

# UN BOUDDHISME MODERNE



La Voie de la  
Compassion et  
de la Sagesse



Guéshé Kelsang Gyatso

VOLUME 3 : PRIÈRES POUR  
LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

# *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 3/3 :  
PRIÈRES POUR LA PRATIQUE QUOTIDIENNE



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 3 : Prières pour la pratique quotidienne* 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 page 443 ou consultez [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com).

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union 2010

ISBN  
978-2-9539117-5-6 – 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

<i>La Prière libératrice</i>	279
<i>Prières pour la méditation</i>	281
<i>Le Yoga de Bouddha Hérouka</i>	291
<i>Un Voyage plein de félicité</i>	309
<i>La Voie rapide de la grande félicité</i>	335
<i>Libération hors de la douleur</i>	387
<i>La sadhana d'Avalokiteshvara</i>	407
Glossaire	417
Bibliographie	433
Les programmes d'étude du bouddhisme kadampa	437
Tharpa dans le monde	443
Index	445

# Illustrations

Naropa	290
Objets d'engagement tantriques : l'offrande intérieure dans un kapala, le vajra, la cloche, le damarou et le mala	292
Djé Pabongkhapa	294
Kyabdjé Tridjang Rinpotché	310
Les vingt et une Taras	394
TAM et le rosaire du mantra	402

VOLUME 3 :

**Prières pour la pratique  
quotidienne**





## *La Prière libératrice*

### LOUANGES À BOUDDHA SHAKYAMOUNI

Ô être béni, Shakyamouni Bouddha,  
Précieux trésor de compassion,  
Tu accordes une paix intérieure suprême.

Toi qui aimes tous les êtres sans exception,  
Tu es la source de bonheur et de bonté,  
Et tu nous guides jusqu'à la voie libératrice.

Ton corps, ce joyau, exauce les souhaits,  
Ta parole, suprême nectar, nous purifie  
Et ton esprit est le refuge de tous les êtres vivants.

Les mains jointes, je me tourne vers toi,  
Ô suprême ami immuable,  
Du fond du cœur, je te fais cette requête :

Je t'en prie, donne-moi la lumière de ta sagesse  
Pour dissiper l'obscurité de mon esprit  
Et guérir mon continuum mental.

Je t'en prie, nourris-moi de ta bonté,  
Pour qu'à mon tour je puisse nourrir tous les êtres  
Dans les délices d'un banquet perpétuel.

Par ton intention compatissante,  
Tes bénédictions, tes actes vertueux,  
Et mon grand désir de m'en remettre à toi,

Que cesse rapidement toute souffrance,  
Que toute joie, tout bonheur se réalisent  
Et que le saint dharma s'épanouisse pour toujours.

**Colophon** : cette prière a été composée par Vénérable Guéshé  
Kelsang Gyatso. Elle est récitée régulièrement avant les  
enseignements, les méditations et les prières dans les  
centres bouddhistes kadampas du monde entier.

# *Prières pour la méditation*

COURTES PRIÈRES PRÉPARATOIRES POUR LA MÉDITATION



# Introduction

Nous avons tous le potentiel qui permet d'obtenir les réalisations de chacune des étapes de la voie de l'illumination. Ce potentiel est semblable à des graines dans le champ de notre esprit et notre pratique de la méditation est semblable à la culture de ces graines. Toutefois, nos méditations n'auront de succès que si nous faisons au préalable de bonnes préparations.

Si nous voulons obtenir des récoltes externes, il nous faut commencer par des préparations attentives. Nous enlevons tout d'abord tout ce qui pourrait empêcher la croissance de notre future récolte, comme les pierres et les mauvaises herbes. Puis, nous enrichissons le sol avec du compost ou de l'engrais pour lui donner la force de soutenir la croissance de la récolte. Enfin, nous fournissons la chaleur et l'humidité indispensables pour faire germer les graines et faire croître les plantes. De la même manière, pour obtenir les récoltes internes que sont les réalisations du dharma, nous devons aussi faire des préparations attentives.

Dans un premier temps, nous devons purifier notre esprit pour éliminer le karma négatif que nous avons accumulé par le passé, car si nous ne purifions pas ce karma négatif, il fera obstacle à la croissance des réalisations du dharma. Ensuite, il est nécessaire de donner à notre esprit la force de soutenir la croissance des réalisations du dharma, en accumulant du mérite. Enfin, nous avons besoin d'activer et de soutenir la croissance

des réalisations du dharma en recevant les bénédictions des êtres saints.

Les courtes prières qui suivent contiennent l'essence de ces trois préparations. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans *Le Nouveau Manuel de méditation* et *La Voie joyeuse*.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
1987

## *Prières pour la méditation*

### **Chercher refuge**

Moi-même et tous les êtres sensibles jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination,

Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha.

(3x, 7x, 100x ou plus)

### **Générer la bodhitchitta**

Puissé-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les  
autres perfections,

Devenir un bouddha pour le bien de tous.

(3x)

### **Générer les quatre incommensurables**

Que tous les êtres soient heureux,

Que tous soient libérés de la souffrance,

Que personne ne soit jamais séparé du bonheur,

Que tous possèdent l'équanimité, libérés de la haine  
et de l'attachement.

### **Visualiser le champ d'accumulation de mérite**

Dans l'espace devant moi est Bouddha Shakyamouni en  
personne, entouré par tous les bouddhas et les bodhisattvas,  
comme la pleine lune entourée d'étoiles.

### **La prière en sept membres**

Humblement, je me prosterne avec mon corps, ma parole et  
mon esprit,  
Et fais des offrandes présentées et imaginées.  
Je confesse mes mauvaises actions de tous les temps,  
Et me réjouis des vertus de tous.  
Je vous prie de rester jusqu'à la fin du samsara,  
Et de tourner pour nous la roue du dharma.  
Je dédie toutes les vertus à la grande illumination.

### **L'offrande du mandala**

Ce sol parfumé et jonché de fleurs,  
La grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune,  
Perçus comme un pays des bouddhas, vous sont offerts,  
Que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.  
J'offre sans aucun sentiment de perte  
Les objets faisant naître mon attachement, ma haine et ma  
confusion,  
Mes amis, ennemis et étrangers, notre corps et nos plaisirs ;  
Acceptez-les, s'il vous plaît, et bénissez-moi afin que je sois  
libéré directement des trois poisons.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **La prière des étapes de la voie**

La voie commence par une grande confiance  
En mon bienveillant enseignant, source de tout bien,  
Ô bénis-moi pour comprendre cela,  
Que je le suive avec grande dévotion.  
Cette vie humaine avec toutes ses libertés  
Est extrêmement rare et si riche de sens,  
Ô bénis-moi pour le comprendre,  
Que jour et nuit j'en saisisse l'essence.

Mon corps, tout comme une bulle d'eau,  
Perd sa vigueur et meurt si vite,  
Après la mort viennent les effets du karma,  
Tout comme l'ombre suit le corps.

Bénis-moi, que par cette certitude  
Et ce souvenir je sois très prudent,  
Que toujours j'évite les actions néfastes  
Et accumule la vertu en abondance.

Les plaisirs du samsara sont trompeurs,  
Au lieu de satisfaire, ils nous tourmentent,  
Ô bénis-moi, que je m'efforce sincèrement  
D'atteindre la félicité de la parfaite liberté.

Ô bénis-moi, que de cette pensée pure  
Naissent l'attention et la plus grande prudence,  
Que je garde ainsi comme pratique essentielle  
La racine de la doctrine, la pratimoksha.

Exactement comme moi, toutes mes mères bienveillantes  
Se noient dans l'océan du samsara,  
Ô bénis-moi, que je m'entraîne à la bodhitchitta,  
Pour que bientôt je puisse les libérer.

Mais je ne peux pas devenir un bouddha,  
Seulement ainsi, sans les trois éthiques,  
Aussi bénis-moi pour que j'aie la force  
D'observer les vœux du bodhisattva.

En pacifiant mes distractions  
Et par l'analyse des significations parfaites,  
Bénis-moi pour vite atteindre l'union  
De la vision supérieure et du calme stable.

Quand je serai un récipient purifié  
Grâce aux voies communes, bénis-moi que j'entre

Dans le véhicule suprême, le vajrayana,  
La pratique essentielle de la bonne fortune.

Les deux accomplissements dépendent  
De mes vœux sacrés et de mes engagements,  
Bénis-moi pour bien comprendre cela,  
Que je les observe au prix de ma vie.

Par la pratique constante en quatre séances,  
Comme l'expliquèrent les enseignants saints,  
Ô bénis-moi pour accomplir les deux étapes  
Qui sont l'essence des tantras.

Puissent tous ceux qui me guident sur la bonne voie  
Et tous mes compagnons jouir d'une longue vie,  
Bénis-moi pour pacifier complètement  
Tous les obstacles externes et internes.

Puissè-je toujours trouver des enseignants parfaits  
Et me réjouir dans le saint dharma,  
Accomplir toutes les terres et les voies rapidement  
Et atteindre l'état de Vajradhara.

### **Recevoir des bénédictions et purification**

Du cœur de tous les êtres saints, des flots de lumière et de  
nectar s'écoulent, nous bénissant et nous purifiant.

*Nous commençons ici la contemplation et la méditation  
proprement dites. Après celles-ci, nous dédions notre mérite  
en récitant les prières suivantes :*

### **Dédier la vertu**

Grâce aux vertus que j'ai accumulées  
En pratiquant les étapes de la voie,  
Puissent tous les êtres vivants avoir la possibilité  
De pratiquer de la même manière.

Que chaque être vivant fasse l'expérience  
Du bonheur des humains et des dieux,  
Et atteigne rapidement l'illumination,  
Pour que le samsara soit finalement anéanti.

### **Prières pour la tradition vertueuse**

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,  
Le roi du dharma, puisse fleurir,  
Que tous les obstacles soient pacifiés  
Et que toutes les conditions favorables abondent.

Grâce aux deux collections de moi-même et des autres  
Rassemblées au cours des trois temps,  
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
S'épanouisse pour toujours.

### **La prière *Migtséma* en neuf lignes**

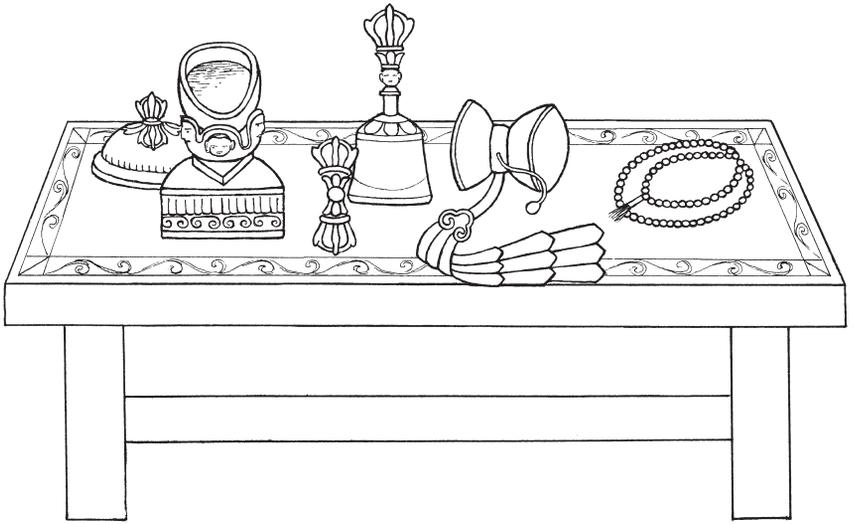
Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des  
Neiges,  
Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous  
les accomplissements,  
Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,  
Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,  
Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,  
Ô vénérable gourou bouddha, synthèse des trois joyaux,  
Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement  
je te fais ces requêtes :  
S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer  
moi-même et les autres  
Et accorde les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

**Colophon** : cette pratique a été compilée à partir de sources  
traditionnelles par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso.



# *Le Yoga de Bouddha Hérouka*

LA COURTE SADHANA D'AUTOGÉNÉRATION  
EN LE MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA  
& LE YOGA CONDENSÉ EN SIX SÉANCES



*Objets d'engagement tantriques :  
l'offrande intérieure dans un kapala,  
le vajra, la cloche, le damarou et le mala*

# Introduction

Les personnes ayant reçu la transmission de pouvoir du mandala du corps de Hérrouka mais qui n'ont pas la possibilité de pratiquer la longue sadhana, *L'Essence du vajrayana*, peuvent pratiquer cette courte sadhana, qui contient l'essence même de la pratique du mandala du corps de Hérrouka.

Il est extrêmement important d'améliorer notre compréhension et notre foi en cette précieuse pratique en étudiant son commentaire avec sincérité, présenté dans le chapitre *La pratique du mandala du corps de Hérrouka*. Avec une compréhension claire et une grande foi, nous pouvons entrer, progresser sur, et mener à terme la voie rapide menant à l'état pleinement éveillé de Bouddha Hérrouka.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
avril 2010



*Djé Pabongkhapa*

# *Le Yoga de Bouddha Hérouta*

## PRÉLIMINAIRES

### **Chercher refuge**

Moi-même et tous les êtres sensibles jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination,  
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. (3x)

### **Générer le bon cœur suprême, la bodhitchitta**

Puissè-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les  
autres perfections,  
Devenir un bouddha pour le bien de tous. (3x)

### **Gourou Yoga**

#### VISUALISATION

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

INVITER LES ÊTRES DE SAGESSE

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.

*Ici, nous imaginons que Djé Tsongkhapa, l'être de sagesse, ainsi  
que sa suite se dissolvent dans l'assemblée de Gourou Soumati  
Bouddha Hérouka et qu'ils deviennent non duels.*

LA PRATIQUE EN SEPT MEMBRES

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

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.

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.

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.

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.

De l'ondoiement 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.

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.

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.

#### OFFRIR LE MANDALA

Ce sol parfumé et jonché de fleurs,

La grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune,

Perçus comme le pays d'un bouddha, vous sont offerts,

Que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

J'offre sans aucun sentiment de perte  
Les objets faisant naître mon attachement, ma haine et ma  
confusion,  
Mes amis, ennemis et étrangers, notre corps et nos plaisirs.  
Acceptez-les, s'il vous plaît, et bénissez-moi afin que je sois  
libéré directement des trois poisons.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

**FAIRE DES REQUÊTES SPÉCIALES**

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.

(3x)

**FAIRE NAÎTRE EN NOUS L'EXPÉRIENCE DE LA GRANDE FÉLICITÉ  
ET DE LA VACUITÉ**

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, les vents et les gouttes de mon corps, est purifiée.

*Ici, nous méditons brièvement sur la vacuité de tous les phénomènes tout en éprouvant la grande félicité.*

### L'AUTOGÉNÉRATION PROPREMENT DITE

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.

*Ici, (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, fait de cette concentration une véritable méditation du mandala du corps.*

*Si nous désirons pratiquer la méditation de l'étape de réalisation, par l'imagination nous changeons d'apparence et passons de Hérouka à quatre visages et douze bras à Hérouka à un visage et deux bras. Nous pratiquons ensuite les méditations sur le canal central, la goutte indestructible, le vent indestructible, le toumo et ainsi de suite.*

*Puis, lorsqu'il nous faut nous reposer de la méditation, nous pratiquons la récitation du mantra.*

## **Réciter les mantras**

### **LE MANTRA ESSENCE DE HÉROUKA**

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, inséparable de la grande félicité.

OM SHRI VAJRA HÉ HÉ ROU ROU KAM HOUM HOUM PÉH  
DAKINI DZALA SHAMBARAM SOHA (21x, 100x, etc.)

### **LE MANTRA AUX TROIS OM DE VAJRAYOGINI**

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

*Récitez le mantra au moins autant de fois que vous l'avez promis.*

*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 fausse 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. »*

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

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

(7x, 21x, 100x, etc.)

*Quand nous récitons ce mantra, nous faisons la requête à l'être de sagesse, Bouddha Hérouka et Vajravahni, 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.*

### **Dédier la vertu**

Ainsi, grâce aux vertus accumulées en effectuant correctement  
offrandes, louanges, récitations et méditations  
De l'étape de génération du glorieux Hérouka,  
Puissé-je mener à terme toutes les étapes  
Des voies communes et non communes.

Pour le bien de tous les êtres vivants  
Puissé-je devenir Hérouka,  
Puis conduire chaque être vivant  
Jusqu'à l'état suprême de Hérouka.

Et si je n'atteins pas cet état suprême au cours de cette vie,  
Au moment de ma mort, puissent les vénérables Père et Mère  
et leur suite,  
Entourés de nuages d'offrandes fabuleuses et de nombreux  
excellents signes auspicioseux,  
M'accueillir au son d'une musique céleste.

Puis, à la fin de la claire lumière de la mort,  
Puissé-je être conduit au Pays Pur de Kéajra,

La demeure des tenants de la connaissance qui pratiquent la  
voie suprême,  
Et puissé-je rapidement y accomplir cette voie profonde.

Que la pratique et les instructions suprêmement profondes de  
Hérouka  
Pratiquées par des millions de puissants yogis ne cessent de  
s'accroître,  
Et qu'elles demeurent très longtemps sans dégénérer,  
Ouvrant la voie principale à ceux qui recherchent la libération.

Que les héros, les dakinis et leurs suites  
Qui résident dans les vingt-quatre emplacements suprêmes  
de ce monde  
Et possèdent un pouvoir sans entrave pour accomplir cette  
méthode,  
Assistent toujours les pratiquants sans aucune hésitation.

### **Prières auspicieuses**

Que les auspices soient favorables à un grand trésor de  
bénédictions  
Provenant des actions excellentes de tous les gourous racines  
et de la lignée,  
Qui ont atteint l'accomplissement suprême de Bouddha  
Hérouka  
En s'en remettant à l'excellente voie secrète du roi des tantras.

Que les auspices soient favorables aux grandes et excellentes  
actions des trois joyaux :  
Le saint bouddha joyau, la nature pénétrante de Hérouka,  
Hérouka définitif  
L'ultime sublime dharma joyau secret, les écritures et les  
réalisations du tantra de Hérouka,  
Et le sangha joyau suprême, les assemblées des déités de la  
suite de Hérouka.

Grâce à toute l'excellente bonne fortune qui existe  
Dans les précieuses demeures célestes aussi vastes que les  
trois mille mondes,  
Parées d'ornements semblables aux rayons du soleil et de la  
lune,  
Que tous les mondes et leurs êtres connaissent bonheur,  
bonté, gloire et prospérité.

**Prières pour la tradition vertueuse**

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,  
Le roi du dharma, puisse fleurir,  
Que tous les obstacles soient pacifiés  
Et que toutes les conditions favorables abondent.

Grâce aux deux collections de moi-même et des autres  
Rassemblées au cours des trois temps,  
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
S'épanouisse pour toujours.

**La prière *Migtséma* en neuf lignes**

Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des  
Neiges,  
Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous  
les accomplissements,  
Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,  
Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,  
Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,  
Ô vénérable gourou bouddha, synthèse des trois joyaux,  
Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement  
je te fais ces requêtes :  
S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer  
moi-même et les autres  
Et accorde les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

## *Le Yoga condensé en six séances*

*Tous ceux qui ont reçu une transmission de pouvoir du tantra du yoga suprême se sont engagés à pratiquer le yoga en six séances. Si nous sommes très pris, nous observons nos engagements en faisant la pratique suivante six fois par jour. Nous nous souvenons d'abord des dix-neuf engagements des cinq familles de bouddhas énumérés ci-dessous, puis, avec la forte détermination d'observer ces engagements avec pureté, nous récitons Le Yoga condensé en six séances qui suit.*

### LES DIX-NEUF ENGAGEMENTS DES CINQ FAMILLES DE BOUDDHAS

#### **Les six engagements de la famille de Bouddha Vairochana :**

- (1) Chercher refuge en Bouddha
- (2) Chercher refuge en le dharma
- (3) Chercher refuge en la sangha
- (4) Nous abstenir de ce qui est non vertueux
- (5) Pratiquer ce qui est vertueux
- (6) Venir en aide aux autres

**Les quatre engagements de la famille de Bouddha Akshobya :**

- (1) Posséder un vajra pour nous souvenir de l'importance de privilégier la croissance de la grande félicité grâce à la méditation sur le canal central
- (2) Posséder une cloche pour nous souvenir de l'importance de privilégier la méditation sur la vacuité
- (3) Nous générer en déité, tout en réalisant que toutes les choses que nous voyons en temps normal n'existent pas
- (4) Nous en remettre avec sincérité à notre guide spirituel qui nous guide jusqu'à la pratique d'une discipline morale pure de la pratimoksha, des vœux du bodhisattva et des vœux tantriques

**Les quatre engagements de la famille de Bouddha**

**Ratnasambhava :**

- (1) Donner de l'aide matérielle
- (2) Donner le dharma
- (3) Donner la non-peur
- (4) Donner l'amour

**Les trois engagements de la famille de Bouddha Amitabha :**

- (1) Nous en remettre aux enseignements du soutra
- (2) Nous en remettre aux enseignements des deux classes inférieures du tantra
- (3) Nous en remettre aux enseignements des deux classes supérieures du tantra

**Les deux engagements de la famille de Bouddha**

**Amoghasiddhi :**

- (1) Faire des offrandes à notre guide spirituel
- (2) Nous efforcer d'observer avec pureté tous les vœux que nous avons pris

## LE YOGA CONDENSÉ EN SIX SÉANCES

Je cherche refuge en le gourou et les trois joyaux.

Tenant un vajra et une cloche, je me génère en déité et je fais des offrandes.

Je m'en remets aux dharmas du soutra et du tantra et je m'abstiens de toutes les actions non vertueuses.

Rassemblant tous les dharmas vertueux, j'aide tous les êtres vivants grâce à la pratique des quatre dons.

*Les dix-neuf engagements sont tous inclus dans ce verset. Les mots « Je cherche refuge en... les trois joyaux » se rapportent aux trois premiers engagements de la famille de Bouddha Vairochana : chercher refuge en Bouddha, chercher refuge en le dharma, chercher refuge en la sangha. Le mot « gourou » se rapporte au quatrième engagement de la famille de Bouddha Akshobya : nous en remettre avec sincérité à notre guide spirituel.*

*Les mots « Tenant un vajra et une cloche, je me génère en déité » se rapportent aux trois premiers engagements de la famille de Bouddha Akshobya : posséder un vajra pour nous souvenir de la grande félicité, posséder une cloche pour nous souvenir de la vacuité et nous générer en déité. Les mots « et je fais des offrandes » se rapportent au premier engagement de la famille de Bouddha Amoghasiddhi : faire des offrandes à notre guide spirituel.*

*Les mots « Je m'en remets aux dharmas du soutra et du tantra » se rapportent aux trois engagements de la famille de Bouddha Amitabha : nous en remettre aux enseignements du soutra, nous en remettre aux enseignements des deux classes inférieures du tantra et nous en remettre aux enseignements des deux classes supérieures du tantra. Les mots « et je m'abstiens de toutes les*

*actions non vertueuses » se rapportent au quatrième engagement de la famille de Bouddha Vairochana : nous abstenir de ce qui est non vertueux.*

*Les mots « Rassemblant tous les dharmas vertueux » se rapportent au cinquième engagement de la famille de Bouddha Vairochana : pratiquer ce qui est vertueux. Les mots « j'aide tous les êtres vivants » se rapportent au sixième engagement de la famille de Bouddha Vairochana : venir en aide aux autres. Les mots « grâce à la pratique des quatre dons » se rapportent aux quatre engagements de la famille de Bouddha Ratnasambhava : donner de l'aide matérielle, donner le dharma, donner la non-peur et donner l'amour.*

*Enfin, le verset entier se rapporte au deuxième engagement de la famille de Bouddha Amoghasiddhi : nous efforcer d'observer avec pureté tous les vœux que nous avons pris. Vous pouvez trouver plus de détails sur les vœux et les engagements du mantra secret dans le livre Les Terres et les Voies tantriques.*

**Colophon :** Cette sadhana a été compilée à partir de sources traditionnelles par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché en juin 2009, et remaniée en avril 2010.

# *Un Voyage plein de félicité*

COMMENT S'ENGAGER DANS UNE RETRAITE D'APPROCHE  
DU MANDALA DU CORPS DE HÉROUKA



*Kyabdjé Tridjang Rinpotché*

# Introduction

Les pratiquants sincères de la sadhana *Le Yoga de Bouddha Hérouka* peuvent effectuer une retraite d'approche du mandala du corps de Hérouka selon les instructions qui vont suivre.

Après avoir disposé les objets rituels, tormas et autres offrandes, de manière simple ou traditionnelle, le soir du premier jour où la retraite commence, nous pratiquons *Le Yoga de Bouddha Hérouka* depuis *Chercher refuge* jusqu'à et y compris *La récitation des mantras*. Nous faisons ensuite les offrandes de torma et de tsog comme présentées ci-dessous. Nous terminons la séance en récitant les versets pour *Dédier la vertu* et les prières restantes de la sadhana.

À partir du deuxième jour, si nous avons l'intention de faire quatre séances de retraite chaque jour, nous faisons les trois premières séances de la manière suivante : nous pratiquons *Le Yoga de Bouddha Hérouka* depuis *Chercher refuge* jusqu'à et y compris les versets pour *Dédier la vertu* et les prières suivantes. Au cours de la quatrième, ou dernière, séance, nous pratiquons *Le Yoga de Bouddha Hérouka* depuis *Chercher refuge* jusqu'à et y compris *La récitation des mantras*, puis nous effectuons les offrandes de torma de la manière indiquée ci-dessous. Nous terminons la séance en récitant les versets pour *Dédier la vertu* et les prières restantes de la sadhana.

Après avoir collecté cent mille récitations du mantra essence de Hérouka, cent mille récitations du mantra aux trois OM de

Vajrayogini, et dix mille récitations du mantra condensé des soixante-deux déités du mandala du corps de Hérouka, nous effectuons une poudja du feu, ou offrande flamboyante. Cette pratique et son explication se trouve dans le livre *L'Essence du vajrayana*. Notre retraite d'approche du mandala du corps de Hérouka sera ainsi achevée. Tant que nous n'avons pas fait notre poudja du feu, nous pratiquons au moins deux séances du *Yoga de Bouddha Hérouka* chaque jour, en faisant des offrandes de tormas à la dernière séance.

Une fois la retraite d'approche du mandala du corps de Hérouka terminée, nous pouvons pratiquer l'auto-initiation du mandala du corps de Hérouka qui se trouve dans la sadhana *L'Union ne nécessitant plus d'apprendre*. Chaque fois que nous récitons la sadhana du *Yoga de Bouddha Hérouka*, il est extrêmement important que nous nous concentrions sur sa signification, sans être distraits et sans motivation impure. Entre les séances, nous devrions lire attentivement le commentaire de cette sadhana présenté dans le chapitre intitulé *La pratique du mandala du corps de Hérouka*.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
avril 2010

## *Un Voyage plein de félicité*

### L'OFFRANDE DE TORMA

*Après avoir pratiqué Le Yoga de Bouddha Hérouka depuis Chercher refuge jusqu'à et y compris La récitation des mantras, nous effectuons maintenant les offrandes de torma.*

#### **Bénir l'offrande intérieure**

OM KHANDAROHI HOUM HOUM PÉH

OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA

SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de YAM se forme le vent, de RAM le feu et de AH un trépied fait de trois têtes humaines. Sur celui-ci de AH apparaît une coupe crânienne large et spacieuse. À l'intérieur de celle-ci, de OM, KHAM, AM, TRAM, HOUM se forment les cinq nectars ; de LAM, MAM, PAM, TAM, BAM se forment les cinq viandes. Chacun est marqué de sa lettre. Le vent souffle, le feu flamboie et les substances à l'intérieur de la coupe crânienne fondent. Au-dessus d'elles, de HOUM apparaît un khatanga blanc renversé qui tombe dans la coupe crânienne et fond, les substances prennent alors la couleur du mercure. Au dessus d'elles, trois rangées de voyelles et de

consonnes, debout l'une au-dessus de l'autre, se transforment en OM AH HOUM. De celles-ci des rayons de lumière font venir le nectar de sagesse exaltée du cœur de tous les tathagatas, héros et yoginîs des dix directions. Quand celui-ci y est ajouté, le contenu augmente et devient immense.  
OM AH HOUM (3x)

### **Bénir les offrandes extérieures**

OM KHANDAROHĪ HOUM HOUM PĒH  
OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA  
SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de lettres KAM se forment des coupes crâniennes larges et spacieuses à l'intérieur desquelles, de lettres HOUM, se forment de l'eau à boire, de l'eau pour le bain, de l'eau pour la bouche, des fleurs, de l'encens, des lumières, du parfum, de la nourriture et de la musique. Par nature vacuité, elles ont l'aspect des substances d'offrande et servent d'objets de plaisir des six sens afin de procurer une félicité spéciale, non contaminée.

OM AHRGHAM AH HOUM  
OM PADĒM AH HOUM  
OM ÈNTZAMANAM AH HOUM  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM

### **Bénir les tormas**

OM KHANDAROHI HOUM HOUM PÉH

OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA

SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de YAM se forme le vent, de RAM le feu et de AH un trépied fait de trois têtes humaines. Sur celui-ci de AH apparaît une coupe crânienne large et spacieuse. À l'intérieur de celle-ci, de OM, KHAM, AM, TRAM, HOUM se forment les cinq nectars ; de LAM, MAM, PAM, TAM, BAM se forment les cinq viandes. Chacun est marqué de sa lettre.

Le vent souffle, le feu flamboie et les substances à l'intérieur de la coupe crânienne fondent. Au-dessus d'elles, de HOUM apparaît un khatanga blanc renversé qui tombe dans la coupe crânienne et fond, les substances prennent alors la couleur du mercure. Au dessus d'elles, trois rangées de voyelles et de consonnes, debout l'une au-dessus de l'autre, se transforment en OM AH HOUM. De celles-ci des rayons de lumière font venir le nectar de sagesse exaltée du cœur de tous les tathagatas, héros et yoginîs des dix directions. Quand celui-ci y est ajouté, le contenu augmente et devient immense.

OM AH HOUM (3x)

### **Inviter les hôtes des tormas**

PAIM

La lettre HOUM, sur le siège de soleil en mon cœur, émet des rayons de lumière qui invitent l'entière assemblée des déités de Tchakrasambara, ainsi que ses suites mondaines, telles que les gardiens des directions qui résident dans les huit charniers, à venir dans l'espace devant moi.

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA  
OM PADÈM PARTITZA SOHA  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA

D'un HOUM blanc dans la langue de chaque hôte se forme un vajra blanc à trois branches par lequel ils prennent part à l'essence du torma en l'aspirant avec une paille de lumière de l'épaisseur d'un simple grain d'orge.

### **Offrir le torma principal**

OM VAJRA AH RA LI HO : DZA HOUM BAM HO : VAJRA DAKINI  
SAMAYA TEUN TRISHAYA HO (3X)

*Avec la première récitation, nous offrons le torma au Père principal, avec la deuxième à la Mère principale et avec la troisième aux quatre yoginîs, en commençant à partir de l'est pour aller dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.*

### **Offrir le torma aux déités de la roue du cœur, de la roue de la parole et de la roue du corps**

OM KARA KARA, KOUROU KOUROU, BÈNDHA BÈNDHA,  
TRASAYA TRASAYA, KYOMBHAYA KYOMBHAYA, HROM  
HROM, HRAH HRAH, PAIM PAIM, PÉH PÉH, DAHA DAHA,  
PATSA PATSA, BHAKYA BHAKYA, BASA ROUDHI ÈNTRA  
MALA WALAMBINÉ, GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA  
GATA BHOUDZAMGAM SARWAMPA TARDZAYA TARDZAYA,  
AKANDYA AKANDYA, HRIM HRIM, GYEUN GYEUN, KYAMA  
KYAMA, HAM HAM, HIM HIM, HOUM HOUM, KILI KILI, SILI  
SILI, HILI HILI, DHILI DHILI, HOUM HOUM PÉH

## **Offrir le torva aux déités de la roue de l'engagement**

OM VAJRA AH RA LI HO : DZA HOUM BAM HO : VAJRA DAKINI  
SAMAYA TEUN TRISHAYA HO (2x)

### **Les offrandes extérieures**

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA  
OM PADÈM PARTITZA SOHA  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA WINI HOUM  
OM AH VAJRA GUÈNDHÉ HOUM  
OM AH VAJRA RASSÉ HOUM  
OM AH VAJRA PARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA DHARMÉ HOUM

### **L'offrande intérieure**

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 OM AH HOUM

### **L'offrande secrète et l'offrande de l'ainsité**

Le Père et la Mère s'unissant en étreinte, toutes les déités principales et les déités de la suite jouissent d'une expérience spéciale de grande félicité et de vacuité.

