༄༅། །ཟབ་དོན་སྙིང་པོ།།

# LE CŒUR DU SENS PROFOND

## MANUEL POUR LA PRATIQUE DE FAMILIARISATION DU MANDALA CONCIS DES PRINCIPALES DÉITÉS DES CINQ CLASSES DE TANTRAS

JAMGÖN KONGTRÜL LODRÖ THAYÉ

ÉDITIONS RIMAY

# ས་བཅད།


སྔོན་འགྲོ་རྒྱུད་སྦྱོང་བའི་རིམ་པ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2
སྐྱབས་སེམས་སྐབས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2
བདུད་རྩི་བྱིན་རླབས་སྐབས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2
སྲུང་འཁོར་གྱི་སྐབས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4
ཚོགས་བསགས་པ་ལ་གཉིས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 6
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 6
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

དངོས་གཞི་བསྐྱེད་བཟླས་རྫོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
བསྐྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
བསྐྱེད་པ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
རྣལ་འབྱོར་རྫོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
བཟླས་པའི་རྣལ་འབྱོར། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
བསམ་གཏན་གྱི་བཟླས་པ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
ཕྲེང་བའི་བཟླས་པ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 18
བཟླས་པའི་གྲངས། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20
རྫོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22

རྗེས་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཡན་ལག་བཤད་པ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26
གཏོར་མ་འབུལ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26
བཟའ་གྱི་བྱིན་བརླབ། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26
ལྡང་བའི་རྣལ་འབྱོར། . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26

## TABLE


Introduction

I – Les préliminaire, les phases de purification . . . . . 3

1 – L'entrée en refuge et le développement du cœur-esprit éveillé . . . . . 3

2 – La consécration de l'amrita . . . . . 3

3 – La génération de l'enceinte protectrice . . . . . 5

4 – Le double développement . . . . . 7

4.1 – *Le développement de bienfaits* . . . . . 7

4.2 – *Le développement de gnose* . . . . . 11

II – La pratique principale . . . . . 11

1 – La phase de génération . . . . . 11

1.1 – *La génération* . . . . . 11

1.2 – *Les méditations qui complètent la pratique* . . . . . 15

2 – La phase de récitation. . . . . . 19

2.1 – *La récitation en l'état d'absorption* . . . . . 19

2.2 – *La récitation des guirlandes des mantras* . . . . . 19

2.3 – *Les quantités* . . . . . 21

3 – La phase de perfection . . . . . 23

III – Conclusion, les pratiques annexes . . . . . 27

1 – L'offrande de torma . . . . . 27

2 – Le yoga du repas . . . . . 27

3 – Le yoga du lever . . . . . 27

4 – Le yoga continuel . . . . . 27

Colophon . . . . . 29

༄༅། །རྒྱུད་སྡེ་ལྔ་གཙོ་བསྡུས་ཀྱི་བསྙེན་ཡིག་
ཟབ་དོན་སྙིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྔ། །ཧེ་རུ་ཀ་དཔལ་སྐུར་སྣང་བ། །གཅིག་བསྡུས་ཁྱབ་བདག་བླ་མ་ལ། །ཕྱག་བྱས་བསྙེན་པའི་ཡིག་ཆུང་འགོད། །དཔལ་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུད་ཆེན་པོས་བསྟན་དོན། (...)

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བློ་གྲོས་རིན་ཆེན་གྱིས་བཀྲལ་བ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་དང་དཔལ་རྡོ་རྗེ་གདན་པས་མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོ་ལ་གདམས་པའི་གསེར་ཆོས། ལོ་ཟླ་ཙམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་སྐྱོལ་བའི་གདམས་ངག །རྣམ་འབྱོར་བླ་ན་མེད་པའི་རྒྱུད་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཟབ་སྙིང་པོར་དྲིལ་བ་འདི་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པ་པོ་རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོར་དབང་བསྐུར་བ་དང་། གཙོ་བསྡུས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་ཐོབ་ལ་དམ་ཚིག་མ་ཉམས་པས། གནས་དབེན་པར་ཡར་མར་གྱི་ཆོས་བཅུ་སོགས་དུས་དགེ་བར་ཕྱི་ནང་གི་འགྲུལ་སྤྱངས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་བརྩོན་འགྲུས་དྲག་པོས་རྩེ་གཅིག་པར་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་དོ།

།འདི་ཉིད་སྤྲོས་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པས་སྔ་གོན་མང་དུ་མི་དགོས་ཀྱང་། གཏོར་འབུལ་ཐོད་པ་ལ་སོགས་པའི་སྣོད་དུ་དབུས་དང་ལྷོར་ཡི་དམ། མདུན་དུ་བླ་མ། རྒྱབ་ཏུ་མཁའ་འགྲོའི་གཏོར་དབྱིབས་སུ་བཅོས་པ་དང་། གཡོན་དུ་གྲུ་གསུམ་ཐོག་མདེའུ་ལྟ་བུ་བཅས་གཙོ་འཁོར་ལྔ་མཐེབ་སྐྱུས་བསྐོར་ཞིང་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས་པ་མདུན་ཕྱོགས་སྟེགས་བུ་མཐོ་བ་ལ་བཤམས་ཤིང་། ཆུ་གཉིས་ཉེར་སྤྱོད་ཕྲེང་ཚར་བཀོད། མཆོད་གཏོར་གསོ་བའི་

# LE CŒUR DU SENS PROFOND

## MANUEL POUR LA PRATIQUE DE FAMILIARISATION DU MANDALA CONCIS DES PRINCIPALES DÉITÉS DES CINQ CLASSES DE TANTRAS

### Introduction

Composé en peu de mots, cet exposé du grand tantra nommé *Le Glorieux Océan de Joyaux* nous familiarise avec la pratique du Maître omniprésent qui regroupe les cinq gnoses de tous les bouddhas en l'apparence du corps du glorieux Heruka.

Les Enseignements d'Or transmis à Khyungpo Neljor par la Dâkinî de Gnose et le Glorieux Vajrâsana, élucidés par le bodhisattva Lodrö Rinchen, réunissent en une quintessence le sens profond de toutes les classes de tantras de l'anuttarayoga. Ces instructions nous transportent en la terre de bouddha en quelques mois ou années. Celui qui les pratique doit être initié en le grand mandala des Cinq Classes de Tantras et/ou avoir reçu la consécration de la pratique concise, et ne pas avoir endommagé ses samayas.

L'on s'adonnera alors à la pratique en un lieu isolé, le dixième jour de la lune ascendante ou descendante (10 ou 25 du mois lunaire) ou à un autre moment favorable, abandonnant tout mouvement extérieur ou intérieur, avec une confiance et une énergie ferventes, l'esprit orienté vers un seul point.

Cette pratique « sans élaborations » ne réclame pas beaucoup de matériel ; néanmoins, on dispose dans un récipient tel un kapâla d'offrande de torma ou autre : au centre et au sud, un torma du yidam ; devant, un torma du maître ; derrière, un torma des dâkinîs ; à gauche, un torma tétraèdre en forme de flèche ; autour de chacun, de petits triangles de pâte (*theb kyu*) ; le tout ornementé et placé sur un support en hauteur face à soi. On prépare aussi deux bols d'eau et les (cinq) offrandes traditionnelles, alignés, ainsi que des petits cônes de pâte et des grains variés

ཆས་མཐེབ་སྐྱུ་འབྲུ་སྣ་དང་། རང་གི་མདུན་དུ་ནང་མཆོད་ཌཱ་དྲིལ་སོགས་ཀྱང་འཚོག་པར་བྱའོ།

།བསྙེན་པ་དངོས་ལ་འཇུག་པའི་སྤང་བླང་། ཕྱི་ནང་གི་མཚམས་གཅོད་ཚུལ། སྔོན་རྗེས་བྱ་བ་རྣམས་སྤྱི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཤིང་།

འདིར་དམིགས་འདོན་གྱི་དོན་ཙམ་བཤད་པ་ལ་གསུམ། སྔོན་འགྲོ་རྒྱུད་སྦྱོང་བའི་རིམ་པ། དངོས་གཞི་བསྐྱེད་བཟླས་རྫོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར། རྗེས་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཡན་ལག་བཤད་པའོ།

།དང་པོ་ལ། སྐྱབས་སེམས་སྐབས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྐྱབས་གནས་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་གཏིབས་པ་ལྟར་བཞུགས་པ་ལ་བདག་སོགས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་ནས། ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་སླད་དུ་རྒྱུད་སྡེ་ལྔའི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམ་པ་ལ་འཇུག་པར་སེམས་བསྐྱེད།

བདུད་རྩི་བྱིན་རླབས་སྐབས་སྔགས་བརྗོད་པས་མ་དག་པའི་དྲི་མ་བསང་། གདོས་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་སྦྱངས་ནས། སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཡཾ་ལས་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ལྗང་གུ་གཞུ་དབྱིབས། དེ་སྟེང་རཾ་ལས་མེ་དཀྱིལ་དམར་པོ་གྲུ་གསུམ། དེ་སྟེང་ཨ་ལས་ཀ་པཱ་ལ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབུས་སུ་མིའི་ཤ་དང་མཆིལ་སྣབས། ཤར་དུ་བ་ལང་གི་ཤ་དང་དྲི་ཆེན། ལྷོར་གླང་པོ་ཆེའི་ཤ་དང་རཀྟ། ནུབ་ཏུ་རྟའི་ཤ་དང་བྱང་སེམས། བྱང་དུ་ཅེ

destinés à renouveler l'offrande de torma[1]. On place enfin devant soi le (petit) kapâla d'offrande intérieure, cloche, damaru, etc.

Entrant dans la pratique principale (de familiarisation), nous abandonnons (activités et distractions) et adoptons (les règles des *bsnyen sgrub*)[2]. Nous délimitons l'extérieur et l'intérieur de la retraite et accomplissons les activités préliminaires et de conclusion conformément à ce qui se pratique généralement[3].

Dans ce manuel condensé est exposé succinctement le sens des représentations et récitations en trois parties : les préliminaires, les phases de purification ; la pratique principale, les phases de génération, de récitation et de perfection ; la conclusion, les explications des annexes à la pratique.

