

🌀 Yoga de Toumo 🌀

Courte pratique pour les yogacharyas économes de leur temps

Ce texte a été composé à l'ermitage Yogi Ling par Lama Shérab Namdreul

© Éditions Yogi Ling

🌀 Préliminaires

1) Hommage et gratitude (*chant*)

2) Les quatre idées fondamentales qui développent la nécessité du Refuge

3) Résolution (*aux quatre idées fondamentales*)

Disposant de cette vie dans l'excellence des cinq sens et sachant la mort à l'image d'un rêve dont je suis l'auteur, quelle défectuosité pourrait-il advenir ? Ah La La Ho !

4) Refuge

J'aspire à l'Éveil pour seul Refuge ॐ J'applique le Dharma pour seul recours ॐ J'estime la Sangha pour seuls amis ॐ Et le bien des êtres pour seul désir ॐ

La lucidité pour seul moyen ॐ La bienveillance pour seul remède ॐ Les samayas pour seuls repères ॐ Les instructions pour seul soutien ॐ Le son du mantra comme seul discours ॐ Les attributs pour seuls aspects ॐ Les parures d'os pour seuls vêtements ॐ Le mandala pour seule demeure ॐ Mort et naissance pour seuls parents ॐ Et ma ceinture pour seule épouse ॐ La contemplation pour seul jardin ॐ Le lâcher prise pour seule vacance ॐ

Je prends pour témoin les cinq Dakinis ॐ Votre activité est omniprésente ॐ À Bouddha Dakini, j'offre robe et zen ॐ L'indicible ne peut être enseigné ॐ Devant Vajra Dakini, je dépose les armes ॐ Colère, contentieux, tout est apaisé ॐ Par Padma Dakini, j'abandonne tout ॐ Rien ne comble l'esprit, tout est loisible ॐ Ratna Dakini exauce la joie ॐ Je deviens l'ami de tous les êtres ॐ Karma Dakini, prompte et vigilante ॐ Anéantit les peurs et obstacles ॐ Les Dakinis ne sont qu'en l'esprit ॐ Il n'est d'autre refuge que son Cœur ॐ Bodhicitta, cause de toute manifestation ॐ

5) Bodhicitta

Je me dois de réaliser le Sahaja de félicité vide ॐ Félicité comme cause de la Bodhicitta ॐ Félicité comme cause de la Grande Compassion (Mahakaruna) ॐ Félicité comme cause de l'*EffiScience* (sct. Upaya) ॐ

La lucidité pour seul moyen ॐ La bienveillance pour seul remède ॐ Les samayas pour seuls repères ॐ Les instructions pour seul soutien ॐ Le son du mantra comme seul discours ॐ Les attributs pour seuls aspects ॐ Les parures d'os pour seuls vêtements ॐ Le mandala pour seule

demeure ॐ Mort et naissance pour seuls parents ॐ Et ma ceinture pour seule épouse ॐ La contemplation pour seul jardin ॐ Le lâcher prise pour seule vacance ॐ

Je prends pour témoin les cinq Dakinis ॐ Votre activité est omniprésente ॐ À Bouddha Dakini, j'offre robe et zen ॐ L'indicible ne peut être enseigné ॐ Devant Vajra Dakini, je dépose les armes ॐ Colère, contentieux, tout est apaisé ॐ Par Padma Dakini, j'abandonne tout ॐ Rien ne comble l'esprit, tout est loisible ॐ Ratna Dakini exauce la joie ॐ Je deviens l'ami de tous les êtres ॐ Karma Dakini, prompte et vigilante ॐ Anéantit les peurs et obstacles ॐ Les Dakinis ne sont qu'en l'esprit ॐ Il n'est d'autre refuge que son Cœur ॐ Bodhicitta, cause de toute manifestation ॐ

5) Les quatre pensées incommensurables

ॐ Accomplissement du nectar de félicité

1) Générer le Dak Kyé

En plein milieu d'un charnier désolé, j'apparais instantanément sous l'aspect de Vajradharma. Je suis vêtu des six parmitas et coiffé des cinq sages. Katanga, damarou et kapala sont mes attributs parce qu'en le non-temps, je rassemble les Dakinis et que j'en partage la félicité avec les êtres.

De mon cœur, un faisceau de lumière invite le Jnanasattva qui vient s'unifier au Samayasattva

En la nature du Yidam Racine, Jnanasattva et Samayasattva co-émergent.

Om **Ah Houg** ॐ ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུཎི།

Dza Houg Bam Ho ॐ ཇའ་ཨུམ་བཟོ་མོ། ❀ (damarou + cloche) *Récitation* : Om Vajradharma Houg

2) Requête (chant)

ॐ Lama Racine, nature de Bouddha ॐ Omniprésent au-dessus de ma tête ॐ Entièrement dévoué à vos instructions ॐ Accordez-moi l'influx de votre bonté ॐ Accompagné des cinq Dakinis ॐ Votre corps se nourrit de leur plaisir ॐ Votre parole invite à l'harmonie ॐ Votre cœur resplendit la joie innée ॐ Leur danse est légère et chaleureuse ॐ Puissent les êtres en goûter la beauté ॐ En renonçant à toutes conceptions ॐ Les facultés sont plénitudes et joie ॐ Moi yogi connaissant le désir ॐ Je fais le vœu d'abandonner la soif ॐ De maintenir toute absence de concept ॐ Et stabiliser l'union souffle-esprit ॐ Que se réalise le Corps Vajra ॐ Toute évidence félicité clarté ॐ Sous l'inspiration des cinq Dakinis ॐ Il s'épanouit en l'espace infini ॐ



- 3) Consécration du nectar
- 4) Offrande de Torma
- 5) Offrande extérieure
- 6) Offrande intérieure, intime et ultime
- 7) Louange aux Dakinis (*chant*)

🔔 **A**ux yeux des peineux de la prière ☸ Vous vous présentez dévoreuses de chair ☸
Effrayantes ou prophétesses de la nuit ☸ Vous êtes le reflet de nos propres peurs ☸
Maîtrisant la sphère des éléments ☸ Vous demeurez dans des lieux insondables ☸ Exigeant
de dépasser nos limites ☸ Vous nous sauvez des mondes inférieurs ☸ **S**ecouez-vous beso-
gneux inconscients ☸ Des zones obscures sommeillent au fond du cœur ☸ Quand les
Dakinis vous montrent l'abîme ☸ Fixez des yeux le centre de l'espace ☸ **P**uritains,
intégristes, fanatiques ☸ Au nom du pur vous êtes capables du pire ☸ Écoutez bien leur
ricanement strident ☸ Elles subjuguent le démon de votre orgueil ☸ **L**eur domaine n'est pas
fait pour les tièdes ☸ Sensuelles, elles révèlent l'avidité ☸ Leur couperet castre tout espoir
d'un soi ☸ Unis-toi au souffle qui s'élance dans le vide ☸ **T**oi, l'humain dans ton désir
d'aimer ☸ Abandonne tout vulgaire attachement ☸ Les Dakinis montrent l'insaisissable ☸
Abreuve-toi de leur nectar primordial ☸

Om Ah Houg ☸ (*goûter le nectar*)

🌀 **Transmission du yoga de Toumo**

- 1) Confirmation du yogi (yogini) (*chant*)
- 2) Réponse des Dakinis (*chant*)
- 3) Corps de félicité vide (*chant*)
- 4) Résorption

🌀 **Prières de conclusion**

- 1) Prière de souhaits
- 2) Prière propitiatoire
- 3) Prière de longue vie (*chant*)
- 4) Dédicace