### **Les huit lignes de louanges au Père**

OM Je me prosterne devant l'être béni, le seigneur des héros,  
HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi dont l'éclat est égal au feu du grand éon HOUM  
HOUM PÉH  
OM Devant toi dont le chignon haut est inépuisable HOUM  
HOUM PÉH  
OM Devant toi qui as un visage effrayant et montres les crocs  
HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi dont les mille bras flamboient de lumière  
HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi qui tiens une hache, une lance, un khatanga et  
brandis un lasso HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi qui portes un vêtement en peau de tigre HOUM  
HOUM PÉH  
OM Je me prosterne devant toi dont le grand corps couleur  
fumée dissipe les obstacles HOUM HOUM PÉH

### **Les huit lignes de louanges à la Mère**

OM Je me prosterne devant Vajravarahi, la Mère bénie HOUM  
HOUM PÉH  
OM Devant toi la supérieure et puissante dame de la  
connaissance, inconquise par les trois règnes HOUM HOUM  
PÉH  
OM Devant toi qui détruis avec ton grand vajra toutes les  
peurs des esprits malfaisants HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi dont les yeux contrôlent et qui restes  
inconquise par les autres en tant que siège vajra HOUM  
HOUM PÉH  
OM Devant toi dont la redoutable forme courroucée dessèche  
Brahma HOUM HOUM PÉH  
OM Devant toi qui terrifies et assèche les démons et  
conquiers ceux des autres directions HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui conquiers tous ceux qui nous rendent  
léthargiques, rigides et confus HOUM HOUM PÉH  
OM Je me prosterne devant Vajravaraḥi, la grande Mère, la  
parèdre dakini qui exauce tous les désirs HOUM HOUM PÉH

### **Demander l'exaucement des souhaits**

Toi qui as détruit aussi bien l'attachement au samsara qu'à la  
paix solitaire et également toutes les conceptualisations,  
Qui vois toutes les choses qui existent à travers l'espace entier,  
Ô protecteur doté d'une puissante compassion, puissé-je être  
béni par les eaux de ta compassion,  
Et puissent les dakinis me prendre sous leur protection  
affectueuse.

### **Offrir le torma aux déités mondaines**

Les gardiens des directions, les gardiens régionaux, les nagas  
et ainsi de suite, qui résident dans les huit grands charniers,  
entrent instantanément dans la claire lumière et apparaissent  
sous la forme des déités de Hérouka, sous l'aspect du Père  
et de la Mère. D'un HOUM blanc dans la langue de chaque  
hôte se forme un vajra blanc à trois branches par lequel ils  
prennent part à l'essence du torma en l'aspirant avec une  
paille de lumière de l'épaisseur d'un simple grain d'orge.

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA,  
BHOUTA, TRÉTA, PISHATSA, OUNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NÈDAYA, IMAM BALING GRIHANTOU, SAMAYA  
RAKYANTOU, MAMA SARWA SIDDHI MÉTRA YATZANTOU,  
YATIPAM, YATÉTAM, BHOUTZATA, PIWATA, DZITRATA  
MATI TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SÈDSOUKHAM  
BISHOUDAYÉ, SAHAYÉKA BHAWÈNTOU, HOUM HOUM PÉH  
PÉH SOHA (2x)

*Avec la première récitation, offrez le tormâ aux hôtes dans les directions cardinales, et avec la deuxième aux hôtes dans les directions intermédiaires.*

### **Les offrandes extérieures**

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA  
OM PADÈM PARTITZA SOHA  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA

### **L'offrande intérieure**

À la bouche des gardiens des directions, des gardiens régionaux, des nagas et ainsi de suite, OM AH HOUM

### **Les requêtes**

Vous, toute l'assemblée des dieux,  
Toute l'assemblée des nagas,  
Toute l'assemblée des faiseurs de tort,  
Toute l'assemblée des cannibales,  
Toute l'assemblée des esprits malfaisants,  
Toute l'assemblée des esprits affamés,  
Toute l'assemblée des mangeurs de chair,  
Toute l'assemblée de ceux qui rendent fou,  
Toute l'assemblée de ceux qui nous font oublier,  
Toute l'assemblée des dakas,  
Toute l'assemblée des esprits féminins,  
Vous tous sans exception  
S'il vous plaît, venez ici et écoutez-moi.  
Ô glorieux assistants, aussi vifs que la pensée,

Qui avez fait des serments et pris les engagements du cœur de  
garder la doctrine et de venir en aide aux êtres vivants,  
Qui soumettez les malveillants et détruisez les forces obscures  
Avec des formes terrifiantes et un courroux inépuisable,  
Qui accordez les résultats des actions yogiques,  
Et avez des pouvoirs et des bénédictions inconcevables,  
Devant vous, les huit types d'hôtes, je me prosterner.

À vous tous, ainsi qu'à vos parèdres, vos enfants et vos  
serviteurs,  
Je fais la requête de m'accorder la bonne fortune de tous les  
accomplissements.

Puissent les autres pratiquants et moi-même  
Avoir bonne santé, longue vie, pouvoir,  
Gloire, renommée, bonne fortune  
Et de grands plaisirs.

S'il vous plaît, accordez-moi les accomplissements  
Des actions pacifiantes, multiplicatrices, contrôlantes et  
courroucées.

Ô gardiens, aidez-moi toujours.  
Éliminez la mort prématurée, la maladie,  
Le mal causé par les esprits et les obstacles.  
Supprimez les mauvais rêves,  
Les mauvais présages et les actions mauvaises.

Puisse le monde être heureux, puissent les années être bonnes,  
Puissent les récoltes augmenter et puisse le dharma  
s'épanouir.

Puissent toute la bonté et tout le bonheur se manifester  
Et puissent tous les souhaits être exaucés.

*Si nous le désirons, nous pouvons inclure ici une offrande de  
tsog. Celle-ci se trouve page 324.*

**Purifier toute erreur commise au cours de cette pratique  
avec le mantra en cent lettres de Hérouka**

OM VAJRA HÉROUKA SAMAYA, MANOU PALAYA, HÉROUKA  
TÉNO PATITA, DRIDHO MÉ BHAWA, SOUTO KAYO MÉ BHAWA,  
SOUPO KAYO MÉ BHAWA, ANOURAKTO MÉ BHAWA, SARWA  
SIDDHI MÉ PRAYATZA, SARWA KARMA SOUTZA MÉ, TZITAM  
SHRIYAM KOUROU HOUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÈN,  
VAJRA HÉROUKA MA MÉ MOUNTZA, HÉROUKA BHAWA,  
MAHA SAMAYA SATTO AH HOUM PÉH

OM YOGA SHOUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHOUDDHO HAM  
VAJRA MOU

Les êtres mondains retournent à leurs propres places et  
l'assemblée des déités générées en face se dissout en moi.

**Dissolution, puis générer les déités de l'action**

Les charniers et le cercle de protection se dissolvent dans la  
demeure céleste. La demeure céleste se dissout dans les déités  
de la roue de l'engagement. Elles se dissolvent dans les déités  
de la roue du corps. Elles se dissolvent dans les déités de  
la roue de la parole. Elles se dissolvent dans les déités de la  
roue du cœur. Elles se dissolvent dans les quatre yoginîs de la  
roue de la grande félicité. Elles se dissolvent en moi, la déité  
principale Père et Mère, par nature la goutte indestructible  
blanche et rouge. Moi, la déité principale Père et Mère, je  
fonds également en lumière et me dissous dans la lettre  
HOUM en mon cœur, par nature la vacuité du dharmakaya.

De l'état de vacuité, notre monde apparaît comme étant  
Kéajra, le pays pur de Hérouka. Moi-même et tous les êtres  
sensibles apparaissent comme étant l'être béni Hérouka, avec  
un corps de couleur bleue, un visage et deux bras étreignant  
Vajravarahi.

*Nous terminons la séance en récitant les versets pour Dédier la vertu et les prières restantes de la sadhana Le Yoga de Bouddha Hérouka.*

L'OFFRANDE DE TSOG AU MANDALA  
DU CORPS DE HÉROUKA

**Bénir les offrandes extérieures et intérieures, l'environnement  
et les êtres, ainsi que les substances de l'offrande de tsog**

OM AH HOUM (3x)

Par nature sagesse exaltée, ayant l'aspect de l'offrande intérieure et des substances d'offrandes et servant d'objets de plaisir des six sens, pour générer une sagesse exaltée spéciale de félicité et de vacuité, des nuages inconcevables d'offrandes extérieures, intérieures et secrètes, des substances d'engagement et d'attrayantes offrandes recouvrent tout le sol et remplissent tout l'espace.

ÉH MA HO Grande manifestation de sagesse exaltée.

Tous les règnes sont des règnes vajra

Et toutes les places sont des palais vajra

Dotés de vastes nuages d'offrandes de Samantabhadra,

Une abondance de tous les plaisirs désirés.

Tous les êtres sont de véritables héros et héroïnes.

Tout est d'une pureté immaculée,

Sans même le nom d'une apparence fausse impure.

HOUM Toutes les élaborations sont complètement pacifiées dans l'état du corps vérité. Le vent souffle et le feu flamboie.

Au-dessus, sur un trépied fait de trois têtes humaines, AH

à l'intérieur d'une coupe crânienne qualifiée, OM chaque

substance flamboie. Au-dessus de ceux-ci se trouve OM AH

HOUM, resplendissantes de leurs couleurs brillantes. Le vent

souffle, le feu flamboie et grâce à cela les substances fondent.

Bouillantes, elles tourbillonnent dans un nuage de vapeur.

Les trois lettres émettent des multitudes de rayons de lumière

dans les dix directions qui invitent les trois vajras ainsi que

des nectars. Ceux-ci se dissolvent séparément dans les trois lettres. Fondant en nectar, ils s'incorporent au mélange. Purifiés, transformés et multipliés, ÉH MA HO Ils deviennent un océan flamboyant de délices magnifiques.

OM AH HOUM (3x)

### **Inviter les hôtes de l'offrande de tsog**

PÈM

Du palais sacré, le dharmakaya,  
Grand maître, tenant de la suprême lignée du vajrayana,  
Qui exauce nos espoirs pour tous les accomplissements,  
Ô assemblée du gourou racine et des gourous de la lignée, s'il vous plaît, venez en ce lieu.

Des vingt-quatre emplacements sacrés à travers le monde,  
Ô glorieux Hérouka, dont la nature est la compassion de tous les bouddhas,  
Et tous les héros et héroïnes de ces emplacements,  
S'il vous plaît, venez ici pour nous accorder les accomplissements tant désirés.

Des pays purs et impurs des dix directions,  
Ô assemblée des yidams, des bouddhas, des bodhisattvas et des protecteurs du dharma,  
Et tous les êtres du samsara et du nirvana,  
S'il vous plaît, venez ici en tant qu'hôtes de cette offrande de tsog.

OM GOUROU VAJRADHARA TCHAKRASAMBARA SÈMANDALA  
DÉWA SARWA BOUDDHA BODHISATTO SAPARIWARA ÉH HAYÉ  
HI VAJRA SAMAYA DZA DZA

PÉMA KAMALAYÉ TEUN

## Faire l'offrande de tsog

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'il y prenne plaisir, je l'offre à mon bienveillant  
gourou racine Gourou Soumati Bouddha Hérrouka.

OM AH HOUM

Ravi de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO

Bénis-moi, s'il te plaît, afin que je puisse atteindre le Pays  
extérieur et intérieur des Dakinis.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elles y prennent plaisir, je l'offre aux quatre yoginîs  
de la roue de la grande félicité.

OM AH HOUM

Ravies de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse atteindre la  
grande félicité spontanée.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'ils y prennent plaisir, je l'offre aux héros et héroïnes  
de l'esprit vajra.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse me délecter  
avec les messagères de la famille de l'esprit vajra.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'ils y prennent plaisir, je l'offre aux héros et héroïnes  
de la parole vajra.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse me délecter  
avec les messagères de la famille de la parole vajra.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'ils y prennent plaisir, je l'offre aux héros et héroïnes  
du corps vajra.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse me délecter  
avec les messagères de la famille du corps vajra.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'elles y prennent plaisir, je l'offre aux déités de la roue  
de l'engagement.

OM AH HOUM

Ravies de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse pacifier tous les  
obstacles.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'ils y prennent plaisir, je l'offre à tous les autres  
yidams, bouddhas, bodhisattvas et protecteurs du dharma.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que je puisse accomplir  
toutes les réalisations du soutra et du tantra.

HO Cet océan d'offrande de tsoṅ, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des êtres  
mères sensibles.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO

Puissent les souffrances et les apparences fausses être pacifiées.

### **Les offrandes extérieures**

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA

OM PADÈM PARTITZA SOHA

OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA

### **L'offrande intérieure**

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 OM AH HOUM

### **L'offrande secrète et l'offrande de l'ainsité**

Le Père et la Mère entrant en union de l'étreinte, toutes les  
dêités principales et les dêités de la suite jouissent d'une  
expérience spéciale de grande félicité et de vacuité.

### **Les huit lignes de louanges au Père**

OM Je me prosterne devant l'être béni, le seigneur des héros,  
HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi dont l'éclat est égal au feu du grand éon HOUM  
HOUM PÉH

OM Devant toi dont le chignon haut est inépuisable HOUM  
HOUM PÉH

OM Devant toi qui as un visage effrayant et montres les crocs  
HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi dont les mille bras flamboient de lumière  
HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui tiens une hache, une lance, un khatanga et  
brandis un lasso HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui portes un vêtement en peau de tigre HOUM  
HOUM PÉH

OM Je me prosterne devant toi dont le grand corps couleur  
fumée dissipe les obstacles HOUM HOUM PÉH

### **Les huit lignes de louanges à la Mère**

OM Je me prosterne devant Vajravarahi, la Mère bénie HOUM  
HOUM PÉH

OM Devant toi la supérieure et puissante dame de la connaissance,  
inconquise par les trois règnes HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui détruis avec ton grand vajra toutes les  
peurs des esprits malfaisants HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi dont les yeux contrôlent et qui restes  
inconquise par les autres en tant que siège vajra HOUM  
HOUM PÉH

OM Devant toi dont la redoutable forme courroucée dessèche  
Brahma HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui terrifies et assèche les démons et qui  
conquiers ceux des autres directions HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui conquiers tous ceux qui nous rendent  
léthargiques, rigides et confus HOUM HOUM PÉH  
OM Je me prosterne devant Vajravarahi, la grande Mère, la  
parèdre dakini qui exauce tous les désirs HOUM HOUM PÉH

### **Faire l'offrande de tsog au maître vajra**

ÉH MA HO Grand cercle du tsog !  
Ô grand héros, nous comprenons  
Qu'ayant suivi la voie des sougatas des trois temps,  
Tu es la source de tous les accomplissements.  
En abandonnant tout esprit conceptuel,  
S'il te plaît, prends continuellement plaisir à ce cercle de tsog.  
AH LA LA HO

### **La réponse du maître**

OM Avec une nature inséparable des trois vajras,  
Je me génère en gourou déité.  
AH Ce nectar de sagesse exaltée et de félicité non contaminées,  
HOUM Sans me séparer de la bodhitchitta,  
J'y prends part pour ravir les déités qui résident en mon corps.  
AH HO MAHA SOUKHA

### **Le chant de la reine du printemps**

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Ô Hérouka qui te délectes dans la grande félicité,  
Tu t'engages dans l'union de la félicité spontanée,  
En t'empressant auprès de la dame enivrée de félicité  
Et en prenant plaisir selon les rituels.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO  
Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Avec un esprit totalement stimulé par la grande félicité  
Et un corps dans une danse en constant mouvement,  
J'offre à la multitude des dakinis  
La grande félicité provenant de la jouissance du lotus du  
moudra

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO  
Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Vous qui dansez d'une façon magnifique et paisible,  
Ô protecteur plein de félicité et la multitude des dakinis,  
Venez, s'il vous plaît, ici, devant moi, et donnez-moi vos  
bénédictions,  
Et accordez-moi la grande félicité spontanée.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO  
Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Vous qui possédez la caractéristique de la libération de la  
grande félicité,  
Ne dites pas que la libération peut être obtenue en une seule vie  
Par diverses pratiques ascétiques, après avoir abandonné la  
grande félicité,

Mais que la grande félicité réside au centre du lotus suprême.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,

Héros, yoginîs,

Dakas et dakinis,

À vous tous, je fais cette requête :

Comme un lotus né au milieu du marais,

Cette méthode, quoique née de l'attachement, n'est pas  
souillée par les défauts de l'attachement.

Ô suprême dakini, par la félicité de ton lotus

Accorde, s'il te plaît, rapidement la libération hors des chaînes  
du samsara.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,

Héros, yoginîs,

Dakas et dakinis,

À vous tous, je fais cette requête :

Tout comme l'essence du miel dans la source du miel

Est bue par des essaims d'abeilles venant de toutes les  
directions,

De la même façon par ton vaste lotus, doté des six  
caractéristiques,

Procure, s'il te plaît, la satisfaction avec la saveur de la grande  
félicité.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

### **Bénir les offrandes pour les esprits**

HOUM Les apparences fausses impures sont purifiées dans la  
vacuité,

AH Ce grand nectar est accompli à partir de la sagesse exaltée,

OM Il devient un immense océan de plaisirs désirés.

OM AH HOUM (3x)

### **Donner le reste de l'offrande de tsog aux esprits**

HO Cet océan d'offrande de tsog qui reste, un nectar non  
contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des  
gardiens liés par le serment.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Accomplissez, s'il vous plaît, des actions parfaites pour aider  
les pratiquants.

*Faites sortir le reste de l'offrande de tsog pour les esprits*

HO

Ô hôtes du reste du tsog, ainsi que vos suites,

Jouissez, s'il vous plaît, de cet océan d'offrande de tsog qui  
reste.

Puissent ceux qui répandent la précieuse doctrine,

Les tenants de la doctrine, leurs bienfaiteurs et les autres,

Et tout particulièrement les autres pratiquants et moi-même,

Avoir bonne santé, longue vie, pouvoir,

Gloire, renommée, bonne fortune

Et de grands plaisirs.

S'il vous plaît, accordez-moi les accomplissements

Des actions pacifiantes, multiplicatrices, contrôlantes et  
courroucées.

Vous qui êtes liés par des serments, s'il vous plaît,  
protégez-moi  
Et aidez-moi à atteindre tous les accomplissements.  
Éliminez la mort prématurée, la maladie,  
Le mal causé par les esprits, et les obstacles.  
Supprimez les mauvais rêves,  
Les mauvais présages et les actions mauvaises.

Puisse le monde être heureux, puissent les années être bonnes,  
Puisent les récoltes augmenter et puisse le dharma  
s'épanouir.  
Puisent toute la bonté et tout le bonheur se manifester  
Et puissent tous les souhaits être exaucés.  
Par la force de ce don abondant,  
Puisse-je devenir un bouddha pour le bien des êtres vivants,  
Et par ma générosité, puisse-je libérer  
Tous ceux qui n'ont pas été libérés par les bouddhas  
précédents.

**Colophon** : Cette sadhana a été compilée à partir de sources  
traditionnelles par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso en avril 2010.

*La Voie rapide de la grande félicité*

LA SADHANA D'AUTOGÉNÉRATION EN VAJRAYOGINI

**de Djé Pabongkhapa**



# Introduction

Les instructions sur la pratique du tantra du yoga suprême de la vénérable Vajrayogini ont été enseignées par Bouddha Vajradhara dans les chapitres quarante-sept et quarante-huit du *Tantra racine condensé de Hérouka*. Cette lignée particulière d'instructions, la lignée narokhatcheu, a été transmise directement de Vajrayogini à Naropa, et à partir de lui par une lignée ininterrompue de pratiquants accomplis jusqu'aux enseignants actuels.

Après que Bouddha Vajradhara eut enseigné la pratique, il a laissé le mandala de Hérouka et de Vajrayogini intact dans vingt-quatre emplacements auspiciose de ce monde. Ainsi, même de nos jours, il existe d'innombrables manifestations de Vajrayogini dans ce monde. Elles aident les pratiquants sincères de Vajrayogini à obtenir des réalisations en bénissant leur continuum mental.

Sous bien des rapports, la pratique de Vajrayogini convient de manière idéale à l'époque actuelle. En nous en remettant à cette pratique avec sincérité, un bon cœur et un esprit plein de foi, il est certain que nous pouvons atteindre la pleine illumination, mais pour accomplir un tel résultat, nous devons pratiquer régulièrement la longue sadhana.

Cette sadhana, *La Voie rapide de la grande félicité*, a été composée par le grand lama Pabongkha Rinpotché. Comparée à d'autres sadhanas, elle n'est pas très longue, mais elle contient

toutes les pratiques essentielles du mantra secret. Pour réussir dans la pratique de cette sadhana, nous devons d'abord recevoir la transmission de pouvoir de Vajrayogini, puis étudier des instructions authentiques sur la pratique, comme celles qui se trouvent dans le commentaire *Le Guide du Pays des Dakinis*. Cette sadhana convient à la fois à une pratique quotidienne régulière et à une retraite, et nous pouvons nous y engager seul ou en groupe.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
1985

# *La Voie rapide de la grande félicité*

## LE YOGA DES INCOMMENSURABLES

### **Chercher refuge**

Dans l'espace devant moi, apparaissent Gourou  
Tchakrasambara Père et Mère, entourés par l'assemblée du  
gourou racine et des gourous de la lignée, des yidams, des  
trois bijoux, des assistants et des protecteurs.

*En imaginant que vous-même et tous les êtres sensibles cherchez  
refuge, récitez trois fois :*

Moi-même et tous les êtres sensibles, les migrants aussi  
vastes que l'espace, dès maintenant et jusqu'à ce que nous  
atteignons l'essence de l'illumination,  
Cherchons refuge en les gourous glorieux et sacrés,  
Cherchons refuge en les bouddhas accomplis, les êtres bénis,  
Cherchons refuge en les dharmas sacrés,  
Cherchons refuge en les sanghas supérieurs.

### **Générer la bodhitchitta**

*Générez la bodhitchitta et les quatre incommensurables, tout en  
récitant trois fois :*

Dès que j'aurai atteint l'état d'un bouddha accompli, je libérerai tous les êtres sensibles de l'océan de souffrance du samsara et les conduirai à la félicité de la pleine illumination. Dans ce but je vais pratiquer les étapes de la voie de Vajrayogini. (3x)

### **Recevoir les bénédictions**

*Les mains jointes, récitez maintenant :*

Je me prosterne et cherche refuge en les gourous et les trois précieux joyaux. S'il vous plaît, bénissez mon continuum mental.

*Grâce à cette récitation :*

Les objets de refuge devant moi fondent en rayons de lumière blanche, rouge et bleu foncé. Ceux-ci se dissolvent en moi et je reçois leurs bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit.

### **L'autogénération instantanée**

En un instant, je deviens la vénérable Vajrayogini.

### **Bénir l'offrande intérieure**

*Purifiez l'offrande intérieure, soit avec le mantra émanant des quatre bouches, soit avec ce qui suit :*

OM KHANDAROHİ HOUM HOUM PÉH

OM SOBHAWA SHOUDDHĀ SARWA DHARMA SOBHAWA

SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de YAM se forme le vent, de RAM le feu et de AH un trépied fait de trois têtes humaines. Sur celui-ci de AH apparaît une coupe crânienne large et spacieuse. À l'intérieur de celle-ci de OM, KHAM, AM, TRAM, HOUM se

forment les cinq nectars ; de LAM, MAM, PAM, TAM, BAM se forment les cinq viandes. Chacun est marqué de sa lettre. Le vent souffle, le feu flamboie et les substances à l'intérieur de la coupe crânienne fondent. Au-dessus d'elles, de HOUM apparaît un khatanga blanc renversé qui tombe dans la coupe crânienne et fond, les substances prennent alors la couleur du mercure. Au-dessus d'elles, trois rangées de voyelles et de consonnes, debout l'une au-dessus de l'autre, se transforment en OM AH HOUM. De celles-ci des rayons de lumière font venir le nectar de sagesse exaltée du cœur de tous les tathagatas, héros et yoginîs des dix directions. Quand celui-ci y est ajouté, le contenu augmente et devient immense.

OM AH HOUM (3x)

### **Bénir les offrandes extérieures**

*Bénissez maintenant les deux eaux, les fleurs, l'encens, les lumières, le parfum, la nourriture et la musique.*

OM KHANDAROHĪ HOUM HOUM PĒH

OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA  
SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de lettres KAM se forment des coupes crâniennes récipients à l'intérieur desquelles, de lettres HOUM, se forment les substances d'offrande. Par nature vacuité, elles ont l'aspect des substances d'offrande et servent d'objets de plaisir des six sens, afin de procurer une félicité spéciale, non contaminée.

OM AHRGHAM AH HOUM

OM PADĒM AH HOUM

OM VAJRA PUPĒ AH HOUM

OM VAJRA DHUPĒ AH HOUM

OM VAJRA DIWĒ AH HOUM

OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM

### **La méditation et la récitation de Vajrasattva**

Au sommet de ma tête, sur un siège de lotus et de lune, sont assis Vajrasattva Père et Mère s'étreignant l'un l'autre. Ils ont un corps de couleur blanche, un visage et deux mains qui tiennent un vajra et une cloche, un couteau recourbé et une coupe crânienne. Le Père est paré de six moudras, la Mère de cinq. Ils sont assis dans la posture vajra et la posture du lotus. Sur une lune en son cœur se trouve un HOUM entouré par le rosaire du mantra. De celui-ci coule un flot de nectar blanc qui purifie toutes les maladies, négativités, obstructions et tous les esprits.

OM VAJRA HÉROUKA SAMAYA, MANOU PALAYA, HÉROUKA  
TÉNO PATITA, DRIDHO MÉ BHAWA, SOUTO KAYO MÉ BHAWA,  
SOUPO KAYO MÉ BHAWA, ANOURAKTO MÉ BHAWA, SARWA  
SIDDHI MÉ PRAYATZA, SARWA KARMA SOUTZA MÉ, TZITAM  
SHRIYAM KOUROU HOUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÈN,  
VAJRA HÉROUKA MA MÉ MOUNTZA, HÉROUKA BHAWA,  
MAHA SAMAYA SATTO AH HOUM PÉH

*Récitez le mantra vingt et une fois, puis contemplez :*

Vajrasattva Père et Mère, se dissolvent en moi et mes trois portes deviennent inséparables du corps, de la parole et de l'esprit de Vajrasattva.

## LE YOGA DU GOUROU

### Visualisation

Dans l'espace devant moi, une demeure céleste se manifeste à partir de la sagesse exaltée de la pureté et de la clarté non duelles. Elle est carrée et a quatre portails, des ornements et des arcades, et possède toutes les caractéristiques essentielles. En son centre, sur un trône orné de bijoux soutenu par huit grands lions, sur un siège de lotus de diverses couleurs, sur un soleil et une lune, est assis mon bienveillant gourou racine sous l'aspect de Bouddha Vajradharma. Il a un corps de couleur rouge, un visage et deux mains croisées sur son cœur qui tiennent un vajra et une cloche. Ses cheveux sont noués en un chignon haut et il est assis les jambes croisées dans la posture vajra. Il a pris la forme d'un jeune homme de seize ans, dans la fleur de la jeunesse, paré de soie et de tous les ornements en os et en pierres précieuses.

Commençant devant lui et l'entourant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre se tiennent tous les gourous de la lignée, de Bouddha Vajradhara à mon gourou racine. Ils sont sous l'aspect de Héros Vajradharma avec un corps de couleur rouge, un visage et deux mains. Leur main droite joue du damarou qui résonne du son de la félicité et de la vacuité. Leur main gauche tient au niveau de leur cœur une coupe crânienne remplie de nectar et leur coude gauche tient un khatanga. Ils sont assis les jambes croisées dans la posture vajra. Dans la fleur de la jeunesse, ils sont parés de six ornements en os.

Le principal et toute sa suite ont un OM en leur front, un AH en leur gorge et un HOUM en leur cœur. Le HOUM en leur cœur émet des rayons de lumière qui invitent de leur demeure naturelle les gourous, yidams, multitudes de

déités du mandala, ainsi que l'assemblée des bouddhas, des bodhisattvas, des héros, des dakinis, des dharmapalas et des protecteurs.

OM VAJRA SAMADZA DZA HOUM BAM HO

Chacun se transforme en une nature qui est la synthèse de tous les objets de refuge.

### **Prosternation**

*Les mains jointes, récitez :*

Détenteur du vajra, mon gourou semblable à un joyau,  
Toi dont la bonté me permet d'accomplir  
En un instant l'état de la grande félicité,  
À tes pieds de lotus, je me prosterne humblement.

Des déesses de l'offrande émanent de mon cœur et présentent les offrandes.

### **Les offrandes extérieures**

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA  
OM PADÈM PARTITZA SOHA  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA WINI HOUM  
OM AH VAJRA GUÈNDHÉ HOUM  
OM AH VAJRA RASSÉ HOUM  
OM AH VAJRA PARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA DHARMÉ HOUM

### **L'offrande intérieure**

OM GOUROU VAJRA DHARMA SAPARIWARA OM AH HOUM

### **L'offrande secrète**

*Contemplez d'innombrables déesses de la connaissance, telles que Pémachèn, qui émanent de votre cœur et prennent la forme de Vajrayogini. Gourou Père et Mère s'étreignent et jouissent d'une félicité non contaminée.*

Et j'offre les plus attrayants moudras illusoirs,  
Une multitude de messagères, nées dans les emplacements,  
nées du mantra et nées spontanément,  
Au corps gracieux, expertes dans les soixante-quatre arts de  
l'amour  
Et possédant la splendeur de la beauté juvénile.

### **L'offrande de l'ainsité**

*Souvenez-vous que les trois cercles de l'offrande sont la félicité et la vacuité indivisibles.*

Je t'offre la suprême bodhitchitta ultime,  
Une grande sagesse exaltée de félicité spontanée, sans  
obstructions,  
Inséparable de la nature de tous les phénomènes, la sphère  
sans aucune élaboration,  
Sans effort, au-delà des mots, des pensées et de l'expression.

### **L'offrande de notre pratique spirituelle**

Je cherche refuge en les trois joyaux  
Et confesse chacune de mes actions négatives.  
Je me réjouis des vertus de tous les êtres  
Et promets d'accomplir l'illumination d'un bouddha.

Je cherche refuge, jusqu'à l'illumination,  
En Bouddha, le dharma et l'assemblée suprême  
Et, afin d'accomplir mon but et celui des autres,  
Je vais faire naître en moi l'esprit d'illumination.

Ayant fait naître en moi l'esprit d'illumination suprême,  
J'inviterai tous les êtres sensibles à être mes hôtes  
Et m'engagerai dans les pratiques joyeuses et suprêmes de  
l'illumination.

Puissé-je atteindre la bouddhité pour venir en aide aux  
migrateurs.

### **L'offrande du kousali tsog**

Mon propre esprit, la puissante dame du Pays des Dakinis  
qui n'a que la taille d'un pouce, quitte mon corps par le  
sommet de ma tête et vient se placer face à mon gourou  
racine. Je reviens et tranche le crâne de mon vieux corps. Je le  
place sur un trépied fait de trois têtes humaines qui apparaît  
instantanément. Je coupe en morceaux le reste de ma chair,  
de mon sang et de mes os et l'entasse à l'intérieur. En le  
regardant fixement, les yeux grands ouverts, je le purifie, le  
transforme et le multiplie en un océan de nectar.

OM AH HOUM HA HO HRIH (3x)

D'innombrables déesses de l'offrande, tenant des coupes  
crâniennes, émanent de mon cœur. Elles puisent du nectar  
avec ces coupes crâniennes et l'offrent aux hôtes qui prennent  
part à l'offrande en l'aspirant par leur langue qui est une  
paille de lumière vajra.

J'offre ce nectar de substance d'engagement  
À mon gourou racine, la nature des quatre corps [de bouddha],  
Puisse cela te plaire.

OM AH HOUM (7x)

J'offre ce nectar de substance d'engagement  
Aux gourous de la lignée, la source des accomplissements,  
Puisse cela vous plaire.  
OM AH HOUM

J'offre ce nectar de substance d'engagement  
À l'assemblée des gourous, des yidams, des trois joyaux et  
des protecteurs,  
Puisse cela vous plaire.  
OM AH HOUM

J'offre ce nectar de substance d'engagement  
Aux gardiens locaux et régionaux,  
Puissiez-vous m'assister.  
OM AH HOUM

J'offre ce nectar de substance d'engagement  
À tous les êtres sensibles des six règnes et de l'état intermédiaire,  
Puissiez-vous être libérés.  
OM AH HOUM

Grâce à cette offrande, tous les invités sont comblés d'une  
félicité non contaminée  
Et les êtres sensibles atteignent le corps vérité, sans  
obstructions.  
Les trois cercles de l'offrande sont par nature la félicité et la  
vacuité non duelles  
Au-delà des mots, des pensées et de l'expression.

