RIMAY

LE SÂDHANA DE LA DÂKINÎ DE GNOSE SUKHASIDDHI ET LES INSTRUCTIONS POUR LA PRATIQUE DES SIX YOGAS

LA VOIE D'UNION RAPIDE

༄༅། །ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་སུ་ཁ་སིདྡྷིའི་བསྐྱེད་པའི་ལམ་ཟབ་དང་
ཆོས་དྲུག་གི་ཁྲིད་ཡིག་ཟུང་འཇུག་མྱུར་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Composé par

Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé

Traduit du tibétain par
Denys Rinpoché
et le comité de traduction de Kalu Rinpoché
Dragyur Dzamling Künchab

༄༅། །ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་སུ་ཁ་སིདྡྷིའི་བསྐྱེད་པའི་ལམ་ཟབ་དང་ ཆོས་དྲུག་གི་ཁྲིད་ཡིག་ཟུང་འཇུག་སྒྱུར་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

།ཡེ་ཤེས་ཌཱ་ཀིའི་གཙོ་མོ་ནི།
།བདེ་བའི་དངོས་གྲུབ་ཅེས་གྲགས་པ།
།ས་བཅུའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་མོ་དང་།
།དབྱེར་མེད་བླ་མ་ལ་བཏུད་ནས།

།རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་གསང་བའི་ཚིག
།གྲུབ་ཆེན་ཁྱུང་པོའི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད།
།སྙན་བརྒྱུད་ཏོག་གེས་མ་བསླད་པ།
།བླ་མའི་ཞལ་ལུང་གསལ་བར་བྱ།

།དེའང་བཀའ་བརྒྱུད་རིན་ཆེན་རྣམ་ལྔ་ལ་གང་ཟག་གི་ཚིག་དང་ཏོག་གེའི་བློ་སྐྱོན་གྱིས་མ་བསླད་པའི་སྙན་བརྒྱུད་རྡོ་རྗེའི་གསང་ཚིག་ཚེ་གཅིག་ལ་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་འབད་མེད་དུ་སྟེར་བ་ཇི་སྙེད་ཅིག་མཆིས་པའི་ནང་ནས། སྙིང་གི་དྭངས་མ་ལྟ་བུ་སྐལ་ལྡན་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་སྙན་ཆོས་སུ་བརྒྱུད་པ་ལས་ཁྱབ་བརྡལ་དུ་བསྒྲགས་པར་མ་མཛད་པའི་ཟབ་གསང་མཁའ་འགྲོའི་སྙིང་ཁྲག་ནི་འདི་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་དུས་སྐབས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞུང་ཡན་ལག་ཐལ་ཆེར་ཌཱ་ཀིའི་རང་གནས་སུ་བྱོན་ཟིན་ཀྱང་། གདམས་པའི་རྩ་བ་ལེགས་པར་བཞུགས་པ་དེ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་བདེར་འཆད་པ་ལ་གསུམ།

སྔོན་འགྲོ།

དངོས་གཞི།

རྗེས་སོ།

LE SÂDHANA DE LA DÂKINÎ DE GNOSE SUKHASIDDHI ET LES INSTRUCTIONS POUR LA PRATIQUE DES SIX YOGAS

La Voie d'Union Rapide

Hommage à la déesse, Jnâna Dâkinî
Nommée 'Pouvoir du Bonheur',
Toute puissante de la dixième terre,
Et au Maître qui en est inséparable.

Je vais maintenant élucider les paroles du Maître,
Les mots secrets du Détenteur Vajra,
Quintessence de l'esprit du Mahâsiddha Khyungpo,
Et de sa lignée de bouche à oreille,
Inaltérée par la mentalisation.

Dans les Cinq Joyaux de la lignée orale (des Cinq Enseignemants d'Or), il n'y eut aucune pollution venant de spéculations intellectuelles ou de paroles de personnes ordinaires. Les paroles adamantines et secrètes de la lignée de bouche à oreille offrent ainsi la réalisation de l'état d'union en cette vie et sans effort.

La pratique qui suit est la sève quintessentielle de toutes leurs transmissions, la profonde et secrète vitalité du cœur de la Dâkinî qui, sans jamais avoir été ébruitée, s'est transmise comme un enseignement caché, de fortuné à fortuné. Du fait du karma de cette époque, la plupart de ses commentaires sont retournés en le domaine des dâkinîs, mais ses instructions fondamentales ont parfaitement perduré.

Leur présentation aisée pour la pratique se fait en trois points :

1. Les préliminaires ;
2. La pratique principale ;
3. La conclusion.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། ཐུན་མོང་སྐྱབས་སེམས་དང་། ཐུན་མིན་དག་བྱེད་སྒོང་རའོ།

དང་པོ་ནི། འདི་ཉིད་ཀྱི་སྨིན་བྱེད་ཁྱད་པར་བས་རྒྱུད་སྨིན་ཅིང་བློ་ལྡོག་རྣམ་པ་བཞི་རྒྱུད་ལ་འབྱོངས་པའི་གང་ཟག་གིས་དབེན་པར་བདེ་བའི་གདན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཆོས་དང་ལྡན་པས་འཁོད་དེ།

ཧུག

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་གེ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་སྣ་ཚོགས་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་ལ་རྩ་བའི་བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེའི་བདག་ཉིད། སྐུ་གཟི་མདངས་མཚུངས་པ་མེད་ཅིང་ཞལ་འཛུམ་བག་དང་ལྡན་པ། ཐུགས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དུ་མ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ། ༡

མཚན་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་སྒྲོལ་ན། གསོལ་བ་བཏབ་པས་ལྟ་སྨོས་ཀྱང་ཅི་དགོས་པ་དེའི་མདུན་དུ་རང་དང་ཕ་མས་གཙོར་བྱས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལྷན་ཅིག་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་མོས་ལ།

ཐལ་སྦྱར

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། ༢

།ཞེས་ལན་བདུན་ལ་སོགས་པ་དང་།

ཧུག

[མ་] ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་ལམ་ཟབ་མོ་ཉམས་སུ་བླང་བར་བགྱིའོ། ༣

།ཞེས་ལན་གསུམ་གྱིས་སེམས་བསྐྱེད།

Les préliminaires

Les préliminaires ont deux parties :
1. en général : Refuge et Bodhicitta ;
2. en particulier : l'Enceinte Vide Purificatrice.

En général, Refuge et Bodhicitta

Ceux dont l'esprit a été mûri par la transmission de cette pratique et qui maîtrisent l'apprentissage des quatre notions fondamentales s'isoleront et, sur un coussin confortable, se disposeront dans les points de la posture puis :

Jodang

DANS l'espace face à soi,
Sur huit grands lions, le précieux trône ;
Comme coussin : lotus multicolore, soleil et lune ;
Dessus, le Maître-Source Vajradhâra,
Nature vajra de l'expérience première
Des Corps, Parole, Esprit de tous les Bouddhas.
Son corps, doté d'un éclat incomparable, est majestueux ;
Son visage, souriant avec bienveillance ;
Son esprit, reposant en maints samâdhis.

En se disant : « Entendre simplement son nom libère du samsâra et des mauvaises existences, que dire de lui adresser une prière ? En sa présence, moi et mes parents principalement, et tous les vivants entrent en Refuge ».

Jodang
Anjali

TOUS les vivants, mères omniprésentes,
Entrent en le Refuge du Précieux Maître,
Union de tous les Refuges.

Réciter sept fois ou plus.

POUR le bien de tout vivant,
Nos mères omniprésentes,
Réalisons l'état de Vajradhâra,
En pratiquant sa profonde voie.

Ainsi par trois fois, générer bodhicitta.

ཧུག

[སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

།སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

།སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

།ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། ༣]

གཉིས་པ་དག་བྱེད་ཨའི་སྔོན་ར་ལ་སྦྱོར་བ་དང་། དངོས་གཞིའོ།

།དང་པོ་གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གསོལ་བ་གདབ་པར་མོས་ལ།

ཧུག
ཐལ་སྦྱར

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདག་གིས་བདག་འཛིན་བློས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། སྒྱུ་ལུས་རྫི་ལམ་འགྱུར་ས་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ༣

ཞེས་གསོལ་བ་ལན་མང་དུ་བཏབ།

ཧུག

མོས་གུས་ཀྱི་ཤུགས་དྲག་པོ་བསྐྱེད་པས་སྤྱི་བོའི་བླ་མ་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ།

Jodang

QUE tous vivants aient le bonheur et les causes du bonheur,
Soient libres de souffrances et des causes de souffrance,
Ne quittent pas le vrai bonheur libre de souffrance,
Et résident en la grande équanimité libre de passions partisanes. *(Trois fois)*

En particulier, l'enveloppe vide purificatrice

La prière

Pensant que l'on prie avec tous les vivants, adressant de nombreuses fois cette prière au Maître :

Anjali

PRÉCIEUX Maître, union de tous les Bouddhas des trois temps,
Pour le bien de tout vivant :
Veuillez inspirez à mon esprit de renoncer à la saisie d'ego,
Inspirez-moi le non-attachement,
Inspirez la réalisation du corps d'illusion et du rêve,
Inspirez la Claire-Lumière du Mahâmudrâ. *(Trois fois).*

Jodang

PAR la force de l'intense dévotion,
Du sommet de la tête, le maître fond
En lumière qui est absorbée en soi.

