

## Le yidam : Phurpa Namchak Putri



La pratique du Yidam commence par six mois d'accumulation du Phurpa Namchak Putri (*nyen, drub* et *léjor*). Suivent trois mois sur la phase ordinaire de dissolution avec les pratiques de *tsa, lung* et *thiglé* et les cinq autres yogas (rêve, bardo,

phowa...) puis trois autres mois pour la dissolution extraordinaire avec les pratiques de trekchö et thögal, ce qui fait un an pour réaliser les quatre types de phurpa.

Le cycle de *töle* comprend les pratiques du mahayoga de la phase de génération. Les pratiques de *nyen, drub* et *léjor* permettent de réaliser le **phurpa de compassion** qui libère tous les êtres des six existences.

Le cycle de *melé* comprend l'anuyoga de la phase de dissolution. Les pratiques de *tsa-lung* permettent de réaliser le **phurpa de la bodhicitta** qui entraîne l'accomplissement de la sagesse de la félicité-vacuité. Avec le **phurpa d'alchimie** tous les ennemis et esprits malfaisants sont libérés de leur existence inférieure par les rituels de délivrance. Enfin, dans le cycle du dzogchen, au moyen des pratiques de trekchö et thögal, on plante de **phurpa de rigpa** dans le dharmadhatu, réalisant ainsi que tous les phénomènes de la base, de la voie et du fruit ont la nature nue de rigpa, pure et transparente depuis l'origine

## La dakini : Khandro Thugthig



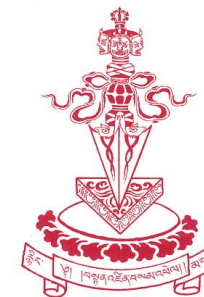
La pratique de la Dakini, débute par trois mois de récitation de Yeshé Tsogyal (*nyen, drub* et *léjor*) selon la sadhana du Khandro Thugthig. Puis on consacre un mois à la pratique intérieure de Kurukulle, un mois à la pratique secrète de Simhamukha et un autre mois à la pratique archi-

secrète de Tröma Nagmo. Au moyen de ces réceptions, on pacifie les maladies, la pauvreté et les guerres, on accroît la longévité, la prospérité et les mérites, on subjugué dieux, démons et êtres humains et l'on terrasse ennemis, esprits et faiseurs d'obstacles.

Viennent ensuite trois mois pour la dissolution ordinaire, avec les six yogas et trois autres mois pour la dissolution extraordinaire de trekchö et thögal, soit un an au total.

En général, l'ordre habituel des pratiques est celle du Lama, du Yidam et de la Dakini. Selon les instructions de Dudjom Rinpoché, afin d'écarté les obstacles sur le chemin, d'accomplir toutes les conditions favorables et de réaliser nos propres souhaits on commence par les accumulations et la pratiques du Yidam, puis celle du Lama et enfin de la Dakini.

Bon courage à tous !



## Les Trois racines du Dudjom Tersar

### Dudjom Rinpoché

Plusieurs prophéties de Padmasambhava indiquent la venue de Dudjom Rinpoché précisant que quiconque rentrerait en contact avec lui ou ses enseignements renaîtrait dans le royaume de Guru Rinpoché.



Au cours de ses vies passées, il fut l'arhat Shariputra, disciple du Bouddha, Khyéuchung Lotsawa, disciple de Padmasambhava et dans son incarnation précédente, le grand tertön Dudjom Lingpa.

Son œuvre, constituée des cycles de terma et de traités, s'adresse à tous types de public et couvre tous les domaines du savoir. On y trouve des ouvrages pour enfant sur la lecture, l'écriture et la composition poétique, des discours et traités d'histoires laïque et religieuse du Tibet et des contes moralisateurs

pour les jeunes. Elle traite également des techniques d'accroissement de la vitalité, de composition de remèdes pour la longévité et des moyens de contrer les nouveaux types de maladies propre à notre époque, particulièrement le stress et la dépression... Dans le domaine spirituel, ses écrits couvrent en détail l'ensemble de l'enseignement bouddhique, du petit véhicule avec le refuge et les trois vœux jusqu'à l'Ati yoga. Ses terma, comme ses compositions, donnent un panorama complet de la voie.