### **L'offrande du mandala**

OM VAJRA BHOUMI AH HOUM  
Grande et puissante terre en or,  
OM VAJRA RÉKHÉ AH HOUM  
Au bord, autour du cercle extérieur se tient la clôture de fer.  
Au centre le Mont Mérou, le roi des montagnes,

Entouré par quatre continents :

À l'est Pourvavidéha, au sud Djamboudipa,

À l'ouest Aparagodaniya, au nord Outtarakourou.

Chacun a deux sous-continentes :

Déha et Vidéha, Tsamara et Abatsamara,

Satha et Outtaramantrina, Kourava et Kaurava.

La montagne de joyaux, l'arbre qui exauce les souhaits,

La vache qui exauce les souhaits et la moisson non semée.

La précieuse roue, le précieux joyau,

La précieuse reine, le précieux ministre,

Le précieux éléphant, le précieux cheval suprême,

Le précieux général et le grand vase du trésor.

La déesse de la beauté, la déesse des guirlandes,

La déesse de la musique, la déesse de la danse,

La déesse des fleurs, la déesse de l'encens,

La déesse de la lumière et la déesse du parfum.

Le soleil et la lune, la précieuse ombrelle,

La bannière de la victoire dans toutes les directions.

Au centre tous les trésors des dieux et des hommes,

Une excellente collection, où rien ne manque.

J'offre cela à mon bienveillant gourou racine et à vous  
gourous de la lignée,

À vous tous, gourous glorieux et sacrés,

S'il vous plaît, acceptez-le par compassion pour les êtres  
migrateurs

Et l'ayant accepté, accordez-nous, s'il vous plaît, vos bénédictions.

Ô trésor de compassion, mon refuge et protecteur,

Je t'offre la montagne, les continents, les objets précieux, le  
vase du trésor, le soleil et la lune

Qui sont nés de mes agrégats, de mes sources et de mes  
éléments

En tant qu'aspects de la sagesse exaltée de félicité spontanée  
et de vacuité.

J'offre sans aucun sentiment de perte  
Les objets faisant naître mon attachement, ma haine et ma  
confusion,  
Mes amis, ennemis et étrangers, notre corps et nos plaisirs.  
Acceptez-les, s'il vous plaît, et bénissez-moi afin que je sois  
libéré directement des trois poisons.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **Requêtes aux gourous de la lignée**

Vajradharma, seigneur de la famille de l'océan des conquérants,  
Vajrayogini, suprême mère des conquérants,  
Naropa, puissant fils des conquérants,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Pamtingpa, tenant des explications des grands secrets pour  
les disciples,  
Shérab Tsèg, tu es un trésor de tous les précieux secrets,  
Malgyour Lotsawa, seigneur de l'océan du mantra secret,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Grand Sakya Lama, tu es le puissant Vajradhara,  
Vénérable Sonam Tsémo, suprême fils vajra,  
Dragpa Gyeltsèn, ornement de couronne des détenteurs du  
vajra,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Grand Sakya Pandita, maître érudit du Pays des Neiges,  
Drogyeun Tcheugyel Pagpa, ornement de couronne de tous  
les êtres des trois terres,  
Shangteun Tcheudjé, tenant de la doctrine sakya,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Nasa Dragpougpa, puissant être accompli,  
Sonam Gyeltsèn, navigateur des érudits et des êtres  
suprêmement accomplis,  
Yarloungpa, seigneur de la lignée murmurée de la famille des  
êtres accomplis,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Gyelwa Tchog, refuge et protecteur de tous les migrants,  
moi-même et les autres,  
Djamyang Namka, tu es un grand être,  
Lodro Gyeltsèn, grand être et seigneur du dharma,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Djétsoun Doringpa, ta bonté est inégalée,  
Tèndzine Losel, tu as pratiqué selon les paroles [du gourou],  
Kyèntsé, interprète de la grande lignée secrète des paroles,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Labsoum Gyeltsèn, tenant des familles du mantra,  
Glorieux Wangtchoug Rabtèn, seigneur tout pénétrant des  
cent familles,  
Djétsoun Kangyourpa, principal des familles,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Shalouwa, seigneur tout pénétrant de l'océan des mandalas,  
Kyènrabdjé, principal de tous les mandalas,  
Mortchènpa, seigneur du cercle des mandalas,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Nèsarpa, navigateur de l'océan des lignées murmurées,  
Losel Pountsog, seigneur des lignées murmurées,

Tëndzine Trinelay, érudit qui fit progresser les lignées  
murmurées,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Kangyourpa, seigneur tout pénétrant, qui soutient la doctrine  
Gandèn,  
Gandèn Dargyay, ami des migrants dans les temps dégénérés,  
Dharmabhadra, tenant de la tradition Gandèn,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Losang Tcheupel, seigneur des soutras et des tantras,  
Tu as accompli l'essence des voies de tous les soutras et de  
tous les tantras,  
Djigmé Wangpo, érudit qui fit progresser les soutras et les  
tantras,  
Je vous fais cette requête, accordez-moi, s'il vous plaît, la  
sagesse exaltée née spontanément.

Détchèn Nyingpo, tu as les bénédictions de Naropa  
Pour expliquer parfaitement en accord avec Naropa,  
L'essence des voies excellentes de maturation et de libération  
de la Naro Dakini,  
Je te fais cette requête, accorde-moi, s'il te plaît, la sagesse  
exaltée née spontanément.

Losang Yéshé, Vajradhara,  
Tu es un trésor d'instructions sur [les voies] de maturation et  
de libération de la reine vajra,  
La voie rapide et suprême pour atteindre l'état du vajra,  
Je te fais cette requête, accorde-moi, s'il te plaît, la sagesse  
exaltée née spontanément.

Kelsang Gyatso, tu as accompli tous les états exaltés, profonds  
et essentiels,

Tu es le refuge compatissant et le protecteur des êtres mères  
sensibles,

Tu révèles la voie non fallacieuse,

Je te fais cette requête, accorde-moi, s'il te plaît, la sagesse  
exaltée née spontanément.

Mon bienveillant gourou racine, Vajradharma,

Tu es la personnification de tous les conquérants

Qui accordent les bénédictions de la parole de tous les bouddhas.

Je te fais cette requête, accorde-moi, s'il te plaît, la sagesse  
exaltée née spontanément.

Bénissez-moi, s'il vous plaît, afin que par la force de la méditation

Sur le dakini yoga de la profonde étape de génération,

Et le yoga du canal central de l'étape de réalisation,

Je puisse générer la sagesse exaltée de la grande félicité  
spontanée et atteindre l'état pleinement éveillé de la dakini.

### **Recevoir les bénédictions des quatre transmissions de pouvoir**

Je te fais cette requête, ô gourou qui incorpores tous les objets  
de refuge,

S'il te plaît, accorde-moi tes bénédictions,

S'il te plaît, accorde-moi complètement les quatre transmissions  
de pouvoir

Et accorde-moi, s'il te plaît, l'état des quatre corps. (3x)

*Contemplez qu'à la suite de vos requêtes :*

Le OM au front de mon gourou émet des rayons de lumière et  
des nectars de couleur blanche.

Ils se dissolvent dans mon front, purifiant les négativités et les  
obstructions de mon corps.

Je reçois la transmission de pouvoir du vase et les  
bénédictions du corps de mon gourou pénètrent mon  
corps.

Le AH à la gorge de mon gourou émet des rayons de lumière  
et des nectars de couleur rouge.

Ils se dissolvent dans ma gorge, purifiant les négativités et les  
obstructions de ma parole.

Je reçois la transmission de pouvoir secrète et les bénédictions  
de la parole de mon gourou pénètrent ma parole.

Le HOUM au cœur de mon gourou émet des rayons de  
lumière et des nectars de couleur bleue.

Ils se dissolvent dans mon cœur, purifiant les négativités et les  
obstructions de mon esprit.

Je reçois la transmission de pouvoir du moudra de sagesse et  
les bénédictions de l'esprit de mon gourou pénètrent mon  
esprit.

Les trois lettres aux trois places de mon gourou émettent des  
rayons de lumière et des nectars de couleur blanche, rouge  
et bleue.

Ils se dissolvent dans mes trois places, purifiant les négativités  
et les obstructions de mon corps, de ma parole et de mon  
esprit.

Je reçois la quatrième transmission de pouvoir, la précieuse  
transmission de pouvoir du verbe, et les bénédictions du  
corps, de la parole et de l'esprit de mon gourou pénètrent  
mon corps, ma parole et mon esprit.

### **Courte requête**

Je te fais cette requête, mon précieux gourou, essence de  
tous les bouddhas des trois temps, s'il te plaît, bénis mon  
continuum mental. (3x)

### **Absorber les gourous**

Cette requête ainsi faite, les gourous de la lignée qui l'entourent se dissolvent dans mon gourou racine qui se trouve au centre. Mon gourou racine, par affection pour moi, fond également en lumière rouge, entre par le sommet de ma tête et se mélange inséparablement à mon esprit sous l'aspect d'une lettre BAM rouge en mon cœur.

## LE YOGA DE L'AUTOGÉNÉRATION

### **Amener la mort dans la voie du corps vérité**

Cette lettre BAM grandit et s'étend jusqu'aux confins de l'espace, conférant à tous les mondes et à tous leurs êtres la nature de la félicité et de la vacuité. Puis, se contractant de nouveau progressivement depuis les bords, la lettre BAM devient minuscule et se dissout par étapes depuis le bas jusque dans le nada. Le nada, à son tour, disparaît et devient le corps vérité, la félicité et la vacuité inséparables.

OM SHOUNYATA GYANA VAJRA SOBHAWA ÈMAKO HAM

### **Amener l'état intermédiaire dans la voie du corps jouissance**

De l'état de vacuité où tout ce qui apparaît s'est rassemblé ainsi, apparaît une lettre BAM rouge, debout dans l'espace. Elle est en essence un aspect de mon propre esprit, la sagesse exaltée de félicité et de vacuité non duelles.

### **Amener la renaissance dans la voie du corps émanation**

De l'état de vacuité, de ÉH ÉH se forme une source-phénomènes rouge, un double tétraèdre. À l'intérieur, de AH se forme un mandala de lune blanc teinté de rouge. Sur celui-ci, debout en cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, se trouve le mantra OM OM OM SARWA BOUDDHA DAKINIYÉ

VAJRA WARNANIYÉ VAJRA BÉROTZANIYÉ HOUM HOUM  
HOUM PÉH PÉH PÉH SOHA. Moi, la lettre BAM dans l'espace,  
je vois la lune et, décidée à renaître en son centre, entre dans  
le centre de la lune.

La lune, la lettre BAM et le rosaire du mantra émettent des  
rayons de lumière qui transforment tous les mondes et les  
êtres du samsara et du nirvana en la nature de la vénérable  
Vajrayogini. Ceux-ci se rassemblent et se dissolvent dans la  
lettre BAM et le rosaire du mantra qui, entièrement et en un  
instant, se transforment complètement en mandala soutenant  
et soutenu de Vajrayogini.

### **La méditation qui examine le mandala et ses habitants**

De plus, il y a la terre vajra, la clôture vajra, la tente vajra et  
le baldaquin vajra, à l'extérieur desquels flamboie une mer  
de feu de cinq couleurs, tourbillonnant dans le sens contraire  
des aiguilles d'une montre. À l'intérieur de ceux-ci se trouve  
le cercle des huit grands charniers, Le Féroce et ainsi de  
suite. Au centre de ceux-ci se trouve une source-phénomènes  
rouge, un double tétraèdre, dont la partie large est en haut  
et la pointe est dirigée vers le bas. À l'exception des angles  
avant et arrière, chacun des quatre autres est marqué d'un  
tourbillon de joie rose, tournoyant dans le sens contraire des  
aiguilles d'une montre.

À l'intérieur de la source-phénomènes, au centre d'un lotus  
à huit pétales de diverses couleurs, se trouve un mandala de  
soleil. J'apparais au centre de ce mandala sous la forme de  
la vénérable Vajrayogini. Ma jambe droite tendue foule la  
poitrine de la Kalarati rouge. Ma jambe gauche, légèrement  
repliée, foule la tête basculée en arrière du Bhairawa noir.  
J'ai un corps de couleur rouge qui brille d'un éclat semblable  
au feu de l'éon. J'ai un visage, deux mains et trois yeux qui  
regardent vers le Pays Pur des Dakinis. Ma main droite,

tendue et pointant vers le bas, tient un couteau recourbé marqué d'un vajra. La gauche tient une coupe crânienne remplie de sang que je bois, la bouche tournée vers le haut. Un khatanga marqué d'un vajra, auquel sont suspendus un damarou, une cloche et une triple bannière, repose sur mon épaule gauche. Mes cheveux noirs et raides recouvrent mon dos jusqu'à la taille. Dans la fleur de la jeunesse, mes seins sont gonflés de désir et je montre la façon de générer la félicité. Ma tête est ornée de cinq crânes humains et je porte un collier de cinquante crânes humains. Nue, je suis parée de cinq moudras et je me tiens au centre d'un feu flamboyant de sagesse exaltée.

### LE YOGA DE LA PURIFICATION DES MIGRATEURS

En mon cœur, à l'intérieur d'une source-phénomènes rouge, un double tétraèdre, se trouve un mandala de lune. En son centre se trouve une lettre BAM entourée par le rosaire du mantra. Ils émettent des rayons de lumière qui quittent mon corps à travers les pores de ma peau. Touchant tous les êtres sensibles des six règnes, ils purifient leurs négativités et obstructions, ainsi que leurs empreintes et les transforment tous en la forme de Vajrayogini.

### LE YOGA OÙ NOUS RECEVONS LES BÉNÉDICTIONS DES HÉROS ET DES HÉROÏNES

#### **La méditation sur le mandala du corps**

En mon cœur, au centre d'une source-phénomènes et d'un siège de lune, se trouve une lettre BAM qui est par nature les quatre éléments. En se divisant, elle se transforme en les quatre lettres YA, RA, LA, WA qui sont les graines des quatre éléments. Elles sont par nature les canaux pétales du cœur des quatre directions, tels que Le Désirant. Ceux-ci se

transforment, à partir de la gauche, en Lama, Khandarohi, Roupini et Dakini. Au centre, le croissant de lune, la goutte et le nada de la lettre BAM, dont la nature est l'union de mes gouttes rouge et blanche très subtiles, se transforment en la vénérable Vajrayogini.

Autour de celles-ci se trouvent, dans l'ordre, les canaux tels que L'Inchangeable des vingt-quatre emplacements du corps, comme la ligne de naissance des cheveux et le sommet de la tête, et les vingt-quatre éléments desquels proviennent les ongles, les dents et ainsi de suite. Ces canaux et ces éléments, inséparables par nature, se transforment en la nature des vingt-quatre lettres du mantra OM OM et ainsi de suite, debout en cercle, depuis l'est, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Celles-ci se transforment en les huit héroïnes de la famille du cœur : Partzandi, Tzèndriakiya, Parbhawatiya, Mahanasa, Biramatiya, Karwariya, Lamkëshoriya et Droumatzaya ; les huit héroïnes de la famille de la parole : Airawatiya, Mahabhairawi, Bayoubéga, Sourabhakiya, Shamadéwi, Souwatré, Hayakarné et Khaganané ; et les huit héroïnes de la famille du corps : Tzatrabéga, Khandarohi, Shaoundini, Tzatravarmini, Soubira, Mahabala, Tzatravartini et Mahabiré. Ce sont les yoginîs proprement dites qui sont non duelles avec les héros des vingt-quatre emplacements extérieurs tels que Pouliramalaya. Les canaux et les éléments des huit portes, telles que la bouche, par nature inséparables des huit lettres HOUM HOUM et ainsi de suite, se transforment en Kakassé, Ouloukassé, Shonassé, Shoukarassé, Yamadhathi, Yamadouti, Yamangtrini et Yamamatani. Elles ont toutes la forme corporelle de la vénérable dame, avec tous les ornements et tous les détails.

## **Absorber les êtres de sagesse et mélanger les trois messagers**

*Faites le moudra du flamboiement et récitez :*

PAIM

La lettre BAM en mon cœur émet des rayons de lumière qui sortent entre mes sourcils et vont dans les dix directions. Ils invitent tous les tathagatas, héros et yoginîs des dix directions sous l'aspect de Vajrayogini.

DZA HOUM BAM HO

*Les êtres de sagesse sont appelés ; ils se dissolvent, demeurent avec fermeté et sont ravis. Récitez maintenant, tout en faisant le moudra du lotus tournant, suivi du moudra de l'étreinte :*

OM YOGA SHOUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHOUDDHO HAM

Je suis par nature le yoga de la pureté absolue de tous les phénomènes.

*Contemplez la fierté divine.*

## **Mettre l'armure**

À divers endroits de mon corps apparaissent des mandalas de lune sur lesquels se trouvent à mon nombril, OM BAM rouges, Vajravarahi ; à mon cœur, HAM YOM bleues, Yamani ; à ma gorge, HRIM MOM blanches, Mohani ; à mon front, HRIM HRIM jaunes, Satchalani ; au sommet de ma tête, HOUM HOUM vertes, Samtrasani ; et à tous mes membres, PÉH PÉH couleur fumée, en essence Tchandika.

## **La transmission de pouvoir est accordée et le sommet de la tête est orné**

PAIM

La lettre BAM en mon cœur émet des rayons de lumière qui invitent les déités qui transmettent le pouvoir, le mandala soutenant et soutenu du glorieux Tchakrasambara.

Ô vous tous, tathagatas, s'il vous plaît, accordez la transmission de pouvoir.

La requête ainsi faite, les huit déesses des portes éloignent les obstacles, les héros récitent des versets auspicioeux, les héroïnes chantent des chants vajra, les roupavajras et ainsi de suite présentent des offrandes. Le principal se résout mentalement à accorder la transmission de pouvoir, et les quatre Mères, de concert avec Varahi, tenant des vases sertis de bijoux remplis des cinq nectars, me confèrent la transmission de pouvoir par le sommet de ma tête.

« Ainsi que tous les tathagatas ont accordé l'ablution  
Au moment de la naissance [de Bouddha],  
De la même façon, nous accordons maintenant l'ablution  
Avec l'eau pure des dieux.

OM SARWA TATHAGATA ABHIKÉKATA SAMAYA SHRIYÉ HOUM »

En disant cela, elles accordent la transmission de pouvoir. Mon corps entier est rempli, toutes les impuretés sont purifiées et l'eau excédentaire au sommet de ma tête se transforme en Vairochana-Hérouka avec la Mère qui viennent orner le sommet de ma tête.

### **Les offrandes à l'autogénération**

*Si vous faites l'autogénération en conjonction avec l'auto-initiation, ici il est nécessaire de bénir les offrandes extérieures.*

Les déesses de l'offrande émanent de mon cœur et présentent les offrandes.

### **Les offrandes extérieures**

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA

OM PADÈM PARTITZA SOHA

OM VAJRA PUPÉ AH HOUM SOHA

OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM SOHA  
OM AH VAJRA ADARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA WINI HOUM  
OM AH VAJRA GUÈNDHÉ HOUM  
OM AH VAJRA RASSÉ HOUM  
OM AH VAJRA PARSHÉ HOUM  
OM AH VAJRA DHARMÉ HOUM

### **L'offrande intérieure**

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

### **L'offrande secrète et l'offrande de l'ainsité**

*Pour faire l'offrande secrète et l'offrande de l'ainsité, vous pouvez soit imaginer :*

Moi, Vajrayogini, je suis en union avec Tchakrasambara qui s'est transformé à partir de mon khatanga, et je génère la félicité spontanée et la vacuité.

*soit imaginer que, de Vajrayogini, vous vous transformez en Hérouka et, avec la fierté divine, vous faites l'offrande secrète et l'offrande de l'ainsité de cette façon :*

Avec la clarté de Vajrayogini, j'abandonne mes seins et développe un pénis. Dans la place parfaite, au centre de mon vagin, les deux parois se transforment en deux testicules semblables à deux cloches et l'étamine devient le pénis lui-même. Je prends ainsi la forme de Hérouka Grande Joie, uni à la Mère Secrète Vajrayogini, qui est par nature la synthèse de toutes les dakinis.

De la sphère de l'inobservabilité de la place secrète du Père, d'un HOUM blanc se manifeste un vajra blanc à cinq branches et d'un BÈ rouge se manifeste un joyau rouge marqué d'un BÈ jaune à son sommet.

De la sphère de l'inobservabilité de la place secrète de la Mère, d'un AH se manifeste un lotus rouge à trois pétales et d'un DÈ blanc se manifeste une étamine blanche, symbolisant la bodhitchitta blanche, marquée d'un DÈ jaune à son sommet.

OM SHRI MAHA SOUKHA VAJRA HÉ HÉ ROU ROU KAM AH  
HOUM HOUM PÉH SOHA

Grâce au Père et à la Mère absorbés en union, la bodhitchitta fond. Lorsque, du sommet de ma tête elle arrive à ma gorge, [j'éprouve] la joie. Lorsque, de ma gorge, elle arrive à mon cœur, [j'éprouve] la joie suprême. Lorsque, de mon cœur, elle arrive à mon nombril, [j'éprouve] la joie extraordinaire. Lorsque, de mon nombril, elle arrive à l'extrémité de mon joyau, je génère une sagesse exaltée spontanée, grâce à laquelle je demeure absorbé dans la concentration de la félicité et de la vacuité inséparables. Ainsi, grâce à cette félicité inséparablement unie à la vacuité, demeurant dans une concentration en un seul point sur l'ainsité, qui est l'absence d'existence intrinsèque des trois cercles de l'offrande, je me délecte dans l'offrande secrète et dans l'offrande de l'ainsité.

*Puis contemplez :*

À nouveau, je deviens la vénérable Vajrayogini.

### **Les huit lignes de louanges à la Mère**

OM NAMO BHAGAWATI VAJRA VARAHI BAM HOUM HOUM PÉH  
OM NAMO ARYA APARADZITÉ TRÉ LOKYA MATI BIYÉ SHORI  
HOUM HOUM PÉH

OM NAMA SARWA BOUTA BHAYA WAHI MAHA VAJRE HOUM  
HOUM PÉH

OM NAMO VAJRA SANI ADZITÉ APARADZITÉ WASHAM  
KARANITRA HOUM HOUM PÉH

OM NAMO BHARAMANI SHOKANI ROKANI KROTÉ KARALÉNI  
HOUM HOUM PÉH

OM NAMA DRASANI MARANI PRABHÉ DANI PARADZAYÉ  
HOUM HOUM PÉH

OM NAMO BIDZAYÉ DZAMBHANI TAMBHANI MOHANI HOUM  
HOUM PÉH

OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGINI KAMÉ SHORI  
KHAGÉ HOUM HOUM PÉH

## LE YOGA DES RÉCITATIONS VERBALE ET MENTALE

### **La récitation verbale**

En mon cœur, à l'intérieur d'une source-phénomènes rouge, un double tétraèdre, au centre d'un mandala de lune, se trouve une lettre BAM entourée par un rosaire du mantra de couleur rouge, debout dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ils émettent d'innombrables rayons de lumière rouge qui purifient les négativités et obstructions de tous les êtres sensibles et font des offrandes à tous les bouddhas. Tout le pouvoir et la force de leurs bénédictions sont invoqués sous la forme de rayons de lumière rouge qui se dissolvent dans la lettre BAM et le rosaire du mantra, bénissant mon continuum mental.

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

*Récitez le nombre de mantras qui a été promis, ou plus.*

## La récitation mentale

*(1) Asseyez-vous dans la posture en sept points. Faites descendre la source-phénomènes, la lune et les lettres du mantra, du cœur jusqu'à la place secrète si vous voulez générer la félicité, ou jusqu'au nombril, si vous voulez générer un esprit non conceptuel, et enserrez-les des vents. Récitez, comme si vous le lisiez mentalement, trois, cinq ou sept fois le rosaire du mantra qui est debout en cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Puis, retenant votre souffle, placez votre attention sur les tourbillons de joie rose qui se trouvent aux quatre angles de la source-phénomènes et tournoient dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et, tout particulièrement au centre, sur le nada du BAM, qui est sur le point de s'enflammer.*

*(2) Le tourbillon de joie rouge à l'extrémité supérieure du canal central et le tourbillon de joie blanc à l'extrémité inférieure, qui n'ont chacun que la taille d'un grain d'orge, se déplacent vers le cœur en tournoyant à toute vitesse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Au niveau du cœur, ils se mélangent et se dissolvent progressivement dans la vacuité. Placez votre esprit en absorption sur la félicité et la vacuité.*

## LE YOGA DE L'INCONCEVABILITÉ

La lettre BAM et le rosaire du mantra en mon cœur émettent des rayons de lumière qui pénètrent les trois règnes. Le règne du sans forme se dissout dans la partie supérieure de mon corps sous l'aspect de rayons de lumière bleue. Le règne de la forme se dissout dans la partie médiane de mon corps sous l'aspect de rayons de lumière rouge. Le règne du désir se dissout dans la partie inférieure de mon corps sous l'aspect de rayons de lumière blanche. À mon tour, je fonds progressivement par le bas et par le haut en lumière et je me

dissous dans la source-phénomènes. Qui se dissout dans la lune. Qui se dissout dans les trente-deux yoginîs. Qui se dissolvent dans les quatre yoginîs, qui se dissolvent dans la dame principale du mandala du corps. À son tour, la dame principale fond progressivement par le bas et par le haut en lumière et se dissout dans la source-phénomènes. Qui se dissout dans la lune. Qui se dissout dans le rosaire du mantra. Qui se dissout dans la lettre BAM. Qui se dissout dans la tête du BAM. Qui se dissout dans le croissant de lune. Qui se dissout dans la goutte. Qui se dissout dans le nada, qui à son tour devient de plus en plus petit et se dissout dans la claire lumière vacuité.

## LE YOGA DES ACTIONS QUOTIDIENNES

De l'état de vacuité, je deviens en un instant la vénérable Vajrayogini. À divers endroits de mon corps apparaissent des mandalas de lune sur lesquels se trouvent, à mon nombril, OM BAM rouges, Vajravarahi ; à mon cœur, HAM YOM bleues, Yamani ; à ma gorge, HRIM MOM blanches, Mohani ; à mon front, HRIM HRIM jaunes, Satchalani ; au sommet de ma tête, HOUM HOUM vertes, Samtrasani ; et à tous mes membres, PÉH PÉH couleur fumée, en essence Tchandika.

*Afin de protéger les directions principales et les directions intermédiaires, récitez deux fois :*

OM SOUMBHANI SOUMBHA HOUM HOUM PÉH  
OM GRIHANA GRIHANA HOUM HOUM PÉH  
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HOUM HOUM PÉH  
OM ANAYA HO BHAGAWÈN VAJRA HOUM HOUM PÉH

## **Le yoga des tormas**

*Disposez les offrandes de la manière traditionnelle, puis purifiez-les de la façon suivante :*

OM KHANDAROHI HOUM HOUM PÉH  
OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA  
SHOUDDHO HAM  
Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de lettres KAM se forment des coupes crâniennes récipients à l'intérieur desquelles, de lettres HOUM, se forment les substances d'offrande. Par nature vacuité, elles ont l'aspect des substances d'offrande et servent d'objets de plaisir des six sens, afin de procurer une félicité spéciale, non contaminée.

OM ARGHAM AH HOUM  
OM PADÈM AH HOUM  
OM VAJRA PUPÉ AH HOUM  
OM VAJRA DHUPÉ AH HOUM  
OM VAJRA DIWÉ AH HOUM  
OM VAJRA GUÈNDHÉ AH HOUM  
OM VAJRA NÉWIDÉ AH HOUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HOUM

## **Bénir les tormas**

OM KHANDAROHI HOUM HOUM PÉH  
OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA  
SHOUDDHO HAM  
Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de YAM se forme le vent, de RAM le feu et de AH un trépied fait de trois têtes humaines. Sur celui-ci de AH apparaît une coupe crânienne large et spacieuse. À l'intérieur de celle-ci, de OM, KHAM, AM, TRAM, HOUM se

forment les cinq nectars ; de LAM, MAM, PAM, TAM, BAM se forment les cinq viandes. Chacun est marqué de sa lettre. Le vent souffle, le feu flamboie et les substances à l'intérieur de la coupe crânienne fondent. Au-dessus d'elles, de HOUM apparaît un khatanga blanc renversé qui tombe dans la coupe crânienne et fond, les substances prennent alors la couleur du mercure. Au-dessus d'elles, trois rangées de voyelles et de consonnes, debout l'une au-dessus de l'autre, se transforment en OM AH HOUM. De celles-ci des rayons de lumière font venir le nectar de sagesse exaltée du cœur de tous les tathagatas, héros et yoginîs des dix directions. Quand celui-ci y est ajouté, le contenu augmente et devient immense.  
OM AH HOUM (3x)

### **Inviter les hôtes de l'offrande des tormas**

PAIM

La lettre BAM en mon cœur émet des rayons de lumière qui invitent la vénérable Vajrayogini entourée par l'assemblée des gourous, des yidams, des bouddhas, des bodhisattvas, des héros, des dakinis, des protecteurs du dharma et des protecteurs mondains, à venir d'Akanishta dans l'espace devant moi. D'un HOUM dans la langue de chacun des hôtes apparaît un vajra à trois branches, par lequel ils prennent part à l'essence du torma en l'aspirant avec une paille de lumière de l'épaisseur d'un simple grain d'orge.

### **Offrir le torma principal**

*Offrez le torma pendant que vous récitez trois ou sept fois :*

OM VAJRA AH RA LI HO : DZA HOUM BAM HO : VAJRA DAKINI  
SAMAYA TEUN TRISHAYA HO

## **Offrir le torma aux dakinis mondaines**

*Offrez le torma pendant que vous récitez deux fois :*

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA,  
BHOUTA, TRÉTA, PISHATSA, OUNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NÈDAYA, IMAM BALING GRIHANTOU, SAMAYA  
RAKYANTOU, MAMA SARWA SIDDHI MÉTRA YATZANTOU,  
YATIPAM, YATÉTAM, BHOUDZATA, PIWATA, DZITRATA  
MATI TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SÈDSOUKHAM  
BISHOUDHAYÉ, SAHAYÉKA BHAWÈNTOU, HOUM HOUM PÉH  
PÉH SOHA

## **Les offrandes extérieures**

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADÈM, PUPÉ,  
DHUPÉ, ALOKÉ, GUÈNDHÉ, NÉWIDÉ, SHAPTA AH HOUM

## **L'offrande intérieure**

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HOUM

## **Louanges**

Ô glorieuse Vajrayogini,  
Dakini reine tchakravatine,  
Qui possèdes les cinq sagesse et les trois corps,  
Devant toi, salvatrice universelle, je me prosterne.

Devant les nombreuses dakinis vajras,  
Qui, en tant que dames des actions mondaines,  
Coupent nos liens aux préconceptions,  
Devant vous toutes, je me prosterne.

## Prière pour contempler le beau visage de Vajrayogini

La félicité et la vacuité des conquérants infinis, comme dans  
une pièce de théâtre,

Apparaissent sous une multitude de visions différentes dans  
le samsara et le nirvana.

Parmi elles, tu es maintenant la belle, puissante dame du Pays  
des Dakinis.

De tout mon cœur, je pense à toi, s'il te plaît, prends soin de  
moi par le jeu de ton étreinte.

Tu es la mère des conquérants née spontanément dans le Pays  
d'Akanishta,

Tu es les dakinis nées des champs dans les vingt-quatre  
emplacements,

Tu es les moudras d'action qui recouvrent la terre entière,

Ô vénérable dame, tu es le refuge suprême de moi-même, le  
yogi.

Toi qui es la manifestation de la vacuité de l'esprit même,

Tu es le véritable BAM, la sphère du ÉH, dans la cité du vajra.

Dans le pays de l'illusion, tu apparais comme une terrifiante  
cannibale

Et comme une jeune vierge, belle, pleine de vie et souriante.

Mais peu importe combien je t'ai cherchée, ô noble dame,

Je n'ai pas pu avoir la certitude que tu existes vraiment.

Alors la jeunesse de mon esprit, épuisée par ses élaborations,

Est venue se reposer dans la hutte forestière, située au-delà de  
l'expression.

Comme c'est merveilleux, s'il te plaît, apparais de la sphère  
du dharmakaya

Et prends soin de moi par la vérité de ce qui est dit

Dans le Glorieux Hérouka, le roi des tantras,

Que les accomplissements viennent de la récitation du

suprême mantra essence proche de la reine vajra.