## I – Les préliminaires, les phases de purification

### 1 – L'entrée en Refuge et le développement du cœur-esprit éveillé

Face à soi, dans l'espace, demeurent les domaines de Refuge – maîtres et joyaux – comme un amoncellement de nuages. Moi-même et tous les vivants, aussi nombreux que vaste est l'espace, entrons en refuge du fond du cœur jusqu'à l'obtention de l'éveil. Nous développons bodhicitta, aspirant à nous engager dans la pratique des yogas des Cinq Classes de Tantras afin de libérer tous les vivants de l'océan de souffrance du samsâra et les établir en l'état d'union du grand Vajradhâra.

### 2 – La consécration de l'amrita

Lorsque nous récitons les mantras pendant la consécration de l'amrita, nous éliminons les impuretés [avec *Amrita*] et purifions la matérialité des choses substantielles [avec *Svabhâva*].

De l'état vide apparaît *Yam*, qui devient le mandala du vent, sous la forme d'un demi cercle vert. Dessus, de *Ram*, le mandala du feu, un triangle rouge. Dessus, de *A* apparaît un kapâla vaste et immense dans lequel se trouve : au centre, la chair humaine, la salive et la morve ; à l'est, la viande de vache et les excréments ; au sud, la viande d'éléphant et le sang menstruel ; à l'ouest, la viande de cheval et le sperme ; au nord, la

སྒྲུང་གི་ཤ་དང་དྲི་ཆུ་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཡེ་ཤེས་ལྔའི་ངོ་བོ་ཡིག་འབྲུ་ལྔས་མཚན་པ། འོག་གི་ཧྲུང་གཡོས་པས་མེ་སྦར། ཐོད་པའི་ནང་གི་ཤ་ལྔ་བདུད་རྩི་ལྔ་ཡི་གེ་ལྔ་དང་བཅས་པ་ཞུ་ཞིང་ཁོལ། མི་གཙང་བ་རྣམས་ཕྱིར་ལུད་པས་ཐམལ་གྱི་དངོས་པོ་ངན་པ་དེ་རྣམས་སྦྲངས་ཤིང་དག །རླངས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀ་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩི་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་ཐིམ་པས་བདུད་རྩིའི་རང་བཞིན་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་མཆོག་ཏུ་རྟོགས། དམ་ཡེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་མཚོ་དྭངས་མ་མེའི་འོད་ཟེར་ལྔ་བུར་འབར་ཞིང་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བས་སྦྱར་བར་མོས་ལ་སྔགས་ལན་གསུམ་གྱིས་བྱིན་བརླབ། ལྕེར་སྦྱིན་ལག་གཡོན་པས་མྱུང་བས་ངག་དག་པར་མོས།

དེ་ནས་སྤྱང་འཁོར་གྱི་སྐབས་སུ་བདག་གཞན་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་དངོས་འཛིན་མཐའ་དག་སྟོང་ཉིད་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ལ། རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བའི་སེམས་ཉིད་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེའི་བདག་ཉིད་དུ་མོས་པའི་ངརྒྱལ་བཟུང་ལ་སྔགས་བརྗོད། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལས་གདན་པདྨ་དང་ཉི་མའི་སྟེང་དུ་རང་གི་སེམས་ཉིད་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོ། དེའང་ཐིག་ལེ་ཆོས་དབྱིངས། ཐྲི་ཆོས་མེ་ལོང་། ཧ་ཡིག་མཉམ་ཉིད། འ་ཆུང་སོར་རྟོག །ཞབས་ཀྱུ་བྱ་གྲུབ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་ལྔའི་རང་བཞིན་དུ་མོས།

ཧཱུྃ་ཡིག་ལས་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བསྡུས་རྡོ་རྗེ་སྔོན་པོ་ཧཱུྃ་གིས་མཚན་པར་གྱུར། དེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ལྔའི་རང་བཞིན་གྱི་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་ལྔ་པ་འཕྲོས་པས་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་སྦྲངས་ནས་སླར་རྡོ་རྗེ་ཧཱུྃ་ཡིག་དང་བཅས་པ་ལ་ཐིམ་པས་ཐིག་ལེ་སྔོན་པོར་གྱུར། དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཡུམ་དང་བཅས་པའི་སྐུར་གྱུར་པའི་ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོས་མཚན་པར་བསྒོམ་ལ་རཀྵའི་སྔགས་ལན་གསུམ་བཟླས་པས་ཧཱུྃ་ཡིག་དེ་སྤྱང

viande de chien et l'urine ; marqués des cinq lettres germes respectives, essence des cinq gnoses. Dessous, le vent s'agite, le feu flamboie. Les cinq viandes, cinq amritas et cinq syllabes dans le kapâla fondent, bouillonnent, et les impuretés débordent. Ainsi sont purifiées les substances négatives ordinaires. De la lumière irradie des vapeurs et invoque l'amrita de gnose du cœur des bouddhas des dix directions, qui s'y résorbe. Ainsi réalise-t-on que tout ce qui est substantiel est de la nature de l'amrita. La radiance de l'océan d'amrita des aspects symboliques et de gnose nondeux est semblable à la luminosité d'un feu flamboyant. Nous pensons que le flamboiement s'amplifie immensément alors que nous consacrons l'amrita par le mantra (*Om âh hûm ha hoh hrîh*). Avec l'annulaire gauche, nous goûtons, pensant que notre parole est purifiée.

### 3 – La génération de l'enceinte protectrice

Nous pensons que la saisie de la réalité d'un moi, d'un autre, du monde extérieur et des vivants est vide, comme l'espace, et nous récitons le mantra (*Shûnyatâ*), gardant à l'esprit que ce sont des manifestations de l'esprit en-soi, nature de claire lumière, essence de la gnose vajra.

En cet état de vacuité, sur un siège de lotus et soleil, notre propre esprit est la syllabe *Hûm*, bleue, dont : le tiglé est de la nature de la gnose du dharmadhâtu ; la demi-lune est de la nature de la gnose semblable au miroir ; la lettre *Ha* est de la nature de la gnose de l'équanimité ; le petit *a* est de la nature de la gnose discriminante ; la voyelle *u* est de la nature de la gnose toute accomplissante. Nous imaginons que la lettre entière a la nature des cinq gnoses.

De la syllabe *Hûm*, des rayons lumineux émanent et reviennent, et elle devient un vajra marqué de *Hûm*. De celui-ci, des rayons lumineux quinticolores des cinq gnoses irradient et purifient en lumière le monde et ses habitants. La lumière se résorbe en le vajra et la syllabe *Hûm* qui deviennent un tiglé bleu, qui devient instantanément le corps de Chakrasamvara inné, uni à sa yum, le cœur marqué de la syllabe *Hûm*, bleue.

Nous récitons trois fois le mantra *Raksha*, qui donne à la syllabe *Hûm*

འཁོར་སྒྲོ་བའི་ནུས་པ་ཅན་དུ་བྱིན་བརླབས་ཤིང་། བདག་དང་གནས་དང་རྣལ་འབྱོར་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་སྲུང་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པར་མོས། ཧཱུྃ་ལས་རྃ་འོག་ཏུ་སྤྲོས་པ་ལས་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་དཔག་ཚད་བརྒྱ་པ། དེ་སྟེང་ཧཱུྃ་སྤྲོས་པ་ལས་རྡོ་རྗེ་རྒྱ་གྲམ་ལྟེ་བ་མཐིང་ག ། ཤར་གྱི་རྭ་གསུམ་དཀར། ལྷོའི་རྭ་གསུམ་སེར། ནུབ་ཀྱི་རྭ་གསུམ་དམར། བྱང་གི་རྭ་གསུམ་ལྗང་གུ་ཅན་ལྟེ་བར་ཉི་མ་དང་རྒྱ་ཚད་མཉམ་པའི་ས་གཞི་དང་། རྭ་རྣམས་ཀྱིན་དུ་ལངས་པའི་བར་མཚམས་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་རྒྱ་གྲམ་ཕྲ་མོ་མང་པོས་བརྡལ་ཞིང་འདྲེས་པས་བར་མཚམས་མེད་པར་གཏམས་པའི་རྭ་བ་དང་། རྭའི་རྩེ་མོ་སྟེང་ཕྱོགས་སུ་འདུས་པའི་གུར་དུ་གྱུར་པས། སླར་ཡང་། ཐུགས་ཀའི་ཧཱུྃ་ལས་ཧཱུྃ་ཁ་དོག་ལྔ་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་པ་རྣམས་རྡོ་རྗེ་རྩེ་གཅིག་པ། གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ། ལྔ་པ། དྲུག་པ། བདུན་པ། བརྒྱད་པ། རྩེ་མོ་དགུ་པའི་བར་དུ་གྱུར་ནས་ནམ་མཁའི་རྡུལ་འཚུབ་ཀྱིས་ཁེངས་པ་ལྟར་སོང་། སྟེང་དུ་སོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་གུར་དང་། ཕྱོགས་མཚམས་ལ་སོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྭ་བ། འོག་ཏུ་སོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ས་གཞིའི་བར་མཚམས་ཐམས་ཅད་བཀག ། རྡོ་རྗེ་ཆེ་བའི་གསེང་ལ་ཆུང་དུ་དང་དེ་ལ་ཆེས་ཕྲ་བ་དག་གིས་བཀག ། འོག་གཞིའི་ཉི་མ་ལས་མེ་དྲག་ཏུ་འབར་བས་རྭ་གུར་ཕྱི་རོལ་ནས་ཅུང་ཟད་ཞུ་སྟེ་འདྲེས། འཇམ་ཤིང་འོད་འབར་བ་བསྐལ་པའི་ལྷུང་གིས་ཀྱང་མི་ཐར་བ། ནང་ངོས་རྡོ་རྗེའི་རྣམ་པ་གསལ་བའི་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་མེ་ལྕེ་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་པས་ཁྱབ་པར་བསྒོམ།

དེ་ནས་ཚོགས་བསགས་པ་ལ་གཉིས་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ནི། རང་གི་སྙིང་གའི་ཧཱུྃ་ལས་འོད་ཟེར་མཐའ་ཡས་པ་འཕྲོས་པས་རྩ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་རྣམས་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྟེང་གི་ཀ། རྒྱུད་སྡེ་ལྔ་སོགས་ཡི་དམ་རྣམས་བར་གྱི་ཀ། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དེ་

le pouvoir d'émaner l'enceinte protectrice. Nous imaginons qu'elle possède le pouvoir de protéger les lieux et nous-mêmes, du début à la fin de la pratique[4].

