

# UN BOUDDHISME MODERNE



La Voie de la  
Compassion et  
de la Sagesse



Guéshé Kelsang Gyatso



VOLUME 2 : LE TANTRA

# *Un Bouddhisme moderne*

*Du même auteur :*

Trésor de contemplation  
Claire Lumière de félicité  
Le Cœur de la sagesse  
La Compassion universelle  
La Voie joyeuse  
Guide du Pays des Dakinis  
Le Vœu du bodhisattva  
Le Joyau du cœur  
Grand Trésor de mérite  
Introduction au bouddhisme  
Comprendre l'esprit  
Les Terres et les Voies tantriques  
Océan de nectar  
L'Essence du vajrayana  
Vivre de manière sensée et mourir dans la joie  
Huit Étapes vers le bonheur  
Transformez votre vie  
Le Nouveau Manuel de méditation  
Comment résoudre nos problèmes quotidiens  
Le Mahamoudra du tantra

L'édition numérique est offerte par l'auteur pour le bien des personnes de notre monde moderne. En accord avec le *Manuel de gestion financière*, les bénéfices obtenus par la vente de ce titre dans d'autres formats seront reversés au fonds du Projet International des Temples NKT-IKBU. Le Projet International des Temples NKT-IKBU est une association caritative bouddhiste construisant des temples pour la paix dans le monde.

[N° d'enregistrement : 1015054 (Royaume Uni)]

[www.kadampatemple.org](http://www.kadampatemple.org)

GUÉSHÉ KELSANG GYATSO

*Un Bouddhisme moderne*

LA VOIE DE LA COMPASSION  
ET DE LA SAGESSE

**VOLUME 2/3 :**  
**LE TANTRA**



ÉDITIONS THARPA  
*France – Canada*

Première édition anglaise sous le titre : *Modern Buddhism* 2011

Première édition française 2010

Cette édition numérique a été publiée en 2011

Guéshé Kelsang Gyatso dispose de la propriété intellectuelle de cette œuvre en accord avec la Copyright, Designs, and Patents Act 1988 ((loi britannique de 1988 relative à la propriété intellectuelle en matière de droit d'auteur, de modèles et de brevets)

Cette édition numérique au format PDF de *Un Bouddhisme Moderne – Volume 2 : Le tantra* est sous licence Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 (Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France)



Quelques droits réservés.

Vous êtes libres de partager, reproduire, distribuer et communiquer l'œuvre selon les conditions suivantes :

**Paternité** – Vous devez attribuer l'œuvre de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous soutiennent ou approuvent votre utilisation de l'œuvre).

**Pas d'utilisation commerciale** – Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette œuvre à des fins commerciales.

**Pas de travaux dérivés** – Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette œuvre.

Les autorisations dépassant ce cadre sont gérées par le détenteur des droits :  
New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Éditions Tharpa  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outille  
France

Tharpa Publications Canada  
631 Crawford St  
Toronto, ON  
M6G 3K1, Canada

Les Éditions Tharpa se trouvent dans divers pays.  
Les livres des Éditions Tharpa sont publiés dans de nombreuses langues.  
Pour plus de détails et consulter les adresses des antennes Tharpa, voir *Un Bouddhisme Moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union 2010

ISBN

978-2-9539117-4-9 – Adobe Portable Document Format (.pdf)

Une édition de ces 3 volumes existe en version imprimée :

ISBN 978-2-913717-40-4 (broché)

ISBN 978-2-913717-41-1 (relié)

# Table des matières

## DEUXIÈME PARTIE : LE TANTRA

<i>La grande valeur du tantra</i>	157
<i>Le tantra de l'étape de génération</i>	165
<i>Le tantra de l'étape de réalisation</i>	
Le canal central	171
Une explication des canaux	173
La goutte indestructible	178
Le vent et l'esprit indestructibles	179
Une explication des vents intérieurs	182
Comment méditer sur le canal central	188
Comment méditer sur la goutte indestructible	189
Comment méditer sur le vent et l'esprit indestructibles	190
<i>L'étape de réalisation du mahamoudra</i>	201
La grande félicité	205
<i>La pratique du mandala du corps de Hérouka</i>	
La lignée de ces instructions	217
Qu'est-ce que le mandala du corps de Hérouka ?	224
Les pratiques préliminaires	228
S'entraîner à l'étape de génération du mandala du corps de Hérouka	249
S'entraîner à l'étape de réalisation	260

*Les instructions de Vajrayogini*

Le yoga du sommeil, du lever et de l'expérience du nectar	263
Les huit autres yogas	269
Dédier la vertu	275

# Illustrations

Le protecteur du dharma, bouddha de la sagesse	156
Hérouka à douze bras	164
Ghantapa	202
Gourou Soumati Bouddha Hérouka	234
Bouddha Vajradhara	244
Bouddha Vajradharma	250
Vénérable Vajrayogini	262
Le mandala de Vajrayogini	270





VOLUME 2 :

# Le tantra





*Le protecteur du dharma, bouddha de la sagesse*

## La grande valeur du tantra

Dans ses enseignements du soutra, Bouddha nous encourage grandement à accomplir l'objectif ultime de la vie humaine. Cet objectif sera atteint rapidement grâce à la pratique du tantra. Le tantra, également appelé « mantra secret » ou « Vajrayana », est une méthode spéciale pour purifier notre monde, nous-mêmes, nos plaisirs et nos activités. Si nous mettons cette méthode en pratique, nous atteindrons très rapidement l'illumination. Il a été expliqué dans la première partie que notre monde n'existe pas de son propre côté. C'est une simple apparence à notre esprit, tout comme un monde du rêve. Dans les rêves, nous pouvons voir et toucher le monde du rêve, mais lorsque nous nous réveillons, nous nous rendons compte qu'il s'agissait simplement d'une projection de notre esprit et que ce monde n'avait pas d'existence en dehors de notre esprit. De même, le monde que nous voyons quand nous sommes à l'état de veille est simplement une projection de notre esprit et n'a aucune existence en dehors de notre esprit. Milarépa a dit :

Il vous faut savoir que toutes les apparences sont dans la nature de l'esprit, et que l'esprit est par nature vacuité.

Notre monde, nous-mêmes, nos plaisirs et nos activités sont dans la nature de notre esprit. Par conséquent, quand notre esprit est impur, ces choses sont impures, et quand notre esprit

devient pur grâce à la pratique de purification, ces choses deviennent pures. Il y a de nombreux différents niveaux de purification de notre esprit. Les apparences fausses subtiles de notre esprit ne peuvent pas être purifiées en pratiquant seulement le soutra. Pour cela, il est nécessaire de nous engager dans la pratique du tantra du yoga suprême. Lorsque notre esprit est complètement purifié grâce à la pratique tantrique, notre monde, nous-mêmes, nos plaisirs et nos activités deviennent également complètement purs. Cet état est l'état de l'illumination. Il est donc très simple d'atteindre l'illumination : tout ce que nous avons à faire, ce sont des efforts pour purifier notre esprit.

Nous savons que nous considérons notre ami comme désagréable lorsque notre esprit est impur parce que nous sommes en colère contre lui. Par contre, cet ami nous paraît agréable quand notre esprit est pur parce que nous ressentons de l'amour affectueux pour lui. Par conséquent, c'est parce que notre propre esprit change et d'un état impur, devient pur, que pour nous nos amis changent et, de désagréables, ils deviennent agréables, et réciproquement. Cela montre que tout ce qui est bon, mauvais ou neutre pour nous est une projection de notre esprit et n'a aucune existence en dehors de notre esprit. En pratiquant le tantra, nous purifierons complètement notre esprit et ferons l'expérience des « quatre puretés absolues » : les puretés absolues de notre monde, de nous-mêmes, de nos plaisirs et de nos activités.

Le tantra est maintenant très en vogue, mais très peu de personnes en comprennent le véritable sens. Certaines personnes nient les enseignements tantriques de Bouddha, tandis que d'autres en détournent l'usage à des fins ordinaires. Beaucoup restent confus en ce qui concerne la pratique de l'union du soutra et du tantra et croient à tort que le soutra et le tantra sont contradictoires. Dans *Le Tantra racine condensé de Hérouka*, Bouddha dit :

Vous ne devriez jamais abandonner le tantra du yoga  
suprême

Mais réaliser que sa signification est inconcevable ;

C'est l'essence même du bouddhadharma.

Il n'y aura aucune base pour faire mauvais usage du tantra quand nous en comprendrons le véritable sens, et nous verrons qu'il n'existe aucune contradiction entre le soutra et le tantra. La pratique des enseignements du soutra est la base sur laquelle construire notre pratique des enseignements du tantra, et la pratique du tantra est la méthode rapide pour atteindre le but ultime des enseignements du soutra. Dans ses enseignements du soutra, Bouddha nous encourage par exemple à abandonner l'attachement alors que, dans le tantra, il nous encourage à transformer notre attachement en la voie spirituelle. Certains peuvent penser que c'est contradictoire, mais il n'en est rien car les instructions tantriques de Bouddha, qui nous permettent de transformer l'attachement en la voie spirituelle, sont la méthode rapide pour abandonner l'attachement ! Ainsi les enseignements tantriques sont la méthode permettant d'atteindre les buts énoncés dans les enseignements du soutra.

Nous devons faire attention à ne pas nous méprendre sur la signification de transformer l'attachement en la voie spirituelle. L'attachement lui-même ne peut pas être directement transformé en la voie spirituelle. L'attachement est une perturbation mentale, un poison intérieur et un objet à abandonner, dans le soutra tout comme dans le tantra. Transformer l'attachement en la voie signifie que nous transformons les causes de l'attachement, nos expériences de plaisirs ordinaires, en la voie spirituelle. Les enseignements tantriques expliquent plusieurs méthodes pour y parvenir.

La compassion universelle accomplit grâce à la pratique des enseignements du soutra et la sagesse du mahamoudra du tantra accomplit grâce à la pratique des enseignements du

tantra sont comme les deux ailes d'un oiseau. Les deux ailes sont d'égale importance pour que l'oiseau vole. De même, le soutra et le tantra sont d'égale importance pour les pratiquants qui cherchent à atteindre l'illumination.

Le tantra est par définition une réalisation intérieure dont la fonction est d'empêcher les apparences et les conceptions ordinaires de se manifester, et d'accomplir les quatre puretés absolues. Les écritures tantriques de Bouddha sont parfois appelées « tantra » parce qu'elles révèlent les pratiques du tantra, mais le tantra, en tant que tel, est nécessairement une réalisation intérieure qui protège les êtres vivants des apparences et conceptions ordinaires, racines des souffrances du samsara. L'apparence ordinaire est notre perception de toutes les choses que nous voyons habituellement, comme nous-mêmes et notre corps. Cette apparence est une apparence fausse subtile. Elle est fausse parce que nous-mêmes, notre corps et toutes les autres choses que nous voyons habituellement n'existent pas, même si nous les voyons toujours de manière fausse. Et, elle est subtile car il nous est difficile de comprendre que cette apparence est fausse. Cette apparence fausse subtile est la racine de notre saisie du soi, qui elle-même est la racine de toutes les autres perturbations mentales et de la souffrance. Seule la pratique du tantra du yoga suprême nous permet d'abandonner complètement cette apparence fausse subtile. Lorsque nous y parviendrons, nous aurons accompli les quatre puretés absolues mentionnées précédemment.

En général, quand nous faisons l'expérience de plaisirs ordinaires, ceux-ci donnent naissance à l'attachement, la source de toute souffrance. Toutefois, par la pratique du tantra, nous pouvons transformer nos expériences des plaisirs ordinaires en une voie spirituelle profonde qui nous conduit très rapidement au bonheur suprême de l'illumination. Les instructions du tantra sont par conséquent supérieures à toute autre instruction.

Pour les êtres vivants, faire l'expérience des plaisirs ordinaires est la cause principale provoquant l'augmentation de leur attachement et, par conséquent, la cause principale de l'augmentation de leurs problèmes. Pour faire cesser l'attachement provenant des plaisirs ordinaires, Bouddha a enseigné le tantra en tant que méthode pour transformer les plaisirs ordinaires en la voie de l'illumination. Bouddha a enseigné quatre niveaux ou classes de tantra. Ces quatre niveaux, le tantra de l'action, le tantra de la mise en action, le tantra du yoga et le tantra du yoga suprême correspondent aux différents niveaux de transformation des plaisirs ordinaires en la voie spirituelle. Les trois premiers sont appelés « tantras inférieurs ». Dans le tantra du yoga suprême, Bouddha a enseigné les instructions les plus profondes, grâce auxquelles la félicité sexuelle est transformée en la voie rapide de l'illumination. Pour être efficace, cette pratique nécessite le rassemblement et la dissolution des vents intérieurs dans le canal central par le pouvoir de la méditation. Pour cette raison, Bouddha n'a pas expliqué ces instructions dans les tantras inférieurs. Dans les tantras inférieurs, Bouddha a transmis les instructions sur la manière de transformer les plaisirs ordinaires, autres que la félicité sexuelle, en la voie de l'illumination par le pouvoir de l'imagination, une pratique plus simple du tantra.

Recevoir une transmission de pouvoir tantrique est la porte d'accès pour entrer dans le tantra. Lors d'une transmission de pouvoir, nous recevons des bénédictions spéciales qui guérissent notre continuum mental et éveillent notre nature de bouddha. Lorsque nous recevons une transmission de pouvoir tantrique, nous semons dans notre continuum mental les graines spécifiques des quatre corps d'un bouddha. Ces quatre corps sont le corps vérité nature, le corps vérité sagesse, le corps jouissance et le corps émanation. Les êtres ordinaires ne possèdent qu'un seul corps, alors que les bouddhas en possèdent quatre simultanément. Le corps émanation d'un bouddha



est son corps grossier, et les êtres ordinaires peuvent le voir. Le corps jouissance est son corps subtil, seuls les pratiquants parvenus à des réalisations supérieures peuvent le voir. Le corps vérité nature et le corps vérité sagesse sont les corps très subtils d'un bouddha. Seuls les bouddhas peuvent les voir.

Dans le tantra, les principaux objets à abandonner sont les conceptions ordinaires et les apparences ordinaires. L'exemple suivant explique plus clairement les termes « conceptions ordinaires » et « apparences ordinaires ». Prenons l'exemple d'un pratiquant de Hérouka qui s'appelle Jean. Habituellement, il apparaît à lui-même en tant que Jean qu'il voit habituellement, et son environnement, ses plaisirs, son corps et son esprit apparaissent comme étant ceux de Jean qu'il voit habituellement. Ces apparences sont des apparences ordinaires. L'esprit qui donne son assentiment à ces apparences ordinaires en les tenant pour vraies est une conception ordinaire. Le « je » existant intrinsèquement, le « mien » existant intrinsèquement et tout autre phénomène existant intrinsèquement qui nous apparaissent sont également des apparences ordinaires. La saisie du soi et toutes les autres perturbations mentales sont des conceptions ordinaires. Les conceptions ordinaires sont des obstructions à la libération et les apparences ordinaires sont des obstructions à l'illumination. De manière générale, tous les êtres sensibles, à l'exception des bodhisattvas parvenus à la concentration semblable au vajra de la voie de la méditation, sont sujets aux apparences ordinaires.

Maintenant, si Jean médite sur l'étape de génération de Hérouka, avec un fort sentiment d'être Hérouka et qu'il considère son environnement, ses expériences, son corps et son esprit comme étant ceux de Hérouka, il aura à ce moment-là la fierté divine qui empêche les conceptions ordinaires. S'il parvient également à l'apparence claire de lui-même en tant que Hérouka, avec l'environnement, les plaisirs, le corps et l'esprit de Hérouka, à ce moment-là, maintenir l'apparence

claire empêchera les apparences ordinaires de se produire dans son esprit.

Au début, les conceptions ordinaires sont plus nuisibles que les apparences ordinaires. L'analogie suivante illustre cela. Supposons qu'un magicien fasse apparaître l'illusion d'un tigre devant son auditoire. Le tigre apparaît à la fois aux spectateurs et au magicien mais les spectateurs croient que le tigre existe véritablement et prennent donc peur, alors que le magicien ne donne pas son assentiment à l'apparence du tigre et garde ainsi son calme. Le problème des spectateurs n'est pas tant qu'un tigre leur apparaisse, mais c'est leur conception que le tigre existe véritablement. Leur sentiment de peur est provoqué par cette conception, et non par la simple apparence du tigre. Si, comme le magicien, ils n'avaient pas la conception que le tigre existe, alors même l'apparition d'un tigre ne leur ferait pas peur. De la même façon, même si les choses nous apparaissent ordinaires, cela ne sera pas très nuisible si nous ne les saisissons pas de façon conceptuelle comme étant ordinaires. De même, il sera moins préjudiciable pour notre développement spirituel de considérer que notre guide spirituel est en essence un bouddha même s'il nous apparaît ordinaire, que de croire qu'il est ordinaire s'il nous apparaît ordinaire. La conviction que notre guide spirituel est un bouddha, même si il ou elle peut nous apparaître comme étant une personne ordinaire, favorise le progrès rapide de notre pratique spirituelle.

Bouddha a enseigné le tantra de l'étape de génération afin de réduire les apparences et les conceptions ordinaires. Pour abandonner complètement ces deux obstructions, Bouddha a enseigné le tantra de l'étape de réalisation, en particulier le mahamoudra du tantra. Au terme de notre entraînement à ces tantras, nous devenons un bouddha tantrique avec les quatre puretés absolues, comme Hérouka.



*Hérouka à douze bras*

## Le tantra de l'étape de génération

Les chapitres suivants présentent les instructions des pratiques de Hérouka et de Vajrayogini, l'essence même du tantra du yoga suprême. La pratique du tantra du yoga suprême peut se subdiviser en deux étapes : l'étape de génération et l'étape de réalisation. Dans l'étape de génération, les pratiquants tantriques se génèrent en déités tantriques pleinement éveillées, telles que Hérouka, par le pouvoir d'une imagination correcte née de la sagesse. Ils génèrent leur environnement, leur corps, leurs plaisirs et leurs activités comme étant ceux de Hérouka. Ce nouveau monde imaginé de Hérouka est leur objet de méditation et ils méditent sur ce monde nouvellement généré à l'aide d'une concentration en un seul point. En s'entraînant continuellement à cette méditation, les pratiquants de Hérouka obtiendront de profondes réalisations d'eux-mêmes en tant que Hérouka, et de leur environnement, de leur corps, de leurs plaisirs et de leurs activités comme étant ceux de Hérouka. Cette réalisation intérieure est le tantra de l'étape de génération.

Le tantra de l'étape de génération est par définition une réalisation intérieure d'un yoga créateur, atteinte en s'entraînant à la fierté divine et à l'apparence claire d'être une déité pleinement éveillée. Il est appelé « yoga créateur » parce que l'objet de méditation est créé par l'imagination et la sagesse. Le tantra de l'étape de génération a pour fonction principale de purifier la mort ordinaire, l'état intermédiaire ordinaire et la renaissance ordinaire, et d'accomplir le corps vérité, le corps

jouissance et le corps émanation d'un bouddha. Il s'agit de la méthode rapide pour faire mûrir notre nature de bouddha.

Hérouka est une déité pleinement éveillée du tantra du yoga suprême et il est la manifestation de la compassion de tous les bouddhas. Dans la pratique de l'étape de génération de Hérouka, les pratiquants privilégient l'entraînement à la fierté divine et à l'apparence claire d'être Hérouka. Avant de s'entraîner à la fierté divine, le pratiquant doit s'entraîner à percevoir son corps et son esprit comme étant le corps et l'esprit de Hérouka. Après avoir accompli cela, il utilise alors le corps et l'esprit imaginés de Hérouka comme base d'imputation de son « je », et se met à penser « Je suis Bouddha Hérouka ». Il médite ensuite sur cette fierté divine à l'aide d'une concentration en un seul point. En s'entraînant à cette méditation, il parviendra à une réalisation profonde de la fierté divine, qui pense spontanément qu'il est Hérouka. À ce moment-là, il aura changé la base d'imputation de son je.

Depuis des temps sans commencement, vie après vie, la seule base d'imputation de notre « je » a été un corps et un esprit contaminés. Notre « je » étant imputé sur un corps et un esprit contaminés, chaque fois que nous avons la pensée « je », l'ignorance de saisie du soi se manifeste simultanément en nous, c'est-à-dire un esprit qui saisit un « je » et un « mien » existant de façon intrinsèque et qui est la source de toutes nos souffrances. À l'inverse, pour des pratiquants qualifiés de Hérouka, leur profonde réalisation de la fierté divine empêche l'ignorance de saisie du soi de se manifester. Il n'existe alors aucune base pour qu'ils éprouvent de la souffrance. Ils jouissent de la pureté de l'environnement, des plaisirs, du corps et de l'esprit de Hérouka.

Nous nous demandons peut-être comment ces pratiquants peuvent-ils croire qu'ils sont Bouddha Hérouka alors qu'ils ne le sont pas encore véritablement. Et comment peuvent-ils parvenir à la réalisation de la fierté divine de se croire Hérouka

alors que cette vue est incorrecte ? Ces pratiquants ne sont pas véritablement Bouddha Hérouka, mais ils peuvent néanmoins croire qu'ils le sont parce qu'ils ont changé leur base d'imputation, abandonnant leurs agrégats contaminés pour adopter les agrégats non contaminés de Hérouka. Cette vue, croire qu'ils sont Bouddha Hérouka, n'est pas une vue incorrecte car elle est non trompeuse et provient de la sagesse qui réalise que le « je » et le « mien » existant de façon intrinsèque n'existent pas. Leur réalisation de la fierté divine qui croit spontanément qu'ils sont Hérouka a donc le pouvoir d'empêcher l'ignorance de saisie du soi, la racine du samsara, de se manifester.

Comme expliqué précédemment, les choses n'existent pas de leur propre côté. Il n'y a ni « je », ni « mien », ni aucun autre phénomène existant de façon intrinsèque. Tous les phénomènes existent en tant que simples imputations. Les choses sont imputées par la pensée sur leur base d'imputation. Que veut dire « base d'imputation » ? Les parties d'une voiture, par exemple, sont la base d'imputation de la voiture. Les parties de la voiture ne sont pas la voiture, mais il n'y a aucune voiture en dehors de ses parties. La voiture est imputée sur ses parties, par la pensée. Comment cela se produit-il ? En percevant une partie quelconque de la voiture, nous pensons naturellement « C'est la voiture ». De même, notre corps et notre esprit ne sont pas notre *je*, mais ils en sont la base d'imputation. Notre *je* est imputé par la pensée sur notre corps ou notre esprit. En percevant notre corps ou notre esprit, la pensée « je » ou « mien » se produit naturellement en nous. Sans base d'imputation, les choses ne peuvent exister. Tout phénomène dépend de sa base d'imputation.

Pourquoi est-il nécessaire de changer la base d'imputation de notre *je* ? Comme indiqué précédemment, depuis des temps sans commencement, vie après vie et jusqu'à maintenant, les agrégats contaminés du corps et de l'esprit ont été la seule base d'imputation de notre *je*. Nous vivons dans le cycle de

souffrances sans fin, parce que la base d'imputation de notre *je* est contaminée par le poison de l'ignorance de saisie du soi. Afin de nous libérer définitivement de la souffrance, nous avons donc besoin de changer notre base d'imputation, et de passer d'agrégats contaminés à des agrégats non contaminés.

Comment pouvons-nous changer notre base d'imputation ? De manière générale, notre base d'imputation a déjà changé d'innombrables fois. Dans nos vies précédentes, nous avons pris d'innombrables renaissances et, à chaque fois, la base d'imputation de notre *je* a été différente. Lorsque nous prenions une renaissance humaine, notre base d'imputation était le corps et l'esprit d'un être humain. Lorsque nous prenions une renaissance animale, notre base d'imputation était le corps et l'esprit d'un animal. Dans cette vie-ci, c'est la même chose. Lorsque nous étions bébé, notre base d'imputation était le corps et l'esprit d'un bébé. Lorsque nous étions adolescents, notre base d'imputation était le corps et l'esprit d'un adolescent, et lorsque nous serons vieux, notre base d'imputation sera le corps et l'esprit d'une personne âgée. Toutes ces innombrables bases d'imputation sont des agrégats contaminés. Nous n'avons jamais changé notre base d'imputation pour passer d'agrégats contaminés à des agrégats non contaminés. Nous pouvons effectuer cela uniquement en nous fiant aux enseignements tantriques de Bouddha.

Nous changeons notre base d'imputation et passons d'agrégats contaminés à des agrégats non contaminés en nous entraînant à l'apparence claire et à la fierté divine d'être Hérouka. Comme Bouddha l'a expliqué dans ses enseignements tantriques, nous apprenons d'abord à purifier notre corps et notre esprit en méditant sur la vacuité du corps, de l'esprit et de tous les autres phénomènes. Nous percevons uniquement la vacuité et nous nous générons alors en déité pleinement éveillée, telle que Hérouka. Nous apprenons alors à percevoir clairement notre corps et notre esprit comme étant le

corps et l'esprit de Hérouka, notre monde comme étant le pays pur de Hérouka, et tous ceux qui nous entourent comme étant des héros et héroïnes pleinement éveillés. Cet entraînement s'appelle « l'entraînement à l'apparence claire ». Lorsque nous percevons notre corps et notre esprit comme étant les agrégats non contaminés du corps et de l'esprit de Hérouka, nous nous mettons à penser « Je suis Bouddha Hérouka ». Nous méditons alors sur cette fierté divine continuellement à l'aide d'une concentration en un seul point, jusqu'à obtenir une profonde réalisation de la fierté divine qui pense spontanément que nous sommes Hérouka. À ce moment-là, notre base d'imputation a changé et nous sommes passés d'agrégats contaminés à des agrégats non contaminés.