གཉིས་པ་ནི།

ཐུག རང་ཐམལ་དུ་གནས་པའི་མགོ་བོའི་ནང་དུ་འོད་ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་དཀར་པོ་ཟུར་གསུམ་པ། ཟུར་གཅིག་སྨིན་མཚམས་དང་གཉིས་རྣ་བ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྟན་པ། རྩ་བ་ཕྲ་བ་ཐུར་དུ་ཟུག་ཅིང་ཁ་གདེངས་ཆེ་བ་གྱེན་དུ་བསྟན་པ། ནང་ཁོང་སྟོང་གི་དབུས་ཧྲེན་མེད་པར་ཡི་གེ་ཨ་དཀར་པོ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཁ་མཚམས་ལས་ཙུང་མཐོ་བ་ཞིག་བསྒོམས་ལ་སེམས་འཛིན།

ཨ་ཞེས་ལན་ཉེར་གཅིག་བརྗོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཨ་ལས་བདུད་རྩི་དཀར་པོའི་རྒྱུན་བབ། ཆོས་འབྱུང་གི་ནང་ཁྲིགས་མེར་གྱིས་གང་། ཕྱིར་ཞམ་ཞམ་ལུད་པས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། ཚེ་རབས་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག་སྟེ་ལུས་སྟོང་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་པར་བསམ།

L'Enveloppe Vide

– Représentation

*En son aspect ordinaire, méditer dans sa tête un chöjung de lumière blanche ; un angle à l'espace inter-sourcillier, les deux autres aux oreilles droite et gauche, la pointe en bas et la base évasée en haut. Au milieu de son intérieur vide, sans support, le **A** blanc, dont la partie supérieure émerge légèrement de la base.*

– Instructions

*La récitation de vingt-et-un **A** fait s'écouler du **A** l'amrita blanc. Il empli l'intérieur du chöjung à ras bord puis déborde en gros flots, emplissant tout l'intérieur et l'extérieur du corps, dissipant toutes maladies, démons, négativités et voiles accumulés depuis des temps sans commencement : le corps devient vide et clair ; sa nature, de lumière.*

A *(21 fois)*

À la fin : contemplation, – rangbap –

།གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ།
རྟེན་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་དང་། བརྟེན་པ་རྫོགས་པའི་རིམ་པའོ།
།དང་པོ་ནི། བསྒོམ་བཟླས་རྒྱང་པ་རྒྱུན་ཁྱེར་ལྷ་བུར་ཁོལ་འདོན་བྱས་ཆོ། སྐབས་སེམས་ཚད་མེད་བཞི་སྔོན་དུ་བཏང་། དཀྱུས་འདིར་དག་བྱེད་སྟོང་རའི་རྗེས་ཐོག་ཏུ།

ཨོཾ་སྭ་བྷཱ་ཝ་ཤུདྡྷཿ སརྦ་དྷརྨཱཿ སྭ་བྷཱ་ཝ་ཤུདྡྷོ྅་ཧཾ། ཀྱིས་སྟོང་པར་སྦྱང་།

སྟོང་པའི་ངང་ལས་རྡོ་རྗེའི་ས་གཞི་ར་བ་གུར་བླ་བྲེ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མེ་འབར་བའི་སྲུང་བའི་འཁོར་ལོའི་ནང་དུ། གཞལ་ཡས་ཁང་མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་དབུས་སུ་པདྨ་དང་ཟླ་བའི་སྟེང་དུ། རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་མཁའ་འགྲོ་མ་སྤྱུ་ཁ་སེངྷེ་སྐྱུ་མདོག་དུང་ལྟར་དཀར་བ། དབུ་སྐྲ་སིལ་བུར་འཕྱང་ཞིང་རུས་པའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ། ཕྱག་གཡས་ཐོད་པ་བདུད་རྩིས་གང་བ། གཡོན་སྐྱེ་མེད་མཚོན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེད་དུ་འཕྱར་ཙམ་མཛད་པ། ཞབས་གཉིས་གར་སྟབས་ཀྱི་ཉམས་པ། སྤྱན་གསུམ་ཁྲིག་གེར་གཟིགས་པ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་ཅན།

དེའི་སྤྱི་བོར་ཨོཾ། མགྲིན་པར་ཨཱཿ ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ།

བསྡུ་རྒྱ དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་པ་བཛྲ་ས་མ་ཛཿ ༼ ཕྱོགས་འགྲིམ།

དམ་ཚིག་རྒྱ ཛཿ ཧཱུྃ་བཾ་ཧོཿ

གཉིས་མེད་རྒྱ དམ་ཚིག་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། ༼

Pratique principale

La Phase de génération

Pour pratiquer simplement quotidiennement la méditation-récitation : réciter en préliminaire Refuge, Bodhicitta et les Quatre Illimitées, puis continuer avec la pratique de l'enveloppe vide du A ; après quoi, avec :

Om svabhâva shuddhah sarva dharmâh svabhâva shuddho' ham *purifié en vacuité.*

Récitatif

DE L'ÉTAT vide, fondement adamantin
Et cercle protecteur : enceinte, filets, tente et dais,
Flamboyants du feu de gnose.
Dedans, le palais d'immensité, parfait en toutes qualités.
Au milieu, sur lotus et lune, je suis instantanément la Dâkinî Sukhasiddhi, blanche comme conque, cheveux relâchés en mèches déliées, parée d'ornements d'os, la main droite tenant kapâla empli d'amrita, la gauche levée, dans le mudrâ montrant le non-né ; les deux jambes en posture de danse et trois yeux contemplant, écarquillés ; corps d'expérience primordiale, avec :

Au front **Om**, à la gorge **Âh**, au cœur **Hûm**.

Mudrâ du rassembl.

Leurs lumières irradient, invoquant sa présence de gnose – **Vajra samâjah** –

Mudrâ du samaya et de l'union

Jah hûm vam hoh.
Indissociable de la présence symbolique.

དེ་ལ་ཡིད་གཏད་དེ།

ཨོཾ་སུ་ཁ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

ཞེས་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐུལ་བའི་བཟླས་པ་ཅུང་ཟད་དང་།

རང་གི་ལྟེ་བར་པདྨ་འདབ་བཞིའི་དབུས་སུ་ཨ། འདབ་བཞི་ལ་ཧ་རི་ནི་ས་གཡས་སྐོར་དུ་འཁོད་པ། ཐམས་ཅད་ཀྱང་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པར་མོས།

སྔགས་བཟླས་པས་ལྟེ་བའི་ཡི་གེ་ལས་འོད་འཕྲོས། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་གསུམ་མཁའ་འགྲོ་སྡེ་ལྔ་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་ཕྱོགས་སྐྱོང་བཅུ་ལ་སོགས་པའི་དབང་གི་ནུས་པ། འཇིག་རྟེན་གྱི་འདོད་ཡོན་ལྔའི་བཅུད་ལ་སོགས་པ་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་གྱི་རྣམ་པར་བསྡུས་ནས་ལྟེ་བའི་ཡིག་འབྲུ་ལ་ཐིམ་པར་མོས་ལ།

ཨ་ཧ་རི་ནི་ས།

ཞེས་ཡི་གེ་ལྔ་པ་ཅི་ནུས་བཟླ།

L'esprit tourné vers elle :

Om sukhasiddhi hûm.

Pratiquer la récitation invoquant sa présence.

Au nombril : le lotus à quatre pétales,
Au milieu **A** et sur les pétales
Ha ri ni sa dextrorsum ;
Toutes sont blanches, d'un éclat rougeoyant.

*Récitant les cinq syllabes, **A ha ri ni sa**, pratiquer avec le 'tro-dü' associé à l'activation des qualités et leur intégration au nombril. Récitant le mantra, de la lumière irradie des lettres du nombril. Elle active toutes les qualités éveillées des Bouddhas et Bodhisattvas : leur intelligence, amour, puissance ; ainsi que tous les pouvoirs des dâkinîs des cinq familles, des grands protecteurs des quatre orients et des gardiens des dix directions. Ensuite, toute la quintessence des expériences sensorielles mondaines et toutes les qualités éveillées sont intégrées en rayons de lumière blanche et rouge, qui se fondent en les syllabes du nombril.*

A ha ri ni sa.

Méditant ainsi, récitez les cinq syllabes autant que se peut.

ཁྱད་པར་དབང་གི་ལས་བསྒྲུབ་ན་མི་གནས་པ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་དམིགས་པའི་ཟབ་གནད་བསྒྱུར་ཚུལ་ཡིག་སྙིང་དུ་གསལ།

མཐར།

ཇོ ནམ་མཁའ་རིས་མེད་སྟོང་པ་ལ།

།རིག་བཅས་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་གཙུན།

།རྩ་བ་བཙུན་ལ་ལྷུག་པར་བཞག

།ཅེས་པའི་དོན་དྲན་པར་བྱས་ལ་མཉམ་པར་བཞག

།འདིར་སྐྱེ་མེད་མཚོན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི། གཡོན་པའི་ཁུ་ཚུར་ལ་མཐེབ་མོ་ནམ་མཁར་བསྒྲེང་བ་ཕྱར་ཙམ་མཛད་པའོ། །འདིར་མཁྱེན་རབ་ཆོས་རྗེའི་ཁྲིད་ཡིག་ལས་བསྐྱེད་ཚུལ་གཞན་འདི་ལྟར་ལ། ཕྱག་གཡས་ཐུགས་ཀར་རྩེ་གསུམ་ཕྱག་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་མཚོན་ཞིང་། གཡོན་སྡིགས་མཛུབ་ཀྱིས་སྐྱེ་མེད་སྟོན་པ། ཞབས་ཅོག་པུའི་བཞུགས་སྟངས་ཅན་དུ་བཤད་དེ་ཇོགས་རིམ་སྐབས་འབྲེལ་ཆགས་སུ་མཛད་སྣང་།

(Ici se pratiquent les Six Yogas. Pour conclure, il est possible de pratiquer la réception des initiations.)

Si l'on accomplit particulièrement le rituel du confer de pouvoir, pratiquer la méthode du point fondamental des trois non-demeures qui se trouve dans les écrits anciens (voir instructions).

À la fin, l'introduction directe de Sukhasiddhi :

Jodang

En le vide de l'espace tout ouvert,
La source d'esprit se suspend en clarté.
Source suspendue, rester tout détendu.

Contempler (présent en ce sens).

Le mudrâ montrant le non-né consiste en l'index de la main gauche brandi dans l'espace mais il est aussi une autre façon de faire la génération, venant des instructions de Kyenrab Chöjé, dans laquelle la main droite est au cœur, dans le mudrâ des trois points, symbolisant le trikâya, l'index de la main gauche brandi, montrant le non-né, les jambes en posture accroupie. Cette représentation est celle suivie pendant la phase de perfection (formelle des Six Yogas).