Dans la forêt isolée d'Odivisha,  
Tu as pris soin de Vajra Ghantapa, le puissant siddha,  
Par la félicité de ton baiser et de ton étreinte, et il en est venu à  
jouir de l'étreinte suprême,  
Ô, s'il te plaît, prends soin de moi de la même manière.

Tout comme le vénérable Kousali a été directement mené  
D'une île dans le Gange à la sphère de l'espace,  
Et tout comme tu as pris soin du glorieux Naropa,  
S'il te plaît, conduis-moi aussi à la cité de la joyeuse dakini.

Grâce à la force de la compassion de mon gourou racine  
suprême et des gourous de la lignée,  
À la voie particulièrement profonde et rapide du grand tantra  
secret ultime,  
Et à la pure intention supérieure de moi-même, le yogi,  
Puissé-je bientôt contempler ton visage souriant, ô joyeuse  
dame dakini.

### **Demander la réalisation des désirs**

Ô vénérable Vajrayogini, s'il te plaît, conduis-moi ainsi  
que tous les êtres sensibles jusqu'au Pays Pur des Dakinis.  
Accorde-nous, s'il te plaît, tous les accomplissements  
mondains et supramondains. (3x)

*Si vous désirez faire une offrande de tsog, c'est ici que vous la faites. L'offrande de tsog se trouve page 378.*

### **Offrir le torma à l'ensemble des protecteurs du dharma**

OM AH HOUM HA HO HRIH (3x)

HOUM

De ton palais pur de grande félicité en Akanishta,  
Être très puissant qui émane du cœur de Vairochana,  
Dordjé Gour, chef de tous les protecteurs de la doctrine,

Ô glorieux Mahakala, s'il te plaît, viens ici et prends part à  
cette offrande et à ce torma.

De Yongdoui Tsel et du palais de Yama  
Et du lieu suprême de Dévikoti en Djamboudipa,  
Namdrou Rémati, souveraine du règne du désir,  
Ô Paldèn Lhamo, s'il te plaît, viens ici et prends part à cette  
offrande et à ce torma.

Du mandala de la sphère bhaga de l'apparence et de  
l'existence,  
Mère Yingtchougma, suzeraine de tout le samsara et du  
nirvana,  
Patronne des dakinis et des démons, farouche protectrice des  
mantras,  
Ô grande Mère Raltchigma, s'il te plaît, viens ici et prends  
part à cette offrande et à ce torma.

De Silwa Tsel et de Haha Gopa,  
De Singaling et de la montagne enneigée Ti Sé,  
Et de Darloungnè et de Kaoui Dragdzong,  
Ô Chinegkyong Wangpo, s'il te plaît, viens ici et prends part à  
cette offrande et à ce torma.

Des huit charniers et de Risoul au sud,  
De Bodhgaya et du glorieux Samyè,  
Et de Nalatsé et du glorieux Sakya,  
Ô Lègueun Pomo, s'il te plaît, viens ici et prends part à cette  
offrande et à ce torma.

Des charniers de Maroutsé au nord-est,  
Des collines rocheuses rouges de Bangso en Inde,  
Et des lieux suprêmes de Darlounng Dagram et ainsi de suite,  
Ô Yakya Tchamdrel, s'il te plaît, viens ici et prends part à cette  
offrande et à ce torma.

Spécialement d'Odiyana, Pays des Dakinis,  
Et de ta demeure naturelle,  
Complètement encerclé par les dakinis mondaines et  
supramondaines,  
Ô Père-Mère Seigneur des charniers, s'il te plaît, viens ici et  
prends part à cette offrande et à ce torma.

Des lieux suprêmes, Toushita, Kéajra et ainsi de suite,  
Grand protecteur de la doctrine du second conquérant,  
Dordjé Shougden en cinq lignées, avec tes suites,  
S'il te plaît, viens ici et prends part à cette offrande et à ce torma.

Je vous adresse des requêtes, je vous présente des offrandes,  
ô multitude de protecteurs de la doctrine du Conquérant,  
Je m'en remets à vous et vous supplie d'être favorables,  
ô grands protecteurs des paroles du gourou,  
Je crie vers vous et vous supplie, ô multitude de destructeurs  
des obstacles des yogis,  
S'il vous plaît, venez rapidement ici et prenez part à cette  
offrande et à ce torma.

J'offre un torma orné de chair rouge et de sang.  
J'offre des boissons alcoolisées, des nectars médicinaux et du sang.  
J'offre le son de grands tambours, de trompettes en fémur et  
de cymbales.  
J'offre de grands fanions noirs en soie qui ondoient comme  
des nuages.

J'offre des attractions époustouflantes, pénétrant tout l'espace.  
J'offre des chants profonds qui sont puissants et mélodieux.  
J'offre un océan de substances d'engagement extérieures,  
intérieures et secrètes.  
J'offre le jeu de la sagesse exaltée de félicité et de vacuité  
inséparables.

Puissiez-vous protéger la précieuse doctrine de Bouddha.  
Puissiez-vous faire grandir la renommée des trois joyaux.  
Puissiez-vous faire progresser les actions des glorieux  
gourous  
Et puissiez-vous exaucer toutes les requêtes que je vous  
adresse.

### **Demander l'indulgence**

*Récitez maintenant le mantra en cent lettres de Hérouka :*

OM VAJRA HÉROUKA SAMAYA, MANOU PALAYA, HÉROUKA  
TÉNO PATITA, DRIDHO MÉ BHAWA, SOUTO KAYO MÉ BHAWA,  
SOUPO KAYO MÉ BHAWA, ANOURAKTO MÉ BHAWA, SARWA  
SIDDHI MÉ PRAYATZA, SARWA KARMA SOUTZA MÉ, TZITAM  
SHRIYAM KOUROU HOUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÈN,  
VAJRA HÉROUKA MA MÉ MOUNTZA, HÉROUKA BHAWA,  
MAHA SAMAYA SATTO AH HOUM PÉH

*Demandez l'indulgence en récitant :*

Quelles que soient les erreurs que j'ai commises  
En ne trouvant pas, en ne comprenant pas,  
Ou par manque de capacité,  
S'il te plaît, ô protecteur, sois patient avec chacune d'elles.

OM VAJRA MOU Les êtres de sagesse, hôtes du torma, se  
dissolvent en moi, et les êtres mondains retournent d'où ils  
viennent.

### **Prières pour dédier la vertu**

Par cette vertu, puissé-je rapidement  
Accomplir la dakini véritable,  
Puis conduire chaque être vivant  
Sans exception jusqu'à cette terre.

Au moment de ma mort, puissent les protecteurs, les héros,  
les héroïnes et ainsi de suite,  
Qui portent des fleurs, des parasols et des bannières de victoire  
Et offrent la douce musique des cymbales et ainsi de suite,  
Me mener au Pays des Dakinis.

Grâce à la vérité des déesses authentiques,  
De leurs engagements valides  
Et des paroles suprêmement valides qu'elles ont prononcées,  
Puisent [mes vertus] être la cause de l'attention que me  
portent les déesses.

### **Vastes prières pour dédier la vertu**

*Si vous en avez le temps et le désir, vous pouvez terminer par  
ces prières composées par Tsarpa Dordjéchang :*

Sur le grand vaisseau de la liberté et de la dotation,  
Qui arbore la voile blanche de l'attention à l'impermanence  
Et qui est poussé par le vent favorable de l'acceptation et de  
l'abandon des actions et des effets,  
Puisse-je être délivré de l'effroyable océan du samsara.

En m'en remettant au joyau de couronne des objets de refuge  
qui ne trompent pas,  
Prenant à cœur le grand but des migrants, mes mères,  
Et purifiant mes impuretés et mes fautes avec le nectar de  
Vajrasattva,  
Puisent les vénérables gourous, dans leur compassion,  
prendre soin de moi.

La splendide mère des conquérants est la yoginî extérieure,  
La lettre BAM est la suprême reine vajra intérieure,  
La clarté et la vacuité de l'esprit lui-même est la mère dakini  
secrète,  
Puisse-je me délecter de voir la nature propre de chacun.

L'environnement ordinaire est le palais céleste de la lettre ÉH  
Et ses habitants, les êtres sensibles, sont les yoginîs de la lettre  
BAM.

Par la concentration de la grande félicité de leur union,  
Puisse toute apparence qui se manifeste être une apparence pure.

Ainsi, par les yogas [dénombrant] les directions et la lune,  
Puisse-je finalement être mené directement à la cité des  
tenants de la connaissance

Par la dame de joie couleur corail,  
Aux cheveux vermillon flottant librement et aux yeux orange  
qui dardent.

Ayant pratiqué près des cadavres avec le sindhoura et la tige  
langali,

Puis, ayant erré à travers le pays,  
Puisse la belle dame, sur qui le tourbillon de mon front se  
transfère,

Me conduire jusqu'au Pays des Dakinis.

Quand la Varahi intérieure a détruit la vigne grimpante de  
l'appréhendant et de l'appréhendé,

Et que la dame dansante qui réside dans mon canal central  
suprême

A émergé par la porte de Brahma dans la sphère du chemin  
des nuages,

Puisse-t-elle étreindre le héros, buveur de sang, et se divertir  
avec lui.

Par le yoga de l'union [des deux vents], méditant en un seul  
point

Sur la minuscule graine des cinq vents dans le lotus de mon  
nombril,

Puisse mon continuum mental être comblé d'une félicité  
suprême

Venant des gouttes parfumées qui pénètrent les canaux de  
mon corps esprit.

Quand, par le jeu rieur et souriant de la splendide dame  
Du toumo flamboyant et lumineux, à l'intérieur de mon canal  
central,

La jeune lettre HAM a été complètement assouplie,  
Puissé-je atteindre la terre de la grande félicité de l'union.

Quand le RAM noir rougeâtre qui réside au centre des trois  
canaux à mon nombril

S'est mis à flamboyer sous l'effet de mes vents supérieurs et  
inférieurs

Et que son feu purifiant a consumé les soixante-douze mille  
éléments impurs,

Puisse mon canal central se remplir entièrement de gouttes pures.

Quand la goutte aux cinq couleurs entre mes sourcils est  
parvenue au sommet de ma tête

Et que le flot de liquide de lune qui en provient

Est parvenu à l'étamine de mon lotus secret,

Puissé-je être comblé des quatre joies de la descente et de la  
montée.

Quand, frappé par les rayons des cinq lumières qu'émet cette  
goutte,

Tous les phénomènes stables et mouvants, mon corps et ainsi  
de suite,

Ont été transformés en une multitude d'arcs-en-ciel clairs et  
lumineux,

Puissé-je entrer de nouveau dans la demeure naturelle, la  
sphère de la félicité et de la vacuité.

Quand la yoginî de mon propre esprit, l'union au-delà de  
l'intellect,

L'état primordial de la vacuité et de la clarté inexprimables,

La nature originelle qui ne naît pas, ne cesse pas et ne  
demeure pas,  
Reconnaît sa propre entité, puissé-je être nourri pour toujours.

Quand mes canaux, vents et gouttes se sont dissous dans la  
sphère d'ÉVAM  
Et que l'esprit lui-même a atteint la gloire du corps vérité de  
la grande félicité,  
Puissé-je prendre soin de ces migrateurs, aussi vastes que  
l'espace,  
Avec d'incommensurables manifestations d'innombrables  
corps forme.

Par les bénédictions des conquérants et de leurs fils merveilleux,  
Par la vérité de la relation dépendante qui ne trompe pas,  
Et par le pouvoir et la force de ma pure intention supérieure,  
Puissent tous les points de mes prières sincères être exaucés.

### **Prières auspicieuses**

Puissent les auspices être favorables pour recevoir rapidement  
les bénédictions  
Des multitudes de gourous glorieux et sacrés,  
De Vajradhara, de Pandit Naropa et ainsi de suite,  
Les seigneurs glorieux de toutes les vertus et de toutes les  
excellences.

Puissent les auspices être favorables pour le corps vérité de la  
dakini,  
La perfection de la sagesse, la suprême mère des conquérants,  
La claire lumière naturelle, sans aucune élaboration depuis le  
début,  
La dame qui émane et rassemble toutes les choses stables et  
mouvantes.

Puissent les auspices être favorables pour le corps jouissance  
complète, né spontanément,  
Un corps radieux et resplendissant, flamboyant de la gloire  
des signes majeurs et mineurs,  
Une parole proclamant le véhicule suprême à l'aide de  
soixante mélodies,  
Et un esprit de félicité et de clarté non conceptuelles,  
possédant les cinq sagesse exaltées.

Puissent les auspices être favorables pour le corps émanation  
né des lieux,  
Dames qui exaucent avec divers corps forme,  
En divers endroits, par divers moyens,  
Les buts de divers êtres à apprivoiser, selon leurs divers désirs.

Puissent les auspices être favorables pour la suprême dakini,  
née du mantra,  
Une vénérable dame dont la couleur est semblable à un rubis,  
Aux manières souriantes et courroucées, avec un visage,  
deux mains qui tiennent un couteau recourbé et une coupe  
crânienne,  
Et deux jambes, l'une repliée et l'autre tendue.

Puissent les auspices être favorables pour tes innombrables  
millions d'émanations,  
Et les multitudes des soixante-douze mille [dakinis]  
Qui éliminent tous les obstacles des pratiquants  
Et accordent les accomplissements tant désirés.

## L'OFFRANDE DE TSOG

### **Bénir l'offrande de tsog**

OM KHANDAROHI HOUM HOUM PÉH  
OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA  
SHOUDDHO HAM  
Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de AH se forme une coupe crânienne large et spacieuse à l'intérieur de laquelle fondent les cinq viandes, les cinq nectars et les cinq sagesse exaltées et apparaît un vaste océan de nectar de sagesse exaltée.

OM AH HOUM HA HO HRIH (3x)

*Contemplez l'océan de nectar de sagesse exaltée devenir inépuisable.*

### **Offrir les nectars médicinaux**

J'offre ce suprême nectar,  
Qui transcende de loin les objets vulgaires,  
L'engagement suprême de tous les conquérants  
Et la fondation de tous les accomplissements.

Puissiez-vous être satisfaits par la grande félicité  
De la bodhitchitta insurpassable,  
Purifiée de toutes les souillures des obstructions  
Et complètement libérée de toute conception.

### **Faire l'offrande de tsog**

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée du  
gourou racine et des gourous de la lignée.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO  
Accordez, s'il vous plaît, une grande pluie de bénédictions.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à la divine assemblée  
des puissantes dakinis.

OM AH HOUM

Ravies de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO  
Accordez, s'il vous plaît, l'accomplissement de la dakini.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à la divine assemblée  
des yidams et à leurs suites.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO  
Accordez, s'il vous plaît, une grande pluie  
d'accomplissements.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,  
Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des trois  
précieux joyaux.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,  
ÉH MA HO  
Accordez, s'il vous plaît, une grande pluie de dharmas sacrés.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,  
Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des  
dakinis et des protecteurs du dharma.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Accordez, s'il vous plaît, une grande pluie d'actions  
vertueuses.

HO Cet océan d'offrande de tsog, un nectar non contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des êtres  
mères sensibles.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Puissent la souffrance et les apparences fausses être pacifiées.

### **Les offrandes extérieures**

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADÈM, PUPÉ,  
DHUPÉ, ALOKÉ, GUÈNDHÉ, NÉWIDÉ, SHAPTA AH HOUM

### **L'offrande intérieure**

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HOUM

### **Les huit lignes de louanges à la Mère**

OM Je me prosterne devant Vajravarahi, la Mère bénie HOUM  
HOUM PÉH

OM Devant toi la supérieure et puissante dame de la  
connaissance, inconquise par les trois règnes HOUM HOUM  
PÉH

OM Devant toi qui détruis avec ton grand vajra toutes les  
peurs des esprits malfaisants HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi dont les yeux contrôlent et qui restes inconquise  
par les autres en tant que siège vajra HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi dont la redoutable forme courroucée dessèche  
Brahma HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui terrifies et assèche les démons et  
conquiers ceux des autres directions HOUM HOUM PÉH

OM Devant toi qui conquiers tous ceux qui nous rendent  
léthargiques, rigides et confus HOUM HOUM PÉH

OM Je me prosterne devant Vajravarahi, la grande Mère, la  
parèdre dakini qui exauce tous les désirs HOUM HOUM PÉH

### **Présenter l'offrande de tsog au maître vajra**

Détenteur du vajra, s'il te plaît, écoute-moi,  
Moi qui présente cette offrande spéciale de tsog,  
Je te l'offre, l'esprit plein de foi,  
S'il te plaît, prends-y part selon ton bon plaisir.

EH MA, la grande paix.

Cette grande offrande de tsog flamboyante consume les  
perturbations mentales

Et, de cette façon, apporte la grande félicité.

AH HO Tout est grande félicité.

AH HO MAHA SOUKHA HO

À partir de cela, tous les phénomènes sont vus comme étant  
purs,

L'assemblée ne devrait pas en douter.

Puisque les brahmanes, les hors-castes, les cochons et les chiens  
Sont d'une seule nature, je te prie d'en jouir.

Le dharma des sougatas est inestimable,

Libéré des impuretés de l'attachement et ainsi de suite,

Il est l'abandon de l'appréhendant et de l'appréhendé.

Je me prosterne respectueusement devant l'ainsité.

AH HO MAHA SOUKHA HO

## Le chant de la reine du printemps

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Ô Hérouka qui te délectes dans la grande félicité,  
Tu t'engages dans l'union de la félicité spontanée,  
En t'empressant auprès de la dame enivrée de félicité  
Et en prenant plaisir selon les rituels.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO  
Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Avec un esprit totalement stimulé par la grande félicité  
Et un corps dans une danse en constant mouvement,  
J'offre à la multitude des dakinis  
La grande félicité provenant de la jouissance du lotus du moudra.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO  
Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,  
Héros, yoginîs,  
Dakas et dakinis,  
À vous tous, je fais cette requête :  
Vous qui dansez d'une façon magnifique et paisible,  
Ô protecteur plein de félicité et la multitude des dakinis,  
Venez, s'il vous plaît, ici, devant moi, et donnez-moi vos  
bénédictions,  
Et accordez-moi la grande félicité spontanée.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées  
Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,

Héros, yoginîs,

Dakas et dakinis,

À vous tous, je fais cette requête :

Vous qui possédez la caractéristique de la libération de la  
grande félicité,

Ne dites pas que la libération peut être obtenue en une seule vie  
Par diverses pratiques ascétiques, après avoir abandonné la  
grande félicité,

Mais que la grande félicité réside au centre du lotus suprême.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,

Héros, yoginîs,

Dakas et dakinis,

À vous tous, je fais cette requête :

Comme un lotus né au milieu du marais,

Cette méthode, quoique née de l'attachement, n'est pas  
souillée par les défauts de l'attachement.

Ô suprême dakini, par la félicité de ton lotus

Accorde, s'il te plaît, rapidement la libération hors des chaînes  
du samsara.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

HOUM Vous tous tathagatas,

Héros, yoginîs,

Dakas et dakinis,

À vous tous, je fais cette requête :

Tout comme l'essence du miel dans la source du miel  
Est bue par des essaims d'abeilles venant de toutes les directions,  
De la même façon par ton vaste lotus, doté des six  
caractéristiques,  
Procure, s'il te plaît, la satisfaction avec la saveur de la grande  
félicité.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH AH RA LI HO

Puisse l'assemblée des dakinis immaculées

Regarder avec affection et accomplir toutes les actions.

### **Bénir les offrandes pour les esprits**

OM KHANDAROH I HOUM HOUM PÉH

OM SOBHAWA SHOUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA

SHOUDDHO HAM

Tout devient vacuité.

De l'état de vacuité, de AH se forme une coupe crânienne  
large et spacieuse à l'intérieur de laquelle fondent les cinq  
viandes, les cinq nectars et les cinq sagesse exaltées et  
apparaît un vaste océan de nectar de sagesse exaltée.

OM AH HOUM HA HO HRIH (3x)

### **L'offrande proprement dite aux esprits**

PAIM

OUTSIKTRA BALINGTA BHAKYÈSI SOHA

HO Cet océan d'offrande du tsog qui reste, un nectar non  
contaminé,

Béni par la concentration, le mantra et le moudra,

Pour qu'elle y prenne plaisir, je l'offre à l'assemblée des  
gardiens liés par le serment.

OM AH HOUM

Ravis de goûter à la magnificence de ces objets de désir,

ÉH MA HO

Accomplissez, s'il vous plaît, des actions parfaites pour aider  
les pratiquants.

*Portez l'offrande de tsog restante à l'extérieur pour les esprits,  
accompagnée de musique.*

Puissent les autres pratiquants et moi-même  
Avoir bonne santé, longue vie, pouvoir,  
Gloire, renommée, bonne fortune  
Et de grands plaisirs.

S'il vous plaît, accordez-moi les accomplissements  
Des actions pacifiantes, multiplicatrices, contrôlantes et  
courroucées.

Vous qui êtes liés par des serments, s'il vous plaît, protégez-moi  
Et aidez-moi à atteindre tous les accomplissements.  
Éliminez la mort prématurée, la maladie,  
Le mal causé par les esprits, et les obstacles.  
Supprimez les mauvais rêves,  
Les mauvais présages et les actions mauvaises.

Puisse le monde être heureux, puissent les années être bonnes,  
Puissent les récoltes augmenter et puisse le dharma s'épanouir.  
Puissent toute la bonté et tout le bonheur se manifester  
Et puissent tous les souhaits être exaucés.

Par la force de ce don abondant,  
Puissé-je devenir un bouddha pour le bien des êtres vivants,  
Et par ma générosité, puisse-je libérer  
Tous ceux qui n'ont pas été libérés par les bouddhas  
précédents

### **Prières pour la tradition vertueuse**

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,  
Le roi du dharma, puisse fleurir,  
Que tous les obstacles soient pacifiés  
Et que toutes les conditions favorables abondent.

Grâce aux deux collections de moi-même et des autres  
Rassemblées au cours des trois temps,  
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
S'épanouisse pour toujours.

### **La prière *Migtséma* en neuf lignes**

Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des  
Neiges,  
Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous  
les accomplissements,  
Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,  
Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,  
Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,  
Ô vénérable gourou bouddha, synthèse des trois joyaux,  
Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement  
je te fais ces requêtes :  
S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer  
moi-même et les autres  
Et accorde les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

**Colophon** : cette sadhana a été traduite sous la direction compatissante de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso. Le verset adressé à Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso dans les *Requêtes aux gourous de la lignée* a été composé par le glorieux protecteur du dharma, Douldzine Dordjé Shougden et intégré dans la sadhana à la demande des fidèles disciples de Guéshé Kelsang. Le verset adressé à Dordjé Shougden dans *Offrir le tormo à l'ensemble des protecteurs du dharma* a été composé par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso et intégré dans la sadhana à la demande de ses fidèles disciples.

*Libération hors de la douleur*

LOUANGES ET REQUÊTES AUX VINGT ET UNE TARAS



# Introduction

Tara est un bouddha féminin, une manifestation de la sagesse ultime de tous les bouddhas. Chacune des vingt et une Taras est une manifestation de la Tara principale, la Tara Verte. Tara est aussi connue sous le nom de « Mère des conquérants ».

Tara est notre mère à tous, notre Sainte Mère. Quand nous sommes des enfants, nous nous tournons vers notre mère mondaine pour qu'elle nous aide. Elle nous protège des dangers immédiats, nous fournit tout ce dont nous avons besoin temporairement, nous guide et nous encourage dans nos études et notre développement personnel. De la même manière, pendant notre croissance spirituelle, nous avons besoin de nous tourner vers notre Sainte Mère, Tara, pour chercher refuge. Elle nous protège contre tous les dangers intérieurs et extérieurs, elle nous fournit toutes les conditions nécessaires à notre entraînement spirituel, et elle nous guide et nous inspire grâce à ses bénédictions pendant que nous avançons sur la voie spirituelle.

« Tara » veut dire « Salvatrice ». Elle est appelée ainsi parce qu'elle nous sauve des huit peurs de choses externes (avoir peur des lions, des éléphants, du feu, des serpents, des voleurs, de l'eau, de l'esclavage et des esprits mauvais) et des huit peurs de choses internes (avoir peur de l'orgueil, de l'ignorance, de la colère, de la jalousie, des vues erronées, de l'attachement, de l'avarice et des doutes perturbés). Tara nous sauve, d'une

manière temporaire, des dangers d'une renaissance dans les trois règnes inférieurs, et elle nous sauve, d'une manière ultime, des dangers du samsara et de la paix solitaire.

Si nous nous en remettons à Mère Tara avec sincérité et avec une grande foi, elle nous protégera contre tous les obstacles et exaucera tous nos souhaits. Étant donné qu'elle est un bouddha de la sagesse et qu'elle est une manifestation de l'élément vent complètement purifié, Tara est capable de nous aider très rapidement. Si nous récitons les vingt et un versets de louange, nous allons recevoir des bienfaits inconcevables. Ces louanges sont très puissantes car elles sont soutra, les paroles mêmes de Bouddha. Il est bon de les réciter le plus souvent possible.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
1979

## *Libération hors de la douleur*

### **Chercher refuge**

Moi-même et tous les êtres sensibles jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination,  
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. (3x)

### **Générer la bodhitchitta**

Puissé-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les  
autres perfections,  
Devenir un bouddha pour le bien de tous. (3x)

### **Générer les quatre incommensurables**

Puissent tous les êtres sensibles posséder le bonheur et ses  
causes,  
Puissent-ils être libérés de la souffrance et de ses causes,  
Puissent-ils ne jamais être séparés du bonheur qui est sans  
souffrance,  
Puissent-ils demeurer dans l'équanimité, sans se sentir près  
des uns par attachement ou loin des autres par haine.

### **Inviter Arya Tara**

De la demeure suprême de Potala,  
Née de la lettre verte TAM,  
Toi qui libères les migrants avec la lumière de la lettre TAM,  
Ô Tara, s'il te plaît, viens ici avec ta suite.

## **Prostration**

Dieux et demi-dieux s'inclinent  
À tes pieds de lotus,  
Ô, devant toi qui nous libères de toute adversité,  
Mère Tara, je me prosterne.

## **Hommage aux vingt et une Taras**

OM Hommage à la vénérable Arya Tara

*Louange à Tara pour l'histoire de sa vie*

Hommage à Tara, la fulgurante, l'héroïne,  
Dont les yeux sont semblables à un éclair,  
Qui es née de l'épanouissement d'un lotus,  
Né des larmes du protecteur des trois mondes.

*Louange à Tara pour la luminosité et l'éclat de son visage*

Hommage à toi dont le visage ressemble à cent pleines lunes  
d'automne

Assemblées en une seule,  
Embrasée par une lumière brillante,  
Semblable à mille constellations.

*Louange à Tara pour sa couleur, ce qu'elle tient et ses causes*

Hommage à toi qui es d'or bleuté,  
Ta main est parfaitement ornée d'une fleur de lotus,  
Tu es née de la pratique du don, de la discipline morale,  
De la patience, de l'effort, de la concentration et de la sagesse.

*Louange à Tara parce qu'elle est honorée par les conquérants et  
les bodhisattvas*

Hommage à toi qui surmontes l'oushnisha des tathagatas,  
Et dont les actions victorieuses sont sans limite,  
Tu es grandement honorée par les fils des conquérants,  
Qui ont atteint toutes les perfections.

*Louange à Tara parce qu'elle soumet les conditions défavorables*

Hommage à toi qui avec les lettres TOUTTARA et HOUM  
Emplis les règnes du désir, de la direction et de l'espace.  
Avec les sept classes d'esprits malfaisants sous tes pieds,  
Tu es capable d'attirer tous les êtres vers la félicité.

*Louange à Tara parce qu'elle est vénérée par les grands dieux  
mondains*

Hommage à toi qui es vénérée par Indra, Agni,  
Brahma, Vayou et les autres dieux puissants,  
Et devant qui la horde des esprits mauvais,  
Les zombies, les mangeurs d'odeur et les faiseurs de tort  
respectueusement offrent des louanges.

*Louange à Tara parce qu'elle détruit les opposants*

Hommage à toi qui en disant TRÈ et PÈH  
Détruis complètement les obstructions venant des ennemis.  
Tu les supprimes avec ta jambe droite repliée et ta jambe  
gauche tendue,  
Et tu flamboies en un feu ardent et furieux.

*Louange à Tara parce qu'elle purifie les démons et les deux  
obstructions*

Hommage à TOURÉ, l'être extrêmement redoutable,  
Qui détruis complètement le chef des démons.  
Avec l'expression courroucée de ton visage de lotus,  
Tu triomphes de tous les ennemis sans exception.

*Louange à Tara pour les objets qu'elle tient dans ses mains  
droite et gauche*

Hommage à toi dont les doigts ornent parfaitement ton cœur,  
Avec le moudra qui symbolise les trois précieux joyaux.  
Ornée avec une roue de toutes les directions  
Dont la lumière radieuse éclipse tout.



*Les vingt et une Taras*

*Louange à Tara pour l'ornement placé au sommet de sa tête et  
le son de son rire*

Hommage à toi, dont l'ornement de couronne très joyeux et  
brillant

Émet une guirlande de lumière,  
Toi qui, avec ton rire gai de TOUTTARÉ,  
Subjugues les démons et les dieux mondains.

*Louange à Tara pour son accomplissement d'actions divines  
grâce aux gardiens des dix directions*

Hommage à toi qui es capable de faire venir  
Tous les gardiens des directions et leurs suites.  
Fronçant les sourcils et frémissante, avec la lettre HOUM,  
Tu les sauves tous de leur infortune.

*Louange à Tara pour l'ornement placé au sommet de sa tête*

Hommage à toi avec un croissant de lune qui orne le sommet  
de ta tête,  
Et tous tes ornements qui brillent avec éclat,  
Avec Amitabha dans ton chignon haut,  
Rayonnant de lumière éternellement.

*Louange à Tara pour sa posture courroucée*

Hommage à toi qui demeures au milieu d'une guirlande de  
flammes  
Semblable au feu de la fin de l'éon.  
Avec ta jambe droite tendue et la gauche repliée,  
Tu détruis les multitudes d'obstructions de ceux qui se  
délectent dans la roue du dharma.

*Louange à Tara pour la lumière qu'émet la lettre HOUM*

Hommage à toi qui frapes le sol avec la paume de ta main  
Et le martèles avec ton pied.

Avec un regard courroucé et la lettre HOUM,  
Tu soumets tous les sept niveaux.

*Louange à Tara pour son aspect dharmakaya*

Hommage à toi qui es heureuse, vertueuse et paisible,  
Dans la sphère de la paix du nirvana.  
Pleinement dotée de SOHA et om,  
Tu détruis complètement les actions très négatives.

*Louange à Tara pour les actions divines de ses mantras  
pacifiques et courroucés*

Hommage à toi qui subjugues complètement les obstructions  
De ceux qui se délectent dans la roue du dharma,  
Les sauvant avec la rangée des dix lettres du mantra  
Et la lettre de la connaissance houm.

*Louange à Tara pour ses actions divines qui secouent avec  
courroux les trois mondes*

Hommage à TOURÉ, frappant du pied,  
Née de la graine sous l'aspect de HOUM,  
Tu fais trembler le Mont Mérou, Mandhara et Vindhya,  
Et tous les trois mondes.

*Louange à Tara pour ses actions divines qui dissipent les poisons  
internes et externes*

Hommage à toi qui tiens dans ta main  
Une lune, le lac des dieux,  
En disant TARA deux fois et la lettre PÈH,  
Tu dissipes complètement tous les poisons.

*Louange à Tara pour ses actions divines qui dissipent les  
conflits et les mauvais rêves*

Hommage à toi qui es honorée par les rois des multitudes de  
dieux,

Et par les dieux et les kinnaras.  
Grâce à ton armure partout présente, joyeuse et brillante,  
Tous les conflits et les mauvais rêves sont dissipés.

*Louange à Tara pour ses actions divines qui dissipent les  
maladies*

Hommage à toi dont les deux yeux, semblables au soleil ou à  
la pleine lune,  
Émettent une lumière claire et pure.  
En disant HARA deux fois et TOUTTARA,  
Tu dissipes les maladies infectieuses les plus violentes.

*Louange à Tara pour ses actions divines qui soumettent les  
esprits mauvais et les zombies*

Hommage à toi qui possèdes le parfait pouvoir de pacification  
Grâce à ta bénédiction des trois ainsités,  
Dompteuse des hordes d'esprits mauvais, de zombies et de  
faiseurs de tort,  
O TOURÉ, très excellente et suprême !

Ceci conclut la louange du mantra racine  
Et les vingt et un hommages.