Du *Hûm* vient *Ram*, qui descend et devient le mandala du soleil, mesurant cent *dpag tshad* (sk. *yojana*). Dessus, un autre *Hûm* devient un vishvavajra dont le centre est bleu nuit ; les trois pointes de l'est, blanches, celles du sud, jaunes ; de l'ouest, rouges ; du nord, vertes. Au centre du mandala est la base terrestre dont la grandeur égale celle du soleil. Les branches du vajra se relèvent et de nombreux petits vishvavajras se répandent et se mélangent pour remplir tous les espaces entre les branches, ne laissant pas un interstice. Les pointes du sommet de l'enceinte se rejoignent et forment un dôme. De nouveau, du *Hûm* au cœur (de Chakrasamvara), d'innombrables *Hûm* des cinq couleurs partent dans les dix directions. Ils se transforment en vajras de une à neuf pointes, remplissant l'espace comme des tourbillons de poussière. Ceux qui vont vers le haut obstruent tous les interstices du dôme ; ceux qui se vont dans les directions intermédiaires obstruent les interstices de la clôture ; ceux qui vont vers le bas obstruent les interstices de la base. Les espaces vides des grands vajras sont bouchés par des plus petits, dont les espaces sont eux-mêmes bouchés par des vajras plus petits encore.

Du soleil, sous la base, un flamboiement violent fait fondre et fusionner la surface extérieure de l'enceinte et du dôme, qui devient lisse, lumineuse et impénétrable, serait-ce par le vent de la fin du kalpa. À l'intérieur, les vajras sont imaginés clairement et tout, intérieur comme extérieur, est enveloppé de langues de feu multicolores.

## 4 – Le double développement

### 4.1 – *Le développement de bienfaits*

Du *Hûm* de notre cœur émanent des rayons de lumière illimités qui révèlent, de façon claire et vive, dans l'espace en face : en haut, les maîtres-source et de la lignée ; au milieu, les déités des Cinq Tantras et autres yidams, entourés des bouddhas et bodhisattvas ; en bas, les

དག་གིས་མཐའ་བསྐོར། མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་འོག་གི་ཆ་ལ་ཁྲ་ལམ་གྱིས་སད་པ་སྡེ་གདོང་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་བཞུགས་པ་སྟུགས་དང་ཕྱག་རྒྱའི་རྐྱེན་གྱིས་སྤྱན་ཁྲུང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐུ་ལ་སྦྲོན་མེ་བཏེགས་ནས་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་མོས་ལ། ཨརྒྷཾ་སོགས་ཕྱི་མཆོད། ཤ་ལྔ་བདུད་རྩི་ལྔ་ནང་མཆོད། རིག་མ་བཅུ་དྲུག་གསང་མཆོད་དེ། དེ་རྣམས་རང་གི་ཐུགས་ཀ་ནས་སྤྲོས་ཏེ་མཆོད་པར་མོས་ལ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག །རང་ལུས་རྡུལ་སྙེད་དུ་སྤྲུལ་ནས་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་བ། ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་པ་གནོང་འགྱོད་དྲག་པོས་བཤགས་ཤིང་དགེ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་དང་། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། དགེ་རྩ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ་བ་སྟེ་གུར་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱུན་བཤགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལྔ་དང་། སྔ་མའི་ཕྱག་མཆོད་གཉིས་ཏེ་བསྡོམས་པས་ཡན་ལག་བདུན་ནི་ཁྲུང་པོའི་གཞུང་ལས་བདུན་རྣམ་དག་བྱ་བར་གསུངས་པའི་དགོངས་པའོ།

།དེ་ནས་ཚོགས་ཞིང་དེ་དག་ཐུགས་རྗེའི་དབང་གིས་རང་གི་མདུན་དུ་བྱོན། འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས་པས་རང་གི་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་སོགས་མདོར་ན་སྒོ་གསུམ་གྱི་དྲི་མ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྦྱངས། མེ་ལོང་གསལ་བ་ལ་གཟུགས་བརྙན་ཤར་བ་ལྟར་རང་དང་ཚོགས་ཞིང་གཉིས་སུ་སྣང་ཡང་དོན་ལ་དབྱེར་མེད་པར་མོས་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་འདོད་པའི་བྱམས་པ། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྙིང་རྗེ། བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་སྨྲོ་བའི་དགའ་བ། ཉེ་རིང་མེད་པས་སེམས་སྙོམས་པའི་བཏང་སྙོམས་ཏེ། དེའང་ཕྱོགས་རེ་ར་མ་ཡིན་པར་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་ཚད་མེད་པ་བཞི་བསྒོམ།

dâkinîs et les assermentés. Bien que naturellement présents depuis toujours, nous pensons que mantras et mudrâs nous permettent de les voir comme si un flambeau dévoilait leurs corps divins de la pénombre.

Nous leur adressons : les offrandes extérieures, *argham*... ; l'offrande intérieure, les cinq viandes et cinq amritas ; l'offrande secrète, les seize *rig ma*. Elles irradient de notre cœur et nous les imaginons comme offrandes. Enfin l'offrande d'ainsité, restant, l'esprit équanime, sans conception des trois mandalas.

Notre corps diffuse des aspects de lui-même en nombre égal aux atomes (de l'univers) et nous nous prosternons respectueusement. Nous regrettons ardemment tous les actes négatifs accumulés depuis des temps sans commencement et nous les dévoilons. Nous nous réjouissons de tout ce qui est positif, entrons en Refuge, générons l'esprit d'éveil et dédions toute source de vertu à celui-ci. Ce dévoilement quotidien en cinq branches est extrait du *Vajrapanjara Tantra*[5] ; si l'on y ajoute les prosternations et les offrandes précédentes, nous avons une prière à sept branches. Dans le traité de Khyungpo Neljor il est exposé que ces sept branches doivent être parfaitement accomplies.

Puis, par le pouvoir de leur compassion, tous les aspects du Refuge viennent devant nous. Ils émanent d'innombrables rayons de lumière qui purifient tous nos agrégats, éléments, domaines d'expériences sensorielles, dissipent maladies, maux, activités négatives, voiles, etc. En bref, toutes souillures des trois portes avec leurs tendances innées. Bien que nous apparaissions distincts des aspects du Refuge, comme un reflet dans un miroir clair, nous en sommes fondamentalement indissociés.

Puis nous méditons les quatre vertus aux bienfaits illimités, pour tous les vivants de l'univers, impartialement : l'amour, le souhait que tous possèdent le bonheur ; la compassion, qu'ils soient libérés de la souffrance ; la joie enthousiaste, qu'ils ne soient pas séparés du vrai bonheur ; l'équanimité d'un esprit impartial.

གཉིས་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ནི། ཐོག་མར་སྭ་བྷཱ་བའི་སྔགས་བརྗོད་པས། རང་གི་སེམས་ལས་འཕྲུལ་པའི་དབང་གིས་གཞན་དུ་སྣང་བ་རྣམས་གཟུང་བ་སྟེ་དེ་ནི་རང་གི་སེམས་ལས་གཞན་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པས་རང་བཞིན་མེད་པའི་བདག་ཉིད་ངོ་སླམ་པའོ། །ཤཱུ་ནྱ་ཏཱ་བརྗོད་པས། གཟུང་བ་དེ་དག་འཛིན་བྱེད་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་མཐའ་དག་ཡིན་ལ། དེའང་རྒྱུ་རྐྱེན་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་སྣང་བ་ཙམ་ལས་རྣམ་པར་རིག་པའི་རྣམ་པར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་གདོད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་དམིགས་པ་སྟེ། མདོར་ན་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་ཤེས་པས་དེའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་གོ

།འདི་རྣམས་ནི་གཞུང་རྩ་བ་ལས། སྲུང་འཁོར་ཚོགས་བསགས་ལ་སོགས་པ། །རྒྱུས་མིན་བསྡུས་པ་སྔོན་སོང་ནས། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནོ།

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། བསྐྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར། བཟླས་པའི་རྣལ་འབྱོར། རྫོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་རོ།

།དང་པོ་ལ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་དེའི་ངང་ལས་སྔར་བསྒོམས་པའི་སྲུང་འཁོར་ཉིད་སྔར་ཡང་གསལ་བར་བསམ་པའི་ནང་། སྣ་ཚོགས་རྡོ་རྗེའི་ལྟེ་བའི་ས་གཞིའི་དབུས་སུ་སྣ་ཚོགས་པདྨ་འདབ་བརྒྱད་ལ་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་བསྒོམ། ཉི་དཀྱིལ་སྒྲུབ་ཐབས་དཀྱུས་སུ་མི་གསལ་ཡང་རྩ་གཞུང་དུ་འབྱུང་ཞིང་བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔའི་འགྲོས་ཀྱིས་ཀྱང་དགོས་པར་གསལ་ལོ། །ཉི་མའི་སྟེང་གཡོན་དུ་འཇིགས་བྱེད་ནག་པོ་ཌཱ་རུ་ཁ་ཊཱྃ་ཐོགས་ཞིང་ཁ་སྦུབ་མགོ་བོ་གཡོན་བསྣུན། གཡས་སུ་དུས་མཚན་དམར་མོ་གྲི་ཐོད་ཅན་གན་རྒྱལ་མགོ་གཡས་བསྣུན་ཏེ་དེ་ལྟར་རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་བསྒོམ་མི་དགོས་པས་དེའི་དོད་དུ་སྲུང་འཁོར་གདན་བཅས་གསལ་གདབ།

### 4.2 – *Le développement de gnose*

Nous commençons par réciter le mantra *Svabhâva*. Sous le pouvoir des illusions de notre esprit, nous appréhendons les apparences comme quelque chose d'autre. Mais, celles-ci n'ayant aucune existence en dehors de l'esprit, nous concluons qu'elles sont sans nature propre.

