༄༅། །སྟན་ཐོག་གཅིག་མ།།

SUR UN SEUL SIÈGE

PARMI LES INSTRUCTIONS DES CINQ ENSEIGNEMENT D'OR DES GLORIEUX SHANGPA, LES INSTRUCTIONS CONCISES POUR LES SIX YOGAS, « SOUFFLE MÊME DE LA DÂKINÎ DE GNOSE »

JAMGÖN KONGTRÜL LODRÖ THAYÉ

ÉDITIONS RIMAY

ས་བཅད།

སྤྱི།

སྔོན་འགྲོ།

ཐུན་མོང་སྤྱི། 10

ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་དངོས། 12

སྐྱབས་འགྲོ། 12

སེམས་བསྐྱེད། 12

ཐུན་མོངམ་ཡིན་པ་དག་བྱེད་ཨའི་སྔོང་ར། 14

ནད་ཞི་བྱེད། 16

གདོན་ཞི་བྱེད། 16

དངོས་གཞི་ཆོས་དྲུག

ཐབས་ལམ་བདེ་སྟོང་རང་འབར། 18

སྔོན་འགྲོ་ལུས་གནད་མེའི་སྔོང་ར། 18

དངོས་གཞི་གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ། 22

རྗེས་སྤྱིད་པའི་དབང་ཞུ་བ། 26

སྒྱུ་ལུས་ཆགས་སྣང་རང་གྲོལ། 28

རྨི་ལམ་ཉིང་འཁྲུལ་རང་དག་ལ་གཉིས། 32

བཟུང་བ། 32

རྨི་ལམ་སྦྱོང་བ། 36

འོད་གསལ་གཏི་མུག་རང་སངས། 36

འཕོ་བ་མ་བསྒོམས་སངས་རྒྱས། 40

བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ། 42

TABLE

Introduction 7

LES ENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

I – Les préliminaires

1 – Les préliminaires communs généraux, 4 médit. fondamentales 11

2 – La partie principale des préliminaires communs 13

2.1 – *Entrer en Refuge* 13

2.2 – *Générer Bodhicitta* 13

3 – Le préliminaire particulier, l'enveloppe vide de A 15

3.1 – *La séquence de base* 15

3.2 – *Apaiser les maladies* 17

3.3 – *Apaiser les démons* 17

II – La pratique principale, les six yogas

1 – Le yoga de Tumo 19

1.1 – *Les préliminaires, les points du corps et l'enceinte vide de feu* 19

1.2 – *La pratique principale, Tumo comme nourriture* 23

1.3 – *La conclusion, la récéption de l'initiation du devenir* 27

2 – Le yoga du Corps Illusoire 29

3 – Le yoga du Rêve 33

3.1 – *La reconnaissance des rêves* 33

3.2 – *L'entraînement* 37

4 – Le yoga de la Claire-Lumière 37

5 – Le yoga de Powa 41

6 – Le yoga du Bardo 43

Conclusion 47

ཁྱད་པར།

གཏུམ་མོ་སྟན་ཐོག་གཅིག་མ། 48
སྒྱུ་ལུས། 52
རྨི་ལམ། 54
འོད་གསལ། 56
འཕོ་བ 56
བར་དོ། 58

ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱོར་གཅེས་པའི་གནད་དུ། 60

Les enseignements particuliers

Introduction 49
1 – Tumo 49
2 – Le Corps Illusoire 53
3 – Le Rêve 55
4 – La Claire Lumière 57
5 – Powa 57
6 – Bardo 59
Conclusion 59

Les points importants généraux 61

༄༅། །དཔལ་ལྡན་ཤངས་པའི་གསེར་ཆོས་ལས།
རྩ་བ་ནི་གུ་ཆོས་དྲུག་གི་ཁྲིད་བསྡུས་སྟན་ཐོག་གཅིག་མའི་ཉམས་ལེན་
ཡེ་ཤེས་ཌཱ་ཀིའི་ཞལ་ལུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ༎

བརྟན་གཡོའི་ཁྱབ་བདག་བདེ་བ་ཆེ། །གཅིག་པུའི་རང་བཞིན་དུ་མའི་གཟུགས།
།ཟབ་མོའི་རིམ་པ་ལས་སྐྱེས་པ། །བླ་མེད་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།རྒྱུད་རྣམས་ཀུན་ལས་དངོས་བསྟན་ཅིང་། །གྲུབ་མཆོག་བྱེ་བ་གཤེགས་པའི་ཞལ།
།ཉམས་སུ་བླངས་པས་ཡེ་ཤེས་སྟེར། །ཆོས་དྲུག་སྟན་ཐོག་གཅིག་མ་འཆད།

།དེ་ཡང་མཐར་ཐུག་སྟོན་པ་རྣམ་ལྔ་སོགས་བླ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་གི་རྫོགས་རིམ་སྙིང་པོར་དྲིལ་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོའི་ཞལ་ལུང་ལས་རྫོད་མེད་དུ་བྱུང་ཞིང་། མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་སོགས་སྐྱེ་མཐའི་བྱང་སེམས་འབའ་ཞིག་པའི་ཐུགས་བཅུད་སྨར་ཆོས་རྫོད་ཚད་ཡིད་ཆེས་འཕྲུལ་དུ་སྐྱེས་པ་འདི་ཉིད་རྒྱས་པར་ཡིག་སྙིང་རྣམས་དང་། ཁྱད་པར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་བའི་མགོན་པོའི་གསུང་རབ་ལས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། སྟན་ཐོག་གཅིག་མ་འང་དེ་ཉིད་དང་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་གཞན་གྱི་ཡིག་ཆ་མང་དུ་མཆིས་མོད། འདིར་དེ་དག་གི་ཟབ་བཅུད་དྲིལ་ཞིང་བརྒྱུད་པ་སྙིང་པ་ལ་བཀའ་བབ་ཀྱི་གདམས་ངག་གསར་པས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་བཤད་པར་བྱའོ།

LA PRATIQUE SUR UN SEUL SIÈGE
SOUFFLE DE LA DÂKINÎ DE GNOSE
INSTRUCTIONS CONCISES POUR LES SIX YOGAS DE NIGUMA
RACINE DES CINQ ENSEIGNEMENTS D'OR

Seigneur embrassant l'animé et l'inanimé,
Grande félicité née des profondes phases,
D'une nature unique et de formes multiples,
Hommage à l'insurpassable.

Enseignement définitif de tous les tantras,
Voie d'éveil de myriades de mahâsiddhas,
Dont la pratique conféra l'expérience première,
Voici l'explication « sur un seul siège » des Six Yogas.

Introduction

Les Cinq Tantras insurpassables – les cinq guides ultimes et les autres – sont une synthèse essentielle de la dimension ultime de la phase de perfection. Ces enseignements oraux, qui font naître spontanément chaleur et certitude, sont apparus sans confusion du souffle même de la dâkinî de gnose et furent l'unique sève de l'érudit-accompli Khyungpo Neljor et des autres maîtres de la lignée, bodhisattvas parvenus au terme des naissances.

Ces enseignements peuvent être consultés dans les traités anciens détaillés, et particulièrement l'excellent enseignement du vénérable Drölwé Gönpo (Târanâtha). Il existe de nombreuses instructions de maîtres éminents, *Sur un Seul Siège* en expose une synthèse profonde et essentielle complétée des instructions orales récentes.

།སྤྱིར་སྒོ་འབྱེད་དང་བྱིན་རླབས་ཀྱི་བཀའ་རྣམས་ཐོབ་ཅིང་རྩ་བའི་ཆོས་བཞིའི་སྦྱོང་བ་ཅི་རིགས་སྐྱེས་པའམ།

མ་སྐྱེས་ཀྱང་ཁྲིད་ཆེན་རྫོགས་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་ཁྱེར་ཉམས་ལེན་དུ་བྱ་བ་ནི་འདི་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་གཉིས།

སྤྱི་ལ་སྔོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་གཉིས།

སྔོན་འགྲོ་ལའང་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གཉིས་སོ།

D'une manière générale, ayant reçu les instructions ouvrant la porte et introduisant la grâce, l'expérience des quatre yogas-racine naît correctement.

Dans le cas contraire, il faut s'appuyer sur un traité complet dont on accomplit la pratique quotidiennement, avec régularité ; c'est ce dont il est question ici.

Deux parties : en général et en particulier. La partie générale a deux points : les préliminaires et la pratique principale. Les préliminaires se divisent en préliminaires communs et spéciaux.

།ཐུན་མོང་སྤྱི་ལ་གྲགས་པའི་ཆོས་བཞིས་རྒྱུད་སྦྱངས་པ་སྔོན་དུ་སོང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་འདིར་གསལ་འདེབས་ཁྱུག་ཙམ་བྱ་སྟེ།

གནས་དབེན་པར་སྟན་བདེ་བར་ལུས་གནད་དགུས་མཐུན་བཅའ།

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུས་བརྒྱན་པའི་མི་ལུས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ཀྱང་ཆེས་རྙེད་པར་དཀའ་བ་འདི་ཡང་འཆི་རྐྱེན་དུ་མས་མི་རྟག་པས་དེ་རིང་ཙམ་ཡང་མི་འཆི་བའི་གདེང་ནི་མེད། ཤི་ནས་དཀར་ནག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁོ་ན་དབང་ཆེ་ཞིང་། །མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་དྲགས་ལ་ཡུན་རིང་བས་གཙེས།

སྡུག་བསྔལ་འདི་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ནི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་ཁྱེད་ལས་རེ་ས་མེད་དོ་སྙམ་པའི་བློ་ཐག་ཆད་ཀྱིས་བཅད།

ཆོས་འདིའི་རང་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་དངོས་ནི་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཏེ།

LES ENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

I – Les préliminaires

1 – Les préliminaires communs généraux
Les quatre méditations fondamentales

Les préliminaires communs généraux sont les quatre enseignements connus pour purifier l'esprit. Considérant qu'ils ont déjà été vus, en voici une présentation résumée.

En un lieu isolé, sur un siège confortable, le crops disposé dans les points de la posture :

Le corps humain aux huit libertés et dix richesses est difficile à obtenir et plus précieux encore que le joyaux exauçant les souhaits.

Les causes de mort sont nombreuses, il est impermanent et il n'est pas même certain qu'aujourd'hui ne soit le jour de notre mort.

Une fois mort, « le grand pouvoir » est seulement celui du fruit des actes, bons ou mauvais.

Les vivants emplissant l'espace endurent indéfiniment les souffrances du samsâra qui se répandent au-delà de toutes limites.

Le Roi du Refuge qui a le pouvoir de protéger de ces souffrances est le précieux maître et il n'est d'autre espoir que lui. On développera la complète conviction qu'il en est ainsi.

Ce sont les préliminaires communs dans cette tradition. La partie principale (des préliminaires) est l'entrée en Refuge et bodhicitta.

དང་པོ་ནི། ས་ཕྱོགས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་མོས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་ཁྲི་སྣ་ཚོགས་པདྨ་ཉི་ཟླ་བཞི་བརྩེགས་པའི་སྟེང་དུ་དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་སྐུ་དངོས་དེ་ཀ་ལ་བཀྲག་མདངས་གཟི་བརྗིད་འོད་དུ་འབར་བ། རང་ལ་དགྱེས་པའི་འཛུམ་ཞལ་གྱིས་གཟིགས་པ། ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་མ་ལུས་པ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་དུ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ལ། བླ་མ་རང་མཁྱེན་སྙམ་པའི་བློ་གཏད་ཡིད་གིས་བསྐུར། ནམ་མཁའི་མཐའ་ཁྱབ་ཀྱི་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཀུན་ཀྱང་རང་དང་ལྷན་ཅིག་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་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་བརྗོད།

སྐྱབས་ཡུལ་སྐབས་འདིར་བསྡུ་བར་མི་མཛད།

གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་ཤིང་ཕངས་ཀྱང་འཁོར་བ་ན་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་མེད་པ་ལ་སྤྱོད་པར་འདུག །འདི་རྣམས་ལ་དྲིན་ལན་དུ་ཕན་གདགས་དགོས། དེ་ཡང་ཕན་ཕྱོགས་རེས་མི་ཕྱིན་པས་ཐམས་ཅད་བྱང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་དུ་སྨིན་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བསྒོམ་པར་བགྱིའོ་སྙམ་པའི་བློ་དྲུང་དྲུང་བས། ངག་ཏུ།

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་འཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་ཟབ་ལམ་ནི་གུའི་ཆོས་དྲུག་ཉམས་སུ་བླང་བར་བགྱིའོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད།

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འོག་ཆུད་པ་དང་། །སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་བློ་སྐྱེས་ན། །ཐར་པའི་ལམ་ལས་མི་ཟློག་ཅིང་། །སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་རྒྱུ།

2 – La partie principale des préliminaires communs

2.1 – L'entrée en Refuge

L'environnement est le domaine pur ; dans l'espace en face, un trône de lions, un lotus multicolore, le soleil et la lune, superposés ; dessus, le Maître-Source, bienveillant, en son corps véritable, lumineux, flamboyant et éclatant ; il nous regarde, souriant et réconfortant. Nous développons la conviction qu'en sa nature il réunit les Trois Sources et les Trois Rares et Sublimes des trois temps et dix directions. Nous nous abandonnons complètement à la confiance, nous disant « Maître, pensez à moi ». Nous imaginons que tous les vivants, nos parents emplissant l'espace, entrent avec nous en Refuge et récitons autant que possible :

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

Ici, on ne résorbe pas les aspects du Refuge.

2.2 – Générer bodhicitta

Il n'est pas un seul vivant qui n'a été notre parent et qui ne nous témoigna ainsi de l'amour. Tous, misérables, vivent des souffraces sans limites dans le samsâra. Pensant à eux, avec gratitude, nous nous devons de les aider. Aussi, sans tomber dans une aide partiale, pensons que nous allons pratiquer la voie des méthodes de la lignée orale afin de tous les établir en l'état d'union du Grand Vajradhâra. Considérant ceci profondément, nous récitons de nombreuses fois :

> *Afin de réaliser l'état d'union de l'omniscient parfait Bouddha, pour le bien de tous les vivants omniprésents, je vais pratiquer la profonde voie des Six Yogas de Niguma.*

> Si l'on se place sous la protection des Rares et Sublimes ;
> Et génère la motivation d'un grand être ;
> On ne quittera pas la voie de la libération ;
> Et toutes nos activités seront cause d'éveil.

སྔོན་འགྲོ་གཉིས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དག་བྱེད་ཨའི་སྦྱོང་རང་ནི།

སྤྱར་བསྒོམས་པའི་རྩ་བའི་བླ་མ་ཉིད་སྣར་ཡང་གསལ་གདབ་སྤྱི་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

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་འདག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

ཞེས་གསོལ་བ་ཅི་ནུས་སུ་བཏབ་པས་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ། སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ་ཐིམ་པས་ཀླད་པ་གཏི་མུག་གི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་སྦྱངས་ནས་ཡལ། མགྲིན་པ་ཡན་ཆད་མགོ་བོ་ཆུའི་ལྦུ་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་དཀར་ལ་རེག་བྱ་སྲབ་པའི་ནང་དུ་ཆོས་འབྱུང་དཀར་པོ་གྲུ་གསུམ་པ་དྭངས་གསལ་ཤེལ་གྱི་སྣོད་ལྟ་བུ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་མགྲིན་པར་སླེབ་ཅིང་གདེངས་ཀ་གཡེལ་བ་གྱེན་དུ་བསྟན་པའི་ཟུར་གཅིག་སྨིན་ཕྲག་དང་། ཟུར་གཉིས་རྣ་ལྟག་གཡས་གཡོན་ལ་རེག་ཙམ་པ། དེའི་དབུས་སུ་དྲང་ཐད་དུ་བླ་མ་དང་རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་མཚོན་པའི་ཨ་དཀར་པོ་གསལ་དྭངས་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན། ཕྱེད་ཆ་ཆོས་འབྱུང་ནང་དུ་ཆུད་ཅིང་ཕྱེད་ཙམ་སྟེང་དུ་འཐོན་པ། རྟེན་མེད་དུ་ལྡིང་བ་ལ་ཐོག་མར་བསྒྲིམས་ཏེ་སེམས་གཏད།

དེ་རྗེས་ཤེས་པ་གྲིམ་ལྷོད་རན་པོས་ཅི་ནུས་སེམས་འཛིན། མི་ནུས་ན་ཨ་ཐུང་གི་བཟླས་པ་ཤུབ་བུར་ལན་ཉེར་གཅིག་ཙམ་བཟླས་པས། ཨ་ཡིག་ལས་བདུད་རྩི་དཀར་པོའི་རྒྱུན་ཤུགས་དང་ལྡན་པར་བབ། ཆོས་འབྱུང་མེར་གྱིས་གང་སྟེ་ཞམ་ཞམ་ལུད་པས་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་དུ་ཁྱབ་ཅིང་བཀྲུས། ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་སྒྲིབ་བག་ཆགས་དཀོར་དང་སྐྱ་སླད་ཐེམས་པ་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་སོགས་དུད་ཁུ་སོལ་ཁུའི་རྣམ་པར་བ་སྤུའི་

3 – Le préliminaire particulier, L'enveloppe vide de A

La seconde partie des préliminaires, le préliminaire « spécial » : l'enveloppe vide de *A* purificatrice.