### **Les bienfaits de la récitation**

Les sages qui récitent ceci avec une grande foi  
Et une dévotion parfaite en la déesse,  
Le soir et en se levant à l'aube,  
Recevront une non-peur totale en se souvenant d'elle.

Grâce à la complète purification de toute négativité,  
Ils détruiront toutes les voies qui mènent aux règnes  
inférieurs.

Les soixante-dix millions de conquérants  
Leur accorderont rapidement la transmission de pouvoir.

Ils atteindront ici la grandeur  
Et avanceront jusqu'à l'état ultime de la bouddhété.  
Leurs poisons violents et forts,  
Soit stables, soit en mouvement,  
Et même ceux qu'ils ont mangés ou bus,  
Seront entièrement éliminés en se souvenant d'elle.  
Ils seront capables d'empêcher toute la souffrance  
Qui provient des esprits, des maladies ou des poisons,  
Et ils pourront aider les autres de la même manière.  
S'ils récitent ceci sept fois, six fois par jour,  
Ceux qui désirent un fils auront un fils,  
Et ceux qui désirent la richesse obtiendront la richesse.  
Tous leurs désirs seront accomplis.  
Pour eux, plus aucun obstacle ne se présentera  
Et ceux qui se sont déjà produits  
Seront tous complètement détruits.

### **La prière en sept membres**

Devant la vénérable Arya Tara,  
Tous les bouddhas et bodhisattvas  
Qui résident dans les dix directions et les trois temps,  
Je me prosterne avec une foi sincère.  
Je vous offre des fleurs, de l'encens, des lumières,  
Des parfums, des mets, de la musique et d'autres offrandes,  
Présentées ici et imaginées mentalement,  
S'il vous plaît, acceptez-les, ô assemblée des arias.  
Je confesse toutes les actions négatives,  
Les cinq actions abominables et les dix non-vertus,  
Que j'ai commises depuis des temps sans commencement  
Avec mon esprit sous l'emprise des perturbations mentales.

Je me réjouis du mérite de toutes les vertus  
Collectées à travers les trois temps  
Par les bodhisattvas, les conquérants solitaires,  
Les auditeurs, les êtres ordinaires et les autres.

S'il vous plaît, tournez la roue du dharma  
Des véhicules grand, petit et commun,  
Selon les différents souhaits  
Et les capacités des êtres vivants.

Tant que le samsara n'a pas cessé,  
S'il vous plaît, ne quittez pas ce monde de la douleur,  
Mais prenez soin avec compassion de tous les êtres vivants  
Qui se noient dans cet océan de souffrance.

Puisse tout le mérite que j'ai collecté  
Devenir la cause de l'illumination,  
Et puissé-je devenir bientôt  
Le glorieux guide des migrants.

### **L'offrande du mandala**

OM VAJRA BHOUMI AH HOUM

Grande et puissante terre en or,

OM VAJRA RÉKHÉ AH HOUM

Au bord, autour du cercle extérieur, se tient la clôture de fer.

Au centre le Mont Mérou, le roi des montagnes,

Entouré par quatre continents :

À l'est Pourvavidéha, au sud Djamboudipa,

À l'ouest Aparagodaniya, au nord Outtarakourou.

Chacun a deux sous-continentes :

Déha et Vidéha, Tsamara et Abatsamara,

Satha et Outtaramantrina, Kourava et Kaurava.

La montagne de bijoux, l'arbre qui exauce les souhaits,

La vache qui exauce les souhaits et la moisson non semée.

La précieuse roue, le précieux joyau,

La précieuse reine, le précieux ministre,  
Le précieux éléphant, le précieux cheval suprême,  
Le précieux général et le grand vase du trésor.  
La déesse de la beauté, la déesse des guirlandes,  
La déesse de la musique, la déesse de la danse,  
La déesse des fleurs, la déesse de l'encens,  
La déesse de la lumière et la déesse du parfum.  
Le soleil et la lune, la précieuse ombrelle,  
La bannière de la victoire dans toutes les directions.  
Au centre, tous les trésors des dieux et des hommes,  
Une excellente collection où rien ne manque.  
J'offre cela à mon bienveillant gourou racine et à vous  
gourous de la lignée,  
À vous tous, gourous sacrés et glorieux,  
Et en particulier à vous, assemblée des Arya Taras, ainsi qu'à  
vos suites.  
S'il vous plaît, acceptez-le par compassion pour les êtres  
migrateurs,  
Et l'ayant accepté, par votre grande compassion,  
Accordez, s'il vous plaît, vos bénédictions à tous les êtres  
sensibles qui remplissent l'espace.

Ce sol parfumé et jonché de fleurs,  
La grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune,  
Perçus comme le pays d'un bouddha, vous sont offerts,  
Que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

Aussi, ô sublime objet de refuge,  
S'il te plaît, protège rapidement tous les êtres vivants  
Contre les dangers tels que les maladies, les esprits, les  
obstacles,  
La mort prématurée, les mauvais rêves et les mauvais  
présages.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

**Requêtes pour l'accomplissement des désirs**

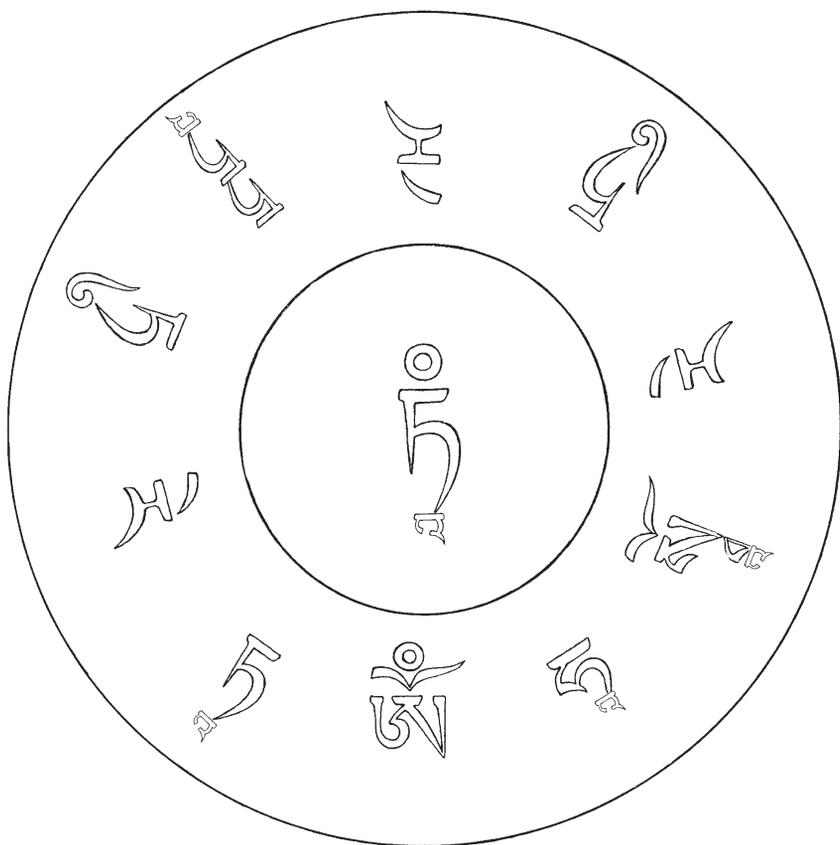
Ô vénérable Mère compatissante et bénie,  
Puissé-je, ainsi que tous les innombrables êtres vivants,  
Purifier rapidement les deux obstructions, compléter les deux  
collections  
Et atteindre l'état de bouddhité complète.

Dans toutes nos vies avant de parvenir à la bouddhité,  
Pussions-nous atteindre le bonheur suprême des humains et  
des dieux,  
Et afin que nous puissions accomplir l'esprit omniscient,  
S'il te plaît, pacifie et élimine rapidement toutes les interférences,  
Les esprits malfaisants, les obstacles, les épidémies et les  
maladies,  
Ainsi que les diverses causes de mort prématurée,  
Les mauvais rêves, les mauvais présages, les huit peurs  
Et toutes les autres formes de danger.

Puissent toutes les collections mondaines et supramondaines  
De la bonne fortune, du bonheur, de la bonté et de l'excellence  
s'accroître,  
Et puisse tout objectif bénéfique sans exception  
S'accomplir sans effort et spontanément.

Puissé-je faire des efforts dans ma pratique du dharma sacré  
et accroître mes réalisations,  
Puissé-je toujours t'accomplir et contempler ton visage sublime,  
Et puisse ma compréhension de la vacuité et la précieuse  
bodhitchitta,  
S'accroître et grandir comme la lune ascendante.

Puissé-je naître d'un lotus très beau et sacré,  
Dans le mandala joyeux et excellent du conquérant,  
Et là, puisse-je accomplir la prophétie que je reçois  
Directement du Conquérant Amitabha.



*TAM et le rosaire du mantra*  
OM TARÉ TOUTTARÉ TOURÉ SOHA

Ô déesse à laquelle je m'en suis remis dans mes vies précédentes,  
Personnification des actions divines de tous les bouddhas des  
trois temps,  
Tu es bleue-verte avec un visage et deux mains,  
Ô rapide pacificatrice, Mère tenant une oupala, que tout soit  
auspiceux.

Ô Mère Tara, conquérante,  
Quels que soient ton corps, ta suite, ta durée de vie et ton pays  
pur,  
Et quel que soit ton nom excellent et suprême,  
Que moi-même et tous les autres n'atteignent qu'eux.

Par la force de t'avoir adressé ces louanges et ces requêtes,  
S'il te plaît, pacifie toute maladie, pauvreté, infortune, combat  
et querelle,  
Dans toutes les directions où moi-même et les autres vivons,  
Et fais que le dharma et toute bonne fortune s'épanouissent.

### **La récitation du mantra**

OM TARÉ TOUTTARÉ TOURÉ SOHA (21x, 100x, etc.)

*La signification de ce mantra est : avec OM nous appelons Arya Tara, TARÉ signifie «la libération définitive de la souffrance d'une renaissance inférieure», TOUTTARÉ signifie «la libération définitive de la renaissance samsarique», TOURÉ signifie «la grande libération de la pleine illumination», et SOHA signifie «s'il te plaît, accorde-moi». La signification est donc : «Ô Arya Tara, s'il te plaît, accorde-nous la libération définitive de la souffrance d'une renaissance inférieure, la libération définitive de la renaissance samsarique, et la grande libération de la pleine illumination.»*

### **Dédier la vertu**

Par cette vertu, puissé-je rapidement  
Devenir Arya Tara,  
Puis conduire chaque être vivant  
Sans exception jusqu'à cette terre.

Grâce aux vertus que j'ai accumulées  
En vénérant la Mère bénie,  
Puisse chaque être vivant sans exception  
Naître dans le Pays Pur de la Félicité.

### **Verset auspiceux**

Toi qui as abandonné toutes les fautes corporelles et possèdes  
les signes et les indications,  
Qui as abandonné toutes les fautes verbales et possèdes une  
voix céleste,  
Qui as abandonné toutes les fautes mentales et réalises tous  
les objets de la connaissance,  
Ô dame, ta glorieuse renommée est bénie, qu'il y ait les  
heureux auspices de ta présence.

### **Prières pour la tradition vertueuse**

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,  
Le roi du dharma, puisse fleurir,  
Que tous les obstacles soient pacifiés  
Et que toutes les conditions favorables abondent.  
Grâce aux deux collections de moi-même et des autres  
Rassemblées au cours des trois temps,  
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
S'épanouisse pour toujours.

### La prière *Migtséma* en neuf lignes

Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des Neiges,

Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous les accomplissements,

Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,

Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,

Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,

Ô vénérable gourou-bouddha, synthèse des trois joyaux,

Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement je te fais ces requêtes :

S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer moi-même et les autres

Et accorde les accomplissements communs et suprêmes. (3x)

**Colophon** : cette sadhana a été compilée à partir de sources traditionnelles par le vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché et traduite en anglais sous sa direction compatissante.



*La sadhana d'Avalokiteshvara*

PRIÈRES ET REQUÊTES AU BOUDDHA DE LA COMPASSION



# Introduction

Avalokiteshvara, ou Tchènrézig en tibétain, est un bouddha. Il est une manifestation de la compassion de tous les bouddhas. Il est connu comme étant le « Bouddha de la Compassion ». Il apparaît habituellement sous une forme de couleur blanche avec quatre bras. Ses deux premières mains sont jointes au niveau de son cœur, ce qui symbolise son respect envers son guide spirituel, Bouddha Amitabha, qui se trouve au sommet de sa tête. Bien qu'Avalokiteshvara soit un bouddha, il témoigne encore tout son respect à l'égard de son guide spirituel. Ses deux premières mains tiennent un joyau qui symbolise sa propre illumination. Ce moudra exprime ceci : « J'ai atteint la grande illumination semblable à un joyau en recevant les bénédictions de mon guide spirituel Amitabha. »

Sa deuxième main gauche tient une fleur de lotus. Le lotus pousse dans la vase au fond d'un étang, mais ses fleurs s'épanouissent à la surface de l'eau et n'ont aucune des impuretés de la vase. En tenant une fleur de lotus, Avalokiteshvara nous montre que depuis qu'il a atteint l'illumination, il est libéré de tous les obstacles et que son corps, sa parole et son esprit sont entièrement purs. Sa deuxième main droite tient un mala en cristal qui symbolise sa capacité de libérer tous les êtres vivants du samsara et de les conduire jusqu'à la libération.

Si nous nous en remettons à Avalokiteshvara avec sincérité et que nous récitons son mantra avec une grande foi, nous

améliorerons temporairement nos réalisations des étapes de la voie, en particulier notre réalisation de la grande compassion, et de façon ultime, nous atteindrons la bouddhété suprême dans le pays pur d'Avalokiteshvara, le Pays Pur de la Félicité.

Cette sadhana est très bénie. La plus grande partie de la sadhana a été composée par le grand yogi tibétain, Droubtchèn Tangtong Gyalpo, qui vivait au monastère Ngam Ring dans l'ouest du Tibet. La prière en sept membres, l'offrande du mandala, la requête des cinq grandes significations et le verset final pour dédier la vertu ont été ajoutés par la suite à partir de sources traditionnelles.

*Guéshé Kelsang Gyatso*  
1978

## *La sadhana d'Avalokiteshvara*

### **Chercher refuge**

Moi-même et tous les êtres sensibles jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination  
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. (3x)

### **Générer la bodhitchitta**

Puissé-je, grâce aux vertus que j'accumule par le don et les  
autres perfections,  
Devenir un bouddha pour le bien de tous. (3x)

### **Visualiser Arya Avalokiteshvara**

Moi-même et tous les êtres vivants aussi vastes que l'espace,  
Avons au sommet de la tête un lotus blanc et un siège de lune.  
Au-dessus de ceux-ci, de HRIH, apparaît Arya Avalokiteshvara,  
Son corps, blanc et translucide, émet des lumières de cinq  
couleurs.

Son expression est souriante, et son regard plein de  
compassion est posé sur nous.

Il a quatre mains, les deux premières sont jointes au niveau de  
son cœur,

Et les deux mains inférieures tiennent un mala en cristal et  
une fleur de lotus blanc.

Il est paré de vêtements en soie et d'ornements sertis de bijoux,

Et il porte une peau d'antilope sur le haut du corps.  
Le sommet de sa tête est orné d'Amitabha.  
Il est assis les jambes croisées, dans la posture vajra,  
Le dos soutenu par une lune immaculée.  
Il est la synthèse de tous les objets de refuge.

### **La prière en sept membres**

Humblement, je me prosterne avec mon corps, ma parole et  
mon esprit,  
Et fais des offrandes présentées et imaginées.  
Je confesse mes mauvaises actions de tous les temps,  
Et me réjouis des vertus de tous.  
Je vous prie de rester jusqu'à la fin du samsara,  
Et de tourner pour nous la roue du dharma.  
Je dédie toutes les vertus à la grande illumination.

### **L'offrande du mandala**

Ce sol parfumé et jonché de fleurs,  
La grande montagne, les quatre continents, le soleil et la lune,  
Perçus comme un pays des bouddhas, vous sont offerts,  
Que tous les êtres jouissent de pays purs semblables.

En contemplant que tous ces pitoyables migrateurs sont mes  
mères,  
Qui par bienveillance m'ont chéri encore et encore,  
Je cherche tes bénédictions afin de faire naître en moi une  
compassion spontanée,  
Semblable à celle d'une mère aimante pour son plus cher enfant.

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **Louanges à Arya Avalokiteshvara**

Toi dont le corps de couleur blanche n'est pas entaché de  
fautes,  
Dont le sommet de la tête est orné d'un bouddha pleinement  
éveillé,  
Dont le regard plein de compassion est posé sur les  
migrateurs,  
Devant toi, Arya Avalokiteshvara, je me prosterne.

### **Faire la requête pour recevoir les cinq grandes significations**

Ô Arya Avalokiteshvara, trésor de compassion,  
Et toute ta suite, s'il vous plaît, écoutez-moi.

S'il vous plaît, délivrez rapidement de l'océan du samsara  
Moi-même ainsi que toutes mes mères et tous mes pères, les  
six classes d'êtres vivants.

S'il vous plaît, faites naître rapidement dans notre continuum  
mental  
Le vaste et profond dharma de la bodhitchitta insurpassable.

Avec votre nectar compatissant, s'il vous plaît, purifiez  
rapidement  
Le karma et les perturbations mentales accumulés depuis des  
temps sans commencement.

Et avec vos mains de compassion, s'il vous plaît, conduisez-  
moi rapidement  
Ainsi que tous les êtres vivants, au Pays Pur de la Félicité.

Ô Amitabha et Avalokiteshvara,  
Soyez, s'il vous plaît, notre guide spirituel au cours de toutes  
nos vies

Et, nous révélant à la perfection la voie non fallacieuse,  
S'il vous plaît, conduisez-nous rapidement jusqu'à l'état de la  
bouddhété.

### **La récitation du mantra**

À la suite de ces requêtes faites en un seul point,  
Le corps d'Arya Avalokiteshvara émet des rayons de lumière  
Qui purifient toutes les apparences karmiques impures et les  
perceptions fallacieuses.  
L'environnement devient le Pays Pur de la Félicité,  
Et le corps, la parole et l'esprit de tous ceux qui y vivent  
Se transforment en corps, parole et esprit d'Avalokiteshvara.  
Tout ce que nous connaissons par la vue, l'ouïe et la pensée  
devient inséparable de la vacuité.

OM MANI PÈMÉ HOUM

*La signification de ce mantra est : avec OM nous appelons  
Avalokiteshvara, MANI signifie «le précieux joyau de  
l'illumination», PÈMÉ signifie «la libération» et HOUM signifie  
«s'il te plaît, accorde-moi». La signification est donc : «Ô  
Avalokiteshvara, s'il te plaît, accorde-moi le précieux joyau  
de l'illumination pour libérer tous les êtres vivants». Grâce à  
la récitation de ce mantra, nous nous entraînons à l'esprit de  
compassion, la bodhitchitta.*

### **Les trois reconnaissances**

Toutes les formes physiques, la mienne et celle des autres,  
sont des manifestations du corps d'Arya Avalokiteshvara,  
Tous les sons sont des manifestations du mantra en six lettres.  
Et toute activité mentale provient de la grande sagesse  
exaltée.

### **Dédier la vertu**

Puissé-je par cette vertu  
Devenir rapidement Arya Avalokiteshvara,  
Puis conduire chaque être vivant,  
Sans exception, jusqu'à cette terre.

Puisse la précieuse suprême bodhitchitta  
Grandir là où elle n'a pas encore grandi,  
Ne pas diminuer là où elle a grandi,  
Mais s'épanouir pour toujours.

### **Les prières pour la tradition vertueuse**

Afin que la tradition de Djé Tsongkhapa,  
Le roi du dharma, puisse fleurir,  
Que tous les obstacles soient pacifiés  
Et que toutes les conditions favorables abondent.

Grâce aux deux collections de moi-même et des autres,  
Rassemblées au cours des trois temps,  
Que la doctrine du Conquérant Losang Dragpa  
S'épanouisse pour toujours.

### **La prière Migtséma en neuf lignes**

Tsongkhapa, ornement de couronne des érudits du Pays des  
Neiges,  
Tu es Bouddha Shakyamouni et Vajradhara, la source de tous  
les accomplissements,  
Avalokiteshvara, le trésor de la compassion inobservable,  
Mandjoushri, la suprême sagesse immaculée,  
Et Vajrapani, le destructeur des hordes de maras,  
Ô vénérable gourou bouddha, synthèse des trois joyaux,  
Avec mon corps, ma parole et mon esprit, respectueusement  
je te fais ces requêtes :

S'il te plaît, accorde tes bénédictions pour faire mûrir et libérer  
moi-même et les autres

Et accorde les accomplissements communs et suprêmes.

(3x)

**Colophon :** cette sadhana a été compilée à partir de sources  
traditionnelles par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché et  
traduite en anglais sous sa direction compatissante.

# Glossaire

**Absorption de la cessation** Une sagesse non contaminée placée en un seul point sur la vacuité en dépendance de l'absorption proprement dite du sommet du samsara. Voir *Océan de nectar*.

**Accomplissement subséquent** La période entre deux séances de méditation. Également appelé « Pause entre les séances de méditation ».

**Agrégat** De manière générale, toutes les choses qui fonctionnent sont des agrégats parce que ce sont une agrégation de leurs parties. En particulier, une personne du règne du désir ou du règne de la forme a cinq agrégats : les agrégats de la forme, de la sensation, de la discrimination, des facteurs composants et de la conscience. Un être du règne du sans forme est dépourvu de l'agrégat de la forme, mais il possède les quatre autres. L'agrégat de la forme d'une personne est son corps. Les quatre autres agrégats sont des aspects de son esprit. Voir également *Agrégat contaminé*. Voir *Le Cœur de la sagesse*.

**Agrégats contaminés** L'un ou l'autre des agrégats de la forme, de la sensation, de la discrimination, des facteurs composants et de la conscience d'un être samsarique. Voir *Le Cœur de la sagesse*.

**Agrégat de la forme** Cet agrégat comprend tous les objets des cinq perceptions sensorielles : toutes les couleurs et les formes visuelles, les sons, les odeurs, les saveurs et les objets tactiles. L'agrégat de la forme d'une personne est son corps.

**Akshobya** La manifestation de l'agrégat de la conscience de tous les bouddhas. Il a un corps de couleur bleue.

**Amitabha** La manifestation de l'agrégat de la discrimination de tous les bouddhas. Il a un corps de couleur rouge. Voir *Huit Étapes vers le bonheur*.

**Amoghasiddhi** La manifestation de l'agrégat des facteurs composants de tous les bouddhas. Il a un corps de couleur verte.

**Arya Tara/Tara** Un bouddha féminin qui est une manifestation de la sagesse ultime de tous les bouddhas. « Arya » signifie « supérieure » et « Tara » signifie « libératrice ». Tara est capable de nous aider très rapidement parce qu'elle est un bouddha de la sagesse et une manifestation de l'élément vent complètement purifié.

**Aryadéva** Un érudit bouddhiste indien, maître de méditation, qui a vécu au III<sup>e</sup> siècle. Il était disciple de Nagardjouna.

**Attachement** Un facteur mental perturbé qui observe un objet contaminé, le considère comme une cause de bonheur et le désire. Voir *Comprendre l'esprit* et *La Voie joyeuse*.

**Attention** Un facteur mental dont la fonction est de ne pas oublier l'objet réalisé par l'esprit principal. Voir *Comprendre l'esprit*, *Trésor de contemplation* et *Claire Lumière de félicité*.

**Bardo** Voir *État intermédiaire*.

**Base d'imputation** Tous les phénomènes sont imputés sur leurs parties. Par conséquent, pour chaque phénomène, soit l'une de ses parties, soit l'ensemble de ses parties, est sa base d'imputation. Un phénomène est imputé par l'esprit en dépendance de la base d'imputation qui apparaît à cet esprit. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

**Bénédiction** La transformation de notre esprit d'un état négatif en un état positif, d'un état malheureux en un état heureux ou d'un état de faiblesse en un état de force, grâce à l'inspiration d'êtres saints, tels que notre guide spirituel, les bouddhas et les bodhisattvas.

**Bodh Gaya** L'endroit où Bouddha Shakyamouni a montré comment atteindre l'illumination. Ce lieu est proche de la ville actuelle de Gaya, dans l'état du Bihar, dans le nord de l'Inde.

**Bodhitchitta semblable au berger** Le désir de conduire tous les êtres vivants à la bouddhité à la manière d'un berger conduisant son troupeau en lieu sûr. Les bergers s'occupent en premier lieu des besoins du troupeau, puis de leurs propres besoins en dernier. De la même manière, certains bodhisattvas veulent conduire tout d'abord tous les êtres vivants à la bouddhité, puis atteindre eux-même l'illumination en tout dernier. Voir *La Voie joyeuse*.

***Bouddha conquérant*** Un bouddha est appelé « conquérant » parce qu'il a conquis toutes les obstructions, ou maras, empêchant la réalisation de la libération et de l'illumination. Voir aussi *Mara*.

***Brahma*** Un dieu mondain qui réside dans le premier règne de la forme. Voir *Océan de nectar*.

***Calme stable*** Une concentration qui possède la félicité particulière de la souplesse du corps et de l'esprit que l'on atteint en accomplissant les neuf placements de l'esprit. Voir *La Voie joyeuse* et *Trésor de contemplation*.

***Champ de mérite*** En général, cela fait référence aux trois joyaux. Tout comme les graines externes poussent dans un champ de terre, les graines internes vertueuses, produites par les actions vertueuses, poussent en dépendance du bouddha joyau, du dharma joyau et du sangha joyau. Également appelé « champ d'accumulation de mérite ».

***Chose qui fonctionne*** Un phénomène qui est produit et qui se détruit en un instant. Synonyme de phénomène impermanent, chose et produit.

***Claire lumière d'exemple*** Un esprit de claire lumière qui réalise la vacuité par l'intermédiaire d'une image générique. Voir *Claire Lumière de félicité* et *Les Terres et les Voies tantriques*.

***Claire lumière de signification*** Un esprit de claire lumière qui réalise directement la vacuité, sans image générique. Claire lumière de signification, Pays intérieur des dakinis et Mahamoudra du tantra sont synonymes. Voir *Claire Lumière de félicité*.

***Concentration*** Un facteur mental qui fait que son esprit principal demeure en un seul point sur son objet. Voir *La Voie joyeuse*, *Comprendre l'esprit* et *Trésor de contemplation*.

***Connaisseur issu d'inférence*** Un connaisseur entièrement fiable qui réalise son objet en dépendance d'une raison concluante. Voir *Comprendre l'esprit*.

***Conscience*** Les six consciences, ou esprits principaux, sont la conscience de l'œil, la conscience de l'oreille, la conscience du nez, la conscience de la langue, la conscience du corps et la conscience mentale. Voir *Comprendre l'esprit*.

***Contact*** Un facteur mental qui a pour fonction de percevoir son objet comme plaisant, déplaisant ou neutre. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Continuum mental** Le continuum de l'esprit d'une personne. Il n'a ni début, ni fin.

**Dakinis** Des bouddhas féminins tantriques. Ces femmes ont atteint la réalisation de la claire lumière de signification. Les dakas sont leur équivalent masculin. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Damarou** Un petit tambour tenu à la main, utilisé dans les rituels tantriques. Jouer du damarou symbolise le rassemblement des dakinis extérieures dans notre corps et la manifestation de la dakini intérieure (l'esprit de claire lumière) dans notre esprit par le flamboiement du feu intérieur. On en joue aussi pour offrir de la musique aux bouddhas.

**Déité** « Yidam » en tibétain. Un être tantrique pleinement éveillé.

**Demi-dieu** Un être du règne des demi-dieux, le deuxième règne supérieur parmi les six règnes du samsara. Les demi-dieux sont semblables aux dieux, mais leur corps, leur environnement et leurs possessions sont inférieurs. Voir *La Voie joyeuse*.

**Dieux** Les êtres du règne des dieux. Ce règne est le plus élevé des six règnes du samsara. Il y a de nombreux différents types de dieux. Certains sont des dieux du règne du désir, alors que d'autres sont des dieux du règne de la forme ou du règne du sans forme. Voir *La Voie joyeuse*.

**Discrimination** Un facteur mental dont la fonction est d'appréhender le signe non commun d'un objet. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Djé Pabongkhapa** (1878-1941) Un grand lama tibétain, émanation de Hérouka. Pabongkha Rinpotché était le tenant de nombreuses lignées du soutra et du mantra secret. Il était le gourou racine de Kyabdjé Tridjang Dordjéchang (Kyabdjé Tridjang Rinpotché).

**Djé Tsongkhapa** (1357-1419) Une émanation de Mandjoushri, le Bouddha de la Sagesse. Son apparition en tant que moine tibétain au quatorzième siècle et tenant de la lignée de la vue et des actions pures fut prédite par Bouddha. Il diffusa un bouddhadharma très pur dans l'ensemble du Tibet, montra comment combiner les pratiques du soutra et du tantra et comment pratiquer un dharma pur pendant des temps dégénérés. Sa tradition devint connue plus tard sous le nom de « tradition Gandèn » ou « guéloug ». Voir *Le Joyau du cœur* et *Grand Trésor de mérite*.

***Dordjé Shougden*** Un protecteur du dharma, émanation de Mandjoushri, le bouddha de la sagesse. Sa fonction principale est d'une part d'écarter les obstacles extérieurs et intérieurs qui empêchent un pratiquant du dharma d'obtenir des réalisations spirituelles, et d'autre part de rassembler les conditions nécessaires pour son développement spirituel. Voir *Le Joyau du cœur*.

***Dromteunpa*** (1004-1064) Un des principaux disciples d'Atisha. Voir *La Voie joyeuse*.

***Éléments, quatre*** La terre, l'eau, le feu et le vent. Ces éléments ne sont pas les mêmes que la terre d'un champ, l'eau d'un fleuve, etc. Les éléments terre, eau, feu, vent et espace représentent plutôt respectivement les propriétés suivantes : solidité, liquidité, chaleur et mouvement.

***Empreinte*** Il y a deux types d'empreintes : les empreintes des actions et les empreintes des perturbations mentales. Chaque action laisse une empreinte sur l'esprit. Ces empreintes sont les potentialités karmiques d'éprouver certains effets dans le futur. Les empreintes des perturbations mentales restent même après que les perturbations mentales elles-mêmes ont été abandonnées, tout comme l'odeur de l'ail subsiste dans un récipient après que l'ail a été enlevé. Les empreintes des perturbations mentales sont les obstructions à l'omniscience et elles ne sont complètement abandonnées que par les bouddhas.

***Engagements*** Promesses et engagements pris quand nous nous engageons dans certaines pratiques spirituelles.

***Esprit consciencieux*** Un facteur mental qui, en dépendance de l'effort, chérit ce qui est vertueux et protège l'esprit contre les perturbations mentales et ce qui est non vertueux. Voir *Trésor de contemplation* et *Comprendre l'esprit*.

***Esprit principal*** Un connaisseur qui appréhende surtout la simple entité d'un objet. Synonyme de conscience. Il y a six esprits principaux : la conscience de l'œil, la conscience de l'oreille, la conscience du nez, la conscience de la langue, la conscience du corps et la conscience mentale. Chaque instant de l'esprit est composé d'un esprit principal et divers facteurs mentaux. Un esprit principal et les facteurs mentaux qui l'accompagnent sont la même entité, mais ont des fonctions différentes. Voir *Comprendre l'esprit*.

**État intermédiaire** « Bardo » en tibétain. L'état entre la mort et la renaissance. Il commence au moment où la conscience quitte le corps et cesse au moment où la conscience entre dans le corps de la vie suivante. Voir *La Voie joyeuse* et *Claire Lumière de félicité*.

**Être de sagesse** Un véritable bouddha, en particulier celui qui est invité à s'unir avec un être d'engagement visualisé.

**Être vivant** Synonyme de « être sensible » (sèm tchèn en Tibétain). Tout être qui possède un esprit contaminé par des perturbations mentales ou leurs empreintes. Les termes « être sensible » et « être vivant » sont tous deux utilisés pour distinguer les êtres, dont l'esprit est contaminé par l'une des deux obstructions, des bouddhas dont l'esprit est totalement libéré de ces obstructions.

**Être supérieur** « Arya » en sanscrit. Un être qui a une réalisation directe de la vacuité. Il existe des êtres supérieurs hinayanas et des êtres supérieurs mahayanas.

