l'on souhaite, et de ne pas éprouver de déplaisir quand on entend des paroles déplaisantes ou que l'on perd ce que l'on possède, c'est alors que les expériences et la réalisation du Corps Illusoire sont devenues stables.

ཇི་སྐད་དུ།

ཅན་དན་སྔེའུ་མཆུངས་པ་ལ། ཆགས་བྲལ་ཞེས་ནི་བརྗོད་པ་ཡིན།

ཅེས་ཆ་ཤད་པ་ལྟ་བུའོ། །ཕྱི་མ་འདི་གཉིས་ལ་དམིགས་སྐོར་བརྩི་རྒྱུ་མེད། ཚོས་ཐུན་གཅིག་གམ་གཉིས་ཇི་ལྟར་འོས་པའོ།

Comme il est dit :

(Souple) comme le santal l'est pour la hachette.
Ainsi évoque-t-on de (l'expérience) libre d'attachement.

Ces deux dernières sections ne sont pas comptées comme séquences de pratique. Il est bien d'en faire une ou deux sessions d'enseignement.

གསུམ་པ་རྨི་ལམ་ཉིང་འཁྲུལ་རང་དག་གི་ཁྲིད་ལ།

རྨི་ལམ་བཟུང་བ། སྦྱང་བ། སྤེལ་བ། སྤྲུལ་པ། བསྒྱུར་བ། ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་དབབ་པ་སྟེ་དྲུག་གོ།

།དང་པོ་རྨི་ལམ་བཟུང་བ་ལ། རང་ཟིན་ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་དང་། དེ་ལམ་ཟིན་ན་གནད་འཆུག་མེད་དགུ་ལ་བརྟེན་པའོ།

།དང་པོ་ནི། འདི་རྨི་ལམ་འཛིན་པའི་དམིགས་པའི་རྩ་བ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། དམིགས་པ་སྤྱི་ཁོག་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་སྐབས་དང་མཚུངས། ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བ་ནི།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདག་གིས་བདག་འཛིན་བློས་ཐོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། རྨི་ལམ་ཟིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

ཅེས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་བསྒྱུར་བ་ཁོ་ན་ཡིན། འདིར་མ་ཟད་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་འདྲ་སྟེ། གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཚིག་དང་པོ་གཉིས་ཐམས་ཅད་མཚུངས་ཤིང་། ཚིག་རྐང་གསུམ་པ་མཐའ་བསྒྱུར་བ་ཁོ་ནའོ། །དེ་ལྟར་ཐུན་གྱི་སུམ་ཆ་ཙམ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམས་ནས། བླ་མ་འོད་ཏུ་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ། རང་ལུས་ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་དུ་ཤར་བའི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་རྩ་དབུམ་ཁ་དོག་དཀར་བ་དྭངས་གསལ་ཤེལ་གྱི་སྦུབས་ལྟ

LE YOGA DU RÊVE

LES INSTRUCTIONS QUI RENDENT SPONTANÉMENT PURES (2.2.3) LES ILLUSIONS DU RÊVE

Six parties : la reconnaissance des rêves ; l'entraînement dans les rêves ; la multiplication dans les rêves ; les émanations dans les rêves ; la transformation dans les rêves ; la compréhension définitive des apparences.

I – La reconnaissance[55] des rêves

Deux parties : l'instruction essentielle des quatre initiations des tiglés (permettant de saisir les rêves) spontanément ; si on ne les a pas reconnus (par cette méthode), les neuf points infaillibles.

1.1 – L'instructions essentielle des quatre initiations des tiglés

La séquence de méditation de base pour reconnaître les rêves est très importante. Elle (commence) par le Guru yoga, comme pour la pratique du Corps Illusoire, changeant un vers :

Précieux Maître, union de tous les Bouddhas des trois temps, pour le bien de tout vivant, Inspirez-moi, que mon esprit renonce à saisir l'ego ; inspirez-moi, que naisse en moi le non attachement ; inspirez-moi de reconnaître les rêves.

On change la fin de la prière, les deux premiers vers sont identiques, le troisième différent. On Médite ainsi durant un tiers de la session.

Puis le Maître fond en lumière, absorbée en soi. Notre corps apparaît comme la clarté vide du corps de la déité. Au centre est le canal Avadhûti, blanc, transparent et lumineux comme un tube de cristal ; l'extrémité

བྱ། ཡར་སྣ་སྤྱི་བོ་དང་། མར་སྣ་གསང་བར་ཐུག་པ། དབུ་མའི་ནང་གི་ཡས་སྣར་ཧཾ་དཀར་པོ་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་བལྟ་བ་དང་། མས་སྣར་ཧཱུྃ་དམར་པོ་མགོ་བོ་གྱེན་དུ་བལྟ་བ་ཞིག་གསལ་བཏབ། གང་ཤར་ལ་སྤྱིར་བཏེན་མེད་དང་། སྒོམ་སུ་རྩི་ལམ་དུ་ཤེས་པའི་རྩིས་བཟུང་ནས་བསྒོམ་པ་ཞིག་ཐམས་ཅད་དུ་གལ་ཆེ། སྤྱི་བོའི་ཧཾ་ལས་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ཞིག་ཐིལ་གྱིས་ཆད་སྙིང་གར་སླེབ། ཉོན་མོངས་པ་གཏི་མུག་དག །སྙིང་ག་ཡན་ཆད་ཁོག་སྟོད་ཡང་ཆོད་པའམ། བདེ་ཆེན་ཀྱིས་སོང་བར་བསམ། གསང་བའི་ཧཱུྃ་ལས་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་སྲན་རྡོག་ཙམ་ཞིག་ཡར་ཆད་སྙིང་གར་སླེབ། ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་དག །སྙིང་པ་མན་ཆད་ཁོག་སྨད་ཡང་ཆོད་པའམ་བདེ་ཆེན་ཀྱིས་སོང་། དཀར་དམར་གཉིས་པོ་སྙིང་གར་འཛོམ། ཞེ་སྡང་ནི་རང་དག་ལ་སོང་། སྙིང་གའི་ཐད་བདེ་སང་བ་དང་། ཡང་ཆོད་ཀྱིས་སོང་བར་བསམ། དེ་ནས་དབུ་མའི་ནང་སྙིང་གའི་ཐད་ཀྱི་ཁོང་སྟོང་དེར། ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་འབྲོས་འདེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འཁོར་བ་ལ་སེམས་གཏད། འཁོར་ཚུལ་གཡས་སྐོར་དང་གཡོན་སྐོར་རང་གི་བློ་ལ་གང་བདེ་ཡིན། དེ་ལ་སེམས་གཏད་དེ། རྩི་ལམ་རང་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་གསུམ་བཞི་ཞིག་བྱ། དེ་ནས་ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་དེ་གཅིག་རྗེས་གཅིག་གིས་ཟིན་པའི་ཚུལ་གྱིས་རེག་ཙམ་རེག་ཙམ་འདུག་ཅིང་འཁོར་བ་ལ་སེམས་གཏད། རྩི་ལམ་ཡིན་སྙམ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། དེ་རྗེས་ཡང་སྔར་བཞིན་ལས། རེག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་ཤིལ་ཤིལ་ཡོད་བར་མོས། དེ་ལའང་སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་སྦྱང་། དེ་ནས་དཀར་པོ་དམར་པོ་ལ་ཐིམ་དམར་པོ་ཡལ་བའམ་དེ་གོ་བཟློག་ཀྱང་རུང་སྟེ། གང་ལྟར་ཡང་གཅིག་ལ་གཅིག་ཤོས་ཐིམ། དེ་ཡང་གཏན་ཡལ་དུ་སོང་བར་བསམ། དེ་ཀའི་ངང་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པར་ཙུང་ཟད་བཞག །དེ་ནས་ཡང་རང་གཞན་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་གཏད་དེ། འདི་ཐམས་ཅད་སྣང་ནི་སྣང་།

supérieure au sommet de la tête, l'inférieure, au lieu secret. Dans l'extrémité supérieure d'Avadhûti, on imagine *Ham*, blanc, tête en bas, dans l'extrémité inférieure, *Hûm*, rouge, tête en haut.

Dans toutes (les pratiques du rêve), il est particulièrement important de méditer, en général, que tout ce qui apparaît est irréel et, en particulier, de cultiver l'expérience qui reconnaît tout comme rêve.

De *Ham* au sommet de notre tête, un tiglé blanc de la taille d'un pois se détache. Il descend au niveau du cœur, les émotions de l'opacité mentale sont dissipées. On expérimente que notre corps, au-dessus du cœur, s'évanouit ou devient félicité. De *Hûm* au lieu secret, un tiglé rouge de la taille d'un pois s'élève jusqu'au niveau du cœur ; les émotions de désir-attachement sont dissipées. On expérimente que la partie inférieure du corps, en dessous de la taille, s'évanouit ou devient félicité. Puis, les deux tiglés se réunissent au niveau du cœur ; les émotions d'aversion sont spontanément dissipées et l'espace du cœur devient une pure expérience de félicité et s'évanouit.

On pose l'esprit en l'expérience des deux tiglés tournoyant en l'espace vide d'Avadhûti au niveau du cœur, comme s'ils se poursuivaient[56]. Ils tournent dans le sens que l'on souhaite. Dans cette expérience, on développe trois ou quatre fois l'impression que « c'est vraiment un rêve ».

Puis, on expérimente que les tiglés tournent quasiment en contact, comme s'ils s'étaient attrapés. De nouveau, on cultive intensément l'impression que « c'est un rêve ».

Puis les tiglés entrent en contact, ce qui fait naître dans le corps et l'esprit des vagues de bien être. On cultive là encore le sentiment d'illusion.

Puis le tiglé blanc fond en le rouge, qui s'évanouit – ou le contraire, indifféremment – ils se résorbent l'un dans l'autre puis disparaissent. Enfin, sans plus rien concevoir, on demeure quelque peu en cette expérience, tel quel.

De nouveau, l'esprit se pose sur toute apparence, moi et autre. On pense alors que toutes sont « apparence bien apparente, d'une réalité bien

བདེན་ནི་མི་བདེན་སྙམ་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཡང་ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །སྣང་བ་འདི་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་རང་ཡིན་པ་འདུག་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྐྱོང་སྟེ། དམིགས་པ་ཚར་གཅིག་སོང་།

ཡང་རྩ་དབུ་མ་གསལ་འདེབས་པ་སོགས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དེ་ཁོ་ན་བསྒྱུར་གྱིན་བསྒོམ། ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་སྒྱུ་མའི་འདུན་པའི་དོད་དུ་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་བཙུག་ནས། འདུན་པ་གསུམ་སྦྲགས་བྱ་སྟེ། མི་རྟག་པ་དང་། མོས་གུས་དང་། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་སྟེ་གསུམ་མོ། །རྨི་ལམ་འདུན་པའི་གནད་བྱ་བ་ཡིན་པས་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཟས་ཟ་བ་གཏམ་སྨྲ་བ་མདོར་ན་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །རྨི་ལམ་རྨི་བར་འདུག །རྨི་ལམ་རང་ཡིན་ཨང་སྙམ་པ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱུང་ན། རྨི་ལམ་ཟིན་པ་ལ་ཐོགས་མེད་པས་འདི་རང་གལ་ཆེའོ། །དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་མྱུར་དུ་རྨི་ལམ་ཟིན་པར་འགྱུར་རོ། །ཡང་ལས་འབྲེལ་ཆུང་བ་འགའ་ལ་ཉིན་པར་སྣང་ཆགས་སུ་བསྒོམས་ཀྱང་། འཕྲལ་དུ་མ་ཟིན་པར་འགོར་ན་ཡང་ཟླ་བ་གཅིག་གམ། ཟླ་བ་ཕྱེད་དང་གཉིས་ཙམ་གྱི་བར་དུ་ཟིན་དུ་རེ་བ་དང་། མ་ཟིན་གྱི་དོགས་པའི་རྩིས་བཏབ་མི་བྱེད་པར་ཅི་དགར་བསྒྱུར། འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ། སྤྱིར་སྔོན་གྱི་ནཱ་རོ་ཆོས་དྲུག་པ་རྣམས། དབང་པོ་རབ་ཏུ་གྱུར་པ་ལ། ལོ་ཡིས་ཟིན་པ་དག་ཀྱང་སྲིད་ཟེར། ལོ་གཅིག་ཙམ་བསྒོམས་ན་རྨི་ལམ་ཟིན་པ་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ། ཅེས་འདོད་པར་འདུག །ཆོས་འདིའི་ལུགས་ཀྱིས་དབེན་པའི་གནས་སུ་གྲིབ་ཀྱིས་མ་ཐོག །ཡིད་གཏམ་དང་མ་འདྲེས། ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་དང་བཅས་པར་བསྒོམས་ན། ཞག་བདུན་ནམ་བཅུ་ཚུན་ལ་མགོ་ཐོ་རེ་བ་ཟིན་ཡོང་། དེ་ནས་མ་འབྱམས་མ་ཟེད་ཞུད་ཀྱིས་མ་ཁྲེར་བར་བསྒོམས་ན། ཟླ་བ་གསུམ་མམ་བཞི་ཚུན་ཆོད་ལ་རྨི་ལམ་ཟིན་ཅིང་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་འོང་ངོ་། །ཡར་མ་བསྒོམས་པས་ཀྱང་རྨི་ལམ

irréelle ». En particulier, on se dit : « je suis en train de dormir » et s'entraîne intensément au sentiment que toutes ces apparences sont vraiment celles du rêve. Ainsi s'achève une phase de méditation.

On se représente Avadhûti et expérimente les phases de la pratique, répétant cette séquence de nombreuses fois.

Durant les intersessions, on remplacera le sentiment d'illusion par celui du rêve et pratiquera ainsi la combinaison des trois *'dun pa* que sont l'impermanence, la dévotion et le rêve. (*cf.* Corps Illusoire).

Le point essentiel est ici « l'impression[57] » ou sentiment de rêve. Que l'on se déplace, reste en place, dorme, mange, parle – en bref en toutes activités – on se dira constamment : « je dors, je rêve, c'est vraiment un rêve ». Le rêve pourra ainsi être reconnu sans difficulté, c'est important pour y parvenir et les rêves seront reconnus rapidement.

Il est possible que certaines personnes, ayant peu de connexion avec cette pratique, ne saisissent pas rapidement les rêves bien qu'elles pratiquent constamment dans la journée. Néanmoins, même si cela doit durer un certain temps, elles devraient y parvenir en un mois, un mois et demi. Il ne faut cependant faire ni calcul ni attendre ou craindre et laisser venir comme ça vient. Développer avec énergie l'impression de rêve est ce qui est important.

Les pratiquants des Six Yogas de Nâropa du passé ont dit qu'il est en général possible, dans le cas d'une réceptivité supérieure, de reconnaître les rêves en un an, et qu'après avoir médité une année on obtient la stabilité de leur reconnaissance. Dans notre tradition, il est dit que si l'on médite dans un endroit isolé et que l'on n'a pas de voile particulier, que l'on ne se mêle pas aux bavardages et que l'on pratique dans la lassitude (du samsâra) et le renoncement, on peut commencer à reconnaître les rêves en sept ou dix jours et que, si l'on continue à méditer sans se laisser emporter par la dispersion, la paresse et le découragement, on pourra obtenir en trois ou quatre mois la stabilité dans la reconnaissance. Sans méditer, les rêves seront reconnus chaque fois spontanément, sans intention particulière.

ལན་རེ་ཟིན་པ་འོང་སྟེ། དེ་འདྲ་སྟེས་དབང་ཙམ་ཡིན་གཏད་པ་ཅང་མེད། ཡང་དང་པོར་བསྒོམ་མ་ཐག་རང་དུ་ཟིན་པའང་ཡོང་སྟེ། རྐྱེན་གསར་ངེས་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཟེར། རྗེས་ལ་མི་ཡོང་། དེ་འདྲས་ཟིན་པའི་གོ་མི་ཆོད། རྒྱུན་འཁྱུད་མི་ཐུབ། འདིར་དམིགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཟིན་པ་དང་། འདུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་འདྲས་ཟིན་ན་འདི་ལན་གཅིག་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་ཉམས་ལེན་མ་གཡོལ་ན་གོང་འཕེལ་དུ་སོང་ནས་སྣང་ཆགས་སུ་ཟིན་ཡོང་བ་ལ་དཀའ་ལས་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་བཅུ་དགུ་པའོ།

།གཉིས་པ་གནད་འཆུགས་མེད་དགུ་ལ་བརྟེན་པ་ནི། དམིགས་པ་སྤྱ་མའི་སྤྱོགས་ཆོག་ཡིན་ཏེ། སྤྱིར་ནི་རང་ཟིན་ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པས། དེ་ཀས་སྨི་ལམ་ཟིན་དགོས་ཀྱང་དགོས་འོང་ཡང་འོང་། སྤྱོགས་ཆོག་འདི་དག་དགོས་པ་ཆེར་མི་འོང་། ཅི་སྟེ་ན། དམིགས་པ་སྤྱ་མ་འབབ་པས་བསྒོམས་ཀྱང་ཟླ་ཤས་མ་ཟིན་ན། བོགས་འདོན་འདི་རྣམས་རིམ་གྱིས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་གནད་འཆུག་མེད་དགུ་ཞེས་བྱ་བ།

དུས་ཀྱི་གནད་གསུམ་ཐོ་རངས། ནམ་ལངས། ཉི་མ་རྩེ་ཤར་རོ། །ལུས་ཀྱི་གནད་གསུམ་ནི། སྐྱིལ་ཀྲུང་། ཙོག་པུ། སེང་གེའི་ཉལ་སྟབས་གསུམ་མོ། །དམིགས་པའི་གནད་གསུམ་ནི། རྟོག་མེད་ལ་བཟུང་བ་གཉིས་དང་། རྟོག་བཅས་ལམ་དུ་ཁྱེར་བའོ།

།དེ་ལྟར་དགུ་ལས། སྐབས་འདིར་དམིགས་པའི་གནད་གསུམ་མོ།

Il arrive que certaines personnes reconnaissent les rêves naturellement dès qu'elles commencent à méditer – c'est la reconnaissance par « effet de nouveauté » – mais ne les reconnaissent plus par la suite. C'est inutile car sans continuité. Dans la pratique, il est important de reconnaître (les rêves) par la force de la méditation et par l'impression (de rêve). S'ils sont ainsi reconnus une première fois et si l'on n'interrompt pas la pratique, ils le seront de plus en plus souvent, sans difficulté et (finalement) constamment.

– Fin de la dix-neuvième séquence de pratique –

1.2 – Les neuf points infaillibles

Les neuf points infaillibles sont un complément des phases de méditation précédentes. L'instruction essentielle des quatre initiations des tiglés (permettant de saisir les rêves) spontanément est extrêmement profondes. C'est ainsi qu'il convient de reconnaître les rêves et l'on y arrivera à coup sûr. Changer de (méthode) est possible mais ne serait pas vraiment utile. Néanmoins, si après quelques mois d'efforts dans la pratique précédente les rêves ne sont toujours pas reconnus, on appliquera progressivement les moyens permettant de développer la pratique. Les neuf points infaillibles sont :

- trois moments : l'aube, l'aurore, le lever du soleil ;
- trois postures : en asana, accroupi, dans la posture du lion ;
- trois instructions de méditation : deux reconnaissances aconceptuelles, une intégration conceptuelle.

De ces neuf points, nous allons maintenant considérer les trois en rapport avec la méditation. (Les six autres sont des périodes et des positions favorables à la pratique et n'ont pas besoin d'être développés.)

།དེ་ལ་དང་པོ་རྟོག་མེད་ལ་བཟླུང་བ་དམིགས་པའི་གནད་རྒྱ་སྐྱེད་པ་ནི། དབུ་མ་ཡི་གེ་གཉིས་དང་བཅས་པ་གསལ་འདེབས་པ་སྔར་བཞིན། དེ་རྗེས་རླུང་རོ་བསལ། སྙིང་རླུང་ནང་དུ་བརྟུབས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཧཾ་ལས་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་ཆད་དེ་སྙིང་གར་སླེབ། འོག་རླུང་ཡར་འཐེན་པས་ཧཱུྃ་ལས་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་ཆད་དེ་སྙིང་གར་སླེབ།

རླུང་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟླུང་སྐབས། ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་སྙིང་གར་འཁོར་བ་ལ་སེམས་གཏད། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་བྱ། བུམ་དབང་ངོ་། །དེ་རྗེས་རླུང་ཕྱིར་བསལ་བའི་དུས་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྣ་བུག་གཡས་དང་། དམར་པོ་གཡོན་ནས་ཐོན་ཏེ། སྨིན་མཚམས་སུ་འཁོར་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བྱ། གསང་དབང་ངོ་། །ཐིག་ལེ་དེ་གཉིས་རང་གི་མདུན་ཐད་དུ་བབས་ཏེ། དཀར་པོ་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པ་ཡབ་དང་། དམར་པོ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོར་གྱུར། ཁ་སྦྱོར་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐུར་གྱུར་པ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བྱ། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ངོ་། །ཡུམ་ཡབ་ལ་ཐིམ། དེ་ཡང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བར་བསམས་ཏེ། མི་རྟོག་པ་ལ་མཉམ་པར་བཞག །དབང་བཞི་པའོ། །དེ་ལས་ལངས་པ་ན་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་བསྐྱར་གྱིན་བསྒོམ།

ཐུན་མཚམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་སྔར་དང་འདྲ། མཚན་མོ་ཉལ་ཁར་མདུན་གྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཡབ་ཡུམ་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་དེ་ཀའི་ངང་དེར་རྣམ་རྟོག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པར་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། བར་སྐབས་སུ་གཉིད་སད་ན། དམིགས་པ་དེ་ཡོངས་རྫོགས་ཚར་རེ་བསྒོམ་ཐུབ་ན་ལེགས། མ་ཐུབ་ན་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་རེ་བྱའོ།

།ནམ་སྣང་གཉིད་ཀྱི་ལྷག་མ་ཙུང་ཙམ་རེ་ཡོད་པའི་སྐབས་དེར་གཉིད་སངས་ཏེ། ལུས་གནད་བཅས། སྔར་གྱི་དམིགས་པ་དེ་ཀ་ལ་འདུན་པ་དྲག་པོ་དང་བཅས་ནས་བསྒོམ།

– La reconnaissance aconceptuelle, pratique élaborée

Comme précédemment, on se représente Avadhûti avec les deux syllabes puis expulse l'air résiduel. On inspire avec le souffle supérieur (*steng rlung*) et un tiglé part du *Ham* et descend au niveau du cœur. Puis, tirant vers le haut le souffle inférieur (*'og rlung*), un tiglé rouge part du *Hûm* et monte au cœur.

– Retenant le souffle d'union (*kha sbyor*) », l'esprit restant posé sur les tiglés tournoyant au niveau du cœur, développant l'impression de rêve : c'est l'initiation du vase.

– Expirant, le tiglé blanc sort par la narine droite et le rouge par la gauche. On vit leur tournoiement au *mintsam*, induisant intensément l'impression de rêve : c'est l'initiation secrète.

– Les tiglés tombent devant soi. Le tiglé blanc devient Chakrasamvara, le tiglé rouge, Vajravârâhî, en union, corps de l'Inné. L'esprit posé en cette expérience, on induit intensément l'impression de rêve : c'est l'initiation de compréhension et de gnose.

– La yum se dissout en le yab qui s'évanouit en le domaine de l'espace et l'on demeure absorbé, sans pensée : c'est la quatrième initiation.

Au sortir (de cette méditation), on cultivera intensément l'impression de rêve.

On pratiquera en répétant de nombreuses fois cette séquence.

Durant les intersessions, on pratiquera comme précédemment. La nuit, au moment de s'endormir, l'Inné yab-yum fond dans l'espace et, en cet état, on s'endort sans être interrompu par d'autres pensées. Chaque fois que l'on se réveille, il est bon de recommencer cette méditation. Si ce n'est pas possible, on développe (simplement) l'impression de rêve.

Presque arrivé au terme de la période (de sommeil), alors qu'il ne nous reste plus qu'un peu de temps, on se réveille, se place dans la posture et pratique la séquence de méditation, développant une intense impression de rêve.

དེ་རྗེས་དུས་གནད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གཅིག་གི་དུས་སུ་སླེབ་པ་དང་། ལུས་གནད་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་བཅས་ཏེ། དམིགས་པ་སྔར་གྱི་དེ་ཀ་རིམ་ཅན་དུ་བསྒོམས་ནས། མཐར་ཐམས་ཅད་ཡལ་བའི་ངང་ལ་རྣམ་རྟོག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པའི་ངང་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། སྔར་ནས་དམིགས་པ་གོང་མ་རང་ཐེན་ཐིག་ལེ་དེ་བསྒོམས་པའི་གོམས་ཤུགས་ཆེ་བར་ཡོད་ན། ལན་གཅིག་པོ་དེ་ཀ་ལ་ཐེན་འོང་། གོམས་ཤུགས་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་མེད་ཀྱང་ཞག་འགའ་རེར་ལན་འགའ་རེ་བསྐྱར་ན་ཐེན་འོང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་ཉི་ཤུ་པའོ།

།ཡང་ན་དམིགས་པའི་གཞི་མདོར་བསྡུས་པ་ལ་བསླབ་སྟེ། བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྔར་བཞིན་བསྒོམ། རང་གི་སྙིང་གར་བླ་མ་སྐུ་དངོས་སམ། རྡོ་རྗེ་འཆང་དཀར་པོ། དེའི་ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ་ཡིག་དཀར་པོ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་བསྒོམ། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་གཉིས་ལྡན་དུ་བསྒོམས་ཏེ་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་བཏབ།

ཧཱུྃ་ལས་འོད་འཕྲོས་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྱབ། རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་པ་བྱ། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། བུམ་དབང་ངོ་། །རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བ་ལ་རྨི་ལམ་གྱི་དྲན་འདུན་བྱ། དེ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་སྙིང་གའི་བླ་མ་ལ་ཐིམ། གསང་དབང་ངོ་། །དེ་ལའང་རྨི་ལམ་གྱི་དྲན་འདུན་བྱ། བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་ཧཱུྃ་ལ་ཐིམ། ཤེར་དབང་ངོ་། །དེ་ནས་ཧཱུྃ་ཡང་འཇའ་ལྟར་ཡལ་བར་བསམ་ལ། དེ་ཀའི་ངང་བསྐྱང་། དབང་བཞི་པའོ། །དེ་ནས་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱངས།

ཡང་དེ་ཉིད་བསྐྱར་གྱིན་ཐུན་གྲངས་དང་ཐུན་ཚད་མེད་པར་བསྒོམ་པ་ཡིན་ཏེ། ལག་ལེན་དེ་ལྟར་བསྒོམ་དགོས་སོ།

Puis, à l'un ou l'autre des « trois moments » (l'aube, l'aurore, le lever du soleil), on se place dans une des trois postures et fait l'expérience les différentes phases de la séquence. Enfin, tout s'étant finalement évanoui, on se rendort sans autres pensées.

Si on a déjà une bonne habitude de cette séquence, la pratiquant seulement une fois on reconnaît le rêve. Même si l'intensité de notre méditation n'est pas très grande, la répétant plusieurs fois pendant quelques jours on pourra reconnaître les rêves.

– Fin de la vingtième séquence de pratique –

– *La reconnaissance aconceptuelle, la pratique concise*

On peut aussi s'entraîner à la méditation fondamentale concise. On pratiquera alors le Guru-Yoga comme précédemment, avec le Maître au niveau du cœur, dans sa forme réelle ou sous la forme de Vajradhâra blanc. Au cœur du Maître est *Hûm,* blanc, rayonnant. Expérimentant simultanément la dévotion au Maître et l'impression de rêve, on adresse silencieusement une prière.

– De *Hûm*, une lumière irradie et pénètre toute apparence. On pense « c'est un rêve » et les apparence fondent en lumière et se résorbent en soi : c'est l'initiation du vase.

– Nous sommes le yidam et nous remémorons l'impression de rêve. Le yidam fond en lumière et se résorbe en le Maître au niveau du cœur : C'est l'initiation secrète.

– On développe de nouveau l'impression de rêve. Le Maître fond en lumière et se résorbe en *Hûm* : c'est l'initiation de compréhension et de gnose.

– *Hûm* disparaît, comme un arc-en-ciel, et l'on demeure en l'état d'ainsité : c'est la quatrième initiation.

– De nouveau, on cultive intensément l'impression de rêve.

On pratiquera, répétant cette séquence sans tenir compte du nombre ni de la durée des sessions.

།འཇུག་བསམ་གཉིས་ཀར་གྱི་ཁྲིད་ཡིག་ལས། ཕྱི་སྣོད་བཅུད་རང་ལ་བསྡུ་བ་མི་གསལ་བ་དང་། ཉིན་མོའི་དམིགས་པ་ལ་འོད་གསལ་དུ་བསྡུ་བ་ཡང་མི་གསལ་བ་ནི། ལག་ལེན་ཙུང་ཟད་སྨྲས་པ་ཡིན་ལ། མཁས་གྲུབ་གཞོན་ནུ་གྲུབ་ནི། འོད་གསལ་བཟུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་དམིགས་པ་བཞིན་རིམ་པས་སྤྲོ་བར་ཡང་བཞེད་དོ།

།དེ་གཉིས་ལ་རྟོག་མེད་ལ་བཟུང་བ་ཞེས་ཐ་སྙད་མཛད་པའི་རྒྱུ་མཚན་དངོས་སུ་ལས་ལ་སྦྱོར་བའི་སྐབས། དམིགས་པ་བསྡུས་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བའི་བར་ལ། རྣམ་རྟོག་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ། བསམ་མེད་དུ་གནས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་གཅིག་པའོ།

།གཉིས་པ་རྟོག་བཅས་ལམ་ཁྱེར་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལས། རང་གི་མགྲིན་པའི་རྩ་འདབ་བཞི། པདྨ་དམར་པོ་འདབ་མ་བཞི་པར་གྱུར་པའི་ལྟེ་བར་ཨོཾ་དམར་པོ་དེའི་འོད་དམར་པོས་མགྲིན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་བསྒོམ། རླུང་བུམ་ཅན་ནམ་འཇམ་རླུང་བཟུང་སྟེ། ཉིན་ཕྱེད་ཡན་ལ་བདག་ཅིས་ཀྱང་དོ་ནུབ་རྨི་ལམ་ཟིན་པར་བྱ། རྨི་ལམ་ལ་རྨི་ལམ་དུ་ངོ་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་འདུན་པ་དྲག་པོ་བཏང་། ཉིན་ཕྱེད་མན་ཆད་ལ་ངང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །སྣང་བ་འདི་རྨི་ལམ་ཡིན་པར་འདུག་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བྱ། སྲོད་ཐུན་ལ་ད་ནི་མྱུར་དུ་རྨི་ལམ་འོང་བས་འདི་ཉིད་དུ་ངོ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་སྙམ་པའི་འདུན་པ་གཏོང་། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་སད་དུས་ཀྱི་སྣང་བ་རགས་པ་འདི་ནུབ་གཉིད་འཐུག་པོ་རང་དུ་མ་སོང་བའི་བར་དེར། གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཅེས་བྱ་བ། རྣ་བར་སྒྲ་ཙི་རོང་བའམ། ལུས་སྦྲིད་པ་སྙམ་དང་། ཐིབ་ཐིབ་ནོན་པའམ། སྨིན་མཚམས་སུ་སྦྲིང་སྦྲིང་བ་དང་དབུགས་ཐུམ་ཐུམ་པ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ཀྱི་རྗེས་སུ། མི་ཁྲི་ལ་

Dans les instructions de Jak (Gyeltsen Bum) et Sam (Shönu Drup), la résorption en soi du monde et des vivants n'est pas claire. De même, la phase de résorption en la claire lumière (que l'on fait dans) la pratique diurne n'est pas non plus claire. Khédrup Shönu Drup explique que, pour cette phase d'entrée dans la claire lumière, une séquence de (dissolution) progressive peut être apprise.

Ces deux séquences de méditation sont des méthodes de reconnaissance dites « aconceptuelles » car, au moment de leur application véritable, c'est-à-dire entre la résorption de la représentation et l'endormissement, on demeure autant que possible en un état non interrompu par les pensées.[58]

– Fin de la vingt et unième séquence de pratique –

– L'intégration conceptuelle

Ayant accompli les préliminaires comme précédemment, on médite quatre canaux secondaires (ou canaux-pétales ?) au niveau de la gorge, comme un lotus rouge à quatre pétales avec, au centre, *Om*, rouge, dont la clarté rouge emplit toute la gorge. On pratique la rétention du « souffle-vase » (*bum can*) ou du « souffle-doux » (*'jam rlung*).

Jusqu'à midi on développe intensément l'intention suivante : « ce soir, je vais assurément reconnaître les rêves, je reconnaîtrai les rêves comme rêves ». Puis, durant l'après-midi, on cultive intensément le sentiment suivant : « je suis endormi et ces apparences sont celles du rêve ». On laisse l'esprit reposer dans cette impression. Pendant la session du soir, on développe l'intention : « ce soir, je vais rapidement entrer dans l'état de rêve et reconnaître les rêves ».

Au moment de s'endormir et plus particulièrement entre le moment où les apparences habituelles s'estompent et avant de partir dans le sommeil profond, il y a la phase « hypnagogique » des pensées entre veille et sommeil qui peut comprendre des expériences comme un grondement abyssal, le corps qui s'engourdit, s'enfonçant dans une sensation de lourdeur écrasante, ou encore une expérience d'engourdissement au *mintsam*, la respiration devenant légère, diffuse et globale.

སོགས་པའི་འགྲོ་བ་དང་། ཁང་ཁྱིམ་དང་། ལམ་ཁ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་སྲིབ་ཙམ་སྲིབ་ཙམ་འོང་བ། འོག་འགྱུ་ལས་ནི་གསལ། རྨི་ལམ་དངོས་ལས་ཅུང་མི་གསལ་བའི་སྣང་ཆ་སྲབ་སྲིབ་ཙམ་འབྱུང་བ་དེ་ལ་གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཟེར་བ་ཡིན། སྐབས་འདིར་དེ་རྨི་ལམ་དུ་ངོ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་སྙམ་དུ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། གནས་སྐབས་དེ་གསུམ་ལ་འདུན་པ་བསྒྱུར་བ་མ་གཏོགས་དམིགས་པ་འདྲ། དུས་གནད་གསུམ་དུ་ལུས་གནད་གསུམ་བཅས་ནས་འཛིན་ཚུལ་ཡང་གོང་དང་འདྲ་མོད། དམིགས་པའི་ཡུལ་སྟོང་པར་བསྡུས་ནས་འཛོག་པ་དེ་མི་བྱེད་པས། ཨོཾ་ཡིག་ལ་སེམས་གཏོད་ཅིང་། ད་ལྟ་རང་གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཡོང་བ་འདི་ངོས་འཛིན་དགོས་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཤུགས་ཧ་ཅང་དྲག་པ་མིན་ཙམ་བསྐྱེན་པའི་སྒོ་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། དེར་གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་བྱུང་ན། འདི་ཀ་རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་བག་ཙམ་བཏང་སྟེ། ཐུར་སེལ་ཅུང་ཟད་བསྐྱུམ་གསུང་། འོན་ཀྱང་བཅས་བཅོས་མང་ན་གཉིད་དེངས་འགྲོ་བས་འདུན་པ་བག་ཙམ་གྱི་ངང་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ངོས་འཛིན་ཅིང་། དེ་ཡང་འདུན་པ་རྟོག་བཅས་ཀྱིས་འཛིན་པས་རྟོག་བཅས་ལམ་ཁྱེར་ཅེས་བྱའོ། །འདི་རྨི་ལམ་མི་ཟིན་པ་མི་སྲིད་པའི་གདམས་པའོ་གསུང་།

འདིར་འཇུག་བསམ་གསེར་གླིང་པ་གསུམ་ཀར་གྱི་ཁྲིད་ཡིག་ལས། མགྲིན་པའི་ཨོཾ་གྱི་ཚཤད་པ་ཟུར་ཙམ་མཛད་ནས་ཆམས་ཧེ་བཞག །ཉིན་བར་གྱི་དམིགས་པ་སྔར་གྱི་དམིགས་པ་ཀ་བསྒོམ་གསུང་རྟོག་མེད་གཉིས་ལ་ཁ་འཕངས་ཚུལ་མཛད་པ་དང་། འཇུག་ཆེན་གྱིས། ཡང་ན་དམིགས་པ་གཉིས་ཀྱི་བོགས་འདོན་དུ། དེ་གཉིས་རང་མི་སྒོམ་པར་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་སྤྱི་ལྡོག་དེ་སྦྱོང་བར་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་ལ་ལྟོས་པའི་དབང་དུ་མཛད་པའོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་གཉིས་པའོ།

Puis, du *mintsam* viennent, de façon fugitive et nébuleuse, diverses apparences d'êtres, hommes, chiens, lieux, chemins ou autres choses, plus claires que les pensées de la discursivité sous-jacente[59] et moins claires qu'un rêve ordinaire ; ce sont les expériences hypnagogiques. À ce moment, on cultive intensément l'intention suivante : « il s'agit que je reconnaisse ceci comme rêve ».

Ainsi, durant les trois périodes du jour (matin, après-midi et endormissement), l'intention change mais la méditation reste la même. Aux trois moments (aube, aurore et lever du soleil), dans l'une ou l'autre des trois postures, on pratique la méthode de reconnaissance comme précédemment, sans résorber en la vacuité, à la fin, la représentation méditée, et on pose l'esprit sur la syllabe *Om* avec une intention pas trop forte : « ce qui va maintenant émerger sont les expériences hypnagogiques, je vais les reconnaître », puis l'on s'endort. Au moment où les pensées hypnagogiques apparaissent, on induit avec douceur l'impression que « c'est un rêve » ; on peut aussi tirer légèrement le souffle inférieur *(barlung)*. Si on intervient trop, on empêche le sommeil, aussi s'endormira-t-on avec une intention douce et légère.

(Dans cette phase de pratique), on reconnaît les expériences hypnagogiques et induit (la reconnaissance) par des pensées, aussi est-elle nommée « intégration conceptuelle ». C'est une instruction grâce à laquelle il est dit qu'il est impossible de ne pas reconnaître les rêves.

Dans les instructions écrites de Jakchenpa, Samdingpa et Serlingpa, le *Om* à la gorge constitue un bref aspect de la pratique ; on repose ensuite en un état de quiétude. Durant la journée, ils expliquent de pratiquer principalement les méditations des deux reconnaissances aconceptuelles précédentes. Jakchenpa dit aussi qu'il est enseigné de s'entraîner (dans tous les cas) à l'impression de rêve, soit parce que l'on ne pratique pas les deux (modes de reconnaissance acconceptuelle,) soit comme amplification de ceux-ci. Ceci est conforme aux explications orales des instructions essentielles.

– Fin de la vingt deuxième séquence de pratique –

།གཉིས་པ་རྨི་ལམ་སྦྱོང་བ་ནི། རྨི་ལམ་ཟིན་པ་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་རྨི་ལམ་སྦྱོང་བ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་རྨི་ལམ་འཛིན་པའི་དམིགས་པ་བོར་ནས། སྦྱོང་བ་ཁོན་ལ་བསྒྲིལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན། འཛིན་པའི་དམིགས་པ་མ་དོར་བར་སྟར་ཆགས་སུ་སྒོམ་གྲིན་ཡོད་ན། ཉུབ་རེ་བཞིན་རྨི་ལམ་ལན་རེ་བཞིན་ཟིན་ཡོང་བའི་མཚམས་ནས་སྦྱོང་བའི་དམིགས་པ་ཡང་བསྒོམས་ཏེ། འཛིན་སྦྱོང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པས་ཆོག་གོ།

།དེ་ལ་བཞི་སྟེ། ལུས་ཀྱིས་སེམས་སྦྱང་བ། སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱང་བ། བདག་མེད་མས་སྦྱང་བ། འདུན་པས་སྦྱང་བའོ།

།དེ་ལ་དང་པོ་ནི། བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཡན་ཆད་རྨི་ལམ་བཟུང་བའི་སྐབས་དང་འདྲ་བ་ལས། རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་འདོན་པ་བསྒྲུར། དེ་ནས་དམིགས་པ་དངོས་ནི། རང་ཉིད་གནས་པའི་འོག་ན། ཐག་ཕྱམས་ལྟ་བུ་གཡང་ས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་འདུག་པར་བསམ། རང་ཉིད་ཀྱང་གཡང་ས་དེའི་ཁ་མཚམས་མདའ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་འདུག་པར་བསམ། དེ་ནས་མར་བལྟས་པས་ཡང་ཏིང་གིས་འབྱུང་། དེ་ཙམ་ན་ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །སྣང་བ་འདི་རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བར་འདུག །རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བ་ལ་སྐྲག་རྒྱུ་ཅི་ཡོད་སྙམ་སྟེ། ཆད་ཀྱིས་ལྷུངས་སུ་བཅུག །ས་ལ་ཏོབ་སྟེ་མ་ལྷུངས་ཙམ་ལ་དེ་ཉིད་དུ་ཡལ་བར་བསམ་པའམ། ཡང་ན་ཡར་ལ་ཡེ་རེ་རེ་འཕུར་ནས་འོངས་ཏེ། གཡང་གི་ཁར་སྡུར་བཞིན་འདུག་པར་སོམས། ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་སྦྱོང་། དམིགས་པ་འདི་ལ་རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བ་དང་། ཐམལ་གྱི་རྣམ་པས་སྦྱོང་བ་གཉིས་ཀས་རུང་བས་ངེས་མེད་དུ་བསྒོམ། ཡང་གཡང་སའི་རྩེར་ལུས་གཅིག་བཞག་ནས། དེ་ལས་འོད་ཀྱི་ཐག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་གཅིག་འབབ་འཛེག་བྱེད་པར་ཡང་བཤད་དེ། ཞལ་ཁྲིད་ལ་འདི་མི་གསུང་། དམིགས་སྐོར་ཉེར་གསུམ་པའོ།

2 – L'entraînement dans les rêves

Lorsque l'on reconnaît les rêves de façon stable, il s'agit ensuite de pratiquer les entraînements. On peut alors laisser la pratique de reconnaissance des rêves et ne se consacrer plus qu'à l'entraînement. On peut aussi ne pas abandonner les pratiques de reconnaissance des rêves que l'on médite régulièrement, considérant qu'à partir du moment où, chaque nuit, on reconnaît au moins une fois le rêve, il est opportun de commencer l'entraînement, tout en poursuivant reconnaissance et entraînement.

Quatre parties : l'entraînement de l'esprit par le corps ; l'entraînement du corps par l'esprit ; l'entraînement avec Nairâtmyâ ; l'entraînement avec l'intention.

2.1 – L'entraînement de l'esprit par le corps

Jusqu'au Guru-Yoga on pratique comme pour la reconnaissance des rêves, seul le texte change avec : « Inspirez-moi, que je maîtrise les rêves ».

Pour la pratique principale, on imagine, sous l'endroit où l'on se tient, un précipice abyssal, comme le bord d'une falaise. On est soi-même dans l'espace, au bord du précipice, à une hauteur de flèche au-dessus de celui-ci. Regardant en bas, il semble encore plus profond et l'on se dit : « je suis en train de dormir, ce sont les images d'un rêve, qu'y a-t-il à craindre des images d'un rêve ? » et l'on se laisser tomber. Juste avant de s'écraser, au moment où l'on est désespéré, le sol s'évanouit, ou l'on remonte en volant et revient au bord du précipice. On s'entraîne ainsi, répétant cet exercice nombreuses fois.

Pour cette pratique, on peut se vivre sous sa forme habituelle ou comme le yidam. On peut aussi laisser un corps au bord du précipice alors qu'un autre corps, relié au premier par une corde de lumière, saute et remonte. Ceci n'est pas enseigné dans les instructions orales.