3.1 – La séquence de base

On imagine de nouveau le Maître-Source en personne, comme précédemment, et récite autant que possible avec une intense dévotion :

> *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.*

Le maître se dissout alors en une lumière qui pénètre par le sommet de notre tête et s'évanouit. Le cerveau, dont la nature est opacité, est évacué et disparaît. Au-dessus de la gorge, la tête est semblable à une bulle d'eau, blanche et douce. Dedans, un chöjung blanc, tétraèdre clair et lumineux, comme un récipient de cristal ; sa pointe est au niveau de la gorge, il est évasé vers le haut, un angle de sa base affleure le *mintsam*, les deux autres touchent juste les oreilles. Au centre, le maître et notre esprit sont un *A*, symbole du non-né, blanc, clair et transparent, d'une nature lumineuse. Une partie du *A* est dans le chöjung, l'autre sort légèrement ; il flotte, sans support.

Nous commençons par tourner notre esprit vers le *A* puis restons posé autant que possible en cette expérience, trouvant un équilibre entre tension et relâchement. Lorsqu'on ne peut plus, on récite vingt-et-un « A » courts. Ainsi, un flot blanc d'amrita tombe de la lettre *A*, emplit le chöjung puis, débordant, emplit tout l'intérieur et l'extérieur du corps, lavant les actes négatifs, les voiles, les tendances, les (voiles) liés aux offrandes reçues, aux offrandes de rançon et à la nourriture, les samayas endommagés, etc. accumulés depuis des temps sans commencement, qui sortent sous la forme de fumée et de suie par les

བྱུ་ག་དང་དབང་པོའི་སྔོ་རྣམས་ནས་ཕྱིར་ནག་ནུ་རུ་རུ་འདས། ལུས་ཀྱི་གདོས་བཅས་ལྷུན་ལྷིན་རྣམས་ཀུང་ཞུ་བ་ལྟར་སོང་ཞིང་བདུད་རྩིས་ཕྱི་ནས་ཀུང་བཀྲུས་ཏེ་ནག་བྱུན་ནུ་ནུ་ས་འོག་ཐག་རིང་པོར་སོང་ནས་ཡལ། རང་ལུས་ཤེལ་གོང་གཡའ་དག་པ་ལ་ཐོགས་མེད་འཛའ་དཀར་པོ་ལྷ་བུ་བདུད་རྩིས་གང་བར་བསམས་ལ་ཤེས་པ་ལྷོད་ལ་བཞག

།འདི་ཉིད་ཆེད་དུ་བསྒོམ་སྐབས་དམིགས་བཟླས་དེ་རྣམས་བསྐྱུར་བ་ཡིན་ལ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཐོག་མའི་གཅིག་དེས་ཆོག །དམིགས་པ་འདི་ལ་ཡན་ལག་གཉིས་ཏེ་

ནད་ཞི་བྱེད་ནི། ཚབ་ལ་བདུད་རྩི་དཀར་བསིལ་གྱིས་ནད་དམར་པོའི་རྣམ་པ། གྲང་བ་ལ་བདུད་རྩི་དམར་ཞིང་ཚ་བས་ནད་དཀར་འདུར་གྱི་རྣམ་པ། རླུང་དམ་འདུས་པ་ལ་བདུད་རྩི་སེར་ལ་སྨུམ་པས་ནད་སྔོ་འདུར་གྱི་རྣམ་པ་སོགས། གང་ན་བའི་ཐད་དེ་ཀར་བྱུག་པ་བྱུང་ནས་བདས་པས་རྩད་ནས་དག་པར་བསམ།

གདོན་ཞི་བྱེད་ནི། ཨ་ལས་བབ་པའི་བདུད་རྩི་གདོན་སོ་སོའི་གཉེན་པོ་ཁྲོ་བོ་སེར་དྲག་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་དང་། མེ་དཔུང་དང་ཁྲོ་ཆུ་ཁོལ་མའི་རྒྱུན་ སྟོགས་ཀྱི་སྒྲ་དང་བཅས་པས་ལྷག་མེད་དུ་ཚར་བཅད་པར་བསྒོམ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

།སྦྱོང་བྱ་གདོང་ནས་མ་གྲུབ་པ། །སྦྱོང་བྱེད་སྐྱེ་མེད་ཡིག་འབྲུ་ཉིད། །སྦྱོས་པ་ཀུན་ཞི་དབུ་མའི་དོན། །སྦྱོང་ཚུལ་ཀུན་གྱི་ཟླ་མེད་པའོ།

pores de la peau et les principaux orifices, et disparaissent en volutes sombres. La matérialité du corps ainsi que toutes les impuretés sont dissipées, comme si elle fondaient. L'amrita nettoie aussi ce qui est autour et la noirceur s'en va loin sous terre et disparaît. Nous imaginons alors notre corps comme une boule de cristal parfaitement pure, empli d'un nectar transparent, lumineux, blanc, irisé, et demeurons relaxés dans cette expérience.

Durant cette méditation, nous répétons cette représentation et la récitation. Au début du Yoga du Maître, on peut ne la faire qu'une fois. Cette méditation (peut intégrer) les deux représentations suivantes :

3.2 – Apaiser les maladies

Pour les maladies chaudes, l'amrita est blanc, frais et la maladie rouge. Pour les maladies froides, l'amrita est rouge, chaud et la maladie comme une fumée blanche. Pour les maladies des souffles et les maladies complexes, l'amrita est jaune, huileux, et la maladie comme une fumée bleue. Dans tous les cas, nous imaginons que la maladie sort par les pores de la peau et disparaît, définitivement évacuée.

3.3 – Apaiser les démons

L'amrita coulant du *A* est le remède à tous les démons. Elle peut prendre une forme sauvage et féroce, comme une violente tempête de grêle, des boules de feu ou encore un flot bouillonnant grondant du son des mantras. Nous imaginons qu'elle détruit définitivement (les démons) et demeurerons équanime.

> Ce qui est à purifier est depuis toujours non-existant ;
> Ce qui purifie est la syllabe nature du non-né ;
> L'apaisement des conceptualisations, le sens de la voie du milieu,
> Est la pratique de purification inégalable.

།དངོས་གཞི་ཆོས་དྲུག་གི་དང་པོ་ཐབས་ལམ་བདེ་དྲོད་རང་འབར་ལ་སྔོན་འགྲོ་དངོས་གཞི། རྗེས་གསུམ་མོ།

།སྔོན་འགྲོ་ལུས་གནད་མེའི་སྡོང་རའམ་གཏུམ་མོ་མེ་ཁྲོད་མ་ནི།

རང་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གསལ་བའམ་ཐ་མལ་དུ་འང་རུང་བའི་སྤྱི་བོར་སེང་གེ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟེང་དུ་པདྨ་དཀར་པོ་དང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་བླ་མ་སྟོན་ཟླ་ལྟར་དཀར་ཞིང་ཞལ་འཛུམ་བག་ཅན། རང་ལ་བྱིན་གྱིས་རློབ་རློབ་འདྲ་བ་བསྒོམ།

ལོག་རྟོག་ཤས་ཆེ་བ་དང་མོས་བློས་ཡར་གཞལ་དགོས་ཆེ་རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་བསྒོམས་ཀྱང་རུང་ནི་རུང་། ཆོས་དྲུག་འདིའི་ཁྲིད་ཆོས་སུ་བླ་མ་སྐུ་དངོས་སྒོམ་པར་མཛད།

གོང་ལྟར་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སུ་མོས་པ་སོགས་སྒོ་དུ་མ་ནས་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

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་པས་བླ་མ་བདུད་རྩིའི་ངོ་བོར་ཞུ་བ་སྤྱི་བོ་ནས་ཐིམ། རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་སྦྱངས་ཏེ་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གྱུར་པ་ནི།

དམར་སྣུག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་རྡོ་རྗེ། །ཅུང་ཟད་འཁྱུར་སྡིགས་ཐོད་ཁྲག་ཐུགས་ཀར་གཡོན། །ཐོད་སྐམ་དབུ་རྒྱན་ཐོད་རློན་དོ་ཤལ་འཕྱངས། །སྤྱན་གསུམ་སྐྲ

II – La pratique principale, les six yogas

1 – Le yoga de Tumo

La *voie des méthodes*, l'embrasement spontané de la félicité et de la chaleur comprend trois parties : les préliminaires ; la pratique principale ; la conclusion.

1.1 – Les préliminaires

Les préliminaires sont les points du corps et l'enceinte vide de feu ou « feu sauvage de Tumo ».

Nous sommes clairement Chakrasamvara Inné ou, c'est aussi convenable, sous notre aspect habituel. Au dessus de notre tête, un trône précieux, vaste et immense, supporté par huit lions ; dessus, lotus blanc, soleil et lune ; dessus, le Maître-Source, blanc comme une lune d'automne, souriant, détendu, nous confère sa bénédiction.

Si les mauvaises pensées sont puissantes et qu'il est nécessaire de développer notre dévotion, il est possible de le méditer comme Vajradhâra, mais dans les enseignements particuliers des Six Yogas, le maître est imaginé dans sa vraie forme. Comme précédemment, il est envisagé comme l'union des aspects du Refuge.

Avec une dévotion fervente et ardente de corps, parole, esprit :

> *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.*

Ayant ainsi prié avec ardeur, le maître fond en amrita, absorbée par le sommet de notre tête. Le corps de maturité (karmique) est purifié et devient la vénérable Vajrayoginî :

> *Rouge sombre, un visage, deux bras, main droite pointant un vajra légèrement vers le bas, la gauche tenant un kapâla de sang au cœur ; trois yeux, cheveux déliés, un diadème de crânes, un sautoir de têtes*

གྲོལ་ཕྱུག་རྒྱ་ལྕེ་ཡིས་བརྒྱན། །གཡས་བརྒྱང་སྣབས་ཀྱིས་པད་ཉི་མི་རོ་དཀར། །མགོ་གཡས་བསྣུན་སྙིང་མེ་ཕྱུང་དབུས་ན་བཞུགས།

།སྐྱུ་ལུས་ཀྱི་ནང་དར་དམར་གྱི་གུར་ཕུབ་པ་ལྡུ་བུ་བ་སྤྱིའི་མཐར་ཐུག་པ་རྩུན་སྔོང་སང་ངེ་བར་བསམ། ལུས་གནད་མེ་ཐབ་དྲུག་ཆིངས་བྲ་སྣེ་ཙོག་པུ་རྐང་དར་གཡས་ནང་གཡོན་པ་ཕྱི་ལ་ཡོད་པའི་རེའུ་མིག་ལྟར་བསྐོལ། ལག་གཉིས་ཀྱང་བསྐོལ་ཏེ་བར་ལྟུ་གཉིས་འཛུས་པའི་གྲུ་མོ་པུས་མོའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པར་བྱ། སྒལ་ཚིགས་བསྲངས། ལྟ་སྟངས་ཐད་ཀར་བཞག །ལྟེ་བའི་ཐད་ཀྱི་མདུན་རྒྱབ་གཉིས་དང་མཁལ་ཁྲུང་གཡས་གཡོན་དང་བཞིར་མེའི་གོང་བུ་དམར་ལ་ཁྱུམ་པ། ཤིན་ཏུ་ཚབ། མེ་ལྕེ་འབར་ཚད་པ་ལྟུགས་བསྒྲིགས་གོང་བུ་ལྟ་བུ་བཞི་སྒྲོམ་ས་སུ་གསལ་གདབ།

དམིགས་རྟེལ་དེ་མི་འདོར་བཞིན་དུ་རླུང་རོ་དལ་ལ་རིང་བ་ལན་གསུམ་འབུད། སྟེང་རླུང་དལ་བུས་བརྟུབས་ཏེ་ལྟེ་འོག་ཏུ་མནན། འོག་རླུང་ཡར་མི་འཐེན་པར་རང་སར་བཅིངས། ལྟེ་བར་གཡས་བསྐོར་གཅིག་དང་གཡོན་བསྐོར་གཅིག་བྱས་པས་མེ་གོང་རྣམས་འཐབས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་མེ་སྟག་དམར་སྐྲུས་དམར་ཆེམ་ཆེམ་ཚའུར་འུར་ཁྲབ་པར་བསམ་ལ་མི་བདེ་བ་མེད་མེད་དུ་འཛེམ་རླུང་བཟུང་། མི་ཐུབ་པ་ན་དང་པོར་ཤུགས་ཆུང་། བར་དུ་ཆེ། མཐར་སང་གིས་བུས། དེ་ལྟར་བཞི་བརྒྱད་སོགས་རླུང་ཐེངས་གང་ལྷོགས་བཟུང་། ཅུང་ཟད་བྱུང་ནས་གཡས་བསྐོར་གཡོན་བསྐོར་རེ་རེ་རིམ་པར་བསྟན་པས་མཐར་བསྐོར་བ་བཅུ་གཉིས་རེ་ཙམ་ཐུབ་པ་ན་མེའི་ནུས་པ་རྙེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཡན་ལག་ལྔ་སྦྱོང་སྔོན་དུ་འགྲོ་བའི་གཙུབ་ཤིང་གཙུབ་སྟན་མའི་འཁྲུལ་འཁོར་ཡང་ཅི་ནུས་བྱས་པས་དྲོད་སྐྱེ་བ་ལ་མྱུར་རོ།

> *sanguinolentes, parée des cinq mudrâs. Elle demeure au milieu d'un brasier flamboyant, jambe droite tendue, debout sur un lotus, le soleil et un cadavre blanc dont la tête est tournée vers la droite.*

Nous imaginons l'intérieur de notre corps comme une tente de soie rouge, vide, transparent, jusqu'au bout des poils.

Nous prenons la posture des *six foyers* : accroupi, jambes croisés à angle droit, le mollet droit à l'intérieur, le gauche à l'extérieur ; bras croisés, (les mains) tenant les biceps, les coudes posés sur les genoux, la colonne vertébrale droite, le regard posé droit devant.

Au niveau de l'ombilic – devant, derrière et aux deux reins – disposées en carré, des boules de feu, rondes, rouges et brûlantes, comme des boules de métal incandescent, flamboyantes et brûlantes.

Sans nous détourner de cette représentation, nous expulsons trois fois le souffle résiduel, lentement et profondément, puis inspirons doucement avec le souffle supérieur, pressant en dessous de l'ombilic ; le souffle inférieur est maintenu à sa place, sans le tirer vers le haut.

Tournant le ventre une fois à droite, une fois à gauche, les boules de feu s'entrechoquent et on imagine que tout l'intérieur du corps rayonne d'une chaleur grondante, d'un rouge orangé. En même temps, on maintient le souffle doux, sans que ce soit inconfortable et, lorsqu'on ne peut plus, on expire d'abord doucement, puis énergiquement et, pour finir, complètement.

On fait ainsi autant de rétentions que possible (quatre, huit, etc.) Une fois un peu entraîné, on ajoute progressivement des rotations à droite et à gauche et, lorsqu'on arrive à douze, on a acquis le *pouvoir du feu*.

Pratiquant ainsi avec, autant que possible, les entraînements des cinq membres, commencant par l'exercice *de l'allumette et du grattoir*, la chaleur naîtra rapidement.

།དངོས་གཞི་གཏུམ་མོ་ཟབས་སུ་ཟབ་བ་ནི། ལུས་གནད་ཀྲང་པ་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་ཕྱོད་དེ་རྒྱ་ཆེ་བར་བཅའ། ལག་པ་བསྒྲངས་ཏེ་ལག་མཐིལ་གཉིས་པུས་མོར་བཀབ། སོ་མཆུ་རང་བབ་ལྷུ་ལྷུངས་གོང་མཚུངས། སྒྲལ་ཚིགས་བསྲང་། ཀྲང་པའི་མཐེ་བོང་ནང་དུ་དགུག

།རང་ཉིད་རྡོ་རྗེ་བཙུན་མར་གསལ་བའི་སྟོང་རའི་དབུས་སུ་རྩ་ཨ་བ་དྷཱུ་ཏི་མདའ་སྨྱུག་འབྲིང་པོ་ཙམ་དྲང་བ། སྲབ་པ། དྭངས་པ། དམར་བ་སྣེ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྡན། ཡར་སྣེ་ཚངས་བུག་དང་མར་སྣེ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིར་ཟུག་པ། གཉིས་ཀའང་བཅད་ཁར་ཡོད་ཅིང་ནང་སྟོང་སང་ངེ་བ་སྨྱུག་མ་ཁྲིགས་བཅད་བྱས་པ་ལྟ་བུའི་གཡས་སུ་རོ་མ་དམར་པོ། གཡོན་དུ་རྐྱང་མ་དཀར་པོ་གཉིས་ཀ་གྲོ་སོག་ཙམ་པ་བཅས་སུམ་གཤིབས་ལས། མར་སྣེ་དབུ་མ་ལས་སོར་བཞི་རིང་བར་སོང་བའི་སྣེ་ཡར་ལོག་སྣེ་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཚུད་ཙམ་པ། ཡར་སྣེ་གཉིས་པོ་དབུ་མའི་ཡར་སྣེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ནས་སོར་གཅིག་ཙམ་ཐད་དུ་འཁྱོགས། དེ་མཚམས་གཉིས་གཤིབས་བྱས་པས་དབུ་མའི་ཡར་སྣེའི་སྟེང་ནས་བཀབ་ཅིང་མདུན་དུ་གུག་ནས་སྣ་བུག་གཉིས་སུ་ཟུག་པ། དབུ་མའི་ཡར་སྣེའི་ནང་དུ་ཧཾ་ཡིག་དཀར་པོ་མགོ་ཐུར་བསྟན་བདེ་ཞིང་བསིལ་བ། མས་སྣ་རྩ་གསུམ་འདུས་མདོར་རཾ་ཡིག་དམར་པོ་མགོ་གྱེན་བསྟན་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ། དེ་ལས་སོར་བཞི་ཙམ་གྱི་འོག་ཐད་ཅཎང་སྒོར་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཟླ་གམ་སྤོ་སྐྱ་བཅད་ཁ་མདུན་བསྟན་རབ་ཏུ་གཡོ་བ་རྣམས་གསལ་བཏབ།

འབྱུང་པ་དགུ་ཕྲུགས་ནི། དང་པོ་དལ་ལ་རིང་བ་གསུམ། དེ་ནས་དྲག་ལ་ཐུང་བ་གསུམ། དེ་ནས་རོ་སྟོད་གཅུད་ཅིང་འབྱུང་པ་གསུམ་ནི། ལག་པ་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་སྲིན་ལག་གིས་མནན་ཅིང་མཐེའུ་ཆུང་ཡང་བཀུག །མཛུབ་མོ་གུང་མོའི་རྒྱབ་ཏུ་སྦྲུར་བས་སྣ་གཡོན་པ་བཙིར། གཡོན་མཐེ་བོང་ནང་དུ་བཙུག་པའི་ཁུ་ཚུར་མཆན་འོག་གཡས་པར་བཙུག་པ་གཡས་ཀྱི་བར་ལྷུས་མནན་ཏེ་གཡས་ཀྱི་ནུ་མ་གྲུ་མོ་གཅུད་ལ་བོར་ཞིང་སྣ་གཡས་

1.2 – La pratique principale, Tumo comme nourriture

La posture : jambes en posture de bodhisattva, détendues, largement écartées ; bras étendus, paume des mains couvrant les genoux ; la mâchoire et les lèvres relâchées. Le regard est comme précédemment, le dos droit, les orteils repliés.