**Facteur composant** L'agrégat des facteurs composants comprend tous les facteurs mentaux, sauf la sensation et la discrimination. Il comprend également les phénomènes composés non associés. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

**Facteur mental** Un connaisseur qui appréhende principalement un attribut particulier d'un objet. Il y a cinquante et un facteurs mentaux spécifiques. Chaque instant de l'esprit est composé d'un esprit principal et de divers facteurs mentaux. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Fantôme affamé** Un être du règne des fantômes affamés. Ce règne est en partant du bas le deuxième des six règnes du samsara. Également appelé « esprit affamé ». Voir *La Voie joyeuse*.

**Feu intérieur** « Toumo » en tibétain. Une chaleur intérieure située au centre de la roue de canaux du nombril. Voir *Claire Lumière de félicité*.

**Foi** Un esprit naturellement vertueux dont la fonction principale est de s'opposer à la perception de défauts dans son objet observé. Il y a trois types de foi : la foi croyante, la foi admirative et la foi désirante. Voir *Transformez votre vie*, *La Voie joyeuse* et *Comprendre l'esprit*.

**Ghantapa** Un grand mahasiddha indien, gourou de la lignée dans la pratique du tantra du yoga suprême de Vajrayogini. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Gountang** Gountang Kontchog Tenpai Dronmé (1762-1823), un érudit guéloug et un méditant très connu pour ses poèmes spirituels et ses écrits philosophiques.

**Gourou** Mot sanscrit signifiant « guide spirituel ».

**Guéloug** La tradition fondée par Djé Tsongkhapa. « Guéloug » signifie « Tradition vertueuse ». Un guélougpa est un pratiquant de cette tradition. Les guélougpas sont parfois appelés les « nouveaux kadampas ». Voir *Le Joyau du cœur*.

**Guéshé Tchékawa** (1102-1176) Un grand bodhisattva kadampa qui a composé *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, un commentaire des *Huit Versets de l'entraînement de l'esprit* du bodhisattva Langri Tangpa. Guéshé Tchékawa a permis à l'étude et à la pratique de l'entraînement de l'esprit de se répandre largement dans tout le Tibet. Voir *La Compassion universelle*.

**Guéshé** Un titre donné dans les monastères kadampas aux érudits bouddhistes accomplis. Forme contractée du tibétain « gué wai shé nyèn », littéralement « ami vertueux ».

**Héros et héroïne** Un héros est une déité tantrique masculine qui personnifie la méthode. Une héroïne est une déité tantrique féminine qui personnifie la sagesse. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Hévajra** Une des principales déités du tantra Mère. Voir *Grand Trésor de mérite*.

**Hinayana** Terme sanscrit pour « petit véhicule ». Le but hinayana est de simplement atteindre sa propre libération de la souffrance, en abandonnant complètement les perturbations mentales. Voir *La Voie joyeuse*.

**Image générique** L'objet apparaissant d'un esprit conceptuel. Une image générique, ou image mentale, d'un objet est semblable à un reflet de cet objet. Les esprits conceptuels connaissent leur objet par l'apparition d'une image générique de cet objet, et non pas en voyant l'objet directement. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Comprendre l'esprit*.

**Image mentale** Voir Image générique.

**Imputation, simple** Selon l'école madhyamika-prasanghika, la plus haute école philosophique bouddhiste, tous les phénomènes sont simplement imputés par conception en dépendance de leur base d'imputation. Par conséquent, ils sont de simples imputations et

n'existent absolument pas de leur propre côté. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

**Indra** Un dieu mondain. Voir *Le Cœur de la sagesse*.

**Intention** Un facteur mental dont la fonction est de déplacer son esprit principal jusqu'à l'objet. Sa fonction est de conduire l'esprit vers des objets vertueux, non vertueux ou neutres. Le facteur mental intention initie toutes les actions physiques et verbales. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Kapala** Une coupe crânienne utilisée ou visualisée dans la méditation tantrique. Elle symbolise l'union indivisible de la grande félicité et de la vacuité.

**Kyabdjé Tridjang Rinpotché** (1901-1981) Un lama tibétain spécial qui a vécu au XX<sup>e</sup> siècle, émanation de Bouddha Shakyamouni, Hérouka, Atisha, Amitabha et Djé Tsongkhapa. Il est également appelé « Tridjang Dordjéchang » et « Losang Yéshé ».

**Lignée** Une lignée d'instructions transmises de guide spirituel à disciple, chaque guide spirituel de la lignée ayant obtenu une expérience personnelle de ces instructions avant de les transmettre aux autres.

**Mahamoudra** Terme sanscrit qui signifie littéralement « grand sceau ». Selon le soutra, ce terme fait référence à la profonde vue de la vacuité. Puisque la vacuité est la nature de tous les phénomènes, elle est appelée un « sceau » et, puisqu'une réalisation directe de la vacuité nous permet d'accomplir le grand objectif, la libération complète des souffrances du samsara, elle est aussi qualifiée de « grande ». Selon le tantra, ou vajrayana, mahamoudra est l'union de la grande félicité spontanée et de la vacuité. Voir *Le Mahamoudra du tantra*, *Grand Trésor de mérite* et *Claire Lumière de félicité*.

**Mahayana** Mot sanscrit pour « grand véhicule », la voie spirituelle de la grande illumination. Le but du mahayana est d'atteindre la bouddhité, en abandonnant entièrement les perturbations mentales et leurs empreintes, pour venir en aide à chaque être vivant. Voir *La Voie joyeuse* et *Trésor de contemplation*.

**Maitreya** La personnification de l'affection bienveillante de tous les bouddhas. À l'époque de Bouddha Shakyamouni, il s'est manifesté sous la forme d'un disciple bodhisattva pour montrer aux disciples de Bouddha comment être un parfait disciple mahayana. Dans

les temps futurs, il se manifestera sous la forme du cinquième bouddha fondateur.

**Mala** Rosaire utilisé pour compter les récitations de prières ou de mantras. Il comporte généralement cent huit perles. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Mara** Terme sanscrit pour « démon ». Mara fait référence à tout ce qui empêche d'atteindre la libération, ou l'illumination. Il existe quatre principaux types de maras : le mara des perturbations mentales, le mara des agrégats contaminés, le mara de la mort incontrôlée et les maras dévapoutras. Parmi ceux-ci, seuls les derniers sont des êtres sensibles. Le principal mara dévapoutra est Ishvara Courroucé, le plus élevé des dieux du règne du désir. Il habite dans le Pays des Émanations Contrôlantes. Un bouddha est appelé « conquérant » parce qu'il ou elle a conquis les quatre types de maras. Voir *Le Cœur de la sagesse*.

**Marpa** (1012-1096) Marpa Lotsawa, ou Marpa le traducteur, était un grand yogi tantrique et le guide spirituel de Milarépa. Voir *La Voie joyeuse*.

**Méditation** La méditation est un esprit qui se concentre sur un objet vertueux. C'est une action mentale qui est la cause principale de la paix mentale. Il existe deux types de méditation : la méditation analytique et la méditation placée. Lorsque nous utilisons notre imagination, notre attention et nos capacités de raisonnement pour trouver notre objet de méditation, notre méditation est analytique. Lorsque nous trouvons notre objet et le maintenons en un seul point, notre méditation est placée. Il existe différents types d'objets. Certains, tels que l'impermanence ou la vacuité, sont des objets appréhendés par l'esprit. D'autres, tels que l'amour, la compassion et le renoncement, sont des états d'esprit. Notre méditation est analytique jusqu'à ce que l'objet spécifique que nous recherchons apparaisse avec clarté à notre esprit, ou jusqu'à ce que l'état d'esprit particulier que nous souhaitons faire naître se manifeste. Cet objet, ou cet état d'esprit, est l'objet de notre méditation placée. Voir *Le Nouveau Manuel de méditation*.

**Mérite** La bonne fortune créée par les actions vertueuses. C'est le pouvoir potentiel permettant d'accroître nos qualités et de produire le bonheur.

**Migrateur** Un être à l'intérieur du samsara, qui migre d'une renaissance incontrôlée à une autre. Voir aussi *Être vivant*.

**Milarépa** (1040-1123) Un grand méditant bouddhiste tibétain, disciple de Marpa. Milarépa est très connu pour la beauté des chants, inspirés par ses réalisations.

**Monastère de Nalanda** Un lieu important de l'Inde ancienne pour l'apprentissage et la pratique du bouddhisme.

**Moudra d'action** Désigne un ou une parèdre du tantra du yoga suprême qui aide au développement de la réalisation de la grande félicité. Voir *Claire Lumière de félicité* et *Les Terres et les Voies tantriques*.

**Nagardjouna** Un grand érudit bouddhiste et maître de méditation indien qui fit renaître le mahayana au premier siècle, en faisant connaître les enseignements sur les *Soutras de la perfection de la sagesse*. Voir *Océan de nectar*.

**Naropa** (1016-1100) Un mahasiddha bouddhiste indien, gourou de la lignée des pratiques du tantra du yoga suprême de Vajrayogini. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Négatif affirmant** Voir *Phénomène négatif*.

**Négatif non affirmant** Voir *Phénomène négatif*.

**Objet de la négation** Un objet explicitement nié par un esprit réalisant un phénomène négatif. Dans la méditation sur la vacuité, l'absence d'existence intrinsèque, l'objet de la négation fait référence à l'existence intrinsèque. Également connu sous le nom de « objet nié ».

**Objet imputé** Un objet imputé par l'esprit en dépendance de sa base d'imputation. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

**Obstructions à l'illumination** Les empreintes des perturbations mentales qui empêchent la réalisation directe et simultanée de tous les phénomènes. Elles sont également appelées « obstructions à l'omniscience ». Seuls les bouddhas ont surmonté ces obstructions.

**Obstructions à la libération** Obstructions qui empêchent l'accomplissement de la libération. Toutes les perturbations mentales, telles que l'ignorance, l'attachement et la colère, ainsi que leurs graines, sont des obstructions à la libération. Elles sont également appelées « perturbations mentales obstructions ».

**Offrande** Ce qui ravit les êtres saints.

**Offrande de mandala** Une offrande de l'univers tout entier visualisé en pays pur, tous ses habitants étant des êtres purs. Voir *Guide du Pays des Dakinis* et *Grand Trésor de mérite*.

**Offrande de tormā** Une offrande spéciale de nourriture faite selon les rituels du soutra ou du tantra. Voir *L'Essence du vajrayana* et *Guide du Pays des Dakinis*.

**Offrande de tsog** Une offrande faite par une assemblée de héros et de héroïnes. Voir *L'Essence du vajrayana* et *Guide du Pays des Dakinis*.

**Pabongkha Rinpotché** Voir *Djé Pabongkhapa*.

**Pause entre les séances de méditation** Voir *Accomplissement subséquent*.

**Pays des Dakinis** Le pays pur de Hérouka et de Vajrayogini. Il est appelé « Kéajra » en sanscrit et « Dagma Khatcheu » en tibétain. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Pays pur** Un environnement pur dans lequel il n'y a pas de vraies souffrances. Il existe de nombreux pays purs. Toushita par exemple est le pays pur de Bouddha Maitreya, Soukhavati est le pays pur de Bouddha Amitabha, et Kéajra est le pays pur de Bouddha Vajrayogini et de Bouddha Hérouka. Voir *Vivre de manière sensée et mourir dans la joie*.

**Perception erronée** Un connaisseur qui fait une erreur en ce qui concerne son objet engagé, ou appréhendé. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Perturbation mentale** Un facteur mental qui provient d'une focalisation inappropriée et dont la fonction est de rendre l'esprit non paisible et incontrôlé. Il y a trois perturbations mentales principales : l'ignorance, l'attachement désirant et la colère. Ce sont elles qui donnent naissance à toutes les autres perturbations mentales, telles que la jalousie, l'orgueil et le doute perturbé. Voir aussi *Perturbations mentales formées intellectuellement*. Voir *La Voie joyeuse* et *Comprendre l'esprit*.

**Perturbations mentales formées intellectuellement** Perturbations mentales qui se produisent en résultat de notre confiance en des raisonnements incorrects ou en des doctrines fausses. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Phénomène négatif** Un objet qui est réalisé au moyen de l'élimination explicite d'un objet nié. Il existe deux types de phénomènes négatifs : les négations affirmantes et les négations non affirmantes. Une négation affirmante est un phénomène négatif réalisé par un esprit qui élimine son objet nié tout en réalisant un autre phénomène. Une négation non affirmante est un phénomène négatif réalisé par un esprit qui élimine simplement son objet nié sans réaliser un autre phénomène. Voir *Océan de nectar*.

**Protecteur du dharma** Une manifestation d'un bouddha ou d'un bodhisattva dont la fonction principale est d'une part d'écarter les obstacles extérieurs et intérieurs qui empêchent un pratiquant du dharma d'obtenir des réalisations spirituelles, et d'autre part de rassembler les conditions nécessaires à la pratique du dharma. Aussi appelé « dharmapala » en sanscrit. Voir *Le Joyau du cœur*.

**Ratnasambhava** La manifestation de l'agrégat de la sensation de tous les bouddhas. Il a un corps de couleur jaune.

**Réalisation** Une expérience stable et juste d'un objet vertueux, qui nous protège directement de la souffrance.

**Règne de la forme** L'environnement des dieux qui possèdent une forme et qui sont supérieurs au dieux du règne du désir. Ce règne est appelé ainsi parce que les dieux qui y habitent ont une forme, ou corps, subtile.

**Règne du désir** L'environnement des êtres de l'enfer, des esprits affamés, des animaux, des humains, des demi-dieux et des dieux qui jouissent des cinq objets de désir.

**Roue du dharma** Un ensemble des enseignements de Bouddha. Le dharma est comparé à une précieuse roue. Cette précieuse roue était l'une des possessions des légendaires rois tchakravatines. Cette roue pouvait transporter le roi sur de grandes distances en un temps très court et il est dit que le roi régnait partout où la précieuse roue se rendait. D'une manière semblable, il est dit que Bouddha a « tourné la roue du dharma » quand il révéla la voie de l'illumination, parce que les états d'esprit perturbés sont contrôlés partout où ses enseignements sont présents.

**Sadhana** Une méthode pour parvenir à des accomplissements et qui est habituellement associée à une déité tantrique.

**Sagesse** Un esprit vertueux et intelligent qui fait que son esprit principal réalise totalement son objet. Une sagesse est une

voie spirituelle qui a pour fonction de libérer notre esprit des perturbations mentales ou de leurs empreintes. La vue correcte de la vacuité est un exemple de sagesse. Voir *Le Cœur de la sagesse*, *Océan de nectar* et *Comprendre l'esprit*.

**Saraha** Un des premiers mahasiddhas. Il était l'enseignant de Nagardjouna. Voir *L'Essence du vajrayana*.

**Seigneur de la Mort** Bien que le mara, ou démon, de la mort incontrôlé ne soit pas un être sensible, il est personnifié par le Seigneur de la Mort, ou « Yama ». Le Seigneur de la Mort est représenté dans le diagramme de la roue de la vie, serrant cette roue entre ses griffes et ses dents. Voir *La Voie joyeuse*.

**Sensation** Un facteur mental dont la fonction est de faire l'expérience d'objets agréables, désagréables ou neutres. Voir *Comprendre l'esprit*.

**Shantidéva** (687-763) Un grand érudit bouddhiste et maître de méditation indien. Il est l'auteur du *Guide du mode de vie du bodhisattva*. Voir *Trésor de contemplation* et *Guide du mode de vie du bodhisattva*.

**Simple apparence** Tous les phénomènes sont de simples apparences parce qu'ils sont imputés par l'esprit en dépendance d'une base d'imputation appropriée qui apparaît à l'esprit. Le mot « simple » exclut toute possibilité d'existence intrinsèque. Voir *Océan de nectar*.

**Souffrance changeante** Pour les êtres dans le samsara, chaque expérience de bonheur ou de plaisir provenant des plaisirs du samsara est souffrance changeante, parce que ces expériences sont contaminées et ont la nature de la souffrance.

**Soutra** Les enseignements de Bouddha que tout le monde peut pratiquer sans avoir reçu de transmission de pouvoir. Ils comprennent les enseignements de Bouddha des trois rotations de la roue du dharma.

**Soutras de la perfection de la sagesse** Soutras de la deuxième rotation de la roue du dharma, dans lesquels Bouddha a révélé sa vue finale de la nature ultime de tous les phénomènes, la vacuité d'existence intrinsèque. Voir *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

**Stoupa** La représentation symbolique de l'esprit de Bouddha.

**Temps sans commencement** D'après la manière bouddhiste de voir le monde, il n'y a pas de commencement à l'esprit, et donc pas de commencement au temps. Par conséquent, tous les êtres sensibles ont eu d'innombrables renaissances antérieures.

**Transfert de conscience** « Powa » en tibétain. Une pratique pour transférer la conscience dans un pays pur au moment de la mort. Voir *Vivre de manière sensée et Mourir dans la joie* et *Grand Trésor de mérite*.

**Vaibhashika** L'école inférieure parmi les deux écoles de doctrine hinayana. Cette école n'accepte pas les autoconnaisseurs et affirme que les objets externes existent vraiment.

**Vajra et cloche** Un vajra est un objet rituel ressemblant à un sceptre et symbolisant la grande félicité. La cloche est une petite cloche rituelle qui symbolise la vacuité. Voir *Guide du Pays des Dakinis* et *Les Terres et les Voies tantriques*.

**Vajradhara** Le fondateur du vajrayana, ou tantra. Il n'apparaît directement qu'aux bodhisattvas hautement réalisés, à qui il donne des enseignements tantriques. Pour venir en aide aux autres êtres vivants, qui ont moins de mérite, il a manifesté la forme plus visible de Bouddha Shakyamouni. Il a également dit que, dans les temps dégénérés, il apparaîtrait sous forme ordinaire, en tant que guide spirituel. Voir *Grand Trésor de mérite*.

**Vajradharma** La manifestation de la parole de tous les bouddhas. Il ressemble à Conquérant Vajradhara, sauf que son corps est rouge. Nous pouvons le visualiser de trois manières : sous son aspect extérieur sous la forme de Héros Vajradharma, sous son aspect intérieur sous la forme de Bouddha Vajradharma, ou sous son aspect secret sous la forme de Bouddha Vajradharma avec sa parèdre. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Vajrasattva** Bouddha Vajrasattva est l'agrégat de la conscience de tous les bouddhas, apparaissant sous la forme d'une déité de couleur blanche, dans le but spécifique de purifier les négativités des êtres sensibles. Il est de même nature que Bouddha Vajradhara dont il ne diffère qu'en aspect. La pratique de la méditation et de la récitation de Vajrasattva est une méthode très puissante pour purifier notre esprit et nos actions de leurs impuretés. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Vigilance** Ce facteur mental est un type de sagesse qui examine l'activité de notre corps, de notre parole et de notre esprit, et qui sait si oui ou non des fautes se développent. Voir *Comprendre l'esprit et Trésor de contemplation*.

**Vinaya** La discipline morale de la pratimoksha et en particulier la discipline morale des sanghas ordonnés.

**Vœu de la pratimoksha** « Pratimoksha » est un terme sanscrit signifiant « libération personnelle ». Un vœu de la pratimoksha est donc un vœu motivé essentiellement par le désir d'atteindre la libération personnelle. Il existe huit types de vœu de la pratimoksha. Voir *Le Vœu du bodhisattva*.

**Vœu** Une détermination vertueuse d'abandonner certaines actions, qui est générée en conjonction avec un rituel traditionnel. Les trois groupes de vœux sont : les vœux de libération personnelle de la pratimoksha, les vœux du bodhisattva et les vœux du mantra secret. Voir *Le Vœu du bodhisattva* et *Les Terres et les Voies tantriques*.

**Yidam** Voir *Déité*.

**Yoga** Un terme utilisé pour diverses pratiques spirituelles qui nécessitent de maintenir une vue spéciale, telles que le gourou yoga et les yogas du sommeil, du lever et de l'expérience du nectar. « Yoga » fait aussi référence à l'« union », telle que l'union du calme stable et de la vision supérieure. Voir *Guide du Pays des Dakinis*.

**Yogi/Yoginî** Mot sanscrit faisant habituellement référence à un méditant, homme ou femme, qui a atteint l'union du calme stable et de la vision supérieure.



# Bibliographie

Guéshé Kelsang Gyatso est un maître de méditation très respecté et un érudit de la tradition du bouddhisme mahayana, fondée par Djé Tsongkhapa. Guéshé Kelsang travaille sans relâche, depuis son arrivée en Occident en 1977, pour mettre en place dans le monde entier un bouddhadharma dans toute sa pureté. Durant toutes ces années, il a donné des enseignements détaillés sur les principaux textes du mahayana. Ces enseignements sont en cours de publication en français et en d'autres langues. Ils nous offrent une présentation complète des pratiques essentielles du soutra et du tantra du bouddhisme mahayana.

## Livres

Les livres suivants de Guéshé Kelsang ont tous été publiés par les Éditions Tharpa, ou bien sont en cours de publication.

*Claire Lumière de félicité* Manuel de méditation tantrique.

*Comment résoudre nos problèmes quotidiens* Les quatre nobles vérités.

*Comprendre l'esprit* Une explication de la nature et du pouvoir de l'esprit.

*Grand Trésor de mérite* La pratique consistant à s'en remettre à un guide spirituel.

*Huit Étapes vers le bonheur* Le chemin de l'amour et de la bonté dans le bouddhisme.

*Introduction au bouddhisme* Une explication du mode de vie bouddhiste.

*La Compassion universelle* Transformer sa vie grâce à l'amour et à la compassion.

*La Voie joyeuse* La voie bouddhiste qui mène à l'illumination.

*Le Cœur de la sagesse* Un commentaire du *Soutra du cœur*.

*Le Guide du mode de vie du bodhisattva* Quand l'altruisme donne tout son sens à sa vie. (Une traduction du chef-d'œuvre en verset de Shantidéva).

*Le Guide du Pays des Dakinis* La pratique du tantra du yoga suprême de Bouddha Vajrayogini.

*Le Joyau du cœur* Les pratiques essentielles du bouddhisme kadampa.

*Le Nouveau Manuel de méditation* Des méditations qui améliorent notre vie.

*Le Mahamoudra du tantra* Le nectar suprême du joyau du cœur.

*L'Essence du vajrayana* La pratique du tantra du yoga suprême du mandala du corps de Bouddha Héroutka.

*Le Vœu du bodhisattva* Manuel pratique qui explique comment aider les autres.

*Les Terres et les Voies tantriques* Comment s'engager et progresser dans la voie vajrayana, et la mener à terme.

*Océan de nectar* La vraie nature de toute chose.

*Transformez votre vie* Un voyage plein de félicité.

*Trésor de contemplation* Le mode de vie d'un bodhisattva.

*Un Bouddhisme moderne* La voie de la compassion et de la sagesse

*Vivre de manière sensée et mourir dans la joie* La profonde pratique du transfert de conscience.

### **Sadhanas et autres textes**

Guéshé Kelsang a également supervisé la traduction d'une série de sadhanas essentielles, ou livrets de prières.

*Cérémonie de la prise de refuge mahayana et du vœu du bodhisattva.*

*Goutte de nectar essentiel* Une pratique spéciale de jeûne et de purification en conjonction avec Avalokiteshvara à onze visages.

*L'Assemblée de la bonne fortune* L'offrande de tsog pour le mandala du corps de Héroutka.

*La Cérémonie du powa* Le transfert de conscience pour les défunts

*La Confession des chutes morales du bodhisattva* La pratique de la purification du *Soutra mahayana des trois cumuls supérieurs*.

*La Grande Libération de la Mère* Les prières préliminaires pour la méditation du mahamoudra en conjonction avec la pratique de Vajrayogini.

*La Grande Libération du Père* Les prières préliminaires pour la méditation du mahamoudra en conjonction avec la pratique de Héroutka.

*La Grande Mère* Une méthode pour surmonter les difficultés et les obstacles par la récitation du *Soutra de l'essence de la sagesse* (le *Soutra du cœur*).

*La Sadhana d'Avalokiteshvara* Prières et requêtes au Bouddha de la Compassion.

- La Sadhana du Bouddha de la Médecine* La méthode pour adresser des requêtes à l'assemblée des sept bouddhas de la médecine.
- La Voie de la compassion pour le défunt* La sadhana du powa pour le bien du défunt.
- La Voie rapide* Une pratique condensée des cinq déités de Hérouka selon la tradition de maître Ghantapa.
- La Voie rapide de la grande félicité* La sadhana de l'autogénération en Vajrayogini.
- Le Chemin vers le pays pur* L'entraînement au powa, le transfert de conscience.
- Le Dakini yoga* Le yoga du gourou en six séances, combiné avec l'autogénération en Vajrayogini.
- Le Festin de la grande félicité* La sadhana de l'auto-initiation en Vajrayogini.
- Les Huit versets de l'entraînement de l'esprit* Le texte racine
- Le Joyau du cœur* Le yoga du gourou de Djé Tsongkhapa, combiné avec la sadhana condensée de son protecteur du dharma.
- Le Joyau qui exauce les souhaits* Le yoga du gourou de Djé Tsongkhapa, combiné avec la sadhana de son protecteur du dharma.
- Le Mode de vie kadampa* Les pratiques essentielles du Lamrim kadam.
- Le Roi du dharma* Une méthode pour accomplir l'autogénération en Djé Tsongkhapa.
- Les Prières qui viennent du fond du cœur* Service funéraire pour les crémations et les enterrements.
- L'Essence de la bonne fortune* Les prières pour les six pratiques préparatoires de la méditation sur les étapes de la voie de l'illumination.
- L'Essence du vajrayana condensée* La sadhana condensée de l'autogénération du mandala du corps de Hérouka.
- L'Essence du vajrayana* La sadhana de l'autogénération du mandala du corps de Hérouka selon le système du mahasiddha Ghantapa.
- Le Tantra racine de Hérouka et Vajrayogini.*
- Les Vœux et les engagements du bouddhisme kadampa.*
- Le Yoga d'Avalokiteshvara à mille bras* La sadhana d'autogénération
- Le Yoga de Arya Tara, notre mère pleinement éveillée* La sadhana d'autogénération
- Le Yoga de Bouddha Amitayous* Une méthode spéciale pour accroître la durée de vie, la sagesse et le mérite.
- Le Yoga de Bouddha Hérouka* Une courte pratique de l'autogénération en le mandala du corps de Hérouka et le yoga condensé en six séances.

*Le Yoga de Bouddha Maitreya* La sadhana de l'autogénération en Bouddha Maitreya.

*Le Yoga de Bouddha Vajrapani* La sadhana de l'autogénération en Bouddha Vajrapani.

*Le Yoga de la Grande Mère Prajnaparamita* Sadhana d'autogénération

*Le Yoga de la Tara Blanche, le Bouddha de la Longue Vie.*

*Le Yoga du héros vajra* Une courte pratique de l'autogénération en le mandala du corps de Hérouka et le yoga condensé en six séances.

*Libération hors de la douleur* Prières et requêtes aux vingt et une Tara.

*L'Offrande au guide spirituel* (Lama tcheupa) Une pratique spéciale du gourou yoga de la tradition de Djé Tsongkhapa.

*L'Union ne nécessitant plus d'apprendre* La sadhana d'auto-initiation de Bouddha Hérouka

*Manuel pour la pratique quotidienne des vœux du bodhisattva et des vœux tantriques.*

*Méditation et récitation du Vajrasattva Solitaire.*

*Prière adressée au Bouddha de la Médecine* Une méthode pour venir en aide aux autres.

*Prières pour la méditation* Courtes prières préparatoires pour la méditation.

*Prières pour la paix dans le monde*

*Tambour mélodieux victorieux dans toutes les directions* Le long rituel, pour exaucer et restaurer, du protecteur du dharma, le grand roi Dordjé Shougden, en conjonction avec Mahakala, Kalaroupa, Kalinedéwi et d'autres protecteurs du dharma.

*Trésor de sagesse* La sadhana du vénérable Mandjoushri.

*Une Vie pure* La pratique de la prise et de l'observation des huit préceptes mahayanas.

Pour commander une de ces publications, ou recevoir la liste la plus récente, vous pouvez vous rendre sur le site [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com) ou contacter l'antenne Tharpa la plus proche de chez vous, dont la liste figure page 443.



# Les programmes d'étude du bouddhisme kadampa

Le bouddhisme kadampa est une école du bouddhisme mahayana fondée par le grand maître bouddhiste indien, Atisha (982-1054). Ceux qui suivent cette école sont appelés les « kadampas ». « Ka » veut dire « mot » et désigne les enseignements de Bouddha, et « dam » désigne les instructions spéciales du Lamrim d'Atisha, appelées « les étapes de la voie de l'illumination ». C'est en intégrant leur connaissance de tous les enseignements de Bouddha dans la pratique du Lamrim, qu'ils utilisent dans leur vie quotidienne, que les bouddhistes kadampas sont amenés à se servir des enseignements de Bouddha pour transformer leurs activités de tous les jours en la voie de l'illumination. Les grands enseignants kadampas sont célèbres non seulement pour leur grande érudition, mais aussi pour la très grande pureté et la parfaite sincérité de leur pratique spirituelle.

La lignée de ces enseignements, c'est-à-dire leur transmission orale ainsi que leurs bénédictions, est passée d'enseignant à disciple et s'est répandue dans la plus grande partie de l'Asie, et maintenant dans de nombreux pays du monde entier. Les enseignements de Bouddha, ou dharma, sont comparés à une roue qui va d'un pays à un autre, selon les changements de conditions et les tendances karmiques des différentes personnes. La présentation du bouddhisme peut changer de forme en fonction des différentes sociétés et de leur culture, mais son

authenticité essentielle est maintenue par la lignée ininterrompue de pratiquants réalisés qui en assurent la continuité.

Le bouddhisme kadampa a été d'abord introduit en Occident, en 1977, par le célèbre maître bouddhiste, Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso. Depuis cette époque, il s'est montré infatigable dans ses efforts pour faire connaître le bouddhisme kadampa dans le monde entier, en donnant des enseignements détaillés, en écrivant de nombreux textes qui montrent la profondeur du bouddhisme kadampa et en fondant la Nouvelle Tradition Kadampa – l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa (NKT-IKBU), qui compte aujourd'hui environ 1200 centres et annexes du bouddhisme kadampa à travers le monde. Chacun de ces centres offre des programmes d'étude basés sur la psychologie, la philosophie et la méditation bouddhistes, ainsi que des retraites, pour des pratiquants de tous les niveaux. Une importance particulière est donnée à la mise en pratique des enseignements de Bouddha dans la vie de tous les jours, pour que partout dans le monde nos problèmes quotidiens puissent être résolus et que chacun connaisse une paix et un bonheur durables.

Le bouddhisme kadampa de la NKT-IKBU est une tradition bouddhiste entièrement indépendante, sans aucune affiliation politique. C'est une association de centres et de pratiquants bouddhistes qui s'inspirent de l'exemple donné par les anciens maîtres bouddhistes kadampas et suivent leurs enseignements, tels qu'ils sont présentés par Guéshé Kelsang.

Il y a trois raisons pour lesquelles nous avons besoin d'étudier et de pratiquer les enseignements de Bouddha : développer notre sagesse, cultiver un bon cœur et maintenir un état d'esprit paisible. Si nous ne nous efforçons pas de développer notre sagesse, nous resterons toujours ignorants de la vérité ultime, la vraie nature de la réalité. Bien que nous désirions être heureux, notre ignorance nous fait commettre des actions non vertueuses qui sont la cause principale de

toutes nos souffrances. Si nous ne cultivons pas un bon cœur, notre motivation égoïste détruira nos relations harmonieuses avec les autres. Nous ne vivons pas dans la paix et n'aurons pas la possibilité d'obtenir un bonheur pur. Sans paix intérieure, la paix extérieure est impossible. Si notre esprit n'est pas en paix, nous ne sommes pas heureux même lorsque les conditions extérieures sont excellentes, mais si par contre notre esprit est en paix, nous sommes heureux, même lorsque les conditions extérieures sont mauvaises. Voilà pourquoi le développement de ces qualités est de la plus haute importance pour notre bonheur quotidien.

Guéshé Kelsang Gyatso, également affectueusement appelé « Guéshé-la » par ses étudiants, a conçu trois programmes spirituels exceptionnels pour permettre l'étude et la pratique du bouddhisme kadampa de façon méthodique. Ces programmes d'études, qui conviennent particulièrement à notre vie moderne, sont les suivants : le programme général (PG), le programme fondamental (PF) et le programme de formation des enseignants (PFE).

### LE PROGRAMME GÉNÉRAL

Le programme général présente une introduction des bases de la pensée, de la méditation et du mode de vie bouddhistes, qui convient aux débutants. Il comprend aussi des enseignements et des pratiques plus avancés du soutra et du tantra.