Si par exemple, habituellement nous nous appelons Jean, il ne faut jamais penser que Jean est Bouddha Hérouka, mais ressentir que Jean a disparu dans la vacuité avant de nous générer en Bouddha Hérouka. Alors, nous pensons que notre *je*, imputé sur le corps et l'esprit de Hérouka, est Bouddha Hérouka. Cette croyance n'est pas une vue incorrecte, car elle provient de la sagesse, alors que les vues incorrectes proviennent nécessairement de l'ignorance. La réalisation de la fierté divine naît de la sagesse. C'est une méthode puissante permettant d'accumuler beaucoup de mérite et de sagesse.

Même si nous sommes parvenus à la réalisation qui croit spontanément que nous sommes Bouddha Hérouka, il est nécessaire de ne jamais le montrer ou le déclarer aux autres, car un tel comportement est inapproprié dans notre société. Les autres continueront à nous voir en tant que Jean et non pas Hérouka, et nous savons aussi que Jean n'est pas Hérouka. Les réalisations de la fierté divine et de l'apparence claire sont un vécu intérieur. Elles ont le pouvoir de contrôler nos perturbations mentales et à partir de cela, nos actions deviendront pures, naturellement. Il n'y a par conséquent aucune raison pour que nous adoptions un comportement inapproprié. Nous



devons continuer nos activités quotidiennes et communiquer avec les autres comme nous en avons l'habitude.

Comme indiqué précédemment, les réalisations tantriques peuvent être atteintes simplement en se fondant sur la croyance et l'imagination correctes. Cette pratique est très simple, nous n'avons qu'une seule chose à faire, des efforts continuels pour nous familiariser profondément avec la méditation sur la croyance et l'imagination correctes telles qu'elles sont présentées dans le tantra. En comprenant cela, nous devrions être très confiants quant à notre capacité à accomplir les réalisations de l'étape de génération du tantra du yoga suprême. Par ailleurs, nous avons la possibilité très précieuse de créer un nouveau monde et un nouveau je, complètement purs, puisque notre monde et notre *je* que nous voyons habituellement n'existent pas. C'est l'étape de génération. Il serait impossible de générer notre monde et notre *je* comme étant complètement purs si notre monde et notre *je* que nous voyons habituellement existaient. Lorsque la forte perception de notre monde et de notre *je* que nous voyons habituellement cessera grâce à l'entraînement à l'étape de génération, nous ferons naturellement l'expérience d'un monde et d'un je complètement purs. Il est extrêmement important de nous entraîner à l'étape de génération en étant motivés par la compassion, l'esprit de bodhitchitta.

## Le tantra de l'étape de réalisation

La pratique de l'étape de génération est comparable à esquisser les grandes lignes d'une peinture, et la pratique de l'étape de réalisation est comparable à achever cette peinture. Les objets principaux de la méditation de l'étape de génération, le mandala et les déités, sont générés par une imagination correcte, alors que les objets principaux de la méditation de l'étape de réalisation, les canaux, les gouttes et les vents, existent déjà à l'intérieur de notre corps et nous n'avons pas besoin de les générer par le pouvoir de l'imagination. Pour cette raison, l'étape de réalisation n'est pas un yoga créateur.

Le tantra de l'étape de réalisation est par définition une réalisation intérieure de l'apprentissage, construite en dépendance des vents intérieurs qui, par la force des méditations, entrent, demeurent et se dissolvent à l'intérieur du canal central. Les objets de ces méditations sont le canal central, la goutte indestructible, et le vent et l'esprit indestructibles.

### LE CANAL CENTRAL

Le canal central est situé exactement au milieu du corps, entre les parties droite et gauche, mais il est plus près de l'arrière que de l'avant. Juste devant la colonne vertébrale se trouve le canal de la vie, qui est assez épais, et devant celui-ci se trouve le canal central. Il commence au point situé entre les sourcils, puis remonte en s'incurvant jusqu'au sommet de la tête. De là, il descend en ligne droite jusqu'à l'extrémité de l'organe sexuel.

Le canal central est bleu clair sur sa face externe. Il possède quatre caractéristiques : (1) il est très droit, comme le tronc d'un bananier plantain, (2) l'intérieur est d'un rouge huileux comme du sang pur, (3) il est très clair et transparent, comme la flamme d'une bougie, et (4) il est très doux et flexible, comme un pétale de lotus.

Les canaux droit et gauche sont situés de part et d'autre du canal central, et y sont accolés. Le canal droit est de couleur rouge, le gauche de couleur blanche. Le canal droit commence à l'extrémité de la narine droite, le canal gauche à l'extrémité de la narine gauche. À partir de là, ils remontent en s'incurvant jusqu'au sommet de la tête, de part et d'autre du canal central. Ces trois canaux principaux descendent tout droit du sommet de la tête jusqu'au nombril, accolés les uns aux autres. Le canal gauche continue sous le nombril, s'infléchissant un peu vers la droite, se séparant légèrement du canal central qu'il rejoint à l'extrémité de l'organe sexuel. Là, il a pour fonction de retenir et de libérer sperme, sang et urine. Le canal droit continue sous le nombril, s'infléchissant un peu vers la gauche, pour se terminer à l'extrémité de l'anus, où il a pour fonction de retenir et de libérer les selles et autres.

Les canaux droit et gauche s'enroulent autour du canal central à différents endroits, formant ainsi ce qui est appelé des « nœuds de canaux ». Les quatre points où se forment ces nœuds sont, en ordre ascendant, la roue de canaux du nombril, ou chakra du nombril, la roue de canaux du cœur, la roue de canaux de la gorge et la roue de canaux du sommet de la tête. À chacun de ces points, sauf au niveau du cœur, il y a un double nœud formé par un enroulement simple du canal droit et un enroulement simple du canal gauche. Arrivés à ces points, en remontant, les canaux droit et gauche s'enroulent autour du canal central, se croisant d'abord devant, puis derrière. Ensuite, ils continuent leur ascension jusqu'au nœud suivant. La même chose se produit au niveau du cœur, mais là l'enroulement des

deux canaux latéraux est triple, formant un nœud sextuple. Les canaux sont les chemins dans lesquels circulent vents et gouttes intérieurs. Au tout début, il est suffisant de simplement se familiariser avec la description et la visualisation de ces trois canaux.

### UNE EXPLICATION DES CANAUX

Il existe trois canaux principaux : le canal central, le canal droit et le canal gauche. Le canal central est comme le manche d'un parapluie traversant le centre de chacune des roues de canaux, les deux autres canaux le longeant de chaque côté. Le canal central est bleu clair sur sa face externe. Il possède quatre caractéristiques : (1) il est très droit, comme le tronc d'un bananier plantain, (2) l'intérieur est d'un rouge huileux, comme du sang pur, (3) il est très clair et transparent, comme la flamme d'une bougie, et (4) il est très doux et flexible, comme un pétale de lotus.

Le canal central est situé exactement au milieu du corps entre les parties droite et gauche, mais il est plus près de l'arrière que de l'avant. Juste devant la colonne vertébrale se trouve le canal de la vie qui est assez épais, et devant encore se trouve le canal central. Comme il a été dit précédemment, le canal central commence au point situé entre les sourcils, puis il remonte en s'incurvant jusqu'au sommet de la tête, et redescend ensuite en ligne droite jusqu'à l'extrémité de l'organe sexuel. Bien que son nom le plus courant soit « canal central », il est aussi appelé les « deux abandons », car le fait de rassembler les vents dans ce canal met un terme à l'activité négative associée aux vents des canaux droit et gauche. Il est également connu sous le nom de « canal de l'esprit » ou de « Rahou ».

Les canaux droit et gauche sont situés de part et d'autre du canal central, et y sont accolés. Le canal droit est de couleur

rouge, le gauche de couleur blanche. Le canal droit commence à l'extrémité de la narine droite, le canal gauche à l'extrémité de la narine gauche. À partir de là, ils remontent en s'incurvant jusqu'au sommet de la tête de part et d'autre du canal central. Ces trois canaux principaux descendent tout droit du sommet de la tête jusqu'au nombril, accolés les uns aux autres. Le canal gauche continue sous le nombril, s'infléchissant un peu vers la droite, se séparant légèrement du canal central qu'il rejoint à l'extrémité de l'organe sexuel. Là, il a pour fonction de retenir et de libérer sperme, sang et urine. Le canal droit continue sous le nombril, s'infléchissant un peu vers la gauche, pour se terminer à l'extrémité de l'anus, où il a pour fonction de retenir et de libérer les selles et autres.

Le canal droit porte d'autres noms, « canal du soleil », « canal de la parole » et « canal du détenteur subjectif ». Ce dernier nom indique que les vents qui circulent dans ce canal font naître des pensées conceptuelles générées du point de vue de l'esprit subjectif. Le canal gauche porte aussi d'autres noms, « canal de la lune », « canal du corps » et « canal de l'objet tenu ». Ce dernier nom indique que les vents qui circulent dans ce canal font naître des pensées conceptuelles générées du point de vue de l'objet.

Les canaux droit et gauche s'enroulent autour du canal central à différents endroits, formant ainsi ce que l'on appelle les « nœuds de canaux ». Les quatre points où se forment ces nœuds sont, en ordre ascendant, la roue de canaux du nombril, la roue de canaux du cœur, la roue de canaux de la gorge et la roue de canaux du sommet de la tête. À chacun de ces points, sauf au niveau du cœur, il y a un double nœud formé par un enroulement simple du canal droit et un enroulement simple du canal gauche. En remontant vers chaque point, les canaux droit et gauche s'enroulent autour du canal central, se croisant d'abord devant, puis derrière. Ensuite, ils continuent leur ascension jusqu'au nœud suivant. La même chose se produit

au niveau du cœur, mais là l'enroulement des deux canaux latéraux est triple, formant un nœud sextuple.

Ces nœuds se situent au niveau de quatre des six principales roues de canaux. Pour chacune des six principales roues de canaux, un certain nombre de rayons, ou pétales, partent du canal central tout comme les baleines d'un parapluie semblent prendre naissance dans le manche. À la roue de canaux du sommet de la tête, appelée « roue de la grande félicité », on dénombre trente-deux pétales ou rayons, tous de couleur blanche. Le centre est triangulaire, le sommet du triangle tourné vers l'avant (vu du dessus, il s'agit de la forme du nœud torsadé d'où sortent les rayons). Ces trente-deux rayons s'infléchissent vers le bas comme les baleines d'un parapluie ouvert tenu verticalement. Une description de cette roue et des trois autres principales roues de canaux présentant des nœuds, se trouve dans le tableau 1.

**Tableau 1 Les quatre principales roues de canaux**

<i>emplacement</i>	<i>nom</i>	<i>forme du centre</i>	<i>nombre de rayons</i>	<i>couleur</i>	<i>direction de l'infléchissement</i>
sommet de la tête	roue de la grande félicité	triangulaire	trente-deux	blanc	vers le bas
gorge	roue de la jouissance	circulaire	seize	rouge	vers le haut
cœur	roue du dharma	circulaire	huit	blanc	vers le bas
nombril	roue de l'émanation	triangulaire	soixante-quatre	rouge	vers le haut

Ces quatre roues de canaux totalisent cent vingt rayons. Il existe deux autres principales roues de canaux : la roue de canaux du point secret qui possède trente-deux rayons de couleur rouge qui s'infléchissent vers le bas, et la roue de canaux du joyau qui

possède huit rayons de couleur blanche qui s'infléchissent vers le haut. Par ailleurs, certains textes indiquent que les rayons du sommet de la tête, du nombril et du point secret peuvent être visualisés ayant diverses couleurs.

Puisque la roue de canaux du cœur a une importance particulière, en voici une description plus détaillée. Ses huit rayons, ou pétales, sont disposés dans les directions cardinales et intermédiaires, l'avant étant situé à l'est. À l'intérieur de chaque rayon circule principalement le vent qui soutient un élément particulier, comme cela est indiqué dans le Tableau 2.

**Tableau 2 Les rayons de la roue de canaux du cœur**

<i>direction</i>	<i>vent qui soutient</i>
est	l'élément terre
nord	l'élément vent
ouest	l'élément feu
sud	l'élément eau
sud-est	l'élément de la forme
sud-ouest	l'élément de l'odeur
nord-ouest	l'élément du goût
nord-est	l'élément du toucher

Trois canaux partent de chacun de ces huit pétales, ou rayons de canaux du cœur, ce qui fait un total de vingt-quatre canaux. Ce sont les canaux des vingt-quatre emplacements. Ils forment trois groupes de huit : les canaux de la roue de l'esprit, bleus, contiennent principalement des vents ; les canaux de la roue de la parole, rouges, contiennent principalement des gouttes rouges ; et les canaux de la roue du corps, blancs, contiennent principalement des gouttes blanches. Chaque canal aboutit à un emplacement différent à l'intérieur du corps. Ces emplacements sont les vingt-quatre emplacements intérieurs. Lorsque nous pratiquons la longue sadhana de Hérouka, nous visualisons les déités du mandala du corps à ces emplacements-là.

Les huit extrémités extérieures des huit canaux de la roue de l'esprit se trouvent : (1) à la ligne de naissance des cheveux, (2) au sommet de la tête, (3) à l'oreille droite, (4) à la nuque, (5) à l'oreille gauche, (6) au point situé entre les sourcils, (7) aux deux yeux, (8) aux deux épaules. Les huit extrémités de la roue de la parole se trouvent : (9) aux deux aisselles, (10) aux deux seins, (11) au nombril, (12) au bout du nez, (13) à la bouche, (14) à la gorge, (15) au cœur (à mi-chemin entre les deux seins), (16) aux deux testicules ou aux deux côtés du vagin. Enfin, celles de la roue du corps se trouvent : (17) à l'extrémité de l'organe sexuel, (18) à l'anus, (19) aux deux cuisses, (20) aux deux mollets, (21) aux huit doigts et aux huit orteils, (22) sur le dessus des deux pieds, (23) aux deux pouces et aux deux gros orteils, (24) aux deux genoux.

Ces vingt-quatre canaux se divisent tous en trois branches qui se distinguent par les éléments principaux qui circulent en eux : vents, gouttes rouges et gouttes blanches. Ces soixante-douze canaux se divisent chacun en mille canaux, ce qui fait un total de soixante-douze mille canaux. Pour un pratiquant du mantra secret, il est important de se familiariser avec la disposition des canaux puisque c'est par le contrôle des vents et des gouttes qui y circulent que s'accomplit l'union de la grande félicité spontanée et de la vacuité.

Dans le corps d'une personne ordinaire, les vents circulent dans la plupart de ces canaux, à l'exception du canal central. Ces vents étant impurs, les divers types d'esprit qu'ils soutiennent sont également impurs, et tant que ces vents continuent à circuler dans les canaux périphériques, ils continuent à soutenir les diverses conceptions négatives qui nous gardent prisonniers dans le samsara. Toutefois, par la force de la méditation, ces vents peuvent être amenés à l'intérieur du canal central où ils ne peuvent plus alimenter la formation des pensées conceptuelles grossières de l'apparence dualiste. Alors, l'esprit libéré des apparences dualistes, nous serons en mesure de réaliser la vérité ultime, la vacuité, directement.



À ces vingt-quatre emplacements intérieurs du mandala du corps de Hérouka correspondent les « vingt-quatre emplacements extérieurs », situés en différents endroits de ce monde. Les pratiquants dont le karma est pur perçoivent ces emplacements extérieurs de Hérouka en tant que pays purs, mais ceux dont le karma est impur les perçoivent seulement comme des lieux ordinaires.

### LA GOUTTE INDESTRUCTIBLE

Dans le corps, il existe deux types de gouttes : les gouttes blanches et les gouttes rouges. Les gouttes blanches sont l'essence pure du liquide séminal blanc, ou sperme, et les gouttes rouges sont l'essence pure du sang. Toutes deux ont une forme grossière et une forme subtile. Il est facile de reconnaître les gouttes grossières, mais il est plus difficile de reconnaître les gouttes subtiles.

La roue de canaux du sommet de la tête est le siège principal de la goutte blanche, également appelée « bodhitchitta blanche ». C'est de là que provient le liquide séminal blanc. La roue de canaux du nombril est le siège principal de la goutte rouge, également appelée « bodhitchitta rouge ». C'est de là que provient le sang. La goutte rouge du nombril est également la source de la chaleur du corps et la base permettant d'atteindre les réalisations du feu intérieur, ou toumo. La fonte et la circulation des gouttes dans les canaux donnent naissance à une expérience de félicité.

Comme il vient d'être expliqué, au niveau de la roue de canaux du cœur, un nœud sextuple est formé par les canaux droit et gauche qui s'enroulent autour du canal central et l'enserrent. C'est le nœud le plus difficile à desserrer, mais après avoir réussi à desserrer ce nœud grâce à la méditation, nous atteindrons un grand pouvoir, celui de la réalisation de la claire lumière. Au niveau du cœur, le canal central est obstrué comme une tige de bambou parce qu'il est enserré par ce nœud

sextuple. À l'intérieur du canal central, au centre même de ce nœud sextuple, se trouve une petite vacuole, et à l'intérieur de celle-ci, une goutte appelée « goutte indestructible », qui a la taille d'un petit pois. Sa moitié supérieure est blanche et sa moitié inférieure rouge. La substance de la moitié blanche est l'essence très claire du sperme et la substance de la moitié rouge est l'essence très claire du sang. Cette goutte, très pure et très subtile, est l'essence même de toutes les gouttes. Toutes les gouttes ordinaires rouges et blanches circulant dans tout notre corps proviennent de cette goutte.

La goutte indestructible est comme un petit pois coupé en deux, légèrement évidé, puis recollé. Elle est appelée « goutte indestructible » parce que ses deux moitiés ne se séparent jamais avant la mort. Au moment de la mort, tous les vents intérieurs se dissolvent dans la goutte indestructible, ce qui provoque son ouverture. Avec la séparation des deux moitiés, notre conscience quitte immédiatement notre corps pour aller vers sa prochaine vie.

#### LE VENT ET L'ESPRIT INDESTRUCTIBLES

Le vent indestructible est par nature un « vent intérieur » très subtil. Les vents intérieurs sont des vents d'énergie qui circulent dans les canaux du corps. Ils sont beaucoup plus subtils que les vents extérieurs. Ils sont associés aux différents esprits et leur servent de monture. En l'absence de ces vents, notre esprit est incapable de se déplacer d'un objet à un autre. Les vents intérieurs sont comparés à un aveugle qui a des jambes, parce qu'ils ne peuvent rien percevoir mais peuvent se déplacer d'un endroit à un autre. L'esprit est comparé à une personne qui a des yeux mais pas de jambes parce qu'un esprit peut voir mais ne peut pas se déplacer sans sa monture, un vent intérieur. Un esprit est toujours monté sur le vent intérieur auquel il est associé. C'est pourquoi, associés l'un à l'autre, ils peuvent voir et se déplacer.

Les vents intérieurs qui circulent dans les canaux gauche et droit sont impurs et nuisibles parce qu'ils servent de monture à l'esprit de saisie du soi, à la préoccupation de soi et aux autres perturbations mentales. Nous devons faire de grands efforts pour amener et dissoudre ces vents intérieurs dans le canal central afin d'empêcher ces perturbations mentales de se manifester.

Chez les êtres ordinaires, les vents intérieurs entrent, demeurent et se dissolvent à l'intérieur du canal central uniquement au cours du processus de la mort et du sommeil profond. À ces moments-là, le vent et l'esprit indestructibles sont manifestes, mais les êtres ordinaires ne peuvent pas les reconnaître parce que leur mémoire, ou attention, est alors incapable de fonctionner. À l'étape de réalisation, les pratiquants tantriques sont capables de faire entrer, demeurer et se dissoudre leurs vents intérieurs à l'intérieur du canal central à tout moment par le pouvoir de leur méditation sur les canaux, les gouttes et les vents. Ils peuvent ainsi atteindre les réalisations des cinq étapes du tantra de l'étape de réalisation : (1) la réalisation initiale de la grande félicité spontanée (le corps isolé et la parole isolée de l'étape de réalisation), (2) la claire lumière d'exemple ultime, (3) le corps illusoire, (4) la claire lumière de signification, et (5) l'union de la claire lumière de signification et du corps illusoire pur. Ayant atteint la cinquième étape, les pratiquants parviendront à l'illumination en l'espace de quelques mois.

Il y a cinq vents racines et cinq vents branches. Les vents racines sont les suivants : (1) le vent qui soutient la vie ; (2) le vent descendant évacuateur ; (3) le vent ascendant ; (4) le vent qui demeure de manière égale ; et (5) le vent pénétrant. Les cinq vents branches sont les suivants : (1) le vent mobile ; (2) le vent intensément mobile ; (3) le vent parfaitement mobile ; (4) le vent fortement mobile ; et (5) le vent manifestement mobile. Vous trouverez une explication détaillée des vents intérieurs en page 182.

Le vent indestructible est le vent très subtil associé à l'esprit très subtil dont il est la monture. Il est appelé « corps qui réside continuellement » parce que nous avons eu ce corps continuellement, vie après vie. Notre esprit de préoccupation de soi croit que notre corps actuel est notre propre corps, et s'en préoccupe. En réalité, notre corps actuel n'est qu'une partie du corps d'autres personnes car c'est une partie du corps de nos parents. Notre *je* imputé sur notre corps et notre esprit actuels cessera à la fin du processus de la mort, tandis que notre *je* imputé sur notre corps et notre esprit qui résident continuellement ne cessera jamais, mais passera d'une vie à l'autre. C'est cette personne-là, ce je-là, qui finalement deviendra un bouddha. Nous pouvons donc comprendre que, du point de vue du tantra du yoga suprême, il existe une personne, un je, immortelle qui possède un corps immortel dans le continuum mental de chaque être vivant. Toutefois, sans se fonder sur les profondes instructions du tantra du yoga suprême, nous ne pouvons pas reconnaître notre corps et notre *je* immortels, notre véritable *je*. Un yogi a dit ceci :

Effrayé par la mort, je me suis tout d'abord précipité  
vers le dharma.

Puis je me suis entraîné à l'état au-delà de la mort.

Et finalement j'ai réalisé qu'il n'y a pas de mort et je me  
suis détendu !

À l'intérieur de la goutte indestructible résident le vent et l'esprit indestructibles, l'union de notre vent très subtil et de notre esprit très subtil. Le vent très subtil est notre propre corps, ou corps qui réside continuellement. L'esprit très subtil, ou esprit indestructible, est notre propre esprit, ou esprit qui réside continuellement. Il est monté sur le vent très subtil. L'union de notre vent très subtil et de notre esprit très subtil est appelée « vent et esprit indestructibles » parce que cette union ne cesse jamais. Depuis des temps sans commencement, notre

vent indestructible et notre esprit indestructible ne se sont jamais séparés, et ils ne se sépareront jamais à l'avenir. Notre parole très subtile est notre capacité potentielle à communiquer, possédée par l'association de notre corps et de notre esprit très subtils. C'est notre propre parole, ou parole qui réside continuellement. À l'avenir, cette parole deviendra la parole d'un bouddha. En résumé, à l'intérieur de la goutte indestructible se trouvent notre propre corps, notre propre parole et notre propre esprit, qui à l'avenir deviendront les corps, parole et esprit pleinement éveillés d'un bouddha. Ces trois, notre corps très subtil, notre parole très subtile et notre esprit très subtil sont notre véritable nature de bouddha.

Après avoir obtenu une certaine expérience du tantra de l'étape de génération, étape comparable à l'esquisse des grandes lignes d'une peinture, nous devons pratiquer les méditations du tantra de l'étape de réalisation afin de terminer notre peinture. Ces méditations sont celles du canal central, de la goutte indestructible et du vent et de l'esprit indestructibles, et sont appelées « yogas du canal, de la goutte et du vent ».

#### UNE EXPLICATION DES VENTS INTÉRIEURS

Un vent est par définition l'élément qui est léger et mobile parmi les quatre éléments. Les vents peuvent être classés en vents extérieurs et vents intérieurs, et en vents grossiers et vents subtils. Le vent grossier extérieur est le vent dont nous faisons l'expérience lorsque dehors il y a du vent. Le vent subtil extérieur est beaucoup plus difficile à déceler. Il est l'énergie qui fait pousser les plantes, et il existe même à l'intérieur des pierres et des montagnes. C'est avec l'aide des vents subtils que les plantes puisent l'eau, produisent de nouvelles feuilles, et ainsi de suite. De tels vents sont la force vitale des plantes. Dans certains textes tantriques, le vent est effectivement appelé

« vie » ou « force vitale ». Aussi, bien qu'il soit incorrect de dire que les plantes sont vivantes dans le sens d'être doté d'une conscience, dans ce sens-là, nous pouvons dire qu'elles sont vivantes.

Les vents intérieurs sont les vents dans le continuum d'une personne qui circulent dans les canaux du corps. La fonction principale des vents intérieurs est de déplacer l'esprit jusqu'à son objet. La fonction de l'esprit est d'appréhender des objets, mais sans un vent qui lui serve de monture, il ne peut pas se déplacer vers l'objet, ou établir un lien avec lui. L'esprit est parfois comparé à une personne qui peut voir mais qui n'a pas de jambes, et le vent à une personne aveugle qui a des jambes. L'esprit ne peut fonctionner qu'avec l'aide des vents intérieurs.