Nous sommes clairement la Vénérable (Vajrayoginî), enveloppe vide ; au centre, le canal Avadhûti, du diamètre d'une flèche de bambou moyenne ; droit, brillant, rouge, fin ; l'extrémité supérieure affleurant l'ouverture de Brahmâ, l'extrémité inférieure à quatre doigts sous l'ombilic ; ses extrémités sont ouvertes. Il est vide et transparent. À sa droite et à sa gauche, parallèles, Rasanâ, rouge ; Lalanâ, blanche ; du diamètre d'une tige de blé ; leur extrémité inférieure dépasse Avadhûti de quatre doigts (sous l'ombilic), remonte et rentre légèrement à l'intérieur ; leur extrémité supérieure part en arrière du haut d'Avadhûti, se courbe, passe à un doigt au-dessus d'Avadhûti, se courbe et descend jusqu'aux narines.

À l'intérieur de l'extrémité supérieure d'Avadhûti, la syllabe *Ham*, blanche, tête en bas, d'une nature de félicité, fraîche. En bas, au lieu de jonction des trois canaux, la syllabe *Ram*, à l'endroit, rouge et brûlante. À environ quatre doigts sous celle-ci, au niveau de l'anus, le mandala du vent, semi-circulaire, bleu clair, la tranche vers l'avant, turbulent.

L'expir en neuf temps : d'abord trois fois lentement et profondément ; puis trois fois rapidement et fortement ; enfin trois fois en comprimant le tronc sur l'expir : le pouce droit maintenu par l'annulaire ; l'auriculaire plié également ; l'index derrière le majeur avec lequel on presse la narine gauche. Le pouce de la main gauche rentré, on place le poing sous l'aisselle droite, la face interne du poignet appuyant contre le haut du sein droit. On expirer une fois complètement l'air résiduel par la narine droite, inverse la position, expire une fois par la

ནས་ལྷུང་རོ་ལན་གཅིག་སང་གིས་འབུད། དེ་གོ་ཟློག་པས་གཡོན་ནས་གཅིག །སླར་ཡང་གཡས་ནས་གཅིག་འབུད་ལ་ཙུང་ཞིག་ངལ་གསོ་ཞིང་སྡོང་ར་གསལ་གདབ།

ཡང་དལ་བུས་ལྷུང་རོ་གཅིག་བསལ་ནས་སྟེང་ལྷུང་འཛམ་པོར་བརྫུབས་པ་ལྟེ་འོག་ཏུ་མནན། འོག་ལྷུང་ཡང་ཙུང་ཟད་འཐེན་ལ་ཁ་སྒྲོར་དུ་བཟུང་།

དམིགས་པ་ལྷུང་རྣམས་སྣ་སྒོ་ནས་རོ་ཀྲུང་བརྒྱུད་ནས་རྩ་གསུམ་འདུས་མདོར་སླེབ། ལྷུང་དཀྱིལ་ལས་ཀྲུང་ལྷུང་ཁ་དོག་སྔོན་པོ་མདུང་ཚུགས་སུ་ལངས་ཏེ་དབུ་མར་ཚུད། ལྷུང་གསུམ་པོས་རཾ་བུས་པས་མེ་ཕྲ་ཞིང་རྣོ་བ་གསལ་ལ་འཚེར་བ་ཛེ་རེ་ང་འབར། ལྷུང་ཐེངས་འགག་ར་རེ་སོང་ནས་སྤྱི་བོའི་རྩེ་ལ་ཐོག་པས་བྱང་སེམས་དཀར་པོའི་རྒྱུན་བབ། ཛེ་རེ་ང་བྱུང་ནས་ལྟེ་བའི་རཾ་ལ་ཐིམ་པར་བསྒོམ། དེའང་མདུན་ཕྱོགས་སུ་མེ་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཐིག་ལེའི་འབར་འཛག་བྱ་སྟེ་ཞེས་ཆེ་བ་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་གསུངས། མེ་འོད་གང་དུ་བྱུང་བའི་ལུས་ཀྱི་ནང་ཚ་འུར་བ་དང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་འོད་སྐྲ་ཡམ་གང་དུ་བྱུང་བ་དེར་བདེ་ཐྲིལ་གྱིས་བྱུང་བ་གཉིས་ལ་འདུན་པ་རེས་མོས་གཏད། དེའང་ལྷུང་ཧི་ཙམ་ཐུབ་ཐུབ་ཏུ་བཟུང་ཞིང་ཙུང་ཟད་མི་བདེ་ན་སྔོན་མ་ཕྱིར་མ་བཏང་བར་སླར་ཡང་རྫུབ་ཆུང་གང་ནུས་བཅས་ལྟེ་བའི་གཡས་གཡོན་དབུས་གསུམ་དུ་འཐེན་གནོན་བྱས་ཏེ་གཞིལ། མི་ཐུབ་ན་གོང་ལྟར་འཕང་། དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཡང་བརྫུབས་ཏེ་བསྒོམ། ངལ་གསོ་ན་ལྷུང་ཐེངས་བཞི། བརྒྱད། བཅུ་དྲུག་ལ་སོགས་པའི་མཚམས་སུ་བྱ་ཡི་གང་འདོད་དུ་བཞག་མི་རུང་། ཉིན་མཚན་གྱི་མཐའ་དང་གུང་གཉིས་ལ་སྦྱང་ཞིང་ཐོག་མར་གཡོན་ནམ་མཉམ་རྒྱུའི་སྐབས་སུ་བཟུང་བའི་འགོ་བརྩམ་པ་དང་། དུག་ལྷུང་སོགས་སྦྱང་བླང་བྱ་བ་རྣམས་ཀུན་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

gauche, puis, de nouveau, expire une fois à droite. Enfin, relâché, on se représente l'enceinte vide.

On expulse doucement le souffle résiduel une fois, puis inspire doucement et presse le souffle supérieur sous l'ombilic tout en tirant un peu le souffle inférieur. On fait ainsi la rétention *bouches jointes* (*kha sbyor* ou « de l'union »).

Concernant la représentation : l'air inspiré par les narines suit Rasanâ et Lalanâ et arrive à la jonction des trois canaux. Le souffle venant du mandala du vent s'élève et entre dans Avadhûti. Les trois souffles attisent *Ram* qui produit une flamme fine, pointue, brillante, qui rayonne et s'allonge.

Après quelques rétentions, on imagine que la flamme touche *Ham* au sommet de la tête et qu'un flot de bodhicitta blanc s'en écoule, descend progressivement puis fond dans *Ram* au nombril. Précisément, on pratique la combustion-fusion avec le feu devant et le tiglé derrière. Il est dit que c'est le point principal.

On porte alternativement l'attention sur la chaleur du feu rayonnant dans tout le corps et sur la sensation du bonheur vibrant de bodhicitta blanc se répandant partout.

On retient le souffle aussi longtemps que possible et, lorsque cela devient inconfortable, on n'expire pas comme précédemment mais on reprend autant de petites bouffées d'air que possible, que l'on tire et presse à droite, à gauche, au milieu. C'est la phase *de pression*. Quand on ne peut plus tenir, on expire comme précédemment et réinspire sans faire de pause.

Il n'est pas correct de faire des pauses quand on le veut. On s'arrêtera après quatre, huit ou seize rétentions (ou multiple de quatre).

On prendra connaissance ailleurs de ce qu'il convient d'éviter à l'aurore, au crépuscule et à midi, et en premier ce qu'il faut faire et éviter concernant l'habillement, le moment de la digestion, la fumée, le souffle.

།རྗེས་སྲིད་པའི་དབང་ཞུ་བ་ནི། བླ་མ་གདན་བཅས་གོང་ལྟར་གསལ་གདབ། ཕྱི་མཆོད་ཕྱོགས་དུས་ཀུན་གྱི་མཆོད་རྫས་བཟང་དགུ། ནང་དམ་ཚིག་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩི། གསང་བ་བདེ་སྐྱེད་ཀྱི་རིག་མ། འཁོར་གསུམ་སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་ལྟར་ཤེས་པ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དེ་མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ་བར་བསམ་ཞིང་།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ། ཕྱི་མེ་ཏོག་བདུག་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་འབུལ་ལོ། །བཞེས་ནས་བདག་ལ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐུར་དུ་གསོལ།

ཞེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་པས། བླ་མའི་སྐུ་ལས་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩི་དཀར་ལ་བདེ་བའི་ངང་ཅན་བབ། སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས། སྨིན་མཚམས་ཡན་ཆད་གང་། ལུས་ཀྱི་དྲི་མ་དག །བུམ་དབང་ཐོབ། མགྲིན་པ་ཡན་ཆད་གང་། ངག་གི་དྲི་མ་དག །གསང་དབང་ཐོབ། སྙིང་ག་ཡན་ཆད་གང་། ཡིད་ཀྱི་དྲི་མ་དག །ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ། ལུས་ཐམས་ཅད་གང་། སྒོ་གསུམ་གྱི་དྲི་མ་མཐའ་དག་དག །དབང་བཞི་པ་ཐོབ། བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། བླ་མའི་གསང་གསུམ་དང་རང་གི་སྒོ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་མོས་ལ་མཉམ་པར་བཞག །འདི་ཉིད་དགོས་པ་དང་བྱིན་རླབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་སྐབས་འདིར་ཚར་རེ་ཆག་ཐབས་མེད་ཅིང་ཁོལ་འདོན་ཕུར་ཚུགས་སུ་བསྒོམ་ན་བོགས་འདོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོག་གོ། །སྟོད་སྣང་ཀྱི་གེགས་རང་གྲོལ་སོགས་ནི་གཞུང་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

1.3 – La conclusion, la réception de l'initiation du devenir

Le maître et le trône sont imaginés comme précédemment. Nous lui adressons les quatre offrandes au complet – extérieures ; intérieure (l'amrita symbolique et de gnose) ; secrète (les parèdres de félicité) ; et, reconnaissant les trois mandalas comme illusion, l'offrande d'ainsité. 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 l'amrita de gnose, blanc, dont l'expérience est félicité. Il pénètre par le sommet de la tête et l'emplit jusqu'au *mintsam*, les impuretés du corps sont dissipées et l'initiation vase est reçue ; jusqu'à la gorge, les impuretés de la parole sont dissipées et l'initiation secrète reçue ; jusqu'au cœur, les impuretés de l'esprit sont dissipées et l'initiation de compréhension et de gnose reçue ; enfin tout le corps est empli et toutes les impuretés des trois portes sont dissipées, la quatrième initiation est reçue.

Puis le Maître fond en lumière qui fond en soi, ses trois secrets et nos trois portes indifférenciés, on demeure équanime en cette conviction.

La nécessité et la grâce de cette méditation sont grandes et il est indispensable de la pratiquer au terme de chaque session. Si on médite ainsi de tout son cœur, c'est le « moyen d'amplification » le plus sublime.

Concernant *la libération spontanée des obstacles* des parties supérieures et inférieures, on en prendra connaissance dans le texte-racine (*Tangdelma p.69*).

།བདེ་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དངོས། །སྐྱེ་འདི་ཉིད་ལ་སྒྱུར་སྟེར་བ། །ཙཎྜིཾ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཐུགས། །བསགས་སྦྱངས་ཀུན་གྱི་མཐར་ཐུག་གོ།

།གཉིས་པ་སྒྱུ་ལུས་ཆགས་སྣང་རང་གྲོལ་ནི།

རང་ཉིད་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་སྐུ་མདོག་མཐིང་། །རྡོ་རྗེ་དྲིལ་བསྣོལ་ཕྱག་རྒྱ་དྲུག་གིས་བརྒྱན། །ཐོར་ཚུགས་ཟླ་ཕྱེད་སྣ་ཚོགས་རྡོ་རྗེས་མཚན། །མགོ་ཕྲེང་དོ་ཤལ་སྟག་ལྤགས་ཤམ་ཐབས་ཅན། །གཡོན་བསྐུམ་གཡས་བརྐྱང་འཇིགས་བྱེད་དུས་མཚན་མནན། །ཕག་མོ་དམར་མོ་གྲི་ཐོད་འཛིན་པས་འཁྱུད། །མེ་དཔུང་དབུས་སུ་པད་ཉིའི་གདན་ལ་གསལ།

།སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་བརྩེགས་ལ་བླ་མ་དག་བྱེད་སྟོང་ར་ལྟར་གསལ། རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་བསྒོམ་ན་སྟོན་པོ་བྱ། དེའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཕྱོགས་དུས་ཀྱི་བླ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་དགེ་འདུན་ཆོས་སྐྱོང་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་ཐིམ་པས་བླ་མ་ཉིད་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་ལ་ཡིན་བཞིན་པར་གྱུར།

མཚན་ཐོས་ཀྱང་འཁོར་བ་ངན་སོང་ལས་སྒྲོལ་ན། གསོལ་བ་བཏབ་ན་ལྟ་ཅི་སྨོས་སྙམ་པ་སོགས་མོས་གུས་དྲག་པོ་དང་། རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་སོགས་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་སྒྲ་འུར་དིར་དིར་བྱེད་པར་བསམས་ལ།

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་མྱུར་བ་ཉིད་དུ་འདུག་ས་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

La félicité vide est la manifestation de Mahâmudrâ.
Chandâlî, qui la fait apparaître rapidement,
Est le cœur de tous les Vainqueurs,
L'ultime pratique de dévoilement-développement.

2 – Le Corps Illusoire qui fait se libérer d'eux-mêmes attachement et aversion

Nous sommes Chakrasamvara, bleu, tenant vajra et cloche croisés ; paré des six attributs ; un chignon marqué d'un croissant de lune et d'un vishvavajra ; une jupe en peau de tigre, un long collier de crânes humains ; jambe gauche fléchie, jambe droite tendue écrasant respectivement Bhairava et Kâlarâtrî. Vârâhî, rouge, l'enlace, tenant trigu et kapâla. Ils sont lumineux, sur lotus et lune, au cœur d'une masse de feu.

Au-dessus de la tête, sur le siège à quatre niveaux, le maître, tel qu'on se le représente lors de l'enceinte vide. Si on le médite sous la forme de Vajradhâra, il est bleu. De la lumière irradie de son cœur et invoque tous les maîtres, yidams, bouddhas, bodhisattvas, dâkas, dâkinîs, sangha et dharmapâlas. Tous fondent en lui, le maître devient ce qu'il est en essence : l'union de tous les rares et sublimes.

Entendre simplement votre nom libère des mauvaises destinées, que dire alors de vous adresser des prières ?

De cette façon et d'autres, nous prions avec une dévotion intense, imaginant que le grondement de la prière émane du monde et de ses habitants, les vivants des six classes.

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, ici même.

ཞེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་ནས་བླ་མ་རང་ལ་བསྟིམ། དེ་ནས་དམིགས་པ་ཙམ་ལ་ཟབ་པར་བསྡུགས་པའི་གནད་བརྒྱད་ནི།

རང་ལུས་ལྷ་སྐུ་སྟོང་སང་ངེ་བའི་སྦུད་ཆའི་ནང་དུ་ཆོས་འབྱུང་དཀར་པོ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྲུ་གསུམ་པའི་ཟུར་གཅིག་ལྟེ་བ་དང་། ཟུར་གཉིས་མཁལ་ཁྲང་གཉིས་ལ་བསྟན་པ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་གསང་ཕྲག་དང་ཁ་གདེངས་གཡེལ་བ་གཅེན། དེ་ལ་སེམས་ཡུད་ཙམ་གཏད། གནད་དང་པོའོ།

།དེའི་ནང་དུ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སོ་སོའི་ལུས་དང་བྱེད་ལས་བཅས་བྱུང་ནས་ཆོས་འབྱུང་ཁྲིག་གིས་གང་བར་བསྒོམས། རང་ཉིད་འགྲོ་དྲུག་སོ་སོར་སྐྱེ་བའི་ལས་དང་བག་ཆགས་ཀྱི་རང་གཟུགས་སུ་ཤར་བའོ་སྙམ་པ་དང་། ལྟེ་འོག་ཏུ་འགྲོ་དྲུག་གི་སྣང་བ་འཆར་བྱེད་རྩ་ཡིག་ཡོད་པ་ཉིད་གཟུགས་སུ་ཤར་བའོ་སྙམ་པའང་དྲན་ཙམ་བྱ། གཉིས་པའོ།

།མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས། སེམས་ཀྱི་རྩེ་ཁ་ལྟེ་བའི་རིགས་དྲུག་ལ་གཏད་དེ་འདི་རྣམས་སྣང་ནི་སྣང་། བདེན་ནི་མི་བདེན། བདེན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ། རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་སྙམ་དྲག་ཏུ་བསྒོམས། གསུམ་པའོ།

།འདི་རྣམས་བདེན་མེད་ལ་བདེན་པར་བཟུང་ནས་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་སྙིང་རེ་རྗེ་སྙམ་པའི་སྙིང་རྗེ་ལྷང་ལྷང་བྱ། བཞི་པའོ།

།འདི་རྣམས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་བླ་མས་ངེས་པར་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། ཕ་བླ་མ་རང་མཁྱེན་སྙམ་དུ་བློ་འགེལ། ལྔ་པའོ།

།དེ་རྣམས་གཅིག་ཡལ་གཉིས་ཡལ་རིམ་གྱིས་ཆོས་འབྱུང་སྟོང་སང་ངེ་སོང་བ་ལ་སེམས་གཏད། དྲུག་པའོ།

།དེ་ནས་གཏད་སོ་ཅིའང་མེད་པའི་འཛིན་མེད་ངང་དུ་ཤིག་གེར་བཞག །བདུན་པའོ།

Ayant prié ainsi avec ardeur, le maître fond en soi.

Concernant la pratique formelle, voici les huit points réputés pour leur profondeur.

• Notre corps est le corps de la déité, vide, clair et pur. Dans sa partie inférieure, un chöjung blanc, de nature lumineuse. Un des trois sommets (supérieurs) arrive au nombril, les deux autres au niveau des reins, le sommet inférieur entre dans le lieu secret, sa base est évasée vers le haut. La première instruction est de poser quelques instants son esprit en cette expérience.

• On imagine les vivants des six mondes, innombrables, avec leurs différents corps et attitudes, emplissant complètement le chöjung. On imagine que notre nature apparaît sous la forme même des tendances (passionnelles) et karmas des différentes naissances des six destinées. et que sous l'ombilic émergent les syllabes-germe desquelles se produisent les six naissances. La deuxième instruction est de simplement évoquer ceci.

• Les vivants omniprésents emplissant l'espace deviennent l'objet de la méditation. L'attention de l'esprit est dirigée vers les six destinées au nombril. Leur apparence est bien apparente mais leur réalité sans réalité, comme une illusion ou un rêve. La troisième instruction consiste à méditer intensément ceci.

• Saisissant une réalité où il n'y en a pas, ils errent dans le samsâra, quelle tristesse ! La compassion devient alors claire et précise.

• Nous prions le Maître de les protéger vraiment des souffrances du samsâra et, s'en remettant à lui : « Père Lama, pensez à nous ».

• Expérimenter que les vivants disparaissent l'un après l'autres et le chöjung se vide.

• On demeure relaxé en l'absence de saisie et de référence.

།དེ་ལམ་གནས་ན་རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཐག་བཅད།

ཐུན་མཚམས་སྤུའང་མི་རྟག །མོས་གུས། སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་དང་མ་བྲལ་བས་ཧིང་ངེ་འཛིན་སྤེལ་བར་བྱ།

ནད་གདོན་སོགས་རྐྱེན་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཚུལ་གཞུང་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

།མདོ་རྒྱུད་ཀུན་གྱིས་བསྟན་བྱའི་བཅུད། །བསྒོམ་ན་འཁོར་བའི་འཁྲུལ་འཁོར་འཇིག

།ཡོན་ཏན་དྲུག་པོ་ཤུགས་ལ་འཆར། །སྣང་སྟོང་རབ་འབྱམས་ཨེ་མ་ཧོ།

།གསུམ་པ་རྨི་ལམ་ཉིང་འཁྲུལ་རང་དག་ལ་གཉིས་ཏེ།

དང་པོ་བཟུང་བ་ནི། རང་ལུས་ཡི་དམ་དུ་གསལ་ཞིང་སྤྱི་བོར་བླ་མ་བསྒོམ་པ་སོགས་སྒྱུ་ལུས་སྐབས་ལྟར་དང་། གསོལ་འདེབས་ཀྱང་ཚིག་རྐང་གསུམ་པོ་དེ་ཀ་ལྟར་ལས། སྒྱུ་ལུས་སོགས་ཀྱི་ཚབ་ཏུ། རྨི་ལམ་ཟིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་མཐའ་བསྒྱུར་ནས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་པས། བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ། རང་ལུས་ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་དུ་ཤར་བའི་སྟོང་རའི་དབུས་སུ་རྩ་དབུམ་དཀར་པོ་ཤེལ་གྱི་ཀ་བ་ལྟ་བུ། ཡས་སྣ་སྤྱི་བོ་དང་མས་སྣ་གསང་གནས་སུ་ཟུག་པ། དེའི་ནང་གི་ཡར་སྣེར་ཧཾ་དཀར་པོ་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་ལྟ་བ། མར་སྣེར་ཧཱུྃ་ཡིག་དམར་པོ་མགོ་བོ་གྱེན་དུ་ལྟ་བ་བསྒོམ།

དབུམ་ཡར་མར་ཕྲ་ཞིང་རྐྱེད་པ་ལྡིར་བ་ཉ་དབྱིབས་ལྟ་བུར་བསྒོམ་པའང་གསུངས་མོད། བློ་རིག་དང་བསྟུན་པའི་ཚེ་ན་ལག་ངར་ཙམ་དང་ཆུང་ན་སྦ་སྨྱུག་ཙམ་བསྒོམ་པ་རང་ལེགས།

• Lorsque l'on ne demeure plus en cet état, on se pose en l'expérience du « semblable à l'illusion » – soi, autrui, monde et habitants, tout apparaît bien que n'existant pas vraiment.

Entre les sessions, en toutes circonstances, on ne se sépare pas des trois rappels que sont l'impermanence, la dévotion et l'illusion. Ceci amplifie le samâdhi.

Les méthodes pour intégrer sur la voie les maladies, les démons et les circonstances bonnes et mauvaises peuvent être connues dans le texte principal (voir *Tangdelma*).

Si on pratique ces instructions,
Essence des enseignements des sûtras et tantras,
La machine qu'est le samsâra sera détruite
Et de puissantes qualités apparaîtront naturellement.
L'infinitude des apparences vides, quelle merveille !

3 – Le Yoga du Rêve qui purifie spontanément les deux illusion

3.1 – La reconnaissance des rêves

Soi-même est clairement le yidam avec, au sommet de la tête, le maître, comme dans la pratique du Corps Illusoire.

Pour la prière, les trois premiers vers sont identiques et on remplace « que je réalise le Corps Illusoire » par « de reconnaître les rêves ».

Priant avec une grande ardeur, le maître fond en lumière, absorbée en soi. Nous apparaissons clairement comme le corps de déité, clarté vide, enceinte vide. Au centre, Avadhûti, blanc, comme un tube de cristal. Son extrémité supérieure arrive au sommet de la tête, l'extrémité inférieure au le lieu secret. À l'intérieur, on imagine en haut *Ham*, blanc, tête en bas et, en bas, *Hûm*, rouge, tête en haut.

Bien qu'il est enseigné qu'Avadhûti peut être en forme « de poisson » – fin aux extrémité, large au milieu – il convient, dans l'expérience et en bonne intelligence, de l'imaginer comme dans les pratiques précédentes. Si on l'imagine fin, comme une tige de bambou, c'est bien ;

དབུ་མ་སྒོམ་ན་ཐིག་ལེ་འཁོར་བདེ་བ་ཡིན་ཀྱང་ཕྲ་སྒོམ་ཅན་དེ་ཙུང་མི་ལེགས། གང་ཤར་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱིར་བདེན་མེད་དང་། སྒོས་རྨི་ལམ་དུ་ཤེས་པའི་རྩིས་བཟུང་ནས་བསྒོམ་པ་ཁོན་གལ་ཆེ།

དེ་ནས་སྤྱི་བོའི་རྩ་ལས་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ཞིག་རྫིལ་གྱིས་ཆད། སྙིང་གར་སླེབ། གཏི་མུག་དག །སྙིང་ག་ཡན་ཆད་བདེ་ཡང་སྦྱོད་ཀྱི་སོང་། མར་སྟེའི་རྩ་ལས་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ཞིག་ཆད། སྙིང་གར་སླེབ། འདོད་ཆགས་དག །ཁོག་སྨད་བདེ་ཡང་སྦྱོད་ཀྱི་སོང་། དཀར་དམར་གཉིས་སྙིང་གར་འཛོམ། ཞེ་སྡང་རང་དག་ལ་སོང་། སྙིང་གའི་ཐད་བདེ་ཡང་སྦྱོད་ཀྱི་སོང་བར་བསམ།

བདེན་མེད་དང་རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དྲག་པོའི་ངང་སྙིང་གའི་ཐད་ཀྱི་དབུ་མའི་ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་འབྲོས་འདེད་ཀྱི་རྩལ་དུ་གཡས་བསྐོར་གཡོན་བསྐོར་རང་གི་བློ་ལ་གང་བདེར་འཁོར་བ་ལ་སེམས་གཏད། ཐུམ་དབང་གི་གནད་དོ། ཇི་ཞིག་ན་གཅིག་རྗེས་གཅིག་ཟིན་གྱིས་རེག་ཙམ་རེག་ཙམ་པར་མོས། གསང་དབང་ངོ་། །དེ་ནས་རེག་པས་ལུས་སེམས་བདེ་ཁྲིལ་ལེ་སོང་བར་མོས། ཤེར་དབང་ངོ་། །མཐར་གཅིག་ལ་གཅིག་ཐིམ་གཏད་མེད་དུ་ཡལ་བའི་ངང་དམིགས་མེད་དུ་བཞག །དབང་བཞི་པའི་གནད་དང་འབྲེལ་བའོ།

།བར་བར་དུ་བདེན་མེད་དང་རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཁ་ཤས་རེ་དྲག་ཏུ་བྱ།

ཐུན་མཚམས་སུ་མི་རྟག་པ། མོས་གུས། རྨི་ལམ་གྱི་འདུན་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། ཞེན་པ་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས།

si on l'imagine large, cela permet (d'imaginer) plus facilement les chakras et les tiglés, mais il n'est pas correct qu'il soit gros et petit.

En général, quelles que soient les apparences, elles sont sans réalité et il est particulièrement important de cultiver uniquement l'attention qui les reconnaît comme rêve.

De *Ham* au sommet de la tête, un tiglé blanc de la taille d'un pois se détache, (descend) et atteint le cœur. Ceci dissipe l'opacité et (le corps) au-dessus du cœur s'évanouit en félicité. Du *Hûm* à l'extrémité inférieure, un tiglé rouge de la taille d'un pois se détache et atteint le cœur. Le désir-attachement est dissipé et la partie inférieure s'évanouit en félicité. Le rouge et le blanc se rassemblent au niveau du cœur, la colère-aversion se dissipe d'elle même et l'on pense que la zone du cœur s'évanouit aussi en félicité.

En l'expérience d'une intense impression de rêve et d'irréalité, les deux tiglés, dans Avadhûti au niveau du cœur, tournent vers la droite et la gauche, comme si ils se poursuivaient. Nous posons l'esprit en cette expérience, la laissant être comme ça vient ; c'est l'initiation du vase. Après un moment ainsi, les tiglés s'attrapent et entrent à peine en contact ; c'est l'initiation secrète. Par ce contact, corps et esprit sont envahis d'une félicité vibrante ; c'est l'initiation d'intelligence et de gnose. Enfin, ils fondent l'un dans l'autre et disparaissent en l'absence de référence ; demeurer sans conceptualisation en cet état est la quatrième initiation.

De temps en temps, entre les séquences, on pratiquera énergiquement les différents *l'intention* d'irréalité et de rêve.

Entre les sessions, on ne quitte pas l'impression de rêve, la dévotion-aspiration et l'impermanence.

Une fois une certaine stabilité obtenue on passe à l'entraînement.

གཉིས་པ་རྨི་ལམ་སྦྱོང་བ་ནི། སྐབས་འདིར་འདུན་པས་སྦྱོང་བ་སྟེ། བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སོགས་སྔར་བཞིན་ལ་གསོལ་འདེབས་སྐབས། རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་བསྒྱུར། འདུན་པ་ཁོ་ནས་རྒྱལ་ངེས་མེད་དུ་སྦྱངས་ཏེ་རྨི་ལམ་གྱི་ཡིད་ལུས་ལ་ཅི་སྦྱང་སྦྱང་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་རྒྱུན་ཆགས་དང་། ཀ་བ་རྩིག་པ་སོགས་ལ་ཟང་ཐལ། བུ་ག་ཕྲ་མོ་ལ་འཛུལ་ཞིང་མེ་ཆུ་གཅན་གཟན་གཡང་ས་སོགས་ཡ་ངའི་རིགས་ལ་ཐོག་བརྡེ། མཁའ་ལ་འཕུར་ཞིང་ས་ལ་འཛུལ་བ། ཁྱད་པར་ངོ་ཚ་སྐྱུག་བྲོ་སོགས་རྣམ་རྟོག་ཆོད་དཀའ་བའི་རིགས་ལ་རེས་ཐོག་བརྡེ། རེས་བདེན་མེད། རེས་ཟློག་བསྒོམ་གྱིས་ཉིན་མོ་འདུན་པས་སྦྱང་ཞིང་མཚན་སྣང་ལ་དངོས་སུ་སྦྱང་ངོ་། །སྤྲེལ་བ་སོགས་གཞུང་ལས་ཤེས།

མ་ཟིན་ན་སྨོགས་ཆོག །ཟིན་པ་བརྟན་བྱེད། འབྱམས་གཅོད་ལ་སོགས་པ་གལ་པོ་ཆེའི་གདམས་ངག་རྣམས་ཀྱང་མན་ངག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

།རྨི་ལམ་ལྟ་བུའི་ཆོས་རྣམས་ལ། །རྟག་ཏུ་རྨི་ལམ་ལྟར་ཤེས་ན། །རིགས་དྲུག་སྲིད་པའི་མངལ་ཁ་སྐོང་། །གསལ་སྟོང་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་རོ།

།བཞི་པ་འོད་གསལ་གཉིད་མུག་རང་སངས་ལ།

སྔོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་མི་རྟག་པ་དྲུང་བ་བསྒོམ་ཞིང་སྐྱོ་ཤས་བསྐྱེད།

དངོས་གཞི་འོད་གསལ་བཟུང་བ་ནི། རང་བདེ་མཆོག་ཏུ་གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་རྫོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ། རྩ་བའི་བླ་མ་རལ་པའི་ཐོར་ཚུགས་རུས་རྒྱན་སྟག་ལྤགས་སོགས་

3.2 – L'entraînement

On s'entraîne par *l'intention*. La pratique du Guru-Yoga est comme précédemment, en changeant la fin de la prière en « que je maîtrise les rêves ».

Par la simple aspiration, on s'entraîne sans exercice prédéfini, pensant continuellement que ce corps et cet esprit de rêve peuvent s'entraîner à n'importe quoi – traverser un pilier ou autre, entrer dans un trou minuscule, dépasser la peur de l'eau, du feu, des bêtes sauvages et des précipices, voler dans le ciel, entrer dans la terre.

En particulier, on s'entraînera à maîtriser les pensées difficiles à dépasser tels la honte, le dégoût, etc.

La journée, on s'entraînera parfois au sentiment d'irréalité, parfois aux méditations qui inversent la mentalité ; la nuit, on s'entraînera concrètement avec les apparences.

Pour la multiplication et les autres développements, on en prendra connaissance dans le texte principal (voir *Tangdelma*).

S'il les rêves ne sont pas reconnus, il est possible de changer de méthode (voir *Tangdelma*) ; s'ils sont reconnus, on les stabilise.

Couper-court aux dissipations (*'byams gcod*) et d'autres instructions très importantes seront connues directement suivant la transmission orale.

> Reconnaissant continuellement comme un rêve,
> Les phénomènes semblables au rêve.
> La matrice des six existences est vidée,
> Et le corps de déité, clarté vide, apparaît spontanément.

4 – Le yoga de la Claire-Lumière qui dissipe naturellement l'opacité

En préliminaire, on méditera profondément sur l'impermanence et générera une grande lassitude et renoncement.