Récitant le mantra *Shûnyatâ*, nous pensons que ce qui saisit et ce qui est saisi, les huit consciences et les facteurs mentaux, sont complètement purifiés. De plus, tous les objets de cognition qui s'élèvent ne sont que de simples apparences interdépendantes (issues) de causes et conditions[6], dont la nature est depuis toujours aconceptuelle.

En résumé, tout phénomène, extérieur comme intérieur, étant reconnu comme vide, on demeure en cet état (ouvert).

L'Enceinte protectrice, les développements, etc. sont les préliminaires concis, non-développés, provenant du texte-racine.

## II – La pratique principale, les phases de génération, de récitation et de perfection

### 1 – La phase de génération

### 1.1 – *La génération*

En cette reconnaissance de la vacuité de tout phénomène, on médite de nouveau l'enceinte protectrice, comme précédemment, avec précision. À l'intérieur est la base, avec au centre un vishvavajra sur lequel sont un lotus multicolore à huit pétales et le mandala du soleil.

Dans le sâdhana, le mandala du soleil n'est pas mentionné, mais il l'est dans le texte-racine et dans le commentaire de la pratique des Cinq Déités de Chakrasamvara.

Sur la gauche du soleil[7] est Bhairava, noir, allongé sur le ventre, tête tournée à gauche, tenant damaru et khatvânga. Sur la droite est Kâlarâtrî, rouge, sur le dos, tête tournée à droite, tenant trigu et kapâla.

Il n'est pas nécessaire de se représenter un palais-support, celui-ci est remplacé par l'enceinte protectrice et le siège.

དེ་ནས་བརྟེན་པ་ལྷ་བསྐྱེད་པ་ལ་རྒྱུ་མངོན་བྱང་ནི། སྔར་ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་ཞུགས་པ་དེའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུན་སྐྱོང་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་བྱང་ཆུབ་པ། གདན་གྱི་སྟེང་དུ་ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལིའི་རང་བཞིན་བྱང་སེམས་དཀར་དམར་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པའི་ངོ་བོ་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དམར་སྐྱ་བསྒོམ་པ་ནི་ཟླ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་པ། དེ་སྟེང་རང་སེམས་ཧཱུྃ་ཡིག་སྔོན་པོ་བསྒོམ་པ་ས་བོན་ལ་བྱང་ཆུབ་པ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བསྡུས་རྡོ་རྗེ་ཧཱུྃ་ཡིག་གིས་མཚན་པ་ཕྱག་མཚན་ལ་བྱང་ཆུབ་པ། ཡང་འོད་ཟེར་སྤྲོ་བསྡུས་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་ལས་གཙོ་བོའི་སྐུར་གསལ་བ་སྐུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ་བྱང་ཆུབ་པའོ། །འབྲས་བུ་ལྷར་རྫོགས་པའི་བསྐྱེད་ཚུལ་གོ་སླ། དག་པ་རྒྱས་པ་བདེ་མཆོག་ལྷ་ལྔའི་སྒྲུབ་ཐབས་རྣམས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

།ཡབ་ཀྱི་སྐུ་དང་སྔོན་གྱི་གུར་ཕུབ་པ་ལྟ་བུའི་སྟེང་ར་བསྒོམ་པའི་ནང་དུ་རྩ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལྟ་སྐད་ཅིག་གིས་གསལ་གདབ་སྟེ། དབུ་མ་སྔོན་པོ་ཡར་རྩེ་ཚངས་བུག་དང་མར་རྩེ་གསང་གནས་སུ་སླེབ་པའི་གཡས་རོ་མ་དམར་པོ་གཡོན་དུ་རྐྱང་མ་དཀར་མོ་གཉིས་ཡར་སྣེ་སྣ་སྒོ་དང་མར་སྣེ་ལྟེ་འོག་ཏུ་འདྲིལ་བ། སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་དཀར་པོ་ཁ་འོག་ཏུ་ཕྱོགས་པ། མགྲིན་པ་ལོངས་སྤྱོད་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་བཅུ་དྲུག་དམར་པོ་ཁ་གྱེན་དུ་ལྟ་བ། སྙིང་ག་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་བརྒྱད་པ་སྔོན་པོ་ཐད་ཀར་བརྒྱངས་པ། ལྟེ་བ་སྤྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་དྲུག་ཅུ་རྩ་བཞི་སེར་པོ་ཁ་འོག་ཏུ་ཕྱོགས་པ། གསང་བ་བདེ་སྐྱོང་འཁོར་ལོ་རྩ་འདབ་བཅུ་དྲུག་པ་ལྗང་གུ་གྱེན་བསྟན་གྱི་རྣམ་པ་ཅན། དེ་དག་གདུགས་དང་གདུགས་འདེགས་ཀྱི་རྩིབས་མ་ལྟ་བུ་ཁ་སྦྱོར་གྱི་རྣམ་པ་ཅན། ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཕྲུ་མ་ཕུས་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་གསལ་ཞིང་དྭངས་པ་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ། དབུ་མའི་ནང་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པར་གསལ། འཁོར་ལོ་ལྔའི་ལྟེ་བར་ཅུང་ཟད་སྤྲོ་ན་ཧཱུྃ་ཡིག་རེ་རེ་གསལ། སོ་

Ensuite, pour générer les déités supportées (on médite) la cause de l'éveil manifeste : jusqu'ici nous demeurons en l'expérience de vacuité, essence des phénomènes ; cultiver continûment ce samâdhi est nommé « éveil en la vacuité, essence des phénomènes ». Sur le siège, nous méditons le mandala-lune rose, en essence fusion des bodhicitta blanc et rouge de la nature des *Âli Kâli* ; c'est « l'éveil en la lune ». Dessus est mon propre esprit, médité comme la syllabe *Hûm*, bleue ; c'est « l'éveil en la lettre-germe ». De celui-ci irradient et se résorbent des rayons lumineux, (il devient) un vajra marqué de *Hûm* ; c'est « l'éveil en les attributs ». De nouveau, la lumière émane puis se rassemble et le corps de la déité principale apparaît clairement ; c'est « l'éveil en le corps parachevé ».

Cette façon de générer complètement la déité est aisée à comprendre. Son symbolisme est expliqué dans (le commentaire) de la pratique des Cinq Déités de Chakrasamvara (par Târanâtha).

Nous imaginons le corps du yab comme une enveloppe vide semblable à de la soie bleue. Instantanément, nous nous représentons précisément à l'intérieur les trois canaux et les cinq chakras : *Avadhûti* est bleu, son extrémité supérieure atteint l'orifice de Brahmâ, son extrémité inférieure atteint le lieu secret. À sa droite est *Rasanâ*, rouge ; à sa gauche, *Lalanâ*, blanche. Leur extrémité supérieure rejoint les narines et leur extrémité inférieure rejoint (*Avadhûti* à quatre doigts) sous le nombril.

Au sommet de la tête est le chakra de la grande félicité, blanc, tourné vers le bas, avec trente-deux ramifications. À la gorge est le chakra de la jouissance, rouge, tourné vers le haut, avec seize ramifications. Au cœur est le chakra du dharma, bleu, tendu horizontalement, avec huit ramifications. Au nombril est le chakra des émanations, jaune, tourné vers le bas, avec soixante-quatre ramifications. Au lieu secret est le chakra de la préservation de la félicité, vert, tourné vers le haut, avec seize ramifications.

Les ramifications se rejoignent au centre, comme les baleines d'une ombrelle, tournées vers le bas ou le haut. Ils sont sans nature propre, d'une apparence claire et brillante, tels des ballons gonflés. L'intérieur d'Avadhûti est vaste et lumineux.

སོར་ཧཱུྃ་བརྗོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ལྷ་ལྷ་གསལ་བཏབ་པ་དང་། བསྡུ་ན་ལྷ་ཀ་སྐད་ཅིག་དྲན་རྫོགས་སུ་གསལ་བཏབ་པའི་ཚུལ་སྒྲུབ་ཐབས་དཀྱུས་བཞིན་ལ། གཙོ་བོ་ལྷ་ཀའང་མཚན་དཔེ་དང་གར་དགུའི་ཉམས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། འོད་ཟེར་གྱི་སྣང་བས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཁྱབ་པར་བསྒོམ། སྤྱི་བོའི་གསང་འདུས་ཀྱི་འཁོར་རྩ་འདབ་རྣམས་སུ་ལྷ་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས། མགྲིན་པར་ལྷ་མོ་བཞི། སྙིང་གར་གཽ་རཱི་སོགས་བརྒྱད། ལྟེ་བར་འཁོར་ལོ་ལྷའི་ལྷ་དྲུག་ཅུ་རྩ་བཞི། གསང་བར་ཁྲོ་བོ་བཅུའམ་བཞི་རྣམས་ལྷག་མོས་བྱ་བར་གཞུང་ལས་གསུངས་པས་ཡོད་པར་མོས་པ་ཙམ་བྱའོ།

།དེ་ནས་རྣལ་འབྱོར་རྫོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས་ནི། གཙོ་བོ་ལྷ་པོའི་ཐུགས་ཀར་ཉི་མའི་སྟེང་ཧཱུྃ་ཡིག་འོད་འབར་བ་རེ་རེ་གསལ་བཏབ། དེ་རྣམས་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་རྒྱུད་སྡེ་ལྷའི་ལྷ་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་པ་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྤྱན་དྲངས། ཛཿཞེས་པས་སྤྱིན་མཚམས་ཐད་ཀར་བཀུག །ཧཱུྃ་ཞེས་པས་དམ་ཚིག་པ་སོ་སོར་བསྟིམ། བཾ་ཞེས་པས་དམ་ཡེ་མི་འབྲལ་བར་བཅིངས། ཧོཿཞེས་པས་ཤིན་ཏུ་དགྱེས་བཞིན་བཞུགས་པར་མོས་ལ་དམ་ཡེ་བསྲེ། སོ་སོའི་ཕྱག་རྒྱའང་བཅིང་བ་ནི་ཡེ་ཤེས་པ་གཞུགས་པའོ།

།ཕྱི་གཞི་ལུས་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་ཏུ་གསལ་བའི་དཔྲལ་བར་ཨོཾ་དཀར་པོ། མགྲིན་པར་ཨཱཿདམར་པོ། སྙིང་གའི་ཐད་དུ་ཧཱུྃ་སྔོན་པོ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་གསལ་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་གསུམ་ལས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་། འབྲུ་གསུམ་ལ་ཐིམ་པས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་གསུམ་དང་དབྱེར་མི་ཕྱེད་པར་མོས་པ་བྱིན་རླབས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་རོ།

Au centre de chaque chakras est clairement une syllabe *Hûm*. Sa récitation nous révèle précisément les déités (aux chakras) et leur mantra.