– Fin de la vingt troisième séquence –

།གཉིས་པ་སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོང་བ་ནི། སྔོན་འགྲོ་གོང་དང་འདྲ། རང་ཡི་དམ་གྱི་སྐུར་གསལ་བའི་སྙིང་དཀྱུར་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་རེ་དང་། བ་སྤུའི་བུ་ག་ཐམས་ཅད་དུ་ཧཱུྃ་སྔོན་པོ་འོད་འཚེར་བ་ཕྲ་མོ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་གོ་མཚམས་མེད་པར་ཁྱབ། ཧཱུྃ་ཐམས་ཅད་མགོ་བོ་ནང་དུ་ལྷ་བའོ། །རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། ཧཱུྃ་ཐམས་ཅད་ལས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་ཐག་པ་བཏང་བ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཏ་ལ་ལ་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་འཕྲོས། འོད་རྣམས་འདུས་ཤིང་འདུས་ཏེ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ཀུན་གཡོགས། ལྷའི་རྣམ་པ་ཡལ་ཏེ་ཐམས་ཅད་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་སོང་། ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། འོད་ཀྱི་གོང་བུ་དེ་མཐའ་ནས་རིམ་གྱིས་ཡལ། ཇེ་ཕྲ་ཇེ་ཕྲ་ལ་ཁྱུ་ཚུར་ཙམ། མཐེ་བོང་ཙམ། སྲན་ཆུང་ཙམ། ཡུངས་འབྲུ་ཙམ། མཐར་དེ་ཡང་མི་དམིགས་པར་སྦྱངས་ཏེ། སེམས་རྟོག་མེད་ལ་མཉམ་པར་བཞག །ཡང་རྣལ་རྟོག་སྐྱེས་ན་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་བཞི་པའོ།

།གསུམ་པ་བདག་མེད་མས་སྦྱོང་བ་ནི། གཞན་སྣང་ལྷར་ལས། དངོས་གཞི་ནི། རང་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པ་ཡབ་རྐྱང་དུ་གསལ་བའི་མདུན་དུ་རྡོ་རྗེ་བདག་མེད་མ། སྐུ་མདོག་སྔོན་མོ་གྲི་གུག་ཐོད་ཁྲག་ཁ་ཊྭཱཾ་འཛིན་པ། ལང་ཚོ་དང་བདེ་བ་རྒྱས་པ་ཞིག་བསྒོམ། སྐུ་དེ་ཆེ་ན་མདའ་གང་ཁྲུ་གང་ཙམ། ཆུང་ན་སོར་བཞི་འམ་མཐེ་བོང་ཙམ། དེ་དག་གི་བར་གང་བདེ་ཡིན། དེའི་གསང་བར་ཨོཾ་ཨ་སྭཱ་ཧཱ། ཞེས་བྱ་བའི་སྔགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་གསལ་བར་བསྒོམ། རྨི་ལམ་གྱི་དྲན་འདུན་དྲག་པོའི་ངང་ནས། སྔགས་དེ་ལན་ཉེར་གཅིག་སོགས་ཅི་རིགས་པར་བཟླས་པས། དེ་ལས་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་སྤྱི་ཏལ་གྱིས་བྱུང་། རང་ཧེ་རུ་ཀར་གསལ་བའི་སྐུ་ལ་ཐིག་པས། རང་ཉིད་ལྷ་སྐུ་སྣང་ལས་ཀུང་སྟོ་ཞིང་དྭངས

2.2 – L'entraînement du corps par l'esprit

Les préliminaires sont les mêmes qu'auparavant et on se représente comme le corps du yidam. Aux neuf orifices sont des syllabes *Hûm*, bleues, d'une nature lumineuse. Tous les pores de la peau sont complètement obstrués par d'innombrables *Hûm* minuscules, bleus et brillants. Tous les *Hûm* sont tournés vers l'intérieur. On cultive intensément l'impression de rêve. Des *Hûm* émanent vers l'intérieur du corps des faisceaux de lumière bleue, clairs et transparents, comme des fils de lumière d'un bleu brillant. Ils se rassemblent et fusionnent, puis recouvrent l'extérieur du corps. L'apparence de la déité devient diffuse et les faisceaux de lumière deviennent un globe lumineux. On cultive de nouveau intensément l'impression de rêve. Puis le globe de lumière se dissout depuis la périphérie et devient de plus en plus petit, jusqu'à atteindre la taille d'un poing, puis d'un pouce, d'un pois, d'un grain de moutarde et, finalement, disparaît en l'absence de référence. On demeure absorbé, équanime, sans pensée. Si une pensée naît, on s'entraîne intensément à l'impression de rêve.

– Fin de la vingt quatrième séquence –

2.3 – L'entraînement avec Nairâtmyâ

(Hormis la séquence suivante), le reste est comme précédemment.

Pour la séquence principale, nous sommes Chakrasamvara, yab seul. Devant nous, Vajra Nairâtmyâ, bleue ; tenant trigu, kapâla empli de sang et khatvânga ; jeune et rayonnante de bonheur. Si on l'imagine grande, elle est de la taille d'une flèche ou une coudée (40 à 80 cm) ; petite, elle fait quatre travers de doigt ou un pouce (5 à 10 cm) ; on peut aussi l'imaginer comme on souhaite, entre les deux.

Au niveau de son lieu secret, on se représente clairement les syllabes du mantra *Om A Svâ Hâ*. Avec une intense impression de rêve, on récite ce mantra vingt-et-une fois ou plus, en fonction des circonstances. Du mantra, une lumière d'un bleu scintillant émane et touche notre corps, corps de l'Heruka. Nous-mêmes, corps de déité, devenons ainsi d'un bleu

པ། གསལ་བཞིག་ཏུ་སོང་། ལུས་ཐམས་ཅད་བདེ་བས་ཁྱབ་པར་བསམ། ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དང་བཅས་ནས། བདག་མེད་མའི་སྐུ་ལ་སེམས་གཏད་པས། བདག་མེད་མ་དེ་ཉིད་འོད་ཟེར་སྔོན་པོ་ཉམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་ལྷེམ་གྱིས་ཞུ། རང་ཉིད་ཧེ་རུ་ཀའི་སྐུར་གསལ་བའི་གསང་བའི་སྒོ་ནས་ཞུགས། འོད་དེས་སྐུ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ཁྱབ། སྔར་ལས་ཀྱང་སྔོ་ཞིང་དྭངས་ལ་གསལ་བར་སོང་། ལུས་སེམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བས་གང་བར་མོས། དེ་ཉིད་ཇེ་དྭངས་ཇེ་དྭངས་ལ་ནམ་མཁའ་ལ་འདྲེས་ཤིང་ཐིམ་པར་བསམ། དེར་ཅུང་ཟད་བཞག་སྟེ། ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱོང་བ་སོགས་སྔར་བཞིན། དམིགས་པ་འདི་ལ་མཁས་གྲུབ་རྒྱལ་མཚན་འབུམ་ནི་རང་གི་དབང་པོའི་རྩེ་ལ་ཧཱུྃ་བསྒོམ་གསུང་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཞལ་ཁྲིད་ལ་དེ་མི་མཛད། སུ་ཁའི་འདྲེས་ཤོར་རམ་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་ལྔ་པའོ།

།བཞི་པ་འདུན་པས་སྦྱང་བ་ནི། ཟླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཡན་ཆད་སྔོན་འགྲོ་སྔར་བཞིན། འདི་ལ་ནི་དམིགས་པའི་གཞི་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མེད་དེ། འདུན་པ་ཁོ་ནས་རྩལ་ངེས་མེད་དུ་སྦྱོང་བས་ན་འདུན་པས་སྦྱོང་བའོ། །དེ་ཡང་ངའི་ལུས་ན་ཚ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དེ་མལ་ན་ཡོད་པར་འདུག །སྣང་བ་འདི་རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བ་ཡིན། ལུས་འདི་ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་ཡིད་ལུས་ཡིན། རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བ་དང་། ཡིད་ཀྱི་ལུས་ལ་ཅི་སྒྱུར་སྒྱུར་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱས་ནས། རང་གི་མདུན་ན་འདུག་པའི་ཀ་བ་གྱང་རྩིག་པ་ཐོག་ཕིབས་སོགས་ལ་ཡར་ཐལ་མར་ཐལ་ཕར་ཐལ་ཚུར་ཐལ་ཐོགས་མེད་དུ་སྒྲུང་། གཞན་ཡང་དཀར་ཁུང་ཕྲ་མོ་ལ་འཛུལ་བ་སོགས་དང་། གཡང་

encore plus limpide et lumineux qu'auparavant et vivons notre corps comme empli de félicité. Puis, avec l'impression de rêve, on pose l'esprit sur le corps de Nairâtmyâ, qui se dissout complètement en une luminosité bleue dont l'expérience est félicité. Étant toujours le corps de l'Heruka, la lumière pénètre par notre lieu secret et diffuse dans tout notre corps qui devient d'un bleu encore plus limpide et lumineux qu'auparavant. On expérimente tout le corps et l'esprit emplis de félicité. Puis notre corps-esprit devient de plus en plus transparent, fusionne avec l'espace et s'évanouit. On repose un peu en cette expérience puis, de nouveau, cultive intensément l'impression de rêve[60], continuant comme précédemment.

Pour cette phase de méditation, Khédrup Gyeltsen Bum dit de méditer au bout de notre (sexe) un *Hûm*, peut-être pour (éviter) la perte de la « substance de félicité ». Néanmoins, les instructions orales ne l'évoquent pas.

– Fin de la vingt cinquième séquence –

2.4 – L'entraînement avec l'intention

Jusqu'au Guru-Yoga, on suit les préliminaires précédents. (Ensuite,) il n'y a pas précisément une unique phase de pratique de base.

On parle d'entraînement « avec l'intention » car il consiste en différentes intentions.

Par exemple, si l'on est atteint d'une maladie, que l'on souffre et que l'on est alité, on se dira : « ces apparences sont des apparences de rêve, ce corps est un corps mental. Je vais m'entraîner encore et encore avec ces apparences oniriques et ce corps mental ». On génère constamment et intensément cette intention.

(Avec cette intention) on s'exerce avec ce qui se trouve face à soi – un pilier, un mur, le plafond d'une maison ou autre – s'entraînant à les traverser, de bas en haut, de haut en bas, dans un sens ou dans l'autre, sans

ས་དང་། ཆུ་དང་། མེ་དང་། གཙན་གཟན་སོགས་ལ་ཐོག་བཟླ་བྱེད་པ་དང་། ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་བ་དང་། ས་ལ་འཛུལ་བ་དང་། ཆུའི་སྟེང་ནས་འཆག་པ་སོགས་མདོར་ན་ཅི་དྲན་དྲན་གྱི་རྩལ་གྱིས་སྦྱངས་པས་ཆོག་པ་ལས། ཁྱད་པར་དུ་རྣམ་རྟོག་ཚོམས་དཀའ་བའི་རིགས་འཛིན་ཆགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་། འཇིགས་སྐྲག་དང་། ཡ་ང་དང་། ངོ་ཚ་དང་། སྐྲུག་བྲོ་སྐྱེ་བའི་རིགས་རྣམས་ལ། རེས་འགའ་ཐུག་ཕྲད་དུ་ཐོག་བཟླ་བྱ། རེས་འགའ་སྐྲུ་མ་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པས་བཟའ་གཏད་མེད་པར་བྱ། རེས་འགའ་ཉམ་ངམེད་པར་ཟློག་སྒོམ་བྱ། རེས་འགའ་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་བཙོམ་མོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་དྲུག་པའོ།

།ལུས་ཀྱིས་སེམས་སྦྱོང་བ་རྨི་ལམ་རྩལ་སྦྱོང་ཡིན། སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོང་བ་འོད་གསལ་དང་བསྲེ་བ་ཡིན་པས་ཕྱུགས་གཅིག་ཚང་། བདག་མེད་མས་སྦྱོང་བ་འོད་གསལ་དང་བསྲེ་བ་ཡིན། འདུན་པས་སྦྱོང་བ་རྩལ་སྦྱོང་ཡིན་པས་རྨི་ལམ་སྦྱོང་རྩལ་གནད་ཕྱུགས་གཅིག་དེ་ལ་ཚང་བས། གང་ཟག་གཅིག་གིས་དེ་གཉིས་གང་རུང་རེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

rencontrer de résistance. On peut aussi s'entraîner : à se faufiler par une minuscule lucarne ou contrôler l'expérience d'abysses, l'eau, le feu ; à dompter des animaux sauvages ; à voler dans les airs ; à pénétrer dans la terre ; à marcher sur l'eau. En bref, on peut s'entraîner à faire tout ce qui nous vient à l'esprit.

On s'entraînera en particulier à maîtriser les pensées qui sont pour nous difficiles à dépasser, les objets que l'on peut rencontrer ici et là et qui génèrent fixation et attachement, peur, anxiété, honte, dégoût, etc.

Par moments on développe un sentiment général de rêve et d'illusion, sans objet particulier, d'autres fois on contre (la peur) par l'intrépidité ou soumet instantanément (ce qui nous fait obstacle).

– Fin de la vingt sixième séquence –

L'entraînement de l'esprit par le corps est un exercice pour le rêve ; *l'entraînement du corps par l'esprit* est une fusion en la claire lumière – ils se complètent et forment un couple d'instructions.

L'entraînement avec Nairâtmyâ est une fusion en la claire lumière ; *l'entraînement avec l'intention* est un exercice pour le rêve – ils forment eux aussi un couple d'instructions essentielles pour la pratique du rêve.

།གསུམ་པ་རྨི་ལམ་སྤྱོལ་བ་ལ། ཐུགས་ཕྲད་དུ་སྤྱོལ་བ་དང་། གང་འདུལ་དུ་སྤྱོལ་བ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་ཡང་འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་ལ་སྤྱོལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་ལ་སྤྱོལ་བ་གཉིས།

དང་པོ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལས། རྨི་ལམ་སྤྱོལ་ནུས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཞེས་མཐའ་བསྐྱུར་ལ་གསོལ་བ་བཏབ། དེ་ནས་དཔེར་མཚོན་ན། རང་གི་མདུན་དུ་སའི་གོང་བུ་ཞིག་མཐོང་གིན་འདུག་ན། ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །འདི་རྨི་ལམ་གྱི་ས་ཡིན་པར་འདུག །ཅི་སྤྱོལ་བ་དེར་འགྲོ་སྙམ་ནས། གཉིས་སུ་སྤྱོལ་སྙམ་ཙམ་ན་གཉིས་སུ་སོང་། དེ་བཞིན་དུ་ཐོག་མ་རེ་ཞིག་གསུམ་ནས་བཅུ་ལ་སོགས་པའི་བར་དུ་སྤྱོལ། ཡང་རིམ་པས་བསྡུས་པས་རྩ་བའི་གཅིག་པུར་སོང་། མཐར་རིམ་པས་བསླབས་ཤིང་སྦྱངས་པས། གང་འདོད་འདོད་དུ་སྤྱོལ་ཡང་ནུས་རྩ་བའི་ས་གཅིག་པུ་ལ་བསྡུ་བར་ཡང་ནུས་པ་འབྱུང་ངོ་། །དེ་ཡང་ཉིན་པར་དམིགས་པ་འདི་ཡང་ཡང་བསྒོམས་པས། མཚན་མོ་རྨི་ལམ་ཟིན། སྤྱོལ་བའི་དམིགས་པ་འདི་དྲན་ནས་བསྒོམས་ཀྱང་། ཁ་ཅིག་ལ་ཐོག་མར་སྤྱོལ་བ་དང་། བསྡུ་བ་མི་འབྱུང་བ་ཡང་ཡོད་དེ། ཡང་འདུན་པ་དྲག་པོས་བསྒོམས་ནས། ཞག་ཤས་ནས་ཅུང་ཟད་སྤྱོལ་ཐུབ་པར་འོང་། དེ་ནས་རིམ་པས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ། འགའ་ཞིག་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྤྱོལ་ནུས་པའང་ཡོད། འདིར་མ་ཟད་སྤྲུལ་བསྒྱུར་ལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དང་པོ་སའི་གོང་བུ་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་གོམས་པར་བྱས་ནས། སྤྲོ་བསྡུ་ཐུབ་པ་ན། དེ་ནས་གཞན་ལའང་རིམ་གྱིས་བསླབ་སྟེ། ས་ཁམས་རགས་པ་རི་ལྟ་བུ་ནས། ཕྲ་བ་རྡེའུ་འམ་ས་རྡུལ་གྱི་བར་ལ་བསླབ། ཆུ་ཁམས་རགས་པ་རྒྱ་མཚོ་དང་། མཚོ་ལ་སོགས་

On méditera l'un ou l'autre de ces couples d'instructions.[61]

3 – La multiplication[62] dans les rêves

Deux parties : la multiplication de ce que l'on rencontre ; la multiplication pour maîtriser ce qui doit l'être.

3.1 – La multiplication de ce que l'on rencontre

Deux parties : la multiplication des quatre éléments, de petite ou de grande taille ; la multiplication des vivants, de petite ou de grande taille.

3.1.1 – *La multiplication des quatre éléments, petits ou grands*

On commence par les préliminaires précédents changeant la fin de la prière par : « Inspirez-moi le pouvoir de multiplier dans les rêves ».

Si l'on voit, par exemple, une motte de terre, on se dira : « je suis endormi, c'est un rêve, je vais la multiplier d'une façon ou d'une autre ». Ainsi, si l'on pense « qu'elle soit deux », elle se dédouble. Pour commencer, on multiplie une chose par trois, jusqu'à environ dix, puis on s'entraîne progressivement à les faire se résorber jusqu'à l'objet initial. Finalement, on s'entraîne progressivement (dans un sens et dans l'autre). La capacité à multiplier autant qu'on le souhaite est l'étape préliminaire à la capacité de résorber.

On méditera aussi cette séquence dans la journée, encore et encore. La nuit, après avoir reconnu le rêve, on la méditera par le rappel.

Certaines personnes n'arrivent pas de prime abord à multiplier et à résorber. Il faut alors qu'elles cultivent encore intensément l'intention (de multiplier) et, après quelques jours, elles pourront multiplier un peu, puis elles y parviendront. D'autres personnes y arrivent dès le début. Ce n'est pas spécifique (à cet exercice) et se rencontre aussi pour l'émanation et la transformation.

On s'exerce d'abord avec une chose, comme une motte de terre puis, lorsqu'on a acquis la capacité à la multiplier et à la résorber, on apprend progressivement à le faire avec d'autres choses :

པ་ནས་ཕྲ་བ་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་བར་ལ་བསླབ། མེ་ཁམས་རགས་པ་མེ་དཔུང་ཆེན་པོ་ནས་ཕྲ་བ་མེ་སྟག་གི་བར་ལ་བསླབ། རླུང་ཁམས་རགས་པ་རླུང་འཚུབ་ཆེན་པོ་ནས། ཕྲ་བ་སྲོག་ཆགས་ཕྲ་མོའི་དབུགས་འབྱུ་བ་རྩུབ་ཆད་ལའང་བསླབ། འདིར་འབྱུང་བཞི་ཞེས་པ་བེམ་ཆོས་སེམས་མེད་ཐམས་ཅད་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ། ཕྱི་སྣོད་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱོང་བ་ཡིན། དམིགས་སྐོར་ཉེར་བདུན་པའོ།

།གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་ལ་སྦྱང་བ་སྟེ། སྔོན་འགྲོ་གོང་དང་འདྲ། རང་གི་མདུན་དུ་ཐུག་ཕྲད་དུ་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་ན། ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །འདི་རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བའི་མིར་འདུག །ཅི་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཡིན་སྙམ་པ་དང་། གཅིག་གཉིས་གསུམ་ནས་བཅུའི་བར་དུ་སྤྲེལ་ཞིང་། གོང་བཞིན་བསྐུ་བ་སོགས་བྱ། དེས་མཚོན་པའི་རྟ་གླང་སོགས་སེམས་ཅན་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བསླབ་སྟེ། རགས་པ་རྟ་གླང་ལ་སོགས་པ་ནས་ཕྲ་བ་འབུ་སྲིན་ཕྲ་མོའི་བར་ལ་བསླབ་བོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་བརྒྱད་པའོ།

།གཉིས་པ་གང་འདུལ་ལ་བསླབ་པ་ལ། འཇིག་རྟེན་པའི་གང་འདུལ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་གང་འདུལ་གཉིས།

དང་པོ་འཇིག་རྟེན་པའི་གང་འདུལ་དུ་སྤྲེལ་བ་ནི། གཙོ་བོར་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་ལ་སྦྱོང་བ་ཡིན། མེ་ཆུ་སོགས་སེམས་མེད་ལ་ཡང་སྦྱོང་ནི་སྦྱོང་བ་ཡིན་ཏེ་མེ་ཡི་གཉེན་པོར་ཆུ་སྤྲེལ་སྤྲུལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །དཔེར་ན། མདུན་དུ་བྱི་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་ན། འདི་རྨི་ལམ་གྱི་བྱི་བ་ཡིན། འདི་ལ་འདུལ་བྱེད་ཅིག་སྤྲེལ་དགོས་སྙམ་པ་བྱས་ཏེ། དེར་བྱི་ལ་ཞིག་བྱུང་། དེས་བྱི་བ་དེ་བཏུལ་བར་བསམ། དེ་ནས་ཅི་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཡིན་སྙམ་པས།

– L'élément terre : depuis de grandes choses, comme un montagne, jusqu'à de petites choses, comme un cailloux, un grain de sable.
– L'élément eau : depuis un fleuves, un lac... jusqu'à une goutte d'eau.
– L'élément feu : depuis un brasier jusqu'à une étincelle.
– L'élément vent : depuis une immense tornade jusqu'à la respiration d'un petit animal.

Ces quatre éléments sont des choses inanimées, dépourvues d'esprit. L'entraînement s'applique à tout ce qui constitue l'habitat extérieur.

– Fin de la vingt septième séquence –

3.1.2 – *La multiplication de vivants, petits ou grands*

Les préliminaires sont comme précédemment. (On s'exerce) avec ce que l'on rencontre, par exemple un homme, en se disant : « je suis endormi, c'est un homme en rêve, je vais le multiplier autant que je le peux ». On le multiplie par deux, trois ou plus, jusqu'à dix. Puis, comme précédemment, on résorbe, etc. On apprend à le faire avec tous les êtres vivants que l'on voit : chevaux, vaches, etc.

(Après s'être exercé avec des vivants) de grande taille, comme des chevaux, vaches ou autres, on s'exerce (avec des vivants) de petite taille, comme des insectes.

– Fin de la vingt huitième séquence –

3.2 – La multiplication pour maîtriser ce qui doit l'être

Deux parties : la multiplication pour maîtriser ce qui est dans le monde ; pour maîtriser ce qui est au-delà.

3.2.1 – *Pour maîtriser ce qui est dans le monde*

On s'entraîne principalement avec des animaux ou des éléments inanimés tels que le feu, l'eau ou d'autres.

Par exemple, pour contrer le feu, on multiplie et émane de l'eau. Si l'on voit une souris, on se dit : « c'est une souris de rêve, il me faut géné-

བྲེ་ལ་མང་པོར་སྤེལ་ནས་འདུལ་བའི་དམིགས་པ་བྱེད་པའོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྲེའུ་ལ་ཁྲ་ལྷ་བུ་དང་། ཁྲེ་ལ་སྦྲུང་ཀྱུ། གཙན་གཟན་གཞན་ལ་སྟག་དང་། སྟག་ལ་སེང་གེ་དང་། སེང་གེ་ལ་མེ་དཔུང་། མེ་ལ་ཆུ། མི་ལ་སྲིན་པོ་སོགས་ལ་ཡང་སྦྲུང་བར་བྱའོ། །དམིགས་སྐོར་ཉེར་དགུ་པའོ།

།གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་གང་འདུལ་དུ་སྤེལ་བ་ནི། རང་ངམ་གཞན་ལ་གདོན་གྱི་གནོད་བྱེད་ཡོད་ན། རང་གི་མདུན་དུ་ཁྲོ་བོའི་རྒྱལ་པོ་གཅིག་བྱུང་ནས། དེས་གནོད་བྱེད་ཀྱི་གདོན་དེ་ཞགས་པས་འཆིང་བ་དང་། ཞགས་ཀྱིས་གནོན་པ་དང་། མཚོན་ཆས་གཏུབ་པ་དང་། མེ་རིས་སྲེག་པ་དང་། སྔགས་ཀྱི་སྒྲ་དྲག་པོ་བསྒྲགས་པས་སྐྲག་ནས་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སླར་ལྡངས་ཐེས་མེད་པར་བཅོམ་པར་བསམ། ཡང་ཁྲོ་བོ་དེ་ལྷ་བུ་མང་པོར་སྤེལ་བས་ཀྱང་འདུལ་བར་བསམ། དེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཁྲོ་བོ་གང་གིས་ཀྱང་། གདོན་རིགས་ཐམས་ཅད་འདུལ་བར་ནུས་མོད་དེ། གཙོ་ཆེ་བའི་གང་འདུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྒྱལ་པོ་དང་བཙན་འདུལ་བ་ལ་རྟ་མགྲིན། སྐྱེང་གདོན་ལ་ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ། ས་བདག་ཀླུ་གཉན་སྦྲི་ལ་བྱ་ཁྱུང་། ཀླུ་སྲིན་ལ་འཇམ་དཔལ་ན་ག་རཀྵ། བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་མི་གཡོ་བ། རྒོད་གདོང་ལ་གཙུག་ཏོར་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བ། གདོན་སྦྲི་ལ་འཇམ་དཔལ་རྡོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད་བསྟགས་ཞེས་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་སུམ་ཅུ་པའོ།

rer ce qui la maîtrisera ». Apparaît alors un chat et le chat maîtrise la souris. Puis, en se disant que l'on va le multiplier le plus possible, le chat se multiplie en de nombreux aspects de lui-même. Ainsi pratique-t-on pour maîtriser. On peut méditer un petit oiseau et un rapace, un chien et un chacal, un tigre et d'autres animaux sauvages, un lion et un tigre, un feu pour le lion, de l'eau pour le feu, un ogre pour un homme, etc. On applique ceci à de nombreuses situations.

– Fin de la vingt neuvième séquence –

3.2.2 – *La multiplication pour maîtriser ce qui est au-delà du monde*

Si une influence négative nous frappe ou affecte quelqu'un d'autre, on génère face à soi un des Seigneurs Courroucés (Hayagrîva, Mahâkâla…) qui s'empare de ce démon malfaiteur avec un lasso, le piétine, le pourfend de ses armes, le consume dans son orbe de feu et le fait s'évanouir d'effroi en proférant son mantra terrible. Par diverses méthodes, il est soumis et ne peut se relever. Ou encore, on multiplie de nombreux aspects du Seigneur Courroucé et médite qu'ils le maîtrisent.

Ici, n'importe quel Courroucé de Gnose peut maîtriser tous types de démons ; mais si on le souhaite, on peut, en fonction des démons que chacun maîtrise principalement, utiliser le mantra : de Hayagrîva pour les *gyelpos* et les *tsèns* ; de Vajrapâni pour les *döns* (démons) de l'espace supérieur ; de Garuda pour les *sadaks* (les maîtres du sol) les *nâgas* et les *nyèns* ; de Mañjushrî Nâgaraksha pour les *lusins* (esprits-serpent) ; d'Achala pour les obstacles de Mâra ; d'Ushnîshachakrin pour les sorciers ; du glorieux Vajrabhairava pour les *döns* en général.

།བཞི་པ་རྨི་ལམ་སྤྲུལ་པའི་གདམས་ངག་ལ། ཐུག་ཕྲད་དུ་སྤྲུལ་པ་དང་། གང་འདུལ་དུ་སྤྲུལ་པ་གཉིས།

དང་པོ་ཐུག་ཕྲད་དུ་སྤྲུལ་པ་ལ་དབྱེ་ན། འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་སུ་སྤྲུལ་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་སྤྲུལ་པ་གཉིས་སོ།

།དང་པོ་ནི། སྔོན་འགྲོའི་སྐབས་རྨི་ལམ་སྤྲུལ་ནུས་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཅེས་མཐའ་བསྐྱུར་ནས་གཞན་གོང་དང་འདྲ། རང་གི་མདུན་དུ་སའི་གོང་བུ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་ན། ང་གཉིས་དུ་སོང་འདུག །སར་སྣང་བ་འདི་རྨི་ལམ་གྱི་སར་འདུག །ང་རང་ཡང་འདི་དང་འདྲ་བར་སའི་གོང་བུར་སྤྲུལ་དགོས་སྙམ་འདུན་པ་བཏང་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་ཉིད་སའི་གོང་བུ་དེ་འདྲ་བཞིག་ཏུ་སོང་། རྨི་ལམ་རང་ཡིན་སྙམ་དུ་ཅུང་ཟད་བསྒོམས། ཡང་དེ་འཕྲོ་བཅད་ནས་གཞན་ལ་མིག་གཏད་ཡེངས་སུ་བཅུག་སྟེ། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་པོ་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་ཀྱིན་བསྒོམ་མོ། །དེས་མཚོན་ནས་འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་སྦྱར་ཏེ། དམིགས་སྐོར་སོ་གཅིག་པའོ།

།གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་སྤྲུལ་པ་ཡང་སྔ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རིགས་འགྲེ། རང་གི་མདུན་དུ་མི་གཅིག་མཐོང་ན། ཨེ་མ་འདི་རྨི་ལམ་གྱི་མིར་འདུག །བདག་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུ་གཅིག་སྤྲུལ་དགོས་སྙམ་པས། དེ་མ་ཐག་རང་ཉིད་ཀྱང་དེ་འདྲ་བར་སོང་བར་བསམ། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དང་བཅས་ཏེ་ཅུང་ཟད་སེམས་བཟུང་། ཡང་འཕྲོ་བཅད་དེ་རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་པ་བྱེད། དེ་ལྟ་བུ་ལ་བསྐོར་ཟློག་བྱའོ། །སྲོག་ཆགས་གཞན་ལ་སྦྱོར་ཚུལ་ཡང་གོང་དང་འདྲ། དམིགས་སྐོར་སོ་གཉིས་པའོ།

– Fin de la trentième séquence –

4 – Les émanations dans les rêves

Deux parties : les émanations en lien avec ce que l'on rencontre ; les émanations pour maîtriser.

4.1 – Les émanations en lien avec ce que l'on rencontre

Deux parties : l'émanation en lien avec les quatre éléments, petits ou grands ; l'émanation de vivants, petits ou grands.

4.1.1 – *L'émanation des quatre éléments, petits ou grands*

Pour les préliminaires, on termine par : « Inspirez-moi le pouvoir d'émaner les rêves », le reste est identique.

Ainsi, si l'on voit devant soi une motte de terre, on se dit : « je suis endormi, cette forme est de la terre de rêve, je vais produire une émanation de moi-même comme une motte de terre semblable » et on devient immédiatement cette motte de terre. On médite un peu que « c'est vraiment un rêve », puis l'on dissout (cette émanation) et continue, dirigeant notre attention vers ce qui croise notre regard. On développe (de nouveau) intensément l'impression de rêve et médite en répétant de nombreuses fois cette séquence. On applique ceci aux quatre éléments, petits ou grands.

– Fin de la trente et unième séquence –

4.1.2 – *L'émanation de vivants, petits ou grands*

Extrapolant ce qui précède, si l'on voit un homme : « C'est un homme en rêve ». Se disant : « je dois produire une émanation identique », on devient immédiatement son semblable. Avec l'impression de rêve, on garde un peu l'esprit posé (en cette expérience), puis l'on dissout l'émanation et se dit que « c'est un rêve ». On pratique aussi la séquence inversement (et cette personne s'émane en tant que nous-mêmes). Avec les animaux, la façon de faire est identique.

།གཉིས་པ་གང་འདུལ་དུ་སྤྲུལ་པ་ལ། འཇིག་རྟེན་པ་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་གཉིས་ཡོད།

དང་པོ་ནི། གཞན་སྣང་དང་འདྲ་བ་ལས། རང་གི་མདུན་དུ་བྱི་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་ན། འདི་སྔི་ལམ་གྱི་བྱི་བར་འདུག །འདི་འདུལ་དགོས་དེ་ལ་བདག་བྱི་ལར་སྤྲུལ་པར་བྱ་སྙམ་པས། རང་ཉིད་དེ་མ་ཐག་བྱི་ལར་སོང་། བྱི་བ་དེ་ལྷག་མེད་དུ་བཙིར་བར་བསམ། དེས་གཞན་རྣམས་ལ་ཡང་རིགས་འགྲེ། དམིགས་སྐོར་སོ་གསུམ་པའོ།

།གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་གང་འདུལ་ནི། རང་ངམ་གཞན་གྱི་དོན་དུ་བདག་ཉིད་རྟོག་དཔྱོད་ཡོད་པའི་འདྲེ་གདོན་དེ་མདུན་དུ་འདུག་པར་བསམ། འདི་སྔི་ལམ་གྱི་འདྲེ་གདོན་ཡིན། འདུལ་དགོས་སྙམ་དུ་རང་སྐད་ཅིག་གིས་ཁྲོ་བོ་ཆེན་པོར་གྱུར་ནས། ཞགས་པས་འཆིང་བ་དང་། བཙིར་བརྡེག་བྱེད་པ་སོགས་གོང་བཞིན་འདུལ་ཐབས་བྱས་པས་ལྷག་མ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་བརླག་པར་བྱས། སྔི་ལམ་རང་ཡིན་ཨང་། དངོས་པོར་གྲུབ་པ་ནི་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་སྙམ་པ་བྱ། དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་བསྒྱུར་རོ། །གཞན་གོང་སྤྲུལ་བའི་སྐབས་བཞིན་ནོ། །དེ་ལ་སྤྲུལ་བ་ནི་མདུན་དུ་ཡོད་པ་དེ་སྤྲུལ་བ་ཡིན། སྤྲུལ་པ་ནི་རང་ཉིད་སྤྲུལ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཕལ་ཆེར་ལ་སྤྲུལ་བ་ནི་ཙུང་ཟད་བླ་ཞིང་དེ་ལས་སྤྲུལ་པ་ཙུང་ཟད་དཀའ་བས། སྤྲུལ་བ་སྔོན་དང་། སྤྲུལ་པ་རྗེས་སུ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །དེར་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་གང་འདུལ་གྱི་སྐབས། ཐོག་མར་དམིགས་པ་མ་འབྱོངས་པའི་དུས་ན། སྔི་ལམ་རང་དུ་རང་ཉིད་སྤྲུལ་ཐུབ་ཀྱང་ཕ་རོལ་པོ་དེ་མི་ཐུབ་བ་ལ། ཁྲོ་བོ་གཅིག་མདུན་དུ་བྱོན་ནས་བཏུལ་ན་ཐུབ་བཞིག་འོང་། དེའི་རྒྱུ་མཚན་རང་ལ་མི་ཐམལ་དང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་ཡོད་པས། རང་ཕམ་དོགས་ཀྱི་ཉམ་ང་ཡོད། མདུན་གྱི་ལྷ་ལ་དེ་ལྟ་བུ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཡིན་གསུང་། དམིགས་སྐོར་སོ་བཞི་པའོ།

– Fin de la trente deuxième séquence –

4.2 – Les émanations pour maîtriser

Deux parties : maîtriser ce qui est dans le monde ; ce qui est au-delà.

4.2.1 – *Maîtriser ce qui est dans le monde*

Les aspects vus précédemment sont similaires. Si l'on voit une souris, on se dit : « c'est une souris de rêve, il me faut la maîtriser. Pour ce faire, je vais devenir un chat ». On devient alors immédiatement un chat et la souris est soumise sans résistance.

On extrapole ceci à tous les autres cas de figure.

– Fin de la trente troisième séquence –

4.2.2 – *Maîtriser ce qui est au-delà du monde*

On imagine face à soi un démon, source de difficultés pour soi-même ou pour autrui. On se dit : « c'est un démon de rêve, il me faut le maîtriser ». On devient alors instantanément un Grand Courroucé et le ligote avec le lasso, le frappe, comme précédemment. Le démon est détruit et il n'en reste rien. « C'est vraiment un rêve, ceci n'a pas la moindre existence réelle ». On répète ceci de nombreuses fois.

On extrapole ce qui a été vu précédemment pour la multiplication où l'on multiplie ce que l'on rencontre. Ici, pour la pratique de l'émanation, c'est soi-même que l'on émane (comme être ou chose).

La pratique de multiplication est en général plus aisée que celle de l'émanation, c'est pourquoi elle est exposée avant. De plus, au début, n'étant pas entraîné en cette pratique, même si l'on a acquis la capacité de produire des émanations, il est possible que l'on ne parvienne pas à maîtriser un adversaire, alors que si c'est un Courroucé, il le maîtrise. Il est dit que cela vient de la perception de soi comme humain et de l'attachement que l'on porte à soi-même qui créé de la peur et nous fait craindre d'être vaincu, ce qui n'est pas le cas d'une déité.

།ལྔ་པ་རྨི་ལམ་བསྒྱུར་བའི་གདམས་ངག་ལ། འབྱུང་བཞི་ཕྲ་རགས་སུ་བསྒྱུར་བ། སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་སྒྱུར་བ། ལྷ་སྐུ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་བ། སྣང་སྟོང་ཞེན་བྲལ་དུ་བསྒྱུར་བ་སྟེ་བཞི་ལས།

དང་པོ་ནི། རྨི་ལམ་བསྒྱུར་ནུས་པ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་མཐའ་བསྒྱུར། གཞན་སྔོན་འགྲོ་ལ་ཁྱད་མེད། ཕྱིམ་གསུམ་ལའང་དེས་རིགས་འགྲེ། རང་གི་མདུན་དུ་བུམ་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་འདུག་ན། ངག་ཉིད་དུ་སོང་བར་གདའ། བུམ་པར་སྣང་བ་འདི་ཡང་རྨི་ལམ་དུ་གདའ། རྨི་ལམ་གྱི་བུམ་པ་ལ་གང་བྱས་བྱས་ཡིན་ཅི་བསྒྱུར་བསྒྱུར་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཤུགས་དྲག་པོས་བུམ་པ་འདི་མེ་ཐབ་ཏུ་བསྒྱུར་དགོས་སྙམ་ཙན་མེ་ཐབ་ཏུ་སོང་། དེ་ཀ་བར་བསྒྱུར་སྙམ་པ་ན་ཀ་བར་སོང་། དེ་དག་ལ་སོགས་པ་གང་དྲན་དྲན་དུ་ངོ་བོ་ཚད་དབྱིབས་གྲངས་ཁ་དོག་ངེས་མེད་དུ་བསྒྱུར། དེ་ལྟར་བུམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ཐུབ་ནས། ས་ཆུ་མེ་རླུང་ས་རྡོ་རི་བྲག་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་སོགས་ནང་ཕན་ཚུན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ཚུལ་ཟད་པ་མེད་པ་ལ་བསླབ་བོ། །དམིགས་སྐོར་སོ་ལྔ་པའོ།

།གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཕྲ་རགས་སུ་བསྒྱུར་བ་ཡང་དེས་རིགས་འགྲེ། རང་གི་མདུན་དུ་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་ན། འདི་རྨི་ལམ་གྱི་མི་ཡིན། ཅི་བསྒྱུར་བསྒྱུར་ཡིན། གང་བསམས་བསམས་ཡིན་སྙམ་པས་དེ་ཧྲ་རུ་བསྒྱུར་སྙམ་ཙན་ཧྲ་རུ་སོང་། དེ་ཡང་གླང་པོ་ཆེར་བསྒྱུར། དེ་ཡང་བ་ལང་ཛ་མོང་ལ་སོགས་པར་བསྒྱུར་ཏེ། དེ་ཡང་མི་དང་དུད་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་ནང་ཕན་ཚུན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པར་བསྒྱུར་རོ།

– Fin de la trente quatrième séquence –

5 – La transformation dans les rêves

Quatre parties : la transformation des quatre éléments, petits ou grand ; la transformation des vivants, petits ou grand ; la transformation en différents corps de déité ; la transformation en apparence vide, sans saisie.

5.1 – La transformation des quatre éléments, petits ou grands

Pour les préliminaires, il n'y a pas de différence avec les séquences précédentes, seule la fin de la prière change : « Inspirez-moi le pouvoir de transformer les rêves ».

Si l'on voit, par exemple, un vase, on pense : « je suis endormi, cette apparence de vase est celle d'un rêve, je peux faire ce que je veux de ce vase de rêve et le transformer comme bon me semble ». On développe intensément ce sentiment et, se disant : « que ce vase devienne un fourneau », il devient un fourneau ; se disant : « qu'il se transforme en pilier », il devient un pilier. On le transforme ainsi en tout ce qui nous vient à l'esprit, indépendamment de sa nature, de sa taille, forme, nombre ou couleur. Lorsque l'on est devenu capable de transformer un objet tel qu'un vase en différentes autres choses, on apprend à transformer, sans se limiter, les uns en les autres : terre, eau, feu, vent, roche, montagnes, plantes, forêts, etc.

– Fin de la trente cinquième séquence –

5.2 – La transformation des vivants, petits ou grands

On s'extrapole à partir de l'exercice précédent : voyant un homme, on se dit : « c'est un homme en rêve, il peut être transformé en n'importe quoi, quoi que je pense, il peut le devenir ». Pensant : « qu'il se transforme en cheval », il devient cheval, puis il est transformé en éléphant, en vache, en chameau et bien d'autres.

།འབྱུང་བཞི་དང་སེམས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བའི་སྐབས་འདི་དག་ཏུ་ཁ་དོག་མ་ངེས་པ། དབྱིབས་མ་ངེས་པ། ཚད་མ་ངེས་པ། གྲངས་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་པར་བསྒྱུར་བའང་དགོས་སོ། །དམིགས་སྐོར་སོ་དྲུག་པའོ།

།གསུམ་པ་ལྷ་སྐུ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་བ་ནི། གཞན་རྣམས་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལས། བདེན་མེད་དང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་པོའི་ངང་ནས། རང་ཉིད་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐུ་གསལ་པོར་བསྒོམ། ག་རེ་ང་གཉིད་དུ་སོང་འདུག །ལྷ་སྐུར་སྣང་བ་འདི་ཡང་རྨི་ལམ་དུ་འདུག །གང་བསྒྱུར་བ་དེར་འགྲོ་སླམ་པས། རང་ཉིད་བདེ་མཆོག་དགྱེས་མཛད་དུ་བསྒྱུར་དགོས་སླམ་པ་ན། དགྱེས་མཛད་དུ་སོང་། དེ་ཡང་གསང་འདུས་སུ། དེ་མ་ཧཱ་མཱ་ཡ་རུ། དེ་རྡོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད་དུ་བསྒྱུར་བ་སོགས་ཡི་དམ་ལྷའི་ངོ་བོ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར། དེ་བཞིན་དུ་ལྷ་གཅིག་ཀྱང་སྐུ་མདོག་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ཏེ། དཀར་པོ་སྔོན་པོ་དང་། དེ་དམར་པོར་བསྒྱུར་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཞལ་ཕྱག་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ཏེ། ཞལ་ཕྱག་མང་པོ་ཉུང་ངུར་བསམ་པ་དང་། ཉུང་བ་མང་པོར་བསྒྱུར་བ་དང་། གདོང་བརྙན་སོགས་སྣ་ཚོགས་པར་བསྒྱུར་བའོ། །དམིགས་སྐོར་སོ་བདུན་པའོ།

།བཞི་པ་སྣང་སྟོང་ཞེན་བྲལ་དུ་བསྒྱུར་བ་ནི། ལྷ་སྐུ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་བ་སྔོན་དུ་བཏང་། དེ་ཡང་རྒྱ་བའི་ལྷ་སྐུ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། སྤེལ་བ་ཐམས་ཅད་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར། དེ་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། ཡང་ལྷ་སྐུར་སྣང་བ་དང་། སྣང་མཁན་གྱི་སེམས་ལ་ཅེར་རེ་བལྟས་པས། སྒྱུ་མ་སྒྱུ་འཛིན་དང་བྲལ། དེ་ཀའི་ངང་དེར་གང་ཡང་མི་དམིགས་པའི་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རང་ཤུགས་སུ་འབྱུང་།

Puis l'on transforme les uns en les autres divers types d'hommes, animaux, insectes.