### LE PROGRAMME FONDAMENTAL

Le programme fondamental offre la possibilité d'approfondir notre compréhension et notre expérience du bouddhisme grâce à une étude méthodique de six textes :

- 1 *La Voie joyeuse* – un commentaire du texte du Lamrim composé par Atisha, les étapes de la voie de l'illumination.
- 2 *La Compassion universelle* – un commentaire de *L'Entraînement de l'esprit en sept points* du bodhisattva Tchékha.
- 3 *Huit Étapes vers le bonheur* – un commentaire des *Huit versets de l'entraînement de l'esprit* du bodhisattva Langri Tangpa.
- 4 *Le Cœur de la sagesse* – un commentaire du *Soutra du cœur*.
- 5 *Trésor de contemplation* – un commentaire du *Guide du mode de vie du bodhisattva* du vénérable Shantidéva.
- 6 *Comprendre l'esprit* – une explication détaillée de l'esprit, basée sur les œuvres des érudits bouddhistes, Dharmakirti et Dignaga.

Étudier ces textes et les mettre en pratique nous apportera les bienfaits suivants :

(1) *La Voie joyeuse* : nous obtenons la capacité de mettre tous les enseignements de Bouddha en pratique, que ce soit le soutra ou le tantra. Nous pouvons facilement faire des progrès, mener à leur terme les étapes de la voie pour atteindre le bonheur suprême de l'illumination. D'un point de vue pratique, le Lamrim est le corps principal des enseignements de Bouddha et les autres enseignements en sont les membres.

(2) et (3) *La Compassion universelle* et *Huit Étapes vers le bonheur* : nous obtenons la capacité d'intégrer tous les enseignements de Bouddha dans notre vie de tous les jours et de résoudre tous nos problèmes.

(4) *Le Cœur de la sagesse* : nous obtenons une réalisation de la nature ultime de la réalité. En obtenant cette réalisation, nous pouvons éliminer l'ignorance de saisie du soi, la racine de toutes nos souffrances.

(5) *Trésor de contemplation* : nous transformons nos activités quotidiennes en le mode de vie d'un bodhisattva, arrivant de cette façon à donner un sens à chaque instant de notre vie humaine.

(6) *Comprendre l'esprit* : nous comprenons la relation qui existe entre notre esprit et les objets extérieurs. Si nous comprenons que les objets dépendent de notre esprit subjectif, nous pouvons changer la manière dont ceux-ci nous apparaissent en changeant notre esprit. Nous allons progressivement obtenir la capacité de contrôler notre esprit et résoudre ainsi tous nos problèmes.

#### LE PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Le programme de formation des enseignants est destiné à ceux qui désirent devenir de véritables enseignants du dharma. L'étudiant étudiera quatorze textes du soutra et du tantra, qui comprennent les six textes mentionnés ci-dessus, et il lui sera demandé d'observer certains engagements ayant trait au comportement et au mode de vie, ainsi que d'accomplir un certain nombre de retraites de méditation.

Tous les centres du bouddhisme kadampa sont ouverts au public. Chaque année, des festivals, où nous célébrons le dharma, sont organisés partout dans le monde, dans de nombreux pays, dont deux en Angleterre. Des personnes viennent du monde entier pour recevoir des enseignements et des initiations ainsi que pour passer de bonnes vacances spirituelles. Vous êtes bien-venus pour visiter ces centres tout au long de l'année.

Pour d'autres informations sur les programmes d'étude de la NKT-IKBU et pour trouver le centre le plus proche de chez vous, contactez :

**Pour la France :**

Centre de Méditation Kadampa France  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outillé, France  
Tél. : (+33)(0)2 43 87 70 05  
E-mail : [info@KadampaFrance.org](mailto:info@KadampaFrance.org)  
Site web : [www.KadampaFrance.org](http://www.KadampaFrance.org)

**Pour le Canada :**

Centre de Méditation Kadampa de Montréal  
835 Laurier Est  
Montréal  
Québec H2J 1G2,  
Canada  
Tél./Fax : (1) 514 521 25 29  
E-mail : [info@nkt-kmc-montreal.org](mailto:info@nkt-kmc-montreal.org)  
Site web : [www.meditationamontreal.org](http://www.meditationamontreal.org)

**Pour la Suisse :**

Centre Bouddhiste Atisha  
41 bis route de Frontenex  
1207 Eaux-Vives (Genève), Suisse  
Tél. : (41) 22 786 30 14  
E-mail : [info@mediter.ch](mailto:info@mediter.ch)  
Site web : [www.medit.ch](http://www.medit.ch)

# Tharpa dans le monde

Les livres des Éditions Tharpa sont publiés en anglais (UK et US), allemand, chinois, espagnol, français, italien, japonais, et portugais. Ils sont disponibles dans toutes les antennes Tharpa ci-dessous :

## **France**

Éditions Tharpa  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outillé  
FRANCE  
Tél. : +33 (0)2 43 87 71 02  
Fax : +33 (0)2 43 87 71 02  
[www.tharpa.com/fr/](http://www.tharpa.com/fr/)  
[info.fr@tharpa.com](mailto:info.fr@tharpa.com)

## **Canada**

Éditions Tharpa Canada  
631 rue Crawford  
Toronto ON M6G 3K1  
CANADA  
Tél. : +1 416-762-8710  
Fax : +1 416-762-2267  
[www.tharpa.com/ca-fr/](http://www.tharpa.com/ca-fr/)  
[info.ca@tharpa.com](mailto:info.ca@tharpa.com)

## **Suisse**

Tharpa Verlag  
Mirabellenstrasse 1  
8048 Zurich  
SUISSE  
Tél. : +41 44 401 02 20  
Fax. : +41 44 461 36 88  
[www.tharpa.com/ch/](http://www.tharpa.com/ch/)  
[info.ch@tharpa.com](mailto:info.ch@tharpa.com)

## **Grande-Bretagne**

Tharpa Publications UK  
Conishead Priory  
Ulverston  
Cumbria, LA12 9QQ, UK  
Tél. : +44 (0)1229-588599  
Fax. : +44 (0)1229-483919  
[www.tharpa.com/uk/](http://www.tharpa.com/uk/)  
[info.uk@tharpa.com](mailto:info.uk@tharpa.com)

**États-Unis**

Tharpa Publications USA  
47 Sweeney Road  
Glen Spey NY 12737  
USA  
Tél. : +1 845-856-5102  
Toll-free : 888-741-3475  
Fax: +1 845-856-2110  
www.tharpa.com/us/  
info.us@tharpa.com

**Australie**

Tharpa Publications Australia  
25 McCarthy Road (PO Box 63)  
Monbulk Vic 3793  
AUSTRALIA  
Tél. : +61 (3) 9752-0377  
www.tharpa.com/au/  
info.au@tharpa.com

**Espagne**

Editorial Tharpa España  
Camino Fuente del Perro s/n  
29120 Alhaurín El Grande  
(Málaga)  
ESPAGNE  
Tél. : +34 952 596808  
Fax : +34 952 490175  
www.tharpa.com/es/  
info.es@tharpa.com

**Allemagne**

Tharpa Verlag (Zweigstelle Berlin)  
Sommerswalde 8  
16727 Oberkrämer  
GERMANY  
Tél : +49 (0)33055 222135  
Fax : +49 (0) 33055 207992  
www.tharpa.com/de/  
info.de@tharpa.com

**Brésil**

Editorial Tharpa Brasil  
Rua Fradique Coutinho 710  
Vila Madalena  
05416-011 São Paulo – SP  
BRÉSIL  
Tél./Fax : +55 (11) 3812 7509  
www.budismo.org.br  
info.br@tharpa.com

**Hong Kong**

Tharpa Asia  
Flat H, 4th Floor, Bo Wah Mansion  
54 Queen's Road East  
Wanchai  
HONG KONG  
Tél. : +852 25205137  
Fax : +852 25072208  
www.tharpa.com/hk-cht/  
info.hk@tharpa.com

**Japon**

Tharpa Japan  
#501 Dai 5 Nakamura Kosan Biru,  
Shinmachi 1-29-16, Nishi-ku  
Osaka, 550-0013  
JAPAN  
Tél : +81 665 327632  
www.tharpa.com/jp/  
info.jp@tharpa.com

**Afrique du Sud**

C/O Mahasiddha Kadampa  
Buddhist Centre  
2 Hollings Road, Malvern,  
Durban 4093,  
REP. OF SOUTH AFRICA  
Tél. : +27 31 464 0984  
www.tharpa.com/za/  
info.za@tharpa.com

# Index

## A

- accomplissements 273
  - cinq 257, 273
  - commun/non commun 16
  - libérateur/du mûrissement 247
  - non-trompeurs 29
  - ordinaires 29, 158
  - requête d'accorder des 257, 259
- actions 42. *Voir aussi* actions inappropriées ; actions non vertueuses ; actions vertueuses
  - bonnes/mauvaises 78
  - contaminées 130
  - impures 23
  - pures 62, 97
- actions courroucées 257
- actions inappropriées 41, 91, 169
  - purification des 241
  - renoncer aux 62
- actions non vertueuses 4, 5, 24, 40-42, 54, 84
  - cause principale de renaissance inférieure 34
  - éviter 36, 81
  - provenant de l'ignorance 4, 60
  - purification des 93, 233, 240-242
- actions vertueuses 40, 41, 42, 52, 54, 80
  - dédier 245-246
  - se réjouir des 242
  - agrégats
    - contaminés/non contaminés 167-169
- Akanishta. *Voir* pays pur
- Akshobya 183
- Amitabha 97, 185
- Amoghasiddhi 185
- amour 81, 90. *Voir aussi* amour affectueux ; chérir les autres ; amour désirant
  - amour affectueux 70-72, 83, 158
  - amour désirant 70, 101
    - huit bienfaits 83
    - s'entraîner à 82-84
  - amour qui se préoccupe du bonheur des autres 70
  - s'entraîner à 75-84
- analogies
  - de comment couper un arbre 64
  - de l'acteur 143
  - de l'aigle planant dans le ciel 136
  - de l'arbre empoisonné 61
  - de l'illusion du magicien 9, 107, 115, 143, 163
  - de l'oiseau quittant son nid 31
  - de la tortue aveugle 27
  - des deux ailes d'un oiseau 148, 160
  - des deux lunes 149
  - des deux verres vides 255
  - du buisson épineux 55
  - du ciel et des nuages 141

- du feu dans la maison 47  
 du soleil brillant sur la  
   montagne enneigée 246  
 Ananda 27  
 animaux 8-9, 10, 33, 44, 63, 81,  
   265  
   renaissance en tant que 34,  
     36, 59, 66  
   souffrances des 9, 44, 85  
 apparence 71. *Voir aussi*  
   apparence fausse ; simple  
   apparence ; apparence claire  
   à l'esprit 105, 106, 132  
   du monde de l'état de veille  
     126  
   illusoire 142  
   nature de l'esprit 157  
   rêve 126, 157  
   trompeuse 105, 107, 131, 142  
 apparence claire 162-163, 165,  
   166, 168, 253  
   s'entraîner à 251-252  
 apparence dualiste 137, 177  
 apparence fausse 27, 86, 92,  
   132, 265  
   Bouddha n'a pas d' 38, 135  
   deux lunes nous rappelant l'  
     149  
   sagesse libérée de 256  
   subtile 137, 158, 205, 209, 259  
   abandonner 247, 260, 267  
   empêcher 265  
   racine de la saisie du soi  
     160  
 apparences ordinaires 101, 160,  
   228, 253, 268  
   grossière, libéré des 203  
   signification 162-163  
 arc-en-ciel 106, 126, 144, 217  
 Arya Tara 13, 20, 152  
   émanations 15  
   s'en remettre à 11  
 Aryadéva 99  
 Atisha 4, 26, 437  
   citation 148, 149, 245  
   histoire de sa vie 11-21  
 attachement 60, 70, 107, 151  
   contrôle de 5-7  
   la racine de la souffrance 7  
   le surmonter en méditant  
     sur la vacuité 117, 127, 129,  
       140, 144  
   paresse de 30  
   racine de 6  
   transformé en voie  
     spirituelle 159-161, 206  
 attention 16, 36, 180, 195, 196  
   très subtile 196  
 autogénération 211, 222, 267,  
   268, 272  
 préoccupation de soi 107, 151, 181  
   définition 76  
   détruire 96, 97  
   et saisie du soi 77  
   inconvenient 76-84, 82  
   renoncer à 94  
 Avadhoutipa 13, 14  
 Avalokiteshvara 11, 138
- B**
- base d'imputation  
   de Hérouka 166, 168-169, 254  
   de l'esprit 118  
   de la voiture 133, 167  
   du je 166-168, 181, 211  
   signification 167  
 Baso Tcheuky Gyeltsèn 215  
 bénédiction 10, 37, 38, 39, 40,  
   86, 149, 161  
   de tous les bouddhas 233,  
     246  
   des héros et des héroïnes 273  
   faire des efforts pour  
     recevoir des 37, 39, 229-230  
   le gourou yoga, la porte  
     d'accès pour recevoir les 229

- les recevoir dans nos canaux et nos gouttes 225, 227
- les recevoir pendant les temps dégénérés 219
- Bodh Gaya 3, 15
- Bodhibhadra 13
- bodhisattva 85, 100, 124, 162, 206
  - signification 69
  - supérieur 92, 148, 248
- bodhitchitta 13, 15, 212, 231, 269. *Voir aussi* bodhitchitta ultime
- cinq étapes dans
  - l'entraînement 70-87
- conventionnelle 103, 148, 213
- définition 69
- étymologie 69
- fait partie de l'esprit de claire lumière 200
- la porte d'accès de l'illumination 229
- méditation sur 231
- qualifiée 151
- s'entraîner à 85-87
- s'entraîner à la voie de la 89-102
- semblable au berger 100
- bodhitchitta ultime 135, 148, 213
  - définition 103
  - niveaux 135
  - s'entraîner à 103-150
  - un entraînement simple à 145-150
- bonheur
  - cause du 41
  - dépend de 10, 38, 80
  - des vies futures 43, 44
  - pas de vrai bonheur dans le samsara 60, 99
  - provenant des actions vertueuses 40
  - pur et éternel 23, 60, 86, 87, 100
- bonté 13, 83
  - de Bouddha 10
  - des êtres vivants 72-74, 77
  - méditation sur 74
- Bouddha 28, 65, 81, 89
  - accomplissements libérateur et du mûrissement 247
  - bienveillance de 10
  - citations 86, 158-159, 267
    - chercher le corps avec sagesse 109
  - création d'un magicien 9
  - du *Soutra des quatre nobles vérités* 43, 60, 61, 65
  - la tortue aveugle 27
  - les créations d'un magicien 142
  - rareté de faire l'expérience de la grande félicité 266
  - tous les phénomènes sont semblables aux rêves 106
- compassion de 10
- être éveillé 38
- existant par voie de convention 116
- foi en 7, 10
- fonction de 10, 38
- qualité non commune 135
- source de tout bonheur 10, 38
- bouddha de la compassion 104
- bouddhadharma 21, 22, 27, 28, 103, 159. *Voir aussi* enseignements de bouddha rencontrer le 28
- bouddhisme 126, 240
  - entrer dans le 28, 37, 229
  - fondateur du 3
  - qu'est ce que le 3-7
- bouddhisme kadampa 437
- bouddhiste 6, 22

## C

- calme stable 16, 91, 148, 205, 209, 253
- cancer 93
- canal central 171-189, 203, 215, 216, 218, 261. *Voir aussi*
- canaux
- dix portes 214
- méditation sur le 188-189
- comparée à une vache qui exauce les souhaits 261
- pénétrer
- notre propre corps 213
- le corps d'une autre personne 213, 214
- quatre caractéristiques 172
- canaux 224, 225, 226. *Voir aussi*
- canal central
- explication des 173-178
- libéré des obstacles des 227
- de la vie 171, 173
- gauche et droit 171, 172-173, 180, 188, 192, 207
- augmentation de la chaleur intérieur ordinaire dans les 207
- autres noms pour 174
- capacité initiale 22, 151
- voie d'une personne de 25-42
- capacité intermédiaire 21, 22, 151
- voie d'une personne de 43-66
- cerveau 32
- cessation 64
- chaleur intérieure. *Voir* toumo
- Chant de la reine du printemps* 206
- chérir les autres 84, 90
- avantages 80-81
- deux niveaux 75
- chérir soi-même. *Voir*
- préoccupation de soi
- chose qui fonctionne 127
- choses que nous voyons
- habituellement 61, 143, 151, 160. *Voir aussi* existence intrinsèque
- cinq impuretés 23
- claire lumière 196, 198, 211, 214, 216, 263, 264, 265
- de félicité 190, 204, 209, 265, 273
- de la mort 264
- différents niveaux 203
- du sommeil 264
- entraînement à 265
- fondation de tous les autres esprits 200
- nature 198
- pleinement qualifiée 201, 204
- qu'est-ce que la 264
- réalisation de 265
- trois types de 264
- vent monté par la 198
- claire lumière d'exemple 17.
- Voir aussi* claire lumière d'exemple ultime
- claire lumière d'exemple ultime 180, 199. *Voir aussi*
- claire lumière d'exemple signification 203
- claire lumière de félicité 209
- Claire Lumière de félicité* 215, 216
- claire lumière de signification 17, 180, 203-204, 209, 216, 224. *Voir aussi* mahamoudra de la quatrième étape 204
- l'inconcevabilité proprement dite 274
- pays intérieur des dakinis 260
- synonymes 204
- clairvoyance 16, 34
- cœur 96, 97
- amical 70

- bon 97, 231  
 chaleureux 70, 71, 74  
*Cœur de la sagesse* 112, 142  
 colère 4, 60, 70, 158, 257  
 contrôle de 23, 257  
 détruire le mérite 91  
 la surmonter en méditant  
   sur la vacuité 117, 140  
 résoudre les problèmes  
   quotidiens de 5, 80  
 compassion 4, 12, 24, 70, 79, 101  
 comme offrande principale  
   240  
 de Bouddha 10  
 entraînement à la  
   compassion universelle 24  
 fait partie de l'esprit de  
   claire lumière 200  
 Hérrouka, manifestation de  
   166  
 la nature de la bodhitchitta  
   conventionnelle 103  
 méditer sur la prise avec  
   94-98  
 mourir avec un esprit de 97  
 porte d'accès à la voie de  
   l'illumination 74  
 compassion universelle 29,  
   74, 81, 96, 159. *Voir aussi*  
 compassion  
   résoudre les problèmes  
   provenant de la colère 5  
   s'entraîner à la 84-85  
   voie rapide de l'illumination  
   75  
 concentration 52, 198. *Voir*  
   *aussi* trois entraînements  
   supérieurs  
   de l'absorption de la  
   cessation 205  
   du placement continu 147, 252  
   du placement proche 148, 253  
   du placement simple 147, 252  
   du remplacement 148, 252  
   félicité de la souplesse 205  
   nature 62  
   pénétrer le canal central par  
   la 209  
   perfection de la 90, 91-92, 95,  
   101  
 concentration semblable au  
   vajra 162  
 conceptions ordinaires 101,  
   160, 228, 268  
   abandon des 204  
   grossière 203  
   signification 162-163  
 conditions adverses  
   accepter 94, 101  
   pacifier 257  
   transformation des 24  
 connaisseur issu d'inférence 124  
 conscience 117, 241, 194  
   au moment de la mort 54, 179  
   au moment de la naissance 45  
*Conseils du cœur d'Atisha* 148  
 contact 117  
 convention  
   existant par voie de 116  
 convoitise 41  
 corps. *Voir aussi* vacuité,  
   du corps ; existence  
   intrinsèque ; du corps ;  
   corps vajra ; corps très subtil  
   au moment de la mort 54  
   divin 203  
   existent  
   conventionnellement 115  
   grossier 200, 211, 212  
   impur 23, 56  
   manifestation de la vacuité 138  
   nature trompeuse 113-114  
   nature ultime 113-115  
   parties du 110, 111  
   provenant des parents 209-210  
   pur 212

résidant continuellement  
 100, 181, 203, 205, 210, 212  
 obscurci par les  
   perturbations mentales  
   212  
 vraie nature 113-115  
 corps de Bouddha 212, 228  
   graine du 210  
 corps émanation 161, 166, 248,  
   272  
 corps forme 91, 213, 237, 248.  
   *Voir aussi* corps émanation ;  
   corps jouissance  
   cause du 212  
   grossier /subtil 248  
 corps illusoire 180, 203, 211,  
   216, 263  
   de la troisième étape 204  
   pur 204, 209, 212, 213, 224  
 corps immortel 181, 209, 213.  
   *Voir aussi* corps, résidant  
   continuellement ; corps vajra  
 corps isolé 216  
 corps isolé et parole isolée de  
   l'étape de réalisation 203  
 corps isolé et parole isolée de  
   la cinquième étape 180  
 corps jouissance 162, 165, 218,  
   248, 272  
 corps subtil 211, 224  
 corps très subtil 100, 210, 211, 246  
   se manifeste au moment de  
   l'endormissement et de la  
   mort 210  
 corps vajra 209, 211, 213  
 corps vérité 91, 165, 197, 218, 272  
   cause du 212  
   Hérouka imputé sur 247  
   nature 161, 248  
   sagesse 161, 248  
 croyance correcte 98, 169, 253  
 cycle de vies impures 24, 27,  
   59. *Voir aussi* samsara

## D

dakinis 14  
 de ce monde. *Voir aussi* ordinaire  
   plaisirs 33, 58, 159  
   transformer 161  
 dédier la vertu 245-246, 275  
 déité/s 165, 166, 203, 217, 225,  
   263  
   du mandala du corps de  
   Hérouka 226-228  
 demander de tourner la roue  
   du dharma 243  
 demi-dieux  
   renaissance en tant que 8  
   souffrances des 45, 85  
 dépression 5, 78  
 désir/s 56-57  
   transformer nos expériences  
   des objets de 269  
 deux abandons. *Voir* canal  
   central  
 dharma 3, 4, 27, 437. *Voir*  
   *aussi* bouddhadharma ;  
   enseignements de  
   Bouddha ; dharma kadam ;  
   refuge  
   don du 90  
   grand miroir du 24  
   méthode pour résoudre nos  
   problèmes quotidiens 6  
   véritable protection 38  
 dharma kadam 23, 28. *Voir*  
   *aussi* bouddhadharma ;  
   enseignements de  
   Bouddha ; dharma  
 dharmakaya 218, 248. *Voir*  
   *aussi* corps vérité  
 Dharmarakshita 15  
 Dhipamkara Shrijana. *Voir*  
   Atisha  
 dieux  
   renaissance en tant que 8, 59  
   souffrances des 45, 85

- discipline morale 42, 62. *Voir aussi* trois entraînements supérieurs  
nature 62  
nécessaire pour progresser dans notre entraînement spirituel 62  
perfection de la 90, 91, 94, 101  
supérieure, trois types de 16  
trois types de 16  
discrimination 117  
distractions 95, 209  
empêcher les 63  
surmonter les 199  
dix terres 16  
dix-huit chutes morales  
racines 16  
Djangtchoub Eu 11, 18, 19  
Djé Pabongkhapa 218, 219, 263, 269, 273, 294  
Djé Shérab Sèngué 233  
Djé Tsongkhapa 4, 21, 22, 68, 216, 223  
citation 70, 103, 206, 207  
fondateur de la nouvelle tradition kadampa 11  
fondateur de la tradition guéloug 218  
instructions sur le mahamoudra donnés par 201  
nom d'ordination 201  
Djétari 12  
don 81. *Voir aussi* la prise et le don  
bienfaits de méditer sur 101  
en association avec les six perfections 99-102  
perfection du 90  
Dordjé Shougden 235  
douleur mentale 8, 43, 55, 59, 78, 91  
Dromteunpa 22
- E**  
écouter les instructions du dharma 23, 149  
effort 7, 31, 33  
perfection de l' 90, 91, 94, 101  
pour recevoir les bénédictions de Bouddha 37, 39, 229-230  
éléments 183  
eau 182, 185  
espace 185  
feu 183, 185  
six, nécessaires pour générer la félicité 206  
terre 182, 185  
vent 183, 185  
émanations 86, 98, 149  
de Arya Tara 15  
de Gourou Soumati Bouddha Hérouka 245  
de Hérouka 218  
de Hérouka définitif 232  
de Hérouka et Vajrayogini 219  
empreintes 41  
des pensées conceptuelles 134  
karmiques 126  
enseignant spirituel 39, 148, 230, 232  
enseignant/guëshé kadampa 437  
enseignements de Bouddha 3-7, 9, 11, 21, 29, 78, 201.  
*Voir aussi* bouddhadharma ; dharma  
deux étapes 4  
méthode pour résoudre les problèmes humains 4  
méthode scientifique 7  
remède suprême 21  
trois groupes 15  
environnement  
impur 23, 56

- équilibre méditatif 135  
 espace non produit 127, 141  
 espace produit 141  
 esprit 69, 126, 140, 179, 209.  
   *Voir aussi* vacuité, de  
   l'esprit ; paix de l'esprit ;  
   esprits subtils ; esprit très  
   subtil  
   apparences à 106, 115, 116,  
   133  
   apparences dans la nature  
   de 157  
   au moment de la mort 31, 41  
   base d'imputation de 118  
   conceptuel/non conceptuel  
   124  
   créateur du monde 126  
   dépend de 106  
   existant par voie de  
   convention 116  
   grossier 200  
   impur 23, 126, 157-158  
   dépend de vents impurs  
   177  
   imputé par 116, 117  
   incorrects 71  
   nature et fonction 31, 182  
   non contaminé, définition 134  
   projections de 105, 110, 116,  
   157, 157-158  
   purs 157-158  
   résidant continuellement  
   181, 205, 210  
   semblable à un champ 41  
   trompeurs 77  
   valides 71  
 esprit consciencieux 16, 36  
 esprit de Bouddha 227  
   graine de 210  
   vacuité de 248  
 esprit et vent indestructibles  
   210  
 esprit indestructible 210  
 esprit isolé 203, 216  
 esprit non conceptuel 124  
 esprit non contaminé  
   définition 134  
 esprit principal 117  
 esprit très subtil 41, 106, 181,  
   210, 246, 254  
   empreinte sur 41  
   et vacuité 197  
   monté sur le vent très subtil  
   196  
   perçoit la vacuité 264-265  
   réalisant les deux vérités 256  
   réalisation de la claire  
   lumière 265  
   se manifeste au moment de  
   l'endormissement et de la  
   mort 210, 264  
   se manifeste pendant le  
   sommeil 267  
 esprit valide 124, 132, 133, 145  
 esprits affamés  
   renaissance en tant que 8, 34,  
   36  
   souffrances des 45, 59, 85  
 esprits conceptuels 124, 129,  
   194  
 esprits subtils 195, 200  
   noir de l'accomplissement  
   imminent 195, 198  
   de l'ordre inverse 199  
   rouge grandissant 195, 198  
   de l'ordre inverse 199  
   vision de blancheur 195, 197,  
   198  
   de l'ordre inverse 199  
 étape de réalisation 16, 163,  
   165, 223  
   cinq étapes de 180, 203-204, 225  
   définition 171  
   du mahamoudra 201-216  
   le tantra de 171-200  
   méditation efficace 231

- mener à terme 247  
 principaux objets de 171  
 rendre les méditations efficaces 227  
 s'entraîner à 260-261  
 étape de génération 16, 162, 163, 165-170, 188, 211  
 définition 165  
 fonction 165-166  
 le tantra de 165-170  
 mener à terme 247  
 motivée par la bodhitchitta 170, 231  
 principaux objets de 171  
 s'entraîner à l'apparence et à la vacuité non duelles 254-255  
*Étapes de la voie de l'illumination* 11  
 être supérieur 92, 134, 198  
 êtres de l'enfer 97  
   renaissance en tant que 34, 36, 97  
   souffrances des 9, 45, 59, 85  
 êtres de sagesse 257, 260  
   inviter 236  
 êtres humains  
   base de la souffrance des 47  
   renaissance en tant que 8, 59, 79, 84  
   causes de 34  
   possibilité 28  
   souffrances des 9, 25, 45, 84-85  
 êtres ordinaires 110, 132, 161, 195, 218  
   apparence à 134  
   font seulement l'expérience d'une félicité ordinaire 265  
   le corps, la parole et l'esprit très subtil se manifestent au moment de l'endormissement/de la mort 210  
 êtres pleinement éveillés 200, 240. *Voir aussi* Bouddha ; Shakyamouni, Bouddha  
 êtres vivants 10, 20, 24, 27, 38, 69, 82, 85  
 amour qui se préoccupe du bonheur 80  
 bonté des 24  
 dans le pays pur de Kéajra 223  
 nos mères 71  
 rendre leur bonté 13  
 existence de son propre coté/du coté de l'objet 110, 119, 124, 132, 133, 139, 144, 145. *Voir aussi* existence intrinsèque  
 existence intrinsèque 110, 116, 144  
 apparence d' 131, 142  
 du corps 110, 115, 137  
 du corps que nous voyons habituellement 138  
 du je 122, 162, 166  
 identifier 119  
 lien avec la préoccupation de soi 77  
 huit extrêmes de 129  
 objet de la négation de 119, 142  
 synonymes 105  
 existence vraie 105, 107, 113, 116, 127, 132. *Voir aussi* existence intrinsèque  
 expérience de la voie spirituelle 49, 54  
 extrême de l'existence/de la non-existence 124, 149
- F**
- faire la requête aux guide spirituel de rester 245  
 fantômes affamés *Voir* esprits affamés  
 félicité. *Voir aussi* claire

- lumière, de félicité ; grande félicité ; grande félicité spontanée ; union de la grande félicité et de la vacuité  
différents types 205  
sexuelle 161, 265  
feu intérieur. *Voir* toumo  
fierté divine 162, 165-170  
s'entraîner à 253-254  
focalisation 117  
foi 39, 96, 149, 237, 246, 257.  
*Voir aussi* foi bouddhiste  
la vie spirituelle 7  
foi bouddhiste 7-10. *Voir aussi*  
foi
- G**
- Ghantapa 189, 213, 218, 224  
histoire de 219-221  
Gouhyasamajja 219  
Goungtang 50, 212  
gourou 215  
racine 232, 235  
signification 232  
Gourou Soumati Bouddha  
Hérouka 232, 234, 236, 240,  
241-242, 243, 245, 248, 326  
faire des requêtes spéciales à  
246-248  
visualisation et méditation  
235-236  
gourou yoga 271  
de la lignée Séguiou 233  
du *Joyau du cœur* selon le  
tantra du yoga suprême  
235  
porte d'accès pour recevoir  
les bénédictions 229  
gourous de la lignée 215, 224  
gouttes 178, 213-214. *Voir aussi*  
goutte indestructible  
circulant dans le canal  
central 205, 208  
circulant dans les canaux  
droit et gauche 207  
fonte des 205, 207-208  
libérées des obstacles 227  
rouges et blanches 177, 178,  
207-208, 224, 225  
goutte blanche indestructible 226  
goutte indestructible 171, 178-  
179, 199, 215  
à l'intérieur de l'esprit et du  
vent indestructibles 181,  
196-197, 210  
caractéristiques 179  
méditation sur 189-190  
rouge et blanche 224, 226  
goutte rouge indestructible 226  
grande capacité 22, 23, 67, 151  
voie d'une personne de 69-274  
grande félicité 201, 217  
deux caractéristiques 205,  
208, 213, 265  
grande félicité et vacuité 233  
faire naître l'expérience de  
248-249  
grande félicité spontanée 180,  
208, 227. *Voir aussi* grande  
félicité  
guerre 242  
Guéshé Tchékawa 97, 117, 144  
*Guide du mode de vie du*  
*bodhisattva* 77, 79, 80, 99,  
109, 134, 212  
*Guide du Pays des Dakinis* 246,  
269, 273  
guide spirituel 12, 18, 20, 89,  
216, 218, 246. *Voir aussi*  
gourou  
émanation de Hérouka 218  
est un bouddha 163  
intérieur 63, 87  
qui est notre 232  
s'en remettre à 149, 232

guides préliminaires 238, 242  
Gyèlwa Ènsapa 256

## H

haine. *Voir aussi* attachement  
la surmonter en méditant  
sur la vacuité 129. *Voir aussi*  
colère

héroïnes de la roue de  
l'engagement 226

héros et héroïnes 169, 224-228,  
252

des roues du cœur, de la  
parole et du corps 226

Hérouka 14, 164, 178, 203, 232,  
271

base d'imputation pour 218  
définitif 218, 232, 247

étape de génération de 162,  
165-170

étymologie 217

interprétatif 218

pays pur de 219, 223

signification 217

Hérouka Losang Yéshé. *Voir*  
Kyabdjé Tridjang Rinpotché

Hévajra 13

hinayana 17

huit extrêmes 129, 134, 139  
vacuité des 125-130, 135

## I

ignorance 84, 86, 112. *Voir aussi*  
saisie du soi  
contrôle de 23  
sommeil de 38

ignorance de saisie du vrai 123

illumination 33, 93, 100

accomplissement de 204, 260

atteinte en trois ans 256

bonheur pur et éternel 28, 65,  
87

définition 27, 86

dépend de la bonté des  
autres 74

dépend de la grande félicité  
206

dépend de recevoir des  
bénédictions 149

état de 158, 254

être guidé vers, par notre  
guide spirituel 232

l'atteindre en une seule vie 223

la bodhitchitta souhaite  
atteindre 69, 86-87, 89

la réalisation de l'union des  
deux vérités 247

montrer la manière  
d'accomplir 3

principale méthode pour  
l'atteindre 15

proprement dite 256

sens et but de la vie humaine  
25, 27, 29, 149

voie de 89

voie rapide de 75, 81, 101,  
157, 218, 265

illusion, magicien. *Voir* analogies

image générique 122, 123, 124,  
203

imagination 98, 162, 165, 170, 171

impermanence sutile 127

imputation 116, 133. *Voir aussi*  
base d'imputation

de notre je 123. *Voir aussi*

base d'imputation  
sur notre corps subtil 211

Indra et Brahma 3

insatisfaction 58, 99

intention 4, 96, 117, 131, 257

introuvabilité 116, 144

de l'esprit 118

du corps 113

du je 122, 123

**J**

- jalousie 45, 80, 107  
     contrôle de 23  
     problèmes de 242  
 je. *Voir aussi* vacuité, du je ;  
     existence intrinsèque, du je  
     base d'imputation de 128  
     moi-même tel que je me vois  
     habituellement 119, 123  
     nature conventionnelle 123  
     nature ultime 123. *Voir aussi*  
     vacuité, du je  
     que nous voyons  
     habituellement 170  
*Joyau du cœur* 233, 235  
 joyau qui exauce les souhaits  
     22, 87, 100

**K**

- kadampas 11-21  
 karma 40-42, 63, 78, 126  
     collectif 126  
     méditation sur 42  
     pur/impur 178  
     purification 237  
     signification 40  
 Kéajra. *Voir* pays pur  
 Kharak Gomtchèn 93  
 Khédroubdjé 223  
 Kyabdjé Tridjang Rinpotché  
     219, 224, 263, 310

**L**

- l'apparence et la vacuité non  
     duelles 254-256  
*L'Entraînement de l'esprit en sept*  
     *points* 117, 144  
*L'Essence du Vajrayana* 188, 217,  
     293  
*L'Offrande au guide spirituel* 216  
*La Lampe pour la voie de*  
     *l'illumination* 21

- La Prière Libératrice* 277-278  
 la prise  
     en association avec les six  
     perfections 93-98  
     méditation sur 95-96  
 la prise et le don 89  
     bienfaits 93  
     dans le tantra du yoga  
     suprême 272  
     en association avec les six  
     perfections 93-102  
*La Sagesse fondamentale* 130  
*La Voie rapide de la grande félicité*  
     269, 273, 335-386  
*La Voie joyeuse* 149  
 Lamrim 93, 437. *Voir aussi*  
     Lamrim kadam  
     caractéristiques  
     prééminentes 22  
     examen de notre pratique du  
     151-153  
 Lamrim kadam 11, 75  
     grand miroir 24  
     grande valeur du 21-24  
     méthode scientifique 24  
     remède suprême 24  
*Le Tantra racine condensé de*  
     *Hérouka* 158, 218, 266  
*Le Yoga condensé en six séances*  
     305-308  
*Le Yoga de Bouddha Hérouka* 232,  
     235, 291-308  
 lèpre 93  
*Les Terres et les Voies tantriques*  
     188, 308  
 libération 60  
     accomplissement de 209  
     comment l'atteindre 8-9  
     définitive 7, 22, 33, 40, 64, 98  
     pourquoi nous avons besoin  
     de l'atteindre 7  
     temporaire 9, 65  
     voie de la 60, 62

*Libération hors de la douleur*  
387-405

lien karmique 219

lignée orale Gandèn 215, 228,  
254, 256

essence de la pratique 256

## M

Mahakarouna 221

mahamoudra 14, 159, 163, 205.