De façon concise, on se représente complètement et instantanément les cinq ; c'est la méthode employée ici. Les cinq déités sont parées des signes majeurs et mineurs et des neuf expressions de la danse. Nous méditons que leur luminosité emplit tout l'espace.

De façon détaillée, il est expliqué dans le texte-racine : au sommet du crâne, sur les ramifications, l'entourage de Guhyasamâja est composé de trente deux déités ; le chakra de la gorge est entouré des quatre déesses ; le chakra du cœur, des huit *gaurîs* (déesses tantriques) ; le chakra du nombril, des soixante-quatre déités des cinq chakras ; le chakra du lieu secret, des quatre ou dix déités courroucées. Autrement, il suffit de penser qu'ils sont présents.

### 1.2 – *Les méditations qui complètent la pratique*

Au cœur des cinq déités principales, sur un soleil, est clairement une syllabe *Hûm*, flamboyante de lumière d'où émanent des rayons de lumière qui invitent l'assemblée des aspects de gnose des Déités Cinq Tantras avec leur entourage.

Disant *Jah*, on les attire en face de notre espace inter-sourcillier ; *Hûm*, elles fondent dans leur aspect symbolique respectif ; *Vam*, les aspects symboliques et de gnose deviennent inséparables ; *Hoh*, nous pensons que leur fusion les fait demeurer dans une très grande joie. Ainsi liés par leur aspect symbolique respectif, les aspects de gnose demeurent.

Dans le corps-enveloppe de Chakrasamvara apparaissent clairement au front *Om*, blanc ; à la gorge, *Âh*, rouge ; au cœur, *Hûm*, bleu ; essence des trois vajras[8] de tous les bouddhas, irradiant de lumière. Des trois lieux de tous les vainqueurs émanent des rayons blancs, rouges et bleus, qui nous accordent la bénédiction de leurs corps, parole, esprit. Ils fondent en les trois lettres (de Chakrasamvara) et l'on pense que les trois vajras des bouddhas en sont indifférenciés. Ceci est le yoga de la consécration.

།ཡང་ཧཱུྃ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས་སངས་རྒྱས་རིགས་ལྔ་དང་བཙུན་མོ་ཡུམ་ལྔ། བྱང་སེམས་རྣམས་དང་བཙུན་མོ་རྡོ་རྗེ་མ་དྲུག །ཁྲོ་བོ་བཅུ་འམ་བཞི་བཙུན་མོ་ཁྲོ་མོ་རྣམས་བཅས་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྤྱན་དྲངས། ཐུགས་ཀ་ནས་སྤྲོས་པའི་མཆོད་པ་ཕྱི་ནང་གསང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཆོད། སྔགས་ཀྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་རིགས་ཀྱི་ཡུམ་ལྔས་བུམ་པ་བདུད་རྩིས་གང་བས་དབང་བསྐུར་ཞིང་སྔགས་གསུངས་པས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུས་ལུས་ཐམས་ཅད་གང་། ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་དྲི་མ་དག་པས་ལྷ་སྐུ་འོད་དུ་འབར། རྒྱུའི་ལྷག་མ་ཡར་ལུད་པ་ལས་བདེ་མཆོག་གི་དབུ་གཙུག་ཏུ་མི་བསྐྱོད་པ་སྤྲུལ་སྐུའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་པར་མོས། གཞུང་དུ་ལུས་དཀྱིལ་ལྔ་ལ་སྤྲུལ་སྐུ་རིགས་ལྔས་རྒྱས་གདབ་པའི་སྒྲོས་ཙམ་འབྱུང་ཡང་རྗེ་བཙུན་གྱིས་འདི་ལྟར་བཞེད་པ་དེ་ཉིད་བདུན་པའི་མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ཟུར་ལས་གསལ་བ་མ་ཟད་འདི་ཙམ་གྱིས་དོན་མཐུན་ལ་བསྒོམ་བདེའོ། །དེ་ནི་དབང་བསྐུར་རྒྱས་གདབ་བོ།

།དེ་ནས་འཕྲུལ་དགའི་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན་དུ་རང་གི་ཐུགས་ཀ་ནས་སྤྲུལ་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་མོས་ལ་གོང་སྨོས་ལྟར་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཆོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པའི་མཐར་མཆོད་ལྷ་རྣམས་རང་གི་དབང་པོ་སོ་སོར་ཐིམ་པར་མོས། གཞུང་ལས་འདིའི་འཕྲོས་སུ་རྫོགས་རིམ་གསུངས་ཤིང་དོན་གྱི་གོ་རིམ་དེ་ལྟར་ངེས་ཀྱང་། ད་ལྟ་བསྐྱེད་བཟླས་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ལ་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་བློ་སླ་བའི་དབང་གིས་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོས་གཙོ་བསྡུས་ཀྱི་སྐབས་འདིར་རྫོགས་རིམ་རྗེས་སུ་འཆད་པར་མཛད་དོ།

De nouveau, par la lumière de *Hûm*, les bouddhas des cinq familles et leurs cinq parèdres, les bodhisattvas et leurs six parèdres vajra, les dix ou quatre courroucés avec leurs parèdres, sont invités face à nous. Nous leur adressons les offrandes extérieures, intérieure et secrète, émanées de notre cœur, et nous les prions par le mantra (*Om sarva tathâgata abhishiñca tu mâm*). Les cinq parèdres des (bouddhas des cinq) familles nous confèrent l'initiation avec un bumpa empli d'amrita. Le mantra (*Om vajrîbhava abhishiñca hûm*) récité, l'amrita remplit notre corps en entier. Les impuretés – maladies, influences néfastes, actes négatifs, voiles et tendances – sont dissipés et notre corps divin flamboie de lumière. Le surplus d'amrita qui déborde au sommet de la tête de Chakrasamvara est marqué du sceau d'Akshobhya dans son aspect nirmânakâya.

Le texte-racine expose une autre façon de faire dans laquelle le corps des cinq (déités des) mandalas est aussi couronné du sceau des nirmânakâyas (des bouddhas) des cinq familles. Jétsün (Târanâtha) le précise dans son analyse, le *de nyid bdun pa*[9], dont les nombreuses clarifications rendent la méditation facile et en accord avec le sens. Ceci constitue la phase de l'initiation et du couronnement.

Ensuite, semblables aux richesses (du domaine divin) *Nirmânarati*, les déesses émanées de notre cœur nous font offrande et nous rendent respectueusement hommage, comme précédemment, avec les offrandes extérieures, intérieure et secrète. Après nous les avoir adressées, les déesses se dissolvent en chacun de nos organes sensoriels.

Dans les commentaires, il est enseigné que ce qui suit (la phase de génération) est la phase de perfection. C'est certainement la progression à suivre pour le sens. Ici néanmoins, les phases principales de génération et de récitation se suivent. Ceci étant préférable, le Grand Vénérable (Târanâtha) a exposé la phase de perfection à la suite du chapitre de la pratique principale concise (la phase de récitation).

།གཉིས་པ་ལ། བསམ་གཏན་གྱི་བཟླས་པ་ནི། ཐུགས་ཀའི་དཀྱིལ་མཛད་རྡོ་རྗེའི་ཐུགས་ཀར་པདྨ་འདབ་བརྒྱད་ཐོད་པའི་དབྱིབས་ཅན་དུ་གནས་པའི་ནང་དུ་སྣ་ཚོགས་རྡོ་རྗེའི་ཁ་དོག་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟ་བུའི་ལྟེ་བར་ཧཱུཾ། ཤར་གྱི་རྣ་གསུམ་གྱི་དབུས་སུ་ཨོཾ། གཡས་སུ་ནི། གཡོན་ཏུ་ཨཱ། ལྷོའི་རྣ་གསུམ་གྱི་དབུས་སུ་པི། གཡས་སུ་ཙུ། གཡོན་དུ་བཛྲ། ནུབ་ཀྱི་རྣ་གསུམ་ལ། ཧཱུཾ་ཧཱུཾ་ཧཱུཾ། བྱང་གི་རྣ་གསུམ་གྱི་དབུས་སུ་ཕཊ། གཡས་སུ་སྭཱ། གཡོན་དུ་ཧཱ་རྣམས་ཁ་དོག་སྔོན་པོར་གསལ་བཏབ་པའི་དབུས་ནས་བརྩམ་རིམ་པར་རེས་མོས་ཚུལ་གྱིས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་ལ་སེམས་གནས་ཚད་དུ་བཞག །དེ་བཞིན་དུ་འཁོར་ལོ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་བོའི་ཐུགས་ཀའི་ཧཱུཾ་ཡིག་དང་། མཐའ་སྐོར་དུ་སྔགས་ཕྲེང་ཡང་གསལ་བཏབ་ནས་སེམས་བཟུང་བ་གོང་དང་འདྲའོ།

།དེ་ནས་ཕྲེང་བའི་བཟླས་པ་ནི། ལྷ་ལྔ་པོའི་ཐུགས་ཀར་ཉི་སྟེང་ས་བོན་ཧཱུཾ་ཡིག་སྔོན་པོའི་མཐར་རང་རང་གི་སྙིང་པོ་མ་རྒྱུད་གཡོན་དུ་བསྐོར་ཞིང་། ཕ་རྒྱུད་རྣམས་གཡས་སུ་བསྐོར་བ་བཤད་པས། གསང་འདུས་དང་འཇིགས་བྱེད་གཉིས་ལ་ཡིག་ངོ་ཕྱིར་བསྟན་དང་། བདེ་དགྱེས་མཱ་ཡཱ་གསུམ་ལ་ངོ་ནང་བསྟན་དུ་བཀོད་ནས་གསལ་ཐེབ་པ་དང་། བཟླས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་སྔགས་ཕྲེང་ཕ་རྒྱུད་གཉིས་ལ་གཡས་དང་། མ་རྒྱུད་གསུམ་ལ་གཡོན་དུ་ཀྱི་ལི་ལི་འཁོར་ཞིང་འོད་འབར་བ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་བཟླ།

ངག་བཟླས་ཀྱི་དམིགས་པའི་དངོས་གཞི་དེ་ཁོ་ན་ཡིན་ཀྱང་། གཞུང་ལས་བསྐྱེད་རྫོགས་ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ་སྦྱོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྔགས་དོན་ནམ་ཤུགས་བསྟན་ལྟར་ན།

སྤྱི་བོའི་ལྷའི་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་སྔགས་ཕྲེང་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས། སྐུ་ཡི་རིགས་ཀྱི

## 2 – La phase de récitation

### 2.1 – *La récitation en l'état d'absorption*

Dans (notre) cœur est Hévajra, dans le cœur duquel est un lotus à huit pétales en forme de crâne.