La pratique principale est la reconnaissance de la Claire Lumière. Nous sommes clairement Chakrasamvara avec, au sommet de la tête, un siège parfait à quatre niveaux ; dessus, le Maître-Source, portant un chignon et les huit attributs des charniers – parures d'os, peau de

དུར་ཁྲོད་ཆས་བརྒྱད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། རྡོ་རྗེ་འཆང་དུ་བསྒོམ་ན་ཡང་ཧེ་རུ་ཀ་ཞི་མ་ཁྲོ་སྤྱན་གསུམ་པ་བསྒོམ། གསོལ་འདེབས་སྤྲུ་མའི་མཐའ། འོད་གསལ་ཟིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་བསྒྱུར་ལ་མོས་གུས་ཆེན་པོས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་འདེབས། ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་རྩ་དབུ་མ་དཀར་པོ། དེའི་སྙིང་གའི་ཐད་དུ་པདྨ་དཀར་པོ་འདབ་བཞི་དང་ལྡན་པའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་བླ་མ་དཀར་ལ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་ཆོན་གང་བ། ཐུགས་ཀར་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྲན་མ་ཙམ་འོད་འཕྲོ་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་མཉམ་པར་བཞག །དེ་ལས་འོད་འཕྲོས། བླ་མའི་སྐུ་ཁྲ་ས་ལེ་ཁྱབ། ཐུགས་རྒྱུད་བདེ་བས་གང་། སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་བྱུང་། རང་ལུས་ཁྱབ། རང་ལུས་བ་སྤུའི་བུ་ག་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྲ་གསལ་གྱིས་ཁྱབ་པར་བསྒོམ། ཐུགས་ཀའི་ཐིག་ལེ་ལ་སེམས་གཏད་པ་དང་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བ་དེ་ཀ་ཡང་ཡང་བསྒྱུར། བར་བར་ཤེས་པ་རང་བབ་ཏུ་བཞག་པས་སྐབས་རེར་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་ཤུགས་འབྱུང་དུ་བྱུང་ན་རེ་དོགས་མེད་པར་བསྐྱང་། གཉིད་དུ་འགྲོ་ཁར་ཐུགས་ཀའི་ཐིག་ལེའམ་ཧཱུྃ་དངུལ་ཆུའི་མདོག་ལྟ་བུ་ལ་སེམས་གཏད།

ཐུན་མཚམས་སུ་མི་རྟག་པ་དང་བླ་མའི་མོས་གུས། ཁྱད་པར་སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་གྱི་འཇོག་སྟངས་ཞེས་པ། མིག་གླང་པོ་ཆེའི་ལྟ་སྟངས་ལྟར་བཞག །ཤེས་པ་གློད། གང་ཤར་རང་ངོ་སྐྱོང་། སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་གསལ་ཆ་སྤྲུལ་སྐུ། རང་ངོ་ཤེས་པའི་སྟོང་ཆ་ཆོས་སྐུ། དེ་གཉིས་དབྱེར་མེད་པའི་རང་རིག་རང་གསལ་ལོངས་སྐུར་ཤེས་པས་ལམ་དུ་ཁྱེར། ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཨ་འཐས་ཞིགས། རྣམ་རྟོག་རང་གར་མ་ཤོར་བར་རང་གྲོལ་རང་དག་ཅིག་ཐམས་ཅད་དུ་གལ་ཆེ།

tigre et les autres. Si on le médite comme Vajradhâra, il est heruka, mi-paisible mi-courroucé, avec trois yeux.

La prière, comme précédemment, termine par « Inspirez-moi, que la Claire Lumière soit reconnue ». On prie ainsi, ardemment, en une grande inspiration.

Au centre du corps, le canal central Avadhûti, blanc ; dedans, au niveau du cœur, un lotus blanc à quatre pétales et une lune ; dessus, le Maître-Source, blanc, rayonnant de lumière multicolore. On imagine au niveau de son cœur un tiglé blanc de la taille d'un pois, irradiant de lumière, et y reste absorbé, équanime. De la lumière irradie du tiglé et emplit le corps du Maître d'une clarté multicolore, comblant son cœur-esprit de félicité. Puis la lumière émane de son corps, emplit notre corps puis, de tous les pores, de la lumière irradie, baignant toutes les apparences d'une clarté multicolore.

On répète cette séquence : l'esprit posé sur le tiglé au cœur puis l'irradiation de la lumière. Entre ces séquences, on reste rangbap. Ainsi, clarté et non-pensée apparaîtront naturellement et, une fois apparus, on demeurera sans espoir ni crainte.

Au moment de s'endormir, on expérimente le tiglé dans le cœur (du maître) ou un *Hûm* couleur mercure.

Entre les sessions, (on cultive) la dévotion-aspiration pour le maître et l'impermanence, et particulièrement *l'intégration des trois corps* (voir *Tangdelma*) qui consiste à demeurer décroché, suspendu, dans le « regard de l'éléphant », l'expérience détendue restant en l'essence de ce qui apparaît.

Les différentes apparences sont alors l'aspect de clarté, nirmânakâya ; l'expérience de sa propre essence est l'aspect vacuité, dharmakâya ; les deux indissociables, lucidité auto-connaissante, sambhogakâya. Cette expérience constitue l'intégration. Elle dissipe les fixations des huit dharmas mondains et les pensées, naturellement, ne font pas dévier, s'auto-libèrent et sont auto-purifiées. C'est un point essentiel entre tous.

བསྒྲེ་བ་དང་རྗེས་གེགས་སེལ་བོགས་འདོན་སོགས་གཞུང་ལས་ཤེས།

ཀུན་རྟོག་འཕོ་བ་དབྱིངས་སུ་སྦྱང༌། །མ་རིག་འཁོར་བའི་རྒྱུན་ཕུག་གཏིབས། །སྣང་བཅས་སྣང་མེད་འོད་གསལ་ཉིད། །ལག་གཏོད་གདམས་པའི་སྙིང་ཁྲག་གོ།

།ཕྱི་པ་འཕོ་བ་མ་བསྒོམས་སངས་རྒྱས་ནི།

སྐབས་འདིར་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་མན་ངག་ཡེ་ཤེས་སྐར་ཁྱུང་མ་ལ་བྱེད་དེ། རང་ལུས་ལྷར་གསལ་སྤྱི་བོར་བླ་མ་བསྒོམ་པ་སོགས་སྒྱུ་ལུས་སྐབས་ལྟར་ལ། གསོལ་འདེབས་མཐར། བར་དོར་སངས་རྒྱས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་བསྒྱུར། བླ་མ་རང་ལ་ཐིམ། ལུས་ཀྱི་སྟོང་རའི་ནང་དུ་རྩ་དབུ་མ་ལག་ངར་རམ་སྦྲ་ལྷུག་ཙམ་དཀར་པོ། མར་སྣེ་གསང་གནས་སུ་ཁ་ཟུམ་ཞིང་། ཡར་སྣེ་སྤྱི་བོའི་ཚངས་བུག་ཏུ་ཧྲད་པོར་ཡོད་པ། དབུ་མའི་ལྟེ་བའི་ཐད་དུ་ཆོས་འབྱུང་དཀར་པོ་རྩ་བ་ཐུར་དང་གདེངས་ཀ་གྱེན་བསྟན། ཟུར་གཅིག་མདུན་དང་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་བསྟན་པའི་དབུས་གང་ལའང་མ་རེག་པའི་ཨ་དཀར་པོ་ཕྲ་ལ་གསལ་བ་འཕར་ལ་ཁད་པ་ཞིག་བསམ། རླུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ། བུམ་ཅན་ཤུགས་དྲག་ལ་ཡུན་ཐུང་བ་ཞིག་བཟུང་། ཨ་ལ་སེམས་གཏད། འོག་རླུང་འཐེན། ལྟོ་བ་སྒལ་ཚིགས་ལ་ཅུང་བཅེར་བས་ཨ་དེ་ཅུང་འཕར་ནས་སྤུར་ཤུལ་དུ་བབ། དེ་ལས་དྲག་པར་བཅེར་བས་སྤུར་ལས་མཐོ་ཙམ་འཕར་སྤུར་ཤུལ་བསྟུད། སླར་དྲག་ཏུ་བཅེར་བ་དང་མཉམ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་ཐག་ཅེས་བརྡབ་པས་རླུང་གི་ཤུགས་ཀྱིས་ཨ་དེ་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་དབུ་མའི་ལམ་རྒྱུད་ཚངས་བུག་ནས་ཐོན། ནམ་མཁའ་མཐོན་པོར་སླེབ་ནས་ཡལ་བར་བསམ་ལ་དབྱིངས་རིག་ནམ་མཁའ་གསུམ་འདྲེས་པ་ལ་ཧད་དེ་བཞག །དེ་ལྟར་ལན་བདུན་ཙམ་སྦྱར།

Les fusions et les pratiques complémentaires – dissipation des obstacles, amplifications et les autres – devront être connues dans le texte principal (voir *Tangdelma*).

> La transcendance des pensées est purification en l'espace de vacuité,
> L'obscurité de l'ignorance et des illusions du samsâra
> Est illuminée par la Claire Lumière, avec ou sans forme.
> Transmettre cette pratique est le sang du cœur des instructions orales.

5 – Le yoga de Powa, bouddha sans méditer

Nous pratiquerons ici *la lucarne de gnose* qui figure dans les instructions essentielles complémentaires (voir *Tangdelma*).

Notre corps est clairement la déité avec, au sommet de la tête, le maître, comme pour le Corps Illusoire. On termine la prière par « Inspirez-moi, que je m'éveille dans le Bardo ».

Le Maître fond en nous. Notre corps est l'enveloppe vide ; dedans, Avadhûti, blanc, de la longueur de l'avant-bras ou d'une flèche. L'extrémité inférieure est fermé au niveau du lieu secret, l'extrémité supérieure est largement ouverte à l'orifice de Brahmâ, au sommet de la tête. Dans Avadhûti, au niveau de l'ombilic, un chöjung blanc, pointe vers la bas, partie évasée vers le haut, un angle faisant face à l'avant, les deux autres à droite et à gauche. Au centre, on imagine un *A*, blanc, suspendu, clair, fin, « prêt à partir ».

On expulse trois fois les souffles résiduels et pratique pendant quelques instants un puissant *bumchen*. On tourne son esprit vers le *A*, tire le souffle inférieur et presse légèrement l'estomac et les reins. Le *A* monte légèrement et retombe. Pressant plus fortement, il monte plus haut et redescend encore. Pressant aussi fortement que possible, le *A* frappe le sommet du chöjung et, par la force du souffle, part comme une étoile filante par Avadhûti et sort par l'orifice de Brahmâ. Nous imaginons qu'il part dans l'espace, monte à l'infini et s'évanouit. L'intelligence, son domaine et l'espace fusionnant, on demeure ébahi (*had de*). On Répète cette séquence sept fois.

འཕེབས་པ་ནི་ནམ་མཁར་ཨ་དཀར་པོ་ཞིག་ལམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས། དབུ་མར་དལ་བུས་བབ། ལྟེ་བའི་ཆོས་འབྱུང་དུ་བརྟན་ཅིང་བརྗིད་དང་ལྡན་པར་འདུག་པས་ལུས་བདེ་ཁྲིལ་གྱིས་ཁྱུང་བར་བསམ།

དེ་ཐུན་ཆུང་གཅིག་ཡིན། ཐོག་མར་སྦྱོང་སྐབས་རྟགས་མ་ཐོན་བར་དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་བསྒོམ། རྒྱུན་དུ་དམིགས་པ་ཚར་རེ་ལས་མི་དགོས། ཐུན་མཚམས་སུ་དབུ་མའི་ཡར་སྣེ་ཟུམ་པར་བསྒོམ་མོ།

།ལས་ལ་བཟང་ངན་མ་མཆིས་པར། །མཁའ་སྤྱོད་དག་པའི་ཞིང་དུ་སྐྱོལ། །ཞག་བདུན་ཙམ་གྱིས་གཏན་དོན་འགྲུབ། །དམན་ཀྱང་འདི་ཙམ་འབབ་ན་མཚར།

།དྲུག་པ་བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་ནི།

སྔོན་འགྲོ་སྤྱམ་ལྟར་ལ། བར་དོར་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་བསྐྱུར། བླ་མ་རང་ལ་ཐིམ། རང་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྲིད་པ་བར་དོ་དངོས་ཡིན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་སྦྱང་། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཆགས་སྡང་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་སྐྱོ་ཤས་བསྐྱེད། བར་དོའི་སྐབས་འདིར་རྣམ་རྟོག་སྐད་ཅིག་མས་གཏན་གྱི་བདེ་སྡུག་ཚབས་པོ་ཆེ་བྱེད་པས་མ་འཁྲུལ་བར་ཅི་ནས་བྱ་སྙམ་པའི་ངང་། མདུན་དུ་ཆོས་འབྱུང་སྔོན་པོ་རྩ་བ་ཕྲ་ཞིང་གདེངས་ཀ་གྱེན་དུ་བསྟན་པ་ཞིག་བསྒོམ། འདི་མ་རྟོགས་པ་ལ་མའི་མངལ། རྟོགས་པ་རྣམས་ལ་འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམ། རང་ཉིད་དེའི་དབུས་སུ་ཕྱིན་པས་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོ་ཆེ་ཞིང་འོད་འབར་བར་གྱུར། དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཆོས་འབྱུང་ལ་ཐིག་པས། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་མངལ་དུ་སྟོར་སྐྱེས་པ་དང་། ད་ལྟར་སྐྱེ་བའི་ལན་ཆགས་དང་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་སྦྱངས།

Pour la descente, dans l'espace, un *A* blanc apparaît spontanément, entre par l'orifice de Brahmâ, descend doucement par Avadhûti et se stabilise lourdement dans le Chöjung au nombril. Demeurant ainsi, on pense qu'un bonheur ronflant naît dans le corps.

Ceci constitue une courte séquence. Au début de l'entraînement, tant que les signes n'apparaissent pas, il convient de méditer ainsi encore et encore. Ensuite, en pratique continue, il n'est pas nécessaire d'imaginer la représentation plus d'une fois. Entre les sessions, on imagine l'extrémité inférieure d'Avadhûti fermée.

> Cette pratique conduit dans la terre pure des khecharî
> Sans considération de karma, bon ou mauvais ;
> En environ une semaine, le sens définitif en est réalisé.
> Même pour ceux de capacité inférieure,
> S'ils s'y efforcent d'autant, c'est merveilleux !

6 – Le yoga du Bardo, le sambhogakâya des victorieux

Les préliminaires sont comme précédemment. 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. Une profonde tristesse et renoncement naissent en nous à l'égard des souffrance du samsâra et des problèmes du désir-attachement. On pense alors que « en ce bardo, les conceptions entraînent instantanément bonheur ou souffrance durables, c'est un moment crucial et je ne dois pas commettre d'erreur ».

On imagine devant soi un chöjung, pointe en bas, base évasée vers le haut et nous disons : « non réalisé, ceci est la matrice d'une mère ; réalisé, c'est le palais du dharmadhâtu, Akanishtha ».

Nous allons au centre et devenons un grand *Hûm*, bleu, flamboyant de lumière. La lumière irradie, atteint le chöjung et dissipe toutes les tendances et attachements des naissances présentes et de toutes les

མ་འོངས་པའི་སྐྱེ་སྒོ་བཀག །སྐྱེ་གནས་གཞན་གསུམ་གྱི་བག་ཆགས་ཀུང་ཞེན་ལ་དག་པར་བསམ། ཧཱུྃ་དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རང་ཉིད་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་བླ་མ་གདན་བཞི་རྫོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བསྒོམ་སྟེ། བར་དོར་ལོངས་སྐུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་བཏབ།

གཟུགས་སྣང་ཐམས་ཅད་བདེ་མཆོག་ཡབ་ཡུམ། སྒྲ་རྣ་གྲགས་ཚད་ཡི་གེ་བདུན་པ། ཡིད་ཀྱི་དྲན་རྟོག་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མའི་ངང་རྩལ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པར་ཐག་བཅད།

ཆོས་འབྱུང་གི་གཡས་ཟུར་དུ་ཞེ་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དང་པོ་ཐམས་ཅད་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པ། གཡོན་ཟུར་དུ་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དང་མོ་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོར་གྱུར་ནས་འཁོད་པར་མོས་ལ། མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་ཕུལ། བུད་མེད་ཀྱིས་བསྒོམ་ན་ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་གོ་བརྗེ།

མོས་གུས་དང་། ལྷ་སྐུ་དང་། ཐམས་ཅད་བར་དོར་ཐག་བཅད་ཅིང་དེའང་བདེན་མེད་དུ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱུན་ཆགས་སུ་གལ་ཆེའོ།

།ཆུ་ཀ་ཆད་པའི་ཡུར་ཆུ་བཞིན། །བར་དོའི་རྣམ་རྟོག་ཁ་བསྒྱུར་ན། །ཡང་སྲིད་སྲིད་པར་མི་འཇུག་པས། །ད་ལྟ་ཉིད་ནས་གོམས་འདྲིས་གཅེས།

naissances précédente dans les matrices des six mondes, fermant la porte des naissances futures et dissipant de même les tendances liées les trois autres types de naissance.

Le *Hûm*, soi-même, devient clairement Chakrasamvara inné. Au sommet de notre tête, on imagine le Maître-Source, sur un parfait siège à quatre niveaux, et lui adresse une prière, uniquement absorbé : « Inspirez-moi, l'obtention du Sambhogakâya dans le bardo ».

Toutes les apparences sont Chakrasamvara père-mère ; les sons et paroles, les sept syllabes ; les cognitions et pensées, expérimentées comme rêve et illusion, sont « coupées net » en leur absence de réalité.

Dans le coin droit du chöjung prennent place les hommes et objets d'aversion sous la forme de Chakrasamvara ; dans le coin gauche, les femmes et objets d'attachement sous la forme de Vajravârâhî. On leur adresse les quatre offrandes au complet. Pour une femme, les objets sont inversés.

La dévotion, le corps de la déité et la coupure de tout ce qui apparaît en le bardo sont très importants, ainsi que l'expérience de l'absence de réalité de tout ceci.

> Comme le canal de dérivation qui se sépare des berges de la rivière,
> Transformant les pensées du bardo,
> On n'entre pas dans un nouveau devenir.
> Il est important de s'y entraîner et de s'y habituer dès maintenant.

