

# 🕉️ Yoga des cinq désirs 🕉️

1) Aspiration 2) Assimilation 3) Accession 4) Communication 5) Élévation

## Extraits de la sadhana



*L'Être est fondamentalement "Verbe aspirant".  
Quel gâchis de s'y employer par manque, peur  
et compensation.  
Sans envergure ni espérance, sans détermination  
ni perspective,  
Les désirs d'un mort-vivant sont sans portée.*

Reconnaissance en la Dakini de sagesse sans nom, Lama Racine de l'inspiration dont je garde la vision toujours vive.  
Reconnaissance en Kalou Rinpotché Rangdjoung Kunkyab, Lama Racine de transmission dont je garde le Mahamoudra au cœur en le regard inné de l'indicible.

Reconnaissance aux Lamas de lignage, Lama Racine de bonté dont je garde la sagesse des explications et de leurs expériences.

Reconnaissance aux élèves libres de toute obédience d'école, Lama Racine de l'aspiration dont je salue l'exigence et l'authenticité.

## 🌀 Préliminaires

1) Hommage et gratitude (*chant*)

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

- a) *La précieuse condition humaine*
- b) *L'impermanence et la mort*
- c) *Le processus causal mental, le karma*
- d) *La défectuosité du samsara*

3) Refuge

**J' § **J'applique le Dharma pour seul recours contre l'illusion** § **J'estime la Sangha pour seuls amis sur le chemin** §**

4) Bodhicitta

- a) *Développement*

**L**e samsara est un malencontreux malentendu. Les êtres, malhabiles à en trouver la cause, engendrent maladresses et malheurs. **T**ous pourtant sont en quête de bonheur, mais ne réalisant pas la précieuse existence humaine, ils se contentent de satisfactions et compensations. **T**ous aiment se voir aimer et être aimé, mais n'envisageant pas l'impermanence et la mort, ils se limitent aux désirs et attachements. **T**ous sont plein d'entrain au bonheur, mais refusant de voir la vanité du samsara, ils placent tous leurs espoirs dans des futilités. **T**ous se sentent un droit à la liberté, mais sans au-

cune conscience de la causalité, ils se complaisent dans leur égoïsme étroit. **Tous** détestent se voir détesté, mais sans vouloir comprendre l'autre, ils restent blessés et blessent à leur tour. **Tous** réclament de l'estime, mais soucieux de se comparer, ils se valorisent au mépris de l'autre. **Tous** se veulent authentiques, mais incapables de se réjouir, ils se glorifient en médissant sur l'autre. **Tous** recherchent la paix, mais se refusant d'assumer la réalité, ils se réfugient dans la léthargie.

Ces êtres dits ordinaires sont mes guides. Leur bonté est plus valeureuse que celle des êtres nirvanés. Déceler dans leurs faits et gestes ne serait-ce qu'une once de Bodhicitta, illumine le cœur pour l'éternité.

Aujourd'hui connaissant le Dharma, je dois générer cette Bodhicitta des fils de Bouddhas et m'éveiller pour montrer aux êtres l'illusion qui cause leurs souffrances.

#### *b) Les quatre pensées incommensurables*

Puissent les êtres trouver l'intelligence au bonheur et reconnaître l'illusion qui cause la souffrance. Puissent-ils se placer en la félicité inhérente et garder l'impartialité en toutes circonstances. (x3)

#### *c) Engagement*

Tous les êtres innombrables qui vivent en tous les univers m'ont tous prodigué soin, protection et bonté comme une mère pour son enfant. Je ressens aujourd'hui une sincère gratitude d'autant que je suis conscient des conséquences de l'illusion et perturbations qui recouvrent la nature de l'esprit. Ici même, en cet instant même, moi-même (*se nommer*), prenant pour témoin les Bouddhas et Bodhisattvas, le Lama et mes frères et sœurs vajra, je prends pour résolution que toute mon activité se fasse en connaissance de cela.

*(Joindre les mains)* Ici même, en cet instant même, je me dois de m'éveiller pour aider les êtres. Je me dois de m'éveiller si je prétends aider les êtres. Je me dois de m'éveiller si je prétends aimer les êtres. (x3)

## Yoga des cinq désirs

### 1) Générer la Base Toute (alaya)

Om Sobhaoua Shoudha Saroua Dharma Sobhaoua Shoudho Hang ॐ (x 5) *(mantra qui dissipe la saisie d'altérité)*

De par l'espace matriciel non né **Ah** (ॐ) ॐ Se vitalise le mandala **yam** (ཡམ) ॐ Puis se ravive le mandala **ram** (རམ) ॐ Ainsi, s'épanche le mandala **vam** (ཡམ) ॐ Donnant son sens au mandala **lam** (ལམ) ॐ ; Ces cinq Dathous s'agentent, pure évidence ॐ Érigeant le trône du Dharmadhatou ॐ....