གཉིས་པ་རྫོགས་རིམ་ལ། ཆོས་དྲུག་ལས།

།དང་པོ་ཐབས་ལམ་གཏུམ་མོ་ནི།

ལུས་གནད་མེ་ཐབ་དྲུག་ཆིངས་བྱ།

རླུང་རོ་དགུ་ཕྲུགས་ལག་ལེན་ལྟར་འབུད།

རང་ཉིད་སྐུ་ཁ་སིདྡྷིར་གསལ་བའི་ལུས་ནང་སྟོང་པ་དར་གྱི་གུར་ཕུབ་པ་ལྟ་བུའི་ལྟེ་བའི་ཐད་ཀྱི་དབུས་སུ། མེའི་པདྨ་དམར་པོ་འདབ་མ་བཞི་པ།

དེའི་ལྟེ་བར་ཨ་ཡིག་དམར་པོ། འདབ་བཞི་ལ་ཤར་དུ་ཏ། ལྷོར་རི། ནུབ་ཏུ་ནི། བྱང་དུས་རྣམས་ཀྱང་ཁ་དོག་དམར་པོ། ཡིག་འབྲུ་རྣམས་པདྨ་ལས་ཅུང་ཟད་འཕགས་པ།

གཤང་སྒོར་ཡཾ་ལས་རླུང་དཀྱིལ་ལྗང་གུ་བཅས་གསལ་གདབ།

ཐོག་མར་འོག་རླུང་ཅུང་ཟད་བསྐུམ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གཤང་སྒོའི་རླུང་གཡོས། ལྟེ་བའི་པདྨ་ལ་ཐོག་པས་པདྨ་ཁ་དོག་ལྷག་བར་དམར་ཞིང་རེག་བྱ་ཚ་བ་གཡོན་སྐོར་དུ་སྒོ་རོ་རོ་འཁོར་བ་ལ་དམིགས་པ་དྲག་ཏུ་གཏད།

སྟེང་རླུང་དལ་བུས་མནན་ཏེ་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟུང་བས་ལྟེ་བའི་ཨ་ལས་མེ་ཁ་དོག་དམར་ལ་རེག་བྱ་ཚ་བ་ངོ་བོ་བདེ་བའི་རང་བཞིན་ཏེ་ཆོས་གསུམ་ལྡན་མཐེ་བོང་ཙམ་འབར་བ་དམིགས།

རླུང་ཁྲུག་ཁ་ཤས་མཚམས་ཨའི་འོད་ཟེར་དམར་པོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་བཞི་བསྐུལ། དེ་རྣམས་ལས་ཀྱང་ཆོས་གསུམ་ལྡན་གྱིས་མེ་འབར་བས་ཐོག་མར་ལྟེ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ལུས་ནང་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པས་བདེ་དྲོད་སྐྱེས་པར་མོས། དེ་ལ་གོམས་ནས་རིམ་པར་སླིང་ག །མགྲིན་པའི་བར་དུ་ཁྱབ་ཅིང་མཐར་ལུས་ཐམས་ཅད་མེ་འོད་དམར་འཚེར་གྱིས་གང་བར་བསམ་ལ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་སུ།

ཨ་ཏ་རི་ནི་ས་ཞེས་ཡིད་བཟླས་བྱའོ།

།བུམ་ཅན་སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་སྦྱི་དང་འདྲ།

ཡིག་རྐྱེང་ལས་དངོས་སུ་མ་གསུངས་ཀྱང་ཆོས་དྲུག་སྤྱིའི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་འཁྲུལ་འཁོར་ཐུབ་ན་ལེགས་ཤིང་བོགས་འབྱིན་དུ་འགྱུར།

དེས་ཐོག་མར་ལུས་ཚོར་ལ་དྲོད་སྐྱེ། དེས་སེམས་ཚོར་གྱི་སྟེང་དུ་ཞུ་བདེ་དྭངས། དེས་མི་རྟོག་པ་རྩོལ་མེད་དུ་ཤར་ནས་ལྷག་མཐོང་གི་རང་ཞལ་ཕྱིག་གེར་མཐོང་བར་འགྱུར་བས། དྲོད་སྐྱེ་བའི་འགོ་བརྩམས་པ་ན་རྩོལ་བ་མི་གློད་པ་དང་། བདེ་བ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་སེམས་རྟོག་ཚོར་བདེའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་ལྟ་སྟངས་དང་རིག་པ་སྨིན་མཚམས་ཀྱི་བར་སྣང་ལ་གཏོད་ཅིང་། ཕྱི་ནང་གི་དབྱིངས་དང་བསྲེས་པས་བདེ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་གི་རང་ངོ་འགྱུར་མེད་དུ་ཤེས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་གྱི་དགོས་དོན་ནོ།

La Phase de Perfection : Les Six Yogas de Sukhasiddhi

1. Le yoga de Tumo, « la Voie des Moyens ».

– La posture physique est celle des « six foyers ».

– Pratiquer « L'expulsion de l'air résiduel en neuf temps ».

– Vous êtes le corps lumineux de Sukhasiddhi, apparence vide, semblable à une fine tente de soie lumineuse. En son centre, à hauteur du nombril, est le lotus de feu, rouge à quatre pétales,

– Au milieu, un ***A*** *rouge et sur les quatre pétales :* ***Ha*** *à l'est,* ***Ri*** *au sud,* ***Ni*** *à l'ouest et* ***Sa*** *au nord, également rouges.*

– Les lettres sont disposées légèrement au-dessus du lotus.

– À l'anus, méditer que, de ***Yam****, émerge le mandala du vent, vert.*

– 1. Pour commencer, faire une légère rétraction du souffle inférieur. Elle active le souffle qui, de l'anus, atteint le lotus au nombril, attisant sa rougeur dont on sent la chaleur. Le lotus se met alors à tournoyer senestrorsum. S'absorber intensément en cette expérience.

– 2. Ensuite, en appuyant légèrement le souffle supérieur, par la rétention « khajor » (Bouches Jointes), le ***A*** *flamboie d'une vive flamme rouge, de la taille d'un pouce, dotée des trois qualités : sa sensation est chaude, sa nature est félicité.*

– 3. Après quelques cycles respiratoires, la luminosité rouge du ***A*** *attise les quatre lettres desquelles irradie le feu aux trois qualités. Il diffuse depuis le nombril et emplit tout le corps de chaleur et de bonheur. La diffusion irradie progressivement, d'abord depuis le nombril jusqu'au cœur, puis jusqu'à la gorge, et finalement dans tout le corps, qui est empli d'une luminosité rouge brillante – chaude et bienheureuse.*

– Pendant toutes ces étapes, pratiquer la récitation mentale : ***A ha ri ni sa****.*

– Le souffle vase (kumbhaka) à quatre temps se pratique comme d'habitude.

– Bien que ce ne soit pas explicitement dit dans les traités anciens, il est excellent de pratiquer des yantra-yogas (trülkhor), qui sont une ramification générale des six yogas et un moyen pour amplifier leurs expériences.

– En pratiquant ainsi, vient d'abord une sensation de chaleur physique. Celle-ci invite la sensation de fusion-félicité de l'esprit. En celles-ci émerge sans effort l'état de non-conception, en lequel vipashyanâ voit clairement sa propre face.

– Ne relâchez pas l'effort quand l'expérience de chaleur commence et, lorsque l'expérience de bonheur apparaît, ne suivez pas ses sensations ou ses pensées de bonheur, gardez le regard et l'intelligence orientés vers l'espace inter-sourcilier. (En cette expérience,) on laisse fusionner les sphères interne et externe, reconnaissant ainsi sa propre face, l'immuable union félicité-vide.

– Tels est le propos et le bienfait essentiel de la Voie des Moyens.

།གཉིས་པ་སྒྱུ་ལུས་ནི།

སྤྱི་བོར་གདན་བཞི་བརྩེགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བླ་མ་བསྒོམས་ལ་གསོལ་བ་གོང་བཞིན་དྲག་ཏུ་གདབ།

རང་ལུས་མཁའ་འགྲོའི་སྟོང་ར་གསལ་བཏབ་པའི་ལྟེ་བར་པདྨ་ཡིག་འབྲུ་སྦྲུ་བཅས་གསལ་བའི་འོག་ཏུ། ཆོས་འབྱུང་གྲུ་གསུམ་ཕྱི་དཀར་ལ་ནང་དམར་བ། རྩ་བ་གསང་གནས་སུ་ཟུག་ཅིང་གདེངས་ཀ་གྱེན་དུ་ཕྱོགས་པའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་ཚ་གྲང་། ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་རང་རང་གི་བདེ་སྡུག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ།

སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་སྙིང་པོ་མེད་པ་བུན་ལང་ལང་ཤིག་ཤིག་ཏུ་བསམ། འདི་རྣམས་མི་བདེན་པ་ལ་བདེན་པར་བཟུང་སྟེ་འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་སྙིང་རེ་རྗེ་སྙམ་དུ་སྙིང་རྗེ་དང་། འདི་རྣམས་སྣང་ནི་སྣང་། བདེན་ནི་མི་བདེན། སྒྱུ་མ་ཡིན། རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་དུ་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་སྦྱང་།

རླུང་ཁ་སྦྱོར་བཟུང་ལ་ཡིད་བཟླས་བྱས་པས་ལྟེ་བའི་ཨ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཡི་གེ་བཞི་ལ་ཐོག །དེ་ལས་ཀྱང་འོད་འཕྲོས་ཆོས་འབྱུང་ནང་གི་རིགས་དྲུག་ལ་ཐོག་པས་སྡིག་སྒྲིབ་ཉམས་ཆག་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སངས་ཀྱིས་སྦྱངས་ཏེ་དེ་རྣམས་འོད་དུ་ལྟེམ་ལྟེམ་འདུག་པར་མོས།

འོག་རླུང་བསྐུམ། པདྨའང་གཡོན་དུ་དྲག་ཏུ་འཁོར་བར་བསམ། སེམས་ཆོས་འབྱུང་ནང་གི་རིགས་དྲུག་ལ་གཏད་དེ། སྒྱུ་མ་རྨི་ལམ་གྱི་དྲན་འདུན་དྲག་པོ་བྱ།

ཐུན་འཇོག་པའི་ཚེ།

ཆོས་འབྱུང་ཕྱི་ནང་རང་ཡལ་དུ་བཞག

།ལྟེ་བའི་ཨ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རང་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཐོན། ལྷའི་བུ་མོ་དཀར་དྭངས། < པདྨ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། > མཆུ་ལ་ཆག < ཡས་ལྷགས་སྟེང་རི་མོ་དེ་ལ་ཟེར། > མིག་ལ་ཀྲི་ག །ལྟེ་བ་མན་ཆད་གོས་དང་བྲལ་ཞིང་གསང་སྒོའི་པདྨ་རྒྱས་པའི་ལྟ་གར་ཐོག་པས་བདེ་བ་བསྐྱལ་ཏེ་ཟེའུ་འབྲུ་རྐྱོད་པ་ལས་བྱུང་སེམས་བདེ་བའི་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་དྲངས། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས། ལུས་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། ཁྱད་པར་ལྟེ་བའི་ཡིག་འབྲུ་ལ་ཐིམ་པས་བདེ་བ་ཚད་མེད་པ་སྐྱེས་པར་མོས་ལ་རླུང་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟུང་།

དེས་རིགས་འགྲེས་ཏེ། དྲི་ཟའི་བུ་མོ་སྔོ་སང་། བྲམ་ཟེའི་སེར་སྐྱ། མིའི་དཀར་དམར། ཀླུའི་དཀར་སེར། གདོལ་པའི་སྨུག་ནག་རྣམས་ཀྱི་བདེ་བའང་གོང་བཞིན་དུ་དྲངས།

སྒྱུ་མའི་རང་བབས་བསྐྱངས་པས་ལུས་ཐམས་ཅད་བདེ་ཆེན་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་། དེའི་དབང་གིས་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་བདེ་ཆེན་དུ་འཆར་བར་འགྱུར།

2. Le corps-illusion

• Méditer le Maître au sommet de la tête, sur le siège à quatre niveaux et, comme précédemment, lui adresser une prière.