།དེ་དག་ཀྱང་རྣ་བའི་ཆོས་བཞི་ལ་ཐོག་མར་ཉམས་མྱོང་གི་སྙེ་རེ་མ་རྙེད་བར་བསྒོམ། དེ་ནས་ཡོངས་རྫོགས་སུ་བསྒོམ་ན་སྔ་དྲོ་གཏུམ་མོ། ཉིན་གུང་སྒྱུ་ལུས། དགོང་མོ་རྨི་ལམ། མཚན་མོ་འོད་གསལ། ཡན་ལག་གི་ཆོས་འཕོ་བ་དང་བར་དོ་སྐབས་སུ་གང་བབ་ཏུ་བསྒོམ། ཆོས་དྲུག་ཀར་ཉམས་སུ་ལེན་མི་ནུས་ན་རང་གིས་གང་འདོད་དེ་ཁོལ་འདོན་བྱེད་ནས་བསྒོམ།

སྐྱབས་སེམས་སྔོང་ར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས།

གཏུམ་མོ་ཁོ་ན་བསྒོམ་འདོད་ན་ལུས་གནད་མེའི་སྔོང་ར་རླུང་ཐེངས་གསུམ་བཞི་ཙམ་དང་། གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ་ཅི་ནུས་སུ་བསྒོམ། རྗེས་སྤྱིད་པའི་དབང་ཞུ་བ་ཚར་གཅིག་བྱེད། དེ་ཁོ་ནས་ཐུན་བཞིའམ་དྲུག་སོགས་བཅད། གཞན་ལའང་དེས་འགྲེའོ།

།དེ་དག་གིས་ནི་ཁྲིད་ཡིག་མ་བུ་རྣམས་སུ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཆོས་དྲུག་སྙིང་པོར་བསྡུས་པ་ཞལ་ཤད་ཟིན་ཏོ།

Conclusion

Bien qu'il y ait toutes (ces pratiques), il y a quatre enseignements qu'il convient, au début, de pratiquer, méditant jusqu'à parvenir à cette expérience. Ensuite, lorsque la méditation est parachevée, on pratique Tumo le matin, le Corps Illusoire l'après-midi, le Rêve le soir et la Claire Lumière la nuit. Powa et Bardo sont des élaborations que l'on pratique au moment opportun. Si l'on ne peut pas pratiquer l'ensemble des Six Yogas, on pratique celui que l'on souhaite, avec les paroles à réciter et les méditations.

L'entrée en Refuge, bodhicitta et l'enceinte vide sont les préliminaires nécessaires à tous.

Si l'on souhaite pratiquer exclusivement Tumo, la posture sera celle de l'enceinte vide du feu. On fait seulement trois ou quatre pressions du souffle et médite *tumo comme nourriture* autant que l'on peut. Puis on termine par l'initiation du devenir. On fait ainsi quatre ou six sessions puis on conclut. Les autres yogas peuvent se faire en suivant ces mêmes instructions.

Ce manuel résume le cœur des Six Yogas exposés dans les recueils d'instructions « mère et enfants (*ma bu*) ».

།རྩ་བའི་གཉིས་པ་ཁྱད་པར་གྱི་མན་ངག་ལས་འབྱུང་བ་ནི།

རྩ་བའི་ཆོས་བཞི་སྔོན་འགྲོ་གཅིག་རང་དུ་བསྒོམ་ན། སྐྱབས་སེམས་སྟོང་ར་ཡན་སྔར་ལྟར་ལ། སྤྱི་བབ་ནས་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞིག་བྱ་སྟེ། བསྒོམ་ཚུལ་སྟོང་ར་བཞིན་ལ། གསོལ་འདེབས་ནི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

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་རྨི་ལམ་འབྱོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་སྒྱུར་བ་ཉིད་དུ་འདུག་ས་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

ཞེས་པས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ། འདི་སྐབས་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སུ་ཤེས་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བསམ་འོག་ཏུ་བཅུག་པ་ཙམ་ལས་སྐྱབས་ཡུལ་ཚུར་བསྡིམས་པ་དང་། འགྲོ་དྲུག་གིས་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་དམིགས་པ་མི་དགོས། མཐར་བླ་མ་རང་ལ་བསྡིམ་སྟེ་མཉམ་པར་བཞག

།གཏུམ་མོ་སྔོན་འགྲོ་གཅིག་མ་ནི། ལུས་གནད་རྣམ་སྣང་ཆོས་བདུན་སྤྱི་ལྟར་ལས། ལྟ་སྟངས་ཐད་ཀར་བལྟ། ལག་མཐིལ་གཉིས་ཀྱིས་པུས་མོ་མནན། རང་ཉིད་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་བཞུགས་ཚུལ་སོགས་རང་ལུས་དང་མཐུན་པ། རྒྱན་དང་གདན་སོགས་སྤྱི་མཐུན་བསྒོམ། ལུས་ཀྱི་ནང་སྟོང་སང་ངེ་བའི་དབུས་སུ་རོ་རྐྱང་སྦྱངས་པའི་རྩ་དབུ་མ་མཚན་ཉིད་

LES ENSEIGNEMENTS PARTICULIERS « PRATIQUER SUR UN SEUL SIÈGE »

Introduction

Pour la pratique des quatre enseignements-source « sur un seul siège », le refuge, bodhicitta et l'enceinte vide sont comme précédemment et on pratique le yoga du maître de la façon habituelle. Ainsi on médite l'enceinte vide et adresse une prière intense et fervente :

> *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 l'illusion et le rêve ; inspirez-moi la Claire Lumière, Mahâmudrâ, réalisation suprême, Instantanément et ici même.*

On prie ainsi avec ardeur. Durant cette période, on considère le maître comme l'union de tous les rares et sublimes. L'aspiration des vivants, qui n'était alors dirigée que « vers le bas » devient une aspiration pour les Trois Joyaux. Il n'est pas nécessaire de se représenter les vivants des six mondes en train de prier. À la fin, la maître fond en nous et nous demeurons équanimes.

1 – Tumo sur un seul siège

La posture suit les instructions générales des sept points de Vairochana, le regard droit devant, la paume des mains couvrant les genoux.

On se représente comme Vajravârâhî, dans la posture correspondante, avec ses attributs et son siège médités comme d'habitude.

L'intérieur du corps est une clarté vide et éclatante ; au centre, le canal Avadhûti, sans Rasanâ ni Lalanâ, doté des quatre caractéristiques,

བཞི་ལྡན་རི་ང་ཐུང་སོགས་གོང་ལྟར་ལ། ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་ནང་དུ་རཾ་དམར་ནག་ནས་འབྲུ་ཙམ། ལྟེ་བའི་ཐད་ཀྱི་ནང་དུ་ཉི་གདན་སྲན་ཆུང་ཙམ་ལ་གནས་པའི་ཨ་ཤད་དམར་སེར་སོར་གང་ཙམ་ཕྲ་མོ་ཞིག་བསྒོམ། དེ་རྩ་བའི་བླ་མའི་ངོ་བོ་ཡིན་སྙམ་མོས་གུས་དུང་བ་བྱ། དབུ་མའི་ཡས་སྣར་ཧཾ་དཀར་མགོ་ཐུར་བསྟན། སྙིང་གི་ནམ་མཁར་བླ་མ་དཀར་ལ་འཛུམ་ཞིང་གཟི་བརྗིད་འབར་བར་བསམ། རླུང་རོ་དགུ་ཕྲུགས་སུ་འབུད་ལ་སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་གྱི་རླུང་དྲག་ཏུ་བཟུང་བས། རླུང་ཉིད་དབུ་མའི་གཡོན་ནས་མདུང་རྩུགས་སུ་སོང་། མས་སྣ་ནས་ཞུགས་ཏེ་རཾ་བུས་པས་མེ་ལྕེ་དམར་ནག་སོར་བཞི་འབར། བླ་མའི་ངོ་བོ་ཨ་ཤད་བསྐུལ། དེ་ལས་མེ་དམར་སེར་ཝུར་གྱིས་འབར། སྤྱི་བོའི་ཧཾ་བསྲོས། མེ་ལྕེས་ཚངས་བུག་ནས་ཐོན་ཏེ་རྒྱ་ཆེར་འབར་བའི་རྩེ་མོ་ལས་མཆོད་པ་བཞི་རྫོགས་སུ་སྤྲུལ་ནས་བླ་མ་མཆོད། མེ་ལྕེའི་འོད་ལས་བདེ་སྟོང་གི་མཆོད་པ་དང་བཅས་པས་མཉེས་པར་བྱེད། སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེའང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བདུད་རྩིར་ཞུ་ནས་མེ་ལྕེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཚངས་བུག་ནས་བྱོན་ཏེ་སྤྱི་བོའི་ཧཾ་ལ་འདྲེས་པས་ཐིག་ལེའི་རྒྱུན་ནར་གྱིས་བབ། མགྲིན་པར་སླེབ། དགའ་བ་དང་བུམ་དབང་། སྙིང་གར་སླེབ། མཆོག་དགའ་དང་གསང་དབང་། ལྟེ་བའི་ཨ་ཤད་ལ་ཐིམ། ཁྱད་དགའ་དང་ཤེར་དབང་། དེ་ལས་ཀྱང་བདུད་རྩི་བབ་པ་རཾ་ལ་ཐིམ། ལྷན་སྐྱེས་དང་དབང་བཞི་པའོ་ཞེས་དོན་དྲན། སླར་འབར་འཛག་སྐྲ་ཤད་འཛིངས་པ་གཏུམ་མོ་དཀྱུས་ལྟར་བསྒོམ་པ་ལས། རཾ་དང་ཨ་ཤད་ཀྱི་མེ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་འབར་བ་དང་། ཐིག་ལེ་འཛག་པ་ཨ་ཤད་བརྒྱུད་རཾ་ལ་ཐིམ་པར་བསྒོམ་པའོ།

de la même taille que dans les instructions précédentes. Dedans, à quatre doigts sous l'ombilic, *Ram*, rouge foncé, de la taille d'un grain de blé. Au niveau de l'ombilic, sur le siège du soleil, de la taille d'une petite fève, un *A-shé*, rouge-orangé, fin, de la taille d'une largeur de doigt. Pensant qu'il est en essence le Maître-Source, on développe une profonde aspiration.

Au sommet d'Avadhûti, *Ham*, blanc, tête en bas ; dans l'espace au dessus, le Maître, blanc, souriant et rayonnant de majesté.

On pratique d'abord l'expulsion des souffles résiduels en neuf temps, puis fait une rétention intense du souffle en quatre étapes. Ainsi, les souffles descendent vigoureusement par la gauche d'Avadhûti et entrent par son extrémité inférieure, ce qui attise *Ram*, qui devient une flamme rouge-sombre, brillante, de la taille de quatre largeurs de doigts. Elle attise le *A-shé*, en essence le maître. De celui-ci, un feu rouge-orangé flamboie dans un grondement et fait fondre *Ham* au sommet de la tête. Les flammes sortent par l'orifice de Brahmâ et, de l'immensité flamboyante, émanent les quatre types d'offrandes au complet, qui sont offertes aux Maîtres. La clarté des flammes est une offrande de chaleur bienheureuse qui les réjouit. L'essence de tous les Bouddhas fond en amrita-bodhicitta qui s'unit aux flammes, entre par l'orifice de Brahmâ et fusionne avec le *Ham* au sommet de la tête. Le flot du tiglé s'écoule intensément : il atteint la gorge, c'est la joie et l'initiation du vase ; il atteint le cœur, c'est la joie suprême et l'initiation secrète ; il fond en le *A* au nombril, c'est la joie spéciale et l'initiation d'intelligence ; puis l'amrita descend et fond en *Ram*, c'est l'inné, la quatrième initiation.

Puis on médite la combustion-écoulement du « cheveu », comme elle se trouve dans le texte de Tumo. Les flammes du *Ram* et du *A-shé* fusionnent et flamboient, le tiglé s'écoule le long du *A-shé* et fond en *Ram*.

།འདི་ནི་གཏུམ་མོ་ཟས་སུ་ཟ་བ། བྱིན་རླབས་བླ་མའི་གཏུམ་མོ། སྲིད་པའི་དབང་ཞུ་བ་གསུམ་ག་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་དྲིལ་བས་བྱིན་རླབས་དང་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་གསུངས།

སྐབས་འདིར་རླུང་དྲག་ཏུ་བུས་པའི་ཕྱི་འཛིན་ཁོང་འདྲེན་དྲག་པོའི་ངང་འབར་བ་ལ་སེམས་གཏད་པ་དང་། དྲག་ཏུ་བརྡུབས་ཏེ་ཐུར་སེལ་གྱི་སྒོ་གཉིས་ལ་གཟིར་ཞིང་ཞུ་བ་ལ་སེམས་གཏད། ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ནམ་མཁའ་ལ་ཡས་སུ་བཙུག །ལྟོ་བ་ཕྱིར་བསྐྱེད་ནས་ལུས་གཙུ་ཞིང་རྩལ་སྤྲུགས་དྲག་པོ་བྱེད་པ་དང་། ཧལ་ཞེས་བརྗོད་པ་ན་རླུང་སྦྱོར་གཅིག་ལ་ཐབས་ལམ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་མན་ངག་ཉེ་བརྒྱུད་དོ། །ཐོག་མ་ནས་སྟོན་གཅིག་མ་འདི་བསྒོམ་པ་མིན། གཞུང་གི་ཐབས་ལམ་ལ་དྲོད་ཚད་རྙེད་ནས་རྒྱུན་ཁྱེར་དང་བོགས་དོན་དུ་འདི་ཉིད་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

།སྒྱུ་ལུས་ལ། རྩ་བའི་བླ་མ་སྤྱི་བོ་སྙིང་ག་སོགས་སུ་བསྒོམ་ཡང་རུང་། གང་ན་བཞུགས་པའི་ཕྱོགས་སམ་མཁའ་ཁྱབ་ཏུ་བཞུགས་པ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་ཀྱང་ཆོག་སྟེ།

ཕ་བླ་མ། ཕ་བླ་མ། བླ་མ་རང་མཁྱེན། དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་ཁྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

།ཞེས་མོས་གདུང་དྲག་པོ་སྙིང་ལ་ཟུག་པ་བསྒོམས་ནས་དེའི་ངང་ལ་གློད་ལ་བཞག །རང་ལྷ་སྐུར་ལམ་ཙམ་གསལ་བཏབ། རང་གཞན་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་སྟེ། འདི་ཐམས་ཅད་མེད་བཞིན་དུ་འཁྲུལ་པའི་སྣང་བ་ཡིན། བཟང་ངན་ཆགས་སྡང་ཆོས་བརྒྱད་སོགས་ལ་ཨ་འཐས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་པ་རེ་འཁྲུལ། གཏད་པ་ཅི་ཡོད། སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་རང་ཡིན་སྙམ་དྲག་ཏུ་སྦྱངས་པས་རྩིས་གདབ་མེད་པར་སོང་བ་དེ་ཀར་བཟོ་མེད་

Cette méditation regroupe *Tumo comme nourriture*, *Tumo de la grâce du Maître* et *La réception de l'initiation du devenir*. Il est dit que c'est une instruction cruciale porteuse d'une très grande bénédiction.

Maintenant, on expire intensément et fait une rétention extérieure. En état d'intense appel à l'intérieur (du souffle), l'esprit dirigé sur la combustion-flamboiement, on inspire intensément et dirige le regard vers les deux orifices inférieurs, l'esprit dirigé sur la fusion. Dans toutes (ces circonstances), l'esprit est placé dans l'espace vers le haut. Puis, faisant saillir le ventre à l'extérieur, le corps se tord en faisant des exercices, se secouant intensément et disant « ha ».

En un prânâyâma, toute la voie des méthodes se trouve parfaitement résumée. C'est une profonde instruction secrète de la lignée proche.

Au début, on ne pratiquera pas cette séquence sur un seul siège, il convient de la pratiquer comme amplification et pratique quotidienne lorsque les signes de Tumo, que l'on trouve dans le texte principal, ont été obtenus.

2 – Le Corps Illusoire sur un seul siège

Le Maître-Source peut-être médité au sommet de la tête ou au cœur, résider en un lieu ou être omniprésent, dans tous les cas, on le prie, avec une aspiration intense venant du cœur :

Précieux Maître-Source, entendez-moi !
Maître-Source de grande bonté, je vous adresse ma prière.

Puis nous demeurons relaxés en cet état.

Nous devenons spontanément le corps de la déité. Quelles que soient les pensées relatives aux apparences – à soi ou autrui – toutes sont sans réalité, apparences illusoires. Que ce soit vis-à-vis du bon, du mauvais, de l'attachement, du rejet ou des huit dharmas mondains, les espoirs conceptuels pour éviter ou produire sont illusoires et quelle que soit l'orientation, on s'entraîne en pensant qu'elle est en soi rêve et illusion. Partir ainsi sans calcul ou manipulation et préserver ici l'absence de fabrication.