Il y a de nombreux vents différents qui circulent dans les canaux du corps, mais ils sont tous compris dans les cinq vents racines et les cinq vents branches. Les cinq vents racines sont : (1) le vent qui soutient la vie ; (2) le vent descendant évacuateur ; (3) le vent ascendant ; (4) le vent qui demeure de manière égale ; et (5) le vent pénétrant.

Chaque vent racine possède six caractéristiques qui permettent de l'identifier : (1) sa couleur, (2) la famille de bouddhas à laquelle il est associé, (3) l'élément auquel il sert de soutien, (4) son siège principal, ou fondamental, (5) sa fonction et, (6) sa direction, c'est-à-dire la manière dont il sort des narines à l'expiration. Tout ceci est présenté dans le tableau 1, page 184.

Le vent qui soutient la vie est appelé le « vent Akshobya » car, lorsqu'il est complètement purifié, il se transforme en la nature d'Akshobya. Pour le moment, notre vent qui soutient la vie est semblable à la graine du corps forme d'Akshobya, mais n'est pas Akshobya lui-même. La fonction principale du vent qui soutient la vie est de soutenir la vie en maintenant la connexion entre le corps et l'esprit. Plus le vent qui soutient la vie est fort, plus longue sera notre vie. Ce vent a aussi pour

Tableau 1 Les vents racines

	<i>qui soutient la vie</i>	<i>descendant évacuateur</i>	<i>ascendant</i>	<i>qui demeure de manière égale</i>	<i>pénétrant</i>
<i>couleur</i>	blanc	jaune	rouge	vert/jaune	bleu clair
<i>famille de bouddhas</i>	Akshobya	Ratnasambhava	Amitabha	Amoghasiddhi	Vairochana
<i>élément</i>	eau	terre	feu	vent	espace
<i>siège</i>	cœur	anus et organe sexuel : (les deux portes inférieures)	gorge	ombilic	le haut et le bas du corps, principalement les 360 articulations
<i>fonction</i>	soutient et maintient la vie	retient et libère les urines, les selles, le sperme, le sang menstruel, etc.	parler, avaler, etc.	faire flamboyer le feu intérieur, digérer la nourriture et les boissons, etc.	permet au corps d'aller et de venir, permet le mouvement, de soulever et de placer
<i>direction</i>	par les deux narines, doucement, vers le bas	les deux narines, horizontalement, fortement, vers l'avant	par la narine droite, violemment vers le haut	par la narine gauche, se déplaçant vers la gauche et la droite depuis le bord de cette narine	ce vent ne circule pas par les narines, sauf au moment de la mort

fonction de soutenir l'élément eau de notre corps et d'assurer sa croissance. Le vent qui soutient la vie est de couleur blanche et il se situe principalement au niveau du cœur. Lorsque nous expirons il sort par les deux narines, circulant doucement vers le bas.

Le vent descendant évacuateur est la graine du corps forme de Ratnasambhava. Il est associé à l'élément terre. Il est de couleur jaune et sa fonction est de libérer urine, selles, sperme et sang menstruel. Il est principalement situé au niveau de l'anus et de l'organe sexuel, et lorsque nous expirons il sort horizontalement des deux narines, circulant fortement vers l'avant.

Le vent ascendant est la graine du corps forme d'Amitabha. Il est associé à l'élément feu. Il est de couleur rouge et sa fonction est de nous permettre d'avaler la nourriture, de boire, de parler, de tousser et ainsi de suite. Il est principalement situé au niveau de la gorge, et lorsque nous expirons il sort par la narine droite, circulant violemment vers le haut.

Le vent qui demeure de manière égale est la graine du corps forme d'Amoghasiddhi. Il est associé à l'élément vent. Il est de couleur vert jaune et sa fonction est de faire flamboyer le feu intérieur et de digérer la nourriture et la boisson en séparant les substances nutritives des déchets. Il est principalement situé au niveau du nombril et lorsque nous expirons, il sort par la narine gauche, se déplaçant vers la gauche et la droite depuis le bord de cette narine.

Le vent pénétrant est la graine du corps forme de Vairochana. Il est associé à l'élément espace. Il est de couleur bleu pâle et, comme son nom le suggère, il pénètre le corps entier, notamment les trois cent soixante articulations. Sa fonction est de rendre le corps capable de bouger. Sans ce vent, nous serions complètement immobile, comme une pierre. Ce vent ne circule pas par les narines, sauf au moment de la mort.



D'une manière générale, il y a toujours l'un des vents qui sort plus fortement que les autres par les narines. Si, par exemple, le vent qui soutient la vie sort plus fortement, les autres vents (à l'exception du vent pénétrant) sortent doucement. À moins d'observer notre respiration très attentivement, il est difficile de remarquer les différents mouvements des quatre vents, mais il est certain qu'ils sortent par nos narines à chaque respiration.

Les cinq vents branches sont : (1) le vent mobile ; (2) le vent intensément mobile ; (3) le vent parfaitement mobile ; (4) le vent fortement mobile ; et (5) le vent manifestement mobile.

Les cinq vents branches sont ainsi nommés parce qu'ils partent tous du vent qui soutient la vie, situé au centre du cœur. L'emplacement principal de ces vents se trouve dans les quatre rayons de la roue de canaux du cœur, d'où ils circulent dans nos canaux jusqu'aux cinq portes des pouvoirs sensoriels. Puisque leur fonction est de permettre le développement des perceptions sensorielles, les cinq vents branches sont aussi appelés les « cinq vents des pouvoirs sensoriels ». La couleur et la fonction de chaque vent branche sont présentées dans le tableau 2.

**Tableau 2 Les vents branches**

<i>nom</i>	<i>couleur</i>	<i>fonction</i>
le vent mobile	rouge	permet à la perception de l'œil de se déplacer jusqu'aux formes visuelles
le vent intensément mobile	bleu	permet à la perception de l'oreille de se déplacer jusqu'aux sons
le vent parfaitement mobile	jaune	permet à la perception du nez de se déplacer jusqu'aux odeurs
le vent fortement mobile	blanc	permet à la perception de la langue de se déplacer jusqu'aux saveurs
le vent manifestement mobile	vert	permet à la perception du corps de se déplacer jusqu'aux objets tactiles

Le premier vent, le vent mobile, circule du cœur jusqu'à la porte des yeux pour permettre à la perception de l'œil de se déplacer jusqu'à son objet, les formes visuelles. Sans le vent mobile, la perception de l'œil n'aurait pas le pouvoir d'entrer en contact avec les formes visuelles. La raison pour laquelle nous ne pouvons pas voir lorsque nous dormons est que le vent mobile s'est retiré de la porte du pouvoir sensoriel de l'œil pour retourner à son siège au niveau du cœur.

Le vent intensément mobile circule du cœur jusqu'aux oreilles, permettant à la perception de l'oreille de se déplacer jusqu'aux sons ; le vent parfaitement mobile circule du cœur jusqu'aux narines, permettant à la perception du nez de se déplacer jusqu'aux odeurs ; le vent fortement mobile circule du cœur jusqu'à la langue, permettant à la perception de la langue de se déplacer jusqu'aux saveurs ; et le vent manifestement mobile circule depuis le cœur et va partout dans le corps, permettant à la perception du corps de se déplacer jusqu'aux objets tactiles.

Le vent descendant évacuateur, le vent ascendant, le vent qui demeure de manière égale, le vent pénétrant et les cinq vents branches sont tous des vents intérieurs grossiers. Le vent qui soutient la vie a trois niveaux : grossier, subtil et très subtil. La plupart des vents montés par les pensées conceptuelles sont des vents qui soutiennent la vie grossiers ; les vents montés par les esprits de la vision de blancheur, du rouge grandissant et du noir de l'accomplissement imminent, sont des vents qui soutiennent la vie subtils ; et le vent monté par l'esprit de claire lumière est un vent qui soutient la vie très subtil.

Le vent qui soutient la vie est très vaste. Si le vent qui se manifeste est un vent qui soutient la vie impur, des pensées conceptuelles négatives naîtront, mais si le vent qui soutient la vie est purifié, les pensées conceptuelles négatives seront pacifiées. Toutes les méditations utilisent la perception mentale, et

le vent monté par la perception mentale est nécessairement un vent qui soutient la vie.

Chacun des cinq vents des pouvoirs sensoriels et le vent qui soutient la vie grossier ont deux parties : un vent qui génère le type spécifique de perception et un vent qui déplace la perception jusqu'à son objet. Ces douze vents circulent habituellement dans les canaux droit et gauche et sont les objets principaux qui doivent être purifiés au moyen de la récitation vajra, comme c'est expliqué dans *Les Terres et les Voies tantriques* et dans *L'Essence du vajrayana*. Si nous voulons vaincre les distractions, il est très important de faire entrer, demeurer et se dissoudre ces douze vents à l'intérieur du canal central.

#### COMMENT MÉDITER SUR LE CANAL CENTRAL

Tout d'abord, nous apprenons à percevoir notre canal central en contemplant de la manière suivante :

*Mon canal central est situé exactement au milieu du corps, entre les parties droite et gauche, mais il est plus près de l'arrière que de l'avant. Juste devant la colonne vertébrale se trouve le canal de la vie, qui est assez large, et devant celui-ci se trouve le canal central. Il commence au point situé entre mes sourcils, puis remonte en s'incurvant jusqu'au sommet de ma tête. De là, il descend en ligne droite jusqu'à l'extrémité de mon organe sexuel. Bleu clair sur sa face externe, il est d'un rouge huileux à l'intérieur. Il est clair et transparent, très doux et flexible.*

Au tout début, si nous le désirons, nous pouvons visualiser le canal central assez large, puis petit à petit de plus en plus fin, jusqu'à ce que nous soyons finalement capables de le visualiser de l'épaisseur d'une paille. Nous contemplons ainsi de façon

répétée jusqu'à percevoir une image générique de notre canal central. Puis, tout en pensant que notre esprit se trouve à l'intérieur du canal central en notre cœur, nous centrons notre esprit en un seul point sur le canal central au niveau de notre cœur et méditons sur cela. Nous nous entraînons continuellement de cette manière jusqu'à obtenir une profonde expérience de cette méditation.

COMMENT MÉDITER SUR LA  
GOUTTE INDESTRUCTIBLE

Pour percevoir notre goutte indestructible, nous contemplons de la manière suivante :

*À l'intérieur de mon canal central, au niveau de mon cœur se trouve une petite vacuole. À l'intérieur de celle-ci se trouve ma goutte indestructible. Elle est de la taille d'un petit pois, la moitié supérieure est de couleur blanche et la moitié inférieure rouge. Elle est semblable à un petit pois coupé en deux, légèrement évidé, puis recollé. Très pure et très subtile, elle est l'essence même de toutes les gouttes. Bien que sa substance soit le sperme et le sang, sa nature est très claire, semblable à une minuscule boule de cristal qui émet des rayons de lumière de cinq couleurs.*

Nous contemplons ainsi de façon répétée jusqu'à percevoir une image générique claire de notre goutte indestructible en notre cœur à l'intérieur du canal central. Nous méditons en un seul point, sans distraction, sur la goutte indestructible en notre cœur, avec la sensation que notre esprit est à l'intérieur de cette goutte.

Cette méditation est une puissante méthode qui provoque l'entrée, le maintien et la dissolution de nos vents à l'intérieur du canal central. Maître Ghantapa a dit :

Nous devrions méditer en un seul point  
Sur la goutte indestructible qui réside toujours en notre  
cœur.

Ceux qui ont l'habitude de méditer ainsi  
Sont certains de générer la sagesse exaltée.

Ici, « sagesse exaltée » signifie sagesse de la claire lumière de félicité ressentie lorsque les nœuds de la roue de canaux du cœur sont desserrés. Ces nœuds sont les plus difficiles à desserrer parmi tous les nœuds du canal central. Mais, si nous nous concentrons sur notre roue de canaux du cœur dès le début de notre pratique de l'étape de réalisation, cela nous aidera à desserrer ces nœuds. C'est pourquoi cette méditation est une méthode puissante pour parvenir à des réalisations qualifiées de l'étape de réalisation.

#### COMMENT MÉDITER SUR LE VENT ET L'ESPRIT INDESTRUCTIBLES

Nous effectuons la méditation sur le vent et l'esprit indestructibles pour parvenir à une expérience plus profonde de la sagesse de la claire lumière de félicité. Tout d'abord nous trouvons l'objet de méditation, c'est-à-dire la perception claire de notre vent et de notre esprit indestructibles, en contemplant comme ceci :

*À l'intérieur de ma goutte indestructible se trouve l'union de mon vent et de mon esprit indestructibles sous l'aspect d'un minuscule nada, qui symbolise l'esprit de claire lumière de Hérouka. Ce nada est de couleur blanche teintée de rouge et émet des rayons de lumière de cinq couleurs. Ma goutte indestructible, située à l'intérieur de mon canal central au niveau du cœur, est semblable à une grotte et l'union de mon vent et de mon esprit indestructibles est semblable à une personne vivant à l'intérieur de cette grotte.*

Une représentation du nada se trouve dans *Un Bouddhisme moderne – Volume 1 : Le soutra*, en page 154. Nous contemplons de façon répétée jusqu'à percevoir le nada, qui est par nature l'union de notre vent indestructible et de notre esprit indestructible. Ayant la ferme conviction que le nada est l'union de notre vent et de notre esprit très subtils, et la sensation que notre esprit est entré dans ce nada, nous méditons en un seul point sur le nada, sans l'oublier.

Grâce à une profonde expérience des méditations sur le canal central, sur la goutte indestructible et sur l'union du vent et de l'esprit indestructibles, nos vents intérieurs entreront, demeureront et se dissoudront à l'intérieur du canal central, et nous ferons l'expérience de signes particuliers. En examinant notre respiration, nous pouvons savoir si les vents sont entrés ou non dans le canal central. Habituellement, notre respiration présente des déséquilibres : nous expirons plus d'air par une narine que par l'autre, et l'air commence à sortir par une narine avant de sortir par l'autre. Par contre, lorsque nos vents seront entrés dans le canal central à la suite des méditations expliquées ci-dessus, la pression et le rythme de la respiration seront les mêmes dans les deux narines, à l'inspiration comme à l'expiration. Par conséquent, le premier signe perceptible est une respiration égale dans les deux narines. Un autre déséquilibre notable dans la respiration habituelle est que l'inspiration est plus forte que l'expiration ou inversement. Le deuxième signe indiquant que les vents sont entrés dans le canal central est que la pression restera exactement la même à l'inspiration et à l'expiration.

Deux signes indiquent également que les vents demeurent dans le canal central : (1) notre respiration devient de plus en plus faible jusqu'à finalement cesser complètement, et (2) tous les mouvements abdominaux associés habituellement à la respiration s'arrêtent. Normalement, si notre respiration devait s'arrêter, nous serions pris de panique et penserions

être sur le point de mourir. Toutefois, si nous sommes capables d'arrêter notre respiration par la force de la méditation, bien loin de paniquer, notre esprit sera encore plus confiant, plus à l'aise et plus souple.

Lorsque les vents demeurent à l'intérieur du canal central, nous n'avons plus besoin de dépendre de l'air grossier pour survivre. Normalement, notre respiration ne s'arrête qu'au moment de la mort. Au cours du sommeil, notre respiration devient de plus en plus subtile, mais elle ne s'arrête jamais complètement. Par contre, pendant la méditation de l'étape de réalisation, notre respiration peut s'arrêter complètement sans que nous perdions connaissance. Il est possible que les vents s'échappent de nouveau dans les canaux droit et gauche après être restés cinq ou dix minutes dans le canal central. Si cela se produit, nous recommençons à respirer. L'air circulant dans les narines est une indication que les vents ne demeurent pas à l'intérieur du canal central.

Quels signes indiquent que les vents se sont dissous à l'intérieur du canal central ? Sept vents doivent se dissoudre dans le canal central et la complète dissolution de chaque vent est accompagnée d'un signe particulier. Les sept vents sont les suivants : (1) le vent de l'élément terre ; (2) le vent de l'élément eau ; (3) le vent de l'élément feu ; (4) le vent de l'élément vent ; (5) le vent monté par l'esprit de la vision de blancheur ; (6) le vent monté par l'esprit du rouge grandissant ; et (7) le vent monté par l'esprit du noir de l'accomplissement imminent. Les quatre premiers sont grossiers et les trois derniers subtils. Ces sept vents se dissolvent progressivement dans l'ordre, et à chaque dissolution apparaît une vision particulière.

Le vent de l'élément terre soutient et fait augmenter tout ce qui est associé à l'élément terre dans notre corps, comme nos os, cartilages et ongles. Lorsque ce vent se dissout dans le canal central, nous percevons une vision appelée « vision semblable

à un mirage ». Cela ressemble au miroitement de l'eau que l'on peut voir parfois sur le sol dans le désert. Il existe trois niveaux de perception de la vision semblable à un mirage, qui correspondent au degré de dissolution du vent de l'élément terre dans le canal central. Si la dissolution est légère, la vision sera vague, floue et très difficile à identifier. Si la dissolution est presque complète, la vision sera plus claire et plus nette. Enfin, si le vent se dissout complètement, le signe sera clair, net, sans possibilité d'erreur et il sera alors impossible de ne pas le percevoir. Lorsque le vent de l'élément terre se sera dissous et que nous aurons perçu la vision semblable à un mirage, le vent suivant se dissoudra et une vision différente se manifestera. Plus la dissolution du premier vent sera complète, plus la vision suivante sera perçue avec netteté.

Le deuxième vent à se dissoudre est le vent de l'élément eau qui soutient et fait croître les éléments liquides du corps, tels que le sang. La vision associée à cette dissolution est appelée « vision semblable à de la fumée ». Certains textes affirment qu'elle est semblable à de la fumée sortant d'une cheminée, ondoyant en épais nuages, mais ce n'est pas la véritable vision. Cette vision, semblable à de la fumée ondoyant en épais nuages, existe bien, mais elle apparaît juste avant le début de la dissolution proprement dite du vent de l'élément eau. Il faut attendre la disparition de cette première vision avant que n'apparaisse la véritable vision semblable à de la fumée. Cette dernière ressemble à de minces filets de fumée bleue tourbillonnant lentement en suspension dans l'air comme une brume légère. Comme précédemment, il existe trois niveaux de perception de cette vision qui correspondent aux différents degrés de dissolution de l'élément eau.

Vient ensuite la dissolution du vent de l'élément feu. Ce vent soutient et fait croître l'élément feu dans le corps, il est responsable de la chaleur corporelle et ainsi de suite. La « vision semblable à un étincellement de lucioles » est le signe



indiquant la dissolution de ce vent. Cette vision, semblable à un étincellement de lucioles, est parfois décrite comme un tourbillon d'innombrables étincelles s'élevant d'un feu vif qui crépite dans la nuit. Il existe, là encore, trois niveaux de perception de cette vision qui correspondent aux différents degrés de dissolution.

Vient ensuite la dissolution du vent de l'élément vent. C'est le vent monté par la pensée conceptuelle grossière. Il alimente les apparences dualistes grossières, et les pensées conceptuelles grossières provenant du fait de considérer ces apparences comme existant vraiment. La « vision semblable à la flamme d'une bougie » est le signe que le quatrième vent grossier a commencé à se dissoudre. Cette vision ressemble à la flamme régulière, très droite, d'une bougie dans une pièce sans courant d'air. Il existe, là encore, trois niveaux de perception de cette vision.

Lorsque le vent de l'élément terre s'est dissous à l'intérieur du canal central, réduisant ainsi le pouvoir de l'élément terre, l'élément eau peut sembler avoir augmenté. En effet, l'élément eau est perçu avec plus de clarté lorsque le pouvoir de l'élément terre diminue. Pour cette raison, la dissolution du vent de l'élément terre dans le canal central est souvent décrite comme étant « la dissolution de l'élément terre dans l'élément eau ». Pour des raisons du même ordre, les dissolutions suivantes sont appelées « dissolution de l'élément eau dans l'élément feu », « dissolution de l'élément feu dans l'élément vent » et « dissolution de l'élément vent dans la conscience ».

Après la vision semblable à la flamme d'une bougie, tous les esprits conceptuels grossiers cessent de fonctionner parce que les vents sur lesquels ils sont montés se sont dissous et ont disparu. Lorsque le méditant a terminé la dissolution du quatrième vent, le premier esprit subtil, l'esprit de la vision de blancheur, se manifeste. Avec cet esprit, le méditant perçoit une blancheur semblable à la lumière brillante de la lune

inondant le ciel vide d'une nuit claire d'automne. Comme précédemment, il existe trois niveaux de clarté de cette vision qui correspondent à la capacité du méditant.

À ce moment-là, l'esprit est entièrement libéré des conceptions grossières, telles que les quatre-vingts conceptions indicatrices énumérées dans *Claire Lumière de félicité*, et la seule perception est alors celle d'un espace blanc et vide. Les êtres ordinaires perçoivent également cette vision, par exemple au moment de la mort, mais ils sont incapables de reconnaître ou de prolonger cette vision car le niveau grossier ordinaire de leur attention a alors cessé de fonctionner. Par contre, ceux qui se sont entraînés correctement aux pratiques de l'étape de réalisation du mantra secret sont capables, bien qu'il n'y ait aucune attention grossière à ce moment-là, d'utiliser l'attention subtile générée au cours de leurs méditations afin de reconnaître et de prolonger cette vision de blancheur. Cela est impossible pour les êtres ordinaires.

Lorsque le vent subtil monté par l'esprit de la vision de blancheur s'est dissous, l'esprit du rouge grandissant apparaît. Cet esprit et le vent sur lequel il est monté sont plus subtils que l'esprit et le vent de la vision de blancheur. Une vision semblable à un ciel vide pénétré par la lumière rouge du soleil est le signe qui se produit quand cet esprit apparaît. À nouveau, ce signe possède trois niveaux de clarté.

Lorsque le vent subtil monté par l'esprit du rouge grandissant s'est dissous, l'esprit du noir de l'accomplissement imminent apparaît. Cet esprit et le vent sur lequel il est monté sont plus subtils encore que l'esprit et le vent du rouge grandissant. L'esprit du noir de l'accomplissement imminent a deux niveaux : la partie supérieure et la partie inférieure. La partie supérieure de l'esprit du noir de l'accomplissement imminent possède encore une certaine attention subtile, mais la partie inférieure n'en a plus du tout. Cette dernière est ressentie comme un état d'inconscience irrésistible, comme dans un évanouissement

très profond. À ce moment-là, les autres pourraient croire que nous sommes morts.

Une vision semblable à un ciel très noir et vide est le signe qui se produit quand l'esprit du noir de l'accomplissement imminent se manifeste. Cette vision apparaît conjointement avec la partie supérieure de l'esprit du noir de l'accomplissement imminent, immédiatement après la cessation de l'esprit du rouge grandissant. À mesure que le noir de l'accomplissement imminent progresse, et que nous nous rapprochons de l'inconscience complète, notre attention subtile cesse. Plus le vent se dissout avec force dans le canal central, plus notre inconscience sera profonde pendant l'esprit du noir de l'accomplissement imminent. Et plus notre inconscience sera profonde, plus nous percevrons la vision suivante, la claire lumière, avec netteté. C'est comparable à ce qu'éprouve une personne qui reste longtemps dans une pièce obscure. Plus la période est longue, plus le monde extérieur paraîtra éclatant en sortant. Ainsi, le degré de clarté ressenti dépend de la profondeur et de la durée de l'obscurité qui précède.

Lorsque le vent subtil monté par l'esprit du noir de l'accomplissement imminent s'est dissous, l'esprit de claire lumière se manifeste. Cet esprit et le vent sur lequel il est monté sont les plus subtils de tous. Une vision semblable à un ciel d'automne à l'aube, parfaitement clair et vide, est le signe qui apparaît lorsque cet esprit se manifeste.

Lorsque l'esprit de claire lumière se manifeste, une attention très subtile est retrouvée, dont le niveau correspond au niveau de développement du méditant. L'esprit très subtil et le vent très subtil sur lequel il est monté sont situés dans la goutte indestructible, au centre de la roue de canaux du cœur. Habituellement, l'esprit très subtil est inactif mais, au moment de la claire lumière, il se manifeste et devient actif. Si nous sommes entraînés et habiles à utiliser les techniques du tantra de l'étape de réalisation, nous serons capables de percevoir

et de maintenir la vision de la claire lumière. Finalement, en apprenant à nous servir de l'attention très subtile générée à cette étape, nous serons capables de centrer notre esprit très subtil sur la vacuité, et d'utiliser ainsi l'esprit de claire lumière comme le moyen d'atteindre le corps vérité d'un bouddha.

Notre esprit ne peut pas devenir plus subtil que l'esprit de claire lumière. Les vents grossiers se dissolvent tandis qu'apparaissent les quatre premiers signes : vision semblable à un mirage, vision semblable à de la fumée, vision semblable à un étincellement de lucioles et vision semblable à la flamme d'une bougie. Puis, les vents subtils se dissolvent tandis qu'apparaissent les trois signes suivants : la vision de blancheur, le rouge grandissant et le noir de l'accomplissement imminent. Puis, quand vient la vision de la claire lumière, l'esprit très subtil et le vent sur lequel il est monté se manifestent et deviennent actifs. Ceux-ci ne peuvent pas se dissoudre parce qu'ils sont indestructibles. Après la mort, ils passent simplement à la vie suivante.