Au centre est un vishvavajra multicolore, comme cela a été vu précédemment. Au centre de celui-ci est un *Hûm* ; sur la pointe centrale de la branche à l'Est, *Om* ; sur celle de droite, *Dé* ; à gauche, *Va* ; sur la pointe centrale Sud, *Pi* ; à droite, *Cu* ; à gauche, *Vajra* ; sur les pointes Ouest, *Hûm* ; sur la pointe centrale Nord, *Phat* ; à droite, *Svâ* ; à gauche, *Hâ*. Nous imaginons clairement (les syllabes) de couleur bleue. Commençant par le centre (du vajra), nous posons autant que possible l'esprit sur (chaque syllabe), progressivement.

De la même façon, un *Hûm* se trouve au cœur des (déités) principales des autres chakras. Voyant nettement la guirlande du mantra enroulée autour de chaque déité, nous maintenons l'esprit comme précédemment.

### 2.2 – *La récitation des guirlandes de mantra*

Au cœur des cinq déités, sur un soleil, est une syllabe-germe *Hûm*, bleue, entourée de leur mantra respectif. Les mantras tournent à droite pour les tantras-père et à gauche pour les tantras-mère[10]. Nous nous représentons les mantras de Guhyasamâja et Vajrabhairava tournés vers l'extérieur et les mantras de Chakrasamvara, Hevajra et Mahâmâyâ tournés vers l'intérieur. Par la récitation, les guirlandes des mantras tournent vers la droite pour les deux tantras-père et vers la gauche pour les trois tantras-mère. Nous récitons, reposé dans le mouvement de rotation et l'éclat lumineux.

Bien que la pratique principale soit seulement la récitation, il est enseigné dans les commentaires que les phases de génération et de perfection, au niveau extérieur, intérieur, secret et d'ainsité, sont connectées selon le sens caché ou implicite.

Ainsi, au cœur de la déité au sommet de la tête est la syllabe-germe et la guirlande du mantra. Des rayons lumineux blancs irradient, illimités. Ils dissipent les fautes et voiles de tous les vivants, sont une offrande aux

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཆོད་ཅིང་སྐུའི་བྱིན་རླབས་དང་དངོས་གྲུབ་བསྡུས་སྤྱི་བོའི་ལྟ་ལ་ཐིམ་པས་བུམ་དབང་ཐོབ། སྐུ་རྡོ་རྗེ་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་མངོན་དུ་བྱས་པར་མོས།

དེས་བགྲེས་ཏེ། མགྲིན་པའི་འོད་ཟེར་དམར་པོས་ངག་གི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས། གསུང་གི་རིགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་མཆོད་ཅིང་དེའི་བྱིན་རླབས་བསྡུས། མགྲིན་པར་ཐིམ་པས་གསང་དབང་ཐོབ། གསུང་རྡོ་རྗེ་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལོངས་སྐུ་མངོན་དུ་བྱས།

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་སྔོན་པོས་ཡིད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས། ཐུགས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་མཆོད་ཅིང་དེའི་བྱིན་རླབས་བསྡུས། སྙིང་གར་ཐིམ་པས་ཤེར་དབང་ཐོབ། ཐུགས་རྡོ་རྗེ་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐུ་མངོན་དུ་བྱས།

ལྟེ་བའི་འོད་ཟེར་སེར་པོས་སྒོ་གསུམ་ཆ་མཉམ་གྱི་སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱངས། ཡོན་ཏན་རིགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་མཆོད་ཅིང་དེའི་བྱིན་རླབས་བསྡུས། ལྟེ་བར་ཐིམ་པས་དབང་བཞི་པ་ཐོབ། ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་མཉམ་པ་ཉིད་ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་མངོན་དུ་བྱས།

གསང་བའི་འོད་ཟེར་ལྗང་གུས་སྙོམས་འཇུག་གི་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས། ཕྲིན་ལས་རིགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་མཆོད་ཅིང་དེའི་བྱིན་རླབས་བསྡུས། གསང་བར་ཐིམ་པས་དབང་དོན་བརྟན་པར་བྱས། བྱ་བ་གྲུབ་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་རིགས་དྲུག་པ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་གྱུར་པར་དམིགས་ཏེ་བཟླས་པ་བྱའོ།

།བཟླས་པའི་གྲངས་ནི། རབ་འབུ་འབུམ། འབྲིང་བཞི་འབུམ། ཐ་མ་འབུམ་ཕྲག་རེ་རེ་སྟེ་གཙོ་བོ་ལྟ་ཀ་བཟླས་གྲངས་མང་ཉུང་གང་བྱེད་ཀྱང་ཆ་སྙོམས་པར་བཟླ་བ་ལས་མང་ཉུང་མི་བྱེད།

bouddhas de la famille du corps, rassemblent les bénédictions du corps et les accomplissements puis fondent en la déité au sommet de la tête. Nous obtenons l'initiation du vase et pensons que le corps vajra, la gnose semblable au miroir, ainsi que le nirmânakâya sont rendus manifestes.

De même : (du cœur de la déité) à la gorge, des rayons lumineux rouges dissipent les fautes et voiles de la parole, sont une offrande aux bouddhas de la famille de la parole, rassemblent les bénédictions de celle-ci et fondent en (la déité à) la gorge. Nous obtenons l'initiation secrète. La parole vajra, la gnose toute-discriminante et le sambhogakâya sont rendus manifestes.

(Du cœur de la déité) au cœur, des rayons lumineux bleus dissipent les fautes et voiles du mental, sont une offrande aux bouddhas de la famille de l'esprit, rassemblent les bénédictions de celle-ci et fondent en (la déité au) cœur. Nous obtenons l'initiation de sagesse. L'esprit vajra, la gnose du dharmadhâtu et le dharmakâya sont rendus manifestes.

(Du cœur de la déité) au nombril, des rayons lumineux jaunes dissipent les deux voiles des corps, parole et esprit, sont une offrande aux bouddhas de la famille des qualités, rassemblent les bénédictions de celle-ci et fondent en (la déité) au nombril. Nous obtenons la quatrième initiation. La gnose vajra, (la gnose de) l'égalité et le svâbhâvikakâya sont rendus manifestes.

(Du cœur de la déité) au lieu secret, des rayons lumineux verts dissipent les voiles de l'union, sont une offrande aux bouddhas de la famille de l'activité, rassemblent les bénédictions de celle-ci et fondent en (la déité au) lieu secret. Ils stabilisent le sens des initiations. La gnose toute-accomplissante et l'état de Vajradhâra de la sixième famille sont rendus manifestes. Ainsi s'accomplit la récitation.

### 2.3 – *Les quantités*

On récitera, au mieux, cent mille (fois le nombre) de syllabes (de chaque mantra) ; au moins, quatre cent mille (mantras) ; au minimum, cent mille. Même si nous récitons en quantités diverses le nombre de mantras, nous en récitons chacun le même nombre, sans faire de différence.

ཡུམ་ཕྱོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྲུབ་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་མི་འགྲུབ་ན་ཅུང་ཟད་ཙུང་ཡང་འགལ་བ་མེད། འདིར་ཡུམ་ཕྱོགས་བདེ་མཆོག་ཡུམ་ཁོ་ན་ཙམ་འབྱུང་བས་དེའི་བཟླས་པའི་སྐབས་ཡུམ་གྱི་ཐུགས་ཀར་ཡང་ཉི་སྟེང་བཾ་ཡིག་དམར་པོ་བཀོད་པའི་མཐར་ཕྱོགས་ཕྲེང་གཡོན་དུ་འཁོར་བ་དམིགས་པ་ནི་ལུགས་འདིའི་སྤྱི་འགྲོ་ཡིན་ལ་དོ་ལའི་བཟླས་པ་སྦྱོར་ཡང་ཆོག་གོ

།གསུམ་པ་ནི། སྦྱང་གཞི་དུག་ལྔ་ཕུང་པོ་ལྔ་འཁོར་ལོ་ལྔ་ལ་སོགས་པ་སྦྱོང་བྱེད་ལྷ་ལྔ་ཡིག་འབྲུ་ལྔ་ཐིག་ལེ་ལྔ་སྟེ་དེའང་བདེ་བ་གསལ་བ་མི་རྟོག་པ། སྟོང་པ། དབྱེར་མི་ཕྱེད་པའི་ཟུང་འཇུག་ལྔའི་རང་བཞིན། སྦྱངས་འབྲས་དོན་ཡེ་ཤེས་ལྔ། རྟགས་སྐུ་ལྔའི་ལྟར་ཤར་བ་སྟེ་དེ་ལྟ་བུའི་རྫོགས་རིམ་ཇི་ལྟར་བསྒོམ་ན། སྤྱི་བོའི་གསང་བ་འདུས་པའི་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སྙོམས་པར་ཞུགས་ཏེ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་དྭངས་ཤིང་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་བལྟར་མི་བཟོད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་ལྟེ་བ་ལ་གནས་པར་བསམ། དེའི་འོད་ཟེར་གྱིས་སྤྱི་བོའི་འཁོར་ལོ་དང་ལུས་ཀྱི་ནང་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འོད་དཀར་པོའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར། སླར་འདུས་ཏེ་ཐིག་ལེ་ལ་ཐིམ། དེ་ལྟར་སེམས་དང་ཐིག་ལེ་དབྱེར་མེད་པར་མི་རྟོག་པ། མ་བཅོས་པ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ། རང་བཞིན་མེད་པ་སྟེ་ཁྱད་པར་བཞི་ལྡན་གྱི་ཚུལ་གྱིས་མཉམ་པར་བཞག