• Imaginer :

– son propre corps comme l'enceinte vide de la dâkinî ;

– au niveau du nombril, le lotus avec les cinq lettres ;

– en dessous, un chöjung-tétraèdre, blanc à l'extérieur, rouge à l'intérieur, sa pointe touchant le niveau secret, la base en haut.

– À l'intérieur de ce chöjung sont tous les vivants des six migrations, chacun dans l'expérience de ses différents bonheurs et souffrances, expérimentant chaud et froid dans les état infernaux, faim et soif chez les esprits avides, etc.

• Méditer toutes ces expériences comme étant une illusion, sans essence, transparentes, flottantes, ondoyantes. C'est en saisissant leurs apparences illusoires comme réelles, c'est-à-dire dans l'illusion, que nous errons dans l'existence cyclique. En l'intense empathie de la profonde compassion (pour tout ceux qui s'y illusionnent), nous considérons ces apparences comme dépourvues de réalité, semblable à un mirage, à un rêve... Développer intensément et longuement la sensation de cette expérience.

• Ensuite, pratiquer la rétention du souffle d'union « bouches jointes » en continuant la récitation mentale. Alors, la lumière irradie du ***A*** *au nombril atteint les quatre lettres autour et, de celles-ci, irradie un rayonnement lumineux qui atteint les six migrations à l'intérieur du chöjung. Il les purifie, dissipant toutes leurs négativités, voiles, manquement, ruptures et souffrances ; toutes deviennent comme une luminosité vibrante en le chöjung.*

• Ensuite, par la rétraction du souffle inférieur, le lotus se met à tourner vivement senestrorsum. L'esprit tourné vers les six familles de vivants à l'intérieur du chöjung, cultiver encore intensément le rappel de la sensation d'illusion et de rêve.

• À la fin d'une session :

– Le chöjung et son contenu se dissolvent d'eux-mêmes,

– Puis la lumière irradie du ***A*** *au nombril et sort par l'orifice de Brahmâ. Elle atteint une fille divine au teint blanc éclatant. Ses lèvres sont saillantes (se dit pour son lotus) et ses yeux sont pressants (se dit pour le dessin sur sa paupière). Elle est déshabillée en dessous du nombril. La lumière la pénètre par sa porte secrète, le bhaga de son lotus pleinement épanoui. La lumière stimule son plaisir, invitant bodhicitta de son calice excité, qui descend en flots de félicité. Me pénétrant par le sommet du crâne, il emplit tout l'intérieur du corps et se fond particulièrement se fond en les lettres au nombril, engendrant une félicité illimitée.*

– En cette expérience, retenir le souffle de « l'union bouches jointes », kumbhaka, bumchen (ou barlung).

– Répéter cette séquence avec, pour le plaisir : une fille gandharva, bleue ; une fille brahmane, jaune pâle ; une fille humaine, rose ; une fille nâga, blanc-jaune ; et une fille marron foncé pour les hors castes.

དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་བླངས་པས་སྒྱུ་མ་རང་ཤར། རྨི་ལམ་ཟིན་པ། ལྷུང་འབྱོངས་པ། ཐོད་སྐྱེ་བ་རྣམས་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་།
དགེ་སྦྱོར་བོགས་འདོན་ལ་འདི་ལས་ཆེ་བ་མེད་གསུངས་སོ།

།གསུམ་པ་རྨི་ལམ་ནི།

བླ་མ་སྙིང་གར་བསྒོམས་ལ་གསོལ་འདེབས་གོང་བཞིན་དང་། ཁྱད་པར་རྨི་ལམ་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཞེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་གདབ།

ལྟེ་བར་ < བདེ་སྟོང་ཀྱི་རང་ཉམས་ཅན > པདྨ། ཡི་གེ་ལྔ་དང་བཅས་པ་གསལ།

ཨ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཡེ་གེ་བཞི་ལ་ཐོག །དེ་རྣམས་དྲག་ཏུ་འབར།

དེ་ལས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་བདེ་སྟོང་ཀྱི་རང་བཞིན་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བསམ།

དེ་རྣམས་ཀྱི་བར་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་རྨི་ལམ་ཡིན་སྙམ་དུ་འདུན་པ་དྲག་པོ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱ་ཞིང་ལྷུང་ཁ་སྦྱོར་དུ་བཟུང་ལ་ཡིད་བཟླས་བྱ།

ཁྱད་པར་སྲོད་དང་གཉིད་དུ་འགྲོ་ཁར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམ།

མཐར་ཡིག་འབྲུ་བཞི་ཨ་ལ་ཐིམ། ཨ་འོད་དུ་ཡལ་བར་བསམ་པའི་ངང་གཉིད་ལོག་པས་རྨི་ལམ་ཟིན་ཅིང་། མ་ཟིན་ན་གཉིད་དང་སྣང་བའི་བར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཐིབ་པ་དེ་ཉིད་རྨི་ལམ་གྱིས་བོན་ཡིན་པས་འདི་ཀ་རྨི་ལམ་དུ་འདུག་སྙམ་དྲན་ཤེས་གྲིམ་ལྷོད་རན་པོ་བྱས་པས་མི་ཟིན་མི་སྲིད་དོ།

།ཟིན་པ་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་སྦྱོང་བ་ནི། ཉིན་པར་ཀུན་ཏུ་སྣང་བ་འདི་རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་བ། ལུས་འདི་འང་ཡིད་ལུས་སུ་འདུག །འདི་གཉིས་ལ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས་གང་བྱེད་བྱེད་ཡིན་སྙམ་དུ། དངོས་པོ་ཆེ་ཆུང་བཟང་ངན་ཕན་ཚུན་སྣ་ཚོགས་གོ་བསྡོལ་དུ་བསྒྱུར་བ་དང་། ལྷ་སྐུ་ཡིག་འབྲུ་ཕྱག་མཚན་ལ་སོགས་པ་རེས་མེད་དུ་བསྒྱུར་ཞིང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཛིན་མེད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་འབྱོངས་ནས་རྨི་ལམ་དུ་འང་དེ་ལྟར་འབྱུང་ངོ་།

།དེ་ལ་གོམས་ནས་སྤྲུལ་བ་དང་སྒྱུལ་པ་སོགས་ཆོས་དྲུག་གཞན་དང་མཐུན་ཞིང་།

– Finalement, « laisser être », cultivant l'abandon tel quel (rangbap) en l'illusion. Tout le corps est empli de grande félicité et en celle-ci, toutes apparences sont ainsi grande félicité.

Pratiquant ainsi, (d'un seul coup) l'illusion apparaîtra d'elle-même, les rêves seront expérimentés dans la lucidité, les souffles maîtrisés et la chaleur naîtra.

Cette pratique est le meilleur amplificateur de vertus. Dixit.

3. Le Yoga du Rêve

La saisie du rêve

• Comme précédemment, méditer le Maître en son cœur et lui adresser avec ardeur une prière, lui demandant d'inspirer la reconnaissance des rêves.

• Au nombril est clairement le lotus, expérience de chaleur-félicité, avec les cinq lettres.

• Du ***A****, la lumière irradie et atteint les quatre lettres qui se mettent à tourner intensément.*

• De celles-ci, une lumière rouge irradie et éclaire tout l'intérieur du corps. Sa nature est chaleur et félicité.

– Dans touts les intervalles, développer continuellement le sentiment ardent que « C'est un rêve ».

– Pratiquer ainsi avec la récitation mentale et la rétention du souffle « bouches jointes ».

– Particulièrement, le soir et au moment de se coucher, pratiquer ainsi « uniquement absorbé ».

• Finalement, les lettres se dissolvent en le ***A*** *qui s'évanouit en lumière.*

En s'endormant ainsi, le rêve sera reconnu. S'il ne l'était pas, considérer comme « graines de rêve » les pensées hypnagogiques que sont les expériences entre la veille et le sommeil. Pratiquant ainsi avec mesure, il est impossible de ne pas reconnaître le rêve.

Les entraînements

• Quand la saisie des rêves s'est stabilisée, pratiquer l'entraînement, se disant le jour que tout ce qui apparaît est apparences oniriques, que ce corps même est un corps mental, et que les deux étant dépourvus d'existence réelle, tout peut être fait. Des choses grandes ou petites, bonnes ou mauvaises, peuvent être transformées les unes en les autres et les corps de déités, syllabes germes et attributs deviennent aussi changeant. Sans saisie en ces expériences, demeurer équanime en la grande union. C'est l'entraînement. Pratiquant ainsi la journée, il en sera de même durant le rêve.

• Une fois familiarisé avec l'entraînement, pratiquer la multiplication, l'émanation et les autres aspects, conformément aux autres yogas.