Des trois vents subtils montés par les trois esprits subtils, le moins subtil est celui monté par l'esprit de la vision de blancheur. Cet esprit est appelé « vision de blancheur » parce que tout ce qui est perçu est un espace blanc et vide. Il est également appelé « vide » car l'esprit de la vision de blancheur perçoit cet espace blanc comme étant vide. Durant cette étape, la blancheur et le vide sont perçus comme étant de force égale.

Lorsque le vent monté par l'esprit de la vision de blancheur s'est dissous, le deuxième esprit subtil, l'esprit du rouge grandissant se manifeste. Le vent monté par cet esprit est plus subtil que celui monté par l'esprit de la vision de blancheur. Cet esprit est appelé « rouge grandissant » parce que la vision d'un espace rouge est grandissante. Cet esprit est également appelé « très vide » car le vide apparaît avec plus de force que dans le cas de l'esprit précédent. Durant cette étape, le vide est perçu avec plus de force que le rouge.

Lorsque le vent de l'esprit du rouge grandissant s'est dissous, le troisième esprit subtil, l'esprit du noir de l'accomplissement imminent se manifeste. Cet esprit est appelé « accomplissement imminent » car l'expérience de la claire lumière est alors toute proche. Il est également appelé « extrêmement vide » car le vide apparaît avec encore plus de force que dans le cas de l'esprit précédent.

Lorsque le troisième vent subtil monté par l'esprit du noir de l'accomplissement imminent s'est dissous, l'esprit de claire lumière se manifeste. Cet esprit est appelé « claire lumière » parce que sa nature est très limpide et très claire, et parce qu'il perçoit une vision semblable à la lumière de l'aurore en automne. Il est également appelé « totalement vide » parce qu'il est vide de tout vent grossier et subtil et ne perçoit qu'un vide. L'objet de l'esprit de claire lumière est très semblable à l'objet perçu par un être supérieur en équilibre méditatif sur la vacuité. Ces quatre esprits, l'esprit de la vision de blancheur, l'esprit du rouge grandissant, l'esprit du noir de l'accomplissement imminent et l'esprit de claire lumière, sont appelés « quatre vides ».

Si un méditant de l'étape de réalisation est très accompli, il ou elle aura une expérience très nette de la claire lumière et sera capable de maintenir cette expérience pendant longtemps. La netteté de notre expérience de la claire lumière dépend de la netteté des sept visions précédentes, et cela dépend à son tour de la force avec laquelle les vents se sont dissous dans le canal central. Si les vents se dissolvent avec beaucoup de force, le méditant aura une expérience nette de toutes les visions et sera capable de prolonger l'expérience de chacune d'elles. Plus notre aptitude à faire durer chaque vision sera grande, plus nous aurons la capacité de prolonger la claire lumière elle-même.

En cas de mort violente, la personne passe très rapidement d'une vision à l'autre. Mais si la mort est lente ou naturelle,

ces visions, de la vision semblable à un mirage jusqu'à la claire lumière, sont plus graduelles et durent plus longtemps. Si nous avons atteint la réalisation de la claire lumière d'exemple ultime, nous serons en mesure de faire l'expérience de ces visions en méditation profonde, exactement comme nous le ferions au moment de la mort. De plus, si nous nous sommes entraînés correctement aux méditations expliquées précédemment, nous serons capables de méditer sur la vacuité tout au long des quatre vides, sauf pendant la durée de notre évanouissement, ou perte de conscience, de l'esprit du noir de l'accomplissement imminent.

Pour arriver à percevoir les quatre vides avec clarté, exactement comme dans le processus de la mort, nous devons être capables de dissoudre tous les vents dans la goutte indestructible, au centre de la roue de canaux du cœur. S'ils se dissolvent dans une autre roue de canaux du canal central, par exemple dans la roue de canaux du nombril, nous ferons l'expérience de visions similaires, mais artificielles. Ces visions ne seront pas les vraies visions qui se manifestent quand les vents se dissolvent dans la goutte indestructible, comme ils le font au moment de la mort.

Un méditant accompli peut demeurer très longtemps dans la claire lumière, mais doit finalement en sortir. Lorsque nous sortons de la claire lumière, nous faisons d'abord l'expérience de l'esprit du noir de l'accomplissement imminent dans l'ordre inverse. Puis, nous faisons successivement l'expérience de l'esprit du rouge grandissant, de l'esprit de la vision de blancheur, des quatre-vingts esprits conceptuels grossiers, de l'esprit de la vision semblable à la flamme d'une bougie, et ainsi de suite, les esprits se succédant dans l'ordre inverse de leur dissolution précédente.

Par conséquent, l'esprit de claire lumière est la fondation de tous les autres esprits. Nous demeurons dans la claire lumière lorsque les esprits grossiers et subtils, ainsi que les vents sur

lesquels ils sont montés, se dissolvent dans la goutte indestructible au niveau du cœur. Ensuite, tous les autres esprits se manifestent à partir de cette claire lumière, chaque nouvel esprit étant plus grossier que le précédent.

Les êtres ordinaires font l'expérience de cette succession de signes dans l'ordre et dans l'ordre inverse au moment du sommeil et des étapes initiales du réveil, ainsi qu'au moment de la mort et des étapes initiales de leur renaissance suivante. Les pratiquants qualifiés de l'étape de réalisation font également l'expérience de cette succession de signes pendant la méditation. Les êtres pleinement éveillés font uniquement l'expérience de l'esprit très subtil de claire lumière parce qu'ils ont atteint la cessation définitive des sept vents énumérés précédemment. Leur compassion et leur bodhitchitta font également partie intégrante de leur esprit de claire lumière.

## L'étape de réalisation du mahamoudra

« Mahamoudra » est un terme sanscrit. « Maha » signifie « grand » et fait référence à la grande félicité et « moudra », dans ce contexte, signifie « non trompeur » et fait référence à la vacuité. Le mahamoudra est l'union de la grande félicité et de la vacuité. Le mahamoudra du tantra est par définition un esprit de claire lumière pleinement qualifiée qui fait l'expérience de la grande félicité et réalise la vacuité directement. Selon certains textes, la vacuité serait le mahamoudra du soutra parce qu'elle est expliquée en détail dans les enseignements du soutra de Bouddha et qu'elle fait partie du mahamoudra, mais le véritable mahamoudra est nécessairement une réalisation du tantra du yoga suprême.

Les instructions sur le mahamoudra du tantra données par Djé Tsongkhapa Losang Dragpa, le bouddha de la sagesse, sont supérieures à celles données par d'autres érudits. L'érudite Goungtang dit dans la *Prière pour l'épanouissement de la doctrine de Djé Tsongkhapa* :

L'union de la vacuité expliquée dans les enseignements  
du soutra de Bouddha

Et de la grande félicité expliquée dans les  
enseignements tantriques de Bouddha,

Est l'essence même des quatre-vingt-quatre mille  
enseignements de Bouddha.

Puisse la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
s'épanouir pour toujours.





*Ghantapa*

Le mahamoudra est, par nature, une claire lumière pleinement qualifiée. Comme il a été expliqué précédemment, l'expérience de claire lumière a de nombreux niveaux qui correspondent aux divers degrés de dissolution des vents intérieurs dans le canal central. La première des cinq étapes de l'étape de réalisation est la réalisation de la grande félicité atteinte en faisant entrer, demeurer et se dissoudre les vents intérieurs à l'intérieur du canal central. Cette étape, atteinte avant de parvenir à la claire lumière pleinement qualifiée, est appelée « corps et parole isolés de l'étape de réalisation », ce qui veut dire qu'à cette étape le pratiquant est libéré, ou isolé, des apparences et conceptions ordinaires grossières du corps et de la parole.

Un esprit de claire lumière pleinement qualifiée, qui fait l'expérience de la grande félicité et réalise la vacuité à l'aide d'une image générique, est appelé « claire lumière d'exemple ultime ». Cette réalisation est appelée « ultime » parce que la claire lumière est pleinement qualifiée. Elle est appelée « exemple » parce que les pratiquants comprennent qu'en utilisant cette réalisation comme exemple, ils peuvent accomplir un esprit de claire lumière pleinement qualifiée, appelée « claire lumière de signification », qui fait l'expérience de la grande félicité et réalise la vacuité directement. La réalisation de la claire lumière d'exemple ultime est la deuxième des cinq étapes de l'étape de réalisation. Elle est aussi appelée « esprit isolé » parce que les pratiquants sont alors libérés, ou isolés, des apparences et des conceptions ordinaires grossières de l'esprit.

Lorsque les pratiquants sortent de la concentration de la claire lumière d'exemple ultime, leur vent indestructible, ou corps qui réside continuellement, se transforme en corps illusoire. Ce corps illusoire est un corps divin, dont la nature est une lumière de sagesse et dont l'aspect est le corps divin d'un bouddha tel que Hérrouka. Le corps illusoire est de couleur

blanche. La réalisation de ce corps illusoire, appelé « corps illusoire de la troisième étape », est la troisième des cinq étapes de l'étape de réalisation.

Les pratiquants parvenus au corps illusoire de la troisième étape méditent sur la vacuité, encore et encore, avec leur esprit de claire lumière de félicité jusqu'à ce qu'ils réalisent la vacuité de tous les phénomènes directement. Quand ils accomplissent cela, ils atteignent la « claire lumière de signification », un esprit de claire lumière pleinement qualifiée qui fait l'expérience de la grande félicité et réalise la vacuité de tous les phénomènes directement. Cette réalisation de la claire lumière de signification, appelée « claire lumière de signification de la quatrième étape » est la quatrième des cinq étapes de l'étape de réalisation. Les termes « claire lumière de signification » et « mahamoudra du tantra » sont synonymes.

Lorsque les pratiquants sortent de cette concentration sur la claire lumière de signification, ils atteignent le corps illusoire pur et abandonnent totalement les conceptions ordinaires et toutes les autres perturbations mentales. Lorsque la claire lumière de signification sera de nouveau manifeste dans leur esprit, ces pratiquants atteindront l'union de la claire lumière de signification et du corps illusoire pur. La réalisation de cette union, appelée « union de la cinquième étape », est la cinquième des cinq étapes de l'étape de réalisation. À partir de cette cinquième étape, les pratiquants atteindront l'illumination, la voie ne nécessitant plus d'apprendre, ou bouddhité.

Comme il a été dit précédemment, le mahamoudra est l'union de la grande félicité et de la vacuité, ce qui signifie que le mahamoudra du tantra est un seul esprit qui est à la fois félicité et sagesse : il fait l'expérience de la félicité et réalise la vacuité directement. Le mahamoudra du tantra est une collection de mérite, cause principale du corps forme d'un bouddha, et une collection de sagesse, cause principale du corps vérité d'un bouddha, ou dharmakaya. Lorsque nous nous entraînons

aux méditations du mahamoudra du tantra, nous transformons notre corps et notre esprit qui résident continuellement en corps forme et corps vérité d'un bouddha. Pour cette raison, le mahamoudra du tantra donne une signification inconcevable à notre vie.

### LA GRANDE FÉLICITÉ

La félicité expliquée par Bouddha dans le tantra de l'étape de réalisation est inégalée parmi toutes les félicités. Pour cette raison, elle est appelée « grande félicité ».

De manière générale, il existe de nombreuses sortes de félicité. Par exemple, les êtres ordinaires ressentent parfois une félicité artificielle au cours de l'activité sexuelle. Les méditants qualifiés, quant à eux, connaissent une félicité spéciale due à la souplesse lorsqu'ils sont en méditation profonde. Cette félicité provient d'une souplesse générée par leur concentration pure, en particulier lorsqu'ils atteignent le calme stable et parviennent à la concentration de l'absorption de la cessation. Plus encore, les pratiquants du dharma ressentent jour et nuit, vie après vie, la profonde félicité de la paix intérieure lorsqu'ils atteignent la paix intérieure permanente, en abandonnant la saisie du soi grâce à l'entraînement à la discipline morale supérieure, à la concentration supérieure et à la sagesse supérieure. Bouddha mentionne ces types de félicité dans ses enseignements du soutra. Toutefois, la félicité de l'étape de réalisation est très différente de tous ces types de félicité et leur est largement supérieure. La félicité de l'étape de réalisation, la grande félicité, est une félicité qui possède deux caractéristiques particulières : (1) par nature cette félicité naît de la fonte des gouttes à l'intérieur du canal central, et (2) sa fonction est d'empêcher les apparences fausses subtiles. Aucune autre forme de félicité ne possède ces deux caractéristiques.

Seuls les êtres engagés dans la pratique du tantra du yoga suprême et les bouddhas peuvent ressentir une félicité qui possède ces deux caractéristiques. Même de nombreux bodhisattvas qui demeurent dans les pays purs n'ont aucune possibilité d'en faire l'expérience. En effet, les réalisations de ces bodhisattvas sont très élevées, mais leur corps est dépourvu des conditions physiques nécessaires pour générer la félicité dotée de ces deux caractéristiques. Quelles sont ces conditions ? Ce sont les trois éléments qui proviennent de la mère : la chair, la peau et le sang, ainsi que les trois éléments qui proviennent du père : les os, la moelle et le sperme. Ces six éléments sont essentiels pour atteindre cette félicité, qui est la voie rapide qui mène à la bouddhété. Bouddha nous a révélé les enseignements tantriques avant tout parce que les êtres humains possèdent ces conditions. De ce point de vue, nous sommes donc plus fortunés que de nombreux bodhisattvas qui demeurent dans les pays purs et connaissent d'immenses plaisirs. Il est dit que ces bodhisattvas prient pour renaître dans le monde des êtres humains afin de pouvoir rencontrer un maître vajra qualifié et pratiquer la voie rapide de l'illumination. Dans le *Chant de la reine du printemps*, Djé Tsongkhapa dit qu'il est impossible d'atteindre la libération dans cette vie-ci sans faire l'expérience de cette félicité. Il va sans dire qu'il est impossible d'atteindre la pleine illumination dans cette vie-ci sans cette félicité.

Si nous générons et maintenons cette félicité en pratiquant la méditation de l'étape de réalisation, nous pouvons transformer notre attachement en une méthode spéciale nous permettant d'accomplir la voie rapide qui mène à l'illumination. Avant d'atteindre cette félicité, notre attachement nous fait renaître dans le samsara mais, dès que cette félicité est générée, notre attachement devient une cause pour nous libérer du samsara. De plus, ayant atteint cette félicité, nous pourrions faire cesser très rapidement nos renaissances samsariques. Notre esprit de saisie du soi est la cause du samsara. Le tantra du yoga

suprême nous enseigne que la saisie du soi se manifeste en dépendance du vent sur lequel elle est montée, vent qui circule dans les canaux droit et gauche. Pour les êtres humains, la saisie du soi ne peut pas se manifester en l'absence de ce vent. En générant la félicité de l'étape de réalisation, nous pouvons graduellement réduire les vents intérieurs qui circulent dans les canaux droit et gauche, jusqu'à leur cessation complète. Lorsque ces vents cessent, notre saisie du soi cesse, et nous connaissons la libération du samsara.

De ce fait, nous pouvons voir que dans les soutras seuls, il n'y a pas de libération possible, et moins encore de pleine illumination. Les enseignements du tantra du yoga suprême sont l'intention ultime de Bouddha alors que les enseignements du soutra en sont les bases fondamentales. Les enseignements du soutra nous donnent de nombreuses explications sur la manière d'atteindre la libération, ou nirvana, mais si nous vérifions attentivement, il nous sera très difficile de comprendre précisément la manière d'atteindre le nirvana en suivant les enseignements du soutra. Le terme « nirvana » signifie « l'état au-delà de la douleur », la cessation définitive de la saisie du soi et du vent sur lequel cette saisie du soi est montée, qui est par nature la vacuité. Si quelqu'un nous demande d'expliquer avec précision comment atteindre ce nirvana, nous ne pouvons pas donner de réponse parfaite à moins d'avoir entendu parler des enseignements du tantra du yoga suprême. Djé Tsongkhapa a déclaré que seuls les enseignements du tantra du yoga suprême donnent la réponse ultime.

La félicité issue de la fonte des gouttes dans des canaux autres que le canal central n'a aucune qualité particulière. Une relation sexuelle entre êtres ordinaires, par exemple, provoque la remontée du vent descendant évacuateur, qui provoque à son tour l'augmentation de la chaleur intérieure ordinaire, ou toumo, dans leurs canaux droit et gauche, et surtout dans le gauche. En résultat, les gouttes rouges de la femme et les

gouttes blanches de l'homme fondent et circulent à l'intérieur du canal gauche. Lorsque ces gouttes circulent, ils ressentent une certaine félicité, mais cette félicité est de courte durée et les gouttes sont rapidement libérées. De cette courte expérience de félicité, il ne leur reste rien de bon, sinon peut-être un bébé !

À l'inverse, un pratiquant tantrique qualifié qui s'entraîne aux méditations de l'étape de réalisation expliquées ci-dessus provoque le rassemblement, le maintien et la dissolution de ses vents intérieurs à l'intérieur du canal central. Cela entraîne la remontée du vent descendant évacuateur, situé juste au-dessous du nombril. Ce vent, qui a pour fonction habituelle de libérer les gouttes, remonte maintenant à l'intérieur du canal central, provoquant ainsi à l'intérieur du canal central une augmentation de la chaleur intérieure, située au niveau du nombril. Cette augmentation de la chaleur intérieure entraîne ainsi la fonte et la circulation des gouttes, également à l'intérieur du canal central.

Chez un pratiquant d'une déité masculine, la goutte blanche commence à descendre depuis le sommet de la tête et, lorsqu'elle atteint la gorge, le pratiquant ressent une félicité très spéciale qui possède les deux caractéristiques, ou qualités. Lorsque la goutte descend jusqu'au cœur, la félicité devient plus forte et plus qualifiée ; lorsqu'elle descend jusqu'au nombril, la félicité devient encore plus forte et plus qualifiée ; puis finalement, lorsqu'elle descend jusqu'à l'extrémité de l'organe sexuel, le pratiquant ressent la grande félicité spontanée, la grande félicité de l'étape de réalisation. Puisque le vent descendant évacuateur est inversé, la goutte n'est pas libérée à ce moment-là mais elle remonte dans le canal central, et le pratiquant connaît alors une félicité plus grande encore. Chez ce pratiquant, les gouttes ne sont jamais libérées. Elles remontent et redescendent continuellement dans le canal central pendant très longtemps, donnant naissance à une félicité ininterrompue. Le pratiquant peut à tout moment

faire naître une telle félicité, simplement en pénétrant le canal central par la concentration.

Plus cette félicité s'intensifie, plus notre esprit devient subtil. Notre esprit devient peu à peu très paisible, toutes les distractions conceptuelles disparaissent et nous ressentons une souplesse très particulière. Cet esprit est infiniment supérieur à l'expérience du calme stable expliqué dans les enseignements du soutra. Par ailleurs, notre esprit devenant de plus en plus subtil, l'apparence fausse subtile s'atténue et notre esprit finit par devenir l'esprit très subtil de la claire lumière de félicité. Il s'agit là d'une réalisation très élevée. La claire lumière de félicité se mélange à la vacuité très facilement lorsqu'elle se concentre sur cette vacuité parce que l'apparence fausse subtile est considérablement atténuée. Finalement, la claire lumière de félicité réalise la vacuité directement. La félicité et vacuité, qui semblaient précédemment être deux choses différentes, sont maintenant devenues d'une seule nature. Cet esprit est l'union de la grande félicité et de la vacuité, ou claire lumière de signification.

La réalisation initiale de l'union de la grande félicité et de la vacuité est la voie de la vision du tantra du yoga suprême. Cette réalisation n'est encore que la voie de la vision, mais a néanmoins le pouvoir d'éliminer les perturbations mentales formées intellectuellement ainsi que les perturbations mentales innées. En sortant de cette concentration sur l'union de la félicité et de la vacuité, le pratiquant abandonne toutes les perturbations mentales et atteint la libération. Il ou elle atteint simultanément le corps illusoire pur. À partir de ce moment-là, le corps du pratiquant est un corps vajra, c'est-à-dire un corps immortel. Il ou elle ne connaîtra plus jamais le vieillissement, la maladie ou la renaissance contaminée.

Comme indiqué précédemment, lorsque le pratiquant était encore un être ordinaire, il utilisait un corps pris à d'autres personnes, ses parents. Nous avons l'habitude de dire « mon



corps, mon corps » comme si notre corps grossier actuel était notre vrai corps. En réalité, ce n'est pas notre véritable corps parce qu'à l'origine, c'était une partie du corps de nos parents. Par contre, lorsqu'un pratiquant tantrique atteint un corps vajra, il manifeste son propre corps, le corps qui réside continuellement. Quand il perçoit ce corps vajra, il pense « moi » et « mien ». Ce pratiquant est alors devenu une personne immortelle.

Nous possédons ce corps très subtil, cette parole très subtile et cet esprit très subtil depuis des temps sans commencement. Ce sont, respectivement, le corps qui réside continuellement, la parole qui réside continuellement et l'esprit qui réside continuellement, notre véritable nature de bouddha. La nature de bouddha expliquée dans les soutras n'est pas notre véritable nature de bouddha parce que c'est un objet grossier qui cessera. La véritable nature de bouddha n'est expliquée que dans le tantra du yoga suprême. Le corps très subtil, la parole très subtile et l'esprit très subtil des êtres ordinaires ne se manifestent habituellement qu'au cours du sommeil profond et au moment de la mort. Cependant, notre corps très subtil est la graine du corps de bouddha, notre parole très subtile la graine de la parole de bouddha et notre esprit très subtil la graine de l'esprit de bouddha bien qu'aucun de ces trois ne soit habituellement manifeste.

Il a déjà été dit que le corps très subtil est le vent très subtil et que celui-ci est monté par notre esprit très subtil. Ce corps très subtil et cet esprit très subtil sont toujours ensemble. Ils sont appelés le « vent indestructible » et l'« esprit indestructible » parce qu'ils sont de même nature et qu'ils ne se séparent jamais. Normalement, l'union du vent et de l'esprit indestructibles est située à l'intérieur de la goutte indestructible, à l'intérieur du canal central au niveau du cœur.

Notre esprit très subtil se manifeste uniquement au moment où nos vents intérieurs se dissolvent à l'intérieur de notre

canal central. Pendant la dissolution des vents intérieurs, nous faisons l'expérience des huit signes décrits précédemment au fur et à mesure que nous passons par les différents niveaux de dissolution. Finalement, avec le dernier niveau de dissolution, l'esprit très subtil de claire lumière devient manifeste. Au même moment, le corps très subtil devient également manifeste.

Au cours du processus de la mort, les vents intérieurs se dissolvent naturellement et entièrement à l'intérieur du canal central. L'esprit très subtil et le corps très subtil se manifestent alors naturellement mais nous sommes incapables de les reconnaître. Toutefois, nous pouvons provoquer en méditation la manifestation de notre esprit et de notre corps très subtils, en pratiquant les méditations de l'étape de réalisation expliquées ci-dessus. Notre corps très subtil n'a ni forme ni couleur définies avant la réalisation du corps illusoire. Par contre, lorsque nous atteignons l'union de la félicité et de la vacuité, notre esprit très subtil se transforme en claire lumière de signification et, lorsque nous sortons de cette méditation, notre corps très subtil se transforme en corps vajra, ou corps illusoire pur, qui, lui, a une forme, une couleur, etc., bien définies.

Par exemple, si nous sommes pratiquants de Hérouka, chaque fois que nous pratiquons l'autogénération en Hérouka, avec un corps bleu, quatre visages, douze bras, etc., nous construisons les fondations du corps illusoire. À l'avenir, notre corps très subtil ressemblera au véritable Hérouka lorsqu'il se transformera en corps illusoire. Ce corps, simplement imaginé auparavant, deviendra alors réel. C'est une très bonne raison pour pratiquer avec sincérité l'étape de génération dès maintenant.

Lorsque nous atteindrons le corps illusoire pur, nous ne considérerons plus que notre corps grossier est notre corps. La base d'imputation de notre *je* aura complètement changée et nous imputerons alors *je* en dépendance de notre corps subtil. Parvenus à cet accomplissement, nous serons alors devenus

immortels parce que notre corps et notre esprit ne se sépareront jamais. La mort est la séparation définitive du corps et de l'esprit, mais le corps et l'esprit de ceux qui ont atteint le corps illusoire ne se séparent jamais parce qu'ils sont indestructibles. Finalement, notre corps illusoire pur se transformera en le corps forme d'un bouddha et notre union de la félicité et de la vacuité se transformera en le corps vérité d'un bouddha. Nous ferons l'expérience de l'union du corps forme et du corps vérité d'un bouddha, l'union ne nécessitant plus d'apprendre.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva dit dans le chapitre consacré aux bienfaits de la bodhitchitta :

De même que l'élixir suprême transforme les métaux en or,  
 La bodhitchitta peut transformer ce corps impur que  
     nous avons pris  
 En ce joyau inestimable, le corps d'un bouddha.  
 Par conséquent, maintenez fermement la bodhitchitta.