།དེ་བཞིན་དུ་མགྲིན་པའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཞུ་བས་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་དང་། སྙིང་གའི་ལྷ་རྣམས་ཞུ་བས་ཐིག་ལེ་སྔོན་པོ་དང་། ལྟེ་བའི་ལྷ་རྣམས་ཞུ་བས་ཐིག་ལེ་སེར་པོ་དང་། གསང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཞུ་བས་ཐིག་ལེ་ལྗང་གུར་གྱུར། ལྷག་མའི་དམིགས་པ་ལ་སྤྱི་བོའི་ཐིག་ལེ་བཞིན་བསྒྲུང་། མཐར་ལྔ་ཆར་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས་ཤིང་ཡོངས་སུ་དག་པར་གྱུར། ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྟེན་དང་བརྟེན་

Si l'on souhaite réciter les mantras des parèdres, c'est parfait. Si l'on ne les récite pas ou peu, ce n'est pas une erreur. Dans le sâdhana se trouve uniquement le mantra de la yum de Chakrasamvara. Pour la récitation, on imagine au cœur la syllabe *Vam*, rouge, sur un soleil, entourée de la guirlande du mantra tournant vers la gauche (lettres vers l'intérieur). Cette façon de faire est traditionnelle mais il est aussi possible d'y appliquer la récitation en *dola*[11].

**3 – La phase de perfection**

Ce qui est à purifier de la base est les cinq poisons, les cinq agrégats, les cinq chakras, etc. Les facteurs de purification sont les cinq déités, les cinq syllabes-germe et les cinq tiglés. Ils ont pour nature les cinq[12] unions indivisibles – félicité, clarté, non pensée et vacuité. Le fruit de la purification est le sens ultime : les cinq gnoses. Le signe (de succès) est les cinq corps comme déité.

Comment pratiquer cette phase de perfection ? L'assemblée des déités de Guhyasamâja au sommet de la tête, demeurant en équanimité, se rassemblent et deviennent un tiglé de bodhicitta blanc, translucide, irradiant une lumière insoutenable. Il se trouve au centre du chakra de la grande félicité. De celui-ci des rayons lumineux fusent et pénètrent entièrement le chakra du sommet de la tête, l'intérieur du corps et toutes les apparences. Tout devient d'une nature de lumière blanche. Celle-ci se rassemble à nouveau et se dissout dans le tiglé. Esprit et tiglé indifférenciés, nous restons dans un état équanime pourvu des quatre caractéristiques : non-pensée, non-intervention, non-agir du mental et absence de nature propre.

De même, l'assemblée des déités à la gorge fond et devient un tiglé rouge ; les déités au cœur, un tiglé bleu ; les déités au nombril, un tiglé jaune ; les déités au lieu secret, un tiglé vert. La suite de la représentation est la même que pour le tiglé au sommet de la tête.

À la fin (les cinq tiglés) émettent des rayons lumineux dissipant complètement les actes négatifs et voiles de l'esprit de tous les vivants et les

པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་གྱུར། དེ་རྣམས་ཀུང་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་ཞུ། རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་ཐིམ། དཀྱིལ་འཁོར་གདན་དང་བཅས་པའང་འོད་ཟེར་རྣམ་པ་ལྟར་ཞུ་སྟེ་བདག་ཉིད་ལ་ཐིམ། བདག་ཉིད་ཐིག་ལེ་བཞི་དང་བཅས་པ་ཡང་སྙིང་གའི་ཐིག་ལེ་ལ་ཐིམ། དེ་ཉིད་ཀུང་འཇའ་ཚོན་ལྟར་ཡལ་བར་བསམ་ལ་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག །སླར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལས་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱུད་སྡེ་ལྟའི་ལུས་དཀྱིལ་དང་བཅས་པ་སྐད་ཅིག་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་པར་གྱུར་པ་མོས།

དེ་ལྟར་མཉམ་བཞག་དང་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུའང་རྣམ་རྟོག་གཞན་སྤངས་ནས་ཐིག་ལེ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པས་སེམས་གནས་ན་ལོ་ཟླ་ཙམ་གྱིས་ལམ་ལྔ་དང་ཕྱག་རྒྱ་བཞིའི་རྟགས་རྫོགས་པར་འབྱུང་བར་གསུངས་སོ།

།འདི་ཉིད་བསྙེན་བཟླས་ཀྱི་སྐབས་སུའང་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་བཟླས་དང་། ཐུན་མཐར་རྫོགས་རིམ་ཅི་འགྲུབ་སྒོམ་ཞིང་མཐར་བསྔོ་ལྡངས་གོང་བཞིན་བྱ། གལ་ཏེ་བསྐྱེད་བཟླས་ཁ་རྐྱང་ཙམ་ལས་རྫོགས་རིམ་བསྒོམ་པ་མི་ནུས་ན། ཐུན་མཐར་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་སྣོད་བཅུད་འོད་གསལ་སྟོང་ཉིད་དུ་བསྡུས། སླར་རང་ཉིད་ཏེ་རུ་ཀ་ཡབ་རྐྱང་དུ་གསལ་བའི་གནས་གསུམ་དུ་འབྲུ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པར་མོས་པས་བསྲུང་བར་བྱ། རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་གསང་བ་ཟབ་མོའི་བསྔོ་སྨོན་དང་། བཀྲ་ཤིས་བཀའ་རྒྱ་མའམ་གང་འཐད་བརྗོད་དོ།

transforment en les mandalas support (base) et supporté (les déités).

Les mandalas fondent en lumière, absorbée en les mandalas support et supporté. Le mandala, avec son siège, se dissout en lumière de cinq couleurs qui est absorbée en nous. Nous imaginons que nous-mêmes et les quatre tiglés se résorbent en le tiglé du cœur qui, lui aussi, s'évanouit comme un arc-en-ciel. Nous restons équanime quelques instants.

Puis, de nouveau, de cet état, nous pensons que le mandala base et les déités, ainsi que les (Déités des) Cinq Classes de Tantras à l'intérieur du corps, sont instantanément présents.

Ainsi, pendant les périodes de méditation assise et en toutes activités, abandonnant les autres pensées, nous demeurons l'esprit absorbé continûment en les tiglés. Les signes parfaits des cinq voies et des quatre mudrâs apparaîtront alors en l'espace de mois ou d'années.

Durant la pratique de familiarisation-récitation, les phases principales sont la génération, la récitation et, à la fin de la session, la phase de perfection. On médite celle-ci autant qu'on le peut, puis nous passons à la résorption et la réapparition. Néanmoins, si nous ne pouvons pas méditer la phase de perfection aussi longtemps que la phase de génération et de récitation, on fera : à la fin de la session, venant de la syllabe-germe du cœur de la déité, des rayons lumineux irradient et purifient le monde et tout ce qu'il contient en claire-lumière-vacuité (qui revient se fondre en la syllabe-germe, ayant tout dissout en claire-lumière-vacuité). Puis, de nouveau, nous sommes clairement l'héruka seul, avec les trois lieux marqués des trois lettres, et l'on conserve (à l'esprit cette apparence). Enfin, nous récitons la dédicace, les souhaits et les formules propices Kagyama du vajrayâna secret et profond, ou d'autres qui nous conviennent.

།གསུམ་པ་རྗེས་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཡན་ལག་ལ་འང་། ཐུན་མཚམས་རྣམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་ན་བྱིན་རླབས་དམིགས་པ་གོང་དུ་བདུད་རྩི་བྱིན་རླབས་སྐབས་སྨོས་པ་ལྟར་བྱས་ཏེ། སྙིང་གའི་འོད་ཟེར་གྱིས་རྒྱུད་སྡེ་ལྷ་གཙོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་པ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་དབུས་སུ་བདེ་མཆོག ། ཤར་དུ་གསང་འདུས། ལྷོར་དགྱེས་རྡོར། ནུབ་ཏུ་མཧཱ་ཡཱ། བྱང་དུ་འཇིགས་བྱེད་རྣམས་བཞུགས་པའི་ལྷུགས་འོད་ཟེར་རྡོ་རྗེའི་སྦྲུ་གུས་བདུད་རྩིའི་བཅུད་དྲངས་ཏེ་གསོལ་བས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཟག་པ་མེད་པའི་བདེ་བས་མཉེས་ཤིང་ཚིམས་པར་མོས་ལ་ཕྱགས་ཀྱིས་འབུལ། མཆོད་བསྟོད་ཕྲིན་ལས་ཞུ། བཟོད་གསོལ་བྱ། རྟེན་ཡོད་ན་དེ་ལ་བརྟན་བཞུགས་དང་མེད་ན་གཤེགས་སུ་གསོལ་བའི་མཐར། སྨོན་ལམ་བཀྲ་ཤིས་བྱའོ།

།ཁ་ཟས་བཟའ་བའི་ཚེ་གཏོར་མ་ལྟར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏེ། ཕུད་བླ་མ་ཡི་དམ་སྲུང་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མགོན་པོ་རྣམས་ལ་གཏོར་མའི་ཚུལ་དུ་ཕུལ། རང་ཉིད་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་ལྷ་ལ་སྙིང་ཁར་རྒྱུད་སྡེ་ལྷའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་དང་། ལྟེ་བར་སྲུང་མཛད་མགོན་པོ་དང་། ཕྱོགས་སྐྱོང་བ་རྣམས་དང་མཁའ་འགྲོ་སྡེ་ལྔ་ལ་སོགས་པ་རྣམས། སྙིང་འོག་གི་ལྷ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལྟེ་བ་ཐབ་ཁུང་དུ་གྱུར་པ་ལས་འབར་བའི་མེ་དཔུང་གི་དབུས་ན་གནས་པར་བསམ། དེ་རྣམས་མཆོད་པའི་ཚུལ་དུ་བཟའ་བར་བྱའོ།

།ལྡང་བའི་རྣལ་འབྱོར་ཡང་སྤྱིའི་རིགས་འགྲེས་ཏེ།

དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡིད་གཞན་དུ་མ་གྱུར་པར་དེ་ལྟར་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

## III – En conclusion, les pratiques annexes

### 1 – L'offrande de torma

Si l'on souhaite offrir un torma durant les intersessions, nous le consacrons comme précédemment pour l'amrita. De notre cœur, des rayons de lumière invitent dans l'espace en face les déités principales des Cinq Classes de Tantras avec leur entourage : au centre est Chakrasamvara ; à l'est, Guhyasamâja ; au sud, Hevajra ; à l'ouest, Mahâmâyâ ; au nord, Vajrabhairava. Ils attirent la quintessence de l'amrita avec leur langue qui est un tube-vajra de lumière. Ils la consomment et nous pensons que leurs corps, parole et esprit sont satisfaits et comblés de pure félicité. Nous offrons ainsi avec les mantras, puis nous adressons offrandes et louanges, exhortation à l'activité et prière requérant l'indulgence. Si nous avons un support, nous les prions d'y demeurer ; si nous n'en avons pas, nous les prions de partir. Nous terminons par les souhaits et formules propices.