ཡུལ་སྣང་ལྷ་བའང་།

ཨའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡིག་འབྲུ་བཞི་དང་བཅས་པ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་སོང་བའི་རྐྱེན་གྱིས། ལུས་ཐམས་ཅད་ཕུ་མ་ཕུས་བཏབ་པ་བཞིན་ཐིམ་སོང་བར་བསམ་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་དུ་བཞག

།གཉིད་དུ་འགྲོ་ཁར་གང་བལྟ་འདོད་པའི་ཞིང་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་ལྗོག་གྱུར་དེ་ལ་ཨ་ལས་འོད་ཟེར་བྱུང་སྟེ་གསལ་ལམ་གྱིས་ཕོག །དེའི་འོད་ལམ་ལ་ཕྱིན་ཏེ་ལྟ་བའམ་གོམས་ནས་དེ་ལ་སེམས་གཏད་པས་ཇི་བཞིན་གཏན་ལ་ཕེབས་པར་འགྱུར་རོ།

།དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་འང་མོས་གུས་གལ་ཆེ་ཞིང་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་བསྔུར་བ་སོགས་འཕྲུལ་ཤེས་པར་བྱ།

།བཞི་པ་འོད་གསལ་ནི།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྔར་ལྟར་ལ་འོད་གསལ་ཟིན་པའི་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ།

ལྟེ་བར་པདྨ་ཡིག་འབྲུ་ལྔ་བཅས་ཁ་དོག་དཀར་པོར་གསལ།

སྙུང་དང་ཡིད་བཟླས་བྱས་པས་ཨ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། ཡིག་འབྲུ་བཞི་འོད་དུ་འབར།

པདྨ་ཡིག་འབྲུ་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་ཟེར་ཤེལ་དཀར་ལ་ཉི་ཟེར་ཕོག་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ནས་ཁོང་པའི་ནང་ཐམས་ཅད་ཁེངས། ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་འོད་ཕུང་དཀར་མེ་རེར་གྱུར་པར་མོས་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་བཟོ་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་ས་ལེ་ཧྲིག་གེར་ཡུན་རིང་དུ་བཞག

།ཁྱད་པར་ཉིན་མོ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཨ་དཀར་པོ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དེ་ལས་སེམས་མ་ཡེངས་པར་གཏད། ནུབ་མོ་དང་ལྷག་པར་གཉིད་དུ་འགྲོ་ཁར་དྲག་ཏུ་བསྒོམས་ལ་གསལ་ལ་རྟོག་མེད་ཀྱི་ངང་མདངས་བསྐྱངས།

གཉིད་ལ་ཁད་པར་ཡིག་འབྲུ་བཞི་ཨ་ལ་ཐིམ། ཨ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་སེམས་གཏད་དེ་རྟོག་པས་བར་མ་ཆོད་པར་གཉིད་ལོག་པས་འོད་གསལ་མི་འཆར་མི་སྲིད་ཅིང་། ཤར་ནས་འཆོར་མི་སྲིད་གསུངས། འོད་གསལ་ལ་སྲབ་མཐུག་ཕྲ་རགས་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་གཞན་དང་དབྱེ་བ་ཕྲ་མོ་མང་ཡང་། གཉིད་དུ་སོང་བའི་ཚེ་སྣང་བ་གསལ་ལམ་མེ་དྭན་རིག་དང་བཅས་པ་བྱུང་ན་འོད་གསལ་ཟིན་པའི་ཐ་སྙད་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་གོམས་ན་ཉིན་པར་ཡང་ནུབ་མོའི་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་དྭངས་པའི་གསལ་སྟོང་རྗེན་པ་རང་ཤུགས་སུ་འཆར་བ་དེ་ཉིད་ནན་ཏན་དུ་བསྐྱངས་པས་མྱུར་དུ་ཉིན་མཚན་ཁ་སྦྱོར་གྱི་འོད་གསལ་ལ་དབང་འབྱོར་བར་འགྱུར་རོ།

La vision des apparences objectives

*• La luminosité du **A** se dissout avec les quatre lettres en une nature lumineuse qui emplit et gonfle tout le corps comme une baudruche, l'esprit demeurant sans saisie en la clarté vide.*

• Au moment de s'endormir, on souhaite intimement voir une terre pure ou autre ; les rayons lumineux apparaissent du A et l'on y part en suivant la lumière.

• Ensuite, dirigeant l'esprit dans cette direction, on arrive à une expérience indubitable de leur mode d'être.

Durant toutes ces phases, la dévotion est très importante, aussi convient-il à chaque fois de modifier la fin de la prière selon l'exercice du moment.

4. Le Yoga de la Claire Lumière

• Faire comme précédemment l'union au maître, le priant intensément d'inspirer l'expérience de la claire lumière.

• Imaginer au nombril le lotus et les cinq lettres de couleur blanche.

*• Par la pratique du souffle et de la récitation mentale, une clarté blanche irradie du **A**. Les quatre lettres flamboient de lumière et, du lotus et des lettres apparaît une luminosité semblable aux rayons solaires sur un cristal blanc.*

L'intérieur est entièrement rempli et tout, intérieur comme extérieur, devient une sphère lumineuse, blanche et vibrante.

Méditer ainsi, demeurant longuement, lucide, tout ouvert et abandonné, en la clarté vide sans artifice.

*• Particulièrement, le jour, contempler sans s'en distraire le **A** blanc, non né, nature de la conscience duelle. Le soir et spécialement au moment de l'endormissement, méditer intensément, cultivant l'éclat de la clarté sans conception.*

*• Sur le point de s'endormir, les quatre lettres se dissolvent dans le **A**. Contempler le **A** de nature lumineuse et s'endormir sans se distraire dans des pensées. Il est enseigné qu'il est alors impossible que la claire lumière ne s'élève pas et, une fois apparue, qu'elle s'échappe.*

Il est de nombreuses divisions subtiles de la claire lumière : fine, épaisse ; subtile, grossière ; de l'expérience, de la réalisation ; mais lorsque l'on s'est endormi, l'apparition de l'intelligence lucide en laquelle l'apparent est une clarté brillante se dit « reconnaître la claire-lumière du sommeil ». Si l'on s'y accoutume, par la force des vertus nocturnes, la clarté-vide et nue sera spontanément induite, même pendant la journée. En la cultivant avec persévérance, viendra rapidement la maîtrise de la claire lumière de l'union du jour et de la nuit.

།ལྔ་པ་འཕོ་བ་ལ་གཉིས།

སྦྱོང་བ་དང་། ལས་ལ་སྦྱོར་བའོ།

།དང་པོ་ནི། བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་གསོལ་འདེབས་ཚིག་རྐང་བཞི་པའི་མཚམས། རྣམ་ཤེས་དག་པ་མཁའ་སྤྱོད་དུ་འཕོ་བར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་བསྒྱུར།

རང་གི་ལྟེ་བའི་པདྨ་ཡི་གེ་བཞི་བཅས་དཀར་པོར་གསལ་ལ་རླུང་དང་ཡིད་བཟླས་ཀྱིས་སེམས་བསྐྱུ། སྤྱི་བོར་བུག་པ་འཕང་ལོ་ཙམ་ཏ་ལེར་གསལ། ཡི་གེ་བཞི་འབྱུང་བ་བཞིར་མོས་ལ། རི་ཏ་ལ་ཐིམ། ཏ་ནི་ལ་ཐིམ། ནི་ས་ལ་ཐིམ། དེ་ཨ་ལ་སྟེ་འབྱུང་བ་སྡུད་རིམ་དང་མཐུན་པར་བསྡུས། ཨ་དེ་འབར་ལ་ཁད་འདུག་པ་ལ། འོག་རླུང་བསྐུམ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གཡང་སྒོ་ནས་རླུང་གཡོས། ལྟེ་བའི་ཨ་ལ་ཕོག་པས་སྐར་མདའ་ཆད་པ་བཞིན་སྤྱི་བོའི་ཚངས་བུག་ནས་ཡར་རྒྱངས་ཀྱིས་སོང་། ནམ་མཁར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཡལ་བར་བསམ། ཐུན་རེ་རེ་ལ་དེ་འདྲ་ཉེར་གཅིག་རེ་བསྐྱུར་ནས་རྟགས་ཐོན་པར་སྦྱང་།

ཐུན་འཇོག་པ་ན་ནམ་མཁའ་ནས་ཨ་དཀར་པོ་ལམ་གྱིས་བྱུང་། ཚངས་བུག་ནས་ལྟེ་བར་བཞིད་དང་ལྷན་པར་བབས་པས་ལུས་ཚ་ཆིལ་གྱིས་བྱུང་། སྤྱི་བོའི་བུག་པ་སྣ་ཚོགས་རྡོ་རྗེས་བཀག་པར་བསམ།

གཉིས་པ་[ལས་ལ་སྦྱོར་བ་]ནི། འཆི་ལྟས་ངེས་པ་ཅན་བྱུང་ནས་འཆི་བླུ་སོགས་ཀྱིས་མ་བཟློག་པའི་ཚེ། ཉེས་བྱས་བཤགས་སྡོམ་བྱ། ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ་ཕུལ་ཏེ་ཞེན་འབྲིས་ཐད་ཀྱིས་བཅད།

རྣམ་ཤེས་མཁའ་སྤྱོད་དུ་འཕོ་བ་ལ་བྲོད་པ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་སྔར་གྱི་དམིགས་པ་དེ་བསྒོམ། ངག་ཏུ་ཧིཀ་དྲག་པོ་བརྗོད་ཅིང་རང་སེམས་ཨ་ཡིག་ནམ་མཁའ་དང་བསྲེས་ལ་ཕྱིར་མི་དབབ།

འཆི་ཀ་མར་ལུས་གནད་སེང་གེའི་ཉལ་སྟབས་ཀྱི་ངང་ནས་དེ་ལྟར་འཕོས་པས་མཁའ་སྤྱོད་དུ་མི་འགྲོ་མི་སྲིད་གསུངས། སྡིག་པོ་ཆེ་བཙན་ཐབས་སུ་འཚང་རྒྱ་བའི་གནད་དོ།

མཁྱེན་རབ་ཆོས་རྗེའི་ཁྲིད་ཡིག་ན། སྦྱོང་བའི་སྐབས་ཡི་གེ་བཞི་མཁའ་འགྲོ་མ་གྱི་ཐོད་འཛིན་པ། པད་འདབ་འབྱུང་བཞིའི་ངོ་བོར་མོས། ཨ་ཡིག་སྤར་ཞིང་འབེབས། ལས་ལ་སྦྱོར་བའི་ཚེ་པད་འདབ་བཞི་མཁའ་འགྲོ་ལ་ཐིམ། དེ་བཞི་ཨ་ལ་བསྡིམས་ནས་སྤར་གསུངས།

5. Le yoga du transfert

Le yoga du transfert a deux parties : l'apprentissage et l'application.