Ici, le terme « élixir » fait référence à une substance spéciale capable de transformer les métaux en or, comme celle utilisée par les grands maîtres tels que Nagardjouna. Ce verset révèle que la bodhitchitta est une méthode spéciale qui, tel un élixir suprême, a le pouvoir de transformer notre corps impur en le corps forme d'un bouddha. Comment peut-elle accomplir cela ? Selon le soutra, un pratiquant ne peut pas atteindre l'illumination en une seule vie mais doit pratiquer pendant de nombreuses vies jusqu'à ce que, finalement, il ou elle naisse dans le Pays Pur d'Akanishta avec un corps pur. Ce n'est qu'avec ce corps pur qu'il ou elle peut atteindre la bouddhité. Aucune méthode, ni dans le soutra, ni dans le tantra, ne permet de transformer notre corps impur actuel en le corps d'un bouddha. Ce corps impur va finalement mourir, être abandonné. Même l'être saint, Bouddha Shakyamouni, a abandonné à sa mort le corps grossier qui provenait de ses parents. Alors, aucune réponse correcte n'est donnée dans les

enseignements du soutra à la question : comment la bodhitchitta peut-elle transformer ce corps impur en le corps d'un bouddha ? En effet, selon les enseignements du soutra, le corps grossier est le véritable corps. Les soutras ne mentionnent jamais ni le corps qui réside continuellement, ni le corps vajra, ni le corps immortel.

Par contre, en adoptant le point de vue tantrique, nous pouvons répondre à cette question de la manière suivante. Shantidéva parle d'un corps qui n'est pas le corps grossier, mais notre propre corps, notre corps qui réside continuellement, qui est le vent très subtil sur lequel est monté notre esprit très subtil. Pour le moment, ce corps est impur parce qu'il est obscurci par les perturbations mentales et autres obstructions, comme un ciel bleu recouvert de nuages. Ces impuretés ne sont pas la nature de notre corps subtil, mais des impuretés temporaires. La méthode permettant de transformer ce corps impur en le corps forme d'un bouddha n'est pas la bodhitchitta conventionnelle, mais la bodhitchitta ultime du tantra du yoga suprême, l'union de la grande félicité et de la vacuité. Cette bodhitchitta ultime est capable de transformer directement notre corps impur qui réside continuellement, tout d'abord en corps illusoire pur, puis finalement en corps forme d'un bouddha. Shantidéva était lui-même un pratiquant tantrique sincère, nous pouvons donc être certains que c'était bien le sens qu'il désirait donner à ce verset.

Comme indiqué précédemment, nous avons besoin de rassembler et dissoudre nos vents intérieurs à l'intérieur du canal central pour générer la félicité qui possède deux caractéristiques particulières. Cela peut se faire de deux manières : en pénétrant notre propre corps ou en pénétrant le corps d'une autre personne.

Nous commençons par pénétrer notre propre corps. Ici, les termes « notre propre corps » fait référence à nos canaux, nos gouttes et nos vents, et « pénétrer » signifie nous concentrer sur

notre canal central, nos gouttes et nos vents, comme il a déjà été expliqué. La méditation sur le canal central est appelée « yoga du canal central », la méditation sur les gouttes est appelée « yoga de la goutte » et la méditation sur les vents est appelée « yoga du vent ».

Pénétrer le corps d'une autre personne signifie s'en remettre à un moudra d'action, ou parèdre, et avoir une relation sexuelle. Toutefois, le simple fait de pénétrer le corps d'une autre personne n'amènera pas nos vents intérieurs dans notre canal central si nous n'avons pas, au préalable, une profonde expérience et familiarité du yoga du canal central, du yoga de la goutte et du yoga du vent. Cela signifie que nous devons avoir fait l'expérience de la dissolution de certains de nos vents intérieurs dans le canal central au niveau de la roue de canaux du cœur et que, grâce à cette pratique, nous sommes capables de percevoir clairement les huit signes de dissolution, depuis la vision semblable à un mirage jusqu'à la claire lumière. C'est seulement lorsque nous avons une telle expérience que le moment est venu de nous en remettre à un moudra d'action. Il est très important de pratiquer dans cet ordre.

Les vents peuvent entrer dans le canal central par dix portes uniquement. Celles-ci sont situées le long du canal central de la manière suivante : (1) l'extrémité supérieure du canal central : le point situé entre les sourcils ; (2) l'extrémité inférieure du canal central : l'extrémité de l'organe sexuel ; (3) le centre de la roue de canaux du sommet de la tête : situé au sommet du crâne ; (4) le centre de la roue de canaux de la gorge : situé près de l'arrière de la gorge ; (5) le centre de la roue de canaux du cœur : situé entre les deux seins ; (6) le centre de la roue de canaux du nombril ; (7) le centre de la roue de canaux du point secret, quatre largeurs de doigt au-dessous du nombril ; (8) le centre de la roue de canaux du joyau : située au centre de l'organe sexuel, près de son extrémité ; (9) la roue du vent : le centre de la roue de canaux du front ; (10) la roue du feu : le

centre de la roue de canaux située à mi-chemin entre la roue de canaux de la gorge et la roue de canaux du cœur. Nous pouvons entrer dans une maison par l'une ou l'autre des portes donnant sur l'extérieur, et de même, les vents peuvent pénétrer dans le canal central par l'une ou l'autre de ces dix portes.

Le canal central est en réalité un canal unique, mais il se divise en différentes sections : le canal central de la roue de canaux du sommet de la tête, le canal central de la roue de canaux de la gorge, le canal central de la roue de canaux du cœur, le canal central de la roue de canaux du nombril, et ainsi de suite. Un pratiquant qui veut faire entrer ses vents dans le canal central doit choisir parmi ces différents emplacements celui sur lequel porter sa concentration.

Dans *Claire lumière de félicité*, j'explique comment faire entrer les vents intérieurs dans le canal central par la sixième des dix portes, le centre de la roue de canaux du nombril. Pour ce faire, nous visualisons notre chaleur intérieure, appelée « toumo », à l'intérieur de notre canal central, au niveau du nombril, sous l'aspect d'un AH court, puis nous méditons sur ce AH court. Cette pratique est une pratique commune, appelée « méditation toumo », qui correspond à la tradition des six yogas de Naropa. À l'origine, Bouddha Vajradhara expliqua cette pratique dans le *Tantra racine de Hévoajra* et, depuis lors, cette pratique a été utilisée par de nombreux pratiquants tels que Milarépa et ses disciples, et plus tard par les pratiquants de la tradition de Djé Tsongkhapa. Par ailleurs, les instructions de la lignée orale Gandèn enseignent la pratique non commune du mahamoudra du tantra. Il s'agit là d'une pratique très spéciale du mahamoudra que Djé Tsongkhapa reçut directement de Mandjoushri, qui l'a lui-même reçue directement de Bouddha. La lignée de ces instructions, la lignée orale Gandèn, qui est une lignée proche, fut ensuite transmise à Togdèn Djampel Gyatso, Baso Tcheukyi Gyeltsèn, Mahasiddha Dharmavajra, etc. Une liste complète des gourous de la lignée de cette instruction

spéciale est donnée dans *Claire Lumière de félicité*. Ces guides spirituels sont les gourous de la lignée proche.

Dans cette pratique du mahamoudra du tantra, nous choisissons le centre de la roue de canaux du cœur parmi les dix portes pour amener les vents dans le canal central. Il est fait référence à cette pratique dans le verset suivant de la sadhana *L'Offrande au guide spirituel*, le préliminaire non commun à la pratique du mahamoudra du tantra selon la tradition de Djé Tsongkhapa :

Je cherche tes bénédictions, ô protecteur, afin que tu  
places tes pieds  
Au centre du lotus à huit pétales en mon cœur,  
Afin que je puisse manifester au cours de cette vie  
Les voies du corps illusoire, de la claire lumière et de  
l'union.

Ces paroles révèlent que pénétrer le canal central de la roue de canaux du cœur, la goutte indestructible et le vent indestructible, c'est-à-dire les trois yogas expliqués plus haut, sont des méditations sur le corps isolé. Ces méditations mènent aux méditations sur la parole isolée et l'esprit isolé, qui à leur tour mènent aux méditations sur le corps illusoire, la claire lumière de signification et l'union.

Pénétrer la goutte indestructible au niveau du cœur et nous concentrer sur cette goutte est une méthode puissante pour atteindre les réalisations de l'étape de réalisation. Pour cette raison, Bouddha Vajradhara fait l'éloge de cette méthode dans le *Tantra d'Ambhidana*, où il dit :

Il est certain que ceux qui méditent sur la goutte  
Qui demeure toujours en le cœur,  
En un seul point, sans rien changer,  
Parviendront à des réalisations.

# La pratique du mandala du corps de Hérrouka

## LA LIGNÉE DE CES INSTRUCTIONS

Il a déjà été mentionné que Hérrouka, également appelé Tchakrasambara, est une déité pleinement éveillée du tantra du yoga suprême, et il est la manifestation de la compassion de tous les bouddhas.

Afin de conduire tous les êtres vivants au bonheur suprême de l'illumination, la compassion de tous les bouddhas apparaît sous la forme de Hérrouka, qui a un corps de couleur bleue, quatre visages et douze bras et étreint la parèdre Vajravarahi. Chaque partie du corps de Hérrouka est par nature lumière de sagesse. Il est expliqué dans *L'Essence du vajrayana*, le commentaire de la pratique du mandala du corps de Hérrouka, que chaque aspect du corps de Hérrouka a une grande signification. Mais, dans un premier temps, nous devrions nous satisfaire du simple nom Hérrouka. Il est inutile de chercher de plus près le corps de Hérrouka car plus nous le chercherons de près, plus il disparaîtra, comme un arc-en-ciel. Le nom Hérrouka est composé de trois parties : « Hé », « rou » et « ka ». « Hé » fait référence à la vacuité de tous les phénomènes, « rou » se rapporte à la grande félicité et « ka » se rapporte à l'union de la grande félicité et de la vacuité. Cela indique que si nous nous



en remettons à Hérouka avec foi, nous atteindrons la réalisation de l'union de la grande félicité et de la vacuité, la véritable voie rapide de l'illumination.

Hérouka imputé sur le corps jouissance de Bouddha est « Hérouka corps jouissance », alors que Hérouka imputé sur le corps émanation de Bouddha est « Hérouka corps émanation ». Les deux ensemble sont appelés « Hérouka interprétatif ». Même les êtres ordinaires ayant un esprit particulièrement pur peuvent voir Hérouka corps émanation. Nous verrons Hérouka corps émanation lorsque nous arriverons à penser spontanément, grâce à l'entraînement, que notre guide spirituel est une émanation de Hérouka. Hérouka imputé sur le corps vérité de Bouddha, ou dharmakaya, est appelé « Hérouka définitif ». Il est constamment dépourvu de forme, de contour et de couleur. En raison de sa base d'imputation, le corps vérité de Bouddha est extrêmement subtil. Hérouka définitif ne peut être vu que par les bouddhas et par aucun autre être. Il est également appelé « l'être de sagesse Bouddha Hérouka ». Hérouka définitif pénètre l'univers tout entier. Il n'existe pas un seul endroit où Hérouka définitif est absent.

Bouddha a exposé trois tantras racines de Hérouka : le détaillé, l'intermédiaire et le condensé. *Le Tantra racine condensé* ainsi que plusieurs de ses commentaires écrits par des érudits bouddhistes tantriques indiens, en particulier les grands yogis Ghantapa et Naropa, ont été traduits du sanscrit au tibétain. Plus tard, de nombreux érudits tantriques tibétains, dont le grand traducteur Marpa, le fondateur de la tradition Kagyou, et Djé Tsongkhapa, le fondateur de la tradition Guéloug, ont écrit des commentaires à la pratique du tantra de Hérouka. À une époque récente, le grand lama Djé Pabongkhapa a écrit des commentaires particuliers aux pratiques de Vajrayogini et du mandala du corps de Hérouka. Il a également écrit de nombreuses prières rituelles profondes, ou sadhanas, et il a donné des enseignements détaillés sur ces pratiques. C'est

grâce à la grande bonté de Djé Pabongkhapa et de son disciple de cœur, Kyabdjé Tridjang Rinpotché que, même en ces temps de dégénérescence spirituelle extrême, les profondes pratiques de Vajrayogini et du mandala du corps de Hérouka sont en plein essor, tant en Orient qu'en Occident.

Djé Pabongkhapa eut des visions directes de Hérouka. Un jour, Hérouka lui dit : « Pendant sept générations, ceux qui pratiqueront tes instructions de Hérouka et de Vajrayogini auront l'extraordinaire bonne fortune de parvenir facilement aux réalisations de ces pratiques. » Chaque fois que je contemple cela, je pense : « Nous avons une bonne fortune extraordinaire. » Alors que le niveau spirituel général diminue, il est dit qu'il devient de plus en plus difficile pour les pratiquants de recevoir les bénédictions d'autres déités, comme Gouhyasamadja et Yamantaka. Toutefois, le contraire se produit pour Hérouka et Vajrayogini : plus les temps dégénèrent, plus il est facile aux pratiquants de recevoir leurs bénédictions. C'est parce que les êtres de ce monde ont un lien karmique particulier avec Hérouka et Vajrayogini, et que les émanations de Hérouka et de Vajrayogini ainsi que leurs emplacements, les pays purs de Kéajra, sont présents partout à travers ce monde.

Le premier détenteur de la lignée de ces instructions sur le mandala du corps de Hérouka est le grand yogi Ghantapa. Il reçut directement de Hérouka la transmission de pouvoir et les instructions sur le mandala du corps de Hérouka. Ghantapa vivait au cœur d'une forêt à Odivisha – actuellement Orissa – en Inde, où il pratiquait de manière intensive les méditations sur Hérouka et Vajrayogini. Il n'avait plus que la peau sur les os car dans un endroit si isolé sa nourriture était pauvre. Un jour, le roi d'Odivisha qui chassait dans la forêt rencontra Ghantapa. Devant la maigreur et la faiblesse de Ghantapa, le roi demanda à ce dernier pourquoi il vivait dans la forêt en mangeant si peu. Il l'encouragea alors à l'accompagner en ville où il pourrait lui offrir à manger et un abri. Ghantapa lui répondit qu'un grand

éléphant ne peut pas être conduit hors de la forêt par un fil fin, et que lui non plus ne pouvait quitter la forêt, attiré par les richesses d'un roi. Le refus de Ghantapa provoqua la colère du roi. Ce dernier retourna au palais, menaçant de se venger.

La colère du roi était telle qu'il convoqua plusieurs femmes de la ville et leur parla du moine arrogant de la forêt. Il promit d'offrir de grandes richesses à celle qui arriverait à le séduire et à le forcer à rompre son vœu de célibat. Une des femmes, une vendeuse de vin, se vanta de pouvoir y parvenir. Elle se rendit donc dans la forêt à la recherche de Ghantapa. Quand elle le trouva, elle lui demanda si elle pouvait devenir sa servante. Ghantapa n'avait nul besoin d'une servante, mais il prit conscience que tous deux avaient un lien très fort provenant de leurs vies antérieures. Il l'autorisa donc à rester. Ghantapa lui donna des instructions spirituelles et des transmissions de pouvoir et tous deux s'engagèrent avec sincérité dans la méditation. Après douze années, ils atteignirent l'union ne nécessitant plus d'apprendre, la pleine illumination.

Un jour, Ghantapa et l'ancienne vendeuse de vin décidèrent de se rendre en ville pour encourager les habitants à développer un plus grand intérêt pour le dharma. Dans ce but, la femme alla voir le roi et lui dit qu'elle avait séduit le moine. Au début, le roi eut des doutes quant à la véracité de son histoire. Elle lui expliqua qu'elle avait maintenant deux enfants de Ghantapa, un fils et une fille. Le roi se réjouit de cette nouvelle et demanda alors à la femme de faire venir Ghantapa à la ville un jour bien précis. Il fit ensuite une proclamation dans laquelle il dénigrait Ghantapa et ordonna à ses sujets de se réunir le jour convenu pour insulter et humilier le moine.

Le jour venu, Ghantapa et la femme quittèrent la forêt avec leurs enfants. Ghantapa, son fils à sa droite et sa fille à sa gauche, entra en ville en marchant comme s'il était saoul, tenant un bol dans lequel la femme lui versait du vin. Tous les habitants qui s'étaient réunis riaient, se moquaient de lui,

lui lançaient des injures et l'insultaient : « Autrefois, notre roi t'a invité à venir en ville, mais toi, tu as refusé son invitation par arrogance. Aujourd'hui, tu viens ici saoul et en compagnie d'une vendeuse de vin. Quel mauvais exemple de bouddhiste et de moine ! » Lorsqu'ils eurent fini, Ghantapa sembla se mettre en colère et jeta son bol à terre. Le bol s'enfonça dans le sol, la terre se fendit et il en jaillit une source d'eau. Ghantapa se transforma immédiatement en Hérouka et la femme en Vajrayogini. Le garçon se transforma en un vajra que Ghantapa tenait dans sa main droite, et la fille en une cloche qu'il tenait dans sa main gauche. Ghantapa et sa parèdre s'étreignirent alors et s'envolèrent dans le ciel.

Les habitants furent abasourdis et éprouvèrent immédiatement un profond regret pour leur manque de respect. Ils se prosternèrent devant Ghantapa, le suppliant, lui et l'émanation de Vajrayogini, de revenir. Ghantapa et sa parèdre refusèrent, mais dirent aux gens que si leurs regrets étaient sincères, ils pourraient se confesser à Mahakarouna, la personnification de la grande compassion de Bouddha. Grâce aux profonds remords des habitants d'Odivisha et à la force de leurs prières, une statue de Mahakarouna apparut sortant de la source. Les habitants d'Odivisha devinrent des pratiquants du dharma très dévoués et beaucoup parvinrent à des réalisations. La statue de Mahakarouna est encore visible aujourd'hui.

Parce que Ghantapa avait pratiqué Hérouka et Vajrayogini avec pureté dans la forêt, Vajrayogini vit que le moment était venu de lui accorder ses bénédictions. C'est ainsi qu'elle se manifesta sous la forme de la vendeuse de vin. En vivant avec elle, Ghantapa atteignit l'état de la pleine illumination.

À notre époque, les personnes ont du mal à croire que les êtres humains sont capables de voler. Pourtant, ces choses étaient très fréquentes dans les temps anciens, à l'époque où les humains avaient un fort potentiel à atteindre des accomplissements spirituels. Comme en témoigne sa biographie, Milarépa était un

grand pratiquant de Hérouka et de Vajrayogini. Il expliqua un jour à une grande assemblée de disciples comment il avait acquis la capacité de voler. Il avait dénoué les nœuds du canal central en son cœur, au niveau du nombril et en dessous du nombril grâce à diverses méthodes et notamment grâce à la méditation toumo. De ce fait, il avait développé une souplesse physique très particulière, imprégnant tout son corps. Son corps devint ainsi extrêmement léger, comme une plume légère. Au début, il avait seulement la capacité de léviter mais, peu à peu, il fut capable de se déplacer dans l'espace jusqu'à finalement être capable de voler comme un aigle. Un jour, Milarépa survolait une petite ville appelée Longda, non loin d'un endroit où un homme et son fils labouraient un champ. Le fils fut le premier à apercevoir Milarépa en train de voler. Il dit alors : « Père, regardez dans le ciel. Il y a un homme qui vole ! » Le père regarda attentivement et se rendit compte que c'était Milarépa. Il dit à son fils « Cet homme s'appelle Milarépa. C'est une personne malfaisante qui a tué de nombreuses personnes en pratiquant la magie noire. » Le fils appréciait toutefois profondément ce qu'il voyait et dit : « Il n'y a rien de plus incroyable que de voir voler un être humain dans le ciel. » Milarépa atteignit l'illumination de Bouddha Hérouka en pratiquant le mandala du corps de Hérouka. Rétchoungpa et beaucoup d'autres de ses disciples ont atteint le pays pur de Kéajra sans abandonner leur corps humain. Nous pouvons comprendre cela à partir de son recueil de chants appelé « gour boum » en tibétain. Peu de temps avant le moment qu'il avait choisi pour mourir, Milarépa donna des conseils à ses disciples présents et termina par ces mots : « Nous nous reverrons au pays pur de Kéajra. » La méditation qualifiée sur l'autogénération de Hérouka et de Vajrayogini est la véritable méthode pour atteindre le pays pur de Kéajra.

Milarépa et Marpa, son gourou racine, et Djé Tsongkhapa et Khédroubdjé, son disciple de cœur, ont un lien particulier. Il est dit que Marpa est l'une des incarnations précédentes de

Djé Tsongkhapa tandis que Milarépa est l'une des incarnations précédentes de Khédroubdjé. Grâce à cela, nous pouvons comprendre la profonde bienveillance de ces êtres saints qui, en changeant d'aspect physique, œuvrent sans cesse pour le bien des êtres de ce monde, de génération en génération.

Le pays pur de Kéajra est le pays pur de Hérouka. Ce pays pur est également appelé « Akanishta », ce qui signifie « pays pur suprême » et « Pays Pur des Dakinis ». Cela indique que c'est aussi le pays pur de Vajrayogini. De manière générale, quand une personne ordinaire prend renaissance dans l'un des pays purs de Bouddha, il ou elle est définitivement libéré de toute souffrance et ne renaîtra plus jamais dans le samsara, n'aura plus jamais de renaissance contaminée. Par conséquent, renaître dans le pays pur de Bouddha et atteindre la libération, ou nirvana, sont deux choses semblables. Pour cette raison, il est dit qu'une personne ordinaire « atteint l'illumination en un instant » quand elle prend renaissance dans un pays pur de Bouddha en pratiquant le transfert de conscience, appelé powa. Toutefois, cette renaissance est seulement semblable à l'accomplissement de l'illumination, mais n'est pas la véritable illumination.

Le pays pur de Kéajra n'a pas d'égal parmi les autres pays purs des bouddhas. Les êtres vivants qui résident dans d'autres pays purs, par exemple Soukhavati ou Touthita, n'ont pas la possibilité de pratiquer l'étape de réalisation du tantra. Ces êtres, dont le corps n'a ni canaux, ni gouttes, ni feu intérieur – toumo –, ne peuvent pas méditer sur le canal central, les gouttes et le feu intérieur. À l'inverse, les êtres vivants résidant dans le pays pur de Kéajra ont un corps possédant canaux, gouttes et feu intérieur. Ces éléments sont par nature lumière, mais fonctionnent de la même manière que les canaux, les gouttes et le feu intérieur des êtres humains. Ces êtres peuvent donc méditer sur le canal central, sur la goutte indestructible, et sur le vent et l'esprit indestructibles. Ils peuvent ainsi atteindre les

réalisations de la claire lumière de signification et du corps illusoire pur, et parvenir à l'illumination en l'espace d'une seule vie. Telle est l'extraordinaire bonne fortune des êtres vivants habitant au pays pur de Kéajra. Tout cela montre la puissance particulière des instructions sur les pratiques de Hérouka et de Vajrayogini. C'est en pratiquant ces instructions que les êtres résidant dans le pays pur de Kéajra ont cette bonne fortune extraordinaire.

La longue sadhana du mandala du corps de Hérouka énumère trente-neuf enseignants détenteurs de la lignée, appelés « gourous de la lignée », depuis Ghantapa jusqu'à Hérouka Losang Yéshé, Tridjang Rinpotché. Tous ces maîtres spirituels et bon nombre de leurs disciples sont parvenus à la réalisation du tantra du yoga suprême en pratiquant le mandala du corps de Hérouka, et Vajrayogini. Nous pouvons donc nous engager avec confiance dans notre pratique du mandala du corps de Hérouka, et dans celle de Vajrayogini.

#### QU'EST-CE QUE LE MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA ?

Dans ce contexte « corps » fait référence à notre corps subtil, c'est-à-dire nos canaux et nos gouttes. Nos canaux et nos gouttes sont appelées notre « corps subtil » car ce sont des parties de notre corps qui ne sont pas faciles à reconnaître. Le « mandala » est l'assemblée des déités pleinement éveillées. Le mandala du corps de Hérouka est l'assemblée composée de Hérouka imaginé (nous-mêmes) avec la parèdre Vajravarahi (qui est la même déité que Vajrayogini) – par nature nos gouttes blanche et rouge indestructibles purifiées – et de notre suite imaginée (les héros et héroïnes) – par nature nos canaux et nos gouttes purifiées – dans le pays pur de Kéajra imaginé. En règle générale, « mandala » désigne soit un mandala « soutenant », c'est-à-dire le monde, l'environnement et le palais d'une

ou plusieurs déités pleinement éveillées, soit un mandala « soutenu », c'est à dire une assemblée de déités pleinement éveillées.

Méditer sur le mandala du corps de Hérouka a pour but de recevoir les puissantes bénédictions de Bouddha Hérouka et de sa suite à l'intérieur de nos canaux et de nos gouttes. Grâce à ces bénédictions, nous pouvons être libérés de tout obstacle à l'intérieur de nos canaux et de nos gouttes, et nos méditations sur le canal central, la goutte indestructible, et le vent et l'esprit indestructibles seront couronnées de succès. Nous avancerons et progresserons ainsi facilement dans les cinq étapes de l'étape de réalisation mentionnées précédemment et nous atteindrons notre objectif final.

La manière de générer le mandala du corps de Hérouka et de méditer sur ce mandala expliquée dans ce livre est simple, mais elle présente l'essence même de cette pratique. Je l'ai préparée pour les personnes qui ne peuvent pas pratiquer la longue sadhana du mandala du corps de Hérouka. Dans cette pratique, nous avons besoin de visualiser trente-six canaux de notre corps : les vingt-quatre canaux des vingt-quatre emplacements de notre corps, les quatre canaux de notre roue de canaux du cœur, et les huit canaux de nos huit portes des sens. Nous visualisons également la goutte blanche indestructible et la goutte rouge indestructible en notre cœur, ainsi que les vingt-quatre gouttes contenues dans les vingt-quatre canaux des vingt-quatre emplacements de notre corps. Il nous faut ensuite recevoir les puissantes bénédictions de Hérouka Père et Mère, et de sa suite de héros et de héroïnes à l'intérieur de ces canaux et de ces gouttes.