Ses disciples regroupent toutes les classes de la société, du vagabond au chef politique, des jeunes comme des plus âgés, du simple moine au grand maître, des laïcs comme des religieux.

### Les Trois racines du cycle de Dūdjom

Les vœux constituent la base du Dharma. C'est avec un esprit de renoncement et auprès d'un maître authentique que l'on doit prendre les vœux de refuge et ceux de laïc ou de moine selon notre propre disposition et nos capacités.

On doit ensuite entrer dans le Dharma par l'étude pour éradiquer les doutes concernant l'enseignement et le mettre en pratique. Le vrai Dharma étant lié à notre esprit, on l'entraîne par la méditation ce qui nous permet de progresser étape par étape. Il est capital de bien examiner le maître. Celui-ci doit avoir toutes les qualités d'un enseignant, n'avoir aucun problème de samaya et avoir reçu la transmission intacte avec les bénédictions. En suivant un tel maître on entre dans le Vajrayana.

On commence par l'étude du ngöndro. Ces préliminaires mêlent notre esprit aux enseignements

et à la pratique et par ses accumulations on jette les fondations de notre pratique. D'où l'importance de les accomplir correctement et avec sérieux. En accumulant mal le ngöndro, on ne pourra effectuer aucune autre pratique convenablement. C'est la raison pour laquelle il faut effectuer consciencieusement les cinq fois cent mille accumulations (refuge, bodhicitta, mandala, vajrasattva et Guru yoga). La meilleure façon est de tout effectuer durant une retraite de six mois. Cependant, si l'on n'en a pas le temps ou la possibilité, il faut effectuer les accumulations chaque matin ou soir, sans interruption et avec régularité. La pratique du Guru yoga doit idéalement se pratiquer en retraite fermée sur un mois et demi.

L'ensemble des illusions du monde, souffrances et négativités étant créées par les impuretés de nos corps, parole et esprit, il importe de les purifier. Ces « trois portes » sont intérieurement liées aux canaux subtils, souffles et essences (*tsa*, *lung* et *thiglé*). Ces trois ensembles subissent l'influence de nos mauvaises tendances et habitudes qui causent notre errance dans l'illusion du samsara. Pour nous en libérer, il nous faut pratiquer les Trois racines, le Lama, le Yidam et la Dakini. Il faut d'abord en recevoir les initiations, les transmissions orales et les instructions selon la tradition authentique. Dans le cycle du Dūdjom Tersar, la pratique du lama Tsokyé Thugthig est la source des bénédictions, celle du yidam Phurpa Dorjé Shönu est la source des accomplissements et la voie courte et rapide de la dakini Khandro Thugthig est la source des activités bénéfiques qui écarte les obstacles.

### Le maître : Tsokyé Thugthig



La sadhana racine du Lama est le Tsokyé Thugthig. Elle comporte trois cycles : extérieurement Guru Rinpoché de médecine, intérieurement celui des richesses et secrètement Dorjé Drolö.

Maladies, pauvreté et guerres sont les fléaux de notre époque et pour nous en protéger, la pratique d'Orgyen Menla contre maladies et problèmes liés à l'environnement (radiations, pollution, catastrophes naturelles...), celle d'Orgyen Norlha apaise famines et crises économiques et celle Dorjé Drolö combat les guerres et la violence. Concernant les accumulations de ces pratiques qui représentent un an au total :

- D'abord la sadhana du Ladrub Terkha Dundü en trois mois pour les mantra de *nyen*, *drub* et *léjor*.

- Ensuite deux mois de retraite sur le Tsokyé Thugthig, dix jours pour la pratique de Menla, dix pour celle de Norlha et dix pour la pratique secrète de l'union de Phurpa et de Tamdrin, soit trois mois au total.

- Enfin, trois mois pour la pratique de Dorjé Drolö (*nyen*, *drub* et *léjor*). Après l'étape de la dissolution, on passe trois mois de plus pour Trekchö.