L'apprentissage

Après le quatrième vers de la prière du Yoga du Maître, modifier le texte en « Inspirez le transfert de la conscience en le pur domaine ».

Au nombril sont clairement le lotus et les quatre lettres, blancs.

Regrouper l'esprit par (la rétention) des souffles et la récitation mentale.

*Imaginer clairement l'ouverture au sommet de la tête comme une roue. Méditer que les quatre lettres sont les quatre éléments qui suivent la séquence de dissolution : le **Ri** se dissout en le **Ha**, le **Ha** se dissout en **Ni**, le **Ni** se dissout en le **Sa** qui (fond) en le **A**.*

*Alors que le **A** est sur le point de s'embraser, par la contraction du souffle inférieur, le vent souffle à partir des portes inférieures. Il touche le **A** au nombril qui, comme une étoile filante, sort par l'orifice de Brahmâ et s'élève jusqu'à s'évanouir en l'espace non-né.*

Lors de chaque session, on répète cette séquence vingt et une fois et l'on s'entraîne jusqu'à l'apparition des signes.

*Au moment de conclure la session, un **A** blanc apparaît dans l'espace. Il passe par l'orifice de Brahmâ et descend pesamment jusqu'au nombril, ce qui provoque une chaleur physique vibrante. On imagine (ensuite que) l'orifice du sommet de la tête est fermé par un double vajra.*

L'application effective

Lorsque les signes définitifs de la mort sont arrivés et qu'il n'est plus possible de la conjurer par des rituels tels que « tromper la mort » ou autres, on dévoile les fautes commises, on fait le vœu (de ne plus en commettre), on offre son corps et ses richesses au maître et aux « rares et sublimes » et on tranche ainsi totalement tous les attachements.

*Avec le grand désir de transférer la conscience en le pur domaine, on pratique la représentation précédente. Avec la parole, faire des « **Hik** » forts et, mélangeant son esprit, la lettre **A** et l'espace, ne plus redescendre.*

Il a été dit que si, au moment de la mort, on prend « la posture de sommeil du Lion » et que l'on fait ainsi l'éjection, il est impossible de ne pas aller en le pur domaine. C'est l'instruction cruciale permettant aux grands fauteurs d'atteindre l'état de Bouddha par un moyen puissant.

*Dans le manuel de Khyenrab Chöjé, lors de l'entraînement on imagine que les quatre lettres sont des dâkinîs tenant un hachoir et un kapâla, et que les pétales du lotus sont en essence les quatre éléments. La lettre **A** est éjectée et redescend. Lors de l'application effective, les quatre pétales du lotus se dissolvent en les dâkinîs qui se dissolvent en le **A** qui est ensuite éjecté.*

།དྲུག་པ་བར་དོ་ནི།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གསོལ་འདེབས་མཐར། བར་དོ་རྒྱལ་བ་ལོངས་སྐུ་འཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་བསྒྱུར། ལྟེ་བར་པདྨ་ཡིག་འབྲུ་དང་བཅས་པ་གསལ། རླུང་དང་ཡིད་བཟླས་བྱས་པས་ཨ་ལས་འོད་འཕྲོས། ཡིག་འབྲུ་བཞི་ངོ་བོ་ཡིག་འབྲུ་ལ་རྣམ་པ་ལྷ་མོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། གཡས་གྲི་གུག་གཡོན་ཐོད་ཁྲག་བསྣམས་པར་གྱུར་པའི་སྐུ་ལ་ཐོག འོད་དུ་ལྡེམ་ལྡེམ་འདུག་པར་མོས།

རིས་གསལ་ལ་རྟོག་མེད་རང་ཤར་གྱི་ངོ་བོ་ལ་མ་ཡེངས་པར་ཅེ་རེ་འཛོག །རིས་ཡིད་བཟླས་བྱ། ཡང་ཨ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས། ཌཱ་ཀི་བཞིའི་གསང་གནས་སུ་ཐོག་པས་བདེ་ཆེན་དུ་ལམ་ལམ་འདུག་པར་མོས།

དེ་དག་གི་སྐབས་རྣམས་སུ། ཨ་པ་ང་ཤི་ནས་འདུག །སྣང་བ་ཐམས་ཅད་བར་དོའི་སྣང་བ། ལུས་འདི་ཡང་བར་དོའི་ཡིད་ལུས། ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མིང་བཞི་འདུས་པའི་ཕུང་པོར་འདུག །བདེན་པར་གྲུབ་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་སྙམ་དུ་བསམ་ལ་ཅིར་སྣང་ཅི་གྲགས་ཐམས་ཅད་བར་དོར་ལམ་དུ་འཁྱེར།

ཡང་སྐབས་སུ། བར་དོ་འདི་ཉིད་དུ་སངས་རྒྱས་ནས་ཕྱིན་ཆད་མངལ་སྒོ་མི་འགྲིམ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམ་ལ།

རང་ལུས་སྣང་སྟོང་ལྷ་སྐུ་འཇའ་ཚོན་ལྟ་བུ། སྣོད་གཞལ་ཡས་ཁང་། བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྣང་བ་ལྷ། གྲགས་པ་སྔགས། དྲན་རྟོག་ཆོས་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་འོད་གསལ།

ཁྱད་པར་ཕོ་དང་ཞེ་སྡང་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་དགྱེས་པ་རྡོ་རྗེ། མོ་དང་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་མར་བསམ་ལ། མཉམ་པར་བཞག་པ་ཉིད་ཡུན་རིང་དུ་གོམས་ན། རྨི་ལམ་ལྷ་སྐུ་རང་ཤར་མི་འབྱུང་མི་སྲིད་ཅིང་། དེ་བྱུང་ན་བར་དོ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུར་འཚང་མི་རྒྱ་མི་སྲིད་གསུངས། ད་ལྟ་དྲན་རིག་དང་འདུན་པའི་ཤུགས་བཟང་ན་སྲིད་པ་བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཤར་བའི་ཚེ། དང་པོ་ངོས་ཟིན། དེ་ནས་ལམ་བསྒོམས་པས་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་དུ་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ།

།དེས་ན་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ལ་རག་ལས་སོ།

6. Le yoga de l’état intermédiaire

• À la fin de la requête du Guru Yoga, changer le dernier vers en « inspirez l’obtention du Sambhogakâya du vainqueur durant le bardo ».

• Au nombril sont un lotus et les lettres-germe. Les quatre (sur les pétales) sont en essence des lettres germes, mais en aspect des dâkinîs à un visage, deux bras, la main droite portant un couperet et la gauche un kapâla de sang.

Par (la contraction) des souffles (inférieurs) et la récitation mentale, une lumière irradie du ***A*** *et touche leur corps qui alors scintille.*

Par moments, la non-pensée apparaît spontanément en la clarté. Demeurer tout ouvert, sans distraction en son essence.

Par moments, pratiquer la récitation mentale. Du ***A****, une luminosité blanche rayonne, touche le lieu secret des quatre dâkinîs, qui demeurent alors étincelantes en la grande félicité.*

• Durant ce temps, on pense « aya ! Je suis mort ! Toutes les apparences sont les apparences du bardo. Ce corps est le corps mental du bardo, toutes les apparences des six consciences elles-mêmes sont agrégation des “quatre noms”. Il n’est pas une seule chose qui soit réellement existante ! »

Pensant ainsi, tout ce qui apparaît et résonne est intégré dans la voie du Bardo.

D’autre part, on pense par moments « en cet état intermédiaire, je dois absolument devenir Bouddha et ne plus rencontrer la porte de la matrice. »

Notre corps est alors apparence vide, le corps de la déité, semblable à un arc-en-ciel ; l’environnement est son palais illimité ; les « vivants contenus » sont déités ; les sons sont leurs mantras et les pensées sont dharmatâ, la claire lumière libre d’élaboration.

Particulièrement, tous les hommes et les objets d’aversion sont Hevajra, et toutes les femmes et objets d’attachement sont Nairâtmyâ.

Si l’on s’entraîne longtemps à demeurer ainsi équanime, il est impossible que le rêve n’apparaisse pas comme le corps spontané de la déité. Il a été dit que si cela se produit, il est impossible de ne pas devenir Bouddha en le Sambhogakâya durant l’état intermédiaire.

Si maintenant nos pensées et aspirations sont fortes, lorsque surgiront les apparences illusoires du bardo du devenir, elles seront d’abord reconnues puis, par la force de la pratique, ce sera la libération en cet instant.