Les vingt-quatre emplacements de notre corps représentent les vingt-quatre emplacements de Hérouka dans le monde. Les vingt-quatre emplacements de notre corps sont les suivants : (1) la ligne de naissance des cheveux ; (2) le sommet de la tête ; (3) l'oreille droite ; (4) la nuque ; (5) l'oreille gauche ; (6) le point



entre les sourcils ; (7) les deux yeux ; (8) les deux épaules ; (9) les deux aisselles ; (10) les deux seins ; (11) le nombril ; (12) le bout du nez ; (13) la bouche ; (14) la gorge ; (15) le cœur ; (16) les deux testicules ; (17) l'extrémité de l'organe sexuel ; (18) l'anus ; (19) les deux cuisses ; (20) les deux mollets ; (21) les huit doigts et les huit orteils ; (22) le dessus des pieds ; (23) les deux pouces et les deux gros orteils ; et (24) les deux genoux.

Lorsque nous méditons sur le mandala du corps de Hérrouka, nous méditons sur nous-mêmes en tant que Hérrouka avec notre parèdre Vajravarahi, entourés, en cercles concentriques, par les quatre yoginîs de la roue de la grande félicité, les huit héros et héroïnes de la roue du cœur, les huit héros et héroïnes de la roue de la parole, les huit héros et héroïnes de la roue du corps, et les huit héroïnes de la roue de l'engagement. De cette façon, nous méditons sur l'assemblée de soixante-deux déités pleinement éveillées. Hérrouka, c'est-à-dire nous-mêmes, et Vajravarahi, sommes inclus dans les déités de la roue de la grande félicité, et nous sommes les déités principales.

Lorsque nous méditons sur l'assemblée de soixante-deux déités pleinement éveillées, nous croyons que Hérrouka (nous-mêmes) est par nature notre goutte blanche indestructible purifiée et que Vajravarahi est par nature notre goutte rouge indestructible purifiée. Les quatre yoginîs de la roue de la grande félicité sont par nature nos quatre canaux dans les directions cardinales de la roue de canaux du cœur, purifiés. Les vingt-quatre héroïnes des roues du cœur, de la parole et du corps sont par nature nos vingt-quatre canaux purifiés des vingt-quatre emplacements de notre corps. Les vingt-quatre héros des roues du cœur, de la parole et du corps sont par nature nos vingt-quatre gouttes purifiées contenues dans les vingt-quatre canaux des vingt-quatre emplacements de notre corps. Les huit héroïnes de la roue de l'engagement sont par nature nos huit canaux purifiés des huit portes des sens.

Si nous méditons continuellement sur cette assemblée des soixante-deux déités pleinement éveillées, chaque jour, avec une foi et une conviction profonde, nous sommes certains de recevoir les puissantes bénédictions de ces déités pleinement éveillées à l'intérieur de nos canaux et de nos gouttes. Nous serons également libérés des obstacles des canaux et des gouttes, et ainsi nos méditations sur l'étape de réalisation seront efficaces. Cela signifie que, grâce à ces méditations, nous allons atteindre la claire lumière de signification, le corps illusoire pur et finalement l'illumination en l'espace de cette courte vie.

De nombreux pratiquants de l'étape de réalisation éprouvent des difficultés à rassembler et à dissoudre leurs vents intérieurs dans le canal central par la méditation, et à produire une claire lumière et une félicité qualifiées. C'est parce que leurs canaux et leurs gouttes ne fonctionnent pas correctement et peuvent même provoquer des douleurs physiques. En pratiquant avec sincérité les méditations sur le mandala du corps de Hérouka, nous serons libérés de tous ces obstacles.

Parmi les soixante-deux déités pleinement éveillées, Hérouka et Vajravarahi sont les déités principales et les autres sont leur suite. Les quatre yoginîs de la roue de la grande félicité sont Dakini, Lama, Khandarohi et Roupini, et elles ont pour fonction de nous accorder la grande félicité spontanée. Les huit héros et héroïnes de la roue du cœur sont : Khandakapala et Partzèndi, Mahakankala et Tzèndriakiya, Kankala et Parbhawatiya, Vikatadèmshtri et Mahanasa, Sourabéri et Biramatiya, Amitabha et Karwariya, Vajraprabha et Lamkésheuriya, et Vajradéha et Droumatzaya. Ils ont pour fonction de nous accorder la réalisation de l'esprit saint de Bouddha. Les huit héros et héroïnes de la roue de la parole sont : Ankouraka et Airawatiya, Vajradjatila et Mahabhairawi, Mahavira et Bayoubéga, Vajrahoumkara et Sourabhakiya, Soubhadra et Shamadéwi, Vajrabhadra et Souwatré, Mahabhairawa et Hayakarné, Viroupaksha et

Khaganané. Ils ont pour fonction de nous accorder la réalisation de la parole sainte de Bouddha. Les huit héros et héroïnes de la roue du corps sont : Mahabala et Tzatrabéga, Ratnavajra et Khandarohi, Hayagriva et Shaoundini, Akashagarbha et Tzatrawardhini, Shri Hérouka et Soubira, Pémanarteshvara et Mahabala, Vairotchana et Tzatrawardhini, Vajrasattva et Mahabiré. Ils ont pour fonction de nous accorder la réalisation du corps saint de Bouddha. Notre corps, notre parole et notre esprit actuels sont contaminés par le poison des perturbations mentales, et ils servent par conséquent de base à toutes les souffrances. Nous avons donc besoin d'atteindre le corps saint, la parole sainte et l'esprit saint de Bouddha. Les huit héroïnes de la roue de l'engagement sont : Kakassé, Ouloukassé, Sheunassé, Shoukarassé, Yamadhati, Yamadouti, Yamadangtrini et Yamamatani. Elles ont pour fonction et engagement de pacifier nos obstacles. Les héros et héroïnes des cinq roues sont appelés ainsi parce qu'ils sont victorieux sur les ennemis : les apparences et les conceptions ordinaires.

#### LES PRATIQUES PRÉLIMINAIRES

L'explication sur la manière de pratiquer le mandala du corps de Hérouka qui va suivre se base sur les instructions de la lignée orale Gandèn. Cette explication est simple mais très profonde. Selon ces instructions, nous pratiquons le mandala du corps de Hérouka en conjonction avec la sadhana, ou prière rituelle, appelée *Le Yoga de Bouddha Hérouka* (voir *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*). Cette sadhana présente six étapes pour pratiquer le mandala du corps de Hérouka : 1. s'entraîner à chercher refuge ; 2. s'entraîner au renoncement ; 3. s'entraîner à la bodhitchitta ; 4. s'entraîner au gourou yoga ; 5. s'entraîner à l'étape de génération du mandala du corps de Hérouka ; et 6. s'entraîner à l'étape de réalisation.

Les quatre premiers entraînements sont des pratiques préliminaires et les deux derniers sont la pratique proprement dite du mandala du corps de Hérouka. Un véhicule a besoin de ses quatre roues. De la même manière, le précieux véhicule qu'est la pratique du mandala du corps de Hérouka a besoin des quatre roues : s'entraîner à chercher refuge, au renoncement, à la bodhitchitta et au gourou yoga. S'entraîner à chercher refuge est la porte d'accès par laquelle nous entrons dans le bouddhisme. Le renoncement est la porte d'accès par laquelle nous entrons dans la voie de la libération. La bodhitchitta est la porte d'accès par laquelle nous entrons dans la voie de l'illumination. Et le gourou yoga est la porte d'accès par laquelle les bénédictions de tous les bouddhas entreront dans notre esprit. Ces entraînements sont les fondations de base qui rendent notre pratique du mandala du corps de Hérouka efficace.

#### S'ENTRAÎNER À CHERCHER REFUGE

Dans cet entraînement, nous nous rappelons et contemplons ce qui suit, tel que cela a été expliqué dans la première partie :

*Je veux me protéger et me libérer définitivement des souffrances de cette vie-ci et de celles des innombrables vies futures. Je peux accomplir cela uniquement en recevant les bénédictions de Bouddha, en mettant le dharma en pratique et en recevant l'aide de la sangha, les amis spirituels suprêmes.*

En pensant en profondeur de cette manière, nous prenons d'abord la ferme détermination, puis faisons la promesse de chercher refuge avec sincérité en Bouddha, le dharma et la sangha, tout au long de notre vie. Nous méditons sur cette détermination chaque jour et maintenons notre promesse continuellement, pour le reste de notre vie. Pour respecter notre engagement principal de notre vœu du refuge, il nous faut toujours faire des efforts pour

recevoir les bénédictions de Bouddha, pour mettre le dharma en pratique et pour recevoir l'aide de la sangha, nos amis spirituels qui pratiquent avec pureté, y compris notre enseignant spirituel. C'est ainsi que nous cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. Grâce à cela, nous accomplirons notre objectif : la libération définitive de toutes les souffrances de cette vie et de celles de nos innombrables vies futures. C'est le véritable sens de notre vie humaine.

Pour maintenir notre promesse de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha tout au long de notre vie, et pour que nous, ainsi que tous les êtres vivants, puissions recevoir les bénédictions de Bouddha et sa protection, nous récitons la prière de refuge de la sadhana *Le Yoga de Bouddha Hérouka*, chaque jour, avec une foi profonde :

*Moi-même et tous les êtres sensibles, jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination,  
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha.*

#### S'ENTRAÎNER AU RENONCEMENT

Dans cet entraînement, nous nous rappelons et contemplons les souffrances insupportables que nous allons éprouver dans nos innombrables vies futures, comme cela est expliqué en détail dans la première partie. Puis, du fond de notre cœur, nous pensons :

*Nier les souffrances des vies futures n'apporte aucun bienfait.  
Quand ces souffrances s'abattront sur moi, il sera trop tard  
pour m'en protéger. Par conséquent, il est certain qu'il me faut  
préparer une protection dès maintenant, pendant que je jouis  
de cette vie humaine qui me donne la possibilité de me libérer  
définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures.  
Il n'y a pas de plus grand aveuglement, ni de plus grande folie  
que de ne faire aucun effort pour atteindre cet objectif et de laisser  
ma vie humaine s'écouler sans aucune signification. Je dois dès*

*maintenant faire des efforts pour me libérer définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures.*

Nous méditons sur cette détermination continuellement jusqu'à avoir le désir spontané de nous libérer définitivement de la souffrance des innombrables vies futures.

### S'ENTRAÎNER À LA BODHITCHITTA

Dans cet entraînement, nous maintenons la pratique des cinq étapes de l'entraînement à la bodhitchitta qui a été expliquée en détail dans la première partie. En conclusion, nous pensons :

*Je ne peux pas me contenter de rechercher uniquement ma propre libération, je dois prendre en considération le bien-être des autres êtres vivants. Tous ces êtres sont mes mères, et ils se noient dans l'océan immense et profond du samsara, éprouvant des souffrances insupportables, vie après vie, sans fin. Je ne suis qu'une seule personne, alors que les autres êtres vivants sont innombrables. Le bonheur et la liberté des autres sont donc bien plus importants que mon propre bonheur et que ma propre liberté. Je ne peux pas supporter que mes innombrables mères éprouvent des souffrances physiques et des douleurs mentales insupportables, dans cette vie et dans leurs innombrables vies futures. Je dois les libérer définitivement de toutes leurs souffrances, et pour parvenir à ce but, je vais faire de grands efforts pour devenir un être pleinement éveillé, un bouddha.*

Nous maintenons cette bodhitchitta, ce bon cœur suprême, sans cesse, jour et nuit. Toutes nos méditations sur les étapes de génération et de réalisation sont motivées par ce bon cœur suprême, et nous nous rappelons toujours que toutes nos méditations sur les étapes de génération et de réalisation sont les méthodes pour exaucer les souhaits de notre bodhitchitta. Pour faire naître la bodhitchitta, nous récitons le verset suivant de la sadhana :

*Puissè-je grâce aux vertus que j'accumule par le don et les  
autres perfections,  
Devenir un bouddha pour le bien de tous.*

### S'ENTRAÎNER AU GOUROU YOGA

« Gourou » est un terme sanscrit qui signifie « guide spirituel ». Un guide spirituel peut être oriental, occidental, un homme, une femme, une personne laïque ou bien une personne ordonnée. Notre guide spirituel est tout enseignant spirituel qui nous guide sur des voies correctes menant à la libération et à l'illumination, en donnant des enseignements et en montrant un bon exemple. Le gourou yoga est un entraînement particulier à nous en remettre à notre guide spirituel. Dans ce contexte, « yoga » veut dire entraînement aux voies spirituelles, et non pas entraînement physique. La sadhana *Le Yoga de Bouddha Hérouka*, qui se trouve dans *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*, présente le gourou yoga de Djé Tsongkhapa inséparable de notre gourou racine, de Bouddha Shakyamouni, et de Hérouka, qui est appelé Gourou Soumati Bouddha Hérouka. Dans ce contexte, « gourou racine » fait référence à notre guide spirituel de qui nous avons reçu les instructions et la transmission de pouvoir du mandala du corps de Hérouka. Le nom Gourou Soumati Bouddha Hérouka signifie que notre *gourou* racine, Djé Tsongkhapa (ou *Soumati Kirti*, le nom d'ordination de Djé Tsongkhapa en sanscrit), *Bouddha* Shakyamouni et *Hérouka* sont une seule et même personne, mais ayant des aspects différents. Pour que notre pratique du mandala du corps de Hérouka soit efficace, il est nécessaire que nous maintenions cette reconnaissance tout au long de notre pratique. Pour pouvoir aider chaque être vivant directement, chaque jour, Hérouka définitif a émané Bouddha Shakyamouni, qui à son tour a émané Djé Tsongkhapa, qui à son tour a émané notre guide spirituel. Ils sont semblables à un acteur qui présente différents aspects de lui-même à des moments différents.

Cette pratique du gourou yoga a pour but de :

- (1) Accumuler une grande collection de mérite, ou bonne fortune. Il nous est difficile d'exaucer nos souhaits, en raison de notre manque de mérite, et de nombreux obstacles nous empêchent de parvenir à des accomplissements spirituels.
- (2) Purifier la négativité, ou actions non vertueuses. Lorsque nous purifions les innombrables potentialités de nos actions non vertueuses, nous purifions notre esprit. Comme indiqué précédemment, en purifiant notre esprit, nous atteindrons la pleine illumination.
- (3) Recevoir les puissantes bénédictions de tous les bouddhas. Nous avons la graine des réalisations du tantra du yoga suprême en général et du mandala du corps de Hérouka en particulier. Cette graine fait partie de notre nature de bouddha. Toutefois, sans recevoir les puissantes bénédictions de tous les bouddhas par l'intermédiaire de notre guide spirituel, qui est leur représentant, notre graine de la réalisation du tantra du yoga suprême ne mûrira jamais.
- (4) Faire naître l'expérience de la grande félicité et de la vacuité. Cette pratique est une méthode puissante pour faire mûrir notre graine de la réalisation du mahamoudra du tantra.

En accomplissant ces quatre conditions nécessaires, nous pouvons facilement progresser dans notre pratique principale de cette sadhana, c'est-à-dire l'entraînement aux étapes de génération et de réalisation.

Djé Shérab Sèngué, l'un des disciples de cœur de Djé Tsongkhapa, reçut de Djé Tsongkhapa lui-même les instructions spéciales du gourou yoga de Djé Tsongkhapa. Ce gourou yoga est appelé le « gourou yoga de la lignée Séguiou », également appelé maintenant le « gourou yoga du *Joyau du cœur*. »





*Gourou Soumati Bouddha Hérouka*

À l'origine, les instructions du gourou yoga du *Joyau du cœur* furent exclusivement des instructions données oralement. Plus tard, le grand yogi Paldèn Sangpo composa une sadhana basée sur ces instructions orales, et depuis cette époque ces instructions sont pratiquées ouvertement. Le gourou yoga du *Joyau du cœur* peut se pratiquer soit selon la tradition du soutra, soit selon la tradition du tantra du yoga suprême. La sadhana *Le Yoga de Bouddha Hérouka* présente la pratique du gourou yoga du *Joyau du cœur* selon le tantra du yoga suprême. Les personnes ayant l'engagement de pratiquer le *Joyau du cœur* peuvent inclure les prières à Dordjé Shougden dans *Le Yoga de Bouddha Hérouka*, juste avant les versets pour dédier la vertu.

La pratique de ce gourou yoga comporte cinq étapes : 1. la visualisation et la méditation ; 2. inviter les êtres de sagesse ; 3. la pratique en sept membres ; 4. faire des requêtes spéciales, et 5. faire naître l'expérience de la grande félicité et de la vacuité.

#### LA VISUALISATION ET LA MÉDITATION

Nous récitons le texte suivant de la sadhana, en nous concentrant sur sa signification :

*Dans l'espace devant moi se trouve Gourou Soumati Bouddha Hérouka – Djé Tsongkhapa inséparable de mon gourou racine, de Bouddha Shakyamouni et de Hérouka – entouré par tous les bouddhas des dix directions.*

Pendant que nous faisons cette visualisation, nous pensons et contemplant :

*Djé Tsongkhapa a atteint l'illumination afin de conduire tous les êtres vivants à la voie de la libération grâce à ses émanations. Qui est son émanation qui me conduit en ce moment à la voie*

*de la libération ? Il est certain que c'est mon guide spirituel de qui j'ai reçu les instructions et la transmission de pouvoir du mandala du corps de Héroutka, et qui montre un exemple qualifié.*

Nous pensons ainsi et avons la ferme conviction que notre guide spirituel est une émanation de Djé Tsongkhapa. Nous méditons alors en un seul point sur cette conviction. Nous pratiquons cette méditation continuellement.

#### INVITER LES ÊTRES DE SAGESSE

Nous récitons le verset suivant de la sadhana, tout en nous concentrant sur sa signification :

*Du cœur du protecteur des centaines de déités du pays joyeux,  
Au sommet d'un amoncellement de nuages onctueux, blancs  
et frais,  
Omniscient Losang Dragpa, roi du dharma,  
S'il te plaît, viens en ce lieu avec tes fils.*

Le « protecteur des centaines de déités du pays joyeux » fait référence à Bouddha Maitreya. Nous croyons que l'être de sagesse Djé Tsongkhapa, ainsi que sa suite, se dissout dans l'assemblée de Gourou Soumati Bouddha Héroutka visualisée en face de nous, et qu'ils deviennent non duels.

Nous récitons également la requête suivante de la sadhana :

*Dans l'espace devant moi, sur un trône de lion, sur un lotus et  
une lune,  
Les vénérables gourous sourient avec ravissement.  
O suprême champ du mérite pour mon esprit plein de foi,  
Reste s'il te plaît pendant cent éons pour répandre la doctrine.*

## LA PRATIQUE EN SEPT MEMBRES

Avec une profonde foi en notre guide spirituel, Gourou Soumati Bouddha Hérouka, nous effectuons chaque jour avec sincérité la pratique en sept membres. Les sept membres sont : 1. les prosternations ; 2. les offrandes ; 3. la purification ; 4. se réjouir ; 5. demander de tourner la roue du dharma ; 6. implorer les guides spirituels de rester très longtemps ; et 7. dédier la vertu. Dans ce contexte, la pratique proprement dite du mandala du corps de Hérouka correspond au corps principal, et la pratique en sept membres correspond aux membres qui le soutiennent. Notre corps dépend de ses membres pour fonctionner et, de la même manière, l'efficacité de notre entraînement au mandala du corps de Hérouka dépend de notre pratique en sept membres.

## LES PROSTERNATIONS

Faire des prosternations devant les êtres pleinement éveillés est une méthode puissante pour purifier le karma négatif, les maladies et les obstacles, et pour accroître notre mérite, notre bonheur et nos réalisations du dharma. Temporairement, les prosternations améliorent notre santé physique et rendent notre esprit heureux et, de façon ultime, les prosternations sont la cause nous permettant d'atteindre le corps forme d'un bouddha. Générer la foi en les êtres saints est une prosternation mentale, réciter leurs louanges est une prosternation verbale et exprimer notre respect à leur égard avec notre corps est une prosternation physique. Nous pouvons faire des prosternations physiques soit en nous prosternant de façon respectueuse avec notre corps tout entier étendu sur le sol, soit en touchant respectueusement le sol avec nos genoux, nos mains et notre front, soit en joignant respectueusement nos mains au niveau de notre cœur.

Pour faire de puissantes prosternations devant les êtres saints, nous imaginons que de chaque pore de notre corps nous émanons un autre corps, et que de chaque pore de ces corps nous émanons encore plus de corps, jusqu'à ce que nos corps émanés emplissent le monde entier. Puis, tout en récitant le verset suivant, nous avons la ferme conviction que tous ces innombrables corps font des prosternations devant Gourou Soumati Bouddha Hérrouka et tous les bouddhas des dix directions :

*Ta sagesse réalise la totalité des objets de la connaissance,  
Ta parole éloquente est un ornement pour l'oreille des fortunés,  
Ton corps magnifique rayonne de la gloire du renom,  
Je me prosterne devant toi, te voir, t'entendre et se souvenir de  
toi a une grande signification.*

Nous effectuons cette pratique de prosternation tous les jours. Comme guide préliminaire à notre pratique du mandala du corps de Hérrouka, nous pouvons effectuer cent mille prosternations, soit au cours de notre vie quotidienne, soit pendant une retraite.

#### LES OFFRANDES

Du plus profond de notre cœur, nous prenons la détermination suivante :

Afin de libérer définitivement tous les êtres vivants de  
la souffrance,  
Je fais de merveilleuses offrandes à l'être saint suprême  
Gourou Soumati Bouddha Hérrouka,  
Et à tous les autres êtres saints.

Toutes les fleurs et tous les fruits, quel qu'en soit le  
nombre,

Tous les différents types de remèdes,  
Tous les bijoux qui se trouvent dans le monde  
Et toutes les eaux pures et rafraîchissantes,

Les montagnes de bijoux, les bois enchanteurs,  
Et les lieux paisibles et joyeux,  
Les arbres célestes couverts de fleurs,  
Et les arbres aux branches alourdies de fruits délicieux,

Les parfums provenant des règnes célestes,  
L'encens, les arbres qui exaucent les souhaits et les  
arbres embellis de bijoux,  
Les moissons ne nécessitant aucune culture,  
Et tous les ornements qui peuvent s'offrir,

Les lacs et les étendues d'eau ornées de lotus,  
Et le chant magnifique des oies sauvages,  
Tout ce qui n'est pas possédé  
À travers tous les mondes aussi vastes que l'espace,

Toutes ces offrandes présentes à l'esprit, je les offre  
À vous, êtres suprêmes, bouddhas et bodhisattvas.  
Ô êtres de compassion, saints objets de l'offrande,  
Pensez à moi avec bienveillance et acceptez mes  
offrandes.

Éternellement j'offrirai tous mes corps  
À vous, bouddhas et bodhisattvas.  
Par respect, je deviendrai votre serviteur,  
S'il vous plaît, acceptez-moi, ô héros suprêmes.

Tout en imaginant que nous faisons toutes ces offrandes, nous récitons le court verset suivant :

*D'agréables offrandes d'eau, des fleurs variées,  
Des senteurs douces d'encens, des lumières, de l'eau parfumée  
et ainsi de suite,  
Je t'offre, ô suprême champ de mérite,  
Un vaste nuage d'offrandes présentées et imaginées.*

Dans le bouddhisme, une offrande est tout ce qui ravit les êtres pleinement éveillés. Notre offrande principale est notre pratique de la compassion parce c'est ce qui réjouit le plus les êtres pleinement éveillés. Par conséquent, notre motivation pour faire de telles offrandes est la compassion à l'égard de tous les êtres vivants, c'est-à-dire notre désir sincère de libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance.

En résumé, nous considérons toutes nos pratiques quotidiennes du dharma comme des offrandes insurpassables à Gourou Soumati Bouddha Hérouka, synthèse de notre guide spirituel, de Djé Tsongkhapa, de Bouddha Shakyamouni et de Hérouka, et à tous les autres êtres pleinement éveillés. Nous pouvons accumuler ainsi un mérite, ou bonne fortune, incommensurable.

## LA PURIFICATION

La purification est la méthode suprême pour éviter la souffrance future et éliminer les obstacles à notre pratique du dharma, en particulier à la pratique du mandala du corps de Hérouka. La purification rend nos actions pures, si bien que, nous-mêmes, nous devenons purs. Nettoyer seulement notre corps n'est pas suffisant, puisque notre corps n'est pas nous-mêmes. Nous avons besoin de nous nettoyer par la pratique de la purification.

Qu'avons-nous besoin de purifier ? Nous avons besoin de purifier nos actions non vertueuses et inappropriées. Dans nos innombrables vies précédentes, nous avons effectué de nombreuses actions qui ont fait souffrir et causé des problèmes à d'autres êtres vivants. Nous connaissons maintenant de nombreux problèmes et éprouvons de nombreuses souffrances, résultats de ces actions non vertueuses. Les actions elles-mêmes ont cessé, mais leur potentiel à produire de la souffrance et des problèmes est encore présent dans notre conscience subtile, et y demeurera vie après vie, jusqu'à ce qu'il mûrisse. Ainsi, il existe sur notre conscience racine une infinité de potentiels négatifs dont la fonction est de nous conduire dans des voies erronées et de nous faire éprouver des souffrances sans fin. Ces potentiels sont de grands obstacles à notre pratique du dharma en général, et à notre pratique du mandala du corps de Hérouka en particulier.