དུ་བསྐྱུར། དེ་མ་ཐག་རང་ལུས་ལྟར་གསལ་བའམ་ཐ་མལ་ཡིན་ཀྱང་རུང་སྟེ་ལྟེ་འོག་ཆོས་འབྱུང་མན་ཆད་དཀྱུས་ལྟར་བསྒོམས་པས་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་ཐ་མའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའོ།

།རྨི་ལམ་ལ། བཟུང་བ་དཀྱུས་ལྟར་རང་བཞིན་ཐིག་ལེ་དབང་བཞིའི་གནད་ཚར་གསུམ་ཙམ་འཛུར་ནས་བསྒོམ་པའི་རྗེས་སུ། རང་གཞན་སྣོད་བཅུད་དགྲ་གཉེན་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་བདེན་མེད་ཀྱི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་། དེ་ཀའི་ངང་གང་ཤར་བཟོ་མེད་དུ་འཛོག །དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་གོམས་པར་བྱ།

སྦྱང་བའང་གོང་ལྟར་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་དང་རང་བབ་ཀྱི་འགྲོས་སྐྱོང་བ་གནད་ལྷག་པར་ཆེ། ཡུལ་སྣང་གཏན་ལ་དབབ་འདོད་ན། སྙིང་གར་ཧཱུྃ་དཀར་པོ་དྭངས་གསལ་འོད་འཕྲོ་བ་བསྒོམ། རྨི་ལམ་སྒྱུ་མའི་འདུན་པ་དང་ཡུལ་སྣང་བལྟ་འདོད་དྲག་ཏུ་བྱ། ཧཱུྃ་ལས་འོད་ཐག་པ་ལྟ་བུ་རྒྱངས་ཀྱིས་འཕྲོས། གང་བལྟ་བར་འདོད་པའི་ཡུལ་ལམ་དངོས་པོ་དེ་འོད་ཀྱི་ཞགས་པས་དྲངས་ནས་སྙིང་གའི་ཧཱུྃ་ལ་ཐིམ། ཧཱུྃ་གི་འོད་ཀྱིས་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྲ་ཆེམ་གྱིས་གསལ་བ་ལ་སེམས་གཏད། སྐབས་འདིར་བུམ་ཅན་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེ། སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་གྱི་དགེ་སྦྱོར་སྐྱེ་བ་ལ་བསགས་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།

མ་ཟིན་འབྱམས་དང་གོལ་ས་གསུམ། །བསོད་ནམས་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་པར་བྱ། །ཞེས་འབྱུང་ངོ་།

Instantanément, notre corps est clairement la déité ou notre corps ordinaire avec, sous l'ombilic, un chöjung médité comme dans le texte principal (*dkyus*). Ceci regroupe les pratiques pour les facultés supérieure, moyenne ou ordinaire.

3 – Le Rêve sur un seul siège

La reconnaissance suit le texte principal (*dkyus*), strictement, jusqu'au trois fins, à la reconnaissance naturelle les points des quatre initiations des tiglés et en les pratiquant.

Entre les sessions, on s'entraîne en développant intensément le sentiment de non-existence de soi-même, autrui, le monde, son contenu, amis, ennemis, biens ou autres.

En ces moments, quoi qu'il apparaisse, on se posera en l'absence de fabrications et on méditera ainsi, encore et encore.

Pour l'entraînement, comme précédemment, l'impression-aspiration de l'illusion et préserver le sentier de la relaxation (rangbap) sont des points très importants.

Pour parvenir à la certitude quand aux apparences du monde, on médite au niveau du cœur un *Hûm*, blanc, cristallin et lumineux, rayonnant de lumière. On s'applique alors intensément au sentiment d'illusion et de rêve et au désir de voir les apparences du monde.

De *Hûm*, un fil de lumière émane et s'allonge. Ce que l'on souhaite voir – monde ou chose – est pris par ce lasso de lumière et vient fondre dans le *Hûm* au cœur. La luminosité multicolore du *Hûm* éclaire toutes les apparences et l'on pose l'esprit en ceci.

À ce moment-là, méditer le bumchen est très important. Il est dit que les bienfaits du corps illusoire et du rêve proviennent des développements, et que la non-reconnaissance, la perte et les déviations sont remédiés par le développement de bienfait.

།འོད་གསལ་ལ། གོང་ཞ་ཤད་དེ་དམིགས་པའི་མཐིལ་ཡིན་མོད། དེས་ཅིས་ཀྱང་མ་ཟིན་ན་ནོ་ཁྲིད་ནི། ལུས་ནང་དབུ་མའི་མར་སྣེར་ཨ་དཀར་པོ་བསམ། སྙིང་རླུང་ནན་ནན། འོག་རླུང་འཐེན་འཐེན་བྱས་པས་ཨ་དེ་གསང་བའི་རྩ་བར་ལྷན་ལྷན་སོང་། གསང་བའི་རྩ་ལམ་ནས་དཀྱུས་ཀྱོག་ཀྱོག་པའི་ངང་ནོར་བུའི་ནང་དུ་ཁ་དོག་སྔོན་པོ་འོད་འཚེར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། མགོ་ནང་བསྣུན་དུ་ལོག །ཤུགས་དྲག་པོས་ཕྱི་ལ་འགྲོ་ཚད་པ་ལ་བུ་ག་དོག་པོར་མ་ཤོང་བས་ལྷན་ལྷན་འདུག་པ་ལ་སེམས་ཡུད་ཙམ་དྲག་ཏུ་གཏད། ཡང་དེ་ཀའི་སྣང་བ་མ་འགག་ཙམ་ལ་རྟད་དེ་བཞག །དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་བསྒོམ། འདི་བུད་མེད་ཀྱིས་བསྒོམ་ན་དབུ་མའི་མར་སྣེ་ལྟེ་འོག་སོར་བརྒྱད་ཙམ་དུ་སླེབ་པའི་མར་སྣེ་དེ་ལ་བསྒོམ། གཞན་འདྲ། འཛིན་པ་ལ་ལྷག་པར་ཟབ་བོ།

།འཕོ་བ་ནི། ལུས་ནང་དབུ་མ་དཀར་པོའི་མར་སྣེར་ཨ་དཀར་པོ། སྤྱི་བོའི་ཚངས་བུག་རྟད་པོར་ཡོད་པར་བསྒོམ། རླུང་ཕྱིར་འབུད་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་ཨ་དེ་དབུ་མའི་ལམ་དང་ཚངས་བུག་བརྒྱུད། ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་སོང་ནས་དབྱིངས་སུ་ཡལ། ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག །ཡང་ཨ་དེ་ནམ་མཁར་བྱུང་བ་ཚངས་བུག་ནས་བབས་ཏེ་དབུ་མའི་མར་སྣེར་ཕྱིན་པར་བསམ། འདི་ལ་འགྲོ་འོང་སྦྱོང་མ་བསྒོམ་པ་ལས་སྒོ་དགག་པ་སོགས་མི་དགོས་གསུངས། འདི་ལའང་འཆུག་མེད་མཁའ་སྤྱོད་དམ། ཡེ་ཤེས་སྐར་ཁྱུང་མ་སྔོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།

4 – La Claire Lumière sur un seul siège

Les explications vues précédemment sont la base des représentations. Cependant, si elle n'est toujours pas reconnue, il est une méthode particulière efficace : on imagine, dans le corps, à l'extrémité inférieure d'Avadhûti, un *A*, blanc ; on presse encore et encore le souffle supérieur et tire encore et encore le souffle inférieur. Ainsi, le *A* part dans le canal secret, dans une clarté très vive, le suit et le parcourt en zigzags. L'intérieur du joyau devient une vive luminosité bleue. Être dans la tête est une déviation. Tout ce qui, par une grande force, serait sorti n'est pas perdu par les orifices et devient vive luminosité. On dirige intensément son attention sur cette représentation instant. Puis, toutes les apparences de ceci sans blocage demeurer en celles-ci, ébahi. Pratiquer ainsi encore et encore.

Si c'est une femme qui pratique, l'extrémité inférieure d'Avadhûti arrive huit doigt en dessous de l'ombilic et c'est ainsi que se fait la méditation, le reste est pareil. Pour la reconnaissance, c'est profond et supérieur.

5 – Powa sur un seul siège

À l'intérieur du corps est Avadhûti, blanc ; dedans, un *A* blanc. On imagine l'orifice de Brahmâ au sommet de la tête, béant. On Expulse le souffle et, simultanément, le *A* blanc situé quatre doigt sous l'ombilic suit Avadhûti jusqu'à l'orifice de Brahmâ et part, comme une flèche décochée dans l'espace et disparaît. On demeure quelques instants équanime. Puis on imagine que le *A* réapparaît dans l'espace, descend par l'orifice de Brahmâ et arrive à l'extrémité inférieure d'Avadhûti.

Il est enseigné de méditer en alternant les allées et venues. Pendant ceci, il n'est pas nécessaire de « fermer les portes » et autres. Il est aussi nécessaire de connaître au préalable (le Powa) *de Khecharî, de la non erreur* et *la lucarne de gnose* qui précèdent.

།བར་དོའི་སྐབས་གོང་གསལ་གཞུང་ཁྲིད་ལྟར་ལས། ཆགས་སྡང་གི་ཡུལ་ཆོས་འབྱུང་ནང་དུ་ལྟར་གསལ་བའི་སྐོར་དེ་མི་བྱ་བར། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་གནས་དང་། གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྱུ་མ་དང་བར་དོའི་འདུན་པ་སྦྱང་། མངལ་སྒོང་གི་གཉིས་སྦྱོར་སོགས་གསལ་གདབ། བར་དོའི་འདུན་པས་ཡི་དམ་ཡབ་ཡུམ་དུ་བསྒྱུར། དེའང་སྒྱུ་མར་ཤེས་པས་ཞེན་མེད་ཀྱི་ངང་བསྐྱང་བར་བྱའོ།

།དེ་ལྟར་ཆོས་དྲུག་སྟན་ཐོག་གཅིག་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཞལ་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་དང་། བྱིན་རླབས་བཀའ་བབ་ཀྱི་གདམས་པ་འགའ་ཞིག་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོས་རྗེ་བཙུན་ཀུན་དགའ་གྲོལ་མཆོག་ལ་དངོས་སུ་སྩལ་བའི་ཉེ་བརྒྱུད་ཆེས་ཟབ་པ་བཅས་སློས་ཟིན་ཏོ།

།འདི་ཉིད་ལ་རྟགས་ཐོན་རང་བྱེད་ན་ཁྲིད་ཆེན་རྒྱས་པ་དམིགས་རྐང་རེ་བདུན་མཐའམ། འབྲིང་པོ་དམིགས་རྐང་བཅུ་བདུན་མ་ཙམ་ལ་རྩ་བར་བཟུང་། དམིགས་པ་བཀའ་རྒྱ་མའི་རིགས་རྣམས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེན། ཉམས་མྱོང་གི་སྣེ་ཟིན་ནས་འདིར་བསྟན་ཙམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་པར་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་། འདིར་བསྟན་མ་བུ་གཉིས་ལའང་གནད་ཐམས་ཅད་ཚང་བར་ཡོད་པས་ཉམས་ལེན་ནུས་ན་འདི་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་དགོས་དོན་འགྲུབ་པར་ཡོད། ཡང་སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་ཁོ་ན་ལྟ་བུ་ཁོལ་འདོན་སྦྱོར་ན་དེ་དག་སྟན་ཐོག་གཅིག་མ་ཟུར་དུ་འབྱུང་བ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

6 – Bardo sur un seul siège

Parmi les instructions précédentes, on ne fait pas apparaitre les objets d'aversion dans le chöjung sous la forme de déités. Les six lieux de naissance, les sons, formes, odeurs, saveurs, objets tactiles, bons ou mauvais, sont intégrés dans l'impression d'illusion et de l'état intermédiaire. Ceci est appliqué à l'union à la matrice et à l'œuf et, par l'impression du bardo, elles deviennent le yidam père-mère. Particulièrement, dans l'expérience de l'illusion, on préserve l'état de non-attachement.

Conclusion

Cette façon de pratiquer les Six Yogas sur un seul siège est une transmission orale ininterrompue. Ce sont uniquement des instructions authentifiées et investies d'influence spirituelle. Elles ont été transmises directement par la Dâkinî de Gnose (Niguma) au vénérable Künga Drölchok (1507-1565) dans la profonde lignée très proche et on été complètement retranscrites.

Si en celles-ci les signes sont manifestes, les voir comme la racines des versions développées en cinquante sept points ou moyenne en dix-sept points. Elles sont conformes aux représentations *Kagyama* et peuvent être pratiquées. Reconnaissant comme base de sa pratique, cet enseignement est d'abord suffisant puis excellent. Il complète tous les points importants des enseignements « mère et enfant » et, si on le pratique, il est suffisant pour la réalisation du sens.

Pour pratiquer, par exemple, seulement le corps illusoire et le rêve, si on souhaite des développements de « paroles à réciter », il faut en prendre connaissance dans des compléments des ces pratiques « sur un seul siège ».

།ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱིར་གཅེས་པའི་གནད་དུ། རྩ་བའི་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་ཀུན་འདུས། ཡན་ལག་གི་བླ་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་དེའི་རྣམ་འཕྲུལ་དུ་ཤེས་པས་སངས་རྒྱས་ལས་ཀྱང་ལྷག་པའི་མོས་གུས་ལྷེམ་རྐྱང་མེད་པ་ནི་སྤྱིར་གསང་སྔགས་ལམ་གྱི་སྲོག་རྩ་མེད་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཁྱད་པར་དཔལ་ལྡན་རྫོག་ལྡོག་པའི་ཞལ་ནས།

འོད་གསལ་གདན་ལ་འབེབས་པ་སྒྱུ་མ། སྒྱུ་མ་གདན་ལ་འབེབས་པ་རྨི་ལམ། རྨི་ལམ་གདན་ལ་འབེབས་པ་དད་འདུན། དད་འདུན་སྟོན་བྱེད་བླ་མ། དེས་ན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་ཐམས་ཅད་རག་ལས་པར་གསུངས་པས་

ཐབས་ལམ་སྐྱོང་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དེས་གོ་ནུས་ཤིང་། རང་སེམས་སྟོང་པ་ཆོས་སྐུ། སྣང་བ་སྤྲུལ་སྐུ། དབྱེར་མེད་རང་རིག་རང་གསལ་ལོངས་སྐུར་ཤེས་པས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་མ་ཡེངས་དྲན་པའི་རྩིས་བཟུང་ནས་ལམ་དུ་ཁྱེར། དེའི་ངང་དུ་རླུང་བུམ་ཅན་ནམ། འཇམ་རླུང་ངམ་བར་རླུང་ཅི་ནུས་འབད་པས་གསལ་སྟོང་བདེ་སྟོང་དུ་ཤར་བ་ཀུན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་ཤིང་། དེའང་འཛིན་མེད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་བཞག་སྟེ་མཉམ་བཞག་གི་ཉམས་ལེན་རྗེས་ཐོབ་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དང་བསྲེས་པས་མྱུར་དུ་བརྟན་པ་འཐོབ་པར་འགྱུར་ལ། རྟག་ཏུ་ཀུནྡ་བྱང་སེམས་མི་ཉམས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཐ་མལ་དུ་མི་འཚོར་བའང་རྣལ་འབྱོར་པའི་དམ་ཚིག་གོ། །དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་ཉམས་འཇམ་རྩུབ་མཐོ་དམན་བདེ་སྡུག་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་དགའ་སྡུག་སྤང་བླང་རེ་དོགས

LES POINTS IMPORTANTS GÉNÉRAUX

Reconnaissant le Maître-Source comme l'union des Trois Joyaux et Trois Sources, et tous les autres maîtres comme ses émanations ; avec une dévotion complète, encore plus grande que celle que l'on aurait pour le bouddha lui même, telle est, d'une façon générale, la source vitale, indispensable au cheminement dans le vajrayâna. Plus particulièrement, le glorieux Mokchokpa dit (extrait du *namthar*) :

L'illusion fait réaliser la Claire Lumière,
Le rêve fait réaliser l'illusion,
L'aspiration et la confiance font réaliser le rêve,
Et c'est le maître qui inspire l'aspiration et la dévotion ;
Aussi, tout dépend du Maître-Source.

Comprenant que c'est extrêmement important pour cultiver la voie des méthodes, on reconnaîtra la vacuité de notre esprit comme dharmakâya, les apparences comme nirmânakâya et leur indissociabilité, la clarté auto-connaissante, comme sambhogakâya. Sans s'en distraire de jour comme de nuit, on gardera ceci présent à l'esprit et l'intégrera.

En cet état, on s'exercera autant que possible au souffle-vase, au souffle doux et au souffle intermédiaire. Ainsi apparaîtront la lucidité-vide et la félicité-vide et tout sera reconnu comme illusion. Rester ainsi absorbé en l'état de mahâmudrâ, l'absence de saisie, est la pratique durant périodes de méditation.

Entre les sessions de contemplation, unir cette expérience à toutes les activités permet d'obtenir rapidement la stabilité.

Les samayas du méditant sont de ne jamais endommager le kunda-bodhicitta et de ne pas dévier dans des pensées habituelles.