Dans ces transformations des quatre éléments et des vivants, il convient aussi de les transformer (librement) de différentes façons, sans s'arrêter à leur couleur, forme, taille et quantités.

– Fin de la trente sixième séquence –

5.3 – La transformation en différentes déités

Tout est comme précédemment puis, après avoir développé un intense sentiment de rêve et d'irréalité, on se médite comme le corps de Chakrasamvara Inné et se dit : « je suis endormi, cette apparence du corps de la déité est un rêve et peut être transformé ». Pensant alors : « moi, Chakrasamvara, devient Hevajra », on devient Hevajra. Puis on se transforme en Guhyasamâja, Mahâmâyâ, Vajrabhairava et en différents autres yidams. La couleur des déités n'est pas fixe et peut passer de blanc à bleu, rouge, etc. De même leurs visages et leurs bras peuvent être transformés de différentes façons. Ceux qui ont de nombreux bras et visages peuvent en avoir moins ; ceux qui en ont peu peuvent en avoir de nombreux. Leur apparence vue de face et leurs autres attributs peuvent aussi être transformés de différentes façons.

– Fin de la trente septième séquence –

5.4 – La transformation en apparence vide, sans saisie

Après avoir pratiqué la transformation avec les corps de différentes déités, on multiplie immensément le corps de sa déité d'élection et se transforme en ces multiples aspects. On cultive vis-à-vis de toutes (ces apparences) le sentiment intense du rêve.

Puis on contemple de façon « nue et toute ouverte » ce qui apparaît ainsi comme corps de déité ainsi que l'esprit qui les fait apparaître. Alors,

ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་ངང་ནས་རྩ་བའི་ལྷ་སྐུར་སྐྱེད་པ་སོགས་གོང་བཞིན་ཡང་ཡང་སྦྱང་། དེ་ལྟར་སྦྱངས་པས་མཚན་མོ་རྨི་ལམ་གྱི་དུས་སུ་ལྷ་སྐུ་མང་ཉུང་ཅི་རིགས་ལ་དེ་ལྟར་བསྒོམ་པ་འབྱུང་། དེ་ནས་ཇེ་མང་ལ་འགྲོ་མཐར་རྨི་ལམ་དུ་ལྷ་སྐུ་ནམ་མཁའ་ཁེངས་པ་གཅིག་གིས་གཅིག་མ་བསྒྲིབས་པ། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བདེ་ལ་ཞེན་པ་མེད་པ། གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པ། སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྟེ། མཚན་ཉིད་གསུམ་ལྡན་དུ་འཆར། དེའི་ཚེ་རྨི་ལམ་ཉིད་འཕྲུལ་རང་དག་གི་དགེ་སྦྱོར་ཀློང་དུ་ཐེབས་པ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ཡང་སྒྱུ་མ་ཞེས་པ་ནི། སད་དུས་དང་། རྨི་ལམ་དུ་བདེན་མེད་ཀྱི་འདུན་པ་སྦྱངས་པ་དེའི་ཤུགས་ཀྱིས། ཨ་འཐས་མེད་པར་ཡུལ་ལེ། མཐོ་དམན་མེད་པར་མཉམ་ཁད་དེ་ཤར་བ་དེ་ལ་ཟེར།

སྒྱུ་མར་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བ་ཞེས་པ་ནི། འདི་ཀུན་འཕྲུལ་སྣང་དུ་ཤར་བ་ཙམ་ལས་གཏད་པ་རང་ཅི་ཡོད་སྙམ་པའི་བློ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དབྱིངས་སུ་ཡལ་ཏེ། དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བ་དེ་ཡིན། སྐབས་དེར་གང་ཡང་མི་རྟོག་བཞིན་དུ་ཉམས་མྱོང་གི་ངོ་བདེ་བར་ཤར་བ་དེ་འོད་གསལ་ཡིན། དེ་ཀ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཟེར་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་པས་སོ། །ཡང་དེ་ཀའི་ངང་ནས་ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་རང་ཤར་དུ་བྱུང་བ་དེ་ལ་ཡང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱའོ།

།བདེ་ལ་ཞེན་པ་མེད་པ་ནི། རྨི་ལམ་དུ་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་བའི་དུས། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ལ་བདེ་ཉམས་ལམ་མེ་ཤར་ཡང་དཀྲུལ་རློམ་སེམས་མེད་ཅིང་། བདེ་བ་དེ་ལ་ཡང་སྲེད་པ་མེད་པས། བདེ་བ་བྱུང་མ་བྱུང་ལ་དགའ་མི་དགའ་མེད་པ་ཞིག་འོང་།

གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པ་ནི། ལྷ་སྐུའི་རྣམ་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་སྣང་ཡང་དེ་རང་ཤར་ཡིན་ཏེ། རྣམ་རྟོག་གི་རྩོལ་བ་མེད་པའོ།

sans saisir l'illusion comme telle, en l'état d'ainsité, sans aucun appui conceptuel, la claire lumière, Mahâmudrâ, apparaît d'elle-même.

Puis, de cet état, on génère de nouveau le corps de la déité d'élection et s'entraîne (à répéter la séquence) précédente. Ainsi, on pourra méditer en rêve autant de déités qu'on le souhaite, puis les multiplier de plus en plus jusqu'à ce qu'elles emplissent l'espace sans pour autant se masquer les unes les autres.

Ces déités possèdent trois qualités : félicité sans attachement ; clarté sans conception ; apparence sans nature propre.

À ce point, les illusions du rêve sont spontanément dissipées et la vertu de cette pratique atteint son apogée.

– ***Qu'entend-on par « illusion » ?***

C'est l'expérience d'absence de solidité, d'inconsistance, d'équanimité, sans haut ni bas, se manifestant à l'état de veille comme dans le rêve, par la force de l'entraînement au sentiment d'irréalité.

– ***Qu'entend-on par « libre de saisie comme illusion » ?***

C'est l'expérience en laquelle tout est reconnu comme simple apparence illusoire, le mental conceptuel s'évanouissant en l'immensité, (laissant l'esprit) libre de saisie et d'entraves. Alors, en l'absence de pensée, la saveur de l'expérience s'élève comme félicité : c'est la Claire Lumière, l'ainsité, Mahâmudrâ, nature ultime de l'esprit. Dans cette expérience, l'apparition spontanée du corps de la déité, clarté vide, est aussi nommé Mahâmudrâ.

– ***Qu'entend-on par « félicité sans attachement » ?***

En rêve, quand le corps de la déité apparaît de lui-même, se manifeste alors dans le corps et l'esprit une intense expérience de félicité. Sans développer ni orgueil ni suffisance et sans désir pour cette félicité, vient un état en lequel on ne ressent ni plaisir ni déplaisir, que cette félicité apparaisse ou non.

།སྣང་བ་རང་བཞིན་མེད་པ་ནི།   སྣང་ཡང་བདེན་པས་སྟོང་བྲེར་བའི་སྤྱི་སྐད་དེ་ཡང་འདིར་འཇུག་པ་ཙམ་ཡིན་མོད་དེ།   འོན་ཀྱང་འདིར་ནི་ལུས་ངག་སེམས་དང་།   གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱའི་སྣང་བ་ཅིག་ཅར་ཤར་བ་དེ།   རིག་པ་རང་གསལ་གཅིག་པོའི་ངོར་མཉམ་ཁད་དེ་ཤར་བམ་གཏོགས།   སྣང་བ་སོ་སོ་རྣམས་ལ་དངོས་པོ་ཐ་དད་གང་ཡང་མེད་པར་ཉམས་སུ་མྱོང་བའོ།   །དམིགས་སྐོར་སོ་བརྒྱད་པའོ།

།རྩི་ལམ་གྱི་སྐབས་འདི་དག་ཏུ་འབྲུམས་གཅོད་ཀྱི་མན་ངག་ཀྱང་གལ་ཆེ་སྟེ།   འབྲུམས་གཅོད་རྒྱས་པ་ནི་འོག་ས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་ཡིན་པས་ཁྲིད་ཀྱི་དཀྱུས་ལ་མི་འཆད་ཅིང་།   འབྲུམས་གཅོད་ཉེར་མཁོ་ཞལ་ཤེས་མར་གྲགས་པ་ནི་གཞན་དུ་གསལ་ལོ།

– ***Qu'entend-on par « clarté sans conception » ?***

Il s'agit de l'apparence très claire et spontanée du corps de la déité, sans effort pour le concevoir.

– ***Qu'entend-on par « apparences sans nature propre » ?***

On entend en général que ces apparences, bien qu'apparentes, sont vides de réalité. Cela s'applique aussi ici, mais (signifie également que les expériences) des corps, parole, esprit – formes, sons, odeurs, saveurs, sensations qui peuvent se manifester – ne sont rien d'autre que la lucidité auto-connaissante, l'expérience d'égalité d'une unique essence en laquelle les différentes apparences ne sont pas expérimentées comme des choses séparées.

– Fin de la trente huitième séquence –

Concernant les pratiques du rêve, il est d'importantes instructions orales pour couper court aux dispersions. Ces instructions précises sont

།དྲུག་པ་ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ། དབང་པོ་རབ་དམིགས་མེད་གསལ་མཁྱེན། འབྲིང་གང་བསམས་གསལ་མཐོང་། ཐམ་ཡིད་ལུས་མཁའ་ལྡིང་། དམན་པ་དམིགས་པའི་ཡུལ་སྣང་སྟེ་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ་དམིགས་མེད་གསལ་མཁྱེན་ནི། སྒྲོར་བའི་སྐབས་སུ་འབད་རྩོལ་མེད་ཀྱང་། ལྷག་གྱུར་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་སད་དུས་དང་། མཚན་མོ་རྨི་ལམ་གྱི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་མཐོང་བའོ།

།འབྲིང་གང་བསམས་གསལ་མཐོང་ནི། ཉིན་མོ་འདུན་པ་གང་གཏད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་མཚན་མོ་རྩོལ་མེད་རང་ཤར་དུ་མཐོང་བའོ།

།ཐམ་ཡིན་ལུས་མཁའ་ལྡིང་ནི། སྔོན་འགྲོ་གཞན་འདྲ་བ་ལ། ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་ཕེབས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་མཐའ་བསྐྱུར་ནས་གསོལ་བ་བཏབ། དམིགས་པ་དངོས་ནི། བདག་དོ་ནུབ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་འདི་ལྟ་བུ་ལྟ་བའམ། ལྷག་གྱུར་འདི་ལྟ་བུ་བལྟ་བར་བྱ། ཞེས་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བཏང་། དེ་ནས་རྨི་ལམ་དངོས་ཡིན་སྙམ་པས་རང་ཉིད་ཡི་དམ་གྱི་སྐུར་གསལ་བ་དེ་ཉིད་དམ། ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་དུ་སྤྲུལ་ཀྱང་རུང་སྟེ། ནམ་མཁའ་ལ་ཡེར་གྱིས་འཕུར་བས་གནས་དེར་ཕྱིན་ཅིང་དགོས་དོན་རྣམས་མཐོང་བར་བསམས་པས། མཚན་མོ་རྨི་ལམ་དུའང་དེ་ལྟར་འབྱུང་བའོ། །འདིར་ཡིད་ལུས་མཁའ་ལྡིང་ཞེས་པའི་མཁའ་ལྡིང་ནི། ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་འགྲོ་བའི་དོན་ཙམ་ཀ་ཡིན་ནའང་། ལ་ལ་མཁའ་ལྡིང་བྱ་ཁྱུང་ལྟ་བུར་སྤྲུལ་ནས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འཆད་པའང་ཡོད་དོ། །དམིགས་སྐོར་སོ་དགུ་པའོ།

exposées séparément et nous ne les présenterons pas ici. Les points importants pour couper court aux dispersions sont exposés dans la tradition orale.

6 – La compréhension définitive des apparences

Quatre parties : pour les personnes dont la réceptivité est supérieure, la compréhension claire en le non-appui conceptuel ; pour les personnes dont la réceptivité est moyenne, la vision claire de tout ce qui est pensé ; pour les personnes dont la réceptivité est ordinaire, planer avec le corps mental ; pour les personnes dont la réceptivité est moindre, les instructions avec les apparences méditées.

6.1 – Pour les réceptivités supérieures, la compréhension claire en le non-appui conceptuel

Pour cette pratique, il n'y a pas d'efforts à faire ; c'est, en toutes circonstances – le jour à l'état de veille, la nuit pendant le rêve – la vision de tous les « sens cachés ».[63]

6.2 – Pour les réceptivités moyennes, la vision claire de tout pensé

C'est, la nuit, la vision spontanée, sans effort de tout ce dont on a développé fermement l'intention durant la journée.

6.3 – Pour les réceptivités ordinaires, voler avec le corps mental

Les préliminaires sont identiques aux autres pratiques. On change la fin de la prière par : « Inspirez-moi la compréhension définitive des apparences du monde ».

Pour la pratique principale, on développe intensément l'intention suivante : « Cette nuit, j'irai dans tel domaine de bouddha, j'irai voir telle chose cachée ». Puis, se disant qu'on est vraiment en train de rêver, on se représente sous la forme du yidam – on peut aussi prendre une autre apparence corporelle – et l'on pense que l'on s'envole et se rend vers ce lieu où l'on y voit tout ce que l'on souhaitait y voir. La nuit, en rêve, cela se passe de la même façon.

།བཞི་པ་དམན་པ་དམིགས་པའི་ཡུལ་སྣང་གི་གདམས་ངག་ལ་གསུམ་སྟེ། བདག་མེད་མ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད། ཨ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད། ཐིག་ལེའི་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད་དོ།

།དང་པོ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་དང་འདྲ། རང་གི་ལྟེ་བའི་འོག་ཏུ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོད་པ་ཕྱི་དཀར་ལ་ནང་དམར་བ། དེའི་ནང་དུ་ཨོཾ་ཨ་སྭཱ་ཧཱ། ཁ་དོག་སྔོན་པོ་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་འཕྲོ་བའོ། །དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཚོས་འབྱུང་དང་རང་ལུས་གང་། བ་སྤུའི་བུ་ག་ནས་འཕྲོས། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡི་དམ་དུ་བསམ། འོད་ཟེར་གྱི་རྩེ་མོ་ལས་མཆོད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྲུལ། གདོང་ནས་བཞུགས་པ་དང་གསར་དུ་སོང་བའི་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་མཆོད་པར་བསམ། གཟུགས་སུ་སྣང་ཚད་ལྷ་སྐུ། སྒྲ་གྲགས་ཚད་སྔགས། དྲན་རིགས་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་དུ་དྲན་པར་བྱ། ཡང་འོད་ཟེར་ཆུར་འདུས་ཏེ། ལྟེ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་ལ་ཐིམ། དེ་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་བདག་མེད་མའི་སྐུར་གྱུར། ཐུགས་ཀྱི་སྔགས་དི་རི་རི་འདུག །མཆོད་པ་ཕུལ། ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་ཕེབས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ། ཉིན་པར་གྱི་དམིགས་པ་ཞལ་ཁྲིད་ངེས་ཅན་འདི་ཡིན། གཞན་འཇུག་ལུགས་ལ་ཐུགས་ལས་འོད་ཟེར་ལན་དང་པོ་སྤྲོས་པས། བདག་མེད་མས་དབུ་བྱས་པའི་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་བྱུང་། གཉིས་པ་སྤྲོས་པས་མཆོད་པ་འབུམ། སྔམ་སྣ་བུག་གཡས་དང་རྟིང་མ་གཡོན་ནས་སྤྲོ། བསམ་སྤྱིངས་པ། ལྟེ་བར་ཐོད་པའི་ནང་དུ་བདག་མེད་མ། དེའི་ལྟེ་བར་ཐོད་པའི་ནང་དུ་ཐུགས་བསྒོམ། འོད་ཟེར་སྤྲོ་ཐིམ་གཅིག་ཀ་ཡིན་ཏེ། སྣ་བུག་གཡས་ནས་བྱེད། ལུགས་གཉིས་ཀར་ལ་འོད་ཟེར་ཆུར་བསྡུ་བ་མེད་དོ། །འོད་ཟེར་ཐུགས་ལ་བསྡུས་ཏེ་ལྷར་སྐྱེད་པ་འདི། གསེར་གླིང་པའི་ཁྲིད་ཡིག་ལ་སྣང་ངོ་།

Ici, par « voler » on entend voler avec le corps mental, ce qui consiste essentiellement à voyager dans l'espace. Il est dit que, pour cela, certaines personnes prennent la forme d'un garuda.

– Fin de trente neuvième séquence –

6.4 – Pour les réceptivités moindres, les instructions avec les formes méditées

Trois parties : avec Nairâtmyâ ; avec le tiglé ; avec le *A*.

6.4.1 – *La mise en lumière des apparences avec Nairâtmyâ*

Les préliminaires sont comme précédemment. Au dessous de notre ombilic, un kapâla de lumière, blanc à l'extérieur, rouge à l'intérieur ; dedans, de *Om A Svâ hâ,* bleues, rayonnent de nombreux faisceaux de lumière qui emplissent le chöjung[64] et notre corps, qui irradie par tous les pores de la peau. On imagine le monde extérieur comme un palais illimité et les vivants qu'il contient comme yidams. De l'extrémité des rayons de lumière émanent d'innombrables offrandes, adressées à l'assemblée de tous les yidams – ceux présents depuis toujours et ceux à venir[65]. On reconnaît toute forme apparente comme corps de déité, tout son comme mantra, et toute cognition comme illusion et rêve. Puis, les rayons de lumière se rassemblent et fondent dans les syllabes du mantra à l'ombilic qui se deviennent à leur tour le corps de Nairâtmyâ, dont le mantra résonne en un bourdonnement continu. Nous lui adressons des offrandes et la prière suivante : « Inspirez-moi la compréhension définitive des apparences du monde ».

Ceci constitue la phase de méditation diurne selon les instructions orales sans erreur. Dans la tradition de Jakchenpa, la lumière irradie du mantra une première fois, faisant apparaître différents yidams (de la tête de ?) Nairâtmyâ à leur tête. La lumière irradie une seconde fois, leur adressant des offrandes. La première émission émane de la narine droite et la seconde de la narine gauche. Dans la tradition de Samdingpa, on

།མཚན་མོ་ཉལ་ཁའི་དམིགས་པ་ནི། སྔར་གྱི་དམིགས་པ་དེ་ཚར་གཅིག་བསྒོམས་པའི་རྗེས་ལ། མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཁྲིད་ཀྱིས་དོ་ནུབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་བདག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དཔག་ཏུ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་། མཆོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་པ་དང་། འདོད་དོན་དམིགས་བསལ་ཕྲ་མོ་ཡོད་ན། དེ་དང་དེ་མཐོང་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་ཀྱང་བྱ། དེ་ནས་བདག་མེད་མ་ཞལ་ཚུར་བསྟན་ཏེ། ཐུགས་ཀའི་ཐད་ཀ་ཤིན་ཏུ་དྭངས་པ་ལ་གང་ལྟ་བར་འདོད་པའི་ཡུལ་དེ་མེ་ལོང་ལ་གཟུགས་བརྙན་ཤར་བ་ལྟར་ཁྲ་གསལ་ལེ་མཐོང་བར་བསམ། དེས་རྨི་ལམ་གྱི་དུས་སུ་ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་ཕབ་སོ། །ཕྱོད་པའི་ཚབ་ཏུ་ཆོས་འབྱུང་བསྒོམ་ཡང་རུང་གསུང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་པའོ།

།གཉིས་པ་ཐིག་ལེ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་ལྟར་ལ། རང་ལྟར་གསལ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ། རྩ་དབུ་མ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་སྦོམ་ཕྲ་སྨྱུ་ལྕུག་ཙམ་པ། ཡས་སྣར་ཧཾ་དཀར་པོ་མགོ་བོ་ཐུར་བསྟན། མས་སྣར་ཧཱུྃ་དམར་སྨོ་མགོ་གྱེན་བསྟན། ལྟེ་བར་ཨ་ཐུང་དམར་པོ་ཡང་གྱེན་བསྟན་ནོ། །རླུང་རོ་བསལ་སྙིང་རླུང་བརྡུབས་པས་ཧཾ་ལས་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྲན་རྡོག་ཙམ་ཆད་ནས་སྙིང་གར་སླེབ། འོག་རླུང་བསྐུམ་པས་ཧཱུྃ་ལས་ཐིག་ལེ་དམར་སྨོ་སྲན་འབྲུ་ཙམ་ཡར་ཆད། ལྟོ་བ་ཞོམ་སློག་གིས་བྱས་པས། ཨ་ལས་ཐིག་ལེ་ཤིན་ཏུ་དམར་བ་སྲན་མ་ཕྱེད་ཙམ་པ་ཞིག་ཡར་ཆད། དེ་གཉིས་ཀྱང་སྙིང་གར་སླེབ། ཐིག་ལེ་གསུམ་པོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། དཀར་ལ་དམར་བ་ཡིད་ཙམ་སྨོ་བའི་མདངས་ཆགས་པ་གཅིག་ཏུ་སོང་། དེ་འོད་མེར་རེ་འདུག་པ་ལ་ཅུང་ཟད་སེམས་གཏད། ཡུལ་སྣང་བལྟ་བར་བྱ་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དང་ལྡན་ཅིག

médite à l'intérieur du kapâla à l'ombilic, Nairâtmyâ avec, à l'ombilic, dans un kapâla, son mantra. La lumière n'irradie qu'une fois de la narine droite. Dans ces deux traditions, il n'y a pas de résorption de la lumière. La résorption de la lumière en le mantra et la génération comme corps de déité se trouvent dans les instructions écrites de Serlingpa.

Pour la phase de méditation nocturne, pendant le sommeil, après s'être représenté une fois la séquence précédente, on adresse les quatre types d'offrandes et (prie) : « Déité-yidam, veuillez faire que cette nuit je puisse voir les incommensurables domaines des bouddhas et puisse leur faire d'immenses offrandes », ou encore, lui adressant nos souhaits d'une façon plus précise : « Veuillez faire que je voie ceci ou cela ». Enfin Nairâtmyâ nous regarde. Tout ce que l'on souhaite voir se reflète en son cœur limpide et transparent, très clairement comme dans un miroir.

Ceci constitue l'expérience certaine des apparences pendant le rêve. À la place du kapâla, on peut aussi imaginer un chöjung.

– Fin de la quarantième séquence –

6.4.2 – *La mise en lumière des apparences avec le tiglé*

Les préliminaires sont comme précédemment. On se représente sous la forme du corps de la déité ; au centre, le canal Avadhûti, blanc, clair et transparent, comme s'il était fait de lumière, du diamètre d'une tige de bambou. Au sommet (d'Avadhûti), *Ham* blanc, tête en bas ; à son extrémité inférieure, *Hûm*, violet, tête en haut ; au niveau de l'ombilic, un *A* « court », tête en haut.

On dissipe l'air résiduel puis inspire avec le souffle supérieur (*steng rlung*) ; en même temps, un tiglé blanc, de la taille d'un pois, se détache de *Ham* et vient au niveau du cœur. On rétracte le souffle inférieur (*'og rlung*) ; en même temps, un tiglé violet, de la taille d'un pois, se détache de *Hûm* et remonte. Rentrant fortement *(traduction à refaire)* l'abdomen, un tiglé rouge-vif de la taille d'un demi-pois se détache du *A*, monte, et les deux tiglés (violet et rouge) viennent au niveau du cœur. Les trois ti-

རླུང་ཕྱིར་བསལ་བས་སྙིང་གའི་ཐིག་ལེ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་ཐག་པའམ་སྦྲུལ་འདྲ་རུང་ཞིག་རྒྱུངས་ཏེ་འབྱུང་ནས་སྣ་བུག་གཡོན་ནས་ཐོན། གང་བལྟ་བར་འདོད་པའི་གནས་དེར་སོང་། འོད་དེས་མུན་ཁུང་དུ་སྒྲོན་མེ་བཏེག་པ་ལྟར་ཡུལ་དེ་ཁྲ་གསལ་གྱིས་མཐོང་བའམ། ཡང་ན་འོད་ཟེར་དེ་སྦུབས་སྟོང་ལྟ་བུར་བྱས། དེའི་ནང་ནས་བལྟས་པས་མཐོང་བར་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་གསུང་། དམིགས་པ་འདིའི་རླུང་གནད་དང་ཐིག་ལེ་དམར་སྤྱོ་དེ་ཞལ་ཤེས་ཡིན། དམིགས་སྐོར་ཞེ་གཅིག་པའོ།

།གསུམ་པ་ཨ་ཡིག་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད་ནི། སྟོན་འགྲོ་དང་རྩ་དབུ་མ་སྟར་བཞིན་བསྒོམ། དབུ་མའི་ནང་ལྟེ་བར་ཨ་དཀར་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་བསྒོམ། སྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དང་བཅས་བུམ་ཅན་འཛམ་རླུང་ཙུང་ཟད་བསྒོམ། དེ་མཚམས་ནས་ཨ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོའི་ཐག་པ་རྒྱུང་ངེར་སྤྲོས། རྩ་དབུ་མ་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་སོང་སྣ་བུག་ནས་ཐོན་ཏེ་གང་བལྟ་འདོད་པའི་ཕྱོགས་དེར་སོང་ནས་མུན་ཁུང་དུ་སྒྲོན་མེ་བཏེག་པ་ལྟར་ཁྲ་གསལ་གྱིས་མཐོང་བའམ། འོད་ཀྱི་སྦུ་གུ་ནས་ལྟ་བ་གང་རུང་བྱའོ། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་གཉིས་པའོ།

།དམན་པ་ཡུལ་སྣང་གི་དམིགས་པ་གསུམ་པོ་འདི། གང་ཟག་གཅིག་གིས་གསུམ་ཀ་བསྒོམ་དགོས་པ་རང་མ་ཡིན། གང་རུང་རེ་རེས་ཀྱང་ཆོག་པས་དོན་ལ་སྔ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་མེད། ཚོགས་སུ་འཆང་བའི་སྐབས། བཤད་པའི་གོ་རིམ་ལ། ཁྲིད་ཡིག་སྙིང་པ་གསུམ་ན་ཐོག་མར་བདག་མེད་མ། དེ་ནས་ཨ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད་དང་། དེ་རྗེས་ཐིག་ལེ་ཡུལ་སྣང་གསལ་བྱེད་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་ཕྱིམ་གཉིས་གོ་རིམ་བསྡོལ་མ་ནི། དམིགས་པ་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ།

glés fusionnent en un unique tiglé, blanc rougeoyant avec un rayonnement légèrement bleuté, d'une luminosité est étincelante. On y pose un quelque temps l'esprit.

On expire en même temps que l'on développe l'intention : « je vais voir les apparences » et, simultanément, du tiglé au cœur, un rayon de lumière blanc rougeoyant, comme une corde ou un serpent sort par la narine gauche et part au loin vers le lieu que l'on souhaite visiter. Sa luminosité éclaire ce lieu comme un flambeau brandit dans l'obscurité, et nous permet de le voir. Il est aussi dit que l'on peut méditer ce faisceau comme un tube creux à l'intérieur de duquel on peut voir le lieu.

Dans cette séquence, les instructions sur le souffle et le tiglé violet viennent de la tradition orale.

– Fin de la quarante et unième séquence –

6.4.3 – *La mise en lumière des apparences avec la lettre A*

On médite, comme précédemment, les préliminaires et le canal Avadhûti. À l'intérieur, au niveau de l'ombilic, un *A* de lumière, blanc, clair et transparent. Avec le sentiment de rêve, on pratique un peu la rétention-vase avec le souffle-doux (*bum can 'jam rlung*). Du *A*, une corde de lumière blanche irradie au loin, passe sans résistance par Avadhûti, sort par le nez et va dans le lieu que l'on souhaite observer, l'éclairant comme si l'on y brandissait un flambeau qui nous permet de le voir. On peut aussi l'observer avec le tube de lumière.

– Fin de la quarante deuxième séquence –

Ces séquences méditatives en lien avec les apparences pour ceux dont la réceptivité est inférieure n'ont pas besoin d'être méditées toutes les trois ; il suffit d'en pratiquer une au choix, indépendamment de l'ordre dans lequel elles sont présentées ici.

Lorsqu'on les expose à un groupe, le plan proposé par les trois trai-

།གསང་འདུས་རིམ་ལྔའི་གདམས་ངག་སོགས་སུ། སྤེལ་སྤྲུལ་བསྒྱུར་གསུམ། སྦྱོང་བའི་ནང་ཚན་དུ་བྱས་ཀྱང་། ཆོས་འདིར་སྦྱོང་བ་ལས་ལོགས་སུ་བྱེད་པ་མི་འགལ་ཏེ། སྦྱོང་བ་ཞེས་པའི་ངོས་འཛིན་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་གཞན་དེ་དག་ཏུ་ནི། རྨི་ལམ་གྱི་རྣལ་སྦྱོང་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱོང་བ་ཟེར་བར་འདུག །འདིར་ནི་རྨི་ལམ་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་བའི་རྣལ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་ནང་གསེས་གཅིག་ལ་སྦྱོང་བ་དང་། དེ་ཉིད་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བ་ལ། འབྱོངས་ནས་སྤེལ་སྤྲུལ་བསྒྱུར་གསུམ་བྱེད་ཅེས་པའོ། །ཡུལ་སྣང་ལྡང་བ་ནི། རྨི་ལམ་གྱི་རྣམ་ཐར་དུ་གྲགས་པ། ཡོན་ཏན་སྐྱེས་པའི་རྟགས་སྟོན་པ་ཙམ་ཡིན་ནོ།

།ཡང་མན་ངག་གཞན་ལས་བཟུང་བ་སྦྱོང་བ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་ཞེས་འབྱུང་བའི་ཕྱི་མ་ནི། རྨི་ལམ་འོད་གསལ་སོགས་སུ་བསྒྲེ་བ་ལ་ཟེར། འདིར་སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོང་བ་དང་། བདག་མེད་མས་སྦྱོང་བ་དང་། བསྒྱུར་བ་ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་སོགས་པའོ།

།དེས་ན་རྨི་ལམ་གྱི་གདམས་ངག་ལ། དང་པོར་རྨི་ལམ་ལ་རྨི་ལམ་དུ་མ་ཤེས་ན། ཆོས་ཚན་འདིའི་དགེ་སྦྱོར་གྱི་རྩ་བ་སྟོངས་པས། ཐོག་མར་རྨི་ལམ་རྨི་ཚད་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། དོན་དེ་ལ་འཛིན་པའི་གདམས་ངག་སྟོན། དེ་ནས་རྣལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འབྱོངས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལ། རྨི་ལམ་ཉིད་ཀྱི་སྣང་བ་ལ་དབང་འབྱོར་བའི་ཕྱིར། སྦྱོང་བ་སྔ་ཕྱི་གཉིས་དང་། སྤེལ་བ་དང་། སྤྲུལ་པ་དང་། བསྒྱུར་བ་དང་པོ་གཉིས་དང་། ཡུལ་སྣང་རྣམས་བྱུང་བ་ཡིན།

རྨི་ལམ་དེ་ཉིད་དུ་མཆོག་གི་དགེ་སྦྱོར་དངོས་གཞི་སྐྱེད་པ་ལ། རྨི་ལམ་འོད་གསལ་དུ་འཛུག་པ་དང་། རྨི་ལམ་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་དུ་འཛུག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ནི་

tés anciens veut que l'on commence par Nairâtmyâ, puis la mise en lumière des apparences avec la lettre *A* et que l'on termine par le tiglé ; ici j'ai interverti les deux dernières de façon à respecter l'ordre : élaborée, moyenne, concise.

Dans *Les instructions en cinq étapes de Guhyasamâja* et ailleurs, les trois phases – multiplication, émanation, transformation des rêves – sont des sous-divisions de l'*entraînement*. Dans notre tradition, elles sont exposées séparément. Il n'y a pas de contradiction, ce que l'on nomme entraînement y est juste défini différemment. Dans ces autres sources, les exercices dans les rêves sont appelés entraînements. Dans notre tradition, l'entraînement consiste en des méthodes permettant de développer la capacité à pratiquer les différentes transformations. Afin de développer les deux premières (reconnaissance et entraînement) lorsque celles-ci sont maîtrisées, on pratique les multiplications, émanations et transformations. En ce qui concerne la pratique de la vision des apparences (point 6, *la compréhension définitive des apparences*), elle est connue comme « libération (*rnam thar)* du rêve », (càd. par la pratique), simplement une façon de montrer les signes de développement des qualités.

Dans d'autres instructions orales, reconnaissance et entraînement sont ensemble et les séquences suivantes sont nommés « fusion du rêve en la Claire Lumière ». Dans notre tradition y correspondent : *l'entraînement du corps par l'esprit*, *l'entraînement avec Nairâtmyâ*, les deux dernières transformations, etc.

Concernant les instructions sur les rêves, si on ne reconnaît pas en premier lieu le rêve, il manque la base pour pratiquer cet enseignement, aussi faut-il d'abord reconnaître les rêves. Nous avons pour cela exposé les instructions pour y parvenir. Ensuit il s'agit de s'entraîner, sans préférence pour (certains) exercices. C'est pour parvenir à la maîtrise des apparences du rêve que l'on trouve les deux types d'entraînements, les multiplications, les émanations, les deux premières transformations, et les

སྦྱང་བ་བར་པ་གཉིས་ཡིན། ཁྲིམ་ནི་ལྷ་སྐུ་སྣ་ཚོགས་དང་སྣང་སྟོང་ཞེན་བྲལ་དུ་བསྒྱུར་བའོ།

།དེ་ལྟར་ཤེས་ན་མཁས་རློམ་ཁ་ཅིག་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་རྨི་ལམ་གྱི་གདམས་ངག་མང་ཡང་གནད་ཆུང་ཟེར་བའི་བབ་ཅོལ་གྱི་སྨྲ་བ་དེ་དག་འབྲེལ་མེད་བྱུང་རྒྱལ་གྱི་ཚིག་ཏུ་གོ་བར་འགྱུར་རོ།

།ཆོས་དྲུག་འདིའི་དབུ་ཞབས་ཀྱི་གདམས་ངག་ཐམས་ཅད་ལས་དང་པོ་བ་ཉིད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན་པ་འཕྲུལ་དུ་རྟགས་ཐོན་ཐོན་པ་ཁོ་ན་ཡིན་གྱི། ལས་དང་པོ་བ་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བཤད་པ་མཐོ་མཐོ་མོ་ལ་གདམས་ངག་ཏུ་རློམ་པ་དེ་འདྲ་གཏན་མ་ཡིན་ཅིང་། ཡང་ལྷན་པོ་རང་བཟོའི་ཆོས་གཞུང་ལ་བརྟེན་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱང་མེད། མན་ངག་ལ་བརྟེན་པའི་ལག་ལེན་ཡང་མེད་པའི་འད་འུད་ཤབ་ཤོབ་རྣམས་དང་ནི་ཡེ་མི་འདྲ་བར་ཡང་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་སོ།

différentes mise en lumière des apparences.

Les développements principaux de cette sublime pratique du rêve sont l'entrée du rêve dans l'expérience de Claire Lumière et l'apparition spontanée comme corps de déité. Le premier est constitué des deux étapes intermédiaires de l'entraînement (*l'entraînement du corps par l'esprit* et *l'entraînement avec Nairâtmyâ*), le second est *la transformation en différents corps de déités* et *la transformation en apparence vide, sans saisie*.

Ayant eu connaissance de ces instructions, des érudits prétentieux ont prétendus que les Six Yogas de Niguma comportaient beaucoup trop d'instructions concernant les rêves. Ce sont là des propos inconsidérés.

Les instructions des Six Yogas, sont très utiles, du début à la fin, (même) pour les débutants, et leurs signes de succès apparaissent très rapidement. Elles ne sont ni un délayage d'explications « raffinées » inutiles aux débutants, ni des enseignements « bien formulés » fondés sur des traités inventés par des imbéciles. Ces instructions ce ne sont pas des affabulations qui ne reposeraient ni sur la pratique ni sur l'expérience. Aussi, ayez en elles une confiance indubitable.

བཞི་པ་འོད་གསལ་གཏི་མུག་རང་སངས་ཀྱི་ཁྲིད་ལ།

སྔོན་འགྲོ། དངོས་གཞི། རྗེས་ཀྱི་ཁྲིད་གསུམ་བདོག

།དང་པོ་ལ། ཚུ་བ་མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས། ཡལ་ག་སྦྱོང་ལམ་དམ་རྫས། ལོ་འདབ་ཐབས་ལམ་རང་མདངས། གསོལ་འདེབས་མེ་ཏོག་འཆར་བྱེད་དེ་བཞི་ལས།

དང་པོ་ཚུ་བ་མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས་ནི། ངེས་པར་འཆི་བ་དང་། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འགྲོ་དྲུག་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དུ་ཤེས་པས་ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་བློ་དྲག་ཏུ་བསྒོམ། སྔ་ནས་མི་རྟག་པའི་ཁྲིད་མ་བསྐྱངས་ན་སྒོམ་ཅི་དགོས། བསྐྱངས་པ་ཚེ་ཡང་སྐབས་འདིར་མི་རྟག་པའི་ཁྲིད་བསྐྱར་ནས་བསྒོམ་དགོས། སྤྱིར་ཆོས་ཀྱི་བསྐུལ་མ་འཆི་བ་མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས་ཤས་ཆེར་བསྒོམས་པས་ཤེས་པ་དྭངས་ཤིང་གྲུབ་བཞིག་འབྱུང་། དེས་ཤུགས་བརྟས་ཏེ་གཉིད་ཀྱི་དུས་ནའང་། རིག་པ་དྭངས་པ་ཞིག་འབྱུང་། དེས་ཀྱང་འོད་གསལ་ཟིན་སླ། ཡང་སྐྱོ་ཤས་ཅན་དེ་རིག་པ་ལ་ལྷུག་ཆུག་གཟེགས་ཐོན་པས་གཉིད་འཐུག་པོའི་སྐབས་ཀྱང་དྲན་པ་འབྱུང་སླ་སྟེ། དཔེར་ན། ཉིན་མོ་རིག་པ་ལ་སྒྲིན་ཆུག་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ན་མཚན་མོ་གཉིད་ཆུང་བར་འགྲོ་བས་མཚོན་ནོ། །དེ་ལྟར་ན། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མས་ཀྱང་། འཆི་བ་རྒྱུད་སྐྱེས་འོད་གསལ་འཆར། །ཞེས་གསུངས།

LE YOGA DE LA CLAIRE LUMIÈRE

LES INSTRUCTIONS DE LA CLAIRE LUMIÈRE[66] (2.2.4) QUI DISSIPENT SPONTANÉMENT L'OPACITÉ MENTALE

Trois parties : préliminaires ; pratique principale ; conclusion.

1 – Les préliminaires

Quatre parties : les racines, l'impermanence et le renoncement ; les branches, les comportements et les substances consacrées ; les feuilles, l'énergie propre à la Voie des Méthodes ; la prière qui fait éclore les fleurs.

1.1 – Les racines, l'impermanence et le renoncement

Considérant la certitude de la mort et l'incertitude du moment où elle viendra, et connaissant les souffrances des vivants des six existences des trois mondes du samsâra, on méditera avec conviction qu'il n'est rien de vraiment utile.

Si l'on ne s'est pas au préalable imprégné des instructions sur l'impermanence, il va de soi qu'on le fera et, même si on les a déjà pratiquées, il convient ici de les méditer de nouveau.

D'une façon générale, les plus puissantes sources d'incitation à la pratique du Dharma sont l'impermanence, la mort et la lassitude, le dégoût (du samsâra). Par ces méditations, l'esprit devient vif et limpide ; par leur pouvoir, l'esprit devient clair, même durant le sommeil et il est alors aisé de reconnaître la Claire Lumière.

L'expérience d'insatisfaction est la cravache qui stimule l'esprit et qui permet à la lucidité d'émerger facilement durant le sommeil profond. En effet si, par exemple, on porte en soi une vive attention pendant la journée, on dormira moins la nuit. La dâkinî de gnose dit :

Quand la mort est née en soi, la Claire Lumière apparaît.[67]

གཉིས་པ་ཡལ་ག་སྤྱོད་ལམ་དམ་རྫས་ལ། སྤྱོད་ལམ་ནི། ཇི་སྐད་དུ། སྤྱོད་ལམ་དལ་ལ་ཁ་ཟས་སྨྱུམ། རྟུལ་ཕྱོན་ལས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ། ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ནད་པའི་སྤྱོད་ལམ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་བྱེད་དགོས་རྣམས་དལ་བུས་བྱེད། ཁ་ཟས་སྨྱུམ་པ་སྟེ། ལུས་ལ་འཕྲོས་པ་མང་ཉུང་རན་པར་བསྟེན། མཆོང་རྒྱུག་དང་རྩལ་འགྲན་དང་འཛིང་ཁ་དང་གཞུ་འགེངས་སོགས་རྩ་རླུང་འཁྲུགས་པར་འགྱུར་བ་དང་རྟུལ་ཕྱོན་པའི་སྤྱོད་ལམ་སྤང་གསུང་།

དམ་རྫས་ནི་སྤྱིར་ཚོགས་དང་གཏོར་མ་བཟང་དུ་བཤམས་ཏེ་འབུལ། མཁའ་འགྲོ་སྡེ་ལྔ་ལ་གཏོར་མ་ཕུལ། སྐུར་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མགོན་པོ་ལ་ཡང་གཏོར་མ་ཕུལ་ནས་གསོལ་བ་འདེབས། གཏོར་མ་འབུལ་བའི་སྐབས། གུ་གུལ་དང་། མ་ཧླ་མཾ་སའི་བདུག་སྤོས་གཏོང་ཞེས་གསུང་།

གསུམ་པ་ལོ་འདབ་ཐབས་ལམ་རང་མདངས་ནི། སྔར་གཏུམ་མོའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གོམས་པ་ཡིན་ན། རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་བསྒོམས་པ་དེ་ཀས་གོ་ཆོད་པ་ཡིན་པས་ལོགས་པ་མི་དགོས། དེ་མིན་འཇམ་རླུང་བུམ་པ་ཅན་ཟླ་རེ་ཙམ་སྦྱོང་བ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད། འོད་གསལ་དངོས་གཞིའི་དམིགས་པ་བསྒོམ་སྐབས་ཀྱང་སྔ་དྲོའམ། ཕྱི་དྲོ་གང་འཐད་རེ་ལ་ངལ་དུབ་ཏུ་མི་འགྱུར་བ་ཙམ་གྱི་རླུང་ཐུན་རེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །རླུང་གི་རྣལ་འབྱོར་གྱིས་ཁམས་དྭངས་སྙིགས་ཕྱེད། དྭངས་མའི་མདངས་ལས་འོད་གསལ་འཆར་བ་ཡིན་པས། རྩ་རླུང་བསྒོམ་པ་གནད་དུ་ཆེ། སྤྱིར་ཆོས་དྲུག་གི་ཡ་གྱལ་འོད་གསལ་ནི། གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་གཙོ་བོར་འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་པས། གཏུམ་མོ་དང་འོད་གསལ་ཞེས་སོ་སོར་བགྲངས་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་དུ་ན་ཉིན་མོའི་འོད་གསལ་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་མཆོག་གཅིག་གཏུམ་མོ་འདི་ཡིན། རི་ལ་འཛིན་རྗེས་གཞིག་སད་སྦུད་དང་། ཐྲ་ཐིག་ཐན་ཐུན་གང་ལས་ཀྱང་འདི་སྟོབས་ཆེའོ།

1.2 – Les branches, les comportements et les substances consacrées

– *Les comportements*

Il est dit : « Agir tranquillement, mangeant une nourriture riche, abandonnant les activités qui font transpirer ». Il s'agit ainsi de se comporter comme un malade, doucement, avec une nourriture riche, en quantité équilibrée pour notre santé. Il est aussi dit d'abandonner les activités perturbant les canaux subtils et les souffles ou qui font transpirer – sauter, courir, faire des compétitions, joutes, tir à l'arc, etc.

