

8. INSTRUCTIONS PERSONNELLES DE LA DĀKINĪ

CINQ TEXTES SUR LES TECHNIQUES YOGIQUES

INTRODUCTION

Ces cinq instructions orales personnelles très courtes (tib. zhal gdams), qui sont attribuées à Nigouma dans le Tengyour de Peking, sont peut-être la source des techniques yogiques utilisées de manière conjointe avec les Six Dharmas de Nigouma, et en particulier celui de la chaleur interne (tib. gtum mo). Dans la plupart des traditions du chemin des moyens, la pratique assise implique visualisations et techniques de contrôle du souffle, mais aussi une pléthore d'exercices physiques (tib. lus sbyong, lujong) qui accroissent l'efficacité de la pratique principale. Ces exercices sont connus sous le nom de “trulkor” (tib. 'khrul 'khor), mot qui a le sens de “machine” ou “dispositif” dans d'autres contextes, mais que l'on traduit simplement ici par “technique yogique”.

La pratique de ces techniques implique de porter des vêtements particuliers dans un lieu particulier et était traditionnellement gardée secrète, à l'abri des regards. Les récits alléchants que l'on trouve dans les carnets de voyage d'Alexandra David-Neel, où elle dit avoir assisté en cachette à des agissements étranges, se rapportent très probablement à ces techniques¹. Cependant, aucun texte ou commentaire, aucune description quelle qu'elle soit, ne parviendra jamais à restituer avec succès la pratique effective, qui doit être apprise directement auprès d'un maître qui maîtrise à la

fois l’entraînement physique et la technique de méditation. Ces descriptions sont donc “secrètes en elles-mêmes”, peut-être plus que tout autre compte rendu écrit. Elles n’offrent que quelques indications à ceux qui sont déjà initiés à leur pratique.

En l’occurrence, les instructions de Nigouma sont particulièrement obscures et les pratiquants de cette tradition se sont longtemps appuyés sur d’autres sources pour obtenir des éclaircissements, qui, de toute façon, servent surtout à se remémorer la démonstration directe de l’instructeur. Les détenteurs de lignées du passé ont extrait des sources originales un système de dix-huit ou vingt-cinq techniques spécifiques (bien que, comme nous l’avons noté, cette liste pose quelques problèmes). Le texte le plus central est sans doute celui du grand Tāranātha : *Exercices Yogiques de Nigouma, Racine et Commentaire*. “Racine” dans ce cas fait référence à une section citée par Tāranātha, texte qui semble-t-il correspond aux vestiges embrouillés de ce qui constituait autrefois la description qu’avait fait Nigouma de ces pratiques. Le commentaire, quant à lui, correspond à la propre tentative de Tāranātha de leur donner un sens. Ainsi explique-t-il :

« La plupart de ces exercices yogiques comportent chacun des points clés de visualisation que l’on doit apprendre à partir du texte source. Ce sont les instructions personnelles de Nigouma, *Ḍākinī* de Sublime Sagesse Primordiale. Ce sont des instructions ésotériques visant à provoquer la dissolution de l’énergie-esprit dans le canal central et à libérer les nœuds dans les canaux, en utilisant essentiellement son propre corps comme méthode. Ce sont les instructions ésotériques pour l’accomplissement suprême du chemin de la libération, connues sous le nom de “Dix-huit entraînements physiques” (tib. lus sbyong bco brgyad pa).

En ce qui concerne le texte source, les instructions orales sont quelque peu obscures et ont été dispersées parmi un grand nombre de mots, et nombreux sont ceux qui ne savent pas comment les rassembler. Bien qu’il soit possible qu’il existe des collections de choix rassemblées par des personnes sans

instruction, la façon de les mettre en pratique n'est pas vraiment claire. Comme j'ai vu que la pratique était sur le point de disparaître, afin de la sauvegarder et de la diffuser, moi, Tāranātha, qui suis parvenu à un certain degré de dévotion envers la glorieuse lignée Shangpa, je ne l'ai pas gardée cachée et l'ai exposée clairement². »

Les “points clés de visualisation” auxquels Tāranātha fait référence figurent au moins partiellement dans le recueil de textes traduits ici. En revanche, la plupart des manuels de pratique que l'on trouve actuellement, et même certains cahiers illustrés qui circulent dans les monastères, ne comportent pas ces visualisations essentielles. Ces cinq “originaux”, si c'est vraiment ce qu'ils sont, ainsi que quelques autres qui auraient dû être intégrés à cet ensemble, sont en fait contenus dans les *Textes Shangpa* en onze volumes, dissimulés dans un recueil de plus de trente instructions brèves libellées sous le nom de deux d'entre elles seulement³. Il semblerait que des recueils plus anciens aient été incorporés en vrac dans l'agencement déroutant des Textes Shangpa. Ces textes ne sont mentionnés individuellement dans aucun des catalogues Shangpa rédigés par Jamgön Kongtrul et destinés à répertorier ses pratiques doxologiques⁴.

Si l'on compare les cinq textes présentés ici avec cette collection et le commentaire de Tāranātha, on constate que les exercices décrits ici correspondent vaguement aux exercices cinq à dix-huit des dix-huit pratiques yogiques de Nigouma. Dans cette classification, le 18^e est encore subdivisé en huit (ou peut-être neuf), ce qui aboutit au décompte alternatif de vingt-cinq exercices de Nigouma. Mais qui compte ? Peut-être qu'à l'origine, ces exercices étaient censés constituer un yoga continu et fluide du corps et de l'esprit, synchronisés en mouvements et visualisations créatives.