Nous pouvons comprendre en quoi nos potentiels non vertueux sont l'obstacle principal à notre pratique du dharma en contemplant ce qui suit :

*Dans nos vies précédentes, nous avons effectué des actions qui rejetaient le saint dharma et nous avons nié la renaissance, le karma et l'accomplissement de la libération et de l'illumination. De ce fait, nous avons maintenant (1) des difficultés pour générer l'intention de pratiquer le dharma, (2) des difficultés pour croire en les enseignements du dharma, tels que le karma, et (3) des difficultés pour progresser dans notre pratique du dharma.*

La pratique de purification est très simple. Il nous suffit simplement de contempler les puissants inconvénients des actions non vertueuses que nous avons commises depuis des temps sans commencement. Ensuite, avec un profond regret, nous confessons toutes ces actions non vertueuses, ainsi que les transgressions de nos vœux et engagements, à Gourou Soumati



Bouddha Hérouka, et à tous les autres êtres saints, tout en récitant le verset suivant :

*Toutes les non-vertus du corps, de la parole et de l'esprit,  
Que j'ai accumulées depuis des temps sans commencement,  
Surtout les transgressions de mes trois vœux,  
Avec un grand remords je confesse chacune d'elles du plus  
profond de mon cœur.*

Nous reprenons cette pratique de nombreuses fois. À la fin de chaque séance, nous prenons la ferme détermination de n'effectuer aucune action non vertueuse et de ne transgresser aucun de nos vœux ni aucun de nos engagements. Nous pouvons effectuer cent mille récitations de ce verset, en nous concentrant avec force sur sa signification, comme grand guide préliminaire pour notre pratique du mandala du corps de Hérouka. Autrement, nous pouvons effectuer cent mille récitations du mantra de Vajrasattva.

## SE RÉJOUIR

Il est bon d'apprendre à nous réjouir des actions vertueuses des autres, de leur bonheur, de leurs qualités et de leur bonne fortune. D'habitude, nous faisons le contraire et devenons jaloux. La jalousie est très néfaste pour les individus et la société. En un instant elle peut détruire le bonheur et l'harmonie de tous, de nous-mêmes et des autres, et conduire au conflit ou même à la guerre. Dans la vie de tous les jours, nous pouvons voir comment les personnes réagissent avec un sentiment de jalousie dans leurs relations avec les autres, leur travail, leur position sociale et leurs opinions religieuses, faisant ainsi souffrir de nombreuses personnes. Nous pouvons résoudre nos problèmes de jalousie simplement en apprenant à nous réjouir du bonheur et de la bonté des autres. Nous pouvons pratiquer cela même allongés,

durant nos moments de détente, ou bien au cours de nos activités quotidiennes.

Nous pouvons accumuler une bonne fortune incommensurable en faisant très peu d'efforts, simplement en nous réjouissant des actions excellentes des bouddhas comme Djé Tsongkhapa. Nous pouvons le faire tout en récitant le verset suivant, en nous concentrant avec force sur sa signification :

*En ces temps dégénérés, tu t'es efforcé d'obtenir beaucoup  
de sagesse et d'accomplissements.*

*Par l'abandon des huit préoccupations de ce monde,  
tu as donné un sens à ta liberté et à ta dotation.*

*Ô protecteur, du plus profond de mon cœur,  
Je me réjouis de la vague majestueuse de tes actions.*

#### DEMANDER DE TOURNER LA ROUE DU DHARMA

Nous commençons cette pratique en pensant :

*J'ai la possibilité d'écouter, de comprendre et de pratiquer le  
saint dharma, et j'ai ainsi la bonne fortune d'entrer dans la voie  
de l'illumination, de progresser sur cette voie, et de la mener à  
terme. Ce serait tellement merveilleux si tous les autres êtres  
vivants pouvaient avoir la même bonne fortune !*

Ensuite, du plus profond de notre cœur, nous faisons continuellement la requête à Gourou Soumati Bouddha Hérouka d'émaner d'innombrables enseignants spirituels pour enseigner le saint dharma et guider tous les êtres au bonheur ultime, l'illumination, tout en récitant le verset suivant :

*De l'ondolement des nuages de sagesse et de compassion,  
Dans l'espace de votre corps vérité, ô vénérables et saints gourous,  
S'il vous plaît, faites pleuvoir une abondance de dharma vaste  
et profond  
Approprié aux disciples de ce monde.*



*Bouddha Vajradhara*

FAIRE LA REQUÊTE AUX GUIDES SPIRITUELS  
DE RESTER LONGTEMPS

Dans cette pratique nous pensons :

*Si les enseignants spirituels émanés par les êtres saints restent dans ce monde pendant de nombreux éons, progressivement tous les êtres vivants auront la possibilité d'écouter, de comprendre et de pratiquer le dharma. De cette manière, tous les êtres vivants, sans exception, atteindront l'illumination.*

Puis nous faisons des requêtes à Gourou Soumati Bouddha Hérouka, afin que ses émanations qui enseignent le dharma restent dans ce monde jusqu'à la fin du samsara, tout en récitant le verset suivant :

*De ton corps immortel, né de la claire lumière de signification,  
Envoie, s'il te plaît, d'innombrables émanations à travers le  
monde entier  
Pour répandre la lignée orale de la doctrine Gandèn,  
Et puissent-elles rester très longtemps.*

DÉDIER LA VERTU

Chaque fois que nous effectuons une action vertueuse, quelle qu'elle soit, nous la dédions à l'accomplissement de l'illumination et à l'épanouissement de la doctrine de Bouddha, qui apporte des bienfaits à tous les êtres vivants. Le grand maître Atisha a dit :

Dédiez vos vertus tout au long du jour et de la nuit et surveillez toujours votre esprit.

En dédiant nos actions vertueuses de cette manière, leurs potentialités ne seront jamais détruites, ni par la colère, ni par

les vues erronées mais, au contraire, elles gagneront en force. La pratique qui consiste à dédier la vertu rend nos actions vertueuses efficaces. Nous pouvons faire cette pratique en récitant le verset suivant :

*Puissent la doctrine et tous les êtres vivants recevoir  
Tous les bienfaits des vertus que j'ai accumulées ici,  
Puisse surtout briller à tout jamais  
L'essence de la doctrine du vénérable Losang Dragpa.*

Pour résumer, en pratiquant chacun des sept membres, nous faisons de grands efforts pour que le soleil de notre foi brille en permanence sur la montagne enneigée de notre guide spirituel, Gourou Soumati Bouddha Hérouka, et nous lui adressons de puissantes requêtes. Grâce à cela, l'eau des bénédictions de tous les bouddhas des dix directions s'écoulera en nous. Notre corps très subtil recevra ainsi un pouvoir spécial qui le transformera en un corps pleinement éveillé, et notre esprit très subtil recevra un pouvoir spécial qui le transformera en un esprit pleinement éveillé.

#### FAIRE DES REQUÊTES SPÉCIALES

Pour faire ces requêtes spéciales, nous offrons en premier lieu l'univers tout entier, considéré comme le pays pur de Bouddha, à Gourou Soumati Bouddha Hérouka et à tous les bouddhas des dix directions. Cette offrande est appelée « offrande de mandala ». Une explication détaillée de l'offrande de mandala se trouve dans le *Guide du Pays des Dakinis*. Ensuite, nous récitons trois fois la prière de requête suivante de la sadhana, tout en nous concentrant sur sa signification :

*Ô Gourou Soumati Bouddha Hérouka, à partir de maintenant  
et jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination,*

*Je ne chercherai pas d'autre refuge que toi.  
Pacifie, s'il te plaît, mes obstacles et accorde-moi  
Les deux accomplissements, le libérateur et celui du mûrissement.  
Bénis-moi, s'il te plaît, afin que je devienne Hérouka définitif.  
Je connaîtrai alors tous les phénomènes comme étant purifiés  
et réunis dans la vacuité, inséparable de la grande félicité.*

Cette prière a la même signification que celle du mantra essence de Hérouka. En menant à terme les méditations sur l'étape de génération et l'étape de réalisation, nous abandonnons toutes nos apparences fausses subtiles. Cet abandon est l'accomplissement « libérateur ». Et, parce que notre nature de bouddha mûrit complètement, nous faisons alors l'expérience de nous-mêmes comme étant un véritable bouddha, et connaissons notre monde, nos activités et nos plaisirs comme étant ceux d'un bouddha. Cette expérience est l'accomplissement « du mûrissement ». En parvenant à ces deux accomplissements, nous devenons Hérouka définitif, c'est-à-dire Hérouka imputé sur le corps vérité de bouddha, ou dharmakaya. Au même moment, nous connaissons tous les phénomènes comme étant purifiés, ce qui signifie que nous avons purifié l'apparence fausse subtile de tous les phénomènes. Nous connaissons également tous les phénomènes comme réunis dans la vacuité, ce qui signifie que nous réalisons que tous les phénomènes ne sont pas autres que la vacuité. Ces deux expériences, « purifiés » et « réunis », signifient que nous avons réalisé l'union des deux vérités directement et simultanément. Cette réalisation est l'illumination proprement dite. En récitant cette prière, nous demandons à Gourou Soumati Bouddha Hérouka de nous accorder tous ces accomplissements.

Puisque nous sommes des êtres ordinaires, nous avons un seul corps que nous pouvons utiliser, et ce corps est en réalité une partie du corps de nos parents. Les bouddhas, quant à eux, possèdent quatre corps simultanément : les deux corps vérités,

c'est-à-dire le corps vérité sagesse et le corps vérité nature, et les deux corps formes, c'est-à-dire le corps jouissance et le corps émanation. L'esprit de bouddha est le corps vérité sagesse et la vacuité de l'esprit de bouddha est le corps vérité nature. Ensemble, ils sont appelés « corps vérité » ou « dharmakaya ». Les corps de bouddha qui possèdent une forme sont appelés « corps forme ». Le corps forme subtil de bouddha est appelé « corps jouissance », et le corps forme grossier de bouddha est appelé « corps émanation ». Le corps vérité d'un bouddha est très subtil, il ne peut donc être vu que par les bouddhas, et par personne d'autre. Le corps jouissance d'un bouddha peut être vu par les bodhisattvas supérieurs, et le corps émanation d'un bouddha peut être vu par des êtres ordinaires dont l'esprit est pur.

FAIRE NAÎTRE L'EXPÉRIENCE DE LA  
GRANDE FÉLICITÉ ET DE LA VACUITÉ

Après avoir récité du fond de notre cœur trois fois la prière de requête spéciale, nous pensons et imaginons :

*Ayant fait ces requêtes de cette manière, tous les bouddhas des dix directions se dissolvent en Djé Tsongkhapa qui est inséparable de mon gourou racine. Il se dissout en Bouddha Shakyamouni en son cœur, et Bouddha Shakyamouni se dissout en Hérouka en son cœur. Ravi, Gourou Hérouka, qui est par nature l'union de la grande félicité et de la vacuité, entre dans mon corps par le sommet de ma tête et se dissout dans mon esprit en mon cœur. Puisque Hérouka, qui est par nature l'union de la grande félicité et de la vacuité, devient inséparable de mon esprit, je fais l'expérience de la grande félicité spontanée et de la vacuité. Je ne perçois rien d'autre que la vacuité de tous les phénomènes, la simple absence de tous les phénomènes que je vois ou perçois habituellement. Mon apparence fausse subtile*

*de tous les phénomènes, y compris les canaux et les gouttes de mon corps, est purifiée.*

Nous maintenons cette conviction et méditons sur la vacuité de tous les phénomènes tout en éprouvant la grande félicité.

#### S'ENTRAÎNER À L'ÉTAPE DE GÉNÉRATION DU MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA

L'entraînement à l'étape de génération du mandala du corps de Hérouka, la pratique de l'autogénération proprement dite du mandala du corps de Hérouka comporte cinq étapes : 1. générer le mandala du corps de Hérouka ; 2. s'entraîner à l'apparence claire ; 3. s'entraîner à la fierté divine ; 4. s'entraîner à l'apparence et à la vacuité non duelles ; et 5. s'entraîner à la récitation des mantras.

#### GÉNÉRER LE MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA

Pendant que nous méditons sur la vacuité de tous les phénomènes, ne percevant rien d'autre que la vacuité, nous pensons et imaginons :

*Dans le vaste espace de la vacuité de tous les phénomènes, par nature mon apparence fausse de tous les phénomènes purifiée, le pays pur de Kéajra, j'apparais en tant que Bouddha Hérouka avec un corps de couleur bleue, quatre visages et douze bras, par nature ma goutte blanche indestructible purifiée. Je suis en étreinte avec Vajravahni, par nature ma goutte rouge indestructible purifiée. Je suis entouré par les héros et héroïnes des cinq roues, qui sont par nature mon corps subtil purifié – les canaux et les gouttes. Je demeure dans le mandala, la demeure céleste, qui est par nature mon corps grossier purifié. Bien qu'elle m'apparaisse, cette apparence n'est pas autre que la vacuité de tous les phénomènes.*





*Bouddha Vajradharma*

À ce stade, (1) tout en faisant l'expérience de la grande félicité et de la vacuité, (2) nous méditons sur l'apparence claire du mandala et des déités avec la fierté divine, tout (3) en reconnaissant que les déités sont par nature nos gouttes purifiées et nos canaux purifiés, qui sont notre corps subtil, et que le mandala est par nature notre corps grossier purifié.

De cette manière, nous nous entraînons avec sincérité à une seule méditation sur l'étape de génération qui possède ces trois caractéristiques. Maintenir la troisième caractéristique, reconnaître les déités comme étant par nature notre corps subtil purifié et le mandala comme étant par nature notre corps grossier purifié, transforme cette concentration en une véritable méditation du mandala du corps.

#### S'ENTRAÎNER À L'APPARENCE CLAIRE

Pour que notre méditation sur le mandala du corps de Hérouka soit qualifiée, nous avons besoin de nous entraîner à l'apparence claire. Nous pensons et imaginons profondément, comme précédemment :

*Dans le vaste espace de la vacuité de tous les phénomènes, par nature mon apparence fausse de tous les phénomènes purifiée, le pays pur de Kéajra, j'apparais en tant que Bouddha Hérouka avec un corps de couleur bleue, quatre visages et douze bras, par nature ma goutte blanche indestructible purifiée. Je suis en étreinte avec Vajravarahi, par nature ma goutte rouge indestructible purifiée. Je suis entouré par les héros et héroïnes des cinq roues, qui sont par nature mon corps subtil purifié – les canaux et les gouttes. Je demeure dans le mandala, la demeure céleste, qui est par nature mon corps grossier purifié. Bien qu'elle m'apparaisse, cette apparence n'est pas autre que la vacuité de tous les phénomènes.*

Nous répétons mentalement cette contemplation encore et encore, jusqu'à ce que nous percevions avec clarté l'objet de notre méditation : le mandala du corps de Hérouka, c'est-à-dire l'assemblée composée de Hérouka imaginé (nous-mêmes) avec sa parèdre Vajravarahi, par nature nos gouttes blanche et rouge indestructibles purifiées, et de notre suite de héros et héroïnes imaginée, qui sont par nature nos canaux et nos gouttes purifiés, dans le pays pur de Kéajra imaginé. Lorsque nous percevons le mandala du corps de Hérouka – l'ensemble du mandala soutenant et des déités soutenues – nous le tenons sans l'oublier et restons centrés dessus en un seul point aussi longtemps que possible.

Nous répétons cette méditation encore et encore, jusqu'à ce que nous réussissions à maintenir avec clarté notre concentration pendant une minute chaque fois que nous méditons sur cet objet. Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du placement simple ». Pendant la seconde étape, nous méditons continuellement sur le mandala du corps de Hérouka, avec la concentration du placement simple, jusqu'à être capables de maintenir notre concentration avec clarté pendant cinq minutes chaque fois que nous méditons sur lui. Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du placement continu ». Pendant la troisième étape, nous méditons continuellement sur le mandala du corps de Hérouka, avec la concentration du placement continu, jusqu'à être capables de se rappeler immédiatement notre objet de méditation, le mandala du corps de Hérouka, chaque fois que nous le perdons pendant la méditation. Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du remplacement ». Pendant la quatrième étape, nous méditons continuellement sur le mandala du corps de Hérouka, avec la concentration du remplacement, jusqu'à être capables de maintenir notre concentration avec clarté tout au long de notre séance de méditation, sans oublier notre objet chaque fois que nous méditons sur lui.

Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du placement proche ». À ce stade, nos concentrations sur le mandala du corps de Hérouka sont très stables et très claires. Puis nous méditons continuellement sur le mandala du corps de Hérouka, avec la concentration du placement proche, jusqu'à ce que finalement nous atteignons la concentration du calme stable centrée sur le mandala du corps de Hérouka. Cette concentration nous fera connaître une souplesse et une félicité physiques et mentales particulières. Grâce à cette concentration du calme stable centrée sur le mandala du corps de Hérouka, nous sommes certains d'atteindre le pays pur de Kéajra, soit dans cette vie, soit dans notre prochaine vie.

#### S'ENTRAÎNER À LA FIERTÉ DIVINE

En percevant notre corps et notre esprit imaginés de Hérouka, nous pensons « Je suis Hérouka ». Cette pensée est la fierté divine. Cette pensée, ou croyance, est correcte car elle provient de la sagesse qui comprend avec clarté des raisons correctes. De manière générale, il nous sera plus facile de faire naître et de développer la fierté divine si nous améliorons, grâce à la pratique de la concentration qui vient d'être expliquée, notre expérience de l'apparence claire percevant le mandala du corps de Hérouka. En effet, maintenir l'apparence claire réduit l'apparence ordinaire que nous connaissons habituellement, et il nous est ainsi plus facile de faire naître et de développer la pensée « Je suis Hérouka ». Toutefois, nous pouvons nous entraîner à la fierté divine en contemplant des raisons correctes établissant la nécessité de changer la base d'imputation de notre *je*, pour passer d'un corps et d'un esprit contaminés au corps et à l'esprit non contaminés de Hérouka. La manière de faire cela a déjà été expliquée dans le chapitre *Le tantra de l'étape de génération*.

S'ENTRAÎNER À L'APPARENCE ET  
À LA VACUITÉ NON DUELLES

Cette pratique de l'étape de génération est très profonde. L'explication de cette pratique présentée dans ce livre se base sur les instructions de la lignée orale Gandèn. Dans l'expression « l'apparence et la vacuité non duelles », « apparence » fait référence au mandala du corps de Hérouka, c'est-à-dire l'ensemble composé du mandala soutenant et des déités soutenues du mandala du corps de Hérouka, par nature nos corps grossier et subtil purifiés. « Vacuité » fait référence à la vacuité de tous les phénomènes, et « non duelles » signifie que le mandala du corps de Hérouka et la vacuité sont un seul et même objet, mais avec des noms différents. Lorsque nous percevons et réalisons la non-dualité de ce mandala du corps de Hérouka et de la vacuité, nous avons trouvé l'objet de notre méditation. Nous tenons cet objet sans l'oublier, et maintenons notre esprit en un seul point sur cet objet aussi longtemps que possible. Nous pratiquons avec sincérité cette méditation continuellement, sans distraction. En procédant ainsi, nous réaliserons dans un premier temps l'apparence (le mandala du corps de Hérouka), qui est la vérité conventionnelle, et la vacuité, qui est la vérité ultime, simultanément avec notre esprit grossier. Finalement, nous réaliserons ces deux vérités directement et simultanément, avec notre esprit très subtil. Notre esprit très subtil qui réalise ces deux vérités directement et simultanément est l'état de l'illumination.

Lorsque nous commençons à méditer sur le mandala du corps de Hérouka, nous avons une forte perception du mandala du corps de Hérouka que nous percevons habituellement. Cette perception est notre apparence fautive du mandala du corps de Hérouka. Cette apparence est fautive parce que le mandala du corps de Hérouka que nous percevons habituellement n'existe pas, bien que nous le percevions. Cette forte perception du

mandala du corps de Hérouka que nous percevons habituellement nous empêche directement de comprendre que le mandala du corps de Hérouka et la vacuité de tous les phénomènes sont non duels. Cependant, cette forte perception du mandala du corps de Hérouka que nous percevons habituellement cessera pendant notre méditation si nous méditons sur la vacuité de tous les phénomènes avec une puissante concentration. Nous réaliserons alors automatiquement que le mandala du corps de Hérouka et la vacuité de tous les phénomènes sont non duels. Il est possible d'illustrer ce point par l'analogie de deux verres vides placés devant nous. Au début, nous percevons que les espaces à l'intérieur des deux verres sont différents. Mais, en cassant les deux verres, nous prenons conscience que les espaces à l'intérieur des deux verres étaient non duels.

Le passage de la sadhana « Bien qu'elle m'apparaisse, cette apparence n'est pas autre que la vacuité de tous les phénomènes » révèle l'entraînement à l'apparence et à la vacuité non duelles. Si nous comprenons avec clarté la signification de l'union des deux vérités (expliquée en détail dans la première partie, dans le chapitre intitulé *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*), il ne nous sera pas difficile de comprendre la signification de l'apparence et la vacuité non duelles, expliquée dans cette section.

#### LA MÉDITATION PROPREMENT DITE SUR L'APPARENCE ET LA VACUITÉ NON DUELLES

Après avoir accompli l'apparence claire et la fierté divine en nous entraînant de la manière qui vient d'être expliquée, nous pensons et contemplons :

*Tous les phénomènes que je perçois habituellement n'existent pas. Le mandala du corps de Hérouka que je perçois habituellement n'existe pas non plus. Le mandala du corps de Hérouka est un simple nom, ce qui signifie qu'il n'est pas autre que la vacuité*

*de tous les phénomènes. La vacuité de tous les phénomènes et le mandala du corps de Hérouka sont non duels. Ce ne sont pas deux objets différents, mais un seul objet avec des noms différents.*

En pensant ainsi, lorsque nous percevons que l'ensemble du mandala soutenant et des déités soutenues du mandala du corps de Hérouka existant en tant que simple nom, et que la vacuité de tous les phénomènes sont non duels, nous méditons en un seul point sur cette non-dualité du mandala du corps de Hérouka et de la vacuité, en ressentant la grande félicité. Il a été indiqué précédemment qu'en pratiquant cette méditation continuellement, nous commencerons par réaliser simultanément le mandala du corps de Hérouka, qui est la vérité conventionnelle, et la vacuité, qui est la vérité ultime, avec notre esprit grossier. Puis, nous allons finir par réaliser ces deux vérités directement et simultanément avec notre esprit très subtil. Notre esprit très subtil qui réalise ces deux vérités directement et simultanément est l'illumination proprement dite. C'est une sagesse qui est définitivement libérée de l'apparence fausse de tous les phénomènes. Seuls les bouddhas pleinement éveillés possèdent une telle sagesse. Nous pouvons ainsi comprendre que s'entraîner à l'apparence et à la vacuité non duelles est une méthode puissante pour atteindre l'illumination très rapidement et très facilement. Cet entraînement est l'essence même de la pratique des instructions de la lignée orale Gandèn. En s'entraînant de cette manière, Gyèlwa Ènsapa et bon nombre de ses disciples sont entrés dans la voie vajrayana, ont progressé et ont mené à terme cette voie, atteignant ainsi l'illumination en l'espace de trois ans.

## S'ENTRAÎNER À LA RÉCITATION DES MANTRAS

« Mantra » est un mot sanscrit qui signifie protection de l'esprit. En récitant les mantras de Hérouka Père et Mère et de leur suite avec une foi profonde, nous pouvons nous protéger du mal provoqué par des objets inanimés comme les séismes, les inondations, les ouragans et les incendies. Nous pouvons également nous protéger du mal provoqué par des objets animés tels que les êtres humains et les non-humains. Nous pouvons pacifier la maladie, la mort prématurée et les autres conditions défavorables. Nous pouvons accroître notre bonne fortune, la durée de notre vie et en particulier nos qualités intérieures, notre foi, nos vues correctes, nos intentions correctes et d'autres réalisations spirituelles. Nous sommes capables de contrôler nos perturbations mentales comme la colère et d'aider les autres en effectuant différents types d'actions, y compris des actions courroucées. Et nous pouvons tout particulièrement conduire nous-mêmes et les autres au bonheur suprême de l'illumination. Nous récitons les mantras suivants comme une requête de nous accorder ces accomplissements, tout en reconnaissant et en maintenant la conviction que les êtres de sagesse, Hérouka Père et Mère et leur suite, sont inséparables de Hérouka imaginé (nous-mêmes) et de notre père Vajravarahi, et de notre suite de héros et de héroïnes.

### LE MANTRA ESSENCE DE HÉROUKA

Nous récitons les versets suivants, tout en nous concentrant sur leur signification :

*En mon cœur se trouve l'être de sagesse Bouddha Hérouka,  
Hérouka définitif.*



*Ô Glorieux Hérouka Vajra, toi qui te délectes  
Dans le corps illusoire divin et l'esprit de claire lumière,  
Pacifie, s'il te plaît, mes obstacles et accorde-moi  
Les deux accomplissements, le libérateur et celui du mûrissement.  
Bénis-moi, s'il te plaît, afin que je devienne Hérouka définitif.  
Je connaîtrai alors tous les phénomènes comme étant purifiés  
et réunis dans la vacuité, inséparables de la grande félicité.*

OM SHRI VAJRA HÉ HÉ ROU ROU KAM HOUM HOUM PÉH  
DAKINI DZALA SHAMBARAM SOHA

Nous pouvons réciter ce mantra vingt et une fois, cent fois ou  
autant de fois que nous le souhaitons.