– *Les substances consacrées*

Il s'agit, d'une façon générale, de célébrer et offrir de bons ganachakras et tormas. On offrira des tormas aux dâkinîs des cinq familles ainsi qu'au protecteur de gnose et leur adressera des prières. Avec l'offrande de torma, il est aussi dit de brûler du *gugül* et de l'encens de *mahâmamsa* (de chaire humaine).

1.3 – Les feuilles, l'énergie propre à la Voie des Méthodes

Si l'on s'est auparavant entraîné à la pratique de Tumo, méditer le yoga continuel est suffisant et les pratiques complémentaires ne sont alors pas nécessaires[68]. Dans le cas contraire, on s'entraînera en préliminaire au souffle-vase et au souffle-doux durant un mois. Pendant la pratique principale de la Claire Lumière, matin ou soir, comme il nous convient, on pratiquera une session de souffle, sans se fatiguer.

Le yoga des souffles sépare la quintessence et les résidus. La Claire Lumière émergeant de l'énergie quintessentielle des éléments, cette méditation des canaux et des souffles est un point important.[69]

Pour une présentation générale, la Claire Lumière en tant que subdivision des Six Yogas est un enseignement qui expose principalement la Claire Lumière du sommeil. Bien que les pratiques de Tumo et de la Claire Lumière soient exposées séparément, Tumo est un des meilleurs moyens de développer la Claire Lumière diurne, plus puissant que les pratiques concises que sont les résorptions, globale ou graduelle[70], ou même les pratiques des tiglés subtils.

།བཞི་པ་གསོལ་འདེབས་མི་རྟོག་འཆར་བྱེད་ནི། ཇི་སྐད་དུ། འོད་གསལ་འཆར་བྱེད་བླ་མའི་མོས་གུས་དང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འོད་གསལ་འཆར་བ་ལ་བླ་མའི་མོས་གུས་གལ་ཆེ། འོ་ན་བླ་མའི་མོས་གུས་ནི་སྒོམ་ཐམས་ཅད་ལ་གལ་ཆེ་ཡི། འོད་གསལ་ཁོ་ན་ལ་གལ་ཆེ་བར་སྨོས་པ་ཅི་ཡིན་སྙམ་ན། སྤྱིར་བླ་མའི་མོས་གུས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་པ་ཞིག་ཀུན་ལ་དགོས་ཀྱང་། ཉིན་པར་གྱི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་རང་གི་རྩོལ་བས་ཀྱང་བསྒོམ་དུ་བཏུབ་ལ། རྨི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ན་ཡང་རྨི་ལམ་ཉིད་ཀྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་དང་། དྲན་རྟོག་གི་བློ་རགས་པ་འདི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡོད་པས་ཉིན་མོའི་བག་ཆགས་རྨི་ལམ་དུ་ཁྲིད་པའི་ཕྱིར། རང་གི་རྩོལ་བ་དང་འདུན་པས་སློབ་རྒྱུ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པའི་ཕྱིར་བྱིན་རླབས་ཁོ་ན་ལ་ལྟོས་པ་རང་ཡང་མིན། གཉིད་འཐུག་པོའི་དུས་ན་དྲན་རྩོལ་མེད་པའི་ཕྱིར། གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་འདི་ནི། སྐབས་དེ་ཉིད་དུ་རང་ཤར་དུ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས། གཞན་བསྒོམ་ཐེས་མེད་པའི་ཕྱིར། ལུས་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། བླ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷའི་བྱིན་རླབས་འཇོམ་པ་ལ་རེ་བ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལྟར་སྔོན་འགྲོ་བཞི་པོ་དེ་ལ་སྦྱར་མ་བསྟན་པའི་དམིགས་པ་གསར་པ་ཁང་ཚུགས་མེད་པས། དམིགས་སྐོར་ལོགས་སུ་མི་འདྲེན། ཆོས་ཐུན་གཅིག་ལ་རྫོགས་པའམ། གཉིས་སམ་གསུམ་སོགས་གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་འདྲའོ།

1.4 – La prière qui fait éclore les fleurs

Il est dit : « La dévotion au maître révèle la Claire Lumière ».

Ainsi, la dévotion au maître est très importante pour l'apparition de la Claire Lumière. On pourrait se demander, puisque la dévotion au maître est importante dans toutes les pratiques, pourquoi le serait-elle plus particulièrement pour la Claire Lumière ? Bien que, de manière générale, la dévotion au maître soit un facteur d'interdépendance propice et nécessaire pour toutes les pratiques, les vertus de l'état de veille peuvent être pratiquées à partir de nos efforts. Même dans la pratique du rêve, les différentes apparences et les états mentaux grossiers du rêve viennent des imprégnations diurnes et il est possible de pratiquer les instructions du rêve simplement par l'aspiration et nos propres efforts ; par conséquent, tout ne dépend pas uniquement de l'influence spirituelle. En revanche, dans le sommeil profond, il n'y a aucun effort conscient ; aussi la Claire Lumière du sommeil ne peut apparaître que d'elle-même, sans qu'aucune autre méditation ne puisse être utile. Aussi, ici, on ne peut qu'associer les circonstances propices que sont les instructions pour le corps et l'influence spirituelle du maître et de la déité.

Ces quatre préliminaires ne sont pas de nouvelles instructions qui n'auraient pas déjà été exposées. Il n'y a donc pas lieu de les exposer séparément et on les considérera globalement comme une, deux ou trois sessions d'enseignements.

།གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ། འོད་གསལ་བཟུང་བ་དང་། ལམ་ཁྱེར་དང་། བསྲེ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་སྐྱེ་ས་བཅད་བཞིའོ།

།དང་པོ་ལ། བདག་མེད་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ། ཨ་ཡིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ། བླ་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་འོད་གསལ་འཛིན་པ་སྟེ་གསུམ་མོ།

།དང་པོ་ནི། ཐུན་གྱི་སྔོན་འགྲོ་ཁྲིངས་དེ་སྒྲུ་ལུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ྈཤད་པ་དང་འདྲ་བ་ལས། ཁྱད་པར་ནི། རྩ་བའི་བླ་མ་སྐུ་དངོས་སུ་བསྒོམ་ན་ཡང་། ཆབ་དྲད་རལ་པའི་ཐོར་ཙུགས་དང་། རུས་པའི་རྒྱན་དྲུག་དང་། སྟག་ལྤགས་ཀྱི་སྨད་དཀྲིས་སོགས་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་ཆས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བསྒོམ། ཅི་སྟེ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་བསྒོམ་ན་ཡང་། རྡོ་རྗེ་འཆང་ཧེ་རུ་ཀ་ཞི་མ་ཁྲོ་སྤྲུན་གསུམ་པ། སྐུ་ལ་དུར་ཁྲོད་ཆས་བརྒྱད་རྫོགས་པ་ཞིག་བསྒོམ། གསོལ་འདེབས་ཀྱི་སྐབས་སུ། འོད་གསལ་ཟིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་མཐའ་བསྒྱུར་བའོ། །དེ་རྗེས་སུ་རེ་ཞིག་རང་ཐམལ་དུ་གསལ་བ་ལྟ་བུའི་ཀླད་རྒྱའི་སྟེང་ཐོད་པའི་འོག་སྤྱི་བོའི་ཐད་དེར་པདྨ་དང་ཉི་མའི་གདན་སྲུན་མ་ཕྱེད་བཀས་ཙམ། དེའི་སྟེང་དུ་གདན་དེ་ཀ་དང་འཚམས་པའི་རྡོ་རྗེ་བདག་མེད་མ་སྐུ་མདོག་སྔོན་མོ་གྲི་གུག་ཐོད་པ་ཁ་ཊྂ་ག་བསྣམས་པ། ཞབས་གཡོན་བརྐྱངས་བའི་གར་སྟབས་ཅན་སྐུ་ཆུང་ལ་ཡན་ལག་རྫོགས་པ་གསལ་བཏབ། དེའི་ཐུགས་ཀར་ཡང་ཨ་དཀར་པོ་སྤུ་ཞད་ཀྱིས་བྲིས་པ་ལྟར་ཕྲ་བ་གསལ་ལ་འཚེར་བ་ཞིག་བསྒོམ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཐོག་མར་ཀླད་པ་གཏི་མུག་གི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་སྦྱངས། དེ་ནས་ལུས་ཀྱི་ནང་གང་བས་ཤ་ཁྲག་རུས་གསུམ་ཡང་དག་སྟེ། ལུས་འོད་ལུས་སུ་གྱུར་པར་བསམ། དེ་ཡང་ཡི་དམ་གྱི་སྐུར་བསྒོམས་ན་ཀ་བཟང་གསུངས་པས་དཔལ་སྡོམ་པ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་ཀ་བསྒོམ། དེར་བདག་མེད་མའི་ཐུགས་ཀའི་ཨ་ཡིག་ལ་སེམས་གཏད་དེ་ཙང་ཟད་བསྒོམ།

2 – La pratique principale

Quatre parties : la reconnaissance de la Claire Lumière ; l'intégration ; les fusions ; l'ultime Claire Lumière.

2.1 – La reconnaissance de la Claire Lumière

Trois parties : reconnaître la Claire Lumière avec Nairâtmyâ ; avec la lettre *A* ; avec le maître.

2.1.1 – *Reconnaître la Claire Lumière avec Nairâtmyâ*

Les préliminaires à une session sont comme d'habitude, comme pour le Corps Illusoire.

On médite le Maître-Source en son corps réel, avec un chignon, de longs cheveux, des parures d'os, une jupe en peau de tigre et les autres ornements des charniers au complet. Si on le médite comme Vajradhâra, il sera Vajradhâra Heruka, mi-paisible mi-courroucé, trois yeux, paré des ornements des charniers au complet.

On change la fin de la prière en : « Inspirez-moi, que la Claire Lumière soit reconnue ».

Puis, dans notre aspect habituel, on imagine, au sommet de la tête, au dessus de la membrane enveloppant le cerveau et sous la boite crânienne, un siège de lotus et soleil de la taille d'un demi-pois. Dessus, d'une dimension proportionnelle au siège, Vajra Nairâtmyâ, bleue, tenant kapâla, trigu et khatvânga, jambe gauche tendue en posture de danse. Son corps est petit, ses membres clairement imaginés. Dans son cœur, *A*, blanc, clair et brillant, fin comme dessiné avec un seul poil. De la lumière en irradie, purifiant d'abord le cerveau, dont la nature est opacité mentale[71], puis emplit tout le corps et purifie chair, sang et os. Notre corps est imaginé comme un corps de lumière. Si l'on se médite comme corps de déité – ce qui est dit être le mieux – on peut se représenter comme le glorieux Chakrasamvara Inné. On pose un peu l'esprit en l'expérience du *A* au cœur de Nairâtmyâ.

དེ་ནས་ཨ་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། བདག་མེད་མའི་སྐུ་གང་། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རང་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་མུན་ཁུང་དུ་སྒྲོན་མེ་བཏེག་པ་ལྟར་ཁྲ་གསལ་གྱིས་སོང་། ཡང་རང་གི་བ་སྤུའི་ཁུང་བུ་ནས་ཕར་འཕྲོས། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྲ་གསལ་གྱིས་གསལ་བར་བསམ། རྩལ་དེ་ཁོ་ནས་ཡང་ཐོག་མར་ཐུགས་ཀའི་ཨ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་དང་། ཡང་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བ་སོགས་སྤེལ་གྱིན་བསྒོམ་པ་ལས། ཐུགས་ཀའི་ཨ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་ཡུན་རིང་དུ་བྱ། དེ་འདྲ་ལན་འགའ་རེ་སོང་བའི་མཚམས་སུ། ཞེས་པ་རང་བབས་སུ་ལྷོད་ཀྱིས་གློད་ནས་གང་གནས་རེ་བཞག །དེ་ལྟ་བུ་བསྐྱར་གྱིན་རྟག་ཏུ་བསྒོམ། ཐོག་མ་ཞག་མང་པོར་རྩོལ་བ་སྐྱེད་དེ་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས། སྐབས་འགའ་བདེ་གསལ་ལེ་བ་རྣམ་རྟོག་མེད་པར་རང་ཤུགས་སུ་གནས་པ་ཡང་དུམ་རེ་འོང་སྟེ་རེ་དོགས་སུ་མ་སོང་བ་བྱེད། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་དེ་ཀ་ལ་གང་གནས་སུ་བཞག་པས་ཆོག །ཡང་དེ་སངས་པ་ན་སྔར་བཞིན་འདུན་པ་དྲག་པོས་བསྒོམ། མཚན་མོ་ཉལ་བའི་སྐབས་བདག་མེད་པའི་ཐུགས་ཀའི་ཨ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱའོ། །དམིགས་སྐོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་པའོ།

།གཉིས་པ་ཨ་ཡིག་ལ་བརྟེན་པ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་དང་འདྲ། རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་རྩ་དབུ་མ་དཀར་པོ་སྨྱུག་ཙམ་གསལ་བཏབ། དེའི་ནང་ལྟེ་བའི་ཐད་དམ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞི་གང་རུང་དུ་ཨ་ཡིག་དཀར་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་གསལ་བཏབ། ཨ་ཡིག་དེ་ལ་དར་ཅིག་སེམས་བཟུང་། ཨ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། དབུ་མའི་ནང་ཁེངས། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རང་ལུས་ཀྱི་ནང་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བྱས། རང་གི་བ་སྤུའི་བུ་ག་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། སྣང་བ་ཐམས

Puis de la lumière irradie du *A*, emplissant le corps de Nairâtmyâ puis tout notre corps, qui devient clair et lumineux, comme un flambeau brandi dans l'obscurité. Puis la lumière irradie à l'extérieur de notre corps par tous les orifices et les pores de la peau. On médite alors que toutes les apparences sont illuminées par cette brillante luminosité.

On reprend cette séquence, recommençant par l'expérience du *A* au cœur de Nairâtmyâ puis l'irradiation et la diffusion de la lumière, et on laisse longuement l'esprit dans l'expérience du *A* au cœur (de Nairâtmyâ). Ayant recommencé cette séquence quelques fois, on laisse l'esprit au repos, *rangbap*, « tel quel », complètement relâché. On méditera répétant ceci continûment.

Au début, on fera des efforts en cette pratique durant de nombreux jours. On pourra alors parfois rester spontanément dans un état de bonheur, de clarté, ou de non-pensée. Néanmoins, il s'agit de ne rien attendre, sans partir dans l'espoir ou la crainte. Si une expérience apparaît (spontanément), on reposera simplement en celle-ci, « tel quel » ; si elle se dissipe, on méditera la séquence (précédente) avec énergie et aspiration. La nuit, au moment de s'endormir, on posera l'esprit sur le *A* au cœur de Nairâtmyâ et l'on s'endormira ainsi.

– *Fin de la quarante-troisième séquence* –

2.1.2 – *Reconnaître la Claire Lumière avec la lettre A*

Les préliminaires sont comme précédemment. On se représente clairement comme le corps du yidam avec, au milieu, le canal Avadhûti, blanc, de la taille d'une tige de bambou. Dedans, au niveau de l'ombilic ou à quatre travers de doigts au-dessous, selon notre préférence, la lettre *A*, blanche, lumineuse et rayonnante. De la lumière en irradie, emplissant Avadhûti, qui rayonne alors. L'intérieur de notre corps devient très clair et lumineux. La lumière irradie ensuite de tous les pores de la peau, baignant toutes les apparences d'une brillante luminosité.

ཅན་ཁྲ་གསལ་གྱིས་ཁྱབ། ཉལ་བའི་ཚེ་ལྟེ་འོག་གི་ཨ་ལ་སེམས་གཏོད། གཞན་ཇི་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་ལུགས་རྣམས་སྔ་མ་དང་འདྲ། དམིགས་སྐོར་ཞེ་བཞི་པའོ།

།གསུམ་པ་བླ་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བཟུང་བ་ནི། ཡང་སྟོན་འགྲོ་སྔ་མ་ལྟར་བཏང་ལ། རང་ལྷག་པའི་ལྟར་གསལ་བའི་སྙིང་གར་པདྨ་དང་ཟླ་བའི་གདན་ལ། རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་སྒོམ་ན་རྡོ་རྗེ་འཆང་སྐུ་མདོག་དཀར་པོ་སྤྱི་དང་འདྲ་བ་དང་། སྐུ་དངོས་སུ་བསྒོམ་ན་ཡང་། སྐུ་ཁ་མདངས་དཀར་ཞིང་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོ་བ། ཞལ་འཛུམ་དམུལ་ལེ། སྤྱན་སིམ་མེ་བཞུགས་པ་ཞིག་བསྒོམ། སྐུ་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་ཀྱང་ཆེ་ན་སོར་བཞི་ཙམ། ཆུང་ན་མཐེ་བོང་གི་ཚད་ཙམ། དེའི་བར་ཇི་ལྟར་འོས་པ་བསྒོམ། དེའི་ཐུགས་ཀར་ཐིག་ལེ་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པའམ། ཤིན་ཏུ་དཀར་བ་གང་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་། ཚད་ཀྱང་བླ་མའི་སྐུ་ལས་དཔགས་ནས་བྱ་སྟེ། སྐུ་གཟུགས་སོར་བཞི་ཙམ་བསྒོམ་ན་དེ་རྒྱ་སྲན་ཙམ། སྐུ་མཐེ་བོང་ཙམ་བསྒོམ་ན། དེ་སྲན་ཆུང་ཙམ་བསྒོམ། དེས་བར་མ་རྣམས་ལའང་མཚོན། གང་ལྟར་ན་ཡང་བླ་མའི་ཐུགས་ཀའི་ཐིག་ལེ་འོད་འཕྲོ་བ་དེ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག །ཐུགས་ཀའི་ཐིག་ལེ་ལས་འོད་འཕྲོས། སྐུ་ཁྲ་གསལ་ཏེ་ཁྱབ། ཐུགས་རྒྱུད་བདེ་བས་གང་། སྐུའི་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་འོད་ཟེར་བྱུང་། རང་ལུས་ཀྱི་ནང་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་ཁྱབ། རང་གི་བ་སྤུའི་ཁུང་བུ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྲ་གསལ་གྱིས་ཁྱབ་པར་བསམ། བླ་མའི་ཐུགས་ཀའི་ཐིག་ལེ་ལ་འགྱུར་ཙམ་སེམས་གཏད། དེ་ནས་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བའི་དམིགས་པ་རེ་བྱེད་པ་སླར་ནས་སླར་དུ་གོམས་པར་བྱའོ། །ཉལ་བའི་ཚེ་བླ་མའི་ཐུགས་ཀའི་ཧཱུཾ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་ཉལ། བསྒོམ་ལུགས་གཞན་རྣམས་སྔ་མ་བཞིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་ལྔ་པའོ།

Au moment de s'endormir, on posera l'esprit sur le *A* sous l'ombilic. Les autres points de la pratique sont comme précédemment.

– Fin de la quarante-quatrième séquence –

2.1.3 – *Reconnaître la Claire Lumière avec le maître*

Les préliminaires sont comme précédemment. On se représente comme une déité supérieure et expérimente en notre cœur, sur un siège de lotus et lune, notre Maître-Source – soit sous la forme habituelle de Vajradhâra, blanc, soit dans son aspect réel, blanc, irradiant de lumière, souriant, regard paisible et serein.

Il est possible de le méditer au plus de la taille de quatre travers de doigts et au moins d'un pouce. En son cœur est imaginé un tiglé, blanc rougeoyant ou très blanc, proportionnel au corps du maître – s'il est de quatre largeurs de doigts, le tiglé est de la taille d'un gros pois ; s'il est comme un pouce, comme un petit pois. Il peut aussi être d'une taille entre les deux. On demeure quelque temps absorbé en l'expérience du tiglé lumineux au cœur du maître.

Puis de la lumière irradie du tiglé du cœur et emplit son corps, qui devient clair et brillant, comblant son esprit de félicité. Puis, de toutes les parties du corps du maître émane une lumière qui emplit d'une intense luminosité mon propre corps et irradie par les pores de la peau. Toutes les apparences sont ainsi baignées d'une vive clarté.

On s'entraîne ainsi, encore et encore, répétant cette séquence : le tiglé au cœur du maître puis l'irradiation de la lumière.

Au moment de s'endormir, on s'endort dans l'expérience d'un *Hûm* au cœur du maître.

Les autres points de la pratique sont comme précédemment.

– Fin de la quarante-cinquième séquence –

།འདི་འོད་གསལ་འཛིན་པའི་དམིགས་པའི་དངོས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ནོ། །རྒྱུ་མཚན་ནི། སྙིང་ག་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནི། གཉིད་འཐུག་པོའི་འཁྲུལ་པ་འབྱུང་བའི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡང་ཡིན། དེ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པས་ལམ་བསྒོམས་ན། འཁྲུལ་པ་དེའི་གཉེན་པོ་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གནས་ཀྱི་ཡང་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་སོ། །འོ་ན་གཞན་གཉིས་ལའང་གནད་དེ་ཡོང་འཐད་བ་ལ་སྙམ་ན། འདི་འདྲའི་རིགས་ལ་ངེས་པ་མེད་དེ། སྤྱིར་གཉིད་འཐུག་པོའི་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གནས་དྲག་ཤོས་དེ་སྙིང་ག་ཡིན་ཀྱང་། ཐོག་མར་གནས་དེར་རླུང་འཛུག་དཀའ་བའི་སྐབས་ཤིག་རྩ་དབུ་མའི་གནས་གཞན་དུ་གནད་དུ་བསྣུན་ན། དེར་རླུང་འདུས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཞིག་འཕྲལ་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། དེ་ཡང་ཡང་གོམས་པ་ན། དེས་སྣ་དྲངས་ཏེ་འདུན་པ་ཙུང་ཟད་བསྒྱུར་བ་ཁོ་ནས་འབད་རྩོལ་མེད་པར་སྙིང་གར་རླུང་སེམས་འདུས་པའི་འོད་གསལ་འཆར་བ་ཉིད་ལ་ཡང་ཆོགས་མེད་དོ། །ཐབས་འདི་རྨི་ལམ་སོགས་གཞན་ལའང་རིགས་འགྲེའོ། །དེས་ན་འོད་གསལ་འཛིན་པའི་དམིགས་པ་གསུམ་པོ་འདི། གང་བློ་ལ་བདེ་བ་ཞིག་འབད་པས་བསྒོམས་ནས་ནུས་པ་ཐོན་པར་བྱ་དགོས་མོད། གང་ཟག་གཅིག་གིས་གསུམ་ཀར་བསྒོམ་དགོས་པ་རང་ཡང་མ་ཡིན་ནོ།

།གཉིས་པ་འོད་གསལ་ལམ་ཁྱེར་ལ། ཉིན་མོ་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་དང་། མཚན་མོ་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་བཞེས་ས་བཅད་གཉིས་སུ་བྱེད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དམིགས་པ་གཅིག་ཁོ་ན་སྟེ།

ཉིན་མོ་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་ཉིད་དོ། །དེ་ཡང་དང་པོར་འདི་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་གལ་ཆེ་སྟེ། སྒྱུ་ལུས་སྐབས་སུ། འདུན་པ་གསུམ་སྒྲུགས་བཤད་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་རྩ་བ་མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས་དང་། གསོལ་འདེབས་མེ་ཏོག་འཆར་བྱེད་དུ་བཤད་པ་བཞིན། འོད་གསལ་གྱི་ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་། མི་རྟག་པ་དང་། བླ་མའི་མོས་གུས་སྔར་སྒྱུ་ལུས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་དགོས་ལ། སྒྱུ་ལུས་དང་རྨི་ལམ་ལ། སྒྱུ་མ

Cette séquence méditative est la plus importante pour reconnaître la Claire Lumière car le chakra du Dharma au niveau du cœur est le lieu principal d'où se manifeste l'illusion du sommeil profond. C'est aussi le principal lieu d'émergence de la Claire Lumière, remède à cette illusion. On peut alors se demander pourquoi il y a deux autres méditations ? Ce n'est pas si simple et, bien que d'une façon générale le lieu principal de l'émergence de la Claire Lumière du sommeil profond soit le cœur, il est au départ difficile d'y faire pénétrer les souffles. Aussi, en préliminaire, la pratique appliquée à d'autres points d'Avadhûti permet aux souffles de s'y résorber et à une expérience de Claire Lumière d'apparaître rapidement. Lorsqu'on est bien entraîné (en ces méditations), la maîtrise est possible et il suffit juste de changer (le lieu où se porte) notre attention pour que, sans effort, le souffle-esprit se rassemble au cœur et que la Claire Lumière véritable apparaisse sans difficulté. Cette méthode peut aussi être appliquée à d'autres pratiques, comme celle du rêve.

Méditant diligemment l'une de ces trois séquences pour reconnaître la Claire Lumière, il s'agit qu'elle nous soit bénéfique, mais il n'est pas nécessaire de les pratiquer (systématiquement) toutes trois.[72]

2.2 – L'intégration de la Caire Lumière

Cette présentation comprend deux parties mais ne traite que d'une seule pratique : le jour, l'intégration des Trois Corps ; la nuit, l'apparition spontanée des Trois Corps.

2.2.1 – *Le jour, l'intégration des Trois Corps*

Il s'agit d'une pratique importante entre les sessions. Elle remplace alors la « combinaison des trois *'dun pa* » de la pratique du Corps Illusoire (séquence 16). Elle comprend : les racines, l'impermanence et l'insatisfaction ; la prière qui fait éclore les fleurs.

Entre les sessions (de yoga) de la Claire Lumière, il s'agit de cultiver l'impermanence et la dévotion au maître, comme cela a été précédemment expliqué avec la pratique du Corps Illusoire. Cependant, le

དང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དགོས་པའི་དོན། འདིར་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་གྱི་འཇོག་སྟངས་དེ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། །ཐབས་མ་སྨིངས་པའི་ཁྲིད་ཡིག་ནི། ཐུན་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་གསལ་ཁ་མེད། འཇག་ཆེན་ཨ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་བཞིན་དུ་གྲིམ་ལྷོད་རན་པར་བྱ། ཞེས་གསུང་སྟེ། དེའི་གོ་བ་ནི་ཨ་ཡིག་གི་སྐབས་ན་རིག་པ་ཡེངས་ཀྱང་མ་ཡེངས་བཅུར་བཅུར་དུ་ཡང་མ་སོང་བ་མཉམ་རྗེས་ཐམས་ཅད་དུ་བསྒོམ་གསུང་བ་དེ་ཡིན་པས། ཐུན་ཐུན་མཚམས་གཉིས་ཀར་དུ་བསྒོམ་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ལ་སྦྱོར་ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་འཇོག་ཚུལ་དེ་ཀ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི། ཐུན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ལོགས་སུ་བཤད་ཟིན་པས། འདིར་ནི་ཐུན་མཚམས་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ།

།དེ་ཡང་བདག་ཟས་ཟ་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་འདི་དྲན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སླམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་ཡང་གཏོང་གིན་འགྲོ་འདུག་སོགས་བྱ་བྱེད་གང་བྱེད་པའི་སྐབས་དེར། གང་ཤར་དེ་ཀ་ལ་སེམས་གཏད་ཏེ། ཤེས་པ་ཁོང་གློད། རང་ཞལ་ལྟ་ཤེས་ཙམ་བྱ། དེའི་ཚེ་མིག་གི་ལྟ་སྟངས་ཀྱང་ཧྲ་རེ་བཞག །དེ་ཡང་ཐོག་མ་ཐུན་མཚམས་ཡིན་ཡང་སོས་དལ་དུ་འདུག་པའི་སྐབས། དྲན་པ་བསྟེན་པ་ཙམ་གྱིས་འཕྲལ་འཕྲལ་དུ་སློབ་འོང་། དེ་ནས་བྱ་བྱེད་བྲེལ་པོ་ཀུན་ལ་འང་རིམ་པས་བསྲེ་བར་བྱའོ།

།དེ་ཡང་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་གང་ཤར་བ་དེའི་སྟེང་གི་གསལ་ཆ་དེ་གསལ་བ་སྤྲུལ་སྐུ། རང་ཞལ་ལ་ཅེར་རེ་བལྟས་པས་ཅིར་ཡང་མ་ཡིན་པ་དེ་སྟོང་པ་ཆོས་སྐུ། སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་བ་ལ་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་པ་དེ་དང་། ངོས་བཟུང་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེ་སེམས་གསལ་རིག་ཙམ་གྱི་སྟེང་དེ་ན། ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཅིག་ཅར་རོ་གཅིག་ཏུ་ཤར་བ་དེ། རང་རིག་རང་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་ལམ་ཁྱེར་རོ།

sentiment d'illusion et de rêve que l'on cultivait pour le Corps Illusoire et le Rêve est ici remplacé par l'intégration des Trois Corps.

Le traité de Samdingpa (Shönu Drup) n'expose pas (de différence entre) sessions et intersessions. Jakchen (Gyeltsen Bum) dit de poser l'esprit sur le *A*, équilibrant l'expérience entre attention et relâchement. Ainsi, méditant la lettre *A*, on évitera de trop contraindre l'esprit, qu'il s'en distraie ou pas. Ceci est valable pour toutes les expériences d'absorption contemplative et de post-absorption, c'est aussi le cas pour les sessions et intersessions. De manière générale, cette façon de méditer est valable pour tout type de session. Les instructions pour les sessions de méditation assise étant expliquées ailleurs, nous aborderons ici uniquement le contexte des inter-sessions.

En toute activité, que l'on mange, se déplace, soit allongé ou assis, on développera le rappel de l'intégration des Trois Corps, cultivant encore et encore cette intention. Que l'on bouge ou reste en place, quoi que l'on fasse, on demeurera le regard béant, dans la simple attention à ce qui apparaît, tel quel, en une expérience détendue, reconnaissant que l'esprit ne contemple là que sa propre face. Pendant les intersessions, (cette expérience) viendra rapidement par le simple rappel, d'abord dans les moments de repos puis, progressivement elle imprégnera toutes nos activités. Ainsi :

– la clarté-lucidité des différentes apparences qui émergent est clarté du nirmânakâya ;

– la nue-contemplation de sa propre face, celle-ci ne consistant pas en quelque chose, est vacuité du dharmakâya ;

– en la simple clarté lucide de l'esprit, sans fabrication mentale et sans aucune saisie conceptuelle, les diverses apparences émergent simultanément en l'unique saveur de l'essence indivise. C'est la lucidité autoconnaissante, l'expérience parfaite du sambhogakâya.

C'est l'intégration (des Trois Corps).

།དེ་ལྟར་ན་ཐོག་མར་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་འདི་ལ་ལེགས་པར་བསླབ། དེ་རྗེས་ཕལ་ཆེར་ལ་འདི་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཐུབ་པ་ནས། སྐབས་འདིའི་འདུན་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་རེ་དྲན་པར་བྱའོ།

།མཚན་མོ་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་ནི། ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་ལ་དྲག་ཏུ་བཙུར་བ་དང་། ཐུན་མཚམས་སུ་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་བསྒོམས་པ་དེའི་མཐུ་ལས། མཚན་མོ་གཉིད་འཐུག་པོའི་དུས་སུ་འོད་གསལ་ཟིན་པ་ན། གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་གི་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་དུ་འབྱུང་ངོ་། །གཉིད་དུས་ཀྱི་གསལ་བ་ནི། སྣང་བ་རགས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་འདི་དག་དེ་དུས་མི་འཆར་བས། རིག་པ་ཉིད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་། འཆར་སྒོ་རྟགས་ཀྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་པའོ། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་དྲུག་པའོ།

།གསུམ་པ་བསྲེ་བ་ལ། གསལ་སྟོང་བསྲེ་བ། མཉམ་རྗེས་བསྲེ་བ། ཉིན་མཚན་བསྲེ་བ། བདེ་སྟོང་བསྲེ་བ་སྟེ་བཞི་ལས།

དང་པོ་ནི། སྒོམ་མཉམ་གཞག་གི་དུས། སེམས་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་འདྲ་བ་དེ་བསྒོམས་པས་རྐྱེན་བྱུས་ནས་སྟོང་སང་སང་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདྲ་བཞིག་འཆར། ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་གདོང་གཏད་ཀྱི་དངོས་པོ་འདི་དག་གང་ཡང་མི་འདུག་སྙམ་པ་འབྱུང་སྟེ། སྟོང་ཉམས་རྒྱུང་པ་ཤར་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མིག་ནམ་མཁའ་ལ་གཏད། རིག་པ་ཏུར་ཕྱུང་། སྟོང་སང་ངེ་བའི་གཞི་དེ་ལ་བལྟས་པས། སྟོང་པ་དེ་ལ་གསལ་ཆ་རིམ་གྱིས་རླེད་དེ་གསལ་སྟོང་དུ་འགྱུར།

Il s'agit d'abord de s'entraîner parfaitement à cette pratique vertueuse entre les sessions puis, en étant capable dans la plupart des circonstances, on gardera présent à l'esprit l'un ou l'autre des trois *'dun pa* (impermanence, dévotion, présence des Trois Corps).[73]

2.2.2 – *La nuit, l'auto-apparition des Trois Corps*

Par le pouvoir de la pratique accomplie en session avec une grande énergie et la pratique de l'intégration des Trois Corps entre les sessions, la Claire Lumière sera reconnue la nuit, pendant le sommeil profond. C'est alors l'apparition spontanée de la clarté vide, l'état d'union des Trois Corps. La clarté du sommeil est la clarté de l'intelligence-en-soi lorsque les diverses apparences grossières (de l'état de veille) n'émergent plus. Des signes de son expérience peuvent prendre la forme d'apparences diverses.

– Fin de la quarante-sixième séquence –

2.3 – Les fusions

Quatre parties : la fusion de la clarté et de la vacuité ; la fusion des expériences méditatives et post-méditatives ; la fusion du jour et de la nuit ; la fusion de la félicité et de la vacuité.

2.3.1 – *La fusion de la clarté et de la vacuité*

– La fusion de la vacuité en la clarté

En l'état de contemplation, il peut sembler que l'esprit ne consiste en rien. S'habituant à cette expérience, naît une expérience de vacuité, ouverture transparente en laquelle on a l'impression qu'il n'est rien. Même entre les sessions, on aura l'impression que les choses qui apparaissent ne sont rien du tout. C'est une expérience de vacuité seule.

Alors, pendant les sessions et les intersessions, le regard en l'espace[74], on contemplera avec une vive lucidité le fondement qu'est cette ouverture transparente. On trouvera ainsi progressivement la clarté en une expérience de clarté vide.

ཡང་ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ། རྣམ་རྟོག་མེད་པ་ལ་རིག་པ་གསལ་སེང་ངེ་དགའ་བདེ་དང་བཅས་པ་འབྱུང་། ཐུན་མཚམས་སུ་འང་དེ་ལ་སྲེད་པ་ཆེ། རང་རྩིས་སྐྱེ་བར་འདུག་ན། གསལ་བ་རྒྱུང་པའི་ཉམས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས། ཐུན་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་དྭངས་སང་ངེ་བ། གསལ་རྗེན་ནེ་བ། དེའི་ངོ་བོ་ལ་ལྟ་གཞིག་དྲག་ཏུ་བཙུག་པས་ཐོགས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་པ་ལྟར་ཆེམས་སེ་སོང་ནས་ངོས་བཟུང་དུ་མེད་པ་ཞིང་འོང་། དེའི་ངང་ལ་བཟློ་བཅོས་མེད་པར་བཞག །སེམས་ལ་བལྟས་ནས་ཀྱང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་ཡང་ཡང་དྲན་པ་གསལ་སྟོང་དུ་འཆར་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་གསལ་བ་སྟོང་པ་ལ་བསྲེ་བའོ། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་བདུན་པའོ།

།གཉིས་པ་མཉམ་རྗེས་བསྲེ་བ་ནི། སྤྱིར་རྗེས་ཐོབ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། མཉམ་གཞག་དང་ཆེད་དུ་བསྲེ་མི་དགོས་ཀྱང་། འདིར་ཐུན་ལ་མཉམ་གཞག་དང་། ཐུན་མཚམས་ཙམ་པོ་ལ་རྗེས་ཐོབ་ཅེས་བཏགས་པའོ།

།དེ་ཡང་ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་རྩོལ་བས་བཅོས་པ་མ་ཡིན་པར་སེམས་གསལ་སྟོང་དུ་དུམ་རེ་གནས་པ་ཡང་ཡང་བྱུང་ཀྱང་། ཐུན་མཚམས་སུ་དང་པོའི་ཐ་མལ་པ་ཟང་མ་དེ་ཀ་མ་གཏོགས། གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་ཡེ་མི་སླེབ་པ་འདུག་ན། ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་ཉམས་ཅུང་ཟད་ཤར་བའི་དུས་དེར། སྤྱོད་ལམ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་བསྲེ་བའི་འདུན་པ་གཏོད་དེ། དཔེར་ན། ད་ལྟར་བདག་སྐོར་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ཉམས་འདི་བསྐྱང་བར་བྱ་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་ཡང་བཏང་། ཐུན་ལས་ལངས་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་དེ་ཀའི་རྒྱུན་དྲན་པས་བཟུང་། ལག་ཏུ་འཆང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དྲན་འཛིན་གྱི་རྟགས་ཤིག་ཀྱང་བཞག །དེ་ནས

– *La fusion de la clarté en la vacuité*

Ou encore, pendant les sessions peut venir une expérience sans pensées, en laquelle la lucidité est vive et claire, avec une sensation d'aise et de bien-être. Pendant les intersessions, il peut naître pour celle-ci un grand attachement ou un sentiment d'auto-satisfaction. C'est une expérience de clarté seule.

Alors, pendant les sessions et les intersessions, l'esprit en une expérience d'ouverture transparente, on contemplera nûment et avec intensité l'essence de celui-ci. La solidité des choses semblera alors se dissoudre en lumière, en une expérience sans saisie conceptuelle. On restera dans cet état, sans contrainte ni artifice. Contemplant l'esprit, on se rappellera de nouveau qu'il est semblable à une illusion, et l'expérience de clarté vide apparaîtra. C'est la fusion de la clarté en la vacuité.

– Fin de la quarante-septième séquence –

2.3.2 – *La fusion des expériences méditatives et post-méditatives*

D'une façon générale, si notre expérience post-méditative est dotée des qualités adéquates, il n'est pas nécessaire de fusionner celle-ci intentionnellement avec l'expérience d'absorption méditative[75]. Ici, nous assimilerons l'expérience d'absorption méditative aux sessions de méditation assise et l'expérience post-méditative aux intersessions.

Durant les sessions de méditation, sans fabrication intentionnelle, l'esprit peut demeurer de plus en plus en l'expérience de clarté vide. Il se peut néanmoins qu'au début, entre les sessions, nous n'expérimentions que notre état ordinaire, sans que ne se développe l'expérience de clarté vide. Si c'est le cas, lorsque celle-ci apparaît quelque peu pendant les sessions, on développe l'aspiration à la fusionner avec une activité de notre choix. Par exemple, on développe encore et encore l'aspiration suivante : « En faisant des circumambulations, je cultiverai cette expérience ». Au moment de se lever, à la fin de la session, on conserve continûment ce rappel, demeurant uniquement dans la vigilance attentive du rappel qui permet de garder la pratique présente à l'esprit[76]. Puis, au moment de

སྐོར་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་དུ་ཆ་ཤད་པ་བཞིན་དང་དེས་བསྐྱངས་པས། ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་ཆ་ཤད་པ་ལྟ་བུའི་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དེ་སླེབ་འོང་། དེ་ལྟར་ཞག་འགའ་རེ་སོང་ན་རྩོལ་བ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་འོང་སྟེ། དེ་ལ་གོམས་ནས་སྤྱོད་ལམ་གཞན་ཐམས་ཅད་ལའང་རིམ་པས་སྦྱང་། འདི་ནི་མཉམ་བཞག་གི་ཉམས་མྱོང་རྗེས་ཐོབ་ལ་བསྲེ་བ་ཡིན། རྗེས་ཐོབ་མཉམ་བཞག་ལ་རྩུར་བསྲེ་བ་ནི་མི་དགོས། འགའ་ཞིག་ལ་རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་བཟང་པོ་ཤར་ནས། དེས་མཉམ་གཞག་ལ་བོགས་འཐོན་པ་ཞིག་འོང་སྟེ། དེ་ཤུགས་འབྱུང་ལ་འོང་གི་བཙོས་པས་མི་ཕན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་བརྒྱད་པའོ།

།གསུམ་པ་ཉིན་མཚན་བསྲེ་བ་ནི། ཉིན་མོ་ཐུན་གྱི་སྐབས་ལ་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་ཤར་ཡང་། མཚན་མོ་གཉིད་འཐུག་པོའི་སྐབས་སུ་ཡེ་མ་སླེབས་ན། ཐུན་གྱི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས། རླུང་བུམ་པ་ཅན་བསྒོམ་ཞིང་རིག་པ་དྲག་ཏུ་བཞུར། གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་ཤར་བའི་དུས། དོ་ནུབ་གཉིད་ཀྱི་དུས་སུའང་འདི་ཁོ་ན་ལྟར་བསྒོམ་རྒྱུ་ཡིན་སྙམ་པ་བག་ཙམ་རེ་འདུན་པ་བཏོང་གིན་ཐུན་མཚམས་སུ་ཡང་སྨྲ་རྡོ་འདུན་པ་ཅུང་ཟད་བྱ། དགོང་མོ་དང་སྲོད་ཀྱི་ཐུན་མཚམས་ལ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱོང་བ་གལ་ཆེ། ཉལ་ཁར་ཡང་འཇམ་རླུང་ཁྲུག་པ་ཁ་རེ་བཟུང་ཞིང་དམིགས་པ་བསྒོམ། མཐར་རང་གི་ལུས་དང་སེམས་ལ་སེམས་གཏད་དེ་ཙེར་རེ་བཞག་པའི་ངང་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ། དེས་རེས་པར་གཉིད་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་ཟིན་འོང་ངོ་། །ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་མཚན་མོའི་དགེ་སྦྱོར་བཟང་པོ་ཐོག་མར་སྐྱེས་ནས། ཉིན་པར་ཉམས་མྱོང་དེ་དྭན་པ་ཙམ་གྱིས་ཉིན་བར་གྱི་དགེ་སྦྱོར་ལ་བོགས་འབྱིན་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དེ། འདི་ཡང་རང་ཤུགས་ལ་འབྱུང་བ་ཀ་ཡིན་ནོ། །འོད་གསལ་ལ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་དགོས་པ་ཅི་རིགས་པ་འབྱུང་ལ།

faire les circumambulations, on cultive l'expérience des Trois Corps, comme cela a été expliqué. Alors, l'expérience de clarté vide viendra tout comme durant les sessions de méditation assise. Méditant ainsi quelques jours, (l'expérience) viendra par la suite sans grands efforts. S'y étant habitué, on pourra progressivement la cultiver en toutes activités.

Ceci est la fusion de l'expérience d'absorption méditative en l'expérience post-méditative. Fusionner l'expérience post-méditative à l'absorption méditative n'est pas nécessaire. Certaines personnes développant de bonnes expériences post-méditatives approfondiront (celles-ci) en l'absorption méditative. Cela se fait naturellement, les artifices ne sont pas nécessaires.

– Fin de la quarante-huitième séquence –

2.3.3 – *La fusion du jour et de la nuit*

Si l'expérience de clarté vide apparaît pendant les sessions de méditation durant la journée mais jamais dans le sommeil profond, on pratiquera alors pendant les sessions l'une des trois séquences de méditation avec le souffle-vase et une vive lucidité. Lorsque l'expérience de clarté vide apparaît, on développe l'aspiration suivante : « Ce soir, au moment de m'endormir, je méditerai exactement en cette expérience ». De même, pendant les intersessions : durant celle du matin on développe un peu cette aspiration, l'après-midi et le soir, on la cultive intensément. C'est important. Au moment de s'endormir, on pratique un *kukpa* (quatre rétentions) du souffle-doux, méditant la séquence (de la journée). Finalement, on contemple « globalement et nûment » le corps et l'esprit, et l'on s'endort en cette expérience. Ainsi, la pratique du sommeil deviendra vraiment une pratique vertueuse.