*Voir aussi* claire lumière  
de signification ; union de  
la grande félicité et de la  
vacuité

collection de mérite et de  
sagesse 204

définition 212

étape de réalisation du  
212-216

étymologie 212

faire mûrir la graine des  
réalisations du 233

nature 203

non commun 216

signification 204

soutra 212

synonymes 204

Mahasiddha Dharmavajra 215

mahayana 17

maître vajra 206

Maitreya 21, 236

maladie 23, 38, 96, 97, 257.

*Voir aussi* souffrance, de la  
maladie

libération de 209

malveillance 41

mandala 224. *Voir aussi*

mandala du corps de  
Hérouka ; Vajrayogini,  
mandala du corps

mandala du corps de Hérouka  
178, 217-261

apparence fausse du 255

lignée de ces instructions  
217-224

obstacles au 241

pratiques préliminaires  
228-248

qu'est-ce que 224-228

retraite d'approche 260

s'entraîner à l'étape de  
génération

cinq étapes 249

trois caractéristiques 251

s'entraîner au mandala du  
corps de Hérouka 260-261

Mandjoushri 215

mantra

aux trois OM de Vajrayogini  
258-259, 273

condensé des soixante-deux

détités du mandala du  
corps de Hérouka 259-260

essence de Hérouka 257-258

s'entraîner à la récitation de  
257

signification 257

mantra secret 157. *Voir aussi*  
tantra

Marpa 218, 222

mauvais objets 6

mauvaise perception 132

due aux empreintes de saisie  
du soi 123

méconduite sexuelle 41

médecin 22, 38, 49, 93

méditation 161, 187

définition 42

préparation pour la 281-282

mère 10, 85

bonté de 72

reconnaître que tous les êtres  
vivants sont 70-72

mérite 41, 83, 93, 169, 240

cause du corps forme 91

collection de 101, 204, 233, 268

détruire 91  
 méthode scientifique 7, 24  
 Milarépa 44, 50, 215, 221-223  
   citation 157  
   enseignant sur la vacuité 141  
   grotte vide 86  
 mirage 106, 107, 116, 132  
 miroir du dharma 24  
 moine 14, 16, 221  
 monde 54, 165, 170  
   apparence karmique 126  
   conventionnel 143  
   créé par l'esprit 126, 157, 170  
   de l'état de veille 106, 126,  
     144, 145  
   du rêve 31, 106, 145, 157  
   impur 8  
   moderne 4  
   progrès matériel dans le 25  
 monde conventionnel 143  
 monde moderne 4  
 mort 30-33, 38, 93, 95, 181, 210.  
   *Voir aussi* souffrance, de la  
   mort  
   état d'esprit au moment de 41  
   méditation sur 32-33  
   réalisation de la 30  
   séparation définitive du  
   corps et de l'esprit 212  
 mort, état intermédiaire et  
   renaissance ordinaires 165  
 moudra d'action 14, 214

**N**

nada 190, 191, 273, 387  
 Nagardjouna 83, 130, 212  
 naissance 47. *Voir aussi*  
   renaissance ; souffrance, de  
   la renaissance  
 Naropa 208, 263, 290  
 nature conventionnelle 140  
   du je 123  
 nature de Bouddha 94, 161,

166, 210  
 corps très subtil 100  
 mûrissement complet 247  
 selon le tantra du yoga  
   suprême 233  
 véritable 188  
 nature ultime 115, 130, 138.  
   *Voir aussi* vérité ultime  
   de l'esprit 118  
   du je 123  
 néant 64, 121, 122, 145  
 nirvana 9, 29, 60, 65, 145, 223,  
   266. *Voir aussi* libération  
   atteindre le 64  
   signification et nature 207  
 nœuds de canaux 172, 174  
   au niveau du cœur 175, 178,  
     186  
 noir de l'accomplissement  
   imminent 199  
 non-bouddhiste 19, 22  
 Nouvelle Tradition Kadampa  
   437

**O**

objet de la négation 119, 142  
 objet nié. *Voir* objet de la  
   négation  
 objets d'engagement tantrique  
   292  
 objets faux 131, 133  
 obstructions à l'illumination 162  
 obstructions à la libération 162  
*Océan de la grande explication* 15  
*Océan de nectar* 112, 142  
 offrande de mandala 246  
 offrande du kousali tsoq 271  
 offrandes 238-240  
   définition 240  
 ordinaire. *Voir aussi* de ce monde  
   êtres 116  
   intelligence 64  
 ordination 14

orgueil 14  
 origine 60  
   signification 60  
*Ornement pour la claire réalisation*  
 21

## P

Padmasambhava 17  
 paix de l'esprit 42  
   bonheur dépend de 38  
   dépend de 38  
   détruite 60, 107  
   méthode pour connaître 145  
   mourir avec 41  
   permanente 9, 60, 64, 69  
 paix intérieure 77, 266  
 paix mentale 27, 38, 42, 60, 62, 86  
   bonheur dépend de 10  
   dépend de 10  
 Paldèn Sangpo 235  
 Pamtingpa 263  
 parèdre 214. *Voir aussi* moudra  
   d'action  
 paresse 33, 91, 94, 101  
   de l'attachement 30, 32  
 parole de Bouddha 228, 271  
   graine de 210  
 parole isolée 216  
 parole très subtile 188, 210  
   se manifeste au moment de  
   l'endormissement et de la  
   mort 210  
 patience 80  
   perfection de la 90, 91, 94, 101  
 pauvreté 54, 58, 65, 90  
 pays pur 31, 97, 206, 246  
   Akanishta 212, 223  
   emplacements extérieurs de  
   Hérouka 178  
   Kéajra 219, 222, 224, 269  
   atteindre 253  
   pays intérieur et extérieur  
   des dakinis 260

Pays Pur des Dakinis 223  
   renaître dans 97, 223  
   Soukhavati 97, 223  
   Toushita 223  
 Pays Pur des Dakinis 223  
   intérieur/extérieur 260  
 pensée conceptuelle 125  
   empreintes de 134  
   vent monté par la 188  
 perceuteur direct non  
   conceptuel 134  
 perception mentale 187  
 perception parfaitement juste  
   134  
 perception sensorielle 187  
 perceptions erronées 60, 124,  
   128  
 personne 110, 183. *Voir aussi*  
   capacité initiale ; capacité  
   intermédiaire ; grande  
   capacité  
 personne immortelle 181, 210,  
   212  
 perturbations mentales 23, 64,  
   79, 107, 125, 162, 213  
   abandon des 204, 209  
   conception des huit  
   extrêmes, racine des  
   129-130  
   contrôler les 5, 153, 257  
   diminution 96, 143  
   fonction 60  
   formées intellectuellement  
   209  
   innées 209  
   les surmonter en méditant  
   sur la vacuité 117  
   maladie des 21-22  
   racine des 160  
   souffrances provenant des 6-7  
   source de nos problèmes  
   quotidiens 4  
 peur 46, 49, 54, 59, 107, 122, 163

- de la mort 181  
 de la renaissance inférieure 36  
 phénomène. *Voir aussi* vacuité,  
 de tous les phénomènes  
 existant conventionnellement  
 116, 124  
 existant en tant que simple  
 imputation 167  
 nature réelle de tout 64  
 pas autre que la vacuité 110  
 réunis dans la vacuité 247  
 semblable aux arc-en-ciel 144  
 semblables aux illusions 107  
 semblables aux rêves 45, 106,  
 144  
 phénomène affirmatif 142  
 phénomène impermanent 141  
 vacuité des 127  
 phénomène négatif non  
 affirmant 142  
 phénomène permanent 127,  
 141  
 phénomène produit 126  
 vacuité des 135  
 phénomène trompeur 131  
 poison 61  
 police 38  
 potentialité 98, 245. *Voir aussi*  
 potentiel  
 de venir en aide à tous les  
 êtres vivants 93, 94, 101,  
 272  
 potentiel 188, 241. *Voir aussi*  
 potentialité  
 pour renaître dans un pays  
 pur 97  
 poudja 39  
 pouvoirs miraculeux 16  
 pouvoirs sensoriels 187  
 powa 233. *Voir aussi* transfert  
 de conscience  
 pratiquant tantrique 165, 213  
 pratique du dharma 7, 27, 30,  
 30, 32, 33, 55, 63, 73  
 comme offrande 240  
 éliminer l'obstacle principal  
 à 33  
 obstacles à 241  
 pratique spirituelle 42, 52, 55,  
 66, 163  
 pratiques préliminaires  
 228-248  
 non communes 216. *Voir*  
*aussi Prières pour la*  
*méditation*  
*Prière pour l'épanouissement de*  
*la doctrine de Djé Tsongkhapa*  
 212  
 prières 39, 221  
 prières de requêtes spéciales  
 246-248  
*Prières pour la méditation* 279-287  
 problèmes 4-7, 23, 58  
 résoudre 24, 75  
 solution universelle aux 145  
 source des 4, 70  
 promesse 37, 39, 40, 89  
 prosternations 237-238  
 protecteur du dharma,  
 bouddha de la sagesse 11, 156  
 purification 42, 93, 233, 240-  
 242, 269, 271  
 de notre monde 157  
 signes de 96
- ## Q
- quarante-six chutes morales  
 secondaires 16  
*Quatre cents versets* 99  
 quatre gourous-déités  
 kadampas 11  
 quatre pureté absolues 158, 160  
 quatre vides 198, 199  
 quatre-vingts conceptions  
 indicatrices 195

## R

- Rahoulagoupta 13  
 Ratnasambhava 185  
 rayons de canaux 176  
 réalisations 7, 62, 73, 94, 237, 257  
   communes/non communes 17  
   développer des 23-24  
   tantriques 98, 169  
 recherche conventionnelle 108  
 recherche ultime 109, 110  
 récitation mentale 273  
 récitation vajra 188  
 refuge 13, 28, 34, 36, 38, 269  
   chercher 36-40  
   méditation sur 39, 229  
   porte d'accès pour entrer  
   dans le bouddhisme 37, 229  
   vœux, engagements du 37,  
   39, 229-230  
 regret 49, 52  
   pour nos actions non  
   vertueuses 241  
 relation sexuelle 207, 214  
 renaissance 200, 272. *Voir aussi*  
   renaissance inférieure ;  
   souffrance, de la renaissance  
   contaminée 47, 59, 84  
   libération de 209  
   dans un pays pur 97, 223  
   différents règnes 8  
   fortunée/malheureuse 41  
   qu'est ce qui détermine notre  
   41  
 renaissance fortunée 41  
 renaissance inférieure 33-36  
   cause de 34  
   impossible 98  
   peur de 36  
   protection contre 37  
 renoncement 7, 29, 43, 65, 269  
   développer le 23, 60  
   motivation pour pratiquer  
   les trois entraînements  
   supérieurs 62  
   porte d'accès de la libération  
   69, 229  
   qualifié 151  
   réalisation du 60  
   résoudre les problèmes  
   provenant de l'attachement 5  
   s'entraîner au 59, 230-231  
 rêve 4, 31, 45, 126  
   apparence 126  
   du samsara 38  
   éléphant 106  
   monde du 106, 157  
   phénomènes semblables aux  
   106  
   simple apparence à l'esprit 145  
   validité relative du 132  
 Rintchèn Sangpo 17, 18  
 roue de la grande félicité 226  
 roue de la parole 226  
 roue du corps 226  
 roue du dharma 3, 243, 437  
 roue/s de canaux 172-173, 180  
   de la gorge 179, 208, 214-215  
   de la roue du feu 214-215  
   de la roue du vent 214-215  
   du cœur 175, 176, 208, 214-  
   215, 225, 226  
   importance de la 176, 179, 216  
   tableau des rayons de 176  
   vents se dissolvant dans  
   196, 199  
   du joyau 175, 214  
   du nombril 174, 199, 208,  
   214-215  
   du point secret 176, 214-215  
   du sommet de la tête 174,  
   208, 214-215  
   tableau des quatre  
   principales 175  
 rouge grandissant 199  
 roupakaya 91. *Voir aussi* corps  
 forme

## S

- s'échanger avec les autres 76-84  
*Sadhana d'Avalokiteshvara, La*  
 407-416
- sagesse 4, 71, 165, 167, 169. *Voir aussi* trois entraînements supérieurs  
 cause du corps vérité 91  
 de l'équilibre méditatif 134  
 faire grandir 143  
 lumière intérieure 27, 86  
 manifestation de 263  
 nature et fonction 63  
 non contaminée 135  
 perfection de la 90, 92-93, 95, 101  
 possédée par les bouddhas 256
- sagesse omnisciente 92, 93
- sagesse réalisant la vacuité résoudre les problèmes  
 provenant de l'ignorance 5
- saisie du soi 47, 60, 96, 97, 123, 151, 166, 167  
 abandon de 9  
 profonde félicité 205
- arbre empoisonné 64
- cessation de 207
- différents aspects de 130
- diminution 138
- empreintes de 118, 123, 134
- et préoccupation de soi 77
- poison intérieur 61
- racine de la 160
- source de toutes les perturbations mentales et de toute souffrance 6, 7, 9, 61, 65
- samsara 7, 8, 28, 47, 56, 69, 114, 125, 140, 167, 177
- libération du 92, 223
- pas de vrai bonheur 60, 86
- racine du 130, 160
- sangha 37, 39, 229-230. *Voir aussi* refuge
- Saraha 61
- satisfaction 57
- se mettre à égalité avec les autres 75-76
- se réjouir 242-243
- sensation 117
- sensations 5
- sept membres 237-248
- Sept traités de l'abhidharma* 15
- Serlingpa 15
- Shakyamouni, Bouddha 2, 7, 14, 21, 212, 232  
 fondateur du bouddhisme 3  
 s'en remettre à 11
- Shantidéva 79, 109, 110, 113, 114, 115, 212, 213. *Voir aussi* *Guide du mode de vie du bodhisattva*
- Shérab Tsèg 263
- Shilarakshita 14
- simple absence 117, 127, 133, 138, 141. *Voir aussi* vacuité de moi-même tel que je me vois habituellement 122, 136, 146-147  
 de tous les phénomènes que nous voyons habituellement 147, 267, 274  
 du corps que nous voyons habituellement 113, 114, 146
- simple apparence 108, 113, 163  
 à l'esprit de l'état de veille/ du rêve 106, 144, 157  
 existant conventionnellement comme 115, 124  
 fait partie de la vérité conventionnelle 132  
 s'en servir pour résoudre nos problèmes 127, 144
- simple imputation 125, 167. *Voir aussi* base

- d'imputation ; imputation de l'unicité/de la pluralité 128-129
- simple nom 95, 101, 113, 116, 124
- six perfections 16
- notre pratique quotidienne 90
- s'entraîner au 89-102
- six yogas de Naropa 215
- souffrance 4, 6-7, 8, 9. *Voir aussi*
- êtres humains, souffrance des ; vie future, souffrance des
- changeante 86, 99
- conception des huit extrêmes, racine de 130
- de cette vie 44
- de la maladie 8, 24, 38, 47-49, 65
- de la mort 8, 24, 38, 53-54
- de la naissance 45-47
- de la renaissance 8, 56, 65, 84
- des autres 81, 84
- développer la peur des 59
- du vieillissement 8, 38, 49-53, 65
- future, empêcher la 240
- humaine, base de 47
- les autres types de 54-60
- libération de 9, 38
- libération définitive de 65-66, 223
- protection contre 3
- provenant de la préoccupation de soi 77-78
- provenant des actions non vertueuses 40
- racine de 6
- se libérer de 7
- Soukhavati. *Voir* pays pur
- souplesse 209, 253
- soutra 1-153, 157, 159, 209, 213, 266
- en tant que bases fondamentales 207
- le corps grossier est le véritable corps 213
- nature de bouddha 210
- types de félicité 205
- Soutra condensé de la perfection de la sagesse* 109
- Soutra des quatre nobles vérités* 43, 60, 61, 65
- Soutra du cœur* 138
- soutra et tantra 4, 11, 16, 21, 93
- aucune contradiction entre 159
- union du 158
- Soutra roi de la concentration* 9, 142
- Soutras de la perfection de la sagesse* 15, 21, 130
- ## T
- tantra 155-274. *Voir aussi* étape de génération ; étape de réalisation ; mahamoudra
- accomplissement non commun du 16
- définition 160
- grande valeur du 157-163
- intention ultime de Bouddha 207
- principaux objets à abandonner 162-163
- quatre classes de 161
- synonymes 157
- Tantra d'Ambhidana* 216
- division 263
- tantra de Gouhyasamadja 263
- tantra du yoga suprême 158, 159, 161, 181, 201, 206, 207, 213
- deux étapes du 165
- division 263
- explication de la nature de bouddha 210

graine des réalisations du 233  
 l'essence même du 165, 265  
 réalisation du 224  
 voie de la vision du 209  
*Tantra racine de Hérouka* 263  
*Tantra racine de Hévajra* 215  
*Tantras de Hévajra et de Hérouka*  
 13  
 Tchakrasambara 217. *Voir aussi*  
 Hérouka  
 Tchandragarbha. *Voir* Atisha  
 technologie moderne 4, 65  
 temples 39  
 temps sans commencement 4,  
 27, 77, 122, 166, 181, 210, 241  
 théravada 3  
 Togdèn Djampel Gyatso 215  
 toumo 178, 207, 215, 222, 223  
 Touthita. *Voir* pays pur  
 tradition guéloug 218  
 tradition kadampa 3  
 tradition kagyou 218  
 transfert de conscience 31, 223  
 transmission 232  
 transmission de pouvoir 161  
 du mandala du corps de  
 Hérouka 232  
 du tantra du yoga suprême  
 engagements 272  
 quatre 271  
 Trisong Détsèn 17  
 trois entraînements supérieurs  
 16, 62, 205. *Voir aussi*  
 discipline morale ;  
 concentration ; sagesse  
 méditation sur 64  
 trois joyaux 39  
 trois règnes inférieurs 8, 28,  
 34. *Voir aussi* renaissance  
 inférieure ; renaissance  
 trois règnes supérieurs 8  
 tuer 41, 80

## U

*Un Voyage plein de félicité* 260,  
 309-334  
 union de l'esprit et du vent  
 indestructibles 210  
 union de la claire lumière de  
 signification et du corps  
 illusoire pur 180, 204  
 union de la grande félicité  
 et de la vacuité 177, 204,  
 209, 211, 213, 218. *Voir*  
*aussi* mahamoudra ; claire  
 lumière de signification  
 l'inconcevabilité proprement  
 dite 274  
 union de notre esprit très  
 subtil et de notre vent très  
 subtil 181, 191  
 union des deux vérités 137-142  
 réalisation de 247  
 union du soutra et du tantra  
 158-159  
 union ne nécessitant plus  
 d'apprendre 212, 220

## V

vacuité 105-106, 115, 207  
 base conventionnelle 139  
 base pour s'entraîner à la  
 bodhitchitta ultime 103  
 contact obstructif 141  
 d'aller et de venir 128  
 de l'esprit 117-118  
 de la production et de la  
 destruction 126-127  
 de la vacuité 128, 134  
 de la voiture 109  
 de tous les phénomènes 92,  
 105, 118, 135, 147, 217, 255,  
 266, 267, 269, 274  
 des huit extrêmes 125-130  
 des phénomènes

- impermanents 127
- des phénomènes produits
  - comment méditer sur 135-136
- du corps 108-117, 118, 127, 138, 146
- du je 118-125, 136, 146
- du livre 116
- équilibre méditatif
  - semblable à l'espace 136
- et claire lumière 201-204
- étudier 137
- existant par voie de convention 116
- image générique de 122, 123, 203
- la pratique dans nos activités quotidiennes 142-145
- les phénomènes ne sont pas autres que 110, 247
- manifestation de 126, 139, 140
- nature réelle des phénomènes 64
- non trompeuse 212
- objet de la négation de 119, 142
- réalisation directe 92, 103, 115, 123, 134, 148, 177, 212, 213
- semblable à l'espace 114, 122, 136
- signe d'une méditation correcte sur 122
- solution universelle aux problèmes 145
- synonymes 133
- toutes de même nature 138-140
  - application dans la pause entre les séances de méditations 139
- vue correcte de, qualifiée 151
- vue profonde de 29
- yoga de la mise à égalité du samsara et du nirvana 140
- Vairochana 185
- Vajradhara 215, 216, 244, 271
- Vajradharma 250, 271
- Vajrasattva 242, 271
- Vajravaraḥi 207, 224, 226, 227
- vajrayana 157. *Voir aussi* tantra
- Vajrayogini 218, 219, 221, 222, 224, 262
  - instructions de 263-274
  - mandala de 270
  - mandala du corps de 272-273
- vent et esprit indestructibles 171, 179-182
  - méditation sur 190-191
- vent indestructible 203, 210, 216
- vent/s 179-181
  - appelé « force-vitale » 183
  - ascendant 180, 185, 187
  - branches, cinq 180, 186, 187
    - tableau des 184
  - cessation définitive des sept vents 200
  - définition 182
  - des différents éléments 192-195
  - descendant évacuateur 180, 185, 187, 207, 208
  - entrant, demeurant et se dissolvant 171, 180, 190, 208, 215, 264
    - dans la goutte indestructible 199
  - degrés de dissolution 203
  - par la pratique du mandala du corps de Vajrayogini 273
  - signe indiquant 191-200, 211
- fonction 182
- grossiers 187, 192, 197
- impurs 177, 180
- intérieurs, explication des 182-188
- monté par l'esprit de la vision de blancheur 195, 197

- monté par l'esprit du noir  
 de l'accomplissement  
 imminent 195, 196, 198  
 monté par l'esprit du rouge  
 grandissant 195, 198  
 monture de l'esprit 179, 183  
 de saisie de soi 180, 207  
 pénétrant 180, 183, 185, 187  
 qui demeure de manière  
 égale 180, 183, 185, 187  
 qui soutient la vie 180, 183, 207  
 trois niveaux 187  
 racine  
 six caractéristiques 183  
 tableau des 184  
 se dissolvant au moment de  
 la mort 199, 211  
 subtils 182, 192, 197-198  
 très subtil 181, 196, 210  
 vérité 115. *Voir aussi* vérité  
 conventionnelle ; vérité  
 ultime ; union des deux  
 vérités  
 synonymes 133  
 vérité conventionnelle 115, 254.  
*Voir aussi* union des deux  
 vérités  
 et vérité ultime 131-137  
 grossière et subtile 132-133  
 phénomène trompeur 131  
 vérité relative et fausseté  
 relative 132  
 vérité ultime 103, 254. *Voir*  
*aussi* vacuité ; nature ultime ;  
 union des deux vérités  
 définition 134  
 résoudre les problèmes  
 quotidiens provenant de  
 l'ignorance 5  
 synonymes 133  
 vérité conventionnelle et  
 131-137  
 vertu/non-vertu 34
- Vidyakokila 13  
 vie humaine 25-31, 72  
 accomplir la véritable  
 signification de la 4, 25, 27,  
 33, 40, 64  
 but ultime et sens 9, 44, 65, 149  
 obstacle à la réalisation  
 du 77  
 gaspiller 44  
 grande valeur 33  
 méditation sur 28  
 libertés et dotations 33, 66  
 résoudre les problèmes de  
 la 64  
 résultat des actions  
 vertueuses 80  
 signification inconcevable 205  
 vie quotidienne 71, 80  
 vieillissement. *Voir*  
*aussi* souffrance, du  
 vieillissement  
 libération du 209  
 vies futures 271  
 bonheur et liberté des 43, 44  
 innombrables 37  
 montrer l'existence des 31  
 préparations pour les 31  
 souffrances des 8-9, 38, 40,  
 43, 230-231  
 cessation de 130  
 se libérer des 7, 59, 61, 64  
 vies passées. *Voir* vies  
 précédentes  
 vies précédentes 31, 71, 241  
 gaspillées 79  
 vingt-quatre emplacements 176  
 de Hérouka 225  
 de notre corps 176, 225  
 extérieurs 178  
 intérieurs 177, 178  
 vision de blancheur 199  
 vision supérieure 148  
 vœu du bodhisattva 16, 89-91

- vœux de la pratimoksha 16  
 vœux tantriques 16  
 voie bouddhiste 37  
 voie de l'accumulation 85, 92, 93  
 voie de l'illumination 28, 74, 90, 101, 103  
 voie de la bodhitchitta  
   s'entraîner sur 89-102  
 voie de la méditation 86, 92, 93, 162  
 voie de la préparation 85, 92, 93  
 voie de la vision 86, 92, 93  
   du tantra du yoga suprême 209  
 voie du bodhisattva 69, 89  
 voie ne nécessitant plus  
   d'apprendre 86, 92, 93  
 voie spirituelle 23, 30, 39, 74, 271  
   conditions nécessaire pour 66  
   s'entraîner à 264  
   transformer les plaisirs ordinaires en 159, 161  
   transformer nos expériences quotidiennes en 269, 274  
 voie vajrayana 256  
 voie/s. *Voir aussi* voie spirituelle  
   amener le résultat futur dans la 101  
   correcte 63  
   correctes 232  
   erronées 241  
   libératrice 66  
   signification 61-62  
   vajrayana 256  
   vaste et profonde 13  
 voiture 6, 29, 57, 127, 132, 167  
   vacuité de la 108-109  
 vol 41  
 voler 80, 132  
 vraie nature. *Voir aussi* nature ultime ; vérité ultime  
   des choses 4  
   des phénomènes 115, 125  
   du corps 113, 114  
   vues incorrectes 167, 169  
   vues erronées 41  
   vues perturbées 66
- ## Y
- Yamantaka 219  
 Yéshé Eu 18, 19, 20  
 yoga  
   signification 264  
 yoga créateur 165, 171  
 yoga de l'autogénération 272  
 yoga de l'expérience du nectar 268-269  
 yoga de l'inconcevabilité 273-274  
 yoga de la mise à égalité du samsara et du nirvana 140  
 yoga de la purification des migrants 272  
 yoga des actions quotidiennes 274  
 yoga des incommensurables 271  
 yoga des récitations verbale et mentale 273  
 yoga du lever 267-268, 269  
 yoga du sommeil 264, 266-267, 269  
 yoga où nous recevons les bénédictions des héros et des héroïnes 272-273  
 yogas du canal, de la goutte et du vent 188, 214  
 yogi 153  
 yoginî/s 153  
   de la roue de la grande félicité 226
- ## Z
- zen 3



## Autres lectures



Si vous avez apprécié la lecture de ce livre, voici quelques livres de Guéshé Kelsang Gyatso vous permettant de découvrir et d'approfondir la pensée et la pratique bouddhistes. Ils sont tous disponibles aux Éditions Tharpa.

### **INTRODUCTION AU BOUDDHISME**

#### **Une explication du mode de vie bouddhiste**

Un guide idéal pour toute personne intéressée par le bouddhisme et la méditation. Ce livre présente les principes essentiels du mode de vie bouddhiste, comme le karma, la méditation, etc. Nous y découvrons aussi des outils pour faire grandir nos qualités comme l'amour, la compassion et la patience.

### **TRANSFORMEZ VOTRE VIE**

#### **Un voyage plein de félicité**

En suivant les conseils pratiques donnés dans ce livre, nous pouvons transformer notre esprit et notre vie, accomplir le but de la vie humaine et trouver une paix et un bonheur éternels.

## COMMENT RÉSOUDRE NOS PROBLÈMES QUOTIDIENS

### Les quatre nobles vérités

Dans ce monde mouvementé, nos expériences de bonheur sont rares et de courte durée. La paix intérieure nous échappe entièrement. Nos états d'esprit négatifs tels que le désir incontrôlé et la colère créent des problèmes sans fin pour nous-mêmes et les autres, et ils nous empêchent d'exaucer nos souhaits les plus profonds. L'enseignement sur les quatre nobles vérités propose une solution claire et simple, qui nous fait découvrir une oasis de paix sans limites, à l'intérieur de notre propre cœur.

## LE NOUVEAU MANUEL DE MÉDITATION

### Des méditations pour une vie heureuse et pleine de sens

Ce manuel pratique et très apprécié nous permet de découvrir pour nous-mêmes la paix intérieure et la souplesse de l'esprit qui proviennent de la méditation.

L'auteur explique, étape par étape, vingt et une méditations qui mènent à des états d'esprit de plus en plus bénéfiques. Ensemble, elles constituent toute la voie bouddhiste vers l'illumination.

*Pour commander un ouvrage ou demander un catalogue, vous pouvez vous rendre sur le site internet des Éditions Tharpa ([www.tharpa.com](http://www.tharpa.com)), ou bien contacter l'antenne Tharpa la plus proche de chez vous (voir liste page 443).*