– C’est pourquoi la racine de toutes les voies dépend du rappel et de la présence. –

།གསུམ་པ་རྗེས་ལ་གཉིས།

དངོས་དང་། ཁྱད་པར་གྱི་འཕྲོས་དོན་ནོ།

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་ཐུན་མཐའ་ཐམས་ཅད་དུ་ཤེས་ན་བསྔོ་བ་བཀའ་རྒྱམ་སོགས་དང་། མི་ཤེས་ན་འང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ཟུང་འཇུག་གི་སྨོན་ལམ། འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་གི་བསྔོ་བ་དངོས་དང་རྗེས་མཐུན་པས་རྒྱས་གདབ།

མཉམ་བཞག་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་གང་ལ་བརྩོན་པ་དེ་ཉིད་རྗེས་ཐོབ་ཀུན་ཏུའང་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱང་། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ལམ་བར་དོ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་དེ་དག་གི་དྲན་འདུན་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱ།

དགེ་སྦྱོར་ལ་གོལ་ས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཐེ་ཚོམ། སློམས་ལས། ངར་རྒྱལ། ལོག་ལྟ་སོགས་དུག་ལྟར་སྤང་། དགེ་སྦྱོར་ལ་གེགས་བྱེད་པའི་རྐྱེན་སྐྱོན་ཡོན་བཟང་ངན་ལ་རེ་དོགས་དགག་སྒྲུབ་བླང་དོར་མི་བྱ་བར་བཏང་སྙོམས་སུ་འཇོག །དགེ་སྦྱོར་གྱི་བོགས་འདོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མོས་གུས། དག་སྣང་། སྙིང་རྗེ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོགས་སུ་ཁྱེར་ཏེ་ཉམས་ལེན་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་པས། སྤྲོས་པ་ནང་ནས་ཆོད། འཁྲུལ་པ་བུན་ལོང་དུ་ཞིག །ཡོན་ཏན་ཤུགས་ལས་འཆར། ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ།

།གཉིས་པ་ཁྱད་པར་འཕྲོས་དོན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྨོས་པ། བོ་དོང་ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་བྲལ་ཆེན་པོ་ལ་ཉེ་བརྒྱུད་དུ་སྟུལ་བའི་ཚེ་སྒྲུབ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་པས། སྐྱབས་སེམས་ཚད་མེད་བཞི་བྱ། སྔོན་དུ་སོང་ནའདིར་མི་དགོས།

སྭ་བྷཱ་ཝ་ སོགས་བརྗོད་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་སྦྱང་།

སྟོང་པའི་ངང་ལས་རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་དཔལ་དགྱེས་མཛད་རྡོ་རྗེ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐུར་གསལ་བའི་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་རྡོ་རྗེའི་ར་བ་མེ་རི་ཀླུམ་སྐོར་གྱི་ནང་དུ། སྣ་ཚོགས་པདྨ་འདབ་མ་འབུམ་ལྡན་གྱི་ལྟེ་བར་བདུད་རྩི་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཀུན་ནས་འཁྱིལ་ཞིང་ནོར་བུ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས

3 *La conclusion*

La conclusion comporte deux parties : le principal et une élaboration particulière.

Le principal

À la fin de chaque session des phases de génération et de perfection précédentes, faire la dédicace et les autres formules kagyama si elles sont connues. Autrement on fera une dédicace dans la pureté des trois mandalas, que ce soient des souhaits généraux du mahâyâna ou en particulier des souhaits (en lien avec la voie) d'union. Ainsi la partie principale de la pratique est-elle scellée par ces conclusions.

Quel que soit le yoga auquel on se consacre en méditation assise, que ce soit le corps illusoire, le rêve, le bardo ou les autres, il convient de cultiver pendant toutes les intersessions le rappel-attention, ceci continuellement, avec la détermination et le rappel propres à chacun.

Les causes contraires au développement de bienfaits sont les doutes, l'orgueil né de la méditation, les vues erronées... Les considérant comme du poison, les abandonner.

Les circonstances qui font obstacle au développement de bienfait sont les espoirs et les craintes vis-à-vis des qualités et des défauts, du bon et du mauvais ; sans essayer d'arrêter ou de réaliser, de prendre ou de rejeter, demeurer équanime.

Ce qui amplifie le développement de bienfaits est d'avoir ces compagnons d'exception que sont la dévotion sublime, la pureté des apparences et la compassion. En les joignant comme point essentiel à notre pratique, les élaborations prendront fin, les illusions disparaîtront comme la brume, les qualités s'élèveront naturellement et l'état d'union deviendra manifeste.

Une élaboration particulière

Si l'on souhaite accomplir la pratique de longue vie qui fut donnée comme une transmission proche à l'Omniscient Bodong Jikdrel, on entrera en refuge, développera bodhicitta et les quatre incommensurables. S'ils avaient été pratiqués auparavant, il n'est pas nécessaire de les répéter.

Génération

Par **Svabhâva** *tous les dharmas sont purifiés en la vacuité.*

De l'état vide, soi-même est instantanément le corps d'Hevajra Inné. En l'espace en face, à l'intérieur d'une enceinte vajra et d'un cercle de montagnes de feu, est un lotus multicolore à cent-mille pétales au cœur duquel est un océan de lait-amrita tourbillonnant, empli de

གཏམས་པའི་དབུས་ན་ཡར། དཔག་བསམ་གྱི་སྡོང་པོ་ཡལ་ག་ལོ་
འདབ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་གཡུར་ཟ་ལྡེམ་པའི་ལྟེ་བར། སེང་ཁྲི་པདྨ་ཟླ་ཉི་
ཀྲྀཥྞ་སཱ་རའི་པགས་པའི་གདན་ལ། རྩ་བའི་བླ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་
པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་བདེ་བའི་དངོས་གྲུབ་སྐུ་མདོག་དཀར་ལ་
དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་གཡས་
དཔྱི་ཟུར་གཡས་པའི་ཐད་ནས་གདན་ལ་བཙུགས་ཤིང་། གཡོན་རྩེ་
གསུམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཐུགས་ཀར་གཏོད་པ། དར་དང་རིན་པོ་ཆེ་དང་
རུས་པའི་ཕྲེང་བས་ཀུན་ནས་མཛེས་པ། ཞབས་གཉིས་ཙོག་པུར་
བསྐོལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་འཇའ་འོད་འཁྱིལ་པའི་གུར་ཁང་ན་བཞུགས་པ།
དཔྲལ་བར་ཨོཾ། མགྲིན་པར་ཨཱཿ ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ། དེ་ལས་
བསྡུ་རྒྱུ འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་པ་བཛྲ་ས་མ་ཛཿ ཛཿཧཱུྃ་བཾ་ཧོཿ གཉིས་སུ་
མེད་པར་གྱུར། སླར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་དབང་གི་ལྷ་སྤྱན་
དྲངས། དབང་བསྐུར། སྐུ་གང་། དྲི་མ་དག །ཆུའི་ལྷག་མ་
ཡར་ལུད་པ་ལས་དགྱེས་རྡོར་ལྷན་སྐྱེས་ཡབ་ཡུམ་གྱིས་དབུ་བརྒྱན།

འབུལ་རྒྱུ ཨོཾ་ཧླཱི་ན་ཊཱ་ཀི་སུ་ཁ་སིདྡྷི་བཛྲ་ཨཱཀྲཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། དེ་བཞིན་དུ། པཱུ་ཛེ་ སྦྱར།
ཨོཾ་བཛྲ་པུཥྤེ་ཨཱཿཧཱུྃ། ནས། ཤབྡ་ འི་བར་དང་།
ཨོཾ་པཉྩ་ཀཱ་མ་གུཎམ་ཧཱ་སུ་ཁ་ཨཱཿཧཱུྃ་ གིས་མཆོད།

multiples joyaux. En son centre s'élève l'arbre qui exauce les souhaits, avec des branches et un feuillage ployant sous les fleurs et les fruits mûrs. Au centre est un trône de lions, un siège constitué de lotus, lune et soleil ; sur une peau de krishnasâra est assise la dâkinî de sagesse, indifférenciée du Maître Source. Elle est blanche avec un éclat rouge ; un visage, deux bras. Sa main droite repose sur le siège, devant la hanche droite ; la gauche, au cœur, est dans le mudrâ du trident. Elle est magnifiquement vêtue de soieries, de joyaux et d'ornements d'os. Ses deux jambes croisées, accroupie, elle demeure dans une sphère de splendides arcs-en-ciel tourbillonnants.

Au front : **Om** ; à la gorge : **Âh** ; au cœur : **Hûm**.

De ceux-ci émanent des lumières, invitant la déité fondamentale – **Vajra samâjah**.

Mudrâs

Jah Hûm Vam Hoh, indifférencié (du samayasattva).

De nouveau, la lumière du cœur invite les déités de l'initiation. Celles-ci confèrent l'initiation, emplissant le corps, purifiant les impuretés. Le surplus d'eau déborde et devient Hevajra Inné père-mère, couronnant notre tête.

Offrande

Mudrâs

Om jñâna dâki sukhasiddhi vajra ârgham pratîccha svâhâ, *de même pour* **pâdyam** *puis* **Om vajra pushpé âh hûm**, *jusqu'à* **shabda**

Om pañca kâmaguna mahâsukha âh hûm

ཇོ བཙུ་དྲུག་ལང་ཚོས་མཛེས་ཤིང་སྒེག །བདེ་སྟོང་མཁའ་དབྱིངས་
དྭངས་མའི་སྐུ། །བཙོད་བྲལ་སྐྱེ་མེད་ངང་ལ་བཞུགས། །བདེ་
བའི་དངོས་གྲུབ་མ་ལ་བསྟོད། ཅེས་པས་བསྟོད།

ཧྲུག ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་ཧཱུྃ་ཡིག་དཀར་ལ་དམར་
མདངས་ཆགས་པའི་མཐར་སྔགས་ཕྲེང་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་པ་གཡས་
སུ་འཁོར་བར་གྱུར།
ཨོཾ་ཨཱཿགུ་རུ་ཌཱ་ཀི་ནྀ་ཡེ་སུ་ཁ་སིདྡྷི་ཨ་ཡུ་ཛྙཱ་ན་སིདྡྷི་སྨྲི་ཕྲ་ཡཙྪ།
ཞེས་ཅི་ནུས་བཟླས་པས།

སྔགས་ཕྲེང་ལས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས།
ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་དང་། ཕྱོགས་བཅུའི་བདེ་གཤེགས་
རྣམས་ལ་ཕོག །དེ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རླབས། རོ་བཅུད་དྭངས་
མ་ཐམས་ཅད་སྡུད་དྲངས། ཡེ་ཤེས་ཌཱ་ཀིའི་སྐུ་ལ་ཐིམ། དེ་ལས་
འོད་ཟེར་འཆི་མེད་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བབས། བདག་
གི་སྤྱི་བོ་ཚངས་པའི་བུ་ག་ནས་མར་ཞུགས། ལུས་ཐམས་ཅད་མེར་
ཁེངས། ཚེ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་སྡིག་སྒྲིབ་
ཉེས་ལྟུང་དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སངས་ཀྱིས་དག

།འཆི་མེད་དྭངས་མ་གསུམ་ལྡན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུ་ཟླ་མ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ། མཐར།
གོང་ལྟར་ཕྱི་མཆོད། དང་། ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་ གིས་ནང་མཆོད་འབུལ།

Jodang

RAVISSANTE et gracieuse dans la jeunesse de vos seize ans ;
Votre corps quintessentiel est l'espace de félicité vide ;
Vous demeurez en l'ineffable nature du non-né ;
Accomplissement de la Félicité, je vous rends hommage !

Récitatif

SUR le mandala de la lune en son cœur est un **Hûm**, blanc rougeoyant ; autour, la guirlande multicolore du mantra tourne vers la droite.