Certains développent au début de bonnes qualités dans la pratique nocturne. Par le simple rappel de ces expériences pendant la journée, la pratique de l'état de veille se développe, spontanément.

Dans la pratique de la Claire Lumière, c'est toujours de cette façon que (les expériences) apparaissent.

རྨི་ལམ་རྩལ་སྦྱོང་ལ་ནི། མཚན་མོས་ཉིན་མོ་ལ་ཆེད་གཏད་བོགས་འབྱིན་དགོས་པ་ཡང་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་། །དམིགས་སྐོར་ཞེ་དགུ་པའོ།

།བཞི་པ་བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་བསྲེ་བ་ནི། སེམས་གསལ་བ་དང་། སྟོང་པ་དང་། མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་དགའ་བ་དེ་ལ་ཉམས་བདེ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཡང་། ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་སྟོང་པར་བསྲེ་བ་མི་དགོས། གསལ་བ་ཉིད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པས་རང་ཆོད་ལ་འགྲོ།

ཞུ་བདེའི་ཉམས་རྣམས་སྟོང་པར་བསྲེ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། གཞན་ལུས་ཤེས་རབ་ཀྱི་བདེ་བའམ། རང་ལུས་ཐབས་ལྡན་གཏུམ་མོའམ། སྒྱུ་ལུས་དབང་པོ་ཐམ་ལྟ་བུའམ། ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་དམ། འོད་གསལ་འཛིན་པའི་དམིགས་པ་གསུམ་ལྟ་བུ་བསྒོམས་པས། རླུང་དབུ་མར་ཐིམ་པའི་བདེ་དྲོད་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་བསྲེ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།

དེ་ཡང་བདེ་ཉམས་ལན་རེ་ཙམ་བྱུང་འཕྲལ་ལ་བསྲེ་བ་སྐད་བྱས་ན། ཉམས་དེ་སངས་འགྲོ་བས་མི་བྱ་ལ། དེ་ཡང་ཡང་འོང་ཞིང་བརྟན་པོ་ཡོད་ན་བསྲེ་དགོས།

ང་རྒྱལ་དང་སྲེད་ཞེན་མངོན་གྱུར་པ་མེད་ན། དེའི་རང་ཞལ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་བདེ་བར་སྣང་བ་མ་འགགས་བཞིན་དུ། ངོས་བཟུང་མེད་པར་ལྷོད་དེ་ཤིགས་སེ་སོང་བ་དེ་ཀ་བསྐྱངས་པས་ཆོག

།སྲེད་ཞེན་དང་རྣོམ་སེམས་སྐྱེ་ན། བདེ་བ་དེ་ཉིད་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འདུན་པ་སྦྱངས་ཤིང་། མཐར་སྒྱུ་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་བཞག་ན་བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་འགྱུར་རོ།

Dans l'entraînement au rêve, les expériences de la nuit sont aussi d'une très grande utilité pour développer (la pratique) le jour.[77]

– Fin de la quarante-neuvième séquence –

2.3.4 – *La fusion en la félicité-vacuité indissociables*

Les expériences de clarté, vacuité et non-pensée procurent un sentiment de bien-être. De grandes expériences de félicité peuvent apparaître, mais il n'est pas nécessaire de chercher intentionnellement à les fusionner avec la vacuité. Reconnaître les expériences de clarté comme semblables à une illusion est en soi suffisant.

En revanche, les expériences de félicité venant de la fonte (du tiglé) doivent être fusionnées avec la vacuité dans les pratiques suivantes : avec le corps d'un autre, (une partenaire) de sagesse (*karmamudrâ*) ; avec son propre corps, dans la pratique de Tumo ; le Corps Illusoire pour les personnes de réceptivité ordinaire ; les quatre initiations des tiglés (dans le Rêve) ; les trois méditations pour reconnaître la Claire Lumière – les souffles se résorbant dans Avadhûti, la félicité-chaleur naît et il est nécessaire de la fusionner.

Si l'expérience de félicité est apparue seulement quelques fois et que l'on cherche tout de suite à la fusionner, elle se dissipe, aussi on ne le fera pas. Par contre, (si cette expérience) devient fréquente et se stabilise, il s'agit alors de la fusionner. [78]

Si l'on ne développe pas vraiment de désir, attachement ou orgueil pour (cette expérience), contemplant simplement sa propre essence en la non-saisie conceptuelle, viendra une expérience relâchée et déliée, comme une sensation de bien-être ininterrompu. Cultiver cette simple expérience est suffisant.

Mais si l'on développe pour celle-ci désir, attachement ou autosatisfaction, on s'entraînera à cultiver le sentiment d'illusion puis, finalement, libre même de la saisie comme illusion, on demeurera absorbé en l'expérience de Mahâmudrâ, félicité et vacuité indissociables.[79]

།བསྡུ་བ་བཞི་པོ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ། ཐུན་མཚམས་སྤྱོད་ལམ་གང་བྱེད་ཀྱང་། ཡང་ནས་ཡང་དུ་གང་ཤར་དེ་ལ་གླང་པོ་ཆེའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་ཧད་དེ་ཆད་དེ་འཛོག་པ་ཁོ་ན་དགོས། མཉམ་གཞག་གི་དུས་སུ་ཡང་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཉམས་བདེ་གསལ་གང་ཤར་དང་། རྟོག་བཅས་དམིགས་པ་ལ་གཏད་དུ་བསྟུན་པའི་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་དེ་ཀ་ལྟར་འཛོག་པ་གནད་དུ་ཆེ། ལར་ཐུན་ཐུན་མཚམས་སུ་བདེ་སྡུག་མཐོ་དམན་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པས། ད་ལྟ་འཇིག་རྟེན་པའི་བཟང་ངན་མཐོ་དམན་ཉེ་རིང་གི་རྣམ་གཞག་སྐད་སྐད་པོ་འདིའི་ཨ་འཐས་ཞིག་པ་རང་གལ་ཆེའོ། །དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་པའོ།

།བཞི་པ་མཐར་ཐུག་ནི། དང་པོར་ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོའི་འོད་གསལ་གང་ལའང་། འོད་གསལ་གྱི་རྟོགས་པ་སྐྱེ་བའི་དང་པོར་གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་འོད་གསལ་འབྱུང་། ཚོགས་ལམ་གྱི་ཐད་ཡིན། དེ་ནས་བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་འོད་གསལ་ལ་འབྱུང་། སྦྱོར་ལམ་གྱི་ཐད་ཡིན། དེ་ནས་ཟབ་ཞི་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་འོད་གསལ་འབྱུང་། མ་དག་ས་བདུན་གྱི་ཐད་སོར་སླེབ། དེ་ནས་དབྱེར་མེད་མཐར་ཐུག་གི་འོད་གསལ་འབྱུང་། དག་པ་ས་གསུམ་གྱི་སྐབས་ཡིན། དེ་རྗེས་དག་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་འོད་གསལ་ཏེ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐུའོ། །འདི་དག་གི་དོན་རྒྱས་པར་བཤད་ན་མང་མོད་ཀྱི་འདིར་མ་སྤྲོས་སོ། །འདི་ནི་སྤྱིར་འོད་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ཚུལ་ལ་ས་མཚམས་ཕྱེ་བ་ཡིན། གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་གཅིག་པོའི་དབྱེ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

།འདི་ལ་དམིགས་པ་ལོགས་པ་མེད་པས་དམིགས་སྐོར་དུ་མི་བགྲང་། ཆོས་ཐུན་གཅིག་ལྟ་བུ་ཇི་ལྟར་འོས་པའོ།

Pendant (l'entraînement) aux quatre fusions, quoi que l'on fasse entre les sessions, continuellement, en toute expérience, on cultivera, avec le regard de l'éléphant[80], uniquement l'expérience toute ouverte, suspendue. De même, pendant les périodes d'absorption méditative, quelles que soient les expériences de non-pensée, vacuité ou clarté qui surviennent, et chaque fois que l'on applique les instructions des méditations conceptuelles, il est important de conserver cette expérience (suspendue).

En sessions ou intersessions, on reconnaîtra comme illusion les expériences des huit dharmas mondains – bonheur, souffrance, haut, bas, etc. Ainsi on détruira la solidité des schémas conceptuels du langage habituel que sont bon-mauvais, haut-bas, proche-loin. Ceci est vraiment important.

– Fin de la cinquantième séquence –

2.4 – L'ultime Claire Lumière

Tout d'abord, quelle que soit la pratique de Claire Lumière, du jour ou de la nuit : la première réalisation de la Claire Lumière est l'apparition de la Claire Lumière *de la clarté et de la vacuité indissociables*, c'est le niveau de la voie de l'accumulation ; puis apparaît la Claire Lumière *de la félicité et de la vacuité indissociables*, c'est le niveau de la voie de la jonction ; ensuite apparaît la Claire Lumière *de la profondeur et de l'apaisement, libre de toute conception*, c'est le niveau des sept bhûmis impurs ; puis la Claire Lumière *de l'ultime indissociabilité,* correspondant aux trois terres pures ; enfin vient la Claire Lumière *de la double pureté*[81], qui est dharmakâya, gnose, terre du parfait bouddha.

Comme cela pourrait faire beaucoup si l'on expliquait ces points en détails, nous ne les développerons pas ici. Ceci délimite les contours de ce que l'on nomme *Claire Lumière*, la réalisation de l'état fondamental ; ce n'est pas uniquement une partie spécifique à la Claire Lumière du sommeil.

(Ces explications) ne sont pas une séquence de méditation particulière et on ne la comptera pas comme telle. Il est possible d'en faire une session d'enseignement.

།གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་ཁྲིད་ལ། དམ་ཚིག་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག །གེགས་སེལ་ཉེས་སྐྱོན་རང་དག །བོགས་འདོན་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་བྱེད། ཁྱད་འཕགས་འཆར་སྒོ་ངོས་འཛིན། ཉམས་རྟོགས་ཉིན་མཚན་ཁྱད་པར་ཏེ་ལྔ་ལས།

དང་པོ་ནི། སྤྱིར་སྡོམ་གསུམ་ལས་རང་གིས་གང་བླངས་པའི་བསླབ་བྱ་རྣམས་མ་ཉམས་པ་གལ་ཆེ། ཉེས་ལྟུང་ཅན་ལ་སྒོམ་རྣམ་པར་དག་པ་མི་སྐྱེ་ཞིང་། སྔར་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱང་ཉེས་ལྟུང་བྱུང་ན་ཉམས་འགྲོ་བས་སོ། །དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གསང་སྔགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་མ་ཉམས་པ་རྩ་བ་ཡན་ལག་གི་ལྟུང་བས་མ་གོས་པ་དགོས་ཏེ། དམ་ཚིག་དེ་དག་ཉམས་ན་སྒོམ་གྱི་རེ་བ་ལྟ་ཞོག །འདི་དང་ཕྱི་མར་མཐོ་རིས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཡང་མེད་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་ལ་ཟང་ཐལ་དུ་འགྲོ་བས་སོ། །དེ་དག་སྤྱིའི་དམ་ཚིག་ཡིན་ལ། གཞན་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་དམ་ཚིག་མཐའ་དག་སྐྱབ་ནུས་ན་དེར་ཡང་འདུས། འོན་ཀྱང་དམ་བཅའ་ཆག་མེད་ཡིན་ཡིན་པོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་མང་པོས་སེམས་འཁྲུགས་པར་ཡང་མི་བྱེད་དེ། ཉམས་ལེན་དང་འབྲལ་མེད་ཀྱི་ངང་ནས། བླ་མའི་མོས་གུས་དང་མ་བྲལ་བ། རྟེན་ཀུན་ཏུ་བྱང་སེམས་མ་ཉམས་པ། ཐམལ་ཆགས་སྣང་གི་ཡུལ་སྣང་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་བསྒོམས་ནས། ཆགས་སྣང་གི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བ་རྣམས་འོད་གསལ་སྒོམས་ཀྱི་དམ་ཚིག་གོ།

།འདིར་འོད་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་། ཆོས་དྲུག་གི་ནང་ཚན་མཚན་མོའི་འོད་གསལ་ཁོ་ནར་མ་ཟད། ཉིན་མཚན་གྱི་འོད་གསལ་ཐམས་ཅད་ཡིན་པས། བསྲེ་བ་སྒྱུ་ལུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལ་གོ་བར་བྱ་ལ། འཕོ་བ་བར་དོ་འང་བསྲེ་བའི་ཡན་ལག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དམ་ཚིག་འདི་ནི་དམ་ཚིག་སྤྱི་འགྲོ་ཡིན་ནོ།

3 – Les instructions finales

Cinq parties : les samayas généraux et particuliers ; la dissipation des obstacles et la purification spontanée des défauts ; les amplifications qui tranchent les doutes ; l'identification des manifestations remarquables ; les particularités des expériences et de la réalisation, le jour et la nuit.

3.1 – Les samayas généraux et particuliers

D'une façon générale, il est très important de n'endommager aucun de nos engagements parmi les trois types de vœux. Si il y a eu manquements ou écarts, une méditation parfaitement pure ne se développera pas. Même s'ils ont été commis auparavant, de tels manquements ou écarts endommagent (la pratique). Ainsi, il s'agit en particulier de ne pas endommager les samayas du vajrayâna et de ne pas être voilé par des chutes racine ou secondaires. Si les samayas sont endommagés, on peut abandonner nos espoirs de méditation. On ne trouvera même pas, maintenant plus tard, le bonheur des états d'existences supérieures et tombera directement dans les trois états d'existences inférieures. Ceci est vrai en général de tous les samayas.

Si l'on est capable de pratiquer les divers samayas liés à l'expérience contemplative et à son intégration, tous (les autres samayas) y sont résumés. Pour autant, il ne s'agit pas de se dire : « je ne romps pas mes engagements » et d'agiter l'esprit avec les nombreux préceptes de conduite (tels que ceux des kriyâ et charyâ tantras). Gardant la connection avec la pratique, on n'abandonnera pas la dévotion au Maître, n'endommagera pas le support (de la félicité, le tiglé blanc) qu'est le kunda-bodhicitta, et méditera que les objets ordinaires d'attachement et d'aversion sont comme une illusion. Ainsi, on ne tombera pas sous l'emprise des poisons. Ce sont les samayas (particuliers) à la Claire Lumière.

Ici, ce que l'on entend par *Claire Lumière* n'est pas seulement la Claire Lumière du sommeil comme partie des Six Yogas, mais désigne toutes les Claire Lumière du jour et de la nuit.

Il s'agit de comprendre que les fusions incluent la pratique du Corps Illusoire, et que Powa et Bardo en sont les compléments. Aussi, ces samayas s'appliquent (...préciser...) en général.

།གཉིས་པ་གེགས་སེལ་ཉེས་སྐྱོན་རང་དག་ནི། ཕྱིར་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བ་གེགས་སེལ་གྱི་ཡི་གེ་སྣ་ཚོགས་པ་ནི་གཞན་དུ་གསལ་ལ། འདིར་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད། སྣང་སྟོང་རང་ཤར། བདེ་སྟོང་ཞེན་བྲལ་རྣམས་ཉམས་མྱོང་གི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པ་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་བདུད་ནི། འཛིན་པ་རྣམ་རྟོག་རང་ག་མར་ཤོར་བ་འདི་ཡིན་པས། རྣམ་རྟོག་གི་རང་ཞལ་བལྟས་ནས་རང་གྲོལ་རང་དག་རང་སྟོང་དུ་ངོ་འཕྲོད་པར་བསྒོམ། དེ་ཡང་རྣམ་རྟོག་སེམས་ཡིན། སེམས་སྐྱེ་མེད་མཐའ་དང་བྲལ་བའི་གནད་ཀས་གང་ཤར་ལ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་བལྟས་པས་འཆར་སྒོའི་རང་རྩུགས་ཞིག །སྣང་བ་དང་སྟོང་པ་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་རང་འགྲོས་ལ་འཛོག་པ་དང་། ཡང་སྐབས་འགར་འཆར་སྒོ་སྣ་ཚོགས་པའི་སྣང་བ་དང་རིག་པ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོས་ཨར་ལ་གཏད་དེ་བཞག་གོ། །དེ་གཉིས་ཁོ་ནས་གེགས་དང་གོལ་ས་སྤྱུག་བསྡུལ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ།

།གསུམ་པ་བོགས་འདོན་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་བྱེད་ནི། ཁ་ཅིག་རང་གི་ཉམས་མྱོང་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་ཀྱིས་བོགས་འདོན་ཡང་གསུང་། །འགའ་ཞིག་ཚད་མེད་གཉིས་ཀྱིས་བོགས་འདོན་ཡང་གསུང་། དེ་ལས་ཀྱང་འདི་ལྟར་བྱ་སྟེ། ཁྱད་པར་དུ་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་དང་། བདེ་སྡུག་ཆགས་སྡང་གི་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ། སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པའི་རྩལ་སྦྱོང་དང་། མི་རྟོག་པ་རྣམས་ཕུར་ཐོན་པ་སྦྱོང་བ་དང་། གནས་ངེས་མེད། འདུག་སྟངས་ངེས་མེད། འགྲོ་སྡོད་སྤྱོད་ལམ་ངེས་པ་མེད་པ་ལ་ཡང་འདུན་པ་གང་རུང་རེ་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ཡང་ཡང་བསྒོམ་པ་རྣམས་ཕྱིའི་བོགས་འདོན་ཡིན། རླུང་སེམས་འཇུར་ལ་འདེབས་པའི་ཐབས་རྩ་རླུང་གི་སྦྱོར་བ་དྲག་པོ་ཤི་མེད་ཀོ་མེད་དུ་གཟིར་བ་སྐབས་སྐབས་སུ་བསྒོམ་པ་ནང་གི་བོགས་འདོན་ཡིན།

3.2 – La dissipation des obstacles et la purification spontanée des défauts

Les moyens pour dissiper les obstacles dans la Voie des Méthodes (Tumo) sont exposés clairement ailleurs dans différents textes (*ref. ?*). (Nous allons voir) ici les démons qui font obstacle aux expériences de gnose – clarté vide sans saisie, émergence spontanée de l'apparent vide, félicité vide sans attachement.

(Ces démons sont) les déviations des saisies conceptuelles. Contemplant la nature même des pensées, elles sont auto-libérées, auto-purifiées et naturellement vides. Les pensées sont esprit et l'esprit est non-né, libre de déterminations. Aussi, contemplant toute chose qui apparaît, sans fabrications ni artifices, leur solidité est dissoute. L'apparent et la vacuité, ouverture sans appui, viennent alors naturellement.

On pourra aussi demeurer avec intensité et persévérance dans le sentiment qui reconnaît la diversité des apparences et l'esprit comme semblables à une illusion.

Par ces deux seules méthodes[82], on pourra se libérer de tous les obstacles, déviations et souffrances.

3.3 – Les amplifications qui tranchent les doutes

Certains enseignent l'amplification par la certitude dissipant les doutes dans notre expérience ; d'autres enseignent l'amplification par les deux incommensurables. Ici nous considérerons en particulier :

– L'amplification extérieure, qui consiste à s'entraîner au sentiment de rêve et d'illusion avec les différentes apparences et objets de désir et de souffrance, d'attachement et d'aversion, ainsi qu'aux expériences de non-pensée, en l'état « décroché ». Ainsi, quel que soit le lieu, la posture, les allées et venues, l'activité, on s'entraînera encore et encore avec énergie à l'une ou l'autre de ces pratiques.

– L'amplification intérieure, qui consiste à certaines fois méditer avec énergie, sans arrêt et sans attente, les méthodes des souffles et canaux afin de maîtriser le souffle-esprit.

བོགས་འདོན་གཉིས་པོ་དེ་འདྲ་རེའི་མཐར་རིག་པའི་རྩལ་ཆེན་པོ་རེ་འོང་བས། དེ་ལ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད། དེ་བླ་མའི་བཀའ་དྲིན་དུ་ཤེས་ནས་གསོལ་བ་འདེབས། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་རེ་བསྒོམ་པ་ལགས། བོགས་འདོན་དགོས་ན་དེ་ལ་མཛོད།

།བཞི་པ་ཁྱད་འཕགས་འཆར་སྒོ་ངོས་འཛིན་ནི། རྒྱས་པར་ལོགས་སུ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་སྐབས་འདིར་རྒྱས་བཤད་མི་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་སྐད་ཅེས། གསལ་བའི་འཆར་སྒོ། མི་རྟོག་པའི་འཆར་སྒོ། བདེ་བའི་འཆར་སྒོ། ཟུང་འཇུག་གི་འཆར་སྒོ་སྟེ་བཞི་ཡོད་ལགས།

དང་པོ་ནི། འོད་གསལ་ཉམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་ལ་གཉིད་དུས་སུ་རྟགས་སྣང་དང་། ལུས་ཉམས། སེམས་ཉམས་སྣ་ཚོགས་སུ་འཆར་བ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ་ནི། རྣ་བར་ཅི་རིང་བ་དང་། ཐིབས་ཐིབས་པ་དང་། འཧིར་འཧིར་གནོན་པའོ། །ཀླུང་སེམས་དབུམར་ཚུད་པ་ཡིན། ཡང་འདར་བ་དང་། འཕར་བ་དང་། བརྒྱལ་བ་དང་། ཡན་ལག་ཐྲས་སོང་བའོང་། རྩ་མདུད་གྲོལ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་ལ་ཡས་པ་འདྲ་བའོང་། མི་རྟོག་པ་གསལ་སྣང་ཆེན་པོ་ལ་འདར་ཡོད་པ་འདྲ་བའང་འོང་། དེ་དག་ལ་དགའ་སྤྲོ་དང་། རྣོམ་སེམས་བྱུང་ན་དགེ་སྦྱོར་ལ་བོགས་མི་ཐོན། ནད་གདོན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན་པར་བཟུང་ན་གེགས་སུ་འགྲོ་བས། དགའ་མི་དགའ་མེད་པར་བྱུང་རྒྱལ་དུ་བསྐྱང་།

གསུམ་པ་ནི། ལུས་སེམས་བདེ་གསལ་དུ་འཆར་བ་ཡིན།

Avec ces deux amplifications, l'esprit développera une grande intelligence en laquelle émergera une compréhension indubitable. Reconnaissant que c'est là la bonté du Maître, on lui adressera une prière et méditera avec compassion pour tous les vivants qui ne l'ont pas réalisée. Ainsi, si des amplifications sont nécessaires, on pratiquera celles-ci.

3.4 – L'identification des manifestations remarquables

Comme celles-ci sont exposées ailleurs (voir *Coll. des Textes Shangpa, vol. 7 p. 321 et 327*), il n'est pas nécessaire de les expliquer ici en détails. Voici néanmoins ce qu'il en est dit. Il y a les manifestations : de clarté ; de non-pensée ; de félicité, bien-être ; d'union.

3.4.1 – *Les manifestations de clarté*

Ce sont les luminosités des expériences de Claire Lumière dont les signes apparaissent durant le sommeil ou avec différentes expériences du corps et de l'esprit.

3.4.2 – *Les manifestations de non-pensée*

Si l'on entend des grondements abyssaux, que l'on se sent lourd et pesant, écrasé, compressé, ce sont des signes que le souffle-esprit est entré dans Avadhûti. Si l'on se sent flotter, voler, s'évanouir, ou que nos membres semblent légers, c'est un signe que les nœuds des canaux se libèrent. Il peut aussi advenir des expériences comme si la conscience s'évanouissait dans l'espace, ou comme des tremblements, dans un état de grande luminosité sans pensées.

Si l'on se réjouit de telles expériences et que l'on développe de l'autosatisfaction, elles ne seront pas des facteurs de développement de notre pratique. Si on les considère comme des formes de maladies ou des démons, elles deviendront des obstacles. Aussi on considérera avec neutralité les expériences satisfaisantes ou insatisfaisantes.

3.4.3 – *Les manifestations de félicité*

Ce sont, dans le corps et l'esprit, des sensations de bien-être intense.

བཞི་པ་ནི། ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་དུ་འབད་རྩོལ་མེད་པར་འོད་གསལ་འཆར་བ་ལ་ཟེར་རོ།

།རྩ་བའི་ལྡུ་པ་ཉམས་རྟོགས་ཉིན་མཚན་ཁྱད་པར་ནི། དེ་ཡང་ལྷ་སྐུ་དང་ཐིག་ལེ་སོགས་བློས་བཅོས་ཤིང་གསར་དུ་བསྒོམ་པའི་སྐབས་དེར། གསལ་མི་གསལ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་འོད་གསལ་ཡང་མིན་ལ་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་ཡང་མིན་ནོ། །རིག་པ་བསྒྲིམས་ཏེ་བཞག་པའི་སྐབས་དེར་རྩོལ་བའི་འདུན་རྟོག་དང་བཅས་བཞིན་དུ། སེམས་བག་རེ་གནས་པ་དང་། བདེ་གསལ་གྱི་ཉམས་ཡོད་པ་ཉམས་ཐྱེད་པ་ཞིག་འབྱུང་སྟེ། དེ་ཙམ་ཞིག་གཉིད་སད་ཀྱི་གནས་སྐབས་གང་ལ་བྱུང་ཡང་འོད་གསལ་དངོས་ནི་མ་ཡིན། འོད་གསལ་གྱི་རྒྱུར་འགྲོ་བ་ཙམ་ནི་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཐུན་ཐུན་མཚམས་གང་ལ་ཡིན་ཀྱང་། ཁོ་རང་གི་སྐབས་དེར་ཆེད་གཏད་རྩོལ་བ་མ་བྱས་པར། རང་ཤར་བའི་སེམས་གསལ་སྟོང་བདེ་བ་མི་རྟོག་པར་ཤར་བ་དེ་ལ་འོད་གསལ་ཟེར། ཉིན་མཚན་གང་ལ་བྱུང་ཡང་ཁྱད་མེད་དོ། །ཡང་ཁོ་རའི་དུས་དེ་ན་སྐྱེད་འདོད་ཀྱི་བློ་དྲག་པོ་མངོན་གྱུར་མེད་ཀྱང་། རང་དང་ཕྱི་རོལ་དུ་ལྷ་སྐུ་ལམ་ལམ་ཤར་ཡོང་ན། སྒྱུ་ལུས་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། སད་དུས་དང་རྨི་ལམ་ལ་ཁྱད་མེད། ངེད་སྒོམ་ཆེན་པའི་གླེན་གཏན་མམ། རི་ལ་སྡུག་ཁུར་འདྲ་བྱས་པའི་སྡུག་ཡུས་ཙམ་ལགས་མོད། རྒྱུད་སྡེ་མཁན་པོ་དང་མཁས་པ་རྣམས་བཀྲོན་ཏེ་མཆི། རང་ས་ན་བློ་གཏད་ཐུབ་པ་རེ་སྨོང་ཐོག་ན་བདོག །བཀའ་བཀྲོན་ཀྱང་སྐྲག་རྒྱུ་ཙམ་མི་གདའ། བསྒོམ་ནུས་ན་རང་རེ་ལས་དང་པོ་བ་མཁས་རློམ་ཀུན་ལ་ཡང་། དཀའ་ཚེགས་ཆེན་པོ་རང་ཡང་མི་དགོས། ཡུན་རིང་དགུག་སྡོད་རང་ཡང་མི་དགོས་པར་འོང་། རྐྱེན་བྱུང་དུས་སུ་འང་ཙུང་ཟད་སླེབ་འོང་། སེམས་ལ་འང་ཕན་པས་འཕྲུལ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་ཡང་འོང་།

3.4.4 – *Les manifestations de l'union*

C'est l'apparition de la Claire Lumière, sans effort ni intention, de jour comme de nuit.

3.5 – Les particularités des expériences et réalisations le jour et la nuit

Lorsqu'un débutant use de fabrications mentales pour méditer le corps de déité, les tiglés ou autres, qu'il y ait clarté ou non, ce n'est ni la Claire Lumière, ni l'apparition spontanée du corps de la déité. Lorsque l'on médite en contraignant l'esprit, (maintenant) une intention conceptuelle avec efforts, on peut penser que l'on expérimente clarté, félicité et que l'esprit demeure quelque peu (manque qq chose ?).

Si, pendant les sessions ou les inter-sessions, sans intention ni artifice, apparaît de soi-même en l'esprit : clarté, vacuité, félicité et non pensée, c'est alors ce que l'on nomme Claire Lumière. Celle-ci peut apparaître de jour comme de nuit, indifféremment. Alors, bien que nous ne l'ayons pas prémédité, soi-même et la manifestation extérieure apparaissent comme la radiance du corps de déité. C'est ce que l'on nomme « l'apparition spontanée du corps illusoire, corps de déité ». Celui-ci apparaît indifféremment à l'état de veille ou durant les rêves.

Nous, grands méditants éternellement stupides faisons beaucoup de cas des quelques épreuves que nous avons traversé sur la voie, comme si nous avions porté un lourd fardeau en montagne. Les *khenpos* des tantras et les érudits me corrigeront : qui peut, dans son expérience, faire confiance à l'état naturel, l'expérimentera. Il n'y a pas ici la moindre crainte d'être contredit.

Par le pouvoir de la méditation, certains débutants qui ont une réceptivité supérieure n'auront pas besoin de se casser la tête avec toutes les complications érudites ; l'expérience viendra sans attendre longtemps. Dès que les circonstances propices seront réunies, elle apparaîtra. Cette expérience étant bienfaisante pour l'esprit, viendront également aussitôt joie et bien-être.

ས་ལམ་མཐོན་པོའི་སྒྱུ་ལུས་དང་། འོད་གསལ་ཟུང་འཇུག་གི་རྣམ་གཞག་ཙམ་དེ་རང་རེ་ལས་དང་པོ་བས་ལག་ལེན་དུ་ཁེལ་བ་མིན། ད་ལྟ་ལག་ལན་དུ་ཁེལ་བ་འདི་རྣམས་ཀ་མཐར་དེ་དག་གི་རྒྱུ་གྲུང་པོར་འགྲོ་བ་ཡིན། སྨྱུ་གུ་ཆུང་དུ་ནས་ལེགས་པར་བསྐྱངས་པས་མཐར་སྨོན་ཐོག་འོང་བ་དང་འདྲའོ།

།དེ་ལྟ་བུའི་འོད་གསལ་ལ། ཉམས་ཀྱི་འོད་གསལ་དང་། རྟོགས་པའི་འོད་གསལ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀ་ལ་ཉིན་མོ་སད་དུས་ཀྱི་འོད་གསལ་དང་། མཚན་མོ་གཉིས་དུས་ཀྱི་འོད་གསལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བས་བཞི་རུ་སོང་། བཞི་ཀ་ལའང་སྣང་བཅས་དང་། སྣང་མེད་གཉིས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་བས་བརྒྱད་དུ་འགྱུར། སྣང་བཅས་བཞི་ལ་ཕྱི་དང་འབྲེལ་བ་བཞི་དང་། མ་འབྲེལ་བ་བཞི་སྟེ་བརྒྱད། སྣང་མེད་བཞི་ལའང་། སྲབ་མོའི་འོད་གསལ་དང་། འཐུག་པོའི་འོད་གསལ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་བརྒྱད། དེ་ཐམས་ཅད་བསྡོམས་པས་བཅུ་དྲུག་གོ། །སློབ་མ་ཉམས་མྱོང་ཤར་བ་ཡིན་ན། དེ་དག་གི་ངོས་འཛིན་ཞིབ་པར་བཤད་ལ། ཁོང་རང་ལ་ཤར་བའི་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ངོ་སྤྲོད་དོ། །སློབ་མ་ཉམས་མྱོང་མ་ཤར་བ་དང་། སྣ་ཚོགས་འདུས་པའི་ཚོགས་པ་ལ། བཅུ་དྲུག་དབྱེ་བའི་མིང་ཙམ་ཀ་བཤད་པ་དེ་ཀས་ཆོག་གོ།

།དེ་ལྟར་ན་བསྲེ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་དང་། རྗེས་ཀྱི་ཆོས་ལྔ་པོ་འདི་དག་ཆོས་དྲུག་ནང་གསེས་ཀྱི་འོད་གསལ་གྱིས་བཅད་དུ་བསྡུས་མོད་ཀྱང་། དོན་ལ་གཏུམ་མོ། སྒྱུ་ལུས། རྨི་ལམ། འོད་གསལ་བཞི་ཅར་གྱི་ཁྲིད་བསྐྱངས་ཟིན་པའི་རྗེས་ཉམས་སྐྱོང་བའི་ཁྲིད་ཡིན་པར་ཤེས་སོ། །རྗེས་ཀྱི་ཆོས་འདི་རྣམས་ལ་ཉམས་ལེན་དམིགས་པའི་གནད་གལ་ཆེ་བ་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་། ཕྱིས་རིམ་པས་བསྒོམ་རྒྱུའི་གདམས་ངག་ཡིན་པས། ད་ལྟ་འཕྲུལ་ཁྲེར་གྱི་དམིགས་སྐོར་དུ་བཅད་པ་ནི་མི་མཛད་པས། ཆོས་ཐུན་མང་ཉུང་ཇི་ཙམ་བྱེད་སྐབས་དང་སྦྱར་རོ།

L'union du Corps Illusoire et de la Claire Lumière se produit dans les *bhûmis* et les chemins supérieurs et cette présentation ne concerne pas, pour la pratique, des débutants comme nous. Les (instructions abordées) ici sont pertinentes pour notre pratique actuelle et sont, du début à la fin, une cause de développement de notre intelligence. Lorsqu'on cultive bien une petite pousse, elle devient finalement une plante.

Concernant la Claire Lumière (on dénombre) : *La Claire Lumière de l'expérience* et *la Claire Lumière de la réalisation*, chacune comportant deux sous-divisions : *la Claire Lumière du jour*, à l'état de veille, et *la Claire Lumière de la nuit*, durant le sommeil, ce qui fait quatre types. Ces quatre catégories se divisent en deux : *avec apparences* ou *sans apparences*, ce qui fait huit types de Claire Lumière. Les quatre catégories *avec apparences* se divisent en deux : *connectés à l'extérieur ou non*, ce qui fait huit ; les quatre catégories *sans apparences* se divisent en deux : *la Claire Lumière subtile* et *la Claire Lumière dense*, ce qui fait encore huit. Ainsi on obtient seize types de Claire Lumière.

À un disciple en qui l'expérience (de l'une ou l'autre) s'est développée, on exposera en détails (ces catégories) et lui fera reconnaître celle qui lui est apparue. Pour les disciples qui n'en ont pas encore eu l'expérience, ou devant une assemblée de pratiquants divers, une explication sommaire suffira, avec la simple énumération des seize divisions.

Ici, (le plan de la pratique de la Claire Lumière comprend) les fusions, l'ultime Claire Lumière et les cinq instructions finales. Ces instructions pour cultiver les expériences post-méditatives sont applicables à la pratique de Tumo, du Corps Illusoire, du Rêve et de la Claire Lumière.

Bien qu'il y ait, dans ces enseignements conclusifs, de nombreux points importants pour la pratique de la méditation, il s'agit d'instructions ultérieures qui doivent être pratiquées progressivement. Aussi, il n'y a pas lieu d'en faire une séquence de méditation ; ce seront des sessions d'enseignement plus ou moins nombreuses selon les circonstances.

།དེ་ལྟར་ན་དེ་དག་ནི་རྩ་བའི་ཆོས་བཞི་ཞེས་ཀྱང་བྱ། བསྲེ་བ་སྒྱུ་ལུས་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། བསྲེ་བ་དང་འཕོ་བཞེས་པ་ལ། རྗེ་མར་པ་ལོ་ཙྪའི་གདམས་ངག་སོ་སོ་རྣམས་ན། བསྲེ་བའི་རྣམ་གཞག་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་མི་འཆད། གདམས་ངག་འདི་ཉིད་ཀྱི་ལུགས་ལ། གོང་དུ་ཞ་ཤད་པ་གསལ་སྟོང་བསྲེ་བ་སོགས་བསྲེ་བ་བཞི་དང་། གཞན་ཡང་བསྲེ་འཕོ་ཤེས་རབ་རྣམ་བཞིའམ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།

དེ་ལ་ཤེས་རབ་གསུམ་ནི། ལོག་པར་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ། ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ། དོན་དམ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་བོ།

།དེ་ཡང་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དང་པོར་བདེ་བར་ཤར་ཙམ་ན་ཟག་བཅས་ཆགས་པའི་བློ་གཅིག་ཀྱང་འདུག་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཤེས་པ་ཡིན། དེ་རང་སེམས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བདེ་བར་ཤར་བ་དེ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པ་ཡིན་པས། ལོག་པ་དེ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བསྲེ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་བཟོ་མེད་དབྱིངས་སུ་ཤར་བ་དེ་དོན་དམ་ཤེས་པ་ཡིན་ཏེ། ཀུན་རྫོབ་དེ་དོན་དམ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བསྲེ་བ་ཡིན། གང་ཤར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟེང་དུ་དབྱིངས་ཤར་དེ་ངོས་བཟུང་། དེ་ཡེ་ཤེས་དང་ཅེར་སྣང་བསྲེ་བ་ཡིན།

དེས་མཚོན་ནས་སད་དུས་ཀྱི་སྣང་བ་བུན་ལོང་ཤར་བ་ཙམ་འདི་ལོག་པའི་ཤེས་པ། དེ་སྒྱུ་མར་ཤར་བ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པ། སྒྱུ་མར་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བའི་རང་འགྲོས་དེ་དོན་དམ་ཤེས་པ། དེ་གང་ཤར་གྱི་སྟེང་དུ་ཁྲེར་བ་དེ་ཡེ་ཤེས་དང་ཅེར་སྣང་བསྲེ་བའོ།

།ཡང་རྨི་ལམ་ཤར་ཙམ་དེ་ལོག་པ། དེ་རྨི་ལམ་དང་སྒྱུ་མར་ཤེས་པ་ཀུན་རྫོབ། སྒྱུ་འཛིན་བྲལ་བ་དོན་དམ། དེ་གཉིད་སད་སོགས་ཀུན་ཏུ་ཁྲེར་བ་དེ་ཡེ་ཤེས་དང་ཅེར་སྣང་བསྲེ་བའོ།

Jusqu'ici, (nous avons vu) les quatre yogas racine et les fusions du Corps Illusoire. En ce qui concerne les fusions et les powa, les différentes instructions du vénérable Marpa Lotsâ contiennent de nombreux types de fusions que nous n'expliquerons pas ici. Les instructions de notre tradition présentent les quatre fusions vues précédemment : la fusion de la clarté et de la vacuité et les autres *(séqu. 47 à 50)* et les fusions et powas des trois ou quatre compréhensions.

Les trois compréhensions sont : la compréhension de l'expérience erronée ; de l'expérience (de la réalité) relative ; de l'expérience (de la réalité) ultime.

– Dans le contexte de la Grande Félicité de la voie spéciale des méthodes, lors d'une simple expérience de félicité, vient d'abord une expérience de saisie et d'attachement, c'est la *compréhension erronée*. Puis, lorsque notre esprit et la félicité sont reconnus comme semblables à une illusion, c'est la *compréhension relative*. (La compréhension) erronée fusionne alors en la compréhension de l'expérience relative. Puis, lorsque cette expérience relative apparaît en la sphère de la réalité, libre de tout artifice, c'est la *compréhension ultime*. La compréhension relative fusionne alors en la compréhension de l'expérience ultime. Puis, lorsque l'on a reconnu que la sphère de la réalité est infuse dans tout ce qui apparaît, c'est la fusion de toute apparence en la gnose.

– Lorsque les apparences de l'état de veille sont simplement perçues comme flottantes, c'est la *compréhension erronée* ; lorsque celles-ci apparaissent comme illusion, c'est la *compréhension relative* ; lorsqu'arrive naturellement l'expérience libre de la saisie comme illusion, c'est la *compréhension ultime* ; lorsque celle-ci est intégrée à tout ce qui apparaît, c'est la fusion de toute apparence en la gnose.

– L'apparition d'un rêve est la *compréhension erronée* ; reconnaître celui-ci comme rêve ou illusion est la *compréhension relative* ; l'absence de saisie de l'illusion est la *compréhension ultime* ; lorsque celle-ci est intégrée à tout (ce qui apparaît) – veille, sommeil ou autres – c'est la fusion de toute apparence en la gnose.

།གཉིད་འཐུག་པོ་དྲན་མེད་དུ་ཐིམ་བས་སོང་བ་དེ་ཡོག་པ། དེ་ལ་བདེ་གསལ་དུ་དྲན་པ་སླེབ་པ་དེ་ཀུན་རྫོབ། དེ་རང་བཞིན་བཟོ་མེད་དུ་འདུག་པ་དོན་དམ། དེས་སད་དུས་དང་རྨི་ལམ་ལ་རྒྱུས་ཐེབས་པ་དེ་ཡེ་ཤེས་དང་ཅིར་སྣང་དབྱེར་མེད་དོ།

།ཤེས་རབ་བཞིར་ཕྱེ་བ་ལྟར་ན་ཡེ་ཤེས་ཅིར་སྣང་དབྱེར་མེད་ལ། ཟུང་འཇུག་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ཅེས་མིང་འདོགས།

སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་སྐབས་ཀྱི་རང་ཤར་ལྷ་སྐུ་ནི་ཀུན་རྫོབ་དོན་དམ་ཟུང་འཇུག་གསུམ་ཀའི་ཆ་རུ་ཡོང་གསུང་། ཡང་ཐབས་ལམ་གྱི་བདེ་བ་སྒྱུ་ལུས་དང་བསྲེ། འོད་གསལ་གྱི་བདེ་སྟོང་རྨི་ལམ་དང་བསྲེ། སྒྱུ་ལུས་དང་རྨི་ལམ་ཕན་ཚུན་དུ་བསྲེ་ཞེས་ཀྱང་གསུང་སྟེ། བསྲེ་བའི་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་ལམ་དུ་ཁྱེར་བའི་དོན་ལགས་པས་སོ།

།གཞན་ཡང་བསྲེ་བའི་གཞི་གནས་ཐབས་ཚ་ཤད་ན། སྐབས་འདིར་འདི་དག་གོ་དགོས་ཏེ། འཁོར་བ་པ་རྣམས་ཀྱི་འཁྲུལ་པ་ཐམས་ཅད་བསྡུ་ན་བཞི་སྟེ། གཉིས་སད་དུས་དང་། གཉིས་འཐུག་པོ་དང་། རྨི་ལམ་དང་། གཉིས་སྦྱོར་གྱི་ཆགས་རྟོག་སྟེ་བཞི་པོ་དེར་འདུས།

བཞི་པོ་དེ་གཞི་ཆོས་དབྱིངས་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། ལམ་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྣང་སྟོང་དང་། རིག་སྟོང་དང་། གསལ་སྟོང་དང་། བདེ་སྟོང་བཞི་པོས་རིམ་གྱིས་སྒྲིབ་པ་དེ་རྣམས་སེལ་བ་ཡིན།

འདིའི་སྐབས་ཀྱི་རིག་སྟོང་ནི་མི་རྟོག་པ་ལ་ཟེར། དེ་དག་གི་གཙོ་བོ་ཡང་རིམ་པས། སྒྱུ་ལུས་དང་། འོད་གསལ་དང་། རྨི་ལམ་དང་། གཏུམ་མོ་རྣམས་ཡིན།

དེ་རྣམས་བསྒོམས་པ་ལས་འབྲས་བུ་མཐར་ཐུག་ནི། སྤྲུལ་སྐུ། ཆོས་སྐུ། ལོངས་སྐུ། བདེ་ཆེན་གྱི་སྐུ་སྟེ། སྐུ་བཞི་མངོན་དུ་འགྱུར་རོ།

– Être dans l'obscurité d'un profond sommeil inconscient est la *compréhension erronée* ; l'expérience en celui-ci de la clarté-félicité est la *compréhension relative* ; rester en sa nature de non-fabrication est la *compréhension ultime* ; l'application de celle-ci aux états de veille et de rêve est la gnose indissociable de toute apparence.

Si l'on distingue quatre compréhensions, la gnose indissociable de toute apparence est nommée *compréhension de l'expérience d'union*.

Dans les pratiques du Corps Illusoire et du Rêve, il est dit que l'apparition spontanée du corps de la déité peut se produire du point de vue relatif, du point de vue ultime ou du point de vue de l'union.