*(visualiser le siège complet ; karmavajra, trône, lotus soleil et lune)*

### 2) Conscience des cinq éléments

En dehors des cinq éléments, aucune manifestation ; co-émergence de clarté vacuité. Les cinq Dakinis sont évidantes.... *Réciter les lettres initiales (sct. Bija) de chaque élément en y associant la résonnance spécifique de chaque chakra. Faire les exercices.*

### 3) Conscience des cinq agrégats

En dehors des cinq agrégats, aucune cognition ; co-émergence de connaissance vacuité. Les cinq Dakas sont signifiances... *Conscience et résorption des cinq agrégats.*

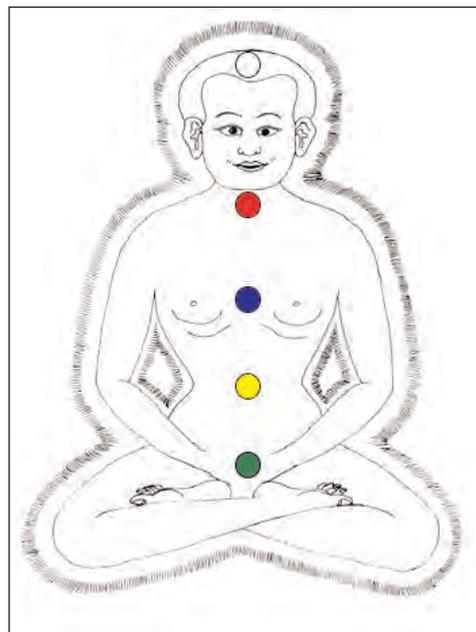
#### 4) Conscience des cinq sages

En dehors des cinq émotions, aucune intelligence ; co-émergence de jouissance vacuité. Les cinq Bouddhas en union sont sages.

*Réciter les lettres initiales (sct. Bija) de chaque sagesse. Faire les exercices.*

#### 5) Hymne aux Dhyanis Bouddhas (*chant*)

♠ Bouddhas victorieux des cinq sagesse ॐ Vous m'apparaissez dans votre bonté ॐ Évidence lumineuse félicité ॐ Compassion, sagesse et sérénité ॐ En chacune de mes morts et naissances ॐ Vous ne m'avez jamais abandonné ॐ Expression claire de ma Bodhicitta ॐ Je rends hommage à l'esprit naturel ॐ Stupide, instable et inconsistant ॐ Je me contentais de petits bonheurs ॐ Réalisant votre noblesse du don ॐ À présent, j'offre mes trois mandalas ॐ Gratitude à la bonté des êtres ॐ Gratitude à la beauté de la vie ॐ Gratitude à l'univers tout entier ॐ Gratitude à la nature de l'esprit ॐ Le yogi se réjouit de l'illusion ॐ Elle est la source des quatre activités ॐ Source d'enseignements et d'inspiration ॐ L'illusion rend possibles tous les siddhis ॐ Quelle merveille de trouver ce joyau ॐ Intarissable trésor de réjouissance ॐ Illusion et doukha sont compassion ॐ Vacuité sont les Chemins et les Terres ॐ



#### 6) Raisonance

*Les lettres germes sont les initiales (sct. Bija) du Verbe Racine. Durant leur récitation, y associer une résonance spécifique avec une signification de la Raison pure permet de contacter l'immuabilité (sct. Vajra) primordiale du Verbe Racine.*

#### 7) Phase de résorption

N'étant qu'illusion, les deux saisies se délivrent d'elles-mêmes. En ce Mandala, contemple les arcanes du Sahajakaya. *Durant l'intersession, garder la vue du sahaja.*

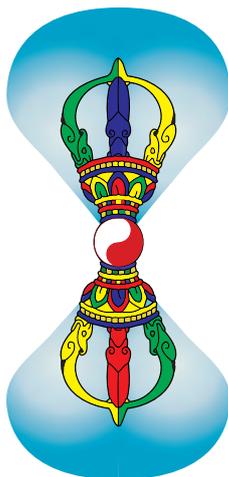
#### 🌀 Le Mandala Vajra (*d'après l'inspiration de Lama Shérab Namdreul*)

La visualisation du Vajra arc en ciel synthétise la totalité du mandala des pneumas, trajets et perles...

La visualisation s'accompagne de la récitation du Bija.....

Cette récitation se fait extérieure, intérieure ou intime selon les capacités du yogacharya et du moment.

*(le commentaire reste uniquement oral)*



## ☯ Prières de conclusion

### 1) Prière de souhaits

♠ Maintenant que je connais le Dharma, puissé-je donner du sens à ma vie. Maintenant que je côtoie la Sangha, puissé-je devenir l'ami de tous les êtres. Maintenant que je m'instruis auprès de Lamas, puissé-je réaliser l'essence de l'esprit.