### 2 – Le yoga du repas

Au moment du repas, nous le consacrons, comme avec le torma, et nous en offrons la meilleure part en guise de torma (avant de le consommer) aux maîtres, yidams et au Prompt Protecteur de Gnose. Nous sommes alors la déité des inter-session avec, au cœur, le complet et parfait mandala des Cinq Classes de Tantras, et au nombril, le Prompt Protecteur, les gardiens des directions, les cinq classes de dâkinîs, etc. Nous méditons que toutes les déités, au-dessus et au-dessous, demeurent au cœur d'une masse de feu flamboyante issue du foyer au nombril. Nous mangeons, leur offrant ainsi la nourriture.

### 3 – Le yoga du lever

Pour le yoga du lever, on fera comme d'habitude.

### 4 – Le yoga continuel

En tout moment il nous faut méditer ainsi, sans avoir rien d'autre à l'esprit.

།འདི་དག་གི་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་དང་དག་པ་ལ་སོགས་པ་ནི་ཡི་གེ་མང་བར་དོགས་ནས་མ་བྲིས་པ་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

།མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོའི་ཞལ་ནས། ངས་གསེར་ཐངས་མེད་ཁྱེར་ནས། རྒྱ་གར་ཤར་ལྷོ་ནུབ་བྱང་ཐམས་ཅད་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་གདམས་ངག་འདི་ལས་ཟབ་པ་དང་གནད་ཆེ་བ་གང་ནའང་འདུག་རེ་གསུངས་ནས་དབུ་སྙིང་ལན་གསུམ་བཞེས་པ་དང་། འདི་ལ་སྒྲུབ་པ་བྱིས་དང་རྟགས་མ་བྱུང་ན་རྡོ་རྗེ་འཆང་དང་ངས་བསླུས་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བསྒོམ་ན་ལོ་གསུམ་ནས་དག་པ་མཁའ་སྤྱོད་དུ་མི་འགྲོ་མི་སྲིད་ཅེས་གསུངས་པས་སྐལ་ལྡན་བློ་གྲོས་ཅན་ཡོད་ན་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དུ་ཡི་དྭགས་སྐོམ་གྲིར་གདུང་བའི་ཆོས་ཀྱི་མུ་གེ་ལ་མི་རེ་བར་ཟབ་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་གཡར་དམ་སྙིང་པོར་བཟུང་བར་རིགས་སོ།

།རྒྱུད་དང་ཤངས་པའི་མཁས་གྲུབ་ཀྱིས། །བརྒྱུད་མར་བསྡུགས་འདིར་འཇུག་པར་སྦྱོབ།
།ཆོས་ཀྱིས་ཕོངས་པའི་སྐལ་ངན་སེལ། །མཆོག་གི་གོ་འཕང་ལ་སྦྱོར་ཤོག

།ཅེས་པ་འདི་ནི་ཛམ་ཐང་ནས་གྲུབ་དབང་བླ་མ་ངག་དབང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་རི་ངམོ་ནས་གསུང་གིས་བསྐུལ་ཞིང་ཉེ་ཆར་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་སྣང་བྱེད་ཆེན་པོ་དབོན་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་ཀརྨ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་འཛིན་ཕྲིན་ལས་ཞབས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་ཉམས་བཞེས་ཆེད་དུ་གསུང་བསྐུལ་གནང་བ་དང་། ཧོར་བླ་མ་པདྨ་ནོར་བུ་སོགས་སྒྲུབ་བླ་སྤྱི་རྗེས་རྣམས་ཀྱིས་ནན་བསྐུར་བསྐུལ་བའི་ངོར། དཔལ་ལྡན་ཤངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལུགས་མོས་པ་ཡིད་བྱེད་ཙམ་གྱིས་འཛིན་པ་ཀརྨ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའམ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་པའི་སྡེས་དཔལ་སྤུངས་ཡང་ཁྲོད་ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་འོད་གསལ་གླིང་དུ་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

## Colophon

Je n'ai rien écrit concernant la base de purification, l'agent purificateur, le sens pur, de peur de trop en faire. Il est possible d'en prendre connaissance ailleurs.

L'érudit accompli Khyungpo dit lui-même : « Riche de l'or que j'ai emporté, je me suis rendu partout en Inde. Pour autant, je n'ai trouvé nulle part des instructions plus profondes et plus essentielles que celles-ci ». Il proclama ceci trois fois et dit aussi : « Si les signes de succès n'aparaissent pas à celui qui pratique (ces enseignements), Vajradhâra et moi-même vous aurions trompés. Si vous méditez continûment ainsi pendant au moins trois ans, il est impossible que vous n'alliez pas dans le pur domaine céleste ». Si nous sommes fortunés et intelligents, il convient de prendre à cœur la promesse de pratiquer un Dharma si profond, redoutant d'en être un jour privés, avec la même avidité qu'un esprit tourmenté par les affres de la soif voyant un lac.

Puissions-nous nous engager dans cette pratique
Reconnue et louée par les érudits des tantras et de la lignée Shangpa.
Que disparaisse la mauvaise fortune d'être privé des enseignements
Et puissions-nous atteindre l'état sublime.

J'étais exhorté depuis longtemps par le puissant accompli Lama Ngakwang Chöpel du Dzamthang ; par celui qui dévoila les enseignements de la lignée de la pratique, le grand Öntrül Rinpoché Karma Drupgyü Tenzin Trinlé (de Pelpung), qui m'encouragèrent à aider ainsi les méditants dans leur pratique. Sous les demandes insistantes des maîtres et pratiquants prédécesseurs et successeurs, tels Lama Péma Norbu du Hor et d'autres, moi, Karma Ngakwang Yönten Gyamtso, nommé aussi Lodrö Thayé, détenteur dévoué de la tradition lointaine de la glorieuse lignée Shangpa Kagyü, ai composé ceci à Künzang Déchen Ösel Ling, lieu de retraite de Pelpung. Que vertu s'accroisse !

# Notes

1. On peut offrir chaque jour une kartor comme torma d'offrande, ou en offrir une puis rajouter des tebkyus (petits cônes faits de divers grains).
2. Nous abandonnons les activités et distractions incompatibles avec la situation de pratique et adoptons les règles des *bsnyen sgrub* (pratiques de familiarisation et d'accomplissement) : placer une svastika sous le siège de méditation (activité et immuabilité), ne pas changer la disposition de l'autel ni déménager le lieu de pratique, avoir un mâlâ spécial pour les pratiques de récitation, ne consommer ni viande ni nourritures qui souillent la bouche (ail, oignon), ni tubercules (aliments « tamasiques », lourds).
3. Voir *lérim* de la pratique.
4. Du premier rituel de la phase de familiarisation jusqu'à la fin de la phase d'accomplissement.
5. Tib. *gur*, *La tente vajra* (*rdo rje gur gyi rgyud*), un tantra commentaire du *Hevajra Tantra*.
6. Les objets saisis ne sont que des apparences venant de la conjonction de causes et de circonstances. Les apparences s'élèvent en tant que *rig pa'i rnam pa*, c'est-à-dire *rig pa'i rang mdangs*, « luminosité-même de l'intelligence », clarté ou apparence de l'intelligence. L'objet saisi n'est qu'une apparence de l'esprit.
7. Sur le soleil à droite si l'on se trouve en face (description propre à la tradition Shangpa).
8. Corps, parole, esprit.
9. Le *de nyid bdun pa'i rnam par bshad pa rin chen snye ma*, une explication du *de kho na nyid bdun (de nyid bdun gyi 'grel ba ?)*.
10. Un mantra qui tourne vers la droite tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsqu'il est dextrogyre, les lettres sont tournées vers l'extérieur ; lorsqu'il est sénestrogyre, vers l'intérieur. Il arrive qu'un mantra tourne à l'envers, mais pas dans cette pratique.
11. Le mantra de la yum sort de sa bouche depuis la syllabe-germe, pénètre dans la bouche du yab, sort par son lieu secret, pénètre dans celui de la yum et remonte se fondre dans le *Vam* de son cœur. Chaque lettre est une perle de lumière et le mantra est de la couleur de la déité d'où il provient, irradiant des faisceaux de cinq couleurs.
12. La cinquième qualité est l'indissociabilité des quatre premières.

Colophon - février 2017

*Un original en tibétain de ce texte composé par Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé (1813-1899) se trouve dans la* ***Collection des textes Shangpa, vol. 5, p. 791*** *; dans le rgya chen bka' mdzod, éd. de Pelpung, vol. 8, p. 433 ; dans le gdams ngag mdzod, vol. 11, p. 355. Cette traduction a été faite sous la direction de Denys Rinpoché. Elle est provisoire et nécessite des corrections.*

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

***© Denys Rinpoché – Dragyur Dzamling Künchab, Shangpa Foundation.***