Récitant cela autant que l'on peut :

Om âh guru dâkinîyé sukhasiddhi âyur jñâna siddhim mé prayaccha

DES LUMIÈRES innombrables de différentes couleurs émanent de la guirlande du mantra et atteignent tout, extérieur et intérieur, habitat et habitants, ainsi que les sugatas des dix directions. Elles invitent leur compassion, influence spirituelle et tout ce qu'il y a de quintessence. Elles se dissolvent en le corps de la dâkinî de sagesse, duquel tombe un flot infini de lumière et d'amrita d'immortalité qui nous pénètre par l'ouverture de Brahmâ, emplissant notre corps, dissipant la totalité des actes négatifs, voiles, fautes, chutes et souillures accumulés durant nos vies dans le samsâra sans commencement.

On pense que l'on a reçu la bénédiction permettant de réaliser le suprême et insurpassable nirmânakâya doté des trois quintessences de l'immortalité.

À la fin, on adressera comme précédemment les offrandes extérieures :

Mudrâs

Om jñâna dâki sukhasiddhi vajra ârgham pratîccha svâhâ, *de même pour* **pâdyam** *puis* **Om vajra pushpé âh hûm**, *jusqu'à* **shabda** *et l'offrande intérieure avec* **Om âh hûm**.

ཇོ

འཇའ་ལུས་སྐུ་བརྙེས་མི་ཤིགས་པའི། །དྭངས་མ་ལྷུན་སྐྱེས་སྒྱུ་མའི་སྐུ། །འོད་གསལ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས། །སྲུ་ཁ་སིདྡྷི་ཁྱེད་རང་མཁྱེན།། མཉམ་པར་བཞག

།ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། མདུན་བསྐྱེད་བླ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་གདན་ཁྲི་དང་བཅས་པ་འོད་དུ་ཞུ་སྟེ་རང་ལ་ཐིམ་པས་སེ་ཞུ། རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ་པས། དབང་བཞི་སྟན་ཐོག་གཅིག་ཏུ་ཐོབ། གནས་སྐབས་བཞིའི་སྒྲིབ་པ་དག་ཅིང་མཐར་ཐུག་སྐུ་བཞིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བསམས་ལ་རིག་པ་ཆོས་ཉིད་བློ་རྩོལ་བྲལ་བའི་ངང་དུ་ཅི་གནས་སུ་བཞག །མཐར་བྱང་འཇུག་གི་སྐུར་ལྷང་ལ་བསྔོ་སྨོན་བྱའོ།

།སྤྱིར་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་སུ་ཁའི་ཆོས་སྐོར་ལ། བདག་མེད་མའི་ནང་ཁྲིད་དང་། ཕག་མོ་གསང་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐོར་སོགས་མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོ་ཉིད་ལས་བྱོན་པ་དང་། ཕྱིས་གཉན་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ་དངོས་སུ་སྣང་བའི་བསྐྱེད་རིམ་གཟེར་གསུམ། ལྟེ་བ་སྤྲུལ་འཁོར་སོགས་གདམས་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཅིང་འདྲིལ་བའི་དམར་ཆོས་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ནས། དེང་སང་ཡིག་རྙིང་ཕལ་ཆེར་ཞིག་གི་ལུང་རྒྱུན་དང་ཁྲིད་བརྒྱུའི་ནང་ཚན་ཙམ་ལས་ཆེར་མི་བཞུགས་ཀྱང་། རྩ་བ་ནི་ཆོས་དྲུག་འདི་དང་ཕྱག་ཆེན་དག་པ་ཡེ་ཤེས་གཉིས་པོ་ཡིན་ཞིང་།

མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་པོས་དཀའ་ཆེན་སྤྱད་པའི་གཅེས་ནོར་གསེར་ཆོས་འདི་ཉིད་ཆད་དུ་ཕོངས་པས་ཕྱིས་འབྱོན་བློ་བཟང་དག་གིས་རྒྱུན་བསྐྱང་པ་དང་། འདིའི་བྱིན་རླབས་ཐོབ་ནས་ཉམས་ལེན་གྱི་རྩ་བ་འདི་ཙམ་ལ་འབད་པས་ཀྱང་གྲུབ་པ་གཉིས་བདེ་བླག་ཏུ་བརྙེས་པར་འགྱུར་བ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཌཱ་ཀིའི་ཐ་ཚིག་གི་ངེས་པའོ།

En votre corps d'arc-en-ciel,
Indestructible Corps Illusoire
Quintessence de l'inné,
Sambhogakâya, Claire Lumière
D'immense félicité.
Sukhasiddhi, veuillez m'inspirer.

Priant ainsi, le maître, génération en face – la dâkinî de sagesse –, fond en lumière et se dissout en nous, le yidam, nos corps, parole et esprit indifférenciés de ses corps, parole et esprit ; nous obtenons ainsi simultanément les quatre initiations, ce qui dissipe temporairement les voiles des quatre phases ; ultimement, nous obtiendrons les quatre corps.

Contemplation

Nous laissons alors la cognition autant que possible en dharmatâ, la nature libre de tout effort.

Dédicace

Finalement le corps d'union s'élève et l'on récite dédicace et souhaits.

Colophon

En général, le cycle d'enseignements de la dâkinî de gnose Sukha est constitué des pratiques provenant du sage accompli Khyungpo, telles « les instructions ésotériques de Nairâtmyâ », « la pratique secrète de Vârâhî », etc. Ultérieurement, (la dâkinî) transmit au Grand Nyentön les précieux enseignements regroupant ses instructions essentielles très profondes, telles que « les trois points essentiels de la phase de génération », « le chakra des émanations du nombril », etc. De nos jours, parmi tous ces écrits anciens, la plupart n'existent plus, à l'exception du lung et de fragments des « Cents instructions » des Jonang. Toutefois, la source (de ceux-ci) sont les Six Dharmas et le Mahâmudrâ, gnose immaculée.

Ces Enseignements d'Or, joyau du cœur, pour lesquels le sage réalisé Khyungpo traversa de grandes épreuves, furent ultérieurement préservés par Lobsang Dak alors qu'ils étaient menacés. Celui-ci ayant reçu la consécration de cette transmission, il s'efforça uniquement en cette pratique-source et obtint facilement les deux accomplissements. Ceci vérifie la promesse de la dâkinî de gnose :

།དད་བརྩོན་དམ་ཚིག་ལྡན་པ་ཡིས། །ཡོའམ་ཟླ་བ་དྲུག་ཉིད་དུ། །རྡོ་རྗེ་འཆང་དངོས་འགྲུབ་བྱེད་པ། །ཐབས་ལམ་སློང་པོ་ཡིད་བཞིན་ནོར།

།གྲགས་ཕྱིར་མ་ཡིན་ཆོས་རྒྱལ་འདི། །འཕེལ་ཞིང་གནས་ཕྱིར་ཅི་ནུས་སྒྲུ། །ཆད་པའི་དགེ་བས་བདག་གཞན་ཀུན། །བདེ་ཆེན་དངོས་གྲུབ་མཆོག་བརྙེས་ཤོག

།ཅེས་པའང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ཆེན་པོ་མཉྫུ་གྷོ་ཥའི་ཞལ་སྔ་ནས་ཆོས་རྒྱལ་འདི་སློང་གི་ཐིག་ལེར་ནོད་པའི་ཚེ། མཁྱེན་རབ་ཀྱི་མངའ་བདག་རྗེ་དབོན་བློ་གྲོས་བཟང་པོའི་ཐུགས་བཞེད་ཀྱིས་རྐྱེན་བྱས་ཏེ། ཟླ་མའི་ཞལ་ལུང་ཟིན་ཐུན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་དཔལ་སྤུངས་ཀྱི་གདན་སར་བྲིས་ཤིང༌། ཡིག་ཀླིང་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཡང་ཚང་བར་འདུས་གསལ་གྱི་ཁྱུལ་དུ་སྤེལ་བ་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་གྱུར་ཅིག །མངྒ་ལཾ།།

Ceux qui ont confiance, diligence et samaya,
En un an ou six mois,
Réaliseront l'accomplissement de Vajradhâra.
Cette transmission est le 'joyau exauçant tous les souhaits' de la voie des méthodes.

J'ai exposé de mon mieux cette voie méconnue,
Afin qu'elle demeure et se développe.
Puissent, par cette vertu, moi et tous les vivants,
Réaliser le suprême accomplissement de Mahâsukha.

Alors que le grand omniscient Mañjughosha versait cet enseignement en le tiglé de mon cœur, le maître en sagesse, le Seigneur Lodrö Zangpo fit le souhait de ce texte. Ainsi, Yönten Gyamtso, en sa résidence de Pelpung, mit par écrit les paroles du maître sous la forme d'un mémorandum. Cet écrit contient également le sens de l'esprit des « paroles essentielles ». Puisse-t-il apporter le bien à l'enseignement et aux vivants en se diffusant d'une manière claire. Mangalam.

Colophon - fév. 2017

Ce sâdhana de la dâkinî de gnose Sukhasiddhi a été composé par Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé (1813-1899). Un original en tibétain de ce texte se trouve dans la ***Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 729****, (le présent extrait commence p. 733, après la prière à la lignée). Le sâdhana peut se pratiquer avec l'offrande de torma et la réception des initiations (voir addenda) extraites de l'initiation de Sukhasiddhi composée par Losel Tenkyong (Collection des textes Shangpa, vol. 2, p. 322).*

Ce texte a été traduit en français et mis en forme pour le chant par Denys Rinpoché et Dragyur Dzamling Künchab, le comité de traduction fondé par Kalu Rangjung Künchab. La traduction suit des règles de versification et de métrique régulières qui permettent de chanter le français suivant les airs traditionnels tibétains, conservant ainsi le souffle de leur inspiration.

© Rimay, Denys Rinpoché

Ce texte est disponible auprès du Bureau du Dharma de Rimay. Ne pas le photocopier ni le transmettre de quelque façon que ce soit sans une autorisation écrite préalable. Contacter : dharma@rimay.net

Comme tout texte du Dharma, ce document est à traiter avec les plus grands soin et respect. Si vous n'en aviez plus besoin, brûlez-le ou disposez-en proprement.

Illustration en couverture : Dâkinî Sukhasiddhi (tib. bde ba'i dngos grub)