Respectant la Terre (*élément*), le Manifeste (*agrégat*) s'exprime justesse et compassion. Puissent les êtres obtenir quiétude et créativité. Respectant l'Eau, l'Expérience équilibre intuition et raison. Puissent les êtres transmettre plénitude et prospérité. Respectant le Feu, la Perception combine chair et charité. Puissent les êtres inspirer sollicitude et gaieté. Respectant l'Air, la Réaction agence perspective et précision. Puissent les êtres manifester gratitude et vitalité. Respectant l'Espace, la Conscience restitue infini et lucidité. Puissent les êtres révéler complétude et légèreté.

Reconnaissant le mystère du règne minéral, puisse le lâcher-prise libérer les êtres de toutes menaces. Reconnaissant le mystère du règne végétal, puisse l'abondance épanouir les êtres en toutes qualités. Reconnaissant le mystère du règne animal, puisse la joie gagner les êtres en toutes relations. Reconnaissant le mystère du règne mental, puisse la vigueur décider les êtres en toutes activités. Reconnaissant le mystère du règne imaginal, puisse l'inspiration révéler les êtres en toutes simplicités.

Reconnaissant la sagesse Vajra, puissé-je développer la bienveillance. Reconnaissant la sagesse Ratna, puissé-je développer la générosité. Reconnaissant la sagesse Padma, puissé-je développer l'analyse. Reconnaissant la sagesse Karma, puissé-je développer l'efficacité. Reconnaissant la sagesse Bouddha, puissé-je développer la simplicité.

Reconnaissant la souffrance des êtres, puissé-je générer la Bodhicitta. Reconnaissant l'illusion, puissé-je réaliser la compassion. Portant à maturité l'initiation, puissé-je développer l'effiscience de l'illusion.

### 2) Prière propitiatoire

♠ L'harmonie est propice à l'activité du Lama ☯ La solitude est propice à l'inspiration des Dakinis ☯ La confession est propice à l'influx du Yidam ☯ La mort est propice au Dharmakaya, unicité de tous les Bouddhas, Claire Lumière de mon propre esprit ☯ Le bardo du devenir est propice à la radiance du Samboghakaya ☯ La naissance est propice au Nirmanakaya du Yidam ☯

La résorption des éléments est propice au recueillement en soi-même ☯ La résorption des agrégats est propice à l'intelligence contemplative ☯ La mort est propice à l'expression de la paix ☯ Puissé-je rester sans distraction et reconnaître la claire lumière ultime de l'esprit ☯ Le bardo est propice à l'émerveillement de l'illusion ☯ Puissé-je voir les apparences comme procédant de l'esprit même ☯ Puissé-je voir les émotions co-émergentes à la lucidité ☯

L'ignorance porte en elle la luminosité de la plénitude ☯ La colère porte en elle la fulgurance de l'amour ☯ Le désir porte en lui la sublimation de l'aspiration ☯ Chaque instant est propice à l'Éveil. Gratitude à la nature vide du Dharmata ☯

### 3) Prière de longue vie (*chant*)

Détenteurs, maîtres et instructeurs ☯ Vous tous qui, sur mon chemin vers l'Éveil ☯ M'enseigniez la nature de mon esprit ☯ Je vous souhaite santé et longévité ☯ Constamment présents et disponibles ☯

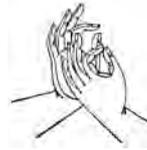
Avec patience, bonté et pertinence ॐ Vos conseils me libèrent de mon errance ॐ Et le temps devient d'autant plus précieux ॐ Tôt ou tard la mort sépare les êtres ॐ Il me faut mettre en pratique le Dharma ॐ Pour m'émanciper de mes illusions ॐ Comme témoignage de ma reconnaissance ॐ Vajra Lopeuns, Lamas et Yogis ॐ Je ne m'inquiète pas pour votre avenir ॐ Devenant l'auteur de ma propre vie ॐ Nous nous retrouverons en Déouatchen ॐ

#### 4) Dédicace

Que le mérite accompli ici même ॐ Ébranle le tréfonds du samsara ॐ Et que les êtres sortent de leur torpeur ॐ Pour reconnaître la nature de l'esprit ॐ

La base est spontanément parfaite ॐ Le chemin s'élève en toute évidence ॐ Le fruit excelle en la base éternelle ॐ Que ma dédicace triomphe des trois temps ॐ

Si chemin...? je le consacre au bien des êtres ॐ Si progrès...? je le dédie au bien des êtres ॐ Si fruit...? je m'en remets au bien des êtres ॐ Que ma dédicace s'exauce ici même ॐ



© 2013 Éditions Yogi Ling, La Galerie 03160 Ygrande  
ISBN 978-2-911-41727-6  
[www.yogi-ling.net](http://www.yogi-ling.net)

*Ce texte a été composé à l'ermitage Yogi Ling par Lama Shérab Namdreul  
avec la sincère motivation de partager avec ses amis les enseignements du Dharma et sa confiance en la Bouddhété.*