Il est aussi dit que les différentes fusions expriment l'intégration en l'expérience d'union : la félicité de la Voie des Méthodes (Tumo) fusionne avec le Corps Illusoire ; la félicité vide de la Claire Lumière avec le Rêve ; le Corps Illusoire et le Rêve fusionnent réciproquement.

Pour expliquer ce qui sous-tend la méthode des fusions, il s'agit de comprendre que toutes les illusions des vivants du samsâra se résument à quatre catégories : deux (état de) veille ; deux du sommeil profond ; le rêve ; deux attachements au (plaisir) de l'union.

Ces quatre formes d'illusion voilent les quatre (aspects) du fondement, le dharmadhâtu : les corps, parole et esprit éveillés, et la grande félicité.

Ces voiles sont progressivement dissipés par les quatre gnoses du cheminement : la gnose de l'apparent vide, de la cognition vide, de la clarté vide et de la félicité vide. Ici, par cognition vide on entend la non-pensée.

Les pratiques principales (des quatre gnoses) sont respectivement le Corps Illusoire, la Claire Lumière, le Rêve et Tumo. Par ces méditations le fruit ultime est obtenu, la réalisation des Quatre Corps – nirmânakâya, dharmakâya, sambhogakâya et mahâsukhakâya.

།ཡང་ཡེ་ཤེས་ལྷ་དང་སྦྱོར་ན། སྒྱུ་ལུས་མེ་ལོང་ལྟ་བུ། འོད་གསལ་མཉམ་པ་ཉིད། རྨི་ལམ་སོ་སོར་རྟོག་པ། གཏུམ་མོ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སྒྲུབ་པའི་ལམ་ཡིན་གསུང་བར་ཐམས་ཅད་འདྲ་ལ། བྱ་གྲུབ་ནི་ཆོས་བཞི་ཅར་གྱི་འབྲས་བུ་སྤྱི་ལ་སྦྱོར་གསུང་བ་དང་། སོར་རྟོག་བྱ་གྲུབ་གཉིས་ཀར་གྱི་ལམ་ལ་སྦྱོར་གསུང་བའང་འདུག་སྟེ་མན་ངག་གསུང་རྒྱུན་ལས། ལས་རྒྱ་བྱ་གྲུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་འཆད། འོན་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མི་འགལ་ལོ།

Du point de vue des cinq gnoses, il est dit que la voie du Corps Illusoire fait réaliser la *gnose semblable au miroir* ; la Claire Lumière, la *gnose de l'égalité* ; le Rêve, la *gnose du discernement* ; Tumo, la *gnose du dharmadhâtu* ; et toutes, de façon équivalente, la *gnose toute accomplissante*, qui est d'une façon générale considérée comme le fruit de l'ensemble de ces quatre yogas. Il est aussi dit que la *gnose du discernement* et la *gnose toute accomplissante* sont plus particulièrement en lien avec le cheminement. Dans les instructions essentielles de la transmission orale, le karmamudrâ est aussi expliqué comme voie de la *gnose toute accomplissante*. Dans tous les cas, ces classifications ne sont pas contradictoires.

ལྷ་པ་འཕོ་བ་མ་བསྒོམས་སངས་རྒྱས་ལ།

གཞུང་གི་འཕོ་བ་དང་། ལྷན་ཐབས་ཀྱི་མན་ངག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ་ལ། གཞུང་ལས། ཆོས་སྐུ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་འཕོ་བ། ཟུང་འཇུག་ཡི་དམ་གྱི་འཕོ་བ། བྱིན་རླབས་བླ་མའི་འཕོ་བ། འཆུག་མེད་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕོ་བའོ།

།དང་པོ་ནི། འཆི་བ་འོད་གསལ་མ་བུ་ངོ་འཕྲོད་ན། གཞན་རྣམས་ལ་འཆི་སྲིད་འབྱུང་རྒྱུ་དེ། རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་འོད་གསལ་བདེ་སྟོང་དུ་རང་ཞར་བས་གོང་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ལ་མ་ལྟོས་ཏེ། དུས་དེ་ཉིད་དུ་རང་གྲོལ་བའོ། །འདི་ལ་དམིགས་པ་ལོགས་པ་མེད་པས་དམིགས་སྐོར་ལ་མི་བགྲང་ངོ་།

།གཉིས་པ་ཟུང་འཇུག་ཡི་དམ་གྱི་འཕོ་བ་ནི། སློན་འགྲོ་རྣམས་སྔར་སྐྱུ་ལུས་སྐབས་དང་འདྲ་བ་ལས། བར་དོར་འཚང་རྒྱ་བ་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་བསྒྱུར་བ་ཙམ་གྱི་ཁྱད་པར་རོ། །རང་ལྷར་གསལ་བའི་སྤྱི་བོའི་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་རང་གང་མོས་པའི་ཡི་དམ་དེ་བསྒོམ་གསུང་།

སྤྱིར་དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་ངེས་ཁྲིགས་མ་བྱུས་ན། མི་བླུན་པོའི་ཡི་དམ་ལ་ཚད་གཟུང་མི་ཡོང་བས། སྐབས་འདིར་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པའམ། དགྱེས་མཛད་གང་རུང་གཅིག་རང་གི་སྤྱི་བོའི་མདའ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་བསྒོམ། རང་གི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་དབུ་མ་ཁ་དོག་དཀར་བ་སྣར་ཞཔད་པ་རྣམས་དང་འདྲ་བ་ལ། མར་སྣ་གསང་བར་ཟུག

LE YOGA DE POWA

BOUDDHA SANS MÉDITER[83] (2.2.5)

Deux parties : Powa selon le texte-source ; les instructions essentielles complémentaires.

1 – Powa selon le texte-source

Le texte-source comprend : le Powa de l'ainsité, corps absolu, dharmakâya ; du yidam, de l'union ; du maître, de l'influence spirituelle ; de Khecharî, de la non erreur.

1.1 – Le Powa de l'ainsité, corps absolu, dharmakâya

Si, au moment de mourir, les Claire Lumière mère et fille sont reconnues, ce qui est, pour un être ordinaire, facteur de renaissances cycliques est, pour le yogi, naturellement libéré en la félicité vide sans qu'il soit nécessaire de s'en remettre aux instructions suivantes. C'est alors la libération naturelle en l'ainsité[84]. Ce point ne comprenant pas de représentation spécifique, il n'est pas compté comme séquence de pratique.

1.2 – Le Powa du yidam, de l'union

Les préliminaires sont les mêmes que précédemment dans le cadre des instructions du Corps Illusoire. La fin de la prière devient : « Inspirez-moi, que je m'éveille dans le Bardo ».

Pour la pratique principale, il est en général enseigné de se représenter comme la déité avec, dans l'espace au-dessus de notre tête, le yidam que nous souhaitons. Cependant, dans le cas où des pratiquants confus ne sauraient plus à quel yidam s'en remettre, il est enseigné qu'il est correct de se représenter Chakrasamvara ou Hevajra à une longueur de flèche au dessus de notre tête. Au milieu de notre corps, Avadhûti, blanc, comme expliqué précédemment. L'extrémité inférieure, au niveau secret,

པ་ཁ་ཟླུམ་པ། ཡར་སྣ་སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ལ་རེག་པ། སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་དེ་དབུ་མའི་ཁ་དང་རྒྱ་ཁྲོན་མཉམ་པ། རྒྱ་མཐོངས་ཁ་བྱེ་བ་བཞིན་དུ་སྐྲ་ཐལ་ལེ་ཡོད་པ་ཞིག་བསྒོམ། དབུ་མའི་ནང་ལྟེ་བར་རང་སེམས་ཨ་དཀར་པོ་དང་། མས་སྣར་ཡི་དམ་གྱི་ས་བོན་ཧཱུྃ་སྔོན་པོ་ཀླུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་གསལ་བཏབ། དེ་མཚམས་ཀླུང་རོ་བསལ་ནས་འཛམ་ཀླུང་བག་ཙམ་བཟུང་། ལྟེ་བའི་ཨ་དང་གསང་བའི་ཧཱུྃ་ལ་སེམས་དྲག་ཏུ་གཏད། ཡང་ཀླུང་ཕྱིར་བསལ་བའི་དུས། ཁ་ནས་འབུད་ན་ཧིཀ་རིང་པོ་དང་། སྣ་ནས་འབུད་ན་ཧཱུྃ་རིང་བྱེད་དམ་སྒྲ་མེད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་ཀླུང་ཤུགས་བཀྱེད་དེ་བསལ། དེ་སྐབས་མས་སྣའི་ཧཱུྃ་ཤུགས་དང་ལྡན་པ་དེས་ལྟེ་བའི་ཨ་ཡར་ཁྲེར་ཏེ། ཡི་གེ་གཉིས་བརྩེགས་དེ་དབུ་མའི་ལམ་ནས་བརྒྱུད། སྤྱི་གཙུག་ཚངས་པའི་བུ་ག་ནས་རྒྱངས་ཐེར་ཐོན་ཏེ་ཡི་དམ་གྱི་ཐུགས་ཀར་ཐིམ། དེར་གང་ཡང་མི་བསམ་པར་དྲན་མེད་རང་བབས་སུ་ཅུང་ཟད་བཞག །སྐབས་དེར་ཀླུང་ཡང་རང་བབས་སོ། །དེ་ལྟ་བུ་བསྐྱར་གྱིན་ལན་བདུན་ཙམ་བསྒོམ། དེ་རྗེས་ཡི་དམ་གྱི་ཐུགས་ཀ་ནས་ཡི་གེ་གཉིས་བརྩེགས་ཐུར་ལ་རྒྱངས་ཀྱིས་བྱུང་། སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་དབུ་མའི་ལམ་ནས་བརྒྱུད་དེ་སོང་། ཨ་ཡིག་ལྟེ་བར་བསྡད། ཧཱུྃ་ཡིག་གསང་བར་སོང་སྟེ་ལྡིད་དང་ལྡན་པར་བསམ། དམིགས་པ་ཐུན་ཆུང་གཅིག་གོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་བསྒོམ། ཐུན་འཛོག་ཁར་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་སྔར་བཞིན་མར་ཕབ་པའི་རྗེས་ལ། ཡི་དམ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། ཧཱུྃ་སྔོན་པོ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཀྱི་ཁ་གཅོད་ལྟ་བུས་སྤྱི་བོའི་ཚངས་བུག་འགྲིག་པོར་བཀག་པར་བསམ། དེ་ཉིད་འཕོ་བའི་རྟགས་བྱུང་བྱུང་གི་བར་དུ་བསྒོམ། དེ་ནས་ཀུང་ཉིན་རེར་དམིགས་པ་ལན་རེ་ཙམ་བསྒོམ་མོ། །དམིགས་སྐོར་ངགཅིག་པའོ།

est fermée, l'extrémité supérieure touche l'orifice de Brahmâ[85] au sommet de la tête, du même diamètre qu'Avadhûti. Nous l'imaginons ouvert et dégagé, comme l'ouverture du toit (d'une maison tibétaine), clair et inobstrué. Dans Avadhûti, nous nous représentons clairement : au niveau de l'ombilic, *A*,blanc, notre propre esprit, et à son extrémité inférieure, la syllabe germe du yidam, *Hûm*, bleu, dont la nature est souffle.

Dans cette expérience, nous dissipons les souffles résiduels puis pratiquons avec attention le souffle-doux (*'jam rlung*), posant intensément notre esprit sur le *A* à l'ombilic et *Hûm* au lieu secret. Puis nous expulsons l'air d'un souffle puissant, poussant un long *Hik* si nous expirons par la bouche, ou encore *Hûm*, ou en silence si nous expirons par le nez.

Alors, le *Hûm* à l'extrémité inférieure remonte puissamment, entraînant le *A* de l'ombilic. Les deux syllabes superposées empruntent Avadhûti, sortent par l'orifice de Brahmâ au sommet de la tête et partent au loin, jusque dans le cœur de la déité. Nous reposons alors, libres d'attention conceptuelle quelle qu'elle soit, laissant le souffle au repos, rangbap.

Nous répétons cette séquence sept fois.

Puis nous méditons que, du cœur de la déité, les deux syllabes réapparaissent, redescendent, pénètrent par le sommet de la tête et suivent Avadhûti. Le *A* revient lourdement à l'ombilic et *Hûm* au niveau secret.

Ceci constitue une petite session de la séquence de pratique. Nous la répétons de nombreuses fois.[86]

À la fin de la session, les deux syllabes redescendent comme précédemment et la déité fond en lumière et se résorbe en nous. Nous méditons alors qu'un « couvercle » de lumière émane du *Hûm* bleu et bouche hermétiquement l'orifice de Brahmâ au sommet de la tête.

Nous méditons ainsi jusqu'à ce que les signes apparaissent. Par la suite, il est possible de continuer à faire quotidiennement une séquence ou plus.[87]

– Fin de la cinquante et unième séquence –

།གསུམ་པ་བྱིན་རླབས་བླ་མའི་འཕོ་བ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔ་མ་དང་འདྲ། དངོས་གཞིའི་སྐབས་སུ་ཡང་རྩ་དབུ་མ་སྔར་བཞིན་བསྒོམ། དབུ་མའི་ནང་ལྟེ་བར་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་གསུང་བ་དང་། སེར་པོ་གསུང་བ་སོགས་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་། ལག་ལེན་དུ་དཀར་ལ་སེར་བའི་མདངས་ཆགས་པ་འོད་འཕྲོ་བ། ནོར་བུ་གེ་གེ་རུ་དང་འདྲ་བ། ཀླུམ་ཞིང་འཁྲིལ་བ་བོངས་ཚད་སྲན་རྡོག་ཙམ་ཞིག་གསལ་འདེབས། རླུང་སྦྱོར་ཡང་སྔ་མ་དང་འདྲ། ཐིག་ལེ་དཀར་སེར་དེ་སྤྱི་གཙུག་ནས་ཡར་རྒྱངས་ཀྱིས་ཐོན་ཏེ། བླ་མའི་ཐུགས་ཀར་ཐིམ། དེ་ལྟར་དམིགས་པ་བསྐྱར་ཀྱིན་ལན་བདུན་སོང་བ་ན། མར་འབེབས་པའི་དམིགས་པ་བྱེད་དེ། ལྟེ་བར་ཐིག་ལེ་ལྷིད་དང་ལྡན་པ་ཉམས་བདེ་བ་ཞིག་བསྒོམ། དེ་ལྟ་བུ་ཐུན་ཆུང་གཅིག་སྟེ་དེ་ཉིད་བསྐྱར་ཀྱིན་བསྒོམ། ཐུན་འཇོག་ཁར་རླུང་སེམས་ལྟེ་བར་ཕབ་པའི་རྗེས་སུ། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དྲུང་བ་བྱས་པས་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ། སྤྱི་གཙུག་ཚངས་པའི་བུ་ག་ནས་ཞུགས་ཏེ་ཐིམ་པས་ལུས་སེམས་བདེ་བས་ཁྱབ། སྤྱི་བོ་ཚངས་པའི་བུ་ག་དེ་ཡང་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་གཅིག་གིས་བཀག་པར་བསམ། རྩལ་དེ་ལྟ་བུར་རྟགས་བྱུང་བྱུང་བསྒོམ། དེ་ལྟར་འཕོ་བ་དེ་གཉིས་ཀ་ལ་ཡང་ལས་ལ་སྦྱོར་བའི་སྐབས། ཡར་འཕོ་བ་འབའ་ཞིག་བསྒོམ་ཀྱི་མར་འབེབས་པ་མི་དགོས་ལ། ཐུན་མཚམས་སུ་སྒོ་བཀག་པ་ཡང་མི་དགོས་སོ། །དམིགས་སྐོར་ང་གཉིས་པའོ།

།བཞི་པ་འཆུག་མེད་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕོ་བ་ནི། སྤྱིར་དཀྲུས་ཀྱི་མན་ངག་གི་སྐབས་ཡིན་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་བཀའ་གཉན་ཞེས་གསུངས་ནས་བཀའ་རྒྱ་ཅན་དུ་མཛད་དེ་ཚོགས་སུ་མི་གསུང་། དེ་བས་ན་ལོགས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

།དཀྲུས་ཀྱི་ས་བཅད་ཀྱིས་བསྡུས་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་མ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་འཕོ་བ་བསྡུས་པ་གཞན་ཡང་རིགས་ལྔ་ཙམ་ཡོད་དོ།

1.3 – Le Powa du maître, de l'influence spirituelle

Les préliminaires sont les mêmes que précédemment.

Pour la pratique principale, nous méditons Avadhûti comme précédemment. Dedans, à l'ombilic, un tiglé blanc ; il est enseigné qu'il peut aussi être jaune ou d'une autre couleur mais en pratique nous pouvons nous le représenter blanc, irradiant d'un éclat jaune, comme un joyau *kékéru (chrysoberyl)*, sphérique, de la taille d'une perle.

Nous pratiquons avec le souffle, comme précédemment. Le tiglé blanc-jaune sort au loin par le sommet de la tête et s'évanouit dans le cœur du maître. Nous répétons cette séquence sept fois puis nous méditons que le tiglé redescend. Nous demeurons alors bienheureux, en l'expérience du *Hûm* massif à l'ombilic.

Ceci constitue une petite session ; nous pratiquons en la répétant.

Au moment de conclure la session, après que le souffle-esprit soit « retombé » à l'ombilic, par notre intense dévotion, le maître fond en lumière qui nous pénètre par le sommet de la tête et, s'évanouissant, comble le corps et l'esprit de félicité. Enfin on se représente l'orifice de Brahmâ fermé par un tiglé blanc.

Nous pratiquons ainsi jusqu'à ce que des signes de succès apparaissent.

Pour ces deux Powa (du yidam et du maître), au moment de l'application (au moment de l'agonie), nous ne pratiquerons Powa que dans sa phase ascendante sans qu'il soit nécessaire de redescendre et de fermer la porte (de l'orifice de Brahmâ) à la fin de la session.[88]

– Fin de la cinquante deuxième séquence –

1.4 – Le Powa de Khecharî, de la non erreur

Bien que le Powa de Khecharî fasse partie des instructions, il est instamment recommandé de le tenir secret et de ne pas le diffuser largement, aussi faudra-t-il en prendre connaissance ailleurs.[89]

D'autre part, bien qu'ils ne soient pas inclus dans le plan du texte, il existe environ cinq autres types de Powa concis enseignés par la dâkinî de gnose.

།གཉིས་པ་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་མན་ངག་ནི། སྐབས་འདིར། གཞུང་ནས་འཕོ་བ་མང་པོ་བཤད་ཀྱང་། ལག་ལེན་ཡེ་ཤེས་སྐར་ཁུང་མ་ལ་བྱེད་གསུང་། གཞུང་འཕོ་རྣམས་ལའང་ལག་ལེན་ཡེ་མི་མཛད་པ་ཡིན་མོད། འདི་ལ་ཕྱག་ལེན་གཙོ་ཆེར་མང་དུ་འདེབས་པ་ལ་དགོངས་པའོ། །འདི་ལ་སྦྱོང་བ་དང་ལས་ལ་སྦྱོར་བ་གཉིས་ཡོད།

དང་པོ་སྦྱོང་བ་ནི། སྔོན་འགྲོ་སྔར་དང་འདྲ། ཟླ་མཚོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པའི་རྗེས་སུ། རང་ལུས་ལྷ་སྐུ་ཁོང་སྟོང་དུ་བསམ། རྩ་དབུ་མ་ཡང་ཡི་དམ་གྱི་འཕོ་བའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་བསྒོམ། དབུ་མའི་ནང་ལྟེ་བའི་ཐད་དུ་ཆོས་འབྱུང་གྲུ་གསུམ་དཀར་པོ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་ཐུར་བསྟན། གདེངས་ཀ་གྲེན་བསྟན། ཟུར་གཅིག་མདུན་ལ་བསྟན་པ། རྒྱབ་གཞུང་གི་ངོས་ལ་ལོགས་གཅིག་བསྟན་པར་བསྒོམ། དེའི་དབུས་སུ་རྟེན་གང་ལ་ཡང་མ་རེག་པའི་ཨ་ཡིག་དཀར་པོ། སྲན་ཆུང་ངམ། ཡུངས་འབྲུའི་ཚད་ཙམ་གསལ་འདེབས། ཚད་ཆེ་ཆུང་མ་གཏོགས་ཆོས་འབྱུང་དང་ཨ་ཡིག་གི་བཞུགས་ཚུལ་སྟོང་རའི་སྐབས་དང་འདྲ། དེ་རྗེས་རླུང་རོ་བསལ། རླུང་བུམ་ཅན་ཤུགས་དྲག་པོ་ཡུན་ཐུང་ཙམ་ཞིག་བཟུང་། ལྟེ་བའི་ཨ་ལ་སེམས་དྲག་ཏུ་གཏད། རླུང་བཟུང་བའི་ངང་དེ་ཀ་ནས་ལྟོ་བ་ཚིགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཙུང་ཟད་བཙེར་ཙམ་དང་། ཨ་དཀར་པོ་དེ་འཕར་ཙམ་བྱུང་ནས་ཡང་སྔར་ཤུལ་དུ་བསྡད། དེ་ནས་ཙུང་ཤུགས་ཆེ་བས་བཙེར་བ་ན། ཡང་སྔར་ལས་མཐོ་ཙམ་འཕར་བ་ལས་སྔར་གྱི་སར་བསྡད། ཡང་དེ་འཕྲུལ་སྐད་ཅིག་ལ་དྲག་ཏུ་བཙེར་ཏེ་ཐུབ་ཚད་དུ་བསྡད་པས། རླུང་སྟོད་དུ་ཁོང་གིས་འགྲིལ་ཡོང་། དམིགས་པ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་ཐག་གིས་བརྡབས་པས། དེའི་རླུང་གིས་བདས་པ་བཞིན་དུ་རང་སེམས་ཨ་དཀར་པོ་དེ་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་དབུ་མའི་ལམ་བརྒྱུད་སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ནས་ཐོན། ནམ་མཁའ་ལ་ཡེ་རེ་རེ་སོང་། དབྱིངས་མཐོན་པོ་མཐོན་པོར་སླེབ་ནས་ནམ་མཁའ་ལ་ཡལ་བར་བསམ་སྟེ།

2 – Les instructions essentielles complémentaires

Bien que l'on trouve différents Powa dans les textes-source, *le Powa de la lucarne de gnose* est recommandé pour la pratique. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas pratiquer les autres mais c'est le plus important et il convient de le pratiquer de nombreuses fois. Les explications comprennent : l'entraînement et l'application.

2.1 – L'entraînement

Les préliminaires sont comme précédemment.

À la fin, une fois le maître dissout en lumière et résorbé en nous, notre corps est l'enveloppe vide, corps de déité ; Avadhûti est médité suivant les explications du Powa du yidam. Dans Avadhûti, au niveau de l'ombilic, un chöjung blanc, le sommet vers le bas, la base évasée vers le haut, un angle vers l'avant, le côté opposé vers l'arrière. Au milieu, *A,* blanc, suspendu. Nous l'imaginons de la taille d'un petit pois ou d'un grain de moutarde. Hormis la taille, le chöjung et la lettre *A* sont comme dans la pratique de l'enveloppe vide.

Puis, nous dissipons l'air résiduel et appliquons, brièvement mais puissamment, le souffle-vase. Nous posons intensément notre esprit sur la lettre *A* à l'ombilic et, le temps de la rétention, nous rassemblons le souffle de l'abdomen vers la colonne vertébrale, ce qui fait remonter légèrement le *A*, puis nous revenons au repos. Nous recommençons un peu plus fort, le *A* monte plus haut et nous revenons au repos. Puis, nous rassemblons vivement et intensément le souffle et demeurons autant que possible. Le souffle se concentre en s'élevant et nous imaginons qu'il frappe le couvercle du chöjung, ce qui provoque, à l'expir, l'envol de notre esprit, *A* blanc, comme une flèche décochée. Il suit Avadhûti, sort par l'orifice de Brahmâ au sommet de la tête et part à grande vitesse dans l'espace. Nous méditons qu'il arrive dans de très hautes sphères et s'évanouit dans l'espace.

དབྱིངས་དང་ནམ་མཁའ་རིག་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་འདྲེས་པ་ལ་ཏད་དེ་བཞག །དམིགས་པ་དེ་ལྟ་བུ་བསྐྱར་གྱིན་ལན་བདུན་ཙམ་བསྒོམ། ཡང་འབེབས་པ་ནི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་ཨ་དཀར་པོ་ཞིག་ལམ་སྟེ་གྲུབ། དེ་མར་བབས་སྤྱི་བོ་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས། དབུ་མའི་ནང་ནས་མར་ལམ་ལམ་དལ་བུས་བབས། ལྟེ་བའི་ཆོས་འབྱུང་གི་དབུས་སུ་བརྟན་ཅིང་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྤྱིང་ངེ་འདུག་པར་བསམ། དེ་ཐུན་ཆུང་གཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་བསྒོམ། ཐུན་ཆེན་རེའི་ནང་དུ་ཐུན་ཆུང་དེ་འདྲ་ཉེར་གཅིག་གམ། བཅུ་གཅིག་གམ། བདུན་ཙམ་རེ་བྱེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཐུན་བཞིའམ་དྲུག་སོགས་བྱས་ན་རྟགས་མྱུར་དུ་འོང་སྟེ། རྩོལ་བ་ཆེ་ཆུང་གི་རིམ་པས་ཞག་བདུན་ནམ། ཟླ་ཕྱེད་དམ། ཟླ་གཅིག་ཙམ་ལ་རྟགས་རབ་འབྲིང་ཐམ་གསུམ་གང་རུང་ཞིག་འབྱུང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད་དོ།

།དེ་ཡང་རྟགས་རབ་སྤྱི་བོ་འབུར་བ་བཙོལ་ཏེ་ཆུ་སེར་སོགས་བྱུང་ནའང་ཡིན། དམིགས་པ་བཏང་རེས་ཀྱི་ལྟག་པའི་རྩ་གཉིས་རེངས་ཤིང་། མིག་སྤྲིད་ཆིལ་བ་དང་། དྲན་མེད་དུ་འགྲོ་ཚད་པ་བྱུང་ན་ཡིན། འབྲིང་ནི་སྤྱི་བོ་འབུར་བ་ཙམ་དང་། མདུན་རྩེ་ཆུང་གི་རྩ་རྒྱངས་པ་ལྟ་བུའོ། །ཐམ་སྤྱི་བོ་ཟ་ཞིང་འགུལ་ལ་འཁྲིགས་པ་འོང་།

དེས་མི་ཡོང་གོང་མ་གཉིས་གང་རུང་གཅིག་རང་དགོས་གསུང་། དམིགས་པ་གསལ་ཤོས་ཤིག་ལ་འདི་བསྒོམ་ཙམ་ན་ཡུན་རིང་དུ་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ་འབྱུང་སྟེ། དེ་ལ་རིན་པོ་ཆའི་སྨོད་བྱུང་མས་སྤྱི་གཙུག་བཀབ་ན། ཐལ་བའི་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་གསུང་། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་ཚིགས་པ་བརྟུང་བ་དང་འབེབས་ཀྱིས་ཐབ་ན་ལེགས་སོ།

།དེ་ལྟར་རྟགས་བྱུང་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་དམིགས་པ་ཚར་རེ་བསྒོམ་དགོས། སྤྱིར་ད་ལྟ་འཕོ་བས་རྩ་ལམ་འབྱོངས་ན། ནམ་ཞིག་འཆི་ཆེ་འཕོ་བའི་གསལ་འདེབས་མེད་ཀྱང་།

Nous demeurons alors tout ouvert, dans l'union indissociable du domaine, de l'espace et de l'intelligence (rigpa). Nous méditons cette séquence sept fois.

Pour la redescente, dans l'espace, un *A* blanc apparaît, descend, pénètre par le sommet de la tête, descend doucement par Avadhûti et se pose lourdement dans le chöjung à l'ombilic.

Ceci constitue une courte séquence, que nous répétons de nombreuses fois. Dans une grande session, nous pourrons la pratiquer vingt et une, onze ou sept fois. Si nous faisons ainsi quatre, six ou plus grandes sessions (quotidiennes), des signes de succès apparaîtront rapidement. Suivant l'intensité de nos efforts, il n'y a aucun doute que des signes supérieurs, moyens ou ordinaires apparaîtront en sept jours, deux semaines ou un mois environs.

– Les signes supérieurs sont une cloque au sommet de la tête, qui peut aller jusqu'à suinter ; pendant la pratique, les deux canaux supérieurs peuvent se raidir, les yeux se congestionner et larmoyer, et on peut même perdre connaissance.

– Les signes intermédiaires sont un bouton au sommet de la tête, et un léger étirement des canaux.

– Les signes ordinaires sont des démangeaisons et des douleurs lancinantes au sommet de la tête.

Il est dit qu'il est nécessaire de pratiquer jusqu'à ce que l'un des deux premiers types de signes apparaissent. Certaines personnes dont les représentations sont très claires peuvent s'évanouir longuement lors d'une simple pratique. Dans ce cas, pour éviter d'en souffrir, il convient de couvrir le sommet de la tête d'un récipient précieux. Il est possible également de tapoter la colonne vertébrale (et les articulations). Les *beps* sont aussi excellents.

Une fois les signes apparus, il convient de pratiquer une séquence chaque jour. En général, une fois les canaux purifiés par la pratique de Powa, même si l'application n'est pas accomplie au moment de la mort,

སྦྱོར་རྩ་སྙོ་བྱེ་ཞིང་རྩ་ལམ་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་ནས་ཕལ་ཆེར་འགྲོ་ཡང་རེ་རེ་ཙམ་མ་ངེས་པ་ལས་གསལ་འདེབས་བྱུང་ན་འཆུག་པ་མེད། སྒོམ་འཕྲོ་བཞག་ནས་ཡུན་རིང་ལོན་ན་དགོས་དུས་གསལ་མི་ཐེབས་པ་ཡང་སྲིད་པས། ད་ལྟ་སྦྱངས་པའི་རྒྱུན་མི་ཉམས་པའི་ཕྱིར་ཐུན་རེ་བསྒོམ་པ་ཡིན། ལྷག་མ་སྒྱུ་ལུས་སོགས་བསྒོམ་པ་ཁེ་ཆེའོ།

།ལས་ལ་སྦྱོར་བ་ནི་སྔར་བཤད་པ་དང་འདྲ་སྟེ། མྱུར་དུ་འཆི་བའི་རྟགས་ངེས་པ་ཅན་བྱུང་ན། ཡོད་བྱད་ལ་མ་ཆགས་པར་བྱ། རང་གང་མོས་པ་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་། སྦྱིན་གཏོང་བྱེད། འཁོན་དང་སེལ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་དངོས་དང་བརྒྱུད་པའི་སྒོ་ནས་བཤགས་སྦྱོང་བྱ། ཉེ་དུ་སོགས་ལ་ཆགས་པའི་བློ་སྤངས་ཏེ། འབྲེལ་ཐག་བཅད་ནས་བསྒོམ་དགོས་སོ། །འདིར་རྫས་ཀྱི་འཕོ་བ་འང་བཤད་པ་འགྲུབ་ན་ནི་ལེགས། མེད་ཀ་མེད་ནི་མིན་ནོ། །དམིགས་སྐོར་ང་གསུམ་པའོ།

།དེ་ཡན་ཆད་ལ་གཏུམ་མོའི་སྐབས་སུ་རྩ་དབུ་མ་དམར་པོར་བསྒོམ། གཞན་རྣམས་ལའང་ཕྱི་དཀར་ནང་དམར་སོགས་ཁྲིད་ཡིག་རྣམས་སུ་མི་འདྲ་བ་ཅི་རིགས་བཤད་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་དཀར་པོ་ཁོ་ན་མཛད། ཡེ་ཤེས་སྐར་ཁྱུང་མ་ལ་ཆོས་འབྱུང་གི་སྟབས་དབུ་མ་ཅུང་ཟད་སྦོམ་པར་བསྒོམ་དགོས། ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་ལའང་དེ་དང་འདྲ། ཆོས་འབྱུང་ཡང་ཕྱི་དཀར་ནང་དམར་སོགས་ཅི་རིགས་བཤད་མོད་དེ། བར་དོའི་སྐབས་མ་གཏོགས། ཆོས་དྲུག་གཞུང་གི་དམིགས་པའི་ཆོས་འབྱུང་ཐམས་ཅད་དཀར་པོ་ཁོ་ནར་མཛད་པ་ཞལ་རྒྱུན་ཡིན།

la porte des canaux étant déjà ouverte et les canaux purifiés, ils seront le trajet suivi naturellement dans la plupart des cas mais cela reste aléatoire. Si nous pouvons appliquer la pratique, c'est alors infaillible.

Pour éviter qu'après un long moment passé sans pratiquer nous ne soyons plus capables d'appliquer (Powa) au moment nécessaire, il est important de ne pas endommager la continuité (de la pratique) et de faire des sessions régulières. La pratique du Corps Illusoire et les autres sont aussi importantes.

2.2 – L'application

L'application se fait comme précédemment (Powa du maître).

Lorsqu'apparaissent des signes indubitables de l'approche de la mort, il convient de faire offrande de nos possessions (aux Trois Joyaux,) sans attachement, et de les donner selon nos souhaits. Il convient de dévoiler les inimitiés et les problèmes, de façon directe ou indirecte puis, abandonnant tout attachement pour nos proches ou qui que ce soit, liens tranchés, il nous faut pratiquer. Il est bien, si nous en avons reçus les instructions, d'appliquer le Powa « avec substances » (onguent de Powa), mais ce n'est pas indispensable.

– Fin de la cinquante troisième séquence –

Pour la pratique de Tumo, Avadhûti est médité rouge et, dans les autres pratiques, blanc à l'extérieur et rouge à l'intérieur, ou encore d'autres façons selon les instructions écrites. En pratique (hormis pour Tumo), Avadhûti sera toujours médité blanc.

Pour *la lucarne de gnose* avec le chöjung, on médite Avadhûti légèrement plus large, comme pour la séquence des *quatre initiations des tiglés*. Bien qu'il soit décrit blanc à l'extérieur et rouge à l'intérieur ou autrement, le chöjung est toujours blancs, hormis pour la pratique du Bardo ; il s'agit là d'une transmission orale.

ཐབས་ལམ་དང་འོད་གསལ་གྱི་སྐབས་ན་ལུས་ཐམས་ཅད་དབུ་མས་ཁྱབ་པར་བསྒོམ་ལུགས་རེ་ཡིག་སྙིང་ཀུན་ན་བཤད་མོད་ཀྱང་། ལས་དང་པོ་བའི་སྐབས་ན་དེ་རང་ཐན་ཆུང་མི་དགོས་གསུང་ནེ་ཁྲིད་ཀྱི་དཀྱུས་ལ་མི་འཛུད་དོ།

Pour la Voie des Méthodes (Tumo) et pour la Claire Lumière, les traités anciens mentionnent une façon de méditer dans laquelle Avadhûti englobe tout le corps. Celle-ci a peu d'utilité pour les débutants et il est dit qu'elle n'est pas nécessaire ; aussi ne l'avons nous pas intégrée ici.

དྲུག་པ་བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་ནི་རྣམ་པ་བཞི་སྟེ།

རབ་བར་དོ་དང་པོའི་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུ་རང་ཤར། འབྲིང་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་རང་ཤར། ཐམ་སྤྲུལ་སྐུ་འགག་མེད་རང་ཤར། སྤྱི་གནད་འཆུག་མེད་ཀྱི་གདམས་ངག་སྟེ། ས་བཅས་བཞི་ཡོད་ལ།

དེའི་དང་པོ་ནི། གོང་གི་འཕོ་བ་འཕོ་བྱེད་བྲལ་བ་དང་དོན་གཅིག་སྟེ། དེ་ཡང་བར་དོ་དང་པོ་ཞེས་པ་ནི། འོད་གསལ་མ་བུ་འདྲེས་པའི་ཡེ་ཤེས་འཆི་སེམས་བདེ་སྟོང་འོད་གསལ་དུ་གནས་གྱུར་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། བར་དོའི་དང་པོར་བྱུང་བས་སོ། །དེ་ལ་འཆི་བ་ཆོས་སྐུ་ཞེས་བྱ།

དེ་ལས་ལངས་པ་ན་ཐམལ་པ་རྣམས་ལ་བར་དོ་འབྱུང་བའི་དོད་ལ་ལྷ་སྐུ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རང་ཤར་དུ་འབྱུང་བ་དེ་ལ་འོད་གསལ་རང་ཤར་ཟེར། འོད་གསལ་ལས་རང་ཤར་བའི་གོ་བ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ཡང་སད་དུས་སུ་བདེ་སྟོང་དང་ལྷ་སྐུ་རྒྱུན་མི་འཆད། གཉིས་འཐུག་པོ་ཐམས་ཅད་འོད་གསལ་དུ་ཆུག །རྨི་ལམ་གྱི་རྩལ་སྦྱོང་ཟད་པ་ཡང་མེད་ལ་དག་སྣང་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་བའི་གང་ཟག་དེ་ལ་བར་དོ་དང་པོའི་འོད་གསལ་རང་ཤར་ཆོས་སྐུ་འདི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལ་དམིགས་པ་ལོགས་པ་མེད། སྐབས་འདིར་དེ་དག་གི་རྣམས་གཞག་རྒྱས་པར་འཆད་འདོད་ན། ཆོས་ཐུན་གཅིག་གཉིས་སོགས་ཇི་ལྟར་འོས་པ་བྱེད།

LE YOGA DU BARDO

LE SAMBHOGAKÂYA DES VICTORIEUX[90] (2.2.6)

Quatre parties : pour ceux dont la réceptivité est supérieure, l'apparition naturelle du dharmakâya, Claire Lumière du premier bardo ; pour les réceptivités intermédiaires, l'apparition naturelle du sambhogakâya des victorieux ; pour les réceptivités ordinaires, l'apparition naturelle du nirmânakâya libre de blocages ; la présentation universelle, les instructions sur l'absence d'erreur.

1 – Au niveau supérieur, l'apparition naturelle du dharmakâya, Claire Lumière du premier bardo

Ce premier point a le même sens que le Powa « libre de quelqu'un qui transfère et d'un transféré », présenté précédemment (Powa de l'ainsité). Plus précisément, le « premier bardo » fait référence à l'expérience première de l'union des Claire Lumière mère et fille en laquelle l'esprit du mourant demeure en la Claire Lumière, félicité vide, qui apparaît à alors. Ceci est nommé « dharmakâya du moment de la mort ».

En s'éveillant de celui-ci, aux apparences du bardo propres aux personnes ordinaires se substituent naturellement des corps de déités, semblables à des illusions. C'est « l'apparition naturelle de la Claire Lumière » au sens où ils apparaissent naturellement de la Claire Lumière.

En effet, la Claire Lumière du premier bardo illumine naturellement celui qui n'interrompt pas le cours de la félicité vide durant la veille, dont le sommeil profond repose en Claire Lumière, et qui s'entraîne continuellement durant les rêves à l'émergence spontanée des corps de déités, félicité-vide : c'est l'apparition de ce dharmakâya.

Ceci ne constitue pas une phase de méditation distincte.

À ce point, pour une présentation élaborée de ces aspects, il est possible d'expliquer la façon appropriée de faire une session, deux ou plus.

གཉིས་པ་འབྲིང་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་རང་ཤར་ནི། སྔོན་འགྲོ་བབས་སྒྱུ་ལུས་དང་འདྲ་བ་ལས། བར་དོ་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཅེས་མཐའ་བསྒྱུར། བླ་མ་རང་ལ་ཐིམ་པའི་རྗེས་སུ། རང་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བལྟས་ཏེ། སྲིད་པ་བར་དོ་དངོས་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་དྲག་པོ་སྦྱངས། འགྲོ་དྲུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། ཆགས་སྡང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་དྲན་པའི་སྐྱོ་ཤས་དྲག་པོ་ཡང་བྱ།

བར་དོའི་སྐབས་འདིར། འཁྲུལ་ན་འཁྲུལ་ཚབས་ཆེ་སྟེ་ཆགས་སྡང་གི་རྣམ་རྟོག་རེ་རེས་ཀྱང་སྐད་ཅིག་ལ་དམྱལ་བར་ཡང་བསྐྱུར་རུང་། ལམ་བསྒོམས་ན་གྲོལ་ཚབས་ཀྱང་ཆེ་སྟེ། ད་ལྟ་སད་དུས་སུ་ལོ་ཟླར་བསྒོམས་པ་ལས་ཀྱང་། འདིར་དར་ཅིག་རེ་བསྒོམས་པ་ཡང་བོགས་དང་ཆོད་ཆེ་བ་ཡིན། ད་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་མ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས། བླ་མས་གནང་བའི་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་བསྒོམ་པར་བྱ་སྙམ་དུ་བསམ།

སྟོང་པའི་ངང་ལས་རང་གི་མདུན་དུ་ཆོས་འབྱུང་སྔོན་པོ་རྩ་བ་ཕྲ་ཞིང་གདེངས་ཀ་ཅན་དུ་བསྟན་པ་ཞིག་བསྒོམ། འདི་རང་བཞིན་མ་རྟོགས་པ་རྣམས་ལ་མའི་མངལ་དུ་འདུག །རྟོགས་པ་རྣམས་ལ་འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་རང་ཡིན་ཨང་སྙམ་དུ་བསམ་པར་བྱ། དེ་ནས་རང་ཉིད་དེའི་དབུས་སུ་ཕྱིན། རང་སེམས་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོ་ཆེ་ཞིང་འོད་འབར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཆོས་འབྱུང་ལ་ཐོག །འདས་པའི་མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་ལན་ཆགས་དང་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་སྦྱངས། ད་ལྟར་བའི་མངལ་ལ་སྐྱེས་ཀྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དག །མ་འོངས་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་སྒོ་བཀག །སྐྱེ་གནས་གཞན་གསུམ་གྱི་བག་ཆགས་རྣམས་ཞོར་ལ་རང་དག་པར་བསམ། བར་དོ་ཡིན་ཨང་སྙམ་ཧཱུྃ་དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རང་སྐད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་སུ་བསྒོམ། བར་དོ་ཡིན་ཨང་སྙམ་སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་རྫོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བླ་མ་བསྒོམ། བར་དོའི་སྐབས

2 – Au niveau intermédiaire, l'apparition naturelle du sambhogakâya des victorieux

Les préliminaires sont ceux du yoga du Corps Illusoire. La prière termine par : « Inspirez-moi l'obtention du sambhogakâya dans le bardo. »

Le Maître fond en nous et nous nous entraînons intensément à l'aspiration que nous-mêmes et toutes les apparences sont réellement le bardo du devenir. Nous développons un intense renoncement, évoquant précisément les négativités des passions conflictuelles et les souffrances des six destinées du samsâra.

Nous considérons : « En ce bardo, alors que la puissance des illusions est si grande, que chaque pensée passionnelle peut instantanément me précipiter en enfer, la puissance libératrice de la pratique de la voie est aussi très grande. Maintenant, les instants de pratique ont une portée et des bénéfices bien plus grands que des mois et années de pratique à l'état de veille. Sans tomber sous l'emprise des émotions, sans erreur, je vais pratiquer le sambhogakâya des victorieux que m'a transmis le maître. »

Nous imaginons, depuis l'état vide, un chöjung bleu, pointe en bas, base évasée vers le haut et nous disons : « pour ceux qui ne réalisent pas sa nature, c'est la matrice maternelle ; pour ceux qui la réalisent, c'est le palais du dharmadhâtu, Akanishtha ».

Nous allons au centre du chöjung, notre esprit devient un grand *Hûm*, bleu, flamboyant de lumière. La lumière irradie, atteint le chöjung et dissipe toutes les empreintes et tendances des naissances en des matrices antérieures, purifie tous les actes de ceux nés d'une matrice aujourd'hui, ferme la porte des naissances à venir et purifie en soi les tendances liées aux trois autres types de naissances.