Méditant ainsi, quelles que soient les expériences du corps, de la parole ou de l'esprit, douces ou violentes, heureuses ou malheureuses,

མེད་པར་སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་དུ་ཤེས་ནས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་བསྐྱུང་བ་ནི་གེགས་སེལ་གྱི་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། དགེ་སྦྱོར་ལེགས་པར་སྐྱེས་པ་སོགས་བཟང་ངན་ཅི་བྱུང་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་ཁོ་ནར་ཤེས་པས་གསོལ་འདེབས་མོས་གུས་ཁོ་ན་ལ་ལམ་གྱི་གཞི་འཆའ་བ་དང་། མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་རིས་མེད་པ་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཕན་སེམས་ཀྱིས་དུས་འདའ་བ་ནི་བོགས་འདོན་དང་འགྲོ་དོན་གྱི་རྩ་བའོ། །དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་ཇི་ཞིག་ན་ཆེད་གཏད་ཀྱི་རྩོལ་བ་མ་བྱས་པར་སེམས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་འོད་གསལ་མཐའ་དབུས་མེད་པར་རང་ཤར་བ་དང་། བསྐྱེད་འདོད་ཀྱི་བློ་མངོན་འགྱུར་བ་མེད་བཞིན་དུ་ལྷ་སྐུའི་སྣང་བ་གསལ་དྭངས་ཨ་ལེར་ཤར་བ་ནི་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་ཞེས་བྱ་སྟེ་ཟབ་གསལ་དབྱེར་མེད་འཕགས་པའི་མངོན་རྟོགས་དང་ཆོས་མཚུངས་པའོ།

།གཞན་ཡང་མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པའི་ཞལ་ནས། སྒྱུ་ལུས་རྨི་ལམ་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་འདི་རྣམས་ཉམས་སུ་ལེན་ཙ་ན། རྨི་ལམ་མི་འཚམ་པ་དང་། ཌཱ་ཀི་གཟུགས་སྣ་ཚོགས་སུ་བསྒྱུར་ནས་ལྟས་དང་ཆོ་འཕྲུལ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་དུ་འོང་བས་དེ་ལ་འཇིགས་མི་དགོས། ལར་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ང་རང་གིས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་པ་ཡིན་གསུངས།

དབོན་སྟོན་སྐྱེར་སྒང་པ་ལ་ཡི་དམ་ལྷས་གདམས་ངག་གི་གནད་བསྡུས་སུ་སྩལ་བ། སྒྱུ་ལུས་བདེན་མེད་གནད་ཡིན་ཨ་འཐས་ཟ་ཤིག །རྨི་ལམ་འདུན་པའི་གནད་ཡིན་ལམ་དུ་ཁྱེར། །འོད་གསལ་མོས་གུས་གནད་ཡིན་གསོལ་བ་ཐོབ། །གཞན་དོན་སྙིང་རྗེའི་གནད་ཡིན་ཕྱོགས་འཛིན་སྤོངས།

les hauts et les bas, on restera sans exaltation ni peine, sans saisie ni rejet, sans espoir ni crainte, les voyant comme rêve et illusion.

Cultiver cette expérience, sans partialité, est le moyen sublime pour dissiper les obstacles. Les bonnes choses vertueuses et les autres, tout ce qui apparaît de bon ou de mauvais reconnu uniquement comme la compassion (du maître), la prière et la dévotion sont l'unique fondement de la voie.

Ne développer qu'amour et compassion pour tous les vivants qui n'ont pas réalisé (la nature de l'esprit) sans exception, sans parti-pris, et constamment être dans la bienveillance est le moyen d'amplifier la réalisation et constitue la source du bien des vivants.

Pratiquant ainsi, vient un moment où, sans effort ni intention, l'esprit apparaît de lui même comme félicité, clarté et non-pensée, la Claire Lumière sans centre ni périphérie.

L'esprit dépourvu d'intention fait naître le corps divin – l'apparent clair, transparent et brillant. C'est l'apparition spontanée du corps de la déité, le corps illusoire. Cette union indissociable de la profondeur, de la vacuité et de la clarté est égal à la réalisation des âryas. L'érudit-accompli Khyungpo dit (extrait du *namthar*) :

> *Lorsque vous pratiquez le corps illusoire, le rêve et les autres (yogas), des rêves déplaisants, des signes venant de dâkinîs prenant différentes formes ou des visions variées peuvent survenir. N'en ayez pas peur, dans tous les cas il s'agit de ma bénédiction.*

Et les points fondamentaux des instructions essentielles qu'Öntön Kyergangpa reçut de son yidam (extrait du *namthar*) :

> *Le point essentiel du corps illusoire est l'absence de réalité, détruis les saisies réifiantes.*
> *Le point essentiel du rêve est l'aspiration, intègre.*
> *Le point essentiel de la claire lumière est la dévotion, adresse des prières.*
> *Le point essentiel de la compassion est le bien d'autrui, abandonne les fixations partisanes.*

།ཞེས་པའི་གནད་བཞི་ལ་གདམས་ངག་གི་རྐང་ཐམས་ཅད་ཚང་ཞིང་། འགྲོ་འདུག །འཕོ་སྐྱུས། བློ་སྣ། ཡོག་གཏམ་མང་པོ་སྟེ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སྐད་བཞི་ལ་མ་བསྒྱུར་བར་ཉམས་སུ་བླངས་ན་ད་ལྟ་དུས་སྙིགས་ཤིང་བསྟན་པའི་གཟུགས་བརྙན་དུ་གྱུར་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཞུང་ནས་བཤད་ཚོད་ཀྱི་མངོན་རྟགས་ཆོས་ཐལ་ཆེར་ལ་འབྱུང་དཀའ་ཡང་། འདིར་ནི་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་མ་ཡང་སློབ་བརྒྱུད་པ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ཐུགས་རྗེས་བཟུང་ཞིང་། དགའ་བ་བདེ་སྟོང་གི་མཁའ་སྤྱོད་དུ་ཁྲིད་པ་ཁྱུང་པོ་ཉིད་ལ་ལུང་བསྟན་ཞིང་། ཁྱུང་པོ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་།

ང་ལས་ལྷག་པ་ནམ་ཡང་མེད་དེ་ང་དང་མཉམ་པའང་མེད་ལ། བདག་གི་བརྒྱུད་འཛིན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཀུན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པས་ན། བསགས་པ་ཡང་རབ་འབབ་ཞིག་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ་

ཞེས་བདེན་པར་གསུངས་པ་ལྟར། བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རིན་ཆེན་རྣམ་ལྔ་སོགས་ཐལ་མོ་ཆེ་སྐྱེ་བ་གཅིག་གིས་ཐོགས་པའི་བྱང་སེམས་མཐོང་ཐོས་དྲན་རེག་ཐམས་ཅད་ངན་སོང་ལས་སྐྱོབ་ནུས་པར་ལུང་བསྟན་ཐོབ་ཅིང་ཆོས་བརྒྱུད་མ་ཆད་བར་དུ་ཉམས་རྟོགས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབ་པ་གྲུབ་ཐོབ་སོ་སོས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ལ། བདག་གི་བླ་མ་གྲུབ་པའི་དབང་པོ་ཀརྨ་གཞན་ཕན་འོད་ཟེར་ཡན་ཆད་ཆོས་དྲུག་གི་ཉམས་མྱོང་གཞུང་ནས་བཤད་ཚོད་སྐྱེས་ཤིང་། ཡི་དམ་ལྷའི་ཞལ་མཐོང་། བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཚིག་རྐྱང་གི་བཤད་སྒྲོས་གཙང་གཙང་ཙམ་མ་ཡིན་པ་བློ་གཏད་ཐུབ་པའི་གདམས་ངག་བྱིན་རླབས་ཀྱི་དྲོད་མ་ཡལ་བ་ཡིན། སྤྱིར་ཡང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས། དད་པས་མཐོང་བའམ་ལན་ཅིག་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་མཆོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་བར་

Toute la force des instructions essentielles est contenue dans ces quatre points. Ainsi, que l'on se déplace ou non, que l'on déménage, quels que soient les états d'esprit variés et le nombre des vues erronées, ces quatre instructions éveillent à la vertu.

De nos jours, en cet âge de dégénérescence, l'enseignement n'est plus que le reflet de lui-même et il est difficile pour la plupart des pratiquants ordinaires de développer les signes de succès exposés dans les traités. Pour autant, dans notre tradition, les deux jnâna-dâkinî prédirent à Khyungpo qu'elles garderaient en leur compassion ses disciples ainsi que les disciples de la lignée qui pratiquent (ces enseignements) sans les mésestimer, et qu'elles les conduiraient en la sphère céleste de la pure félicité vide. Khyungpo lui-même dit:

> *Il ne fut jamais personne de meilleur que moi, je suis sans égal.*
> *Les détenteurs de ma lignée seront remarquables entre tous, leurs développements ne seront que de niveau supérieur.*

Comme cela fut vraiment enseigné, les cinq précieux maîtres de la lignée et les autres atteignirent l'état de bodhisattva en une existence « ordinaire » et, comme prédit, ils eurent le pouvoir de protéger des mauvaises existences, que ce soit par la vue, l'écoute, la pensée ou le contact. Ils promirent qu'aussi longtemps que la lignée de ces enseignements ne serait pas interrompue, son influence spirituelle ferait naître expérience et réalisation.

Jusqu'à mon maître aux pouvoirs de siddha, Karma Shenpen Öser, tous développèrent l'expérience des Six Yogas exposée dans les traités, virent la face de leur yidam et obtinrent la réalisation véritable des deux réalités indissociables. Ces instructions essentielles ne sont pas de simples mots ou des histoires excellentes, elles sont totalement fiables et la chaleur de leur influence spirituelle n'a pas faibli.

D'une façon générale, si on les rencontre ou simplement les entend ne serait-ce qu'une fois avec confiance, elles feront sans aucun doute naître les accomplissements ordinaires et suprême. Que dire

ཐེ་ཚོམ་མེད་པ། ཉེས་པའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ཞིང་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པ། ལོ་ཟླ་ཙམ་གྱིས་འཚང་རྒྱ་ངེས་པའི་གསེར་ཆོས་གཅིག་བརྒྱུད་མ་ཞེས་བརྒྱུད་པ་ནས་བརྒྱུད་པར་བསྔགས་པ་ཡིན་ཏེ། གྲུབ་ཆེན་ཁྱུང་པོའི་ཞལ་ནས།

ངའི་གདམས་ངག་འདི་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས། མགོ་ཁྲིད་ན་མགོས་ཕན་ཐོགས། བར་ཁྲིད་ན་བར་གྱིས་ཕན་ཐོགས། གཞུག་ཁྲིད་ན་གཞུག་གྱིས་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་པས་ཐེ་ཚོམ་ཡིད་གཉིས་མ་བྱེད་པར་བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོས་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག །བླ་མ་སངས་རྒྱས་དངོས་ལས་ཞུས་པ། ཌཱ་ཀི་དངོས་སུ་འདུ་བ། ཡོན་ཏན་དངོས་སུ་སྐྱེ་བ། བརྒྱུད་པའི་བཀའ་བབ་དང་ལྡན་པ། ཌཱ་ཀིའི་བྱིན་རླབས་དང་ལྡན་པ། གདམས་ངག་གི་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་འདི་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག །དབང་པོ་རབ་རྣམ་སྨིན། འབྲིང་བག་ཆགས། ཐ་མ་ཡང་བར་དོར་འཚང་མི་རྒྱ་མི་སྲིད་པ་ཡིན་ནོ། །བདག་གིས་བཀའ་བབ་དང་གདམས་ངག་གི་གནད་འདི་ལྷ་བུ་རྒྱ་བོད་གང་ནའང་མེད་པར་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན་ནོ།

།ཞེས་སོགས་ཡང་ཡང་བསྔགས་ཤིང་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་པས་བསྔགས་པའི་མེ་ཏོག་འཐོར་བས་གྲགས་པའི་བ་དན་སྲིད་རྩེར་སླེག་བཞིན་པ་ལགས་མོད། བརྒྱུད་པ་མར་ལ་བབ་པ་ན་གསེར་ཆོས་འདི་རྣམས་ཡང་ན་བཀའ་ཆད། ཡང་ན་ཚོང་འདུས་ཀྱི་འོམ་བཞིན་དུ་འགྲོ་བར་ལུང་གིས་བསྟན་པ་མངོན་དུ་གྱུར་ཏེ་ལྟར་སྣང་དང་བསླད་ཅན་མང་པོས་གཟུགས་བརྙན་དུ་གྱུར་པ་ན། གྲོལ་མཆོག་ཞབས་ལ་ཉེ་བརྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་བབ་ཤིང་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲོལ་བའི་མགོན་པོའི་མན་ངག་བར་མ་ཆད་པའི་གནད་དང་འབྲལ་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་པས་རིན་ཆེན་རྣམ་བདུན་གྱི་དགོངས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གསལ་བར་མཛད་པའི་སྙིང་པོ་ནི་འདི་ཁོ་ནའོ།

alors de les pratiquer ? Ces cinq enseignements d'or à l'unique transmission (à un seul détenteur) sont sans défauts, font s'accomplir à la perfection toutes les qualités et font réaliser l'état de bouddha en quelques mois ou années. Ils ont été loués par la lignée. Le mahâsiddha Khyungpo dit :

> *Mes instructions essentielles sont supérieures aux autres. Données au début, elles profitent au début ; données au milieu, elles profitent au milieu ; données à la fin, elles profitent à la fin. Soyez sans doute et pratiquez-les avec grande énergie.*
> *Je les ai reçues de mon maître, qui était véritablement bouddha. Elles attirent vraiment les dâkinîs, font véritablement naître les qualités, sont la transmission spéciale de la lignée, possèdent l'influence spirituelle des dâkinîs et le pouvoir des instructions essentielles.*
> *Aussi, pratiquez-les ! Il est alors impossible que vous n'obteniez pas l'état de bouddha ; pour ceux de réceptivité supérieure, dans le corps de maturité karmique ; pour ceux de réceptivité moyenne, dans le corps de propension (de l'état de rêve) ou, pour ceux de réceptivité ordinaire, dans le bardo. J'ai acquis la certitude que nulle part, au Tibet ou en Inde, il n'existe d'enseignements essentiels semblables à ces instructions et à cette transmission spécifique.*

Ainsi et de maintes façons ces enseignements furent loués et la tradition impartiale (*ris med*) les a fleuri de louanges. Ils sont comme l'étendard de la gloire planté au sommet des existences. Il fut prédit que si la lignée venait à décliner, soit ces Cinq Enseignements d'Or s'interrompraient, soit ils deviendraient comme le lait du marché.

Aussi, dans le cas où il viendrait à exister des imitations comportant de nombreuses altérations, j'ai exposé sans erreur et uniquement la sève des instructions de la transmission de la lignée proche de (Künga) Drölchok véhiculée sans interruption dans les points essentiels du seigneur Drölwé Gönpo (Târanâtha). Ce dernier ayant la vision sans erreur de la gnose, l'esprit des Sept Précieux Joyaux n'a pas été entaché d'erreurs.

།ཤིན་ཏུ་སྙིགས་མར་གྱུར་ན་ཡང་། །གསེར་ཆོས་འདི་འཛིན་གྲུབ་བརྙེས་ཀྱིས། །རྗེས་སུ་བཟུང་བ་སྐལ་པ་བཟང་། །ཡོན་ཏན་བསམ་གྱིན་དང་རེ་སྒྲོ། །འདི་བྲིས་ནོངས་པ་གང་མཆིས་པ། །བླ་མ་སངས་རྒྱས་སྤྱན་སྔར་བཤགས། །ཉམས་སུ་མི་ལེན་ཁ་ཁྱེར་བས། །སྤྱོད་ན་ཊྚ་ཀའི་ཆད་པ་འབྱུང་། །འདི་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་པ་ཡང་། །བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་བརྫུས་སྐྱེས་ཏེ། །གྲུབ་ཆེན་ཁྱུང་པོ་ཡབ་སྲས་ཀྱིས། །རྗེས་བཟུང་མཁའ་སྤྱོད་ཆེ་འགྲུབ་ཤོག

།ཅེས་པ་འདི་འང་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་གདོད་ནས་གྲུབ་པ་འཇིགས་བྲལ་མཁྱེན་བརྩེའི་འོད་ཟེར་ཅན་གྱིས་སྤྱ་ཕྱིར་བཀའ་སྩལ་གནང་བ་ལྟར། ཁྱུང་རིགས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་ཤངས་ཆོས་ལ་མོས་པས་སྤྱོད་པ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་དཔལ་སྤུངས་ཡང་ཁྲོད་བདེ་ཆེན་འོད་གསལ་གླིང་དུ་ཊྚ་ཀི་འདུ་བའི་དུས་ཆོས་འགྲུབ་སྦྱོར་དང་ལྡན་པའི་སྟ་ཆར་གྲུབ་པར་བགྱིས་པ་དཔལ་ལྡན་ཤངས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་ས་སྙིང་ཁྱབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

Alors que la dégénérescence est très avancée, être rattaché aux détenteurs réalisés des Cinq Enseignements d'Or est une excellente fortune. Pensons aux qualités de cette situation et réjouissons-nous-en.

Je dévoile devant le maître-bouddha toute erreur dans cet écrit. Celui qui bavardera au sujet de ces enseignements sans les pratiquer encoure le châtiment des dâkinîs. En les voyant, les entendant, y pensant, on naîtra par apparition en le domaine de Sukhâvatî. Puisse, à la suite du mahâsiddha Khyungpo, père et enfants, advenir la grande réalisation de l'expérience céleste.

Conformément aux instructions de celui qui est en l'état de grand vajrâchârya depuis toujours, Jikdrel Khyentsé Öser, moi, Yönten Gyamtso, né dans la lignée de Khyungpo et aspirant aux enseignements Shangpa, ai composé ce texte à Déchen Ösel Ling, le centre de retraite de Pelpung, le matin du jour du rassemblement des dâkinîs.

Ainsi, puisse la lignée des Glorieux Shangpa Kagyü se répandre sur toute la terre.

Que grandisse la vertu.

Colophon - octobre 2017

Ce texte composé par Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé est, dans sa première partie, un résumé essentiel du traité de Târanâtha intitulé La Diffusion du Sens Profond. Des originaux se trouvent dans la ***Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 513****, et dans le gdams ngag mdzod, vol 12, p. 207.*

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.

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. niguptâ).