#### LE MANTRA AUX TROIS OM DE VAJRAYOGINI

Nous récitons ce qui suit, tout en nous concentrant sur sa  
signification :

*Au cœur de Vajrayogini imaginée (Vajravarahi) se trouve l'être  
de sagesse Bouddha Vajrayogini, Vajrayogini définitive.*

OM OM OM SARWA BOUDDHA DAKINIYÉ VAJRA  
WARNANIYÉ VAJRA BÉROTZANIYÉ HOUM HOUM  
HOUM PÉH PÉH PÉH SOHA

Nous récitons ce mantra aux trois OM au moins autant de fois  
que nous l'avons promis lorsque nous avons reçu la transmis-  
sion de pouvoir de Vajrayogini.

Le mantra aux « trois OM » est l'union du mantra essence  
et du mantra essence proche de Vajravarahi. La signification  
de ce mantra est la suivante. Avec OM OM OM, nous appelons  
Vajrayogini, la déité principale, et sa suite de héroïnes des trois  
roues (les roues du corps, de la parole et de l'esprit). SARWA

BOUDDHA DAKINIYÉ signifie que Vajrayogini est la synthèse de l'esprit de tous les bouddhas, VAJRA WARNANIYÉ signifie qu'elle est la synthèse de la parole de tous les bouddhas, et VAJRA BÉROTZANIYÉ signifie qu'elle est la synthèse des corps de tous les bouddhas. Avec HOUM HOUM HOUM, nous demandons à Vajrayogini et à ses suites de nous accorder les accomplissements du corps, de la parole et de l'esprit de tous les bouddhas. Avec PÉH PÉH PÉH, nous leur demandons de pacifier notre obstacle principal, l'apparence fautive subtile de notre corps, de notre parole et de notre esprit. SOHA signifie « S'il te plaît, établis en moi les bases fondamentales pour tous ces accomplissements. »

Il a été indiqué précédemment que notre corps, notre parole et notre esprit actuels constituent la base de toutes les souffrances parce qu'ils sont contaminés par le poison des perturbations mentales. Nous avons donc besoin d'atteindre le corps, la parole et l'esprit saints d'un bouddha.

LE MANTRA CONDENSÉ DES SOIXANTE-DEUX DÉITÉS DU  
MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA

Nous récitons le texte suivant, tout en nous concentrant sur sa signification :

*Au cœur de chacune des soixante-deux déités se trouve leur être de sagesse respectif, leur propre déité définitive.*

OM HOUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZAM DZHAM NYAM, TrAM THrAM  
DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
P'HAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM  
HAM HOUM HOUM PÉH

Nous pouvons réciter ce mantra sept fois, vingt et une fois, cent fois ou plus.

Quand nous récitons ce mantra, nous faisons la requête à l'être de sagesse, Bouddha Hérouka et Vajravarahi, ainsi qu'à sa suite de héros et héroïnes des cinq roues, de pacifier notre obstacle, l'apparence fausse subtile, et de nous accorder l'accomplissement du pays pur extérieur et intérieur des dakinis. Le pays pur extérieur des dakinis est le pays pur de Kéajra et le pays pur intérieur des dakinis est la claire lumière de signification. Au moment où notre esprit se libère de l'apparence fausse subtile, nous ouvrons la porte par laquelle nous pouvons voir directement toutes les déités pleinement éveillées. Tant que notre esprit reste contaminé par l'apparence fausse subtile, cette porte est fermée. La signification de l'apparence fausse subtile a déjà été expliquée.

Après la récitation des mantras, nous terminons notre pratique du *Yoga de Bouddha Hérouka* en récitant les prières pour dédier la vertu et les prières auspicieuses.

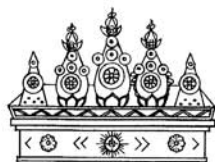
Les personnes souhaitant faire une retraite d'approche du mandala du corps de Hérouka peuvent le faire en conjonction avec la sadhana *Un Voyage plein de félicité : comment s'engager dans une retraite d'approche du mandala du corps de Hérouka*, qui se trouve dans *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*.

## S'ENTRAÎNER À L'ÉTAPE DE RÉALISATION

S'entraîner à l'étape de réalisation est la méthode permettant de libérer complètement notre esprit de l'apparence fausse subtile. Nous atteindrons finalement l'illumination en abandonnant complètement l'apparence fausse subtile de tous les phénomènes grâce à notre réalisation de l'étape de réalisation. La réalisation de l'étape de réalisation dépend de faire entrer, de maintenir et de dissoudre les vents intérieurs dans le canal

central par la force de la méditation. Les objets de ces méditations sont le canal central, la goutte indestructible ainsi que le vent et l'esprit indestructibles. Par conséquent, s'entraîner à l'étape de réalisation signifie dans ce contexte s'entraîner aux méditations sur le canal central, la goutte indestructible et le vent et l'esprit indestructibles.

Dans les écritures, la méditation sur le canal central est comparée à une vache qui exauce les souhaits. Une vache qui exauce les souhaits donne continuellement du lait. De la même manière, la méditation sur le canal central nous permettra de connaître continuellement la grande félicité. Les méditations sur la goutte indestructible et sur le vent et l'esprit indestructibles nous permettront de faire l'expérience de la claire lumière de félicité pleinement qualifiée, qui a pour fonction de libérer définitivement notre esprit de l'apparence fausse subtile. Une explication détaillée des canaux, des gouttes et des vents, de la manière de méditer sur le canal central, la goutte indestructible et le vent et l'esprit indestructibles, et de comment progresser dans les réalisations des cinq étapes de l'étape de réalisation a déjà été donnée.



*Vénérable Vajrayogini*

# Les instructions de Vajrayogini

LE YOGA DU SOMMEIL, DU LEVER ET  
DE L'EXPÉRIENCE DU NECTAR

Vajrayogini est une déité féminine pleinement éveillée du tantra du yoga suprême. Elle est la manifestation de la sagesse de tous les bouddhas. Elle a pour fonction de guider tous les êtres vivants au pays pur de Kéajra, le pays pur des dakinis. Les instructions de Vajrayogini furent enseignées par Bouddha dans le *Tantra racine de Hérouka*. Le grand yogi Naropa reçut ces instructions directement de Vajrayogini, et il les transmit à Pamtingpa, l'un de ses disciples de cœur. Par la suite, Pamtingpa transmet ces instructions au traducteur tibétain Shérab Tsèg. Ensuite ces instructions furent transmises par une lignée ininterrompue de maîtres, depuis Shérab Tsèg jusqu'à Djé Pabongkhapa, ce dernier les transmettant au très vénérable Kyabdjé Tridjang Rinpotché, détenteur de la lignée. C'est de ce grand maître que moi-même, auteur de ce livre, je reçus ces précieuses instructions.

Le tantra du yoga suprême peut être divisé en tantra père et en tantra mère. Les tantras mères révèlent principalement l'entraînement à la claire lumière, qui est la cause principale permettant d'atteindre l'esprit saint de Bouddha. Les tantras pères, comme le tantra de Gouhyasamadja, révèlent principalement l'entraînement au corps illusoire, qui est la cause

principale permettant d'atteindre le corps saint de Bouddha. Le corps principal de la pratique de Vajrayogini est l'entraînement à la claire lumière puisque le tantra de Vajrayogini est un tantra mère. Ce corps principal a onze membres, appelés « les onze yogas ». « Yoga » dans ce contexte signifie entraînement aux voies spirituelles. Par exemple, l'entraînement à la voie spirituelle associé au sommeil est appelé « yoga du sommeil ».

Le yoga du sommeil est le premier des onze yogas énumérés dans les écritures. Cela indique que nous commençons la pratique de Vajrayogini par le yoga du sommeil. Il vient d'être dit que le corps principal de la pratique de Vajrayogini est l'entraînement à la claire lumière. La claire lumière se manifeste naturellement pendant le sommeil, nous avons donc la possibilité de nous entraîner à la reconnaître au cours de notre sommeil. Lorsque nous reconnâtrons et réaliserons directement la claire lumière, nous aurons atteint la claire lumière de signification, la réalisation de la quatrième des cinq étapes de l'étape de réalisation.

Qu'est-ce que la claire lumière ? La claire lumière est l'esprit très subtil qui se manifeste lorsque les vents intérieurs entrent, demeurent et se dissolvent dans le canal central. La claire lumière est le huitième signe de la dissolution des vents intérieurs dans le canal central et elle perçoit la vacuité. Il existe trois différents types de claire lumière : (1) la claire lumière du sommeil, (2) la claire lumière de la mort, et (3) la réalisation de la claire lumière.

Au cours de notre sommeil, notre esprit très subtil se manifeste parce que nos vents intérieurs entrent, demeurent et se dissolvent naturellement dans notre canal central. Cet esprit très subtil est la claire lumière du sommeil. Il perçoit la vacuité, mais nous ne pouvons pas reconnaître la claire lumière elle-même, ni la vacuité, parce que notre mémoire ne peut pas fonctionner au cours de notre sommeil. De la même façon, au moment de notre mort, notre esprit très subtil se manifeste parce que nos

vents intérieurs entrent et se dissolvent dans le canal central. Cet esprit très subtil est la claire lumière de la mort. Il perçoit la vacuité, mais nous ne pouvons reconnaître ni la claire lumière elle-même, ni la vacuité, parce que notre mémoire ne peut pas fonctionner au cours du processus de la mort.

À l'état de veille, si nous sommes capables de faire entrer, demeurer et se dissoudre nos vents intérieurs dans le canal central par le pouvoir de la méditation, nous connaissons une dissolution profonde de nos vents intérieurs dans le canal central. Grâce à cela, notre esprit très subtil se manifeste. Cet esprit très subtil est la réalisation de la claire lumière. Sa nature est une félicité provenant de la fonte des gouttes à l'intérieur du canal central, et il a pour fonction d'empêcher les apparences fausses. Cet esprit est également la réalisation de la claire lumière de félicité, l'essence même du tantra du yoga suprême et la véritable voie rapide de l'illumination.

En conclusion, le corps principal de la pratique de Vajrayogini est l'entraînement à la claire lumière de félicité. Cet entraînement peut être divisé en deux parties : (1) l'entraînement à la félicité, et (2) l'entraînement à la claire lumière. Il nous faut savoir ce qu'est la félicité avant de nous y entraîner. Cette félicité n'est pas la félicité sexuelle. Nous n'avons pas besoin de nous entraîner à la félicité sexuelle parce que n'importe qui, même un animal, peut en faire l'expérience sans entraînement. La félicité à laquelle nous nous entraînons est la félicité expliquée par Bouddha dans le tantra du yoga suprême. Cette félicité, appelée « grande félicité », possède deux caractéristiques particulières : (1) sa nature est une félicité provenant de la fonte des gouttes à l'intérieur du canal central, et (2) elle a pour fonction d'empêcher l'apparence fausse subtile. Les êtres ordinaires ne peuvent pas connaître cette félicité. Comme indiqué précédemment, la félicité sexuelle des êtres ordinaires provient de la fonte des gouttes à l'intérieur du canal gauche, et non pas du canal central.



Dans le *Tantra racine condensé de Hérouka*, Bouddha dit :

Le secret suprême de la grande félicité  
Naît de la fonte des gouttes à l'intérieur du canal  
central ;  
Aussi est-il difficile de trouver dans le monde  
Une personne qui fait l'expérience de cette félicité.

Seule une personne capable de faire entrer, demeurer et se dissoudre ses vents intérieurs dans son canal central par la force de sa méditation peut ressentir cette grande félicité. Lorsque nous ressentons cette félicité, notre ignorance de saisie du soi ainsi que toutes les pensées conceptuelles distrayantes cessent, parce que cette grande félicité empêche les apparences fausses subtiles. Nous connaissons alors une paix intérieure profonde, supérieure à la paix intérieure suprême du nirvana que Bouddha a expliquée dans les enseignements du soutra.

#### COMMENT PRATIQUER LE YOGA DU SOMMEIL

Chaque soir, quand nous sommes sur le point de nous endormir, nous pensons :

*Pour venir en aide à tous les êtres vivants  
Je vais devenir Bouddha Vajrayogini.  
Dans ce but, je vais accomplir la réalisation de la claire  
lumière de félicité.*

Nous nous rappelons ensuite que notre corps, nous-mêmes et tous les autres phénomènes que nous percevons habituellement n'existent pas. Nous essayons de percevoir la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons habituellement, la vacuité de tous les phénomènes, puis nous méditons sur cette vacuité. Ensuite, nous pensons et imaginons :

*Dans le vaste espace de la vacuité de tous les phénomènes, le pays pur de Kéajra, j'apparais en tant que Vajrayogini, entourée par les héroïnes et les héros pleinement éveillés. Bien qu'elle m'apparaisse, cette apparence n'est pas autre que la vacuité de tous les phénomènes.*

Nous méditons sur cette autogénération.

Nous nous entraînons à cette profonde méditation sur l'autogénération pendant que nous dormons, mais pas encore en sommeil profond. En nous entraînant chaque nuit à cette pratique, avec un effort continu, notre mémoire sera progressivement capable de fonctionner au cours de notre sommeil. Ainsi, nous serons capables de reconnaître, ou réaliser, notre esprit très subtil lorsque celui-ci se manifestera pendant le sommeil. Avec davantage d'entraînement, nous réaliserons directement notre esprit très subtil. Lorsque cela se produira, notre esprit se mélangera à la vacuité de tous les phénomènes, comme de l'eau se mélange à de l'eau. Grâce à cela, notre apparence fautive cessera rapidement et définitivement, et nous deviendrons un être pleinement éveillé, un bouddha. Bouddha a dit : « Si vous réalisez votre propre esprit, vous deviendrez un bouddha ; vous ne devriez pas chercher la bouddhété ailleurs. » Notre sommeil a donc une immense signification en ce qui concerne cet accomplissement.

#### COMMENT PRATIQUER LE YOGA DU LEVER

Nous essayons de pratiquer le yoga du sommeil durant toute la nuit et nous essayons de pratiquer le yoga du lever tout au long de la journée. Tous les jours, tôt le matin, nous méditons d'abord sur la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement, la vacuité de tous les phénomènes. Ensuite, nous pensons et imaginons :

*Dans le vaste espace de la vacuité de tous les phénomènes, le pays pur de Kéajra, j'apparais en tant que Vajrayogini, entourée par les héroïnes et les héros pleinement éveillés. Bien qu'elle m'apparaisse, cette apparence n'est pas autre que la vacuité de tous les phénomènes.*

Nous méditons sur cette autogénération.

Nous répétons cette pratique de méditation, encore et encore, tout au long de la journée. C'est le yoga du lever. La nuit, nous pratiquons à nouveau le yoga du sommeil. En pratiquant continuellement le cycle du yoga du sommeil et du yoga du lever, nos apparences et nos conceptions ordinaires, la racine de notre souffrance, cesseront.

#### COMMENT PRATIQUER LE YOGA DE L'EXPÉRIENCE DU NECTAR

Chaque fois que nous mangeons ou buvons, nous comprenons et pensons d'abord :

*Pour les êtres pleinement éveillés, tout aliment et toute boisson est un nectar suprême, possédant trois qualités particulières : (1) c'est un nectar médicinal qui guérit la maladie, (2) c'est un nectar de vie qui empêche la mort, et (3) c'est un nectar de sagesse qui pacifie les perturbations mentales.*

En gardant cela présent à l'esprit, chaque fois que nous mangeons ou buvons, nous offrons le plaisir que nous tirons de ces objets de désir à nous-mêmes, autogénérés en Vajrayogini. En pratiquant de cette façon, nous pouvons transformer nos expériences quotidiennes de manger et boire en une voie spirituelle accumulant une grande collection de mérite, ou bonne fortune. De la même façon, chaque fois que nous prenons plaisir à voir des formes attrayantes ou de belles choses, à entendre

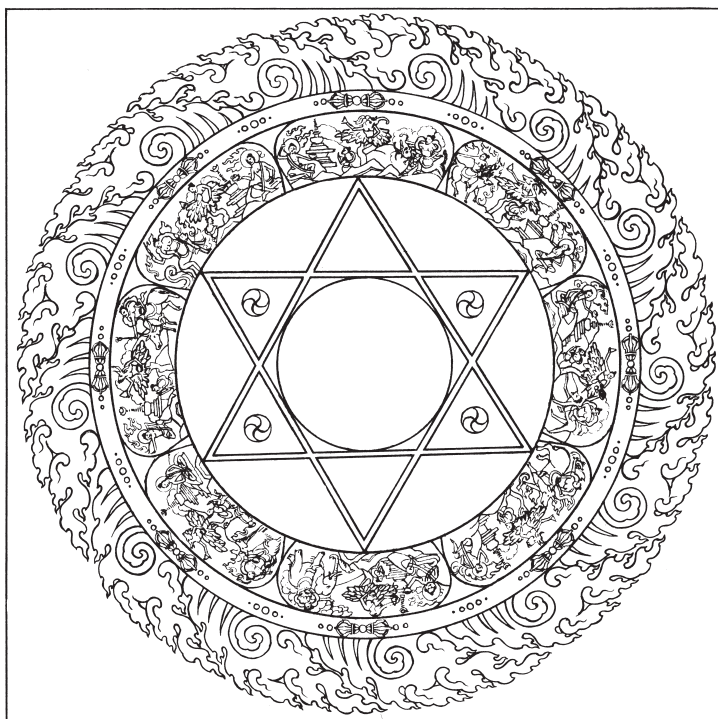
des sons mélodieux comme la musique ou des chants, à sentir des parfums agréables et à toucher des objets, nous offrons le plaisir que nous tirons de ces objets de désir à nous-mêmes, autogénérés en Vajrayogini. Nous pouvons ainsi transformer toute nos expériences quotidiennes des objets de désir en une voie spirituelle qui nous conduit à la réalisation de l'état pleinement éveillé de Vajrayogini.

En résumé, nous reconnaissons que, dans le vaste espace de la vacuité de tous les phénomènes, le pays pur de Kéajra, se trouve nous-mêmes, Vajrayogini, entourée par les héroïnes et les héros pleinement éveillés. Nous maintenons cette reconnaissance tout au long du jour et de la nuit, sauf lorsque nous nous concentrons sur des voies communes, telles que chercher refuge, l'entraînement au renoncement et à la bodhitchitta, et dans nos pratiques de purification.

Cette manière de pratiquer le yoga du sommeil, le yoga du lever et le yoga de l'expérience du nectar est simple, mais très profonde. D'autres manières de pratiquer ces yogas sont expliquées dans le *Guide du Pays des Dakinis*.

#### LES HUIT AUTRES YOGAS

Les huit autres yogas, du yoga des incommensurables jusqu'au yoga des actions quotidiennes se pratiquent en conjonction avec la sadhana *La Voie rapide de la grande félicité*, composée par Djé Pabongkhapa (voir *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*). Cette sadhana est très bénie et très précieuse. Une explication détaillée de la manière de pratiquer chaque yoga se trouve dans le *Guide du Pays des Dakinis*, mais la courte explication qui suit en présente l'essence.



*Le mandala de Vajrayogini*

## LE YOGA DES INCOMMENSURABLES

Chercher refuge, faire naître la bodhitchitta, ainsi que la méditation et la récitation de Vajrasattva sont appelés « yoga des incommensurables » parce que ces entraînements aux voies spirituelles nous apporteront des bienfaits incommensurables dans cette vie-ci et dans nos innombrables vies futures.

La méditation et la récitation de Vajrasattva nous donnent la précieuse opportunité de purifier rapidement notre esprit, afin de pouvoir atteindre plus rapidement l'illumination. Il a été dit précédemment qu'il est très simple d'atteindre l'illumination. Nous avons seulement besoin de faire des efforts pour purifier notre esprit.

## LE GOUROU YOGA

Dans cette pratique du gourou yoga, nous visualisons notre gourou racine sous l'aspect de Bouddha Vajradharma afin de recevoir les bénédictions de la parole de tous les bouddhas. Vajradharma, Vajradhara, Vajrasattva et Héroutka sont différents aspects d'un même être pleinement éveillé. Bouddha Vajradharma a pour fonction de nous accorder les bénédictions de la parole de tous les bouddhas. En recevant ces bénédictions, notre parole sera très puissante lorsque nous expliquerons les instructions du dharma. Nous pourrions ainsi accomplir les souhaits d'innombrables êtres vivants et purifier ou guérir leur continuum mental avec le nectar de notre parole.

Ce gourou yoga contient une pratique appelée « offrande du kousali tsog », qui a la même fonction que le « chod », ou pratique de « couper ». Il contient également une pratique nous permettant de recevoir les bénédictions des quatre transmissions de pouvoir qui nous donneront une grande confiance pour atteindre les réalisations des étapes de génération et de réalisation.

LE YOGA DE L'AUTOGENERATION

Ce yoga comprend les pratiques suivantes : amener la mort dans la voie du corps vérité, amener l'état intermédiaire (bardo) dans la voie du corps jouissance et amener la renaissance dans la voie du corps émanation.

Dans cette pratique, le mandala soutenant est visualisé sous l'aspect d'un double tétraèdre symbolisant la vacuité de tous les phénomènes, alors que les déités sont nous-mêmes, c'est-à-dire la Vajrayogini imaginée, et notre suite de héroïnes.

LE YOGA DE LA PURIFICATION DES MIGRATEURS

Dans cette pratique, après nous être générés en Bouddha Vajrayogini, nous imaginons que nous donnons des bénédictions à tous les êtres vivants. Ces êtres sont alors libérés de la souffrance et de la négativité, et transformés en l'état de Vajrayogini, l'état de bonheur ultime. Cette pratique de la prise et du don est particulière au tantra du yoga suprême. Elle provoque le mûrissement de notre potentialité de pouvoir aider directement chaque être vivant. Cette pratique remplit également l'engagement que nous avons pris lorsque nous avons reçu la transmission de pouvoir du tantra du yoga suprême, c'est à dire la promesse de venir en aide à tous les êtres vivants.

LE YOGA OÙ NOUS RECEVONS LES BÉNÉDICTIONS  
DES HÉROS ET HÉROÏNES

Dans cette pratique, nous méditons sur le mandala du corps de Vajrayogini. Grâce à cela, nos canaux et nos gouttes recevront de puissantes bénédictions directement des trente-sept héroïnes, les déités féminines pleinement éveillées du mandala

du corps de Vajrayogini, et indirectement de leur parèdre, les héros. De plus, en invitant toutes les héroïnes et tous les héros (les êtres pleinement éveillés, masculins et féminins) des dix directions sous l'aspect de Vajrayogini et en les dissolvant en nous, nous recevrons les bénédictions de tous les héros et de toutes les héroïnes.

La méditation sur le mandala du corps de Vajrayogini est très profonde. C'est une pratique de l'étape de génération, mais elle a pour fonction de faire entrer, de maintenir et de dissoudre les vents intérieurs dans le canal central. Djé Pabongkhapa a fait grand éloge de la pratique du mandala du corps de Vajrayogini.

#### LE YOGA DES RÉCITATIONS VERBALE ET MENTALE

En nous concentrant sur la récitation verbale du mantra de Vajrayogini (le mantra « aux trois OM »), nous pouvons accomplir les accomplissements pacificateur, multiplicateur, contrôlant et courroucé, ainsi que les accomplissements suprêmes, mentionnés dans la section *S'entraîner à la récitation des mantras*. La pratique de la récitation mentale présente deux méditations de l'étape de réalisation, toutes deux étant l'essence même de la pratique de Vajrayogini. Ces deux méditations sont expliquées avec clarté dans le *Guide du Pays des Dakinis*.

#### LE YOGA DE L'INCONCEVABILITÉ

Il est décrit dans la sadhana *La Voie rapide de la grande félicité* (voir *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*) qu'après avoir tout dissous dans la vacuité, depuis le règne du sans forme jusqu'au nada, nous imaginons faire l'expérience de la claire lumière de félicité. Avec cette



expérience, nous méditons alors sur la vacuité de tous les phénomènes, la simple absence de tous les phénomènes que nous percevons habituellement. Cette méditation est l'entraînement à la claire lumière de félicité, le corps principal de la pratique de Vajrayogini. En pratiquant continuellement cette méditation, nous ferons progressivement l'expérience de la claire lumière de signification, l'union de la grande félicité et de la vacuité, qui est la véritable inconcevabilité. Dans ce contexte, « inconcevabilité » veut dire qu'elle ne peut pas être connue par ceux qui n'ont pas atteint la claire lumière de signification.

#### LE YOGA DES ACTIONS QUOTIDIENNES

Le yoga des actions quotidiennes est une méthode permettant de transformer toutes nos actions quotidiennes comme manger, dormir, travailler et parler, en des voies spirituelles profondes, chaque instant de notre vie prenant ainsi une grande signification.

## Dédier la vertu

Grâce à la grande collection de vertu accumulée en composant ce livre, que chaque être vivant ait la possibilité d'écouter et de pratiquer les précieux enseignements du soutra et du tantra, et de connaître ainsi le bonheur pur et éternel de l'illumination.