Nous pensons « c'est le bardo ». Le *Hûm* se transforme et, en instant, nous nous méditons comme Chakrasamvara Inné. Nous répétons : « c'est le bardo ». Au sommet de notre tête, un parfait siège à quatre niveaux ; dessus nous méditons le maître et lui adressons une prière, uniquement

འདིར་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ། དེ་ལྟར་དམིགས་པ་སྒོམ་པའི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་བར་དོ་རང་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་རྒྱུན་ཆགས་གལ་ཆེ། དམིགས་སྐོར་ངབཞི་པའོ།

།གསུམ་པ་ཐམ་སྤྲུལ་སྐུ་འགག་མེད་རང་ཤར་ནི། དམིགས་པ་སྔམ་དེ་རྫོགས་པར་བསྒོམས་ནས། དེའི་སྟེང་དུ་འདི་བསྣན་ཏེ། འདི་ཐམས་ཅད་བར་དོ་ཡིན་སྣང་བ་འདི་བསྒྱུར་བར་བྱའོ་སྙམ་པས། གཟུགས་སུ་སྣང་ཚད་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པའི་སྐུར་བསྒྱུར་དགོས་སྙམ་པ་བྱས་ཙན། ཐམས་ཅད་ཧེ་རུ་ཀ་ཡབ་ཡུམ་དུ་ཁྲོང་ཁྲོང་སོང་། སྒྲ་གྲགས་ཚད་སྔགས་ཡི་གེ་བདུན་པ་ལྔ་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྒྱུར་སྙམ་པ་བྱས་ཙན། སྔགས་དེ་ཉིད་དུ་ཧུར་ཧུར་བྱུང་། བདེ་སྡུག་ཆགས་སྡང་སོགས་ཡིད་དྲན་རྟོག་ཡུལ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་ཞེས་ཉིན་པར་དྲག་དུ་བསྒོམ། རྨི་ལམ་ཤར་བ་ན་དེ་ཉིད་དུ་སྒྱུར་བ་གསུམ་པོ་དྲན་པར་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ལས་རང་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། དམིགས་སྐོར་ངལྔ་པའོ།

།བཞི་པ་སྤྱི་གནད་འཆུག་མེད་ནི། སྐབས་འདིར་བླ་མ་ཕལ་ཆེར་འདི་སྐད་གསུང་སྟེ། འདིར་དབང་པོ་ཐམའི་ཡང་ཐམ་ཞེས་སྤྱི་གནད་འཆུག་མེད་དབང་པོ་དམན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས། ཚཤད་མ་ཐག་པ་སྤྲུལ་སྐུ་འགག་མེད་ཀྱི་དམིགས་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཁོ་ན་བསྒོམ་པའི་སྟེང་དུ། འདི་སྔོན་པར་མཛད་པ་འབའ་ཞིག་འདུག་སྟེ། ལར་བར་དོའི་དམིགས་པ་ཕྱིམ་གསུམ་པོ་ཆང་རྩུགས་པ་གསུམ་མ་ཡིན། སྔམ་སྔམ་ཕྱིམ་ཕྱི་མ་བསྟན་པའོ། །ཞེས་གསུང་ངོ་།

absorbé : « Inspirez-moi l'obtention du sambhogakâya dans le bardo ».

Durant cette phase de méditation, il est important de constamment développer le sentiment et la conviction que « c'est le bardo ».

– Fin de la cinquante-quatrième séquence –

3 – Au niveau ordinaire, l'apparition naturelle du nirmânakâya libre de blocages

Nous complétons la phase précédente, pensant « ce sont les apparences du bardo, je vais le transformer ».

Alors, par la pensée que toute apparence est le corps de Chakrasamvara, tout devient immédiatement l'heruka en union.

Par la pensée que tout son est les sept syllabes, tous deviennent la résonance vibrante du mantra.

Bonheur, souffrance, attraction, rejet, pensées conceptuelles, tout ce qui a un objet, médité intensément la journée comme semblable à l'illusion et au rêve, se transforme naturellement lorsque le rêve apparaît.

Par ces trois rappels, les émotions conflictuelles et les souffrances se libéreront naturellement.

– Fin de la cinquante-cinquième séquence –

4 – La présentation universelle, l'absence d'erreur

La plupart des maîtres disent à ce sujet :

« La présentation universelle sur l'absence d'erreur est une instruction ordinaire parmi les instructions ordinaires. Pour les personnes de réceptivité ordinaire, une fois les explications reçues, la pratique consiste seulement à parfaire la séquence du nirmânakâya libre de blocage, qui est la base pour aborder (la présentation universelle). Les trois séquences précédentes ne sont pas indépendantes mais se complètent progressivement. »

།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་མོད་ཀྱང་། དེ་ཁོ་ནར་བྱས་ན་སྤྱི་གནད་འཆུག་མེད་ཅེས་པའི་སྤྱི་སྐྲ་ནུས་མེད་དུ་འགྲོ་བས། དམིགས་པ་འདི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཉམས་ལེན་ལ་ཡང་སྟོན་དགོས་པ་ཞིད། ཐ་མའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཡང་སྟོན་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་དུ་སྣང་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་བར་དོ་རང་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དུ་འདུས་པས། དབང་པོ་བཞི་པའི་རྣམ་གཞག་མི་དགོས་པར་མངོན་ལ། ཐ་མ་ཡིག་གེ་མཆན་བུ་དང་། ཚིག་གསལ་དུའང་། སྤྱི་གནད་འཆུག་མེད་གསུང་བམ་གཏོགས། དབང་པོའི་རིམ་པ་དང་སྦྱར་བ་མེད་དོ། །དེས་ན་འབྲིང་དང་ཐ་མའི་དམིགས་པ་གང་ལྟར་ཡང་རུང་སྟེ། དམིགས་པ་འདི་བསྟན་ཏེ་བསྒོམས་ན་འཆུག་པ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན་པར་སྣང་ངོ་། ཇི་སྐད་དུ། བླ་མ་ཡི་དམ་སྒྲུབ་ལུས་གསུམ། །འཁྲུལ་བ་མེད་པར་ལམ་དུ་ཁྱེར། །བར་དོའི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལ། །འཆུག་པ་མེད་པའི་མན་ངག་གཅེས། །ཞེས་པ་ལྟར། བར་དོའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་དང་བཅས་པས། སྤྱིར་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་ནང་ནས་སྐྱེ་འགྲོ་ཕོ་ཐམས་ཅད་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཞེ་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་གནས་པའི་ཆོས་འབྱུང་གི་གཡས་ཟུར་ཕྱོགས་སུ་འཁོད་པར་བསྒོམ། མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ་ནས། བར་དོར་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་བྱ། ཡང་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཏུ་གཏོགས་པའི་སེམས་ཅན་མོ་ཐམས་ཅད་དང་། ཁྱད་པར་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཆོས་འབྱུང་གི་གཡོན་ཟུར་དུ་འཁོད་པར་བསྒོམ། མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ་ནས། བར་དོར་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ། སྣར་ཡང་བླ་མའི་མོས་གུས་དང་། རང་གཞན་ལྷ་སྐུར་གསལ་བ་དང་། བདེན་མེད་ཀྱི་འདུན་པ་ཤུགས་བསྐྱེད་པས་རྒྱབ་བརྟེན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་བསྒོམ། རྟེན་བྱུད་མེད་ཀྱིས་བསྒོམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་གོ་བཟློ་བར་བྱའོ།

Bien que ce soit vrai d'un certain point de vue, s'il n'en était qu'ainsi, la dimension universelle des instructions sur l'absence d'erreur perdrait son sens alors qu'il apparaît qu'elles conviennent à des personnes de réceptivité intermédiaire comme ordinaire. Nous comprenons ainsi qu'il n'est pas ici question d'une présentation suivant quatre capacités, avec la dernière qui comprendrait les quatre autres, mais d'une explication ou d'un addenda pour les personnes dont la réceptivité est ordinaire, qui ne comprend pas les autres instructions ni unit les niveaux de réceptivité. Ce sont des instructions appropriées pour compléter les séquences des personnes dont la réceptivité est ordinaire ou intermédiaire et, si elles sont pratiquées, le sens de « l'absence d'erreur » apparaîtra. (Niguma) dit :

Intégrer à la voie, sans s'en départir,
Le maître, le yidam et le Corps Illusoire
Est, dans les grandes terreurs du bardo,
L'instruction orale cruciale sur l'absence d'erreur.

Conformément à cette citation, avec le sentiment intense du bardo, nous méditons que tous les mâles des six destinées en général et tous les objets d'aversion en particulier prennent place dans le coin droit du chöjung en lequel nous demeurons. Nous leurs adressons les quatre types d'offrandes au complet et prions « Inspirez-moi l'obtention du sambhogakâya dans le bardo ». Puis nous méditons que toutes les femelles des six destinées et tous les objets d'attraction en particulier prennent place dans le coin gauche du chöjung. Nous leurs adressons les quatre types d'offrandes au complet et prions « Inspirez-moi l'obtention du sambhogakâya dans le bardo ».

Ici aussi, la pratique sera portée par la force de la dévotion au maître, par la clarté de soi même et autrui comme corps de déité et par l'aspiration à l'absence de réalité. Nous pratiquerons ainsi, encore et encore.

Pour une femme on inverse les objets d'attraction et de répulsion.

།ཡང་རང་གང་དུ་གནས་པའི་ཆོས་འབྱུང་སྟོན་པོ་དེ་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པར་བསྒོམས་པའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ནང་ཐུར་དུ་དེ་དག་བསྒོམ་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་། དེར་བསྒོམ་མི་བདེ་དམིགས་པ་མི་གསལ་ན། དེའི་ཐད་ཀྱི་བར་སྣང་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་དང་ཕྱི་རོལ་དུའང་བསྒོམ་དུ་རུང་གསུང་། ཡང་བླ་མའི་ཞལ་ནས་ཐོག་མར་རང་ཡི་དམ་དེ། ཆོས་འབྱུང་གི་མདུན་གྱི་ཟུར་ལ་ཞལ་བསྟན་པ་ཡིན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་ཆོས་འབྱུང་གི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་ཞལ་བསྒྱུར་བས། རིགས་དྲུག་ལྷ་སྐུར་བསྒྱུར་བ་ལ་མདུན་གྱིས་ཕྱོགས་པར་འོང་། མཆོད་པ་དང་གསོལ་འདེབས་བྱེད་དགོས་པས་དེ་ལྟར་བྱ་གསུང་། དམིགས་སྐོར་ང་དྲུག་པའོ།

།དེ་ལྟར་ན་དམིགས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་ང་དྲུག་གི་སྟེང་དུ་སྔོང་ར་ནད་གདོན་སེལ་བྱེད་དང་། སྒྱུ་ལུས་དབང་པོ་ཐམའི་ས་བཅད་ཕྱིམ་གཉིས་དང་། འོད་གསལ་གྱི་མཐར་ཐུག་དང་། རྗེས་ཀྱི་ས་བཅད་ལྔ་དང་། འཕོ་བ་བར་དོའི་དང་པོ་རེ་རེ་རྣམས་བསྟན་པས་ཆོས་ཐུན་དྲུག་ཅུ་རེ་བདུན་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་ཚིག་ཁྲིད་ཙམ་ཐོབ་ཆོས་སུ་བྱེད་པ་ལ་ཐུན་གྱི་ངེས་པ་མེད་དོ། །དམིགས་ཐུན་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་ལ་མ་རག་པར་ཐུན་རེ་ལ་དམིགས་པ་རེའི་ཐ་སྙད་སྦྱར་ནས། དམིགས་པ་དྲུག་ཅུ་རྩ་བདུན་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ།།

Nous méditons alors que le chöjung bleu en lequel nous demeurons devient immense. On continuera de méditer distinctement (les vivants) placés dans les coins droit et gauche. Si cela nous semble difficile et que la représentation n'est pas claire, il est dit qu'il est aussi possible de méditer vers ces directions, dans tout l'espace extérieur.

Bien qu'il a été enseigné par le Maître que nous sommes initialement le yidam faisant face à l'angle avant du chöjung, il est enseigné que nous nous trouvons alors face à l'arrière du chöjung et faisons face aux six destinées devenues corps de déité, auxquelles on adresse offrandes et prières.

– Fin de la cinquante-sixième séquence –

Si l'on ajoute aux cinquante-six séquences de méditation que nous venons de voir : la pratique de l'enveloppe vide qui dissipe maladies et influences négatives (*seq. 4*) ; les deux dernières séquences de la pratique du Corps Illusoire pour les réceptivités ordinaires (*la manifestation des six types de qualités, l'apparition spontanée de l'illusion en l'absence d'attachement*) ; l'ultime Claire Lumière et les cinq instructions finales ; le premier point de Powa et le premier point de Bardo ; nous avons soixante-sept enseignements.

Alors que nous avons simplement reçu ces enseignements comme instructions, il ne s'agit pas vraiment des séquences de méditation. Sans considérer s'il s'agit ou non vraiment (déjà) de sessions de méditation, et en appelant chaque section « phase de méditation », on obtient aussi soixante-sept phases de méditation.

༄། ནམོ་གུ་རུ།

ཟབ་ལམ་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་འདི་ལ། ཡན་ལག་མཐའ་རྒྱས་སུ་སྟོན་པའི་རྒྱས་པ་དང་། སྤྱི་ཉེ་བར་བསྡུས་པའི་འབྲིང་པོ་དང་། དོན་མ་ཚང་བ་མེད་པའི་བསྡུས་པ་དང་། གནད་མཐིལ་དུ་བསྒྲིལ་བའི་ཤིན་ཏུ་བསྡུས་པ་སྟེ་བཞི་ཡོད།

དང་པོ་ནི། ཆོས་དྲུག་བཀའ་བརྒྱུར་གྲགས་པའི་དབང་རྣམས་ཀུང་རྫོགས་པར་བསྐུར། ཐེ་ལམ་གྱི་ཁྲིད་རྫོགས་མཚམས་སུ་སྒྱུ་ལུས་སྣང་ཐོག་གཅིག་མ་དང་། འཛིན་པ་རང་གྲོལ། སྦྱོང་བ་རྣམ་གཉིས། དམིགས་པ་ལྔ་སྐོར་སོགས་དང་འབྱམས་གཅོད་རྒྱས་པ་ནས་ལེན་གྱིན་འཆད་པ་ཡིན།

འོད་གསལ་རྫོགས་མཚམས་སུ་འོད་གསལ་འཆར་སྒོ་ངོས་འཛིན་དང་ལྷན་ཐབས་སུ་འབྲི་བར་འགྱུར་བའི་འདམ་ཁ་ཆེ་ཡང་སྟོན་པ་ཡིན་འདུག་སྟེ།

འོན་ཀུང་ཕྱིས་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་ལ་དམིགས་པ་ཁ་སྐོང་དེ་རྣམས་མི་བྱེད་པར་གདའ། དབང་རྣམས་རྫོགས་པར་བསྐུར་རོ།

།དེ་ལ་བཀའ་བརྒྱུ་པོ་སོ་སོའི་དུས་འཚམས་སྐབས་སུ་བབ་པ་དེར་བསྐུར་བར་འདོད་ན།

LES QUATRE PRÉSENTATIONS DE LA PROFONDE VOIE DES SIX YOGAS DE NIGUMA

Namo guru

La profonde voie des Six Yogas de Niguma (quatre parties) : L'exposé extensif, avec le détail des différentes ramifications ; la présentation intermédiaire, qui est en général (utilisée) ; la présentation concise et complète ; la présentation extrêmement concise qui regroupe dans la main les points essentiels.

1 – L'exposé extensif, le détail des différentes ramifications

L'exposé extensif comprend le confer de la totalité des initiations nommées *les Dix Instructions* puis, à la fin des instructions du Rêve (on aura en général pratiqué Tumo et le Corps Illusoire), les explications :

– *La pratique du Corps Illusoire sur un seul siège* (*Coll. Shangpa v10 p771*) ;
– *L'auto libération des attachements* (*du Corps Illusoire, v8 p618*) ;
– *Les deux aspects de la purification* (*du Corps Illusoire, v10 p751*) ;
– *Le cycle des cinq phases de méditation* (*v9 p492*), etc ;
– *Les instructions détaillées sur l'arrêt des dissipations* (*voir manuscrits Shangpa en umé*).

Puis, à la fin des instructions sur la Claire Lumière, on exposera :

– *La reconnaissance des apparitions de la Claire Lumière* (*v7 p327*) ;
– Les instructions aux mourants contenues dans les annexes.

Cependant, les successeurs (de Khyungpo) n'ont pas systématisé les phases de méditation supplémentaires (*dmigs pa kha skong*) ; ils transmettaient la totalité des initiations au moment opportun. En ce qui concerne le confer des initiations complètes, on peut souhaiter conférer chacune des initiations des *Dix Instructions* (*bka' bcu*) séparément, le moment venu. On donnera alors :

དང་པོར་བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔའི་དབང་བཞི་རྫོགས་བསྐུར། སྨོན་འགྲོ་སྤྱི་དང་། སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་སོ་སོར་མཚམས་སུ། ཡི་དམ་འབོགས་པའི་ཚུལ་ཡིན་པས། བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་དེ་བསྐུར། ཆོས་དྲུག་བཀའ་བརྒྱ་དངོས་ལ་མི་ཐེ་ཡང་། རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་དེ་ཡང་སྐྱོང་རའི་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་གང་འོས་རེ་རུ་མཛད་ཀྱིན་ནི་འདུག །སྨོན་འགྲོའི་ཁྲིད་ཚར་གཏུམ་མོའི་ཁྲིད་མ་ཚུགས་པའི་མཚམས་དེར་གཏུམ་མོའི་སློས་བཀའ་བསྐུར། གཏུམ་མོ་དང་། སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་བར་སྐབས་སུ། སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་སློས་བཀའ་བྱེད། དེ་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཁྲིད་ཀྱི་བར་དུ་རྨི་ལམ་གྱི་སློས་བཀའ་བྱེད། དེ་དང་འོད་གསལ་གྱི་ཁྲིད་ཀྱི་བར་དུ། འོད་གསལ་གྱི་སློས་བཀའ་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་མི་འདྲ་བ་མེད། རྒྱས་པའི་སྐབས་འདིར་སྒྱུ་ལུས་དབང་མོ་ཆེ་ནི། ཁ་ཅིག་བསྲེ་བ་སྒྱུ་ལུས་གྱི་དཀྱིལ་གྱི་ཐད་རང་ཡིན་གསུངས་ནས། རྨི་ལམ་སྦྱོང་སྤེལ་གྱི་སྐབས་གང་འཐད་དུ་བྱེད། ལ་ལ་བསྲེ་བའི་མཇུག་ཡིན་པར་གསུང་འོད་གསལ་གྱི་དངོས་གཞི་སོང་མཚམས་སུ་མཛད་དེ་ཁྱད་ཆེན་པོ་རང་མེད་ནའང་། ཕྱི་མ་འཐད་པར་སེམས། དེ་བཞིན་དུ་འཕོ་བ་དང་། བར་དོའི་སློས་བཀའ་ཡང་སོ་སོའི་ཁྲིད་ཀྱི་འགོར་མཛད་པ་ལ་མི་འདྲ་བ་མེད། འཕོ་བ་བར་དོའི་སྤྱི་བཀའ་དེ། སྐབས་སྔ་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཀྱང་བར་དོའི་ཁྲིད་ཀྱི་མཇུག་ཏུ་བྱེད་པ་ཉིད་ལེགས་སོ།

།བདག་གི་རྣམ་རྟོག་ལྟར་ན། ལྷ་ལྔའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་བསྐུར་དང་། །རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་བསྐུར་གཉིས་ལས། གང་རིགས་གཅིག་ཀུན་གྱི་ཐམ་ར་བྱས་ན་ལེགས་པར་འོང་ངོ་སེམས་སོ།

D'abord *les Quatre Initiations des Cinq Déités de Chakrasamvara* (voir *v7 p457 ?*) au complet.

(Puis on présente) les préliminaires généraux, Refuge et bodhicitta.

Comme amplification du yidam, *l'initiation des Cinq Déités de Chakrasamvara par le samâdhi* (*v2 p4*).

Bien que nous n'en soyons pas encore à la pratique principale que sont les *Dix Instructions des Six Yogas* (voir page suivante), on confère *l'initiation des Cinq Tantras par le samâdhi* (*v2 p107*) au moment opportun, au moment des instructions de l'enveloppe vide.

À la fin des instructions des préliminaires, au moment de commencer les instructions de Tumo, on confère *l'Instruction Particulière de Tumo* (*v2 p119*) ; entre Tumo et le Corps Illusoire, *l'Instruction Particulière du Corps Illusoire* (*v2 p119*) ; entre le Corps Illusoire et les instructions du Rêve, *l'Instruction Particulière du Rêve* (*v2 p144*) ; entre le Rêve et la Claire Lumière, *l'Instruction Particulière de la Claire Lumière* (*v2 p158*), sans rien de particulier.

Dans cette procédure détaillée, concernant *la Grande Initiation du Corps Illusoire* (*v2 p27*), certains disent qu'elle est le cœur de la fusion en le Corps Illusoire et la donnent au moment adéquat, pendant l'apprentissage ou la multiplication des rêves (il s'agirait alors de la fusion du Rêve en le Corps Illusoire). D'autres considèrent qu'elle vient après cette fusion et la donnent une fois arrivé à la pratique principale de la Claire Lumière. Je pense que cela ne fait pas beaucoup de différence, néanmoins la dernière formule me semble préférable.

On donnera les initiations *l'Instruction Particulière de Powa* (*v2 p170*) et *du Bardo* (*v2 p184*) au début de chacun de leur enseignement ou de leur pratique, sans autre particularité. Les instructions générales de Powa et de Bardo peuvent être transmises à différents moments, néanmoins il me semble bien de la donner au terme des instructions de Bardo.

Selon moi, il est bien de conférer *l'initiation des Cinq Déités (de Chakrasamvara) par le samâdhi* et *l'initiation des Cinq Tantras par le samâdhi* après toutes les autres.

།དེ་ལ་ཆོས་དྲུག་གི་བཀའ་བཅུ་ནི། བྱིན་རླབས་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་བཀའ་གཉིས། བྱིན་རླབས་ཁོག་ཕུབ་ཀྱི་བཀའ་གཉིས། བྱིན་རླབས་གཞུང་ཤིང་གི་བཀའ་དྲུག་གོ།

།དེ་ལ་བར་པ་གཉིས་ནི་སྤྱིའི་བཀའ་གཉིས་ལ་ཟེར་བ་དང་། ཕྱི་མ་དྲུག་ནི་སྒོས་བཀའ་དྲུག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ལ་རྩོད་པ་མེད། དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ། ཁ་ཅིག་བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔ་དང་། རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དབང་བསྡུས་པ་གཉིས་ལ་འདོད་པ་ཡང་ཡོད་དོ།

།དེ་ལྟར་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་ཚན་ལ་ལ་ནི། བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔའི་དབང་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མ་ཚོར་བ་ཡང་ཡིན་ལ། ཁ་ཅིག་ནི་དཀྱིལ་ཆོག་གི་གཞུང་དོན་མ་ཁྲོལ་བར་དབང་བསྐུར་བྱེད་མ་ཤེས་པར་སྣང་། གཞན་འགའ་ནི་ལྷ་ལྔའི་དབང་བསྐུར་ཆེ་བ་ནི། ནི་གུའི་ལུགས་ཀྱི་སྨིན་བྱེད་ཡིན་ཀྱང་ཆོས་དྲུག་སྒོས་ཀྱི་མིན་པས། བཀའ་བཅུ་ལ་མི་བགྲང་ཟེར་ཏེ། མདོར་ན་འདི་ལ་ཕྱིས་བྱུང་ལག་ལེན་བྱེད་པ་ཉུང་བར་བྱུང་ངོ་། །དེའི་རྒྱུ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། འགྲོ་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་རྗེས་སུ། མཁས་གྲུབ་རྣམ་གསུམ་དངོས་སློབ་དང་བཅས་པའི་སྐབས་སུ། འདི་ལག་ལེན་དུ་དར་བར་ཡོད་ཅིང་མཆོད་ཕྲེང་ལ་སོགས་པའི་ལྷན་ཐབས་འགའ་རེ་མཛད་མོད། ཆོ་ག་དངོས་ཟིན་ཡང་ཞིང་གཞུང་གཞན་ལ་ཁ་འཐང་ས་པ་དང་ལག་ལེན་ཁྲེར་བདེ་བའི་སྟབས། ཡི་གེ་གསལ་པོ་ཆེར་མ་མཛད་པར་སྣང་། དེ་ལ་ཡང་སྤྱིར་མཁས་གྲུབ་གཞོན་ནུ་གྲུབ་ནི། ཕྱི་དཀྱིལ་གཅིག་ཏུ་དབང་བསྐུར་རྒྱས་པ་མ་སོང་བ་ལ་ཕྱག་ཆེན་ཆོས་དྲུག་སོགས་ཡེ་མི་གནང་བ་ཡིན་པར་འདུག །དམ་བསྒྲགས་ཀྱང་ཆེར་མཛད་པར་གདའ། མཁས་གྲུབ་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་དམ་བསྒྲགས་རང་མ་མཛད་ཀྱང་ཕྱག་ལེན་དེ་དང་འདྲ། དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་ཕྱིས་ཀྱི་རྣམས་སྒོམ་ཆེན་པ་སྤྱི་འདིའི་མིག་དཀྱུས་ཤོར། རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དབང་ཆེན་མོ་འདི་ལོ་དང་ཟླ་བ་མང་པོར་གྲབས་བྱས་ནས་སྐོག་བཞམས་པའི་ལན་རེ་ཙམ་བསྐུར་བ་མ་གཏོགས།

Quand on parle des *Dix Instructions des Six Yogas*, il s'agit : des deux instructions qui ouvrent la porte de l'influence spirituelle ; des deux instructions qui posent le contexte de l'influence spirituelle ; des six instructions qui sont la pratique principale de l'influence spirituelle.

Les deux (instructions qui posent le contexte de l'influence spirituelle) sont dites *instructions générales*. Les six (instructions, pratique principale de l'influence spirituelle) sont connues comme *six instructions spéciales*. Concernant les deux (instructions qui ouvrent la porte de l'influence spirituelle), certains affirment que ce sont les deux initiations concises des Cinq Déités de Chakrasamvara et des Cinq Tantras.

Parmi ceux-ci je n'en ai pas rencontré qui (évoquent) l'initiation extensive des Cinq Déités de Chakrasamvara. Néanmoins, il semble que certains la confèrent, sans que ce soit su et sans dévoiler le sens principal du rituel du mandala. D'autres considèrent que *la Grande Initiation des Cinq Déités (de Chakrasamvara)*, bien qu'elle ne fasse pas partie des pratiques qui font mûrir, dans la tradition de Niguma, ne s'applique pas particulièrement aux Six Yogas et, de ce fait, ne la comptent pas parmi les *Dix Instructions*. En bref, peu de personnes ont pratiqué ainsi par la suite. La raison en est que, si après Drogön Rinpoché (Sangyé Tönpa), les trois érudits-accomplis et leurs disciples directs diffusant cette pratique composèrent bien quelques annexes (sous forme) de séquences d'offrandes et autres, ils ne firent pas grand chose pour faciliter la pratique principale du rituel (en donnant) des références aux différents autres textes et en rendant la pratique facile à accomplir, avec des textes clairs. À ce sujet, en général Khédrup Shönu Drup ne conférait jamais (les instructions) du Mahâmudrâ, des Six Yogas, et les autres sans avoir conféré une initiation extensive du mandala extérieur (?). Il instaura (dans les rituels) de nombreux renvois[91] (des textes l'un à l'autre). Les deux autres érudits-accomplis (Gyeltsen Bum et Serlingpa Trashipel) ne faisaient pas de multiples renvois mais suivirent la même pratique. De ce fait, les grands méditants ultérieurs, en général, ne s'y retrouvèrent pas et cette *Grande Initiation des Cinq Tantras* ne fut conférée que quelques fois, secrètement, après des préparations qui duraient des mois ou des années.

དབང་བཞི་རྫོགས་ཀྱི་རིགས་འཕྲུལ་འཕྲུལ་མཛད་པ་མ་ལྗོགས་ནས། རང་ངམ་གཞན་ལ་དབང་རྒྱས་པ་གང་རུང་དེ་སྤྲོ་རོལ་ནས་ཐོབ་ན་རབ་བྱེད།

དེ་མིན་སློན་བྱེད་རྒྱས་པ་གཞན་ཡེ་མ་ཐོབ་ཅིང་ལྷ་ལྷུའི་སློན་བྱེད་ཙམ་ཡང་མ་བྱས་པར་ཁྲིད་འདེབས་པའི་སྲོལ་ཞིག་བྱུང་།

དེ་ཕྱིན་ཆད་སླ་ཆོས་ཀྱི་དབང་གིས་ལྷ་ལྷུ་རྒྱས་པ་ལ་དོན་གཉེར་ཆེར་མ་བྱུང་བའི་སྐྱོན་དུ་འདུག །དེ་ནི་བྱེད་མ་ཤེས་ཆོས་དྲུག་གི་བཀའ་བཅུ་པོ་བགྲང་དགོས་བྱུང་བས། ལྷ་ལྷུའི་དབང་རྒྱས་པའི་ཚབ་ལ་ཅིག་ཤོས་དེ་བཅུག་པ་ཙམ་མོ། །གཞན་ཡང་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོའི་ལུགས་འདི་ལ་ཆོས་དྲུག་ཉིད་ལམ་གྱི་ཕང་དང་རྩ་བ་ཡིན་པས་སྤྱིའི་སློན་བྱེད་ཡིན་ན། ཆོས་དྲུག་གི་ཕང་དང་འགལ་སླམ་པའི་ལོག་རྟོག་མི་བྱའོ།

།དེས་ན་ཕྱིན་ཐབས་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་བཀའ་གཉིས་ནི། བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྷུའི་དབང་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཡིན།

རྒྱུད་སྡེ་ལྔ་གཙོ་བསྡུས་ཀྱི་དབང་ནི། ཡི་དམ་གཏོད་པ་ཡིན་པས་སྤྱི་ཁྲབ་ཏུ་གསེར་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་བའང་ཡིན་མོད། གཞུང་བཀའ་ཉེར་ལྔ་རང་ལ་མི་བགྲང་ངོ། །དེ་ལྟར་ན་ཆོས་དྲུག་ཉིད་ལ་ཡན་ལག་མཐའ་རྒྱས་སུ་བྱེད་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ལ།

(Ces maîtres) ne pouvant pas donner rapidement de transmission présentant les quatre initiations complètes, (ils considéraient que) le mieux était (pour les disciples) de recevoir auparavant, d'eux-mêmes ou de quelqu'un d'autre, n'importe quelle autre initiation extensive.

Il y avait aussi une autre façon de faire dans laquelle les instructions étaient données avec une simple pratique de mûrissement (initiation concise) des Cinq Déités, sans maturation développée (initiation détaillée).

Par la suite, du fait que c'était un enseignement supérieur, très peu de personnes firent les efforts nécessaires pour recevoir l'initiation développée des Cinq Déités, ce qui fut dommageable, car on ne sût plus la faire. Mais comme il fallait compter sur elle dans les Dix Instructions des Six Yogas, à la place de l'initiation développée des Cinq Déités, on fit seulement l'autre, (l'initiation de Chakrasamvara). Par ailleurs, dans la tradition de la dâkinî de gnose, elle constitue le socle et la source des Six Yogas ; aussi il n'y a pas lieu d'avoir de pensées erronées qui considéreraient que, si elle est un moyen de maturation en général, on (ne devrait pas) l'utiliser aussi pour les Six Yogas.

Ainsi, les deux instructions qui ouvrent la porte de l'influence spirituelle sont les deux initiations de Chakrasamvara, développée et concise.

Quant à *l'initiation concise des aspects principaux des Cinq Tantras* (*rgyud sde lnga gtso bsdus kyi dbang*), elle concerne la pratique (des cinq déités) en tant que yidam, aussi est-elle connectée à l'ensemble des Enseignements d'Or d'une façon générale. On ne la compte pas vraiment parmi les vingt-cinq instructions des traités fondamentaux.

C'est ainsi que l'on considère (la pratique) des Six Yogas avec leurs ramifications extensives.

གཉིས་པ་སྤྱི་ཉེ་བར་བསྡུས་པ་འབྲིང་ནི། བྱིན་རླབས་སློབ་འབྱེད་ཀྱི་དབང་སྒྲུ་ལུས་དབང་མོ་ཆེ་ཁོན་ལ་བསྡུ། དེ་ཡང་དེང་སང་ཕལ་ཆེར་རྗེས་སུ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ནའང་། བཀའ་གཞན་རྣམས་མི་བྱེད་པའི་སྐབས་ཁྲིད་ཀྱི་ཐོག་མར་བྱས་ན་ལེགས། སྦྱོང་བ་རྣམ་གཉིས་སོགས་ཆ་ལག་རྣམས་མི་དགོས། ཁྲིད་དམིགས་གཞུང་རྒྱུད་དེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པའོ།

།གསུམ་པ་དོན་མ་ཚང་བ་མེད་པ་བསྡུས་པ་ནི། སྒྲུ་ལུས་དབང་མོ་ཆེ་དེ་བསྐུར་དགོས། ཁྲིད་རྩལ་འདི་ལ་སྔོན་འགྲོ་དང་། དངོས་གཞི་གཉིས་ཞེས།

དང་པོ་ནི་དག་བྱེད་ཨའི་སྔོང་ར་སྐྱེ་དམིགས་སྐོར་གཅིག །སྐྱབས་སེམས་སྔོན་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་དམིགས་སྐོར་ལོགས་སུ་མི་འདྲེན་ནོ།

།དངོས་གཞི་ལ་ཆོས་དྲུག་ལས། གཏུམ་མོ་ལ་སྔོན་འགྲོ་ལུས་གནད་མེའི་སྔོང་ར། དངོས་གཞི་གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ། རྗེས་སྲིད་པའི་དབང་ཞུ་བ་སྐྱེ། དམིགས་སྐོར་གསུམ་མོ།

།སྒྲུ་ལུས་ལ། རང་ལུས་སྣང་སྟོང་ལྷ་སྐུ། ཅིར་སྣང་སྒྲུ་མའི་ལམ་ཁྱེར། འགྲོ་དྲུག་སྒྲུ་མར་འཆར་བྱེད་དེ་གསུམ་མོ།

།རྨི་ལམ་བཟུང་བ་ལ། རང་ཟིན་ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་དང་། རྟོག་བཅས་ལམ་ཁྱེར་གཉིས།

སྦྱོང་བ་ལ་ཟུང་དུ་སྦྱེལ་པ་གང་རུང་གཅིག་གོ་གསུངས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོང་བ་དང་། འདུན་པས་སྦྱོང་བ་གཉིས་སྦྱེལ། ཡུལ་སྣང་གི་ནང་ནས་ཐིག་ལེ་ཡུལ་སྣང་

2 – L'approche intermédiaire générale très résumée

L'initiation qui ouvre la porte de l'influence spirituelle est alors uniquement *la Grande Initiation du Corps Illusoire*. C'est, de nos jours, l'approche généralement suivie et il est bien de donner celle-ci en premier, avant la transmission des autres instructions.

(Dans cette approche intermédiaire) *les deux aspects de la purification* et les autres parties (vues précédemment dans l'approche extensive) ne sont pas nécessaires, et les phases de méditation sont résumées au complet dans le traité fondamental.

3 – La présentation complète concise

On confère *la Grande Initiation du Corps Illusoire*.

Deux parties : les préliminaires ; la pratique principale.

3.1 – *Les préliminaires*

Les préliminaires consistent en la pratique de l'enveloppe vide purificatrice, qui compte comme une phase de méditation. On commence par les préliminaires – refuge et bodhicitta – ceux-ci ne constituant pas une phase de méditation distincte.

3.2 – *La pratique principale, les Six Yogas*

– Pour Tumo : en préliminaire, *les points essentiels du corps* et *l'enceinte vide de feu* ; en pratique principale, *Tumo comme nourriture* ; en conclusion, *la réception de l'initiation du devenir*. Ce sont trois phases de méditation.

– Pour le Corps Illusoire : *la méditation de son propre corps comme corps de déité, apparence vide* ; *l'intégration de l'irréalité de tout ce qui apparaît* ; *les six existences apparaissant comme illusion* (trois phases de méditation).

– Pour la reconnaissance du Rêve : *les instructions essentielles des quatre initiations des tiglés* ; *l'intégration conceptuelle*. Pour l'entraînement il est expliqué que n'importe quel doublet (de pratiques complémentaires) peut convenir comme *l'entraînement du corps par l'esprit* avec *l'entraînement avec l'intention* et, pour la mise en lumière des apparences, *la mise en lumière des apparences avec le tiglé*. Ce plan de base des instructions pour le

གསལ་བྱེད་དེ། རྨི་ལམ་གྱི་ཁྲིད་ལ་རྩ་བའི་ས་བཅད། བཟུང་བ། སྦྱོང་བ། ཡུལ་སྣང་གསུམ་ལ་དམིགས་སྐོར་ལྔའོ།

།འོད་གསལ་གྱི་སྐབས་སུ། མི་རྟག་སྐྱོ་ཤས་དང་། བླ་མའི་མོས་གུས་ཐུན་གྱི་སྔོན་འགྲོར་བཏང་། ཐབས་ལམ་རང་མདངས་དང་། སྤྱོད་ལམ་དམ་རྫས་དང་། ལམ་ཁྲེར་རྣམས་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་བཏང་། བཟུང་བའི་དམིགས་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་བསྒོམ་གསུངས་ཀྱང་། བླ་མ་ལ་བཟུང་བ་ཁོ་ན་ལག་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་མཛད། དེ་ལྟར་ན་འོད་གསལ་གྱི་ཁྲིད་ལ་བཟུང་བ་དང་། བསྲེ་བའོ། །བསྲེ་བ་ལ་གསལ་སྟོང་བསྲེ་བ་དང་། ཉིན་མཚན་བསྲེ་བའོ། །ཞེས་བསྡུས་དོན་བྱེད་དེ། ཡོངས་ནས་བླ་མ་ལ་བཟུང་བ། གསལ་སྟོང་བསྲེ་བ། ཉིན་མཚན་བསྲེ་བ་སྟེ། འོད་གསལ་ལ་དམིགས་པ་གསུམ་མོ།

།འཕོ་བ་ལ་ཡེ་ཤེས་སྐར་ཁྱུང་མ་སྟེ་དམིགས་པ་གཅིག་གོ།

།བར་དོ་ལ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་ལམ་ཁྲེར་དང་། གནད་འཆུག་མེད་གཉིས་བསྒོམས་ནས་དམིགས་ཆེན་གཅིག་སྟེ། དེ་ལྟར་ན། ཆོས་དྲུག་བསྡུས་པ་དམིགས་ཆེན་བཅུ་བདུན་ནོ།

།གནད་མཐིལ་དུ་དྲིལ་བ་ནི་སྣན་ཐོག་གཅིག་མ་སྟེ། ལོགས་སུ་འཆད་པར་འགྱུར་རོ།

Rêve (dénombre) pour la reconnaissance, l'entraînement et la pratique des apparences, cinq séquences de méditation.

– Pour la Claire Lumière : en préliminaire, *l'impermanence et le renoncement, la dévotion au maître* (*La prière qui fait éclore les fleurs*), *les comportements et les substances consacrées, l'énergie propre à la Voie des Méthodes*. Les intégrations sont (des pratiques pour) les activités entre les sessions. En pratique principale, bien qu'il soit dit que l'on peut utiliser n'importe laquelle des trois séquences de méditation pour reconnaître la Claire Lumière, on ne fera que *la reconnaissance avec le maître*. Dans les instructions de la Claire Lumière se trouvent *la reconnaissance* puis *les fusions*. Dans les fusions il y a, en résumé, *la fusion de la clarté et de la vacuité* et *la fusion du jour et de la nuit*. Ainsi *la reconnaissance avec le maître, la fusion de la clarté et de la vacuité, la fusion du jour et de la nuit* font qu'il y a, pour la Claire Lumière, trois phases de méditation.

– Pour Powa, une seule phase de méditation : *la lucarne de gnose* (voir *Les instructions essentielles complémentaires*).

– Pour bardo, une grande séquence de méditation regroupe l'intégration du *sambhogakâya des victorieux* et *les instructions sur l'absence d'erreur*.

Les Six Yogas sont ainsi résumés en dix sept grandes séquences de méditation (voir *ma mo'i lhan thabs*).

4 – La présentation extrêmement concise « sur un seul siège » qui regroupe dans la main les points essentiels

On en prendra connaissance ailleurs (voir *ma mo'i lhan thabs*).

།དེ་ལྟར་མཁའ་འགྲོའི་གསུང་གི་བཅུད། །ཟབ་དོན་བླ་མའི་ཞལ་བུམ་འདི། །ཡིག་བྲིས་མང་དུ་ཡོད་ན་ཡང་། །དེ་དག་རྣམས་ལ་མ་ལྟོས་སོ། །ཞལ་རྒྱུན་སྨར་ཁྲིད་མ་ཆད་པ། །བློ་ལ་ཐེམས་པར་བྱས་ནས་ནི། །ཡིག་རྙིང་ཁུངས་མའི་སྦས་བསྐུངས་རྣམས། །མཛུབ་བཙུགས་བྱེད་ན་མཁས་པ་ཡིན། །ལར་ནི་ཉམས་མྱོང་རྒྱུན་མེད་ན། །ཁྲིགས་བཀོད་ཙམ་གྱིས་ག་ལ་ཕན། །བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ཉམས་མྱོང་རྒྱུན། །སེམས་ལ་ཐེབས་པ་གལ་རེ་ཆེ།

།ཞེས་པ་ཟབ་ལམ་ནི་གུ་ཆོས་དྲུག་གི་དམིགས་རིམ་རྒྱས་བསྡུས་གབ་འཁྲུགས་མེད་པར་བཀོད་པ་འདི་ཡང་ཏཱ་ར་ནཱ་ཐས་སོ།། ༎

version txt shangpa

།རྡོ་རྗེས་ཐེག་པའི་ཉེ་ལམ་ཆོས་དྲུག་ཁྲིད། །ངོ་མཚར་རྨད་བྱུང་སྤྱར་དུ་སྤྲིན་པའི་དགེས། །བསྟན་པ་དར་ཞིང་བསྟན་འཛིན་ཞབས་པད་བརྟེན། །འགྲོ་ཀུན་རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་སྒྱུར་ཐོབ་ཤོག ། །སརྦ་མངྒ་ལཾ།། ༎

version taranatha sungbum

ཞུས་དག །མངྒ་ལཾ།། ཤུ་བྷམསྟུ་སརྦ་ཛ་ག་ཏཾ།།

།ཨོཾ་སྭསྟི། མཐར་ཐུག་རྒྱུད་སྡེ་རྣམ་ལྔའི་དོན་གྱི་བཅུད། །གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱུད་པའི་ཉམས་མྱོང་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན། །བླ་མས་གསལ་བར་མཛད་འདི་བྲིས་པ་ཡི། །དགེ་དེས་དངོས་གྲུབ་བདེ་ཆེན་སྒྱུར་ཐོབ་ཤོག ཤུ་བྷཾ།།

Ce sens profond, nectar de parole de la dâkinî
(Coulant) du bumpa de la face du maître,
Est volumineux si on le couche par écrit
Mais, sans dépendre de tous ces aspects,
Ayant comblé mon esprit
Du courant ininterrompu des instructions orales directes,
J'ai adroitement pointé
Les aspects cachés des sources anciennes.
Mais si l'on n'en fait pas l'expérience,
À quoi bon les avoir mis en ordre ?
Plus que tout, il est nécessaire que vienne en notre esprit
L'expérience de l'influence spirituelle du maître.

Cette composition des phases de méditation des Six Yogas de Niguma dans leur version extensive et concise a été composée par Târanâtha, sans dissimulation ni mélange.

Par les vertus de l'incommensurable merveille
Qu'est la voie rapide de ces instructions sur les Six Yogas,
Que l'enseignement se répande, Que ses détenteurs aient longue vie
Et que tous vivants arrivent promptement
À la réalisation de Vajradhâra !
Sarva Mangalam.

Notes

1. Ce commentaire de Târanâtha (1575-1635) est le principal commentaire des Six Yogas de Niguma. Il repose d'une part sur la « tradition orale », les expressions *zhal shes* et *zhal khrid* signifiant « connaissance » ou « instructions orales », ce sont les connaissances ou instructions véhiculées dans la tradition orale ; et d'autre part sur les traités anciens de Jakchenpa Gyeltsen Bum (1261-1334, *Collection des textes Shangpa, vol. 8, p. 389*), Samdingpa Shönu Drup (1250/1260-1319) et Serlingpa Tashipel (1292-1365), dont les textes semblent aujourd'hui perdus.
2. sk. *hevajra*, tib. *dgyes mzad, kye'i rdo rje.*
3. sk. *cakrasamvara*, tib. *'khor lo sdom pa, 'khor lo bde mchog.*
4. Ici *mudrâ* signifie « partenaire dans la pratique tantrique », mais il peut aussi avoir d'autres significations. On distingue quatre types de mudrâs :
   – le karmamudrâ : pratique d'union avec une partenaire concrète ;
   – le samayamudrâ : pratique d'union avec une partenaire ayant une qualification particulière dans la pratique tantrique ;
   – le jnânamudrâ : pratique d'union avec une partenaire de gnose ;
   – le mahâmudrâ : union avec la parèdre informelle de la vacuité.
5. sk. *guhyasamâja*, tib. *gsang ba 'dus pa.*
6. sk. *mahâmâyâ*, tib. *sgyu 'phrul chen po.*
7. sk. *vajrabhairava* ou *yamântaka*, tib. *rdo rje 'jigs byed, gshin rje gshed.*
8. Les *anuttara yoga tantras* traitent des phases d'*utpattikrama* (*bskyed rim*) et de *sampannakrama* (*rdzogs rim*, plus particulièrement axé ici sur les pratiques des *tsa lung tiglé*). Les enseignements de différents tantras ont été résumés sous une forme pratique qui traite de *dzorim* dans son aspect de « voie des méthodes ».
9. Les enseignements « scellés du sceau du secret » (*bka' rgya ma*) viennent de Niguma, qui réside en un corps d'arc-en-ciel en la dixième terre de bodhisattva. Elle les transmit à Khyungpo Neljor, lui demandant qu'ils ne soient à leur tour transmis à une seule personne pendant sept générations. Les sept sont Vajradhâra, Niguma, Khyungpo Neljor, Mokchokpa, Kyergangpa, Sangyé Nyentön et Sangyé Tönpa qui diffusa les enseignements.
10. Les trois principaux disciples de Sangyé Tönpa Tsöndrü Sengé (1207-1278) sont : Samdingpa Shönu Drup (1250/1260-1319), Samdingpa Tsangma Shangtön (1234-1309) et Nényingpa Aï Sengé (XIIIe s.). Ici Tsangma Shangtön est nommé Khédrup Shangtön Tsültrim Gön, ce qui peut prêter à confusion avec son propre successeur, Khyungpo Sum Tsültrim Gönpo. Les autres maîtres cités sont Jakchen Gyeltsen Bum, Mokchok Rinchen Lodrö (probablement), et Serlingpa Trashipel.

11. Du nom de la vallée où a été implanté le premier monastère de la lignée, Shangshong, au Tibet central.
12. Ultérieur au cycle de Khyungpo Neljor, un cycle d'enseignements dit de la *lignée proche* fut diffusé par Thangtong Gyelpo (XIVe s.), puis Târanâtha (1575-1635).
13. Les trois premiers points de cette classification reprennent les trois aspects de la transmission du vajrayâna : l'initiation amène un mûrissement spirituel par le rayonnement de son inspiration ; l'autorisation scripturaire stabilise la transmission ; les instructions libèrent.
14. *chos 'byung*, un tétraèdre.
15. Des rêves clairs et précis, dont on se souvient.
16. Pour une classification des maladies, se reporter à des livres traitants de médecine tibétaine, comme *La Médecine tibétaine,* de Christophe Massin.
17. *gdon*. Les *dön* ne sont pas n'importe quels types de problèmes mentaux, ce sont des influences négatives qui nous possèdent. De grosses angoisses ou d'autres problèmes obsédants peuvent être des *döns*. Si on est polarisé ou obnubilé par un problème au point qu'il en devienne maladif, on peut évacuer son influence par cette pratique.
18. L'amrita est composé de petites déités courroucées, chaque grêlon étant une de celles-ci. L'amrita est de la couleur de la déité méditée.
19. Pour les döns en général, c'est Vajrabhairava ou le protecteur qui nous est le plus familier. Voir séq. 30.
20. *'jam rlung*. Le souffle supérieur appuie, le souffle inférieur reste tel quel.
21. La première boule vient toucher la deuxième, qui vient toucher la troisième, comme des boules de billard. Le même mouvement se produit en tournant dans l'autre sens. On imagine le mouvement des boules en tournant le ventre horizontalement pendant la rétention du souffle-doux.
22. Comme le bruit d'un brasier intense.
23. On emploie habituellement l'image d'un fuseau de métier à tisser ou le profil d'un grain de riz : il commence en douceur, atteint son maximum et termine en douceur (*voir illustrations*).
24. Jamgön Kongtrül donne une autre interprétation de cette expression dans l'Encyclopédie des connaissances. Le sens en serait : la pratique de Tumo ordinaire, quotidienne, comme le « pain quotidien », Tumo en tant que pratique régulière, fondamentale.
25. *Aham* en sanskrit signifie « je, moi ».
26. *skad cig dga' bzhi*. Le processus de combustion-écoulement amène différentes expériences de vacuité et félicité nommées : joie (*dga' ba*) ; joie particulière (*khyad dga'*) ; joie sublime (*mchog dga'*) ; joie innée (*lhan cig skyes dga'*). Ces quatre joies correspondent à quatre vacuités. Ce sont les étapes du passage de la conscience duelle à la gnose. On le nomme aussi « quatre instants » : l'instant premier est l'immédiateté ; l'instant second est le tout début de l'expérience duelle ; puis les troisième et quatrième. Leur ordre est inversé dans la dissolution, ce sont alors les quatre instants de la constitu-

tion de l'expérience dualiste. Dans la pratique de Tumo, l'expérience est une dissolution, inverse de cette constitution.

27. La méditation sur les quatre chakras est une élaboration dans la méditation d'Avadhûti.

28. Vajrayoginî avec les cinq mudrâs, elle même étant la sixième. Elle ne porte pas habituellement de robe ; ici elle porte une robe de flammèches incandescentes, l'environnement lui même étant incandescent.

29. C'est un exercice de la série des Six Yogas de Niguma. La tradition s'en étant perdue, on le remplace par celui des Six Yogas de Nâropa.

30. La progression habituelle est de pratiquer d'abord *Tumo comme nourriture*, néanmoins si l'on a pratiqué longuement les préliminaires, on peut passer directement à cette pratique. C'est d'ailleurs cette deuxième solution est retenue par Thangtong Gyelpo, ce qui explique les petites différences dans son commentaire où *Tumo porté comme vêtement* est pratiqué après *l'enceinte vide du feu*.

31. La représentation extérieure est pratiquement la même que celle de *Tumo porté comme vêtement*. Il n'y a pas de précision donnée quant à la posture. Dans la pratique de *l'enceinte vide de feu*, le souffle-doux se pratique accroupi et, de plus, comme l'attitude extérieure est similaire à celle de la pratique précédente, elle se poursuit accroupi. Au moment de dormir, on se place en asana ou comme cela est expliqué. On utilise alors la *gomta*. Si l'on dort en chien de fusil, on dispose un coussin pour surélever le flanc droit et la tête, pour ne pas être complètement horizontal. Le souffle-doux se pratique comme pour *l'enceinte vide de feu* – *bumchen* sans rétraction du souffle inférieur, c'est-à-dire souffle-doux, *jamlung*.

32. Pour ceux qui ont une certaine réalisation du *bumchen* et qui peuvent, par exemple, faire une session de méditation sur un bumchen, il n'est pas nécessaire de faire 84 rétentions, ce qui serait long.

33. Une traduction possible de *srid pa'i dbang zhu ba* est « requête de l'initiation qui fait fondre les pouvoirs du devenir samsarique ». C'est une traduction discutable mais pas dépourvue de sens. *sri pa* est alors interprété comme toute possibilité de manifestation, qui est aussi le maître dans son aspect ultime, universel, et *zhu ba*, dissolution.

34. *de kho na nyid*. On peut aussi comprendre la syllabe *de* comme se rapportant à tout ce que l'on perçoit comme « autre ». On adresse alors l'offrande qui consiste à reconnaître tout comme semblable au rêve et à l'illusion en l'expérience de Mahâmudrâ.

35. L'obstacle supérieur correspond à l'accumulation des souffles dans le tronc ; l'obstacle inférieur, à la perte du tiglé, la semence. *kunda* signifie *jasmin* en sanskrit, une image pour le sperme.

36. Comme les trois ronds formés par le mudrâ des Trois Joyaux.

37. Les malaises au niveau du tronc peuvent être une sensation d'oppression ou des points douloureux. Si un

problème devient récurrent, on pratique cette séquence après les préliminaires. Ces malaises sont dus à la pratique de Tumo en général, pas seulement aux rétentions, bien qu'une mauvaise pratique du *bumchen* est souvent la cause principale. Cet exercice est nommé *gegs sel*. On peut en faire des séries de trois, sept ou plus.

38. Au niveau du plexus solaire.

39. L'absence de saisie et de rejet, de tentatives d'expression ou de répression *(dgag sgrub dang bral ba)* est l'attitude en laquelle on laisse l'esprit, sans produire ni faire cesser quoi que ce soit ; en laquelle on est capable d'expérimenter l'énergie du désir sans l'exprimer ni la réprimer, sans refoulement ni défoulement. C'est la façon supérieure de vivre l'émotion. Face à un désir sexuel, la répression est de le considérer comme anormal et de le repousser, ce qui fait réagir et lutter ; l'autre extrême est de suivre le désir et de passer à l'acte. Ici, il est simplement reconnu comme tel. Le ressenti de la pulsion est expérimenté sans la suivre ni la chasser. Le remède dépend de l'origine du problème et s'il s'agit de fixations ou tendances, la meilleure attitude est libre de répression ou d'expression.

40. Les pratiques utilisant le « corps d'un autre » (*gzhan lus*) impliquent tout d'abord une parfaite maîtrise des pratiques des canaux, souffles et tiglés (*rtsa rlung thig le*) dans son propre corps, et le dépassement des fixations aux désirs et attachements. Des commentaires tels que le *mkha' 'gro zhal gdams (auteur ?)* donne des explications à ce sujet.

41. *sgyu lus* recouvre, en tant que pratique, différentes notions s'appliquant suivant les cas :
– à la perception de l'illusion de notre corps ordinaire ;
– à la perception de l'illusion du « corps » de la manifestation, de toute apparence ;
– au corps illusoire de la déité dans la phase de génération,
– à la réalisation du corps de Claire Lumière de la déité, le sambhogakâya.
Il y a ainsi le corps illusoire impur, au niveau ordinaire, et le corps illusoire pur, au niveau éveillé.
Les pratiques du corps illusoire ont des perspectives différentes et des niveaux variés, qui ont néanmoins comme dénominateur commun l'expérience de l'illusion. La pratique du corps illusoire amène à la perception du caractère illusoire de notre corps ordinaire et de notre monde habituel, et sa réalisation est l'expérience du corps illusoire pur, le sambhogakâya. La pratique du corps illusoire est un moyen de nous libérer des fixations, de notre expérience des choses comme réelles, et les différentes réactions d'attachement et de répulsion qui accompagnent ses fixations. On trouve des présentations du Corps Illusoire dans *l'Encyclopédie (livre 8, partie 3 pour une présentation suivant les tantras ; partie 4 pour une présentation suivant les instructions essentielles*) et dans le *Norbu Öser (gsang sngags spyi don nor bu'i 'od zer, composé par Dakpo Tashi Namgyal)*. La pratique présentée

dans les Cinq Enseignements d'Or est l'aspect quintessentiel du Corps Illusoire, dans une perspective pratique, applicable concrètement et simplement.

42. Dans la pratique de Tumo, on médite Vajrayoginî. Il est possible de pratiquer Tumo en méditant les Cinq Déités des Cinq Tantras ou un autre yidam, mais dans ce contexte il y a une influence spirituelle particulière à méditer Vajrayoginî, qui lui est spécialement connectée. Dans la pratique du Corps Illusoire, il est conseillé de méditer les Cinq Déités des Cinq Tantras avec, au centre du mandala, la déité que nous préférons. Comme nous sommes habitués à la pratique de Chakrasamvara, c'est parfait, mais il est aussi envisageable de méditer Hevajra ou une autre déité.

43. Les *rigs bdag* sont les maîtres des cinq familles médités au dessus de la tête, comme ici avec le Maître.

44. La prière exprime notre dévotion en une sorte de louange universelle à laquelle participent tous les vivants et l'univers. Elle s'adresse à l'éveil, le Maître Vajradhâra.

45. Le Maître et la dévotion ; la présence du yidam ; le caractère illusoire des apparences.

46. Avant de faire l'expérience de la nature claire de l'esprit, on fait l'expérience des apparences illusoires devenant floues, une sorte de relâchement, de lâcher prise, de diminution de l'emprise qu'ont les apparences de notre monde habituel ; c'est ce qui mène à l'expérience de flou, de fluidité. L'opacité de nos expériences habituelles se dissout et cette dissolution est source de flottement. C'est par delà le flou des illusions que vient ensuite la clarté de l'esprit pur. Dans l'expérience intense de la dévotion, les apparences se transforment. Puis cette transformation devient une réalisation qui aboutit finalement à l'expérience de toutes choses comme ayant une saveur unique ; il n'y a plus alors de choses bonnes ou mauvaises, qualifiées de ceci ou cela. Toute expérience a alors une même tonalité qui est celle de la vacuité, grande félicité. Au début il s'agit simplement d'une expérience d'imprécision, d'intangibilité, d'irréalité qui vient dans l'état de dévotion et d'abandon profond.

47. L'expression *ce re bltas* peut se traduire par contemplation globale, ouverte et dégagée. *ce re* ou *cer* est un terme qui décrit un type de regard immobile, les yeux grands ouverts. Le terme suggère ici une vision dégagée, sans pensée, ni jugement.

48. Le corps de la déité est une production de l'esprit, il ne se trouve pas en dehors de celui-ci. L'esprit produit cette apparence qui se substitue à notre forme habituelle. Notre corps, notre esprit et l'apparence de la déité sont indissociables.

49 La deuxième partie de la session – qui dure la moitié ou le tiers de celle-ci – est consacrée à la pratique de ces trois points. On peut aussi les alterner avec la prière au Maître.

50. Les syllabes-germe des six existences sont : *A* pour les *deva* ; *Su*, les *asura* ;

Nri, les humains ; *Du*, les états infernaux ; *Pré*, les *preta* ; *Dri ou Tri*, les animaux. On peut se les représenter avec leurs couleurs respectives.

51. On les médite délibérément l'un après l'autre, sans question d'ordre mais sans laisser notre esprit faire comme cela vient.

52. *lan chags* signifie littéralement être attaché à une revanche, une rétribution. Si on voit le démon comme extérieur, sa relation à nous est perçue comme s'il voulait nous prendre quelque chose. Si on le comble, paye notre dette, on dissipe aussi en nous la cause karmique de son existence. C'est pourquoi on lui donne un torma qui dissipe son attachement à une rétribution, son désir de retour. Puis on le prie de partir et il s'en va. Milarépa eut de nombreux démêlés avec les démons. C'est au moment où il s'est ouvert à eux, lorsqu'il a éprouvé pour eux non plus de l'aversion mais de la compassion, qu'ils sont partis. Dans cette séquence, au lieu de chasser le démon, on l'invite à entrer au plus profond de nous mêmes. Notre relation à lui change après qu'il ait éprouvé les souffrances des six classes de vivants. Il n'est plus alors perçu comme mauvais mais comme ayant généré l'esprit de l'éveil. Finalement, il ressort et se dissout. Nous portons en nous les propensions inductrices des six classes de vivants. Ce sont des apparences illusoires de l'esprit induites par le karma. Nous avons un karma propre, qui est la cause de nos renaissances en les six classes. Ces imprégnations sont la cause de ce que nous expérimentons comme samsâra et, au sens large, de tout le samsâra, pour nous et tous les vivants.

53. L'esprit et les souffles sont interdépendants. Là où l'esprit se fixe, les souffles se regroupent. Le chöjung étant situé à l'extrémité inférieure d'Avadhûti, au niveau de l'ombilic, le seul fait de diriger l'esprit dans cette direction et de le fixer à cet endroit fait que les souffles s'y regroupent. Ceci obstrue, ligature l'extrémité inférieure du canal, ce qui permet la rétention du tiglé et sa stabilisation.

54. Fait référence aux syllabes-germe à l'intérieur du chöjung. La pratique nous révèle tous les modes cachés des apparences objectives des six domaines.

55. *bzung ba* a le sens de « saisir, appréhender, comprendre ». Le terme a d'abord le sens de *nges pa* qui signifie « avoir la conviction que, reconnaître que ». Nous rendrons ici le terme par « reconnaître ». À l'état de veille nous vivons comme dans un rêve diurne. Prendre conscience du rêve nocturne, voir comment l'esprit s'y illusionne, voir la nature des projections oniriques, comment elles sont produites, comment elles nous conditionnent, la relation entretenue avec elles, comment on les prend pour la réalité, comment on se laisse prendre à leur jeu, nous permet, en transposant à l'état de veille, de comprendre véritablement comment on s'illusionne actuellement. Naît alors une expérience vécue de l'analogie souvent employée qui compare les apparences actuelles

au rêve. Cette expérience vécue est très importante, car on a tendance à simplement se dire que « c'est comme un rêve », ce qui reste à un niveau conceptuel. Quand on expérimente vraiment l'illusion dans le rêve, vient alors une compréhension qui n'est plus basée sur des idées, plus seulement intellectuelle. Autrement, on se demande « c'est un rêve, mais jusqu'où ? Dans quelle mesure ? » La pratique du rêve nous montre précisément le rapport qu'il y a entre les projections et celui qui les expérimente, par l'expérience. Ce sont des travaux pratiques sur l'illusion en quelque sorte. Cette expérimentation de l'illusion et la compréhension qui en découle ont un pouvoir libérateur. À l'état de veille nous sommes aussi endormis, c'est le sommeil de l'ignorance et de l'illusion.

56. L'attention posée sur la poursuite des tiglés permet au souffle-esprit de se centrer dans le cœur, ce qui est important saisir le rêve au moment de s'endormir. On les laisse se poursuivre, sans se soucier de la vitesse, rapide ou pas, comme deux petits aimants qui se poursuivent ou deux petits points lumineux qui tournoient au bout de bâtons d'encens. Il est surtout important que l'esprit demeure absorbé dans le tournoiement.

57. Le point-clef de la pratique du rêve est *'dun pa,* l'aspiration, le sentiment du rêve. On garde présent à l'esprit que « c'est un rêve » comme leitmotiv. *'dun pa* a aussi le sens de « désir, espoir, aspiration, élan, intention » et, dans ce contexte, le sens d'impression, sentiment. Développer *'dun pa* est développer l'incitation à la reconnaissance du rêve.

58. Le plus important est *'dun pa*, l'impression de rêve qui, lorsqu'elle est suffisamment intégrée, finit par revenir spontanément pendant le rêve et provoque la reconnaissance. Les différentes méditations permettent la purification de nos tendances habituelles et créent un regroupement des souffles qui prédispose à la reconnaissance des rêves. Dans les méditations telles que la lumière qui irradie de *Hûm*, embrassant et pénétrant toute apparence, ce n'est pas qu'une représentation mentale mais un mouvement d'expansion de la conscience associé à celui de la lumière. Ensuite, le regroupement de la lumière est une expérience de rassemblement de la conscience au lieu où la lumière se résorbe.

59. *'og 'gyu*, la versatilité sous-jacente de l'esprit, les pensées sous-jacentes ou subliminales, d'arrière-plan.

60. Parce que la reconnaissance du rêve est instable, si on ne la maintient pas par des rappels fréquents, elle peut être facilement perdue, c'est pourquoi, après que le rêve ait été reconnu, on revient au sentiment de rêve pendant les différentes phases de l'entraînement.

61. L'association de ces pratiques complémentaires deux par deux est importante, car si l'exercice pour le rêve nous montre sa nature au niveau relatif, la fusion en la Claire Lumière nous montre sa nature au niveau fondamental.

62. *spel ba* a principalement le sens de « développer, accroître, amplifier, augmenter, multiplier, produire ». Dans le contexte de la pratique le terme retenu est « multiplication ».

63. Cette séquence est ambiguë. Elle peut être interprétée différemment selon le sens retenu pour les mots *sbyor ba*, qui a le sens d'« unir, appliquer une méthode », traduit ici par « pratique » et de *lkog gyur*, qui signifie « caché », et se réfère à ce qui est inaccessible aux données sensibles habituelles, ce qui peut se comprendre comme les aspects du monde qui nous sont étrangers et inconnus au sens vulgaire, ou encore comme les réalités cachées, telles que le non-soi, la vacuité, la causalité karmique.

64. Le kapâla est à l'intérieur du chöjung ou le chöjung et le kapâla ne font qu'un. Thangtong Gyelpo dit dans son commentaire : « un chöjung ou un kapâla ». Dans un cas comme dans l'autre, ils symbolisent le dharmadhâtu.

65. Ceux présents depuis toujours sont les *jñânasattva* ; les nouveaux venus sont les *samayasattva* qui viennent de naître par le pouvoir de la méditation.

66. La Claire Lumière est la luminosité fondamentale de l'esprit lorsque celui-ci est libre de voiles. Il y a plusieurs types de Claire Lumière (voir plus loin *les particularités des expériences et réalisations le jour et la nuit*). Les différentes expériences de luminosité diurne et nocturne dans leurs aspects subtils ou profonds sont ainsi des expériences de la Claire Lumière. La pratique fondamentale des yogas de Niguma est basée sur la Claire Lumière du sommeil. Le sommeil profond est un état supra-individuel au sens ou il n'y est plus de notion de moi et d'autre, mais le sommeil habituel est une complète ignorance, un *black-out*. Si l'on reconnaît la nature de l'esprit dans cet état, on y fait l'expérience d'une lucidité qui lui est inhérente ; c'est la Claire Lumière du sommeil. Il s'agit d'abord de saisir la Claire Lumière. On s'entraîne par différentes méthodes à renverser le processus de *black-out* de l'ignorance au moment du sommeil profond afin d'être lucide dans l'état de sommeil profond. Il est dit que la Claire Lumière apparaît d'une façon évidente au moment de la mort, d'une façon plus subtile au moment de l'endormissement ou de l'orgasme, et de façon très subtile quand on passe d'un état de conscience à un autre. Le processus est similaire dans tous les cas mais la profondeur est différente. Dans chaque transition il y a apparition de la Claire Lumière, de façon plus ou moins subtile. Aussi longtemps que *vijñâna* n'est pas totalement transformé en *jñâna*, il demeure une alternance entre la Claire Lumière et l'expérience duelle aussi longtemps que le karma sustentateur du processus n'a pas été définitivement épuisé.

67. Dans l'acceptation de la mort, il y a lâcher-prise, arrêt des fixations dans lequel apparaît la Claire Lumière. L'expérience de la Claire Lumière est l'absence de fixation. La véritable prise de conscience de la mort amène l'arrêt de la poursuite des chimères,

des fixations sur nous même, sur ce monde, sur cette vie et sur tout ce que l'on veut acquérir. Cette conscience de la mort est ce qu'il y a de plus effectif pour développer le renoncement et le non attachement.

68. Dans le cadre de la retraite Losum Chosum, ayant déjà abordé Tumo et pratiquant les *trülkor* quotidiennement, on entre dans la catégorie de ceux qui n'ont pas a priori besoin de préliminaires supplémentaires.

69. Ce passage fait référence au processus de sublimation progressive de la quintessence des aliments en sept phases, depuis le sang, la chair, la graisse, la moelle, le sperme et l'éclat du corps et de l'esprit. *mdangs*, l'énergie, l'irradiation, sous-tend la clarté et la luminosité de l'esprit, qui est la source énergétique de sa Claire Lumière. La pratique des souffles favorise la séparation des principes quintessentiels et des éléments résiduels et, par là-même, favorise l'énergie de la Claire Lumière et l'expérience de celle-ci.

70. *ril 'dzin* et *rjes gzhig* sont, à la fin de *kyérim* et au début de la pratique de *dzorim*, deux façons de résorber la déité et de passer dans la Claire Lumière au-delà des formes. *ril 'dzin* est une résorption globale, l'apparence de la déité disparaissant comme de la vapeur sur un miroir ; *rjes gzhig* est une résorption progressive, élément par élément.

71. Le cerveau est le siège des conceptions et cogitations, la base de l'opacité mentale.

72. On pratiquera en fonction de ses affinités et choisira celle qui nous convient le mieux, avec laquelle on est le plus à l'aise. Si on est dès le début porté vers une pratique au niveau du cœur, c'est bien ; sinon on fera avec l'une ou l'autre. Le chakra du cœur est le chakra correspondant à l'expérience de la Claire Lumière. Si le souffle-esprit se résorbe au niveau du cœur, cela permet de dissiper les illusions de la Claire Lumière et d'en faire l'expérience. Il y a des états de conscience en rapport avec les différentes localisations du souffle dans le corps. Le cœur est le niveau le plus central et la Claire Lumière est l'expérience la plus fondamentale, au delà des différents types de conscience. La résorption des souffles au niveau de la tête ou de l'ombilic sont une sorte de préliminaire à l'intégration au niveau du cœur. L'expérience de la Claire Lumière qui leur est associée est encore incomplète mais prépare et facilite l'accès à l'expérience fondamentale.

73. Sur la base des trois *'dun pa*, tels qu'ils ont été cultivés dans Gyulü (séquence 16), on substitue à leur intention celle des Trois Corps. La présence des Trois Corps est reconnue, puis stabilisée et progressivement intégrée à la plupart des circonstances rencontrées dans les intersessions, les trois *'dun pa* restant en « toile de fond ». Il y a alternance entre la présence des Trois Corps et l'un ou l'autre des trois *'dun pa*, celui avec lequel on a le plus d'affinité pouvant revenir plus fréquemment.

On médite ainsi, détendu et ouvert, et quoiqu'il arrive on apprend à reconnaître la présence des Trois Corps en toutes circonstances entre les sessions. Restant détendu, le rappel vient facilement. Lorsque l'on médite ainsi, en plus des apparences, l'espace est empli d'une certaine luminosité, qui est nirmânakâya. C'est une expérience en laquelle on a l'impression d'un certain éblouissement. Simultanément, regarder sa propre face est comme l'œil qui se regarde en lui même. L'idée est que notre faculté de connaissance se retourne sur elle-même, regardant nûment sa propre face, ce qu'elle est en elle-même. Dans cette expérience, il n'est rien de saisissable, rien sur quoi se reposer : cette non-demeure, ce non-appui, ce vide, est dharmakâya. Dans cette expérience, quelles que soient les apparences, on ne modifie rien, n'identifie rien ; on reste dans la lucidité qui est une simple intelligence, une énergie cognitive connaissante d'elle-même en elle-même. Sa connaissance est sans saisie conceptuelle, sans identification. Cette lucidité est indissociable de l'essence de l'esprit, dont l'inexistence est partout. Cette conjonction de la lucidité et de la vacuité est sambhogakâya. Il y a deux façons de présenter les Trois Corps ; celle-ci est similaire à la présentation du *Semtri* de Kalu Rangjung Künchab (*Le Point Essentiel Secret, sems nyid sku gsum ye rdzogs phyag rgya chen po'i ngo sprod dkar po cig thug*). Dans la classification Shangpa : *gsal ba* est nirmânakâya ; *stong pa*, dharmakâya ; *gsal stong*, sambhogakâya. C'est la reconnaissance des Trois Corps de l'esprit dans l'expérience de luminosité ou de Claire Lumière. L'idée est que cette lucidité-vide, n'identifiant pas quelque chose et ne prenant pas d'objet de référence, reste « isotrope ». L'identification fait saisir une chose en prenant un point de repère, notre aptitude à connaître se polarise alors sur cette chose, ce qui donne à notre connaissance une orientation élective. S'il n'y a pas cette identification, il n'y a pas cette connaissance linéaire et orientée, et il reste une lucidité isotrope. Dans la mesure où elle n'a pas d'orientation, elle repose en elle-même. C'est le processus d'identification qui crée la dualité, la distinction et la multiplicité. En l'absence d'identification, il y a une expérience isotrope, dégagée comme l'espace. La Claire Lumière du sommeil profond est aussi une lucidité isotrope dans laquelle l'esprit repose, c'est une sorte d'éclat, de lueur. La Claire Lumière du sommeil est décrite comme un ciel d'automne parfaitement dégagé. Il y a en elle une lueur lucide, le nirmânakâya, avec une expérience d'ouverture dégagée, le dharmakâya, les deux ensemble constituant le sambhogakâya. Ce sont les Trois Corps dans l'expérience de Claire Lumière du sommeil profond. L'intégration des Trois Corps le jour ou la nuit est aussi celle de l'expérience de Mahâmudrâ.

74. Laisser le regard dans l'espace est une instruction simple qui suggère de se détendre dans une vision panoramique. Il n'est pas nécessaire que la vision soit floue, on ne sombre pas dans

la torpeur mais reste dans un état de connaissance vive et lucide. Il y a deux instructions pour positionner l'esprit en observateur abstrait : la détente, l'ouverture – qualité de la conscience dégagée ; la présence, vigilance, lucidité – qualité d'attention. L'idéal est d'être le plus détendu possible en restant aussi le plus attentif possible. Les deux sont nécessaires pour *rangbap*.

75. Si on a réalisé la méditation dans l'action, il n'y a pas lieu d'essayer de développer les expériences de celle-ci dans la méditation assise, car les expériences de la méditation dans l'action sont données de surcroît si l'on est dans « l'action immobile » qu'est la méditation assise. La fusion s'opère depuis la méditation assise vers la méditation dans l'action.

76. C'est une façon de s'imprégner plus fortement de ce rappel en lui associant un geste concret.

77. Dans le yoga du rêve, on transpose l'expérience de l'état de rêve à l'état de veille. Ici, on transpose l'expérience de Claire Lumière de l'état de sommeil à l'état de veille. Dans les deux cas il y a une application aux expériences du jour. Dans le cas du rêve il s'agit plus particulièrement de comprendre le fonctionnement de l'esprit dans la constitution de ses illusions ; dans le cas de la Claire Lumière, il s'agit de comprendre la nature de l'esprit en l'absence de projection. Les différents yogas sont autant de moyens pour approcher, selon des perspectives différentes, l'expérience de Mahâmudrâ, qui est leur but.

78. Il faut attendre que l'expérience soit quelque peu stable car une tentative de fusion la dissiperait. La fusion évite de s'attacher à l'expérience de félicité et permet de reconnaître sa nature ; il faut donc qu'elle existe et soit suffisamment stable.

79. Fondamentalement, les expériences de félicité viennent de la vacuité, mais il y a des expériences de félicité qui ne sont pas a priori vides. Les expériences venant de la pratique de Tumo induisent une félicité avec une part de vacuité qui, au début, n'est pas grande. Ce sont de telles expériences qu'il faut fusionner avec la vacuité jusqu'à ce qu'elles deviennent finalement la réalisation de la félicité-vide, Mahâmudrâ. Reconnaître la vacuité de l'expérience n'est pas seulement ne pas s'y attacher, il s'agit aussi de reconnaître sa nature vide. La nature de la félicité est découverte comme vacuité.

80. Le regard de l'éléphant est un aspect de la vision panoramique. Les éléphants ont des yeux ronds, écarquillés, placés de chaque côté de la tête, ce qui leur donne un champ de vision très large. On pourrait aussi dire un regard de poisson, un *fisheye* étant le nom, en photographie, pour un objectif très grand angle. L'éléphant est aussi un symbole traditionnel.

81. La double pureté est celle du dharmakâya, pur par nature et pur de tout voile. Fondamentalement, il a toujours été pur dans son état essentiel. Dans la réalisation, il est purifié de tous les voiles qui le masquaient. Il est ainsi pur en lui-même et pur des voiles

adventices qui le masquaient dans la perspective samsarique. On pourrait, en prenant un exemple, parler de double nudité : la nudité foncière est qu'il est nu même habillé de voiles, et sa nudité dévoilée, lorsqu'il est déshabillé.

82. La première des deux méthodes se situe au niveau essentiel, la seconde au niveau relatif. Elles se complètent : au niveau essentiel il y a une reconnaissance non-dualiste ; au niveau relatif une reconnaissance par l'intention du sentiment approprié.

83. Parmi les Six Yogas de Niguma, il y a quatre pratiques principales et deux pratiques annexes (Powa et Bardo). Les quatre premières sont principales dans le sens où elles peuvent être des méditations quotidiennes, en toutes circonstances, comme voie d'éveil. Les pratiques de Powa et Bardo s'appliquent au moment de la mort et lors des bardos. Ceci est vrai en général, bien qu'il y ait des powa et des pratiques du bardo particuliers. Powa est souvent traduit par « transfert, éjection » de la conscience. C'est une pratique particulière qui permet de faire en sorte que le principe conscient (*rnam shes, vijñâna*), au moment de la mort, quitte l'enveloppe corporelle par l'orifice de Brahmâ, par le sommet de la tête, ce qui permet un devenir favorable. Au moment de la mort, l'orientation que prend la conscience, la façon dont elle sort du corps sont déterminantes pour l'évolution posthume. La conscience peut, selon la façon dont elle quitte le corps, être dirigée de façon positive ou négative vers des devenirs correspondants. Il existe aussi des correspondances entre les neuf orifices du corps et les différents états d'existences. Une sortie par l'anus correspond à une renaissance dans les états infernaux ; par l'urètre, une renaissance parmi les animaux, etc. On peut trouver des correspondances précises dans le *gnam chos 'pho ba*, un cycle d'enseignements fondés sur Amitâbha. Le rituel d'Amitâbha et la pratique de powa transmis par Kalu Rangjung Künchab en sont extraits. Parmi les orifices possibles, l'orifice de Brahmâ est le meilleur. C'est au mieux le chemin vers un domaine pur, comme Sukhâvatî, et en celui-ci, vers la réalisation de l'état de bouddha, et c'est au moins l'obtention d'une précieuse existence humaine ou d'une renaissance supérieure. C'est en ce sens que l'on parle de Powa comme d'une pratique permettant d'atteindre l'éveil sans méditer. Si elle est appliquée au moment de la mort, elle peut ainsi nous mener subitement à l'éveil, sans les efforts des méditations habituelles.

84. La Claire Lumière fille est celle qui a été méditée pendant la vie ; en revanche, La Claire Lumière mère fondamentale ne peut être reconnue au moment de la mort que si l'on a eu une pleine expérience de la Claire Lumière de son vivant. À ce moment, la Claire Lumière fille fusionne avec la Claire Lumière mère lors des dissolutions du bardo de l'agonie. Cela correspond à la pratique de Mahâmudrâ ou de la Claire Lumière et il n'y a pas besoin de pratique spécifique de Powa. C'est le powa « extraordinaire ».

85. Huit largeurs de doigts en arrière de la racine des cheveux, au niveau de la fontanelle antérieure (sommet du crâne).

86. Avadhûti est comme un canon, le tiglé et la lettre *A*, comme une balle, dessous, la syllabe germe du yidam, qui a la nature du vent, est comme la poudre. Le puissant souffle du *Hûm* chasse le tiglé, qui sort par le canon. On fait une légère rétention du souffle-doux, ni trop forte, ni trop longue, mettant « sous pression ». Pendant la rétention, l'esprit est complètement absorbé en le tiglé. Au moment de l'expulsion, on pousse un *Hik* long ou *Hûm* et le tiglé part. Le *Hik* permet de disposer les souffles de façon adéquate. Ici il s'agit d'un *Hik* long, dans d'autres Powa c'est un *Hik* court. Si on expire par le nez, on garde la bouche fermée et on dit un *Hûm* en soufflant par le nez – ou on ne fait pas de bruit du tout. Le son *Hik* ou *Hûm* n'est pas l'essentiel, l'important est l'éjection du tiglé comme une balle ou une flèche. Au tout début, il est suffisant de penser que l'esprit est dans le tiglé et d'essayer de le suivre. Avec l'habitude, la présence dans le tiglé est de plus en plus effective et la pratique de plus en plus efficace. Le seul fait de prononcer le *Hik* a tendance à bien placer les souffles et favoriser le processus. C'est pour cela qu'il est le plus souvent utilisé, mais ce n'est pas obligatoire. Si on pratique avec le *Hik*, sa puissance est un facteur favorable. Le « bon » *Hik* vient progressivement en se détendant. Il est important de se représenter clairement : le chemin que le tiglé va prendre, Avadhûti, et particulièrement l'orifice de Brahmâ bien ouvert et dégagé ; le tiglé, qui est le support de l'esprit ; la destination, le cœur du yidam ou du maître.

87. Après avoir obtenu les signes de succès de la pratique, il n'est pas bon de continuer celle-ci intensément car cela peut endommager le principe vital. Mais il n'y a de risque qu'après avoir obtenu les signes de succès de façon certaine. Jusque là, il est important de faire la pratique intensément. Ensuite, on l'entretient épisodiquement.

88. On peut reprendre contact avec la pratique lorsque les signes précurseurs de la mort apparaissent, mais on ne l'applique de façon définitive, sans redescendre, qu'au moment de la mort. Il convient d'apprendre à reconnaître les signes précis du moment de la mort ; plus on connaît son propre esprit, plus on est apte à discerner les signes de proximité de la mort. Lorsque l'on sait que l'on est en train de mourir, on applique Powa puis, restant rangbap, on ne redescend pas. Même si l'on ne meurt pas dans l'instant même, aussi longtemps qu'il y a une conscience susceptible de redescendre, on ne redescend pas. Au moment qui précède immédiatement la mort et au moment de la mort, c'est cette orientation de la conscience qui est importante. Ayant conscience d'être arrivé au cœur du yidam ou du maître, on laisse l'esprit rangbap, dans l'état de lucidité vide illimité.

89. Voir *Les Annexes des Mamos (ma mo'i lhan thabs), Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 620.*

90. Le propos de toute méditation dans la tradition des sûtras ou des tantras est de transformer l'égocentrisme, dualiste, en vacuité, non-duelle ; de transformer *vijñâna*, la conscience duelle habituelle, en *jñâna*, la gnose. La méditation est globalement un processus de dissolution de la conscience ordinaire duelle et névrotique qui permet l'accession à la gnose de l'esprit d'un bouddha, claire lumière fondamentale de l'esprit. Les bardos sont les états par lesquels passe la conscience, tous les états de notre existence. Ces états ne sont ni stables, ni permanents, ni fixes, mais en constante transition. On est toujours en passage, en transit, « entre-deux ». Le terme de *bardo* peut également être traduit par « transition » et exprime aussi la notion d'impermanence. Le bardo du moment de la mort est un passage particulier qui nous achemine vers les bardos suivants et une nouvelle naissance. D'une façon générale, on distingue quatre ou six bardo : l'intervalle entre la naissance et la mort (*skye chi bar do*); le moment de la mort (*'chi ka bar do*) ; le bardo de la vacuité (*chos nyid bar do*) ; le bardo du devenir (*srid pa bar do*) ; à ceux-ci on rajoute le bardo de la méditation (*bsam gten bar do*) et le bardo du rêve (*rmi lam bar do*) ces deux derniers étant inclus dans le bardo de la naissance à la mort.

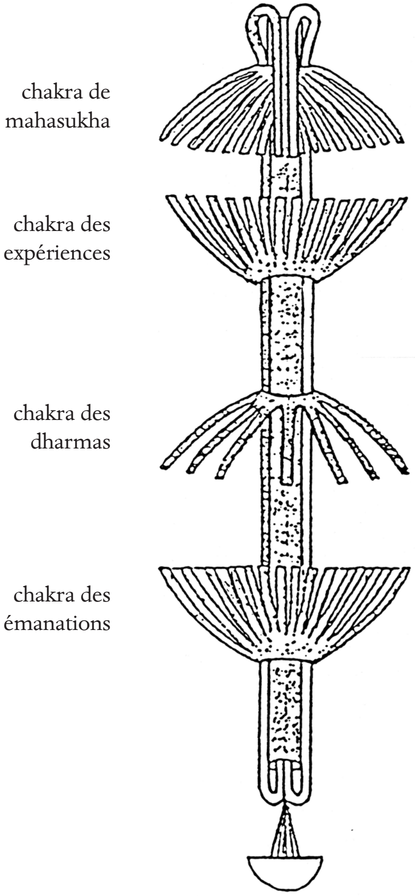
91. Les rituels des tantras ont un caractère secret qui les préserve des mauvais usages et conserve leur influence spirituelle. C'est particulièrement vrai dans la tradition Shangpa, dans ses rituels en général et celui des Cinq Déités et de Chakrasamvara en particulier, qui présentent de nombreux renvois qui rendent leur pratique impossible pour ceux qui n'en ont pas reçu la transmission. La familiarisation avec l'exécution de tels rituels a, en plus de sa fonction de préserver leur caractère secret, une grande qualité méditative, nécessitant de la part du pratiquant une présence et une attention complètes.

1. vajravârâhî

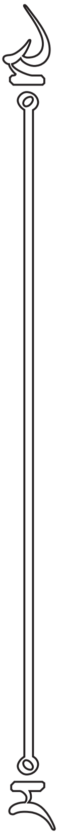
2. Posture
des six foyers

3. Posture
du bodhisattva

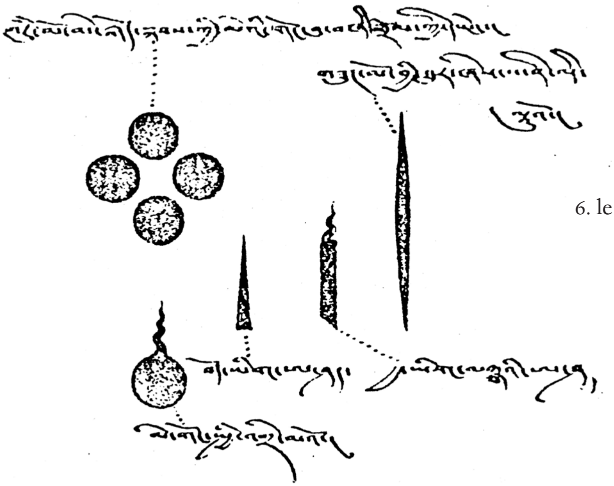
4. Expirations
en comprimant le torse



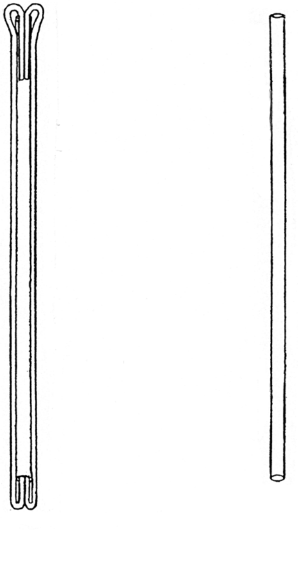
5. Représentation
élaborée



6. Combustion-fusion
des tiglés



6. le flamboiement de Tumo



7. Représentations moyenne et concise

Colophon - octobre 2017

*Des originaux en tibétain de ce texte de Jétsün Târanâtha (1575-1634) se trouvent dans la **Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 335** et dans le gdams ngag mdzod, vol. 12, p. 1.*

La présente traduction a été réalisée à partir de traductions orales de Denys Rinpoché données dans les centres de retraite Losum Chosum. Cette révision n'est pas dans une forme définitive. Certains points la traduction restent obscurs.

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.

© Fondation Shangpa

Illustration en couverture :
Dâkinî Niguma (tib. ye shes mkha' 'gro ma ni gu ma, sk. niguptā).