

# CYCLE MANDALA YOGA

## programme d'enseignement

Le [cycle Mandala Yoga](#) développe une voie graduelle vers l'Éveil avec un enseignement particulièrement yogique et une conception du véhicule unique (sct. Ekayana), réunissant les [vues](#) cittamatin, madyamika, shentong et plus particulièrement sahaja.

Le cycle commence par les méditations des douze préliminaires, le refuge et Bodhicitta et poursuit sur l'étude, les exercices et la méditation sur les cinq éléments, les cinq agrégats et les cinq émotions pour les reconnaître en leur nature éveillée que l'on associe aux cinq Intelligences des cinq familles de Bouddhas. La méditation des cinq éléments et cinq agrégats combine des postures simples avec un aménagement des souffles et une visualisation précise. Ceci constitue une introduction excellente à l'unification du souffle et de l'esprit pour une parfaite intégration de l'expérience spirituelle. L'enseignement se poursuit sur le yoga des [cinq Dhyanis Bouddhas](#) et leur posture. Il finit sur l'intégration des trois Corps de Bouddhas et l'enseignement des canaux, souffles et [tiglé](#).

La raison essentielle de la méditation en yoga est l'unification (yog) de nature (a) (tib. neldjor) entre l'esprit et les souffles subtils. Cette intégration amène à l'expérience des cinq aptitudes (sct. Guṇa, tib. Yeuntèn) inhérentes à l'esprit-gnose (tib. rik-sèm) : la cognition, la clarté, l'équanimité, le discernement, la justesse. Seule cette intégration nous ouvre à la perspective de se libérer des entraves, s'émanciper des conditions de l'illusion et de s'éveiller à sa propre nature.

### A) LES DOUZE PRÉLIMINAIRES : Deux week-end

- 1) Les quatre conditions spécifiques ([préceptes déontologiques](#))
  - a) La condition causal
  - b) La condition maîtresse
  - c) La condition objective
  - d) La condition immédiate
- 2) Les quatre préliminaires communs ([résolution et nécessité](#))
  - a) La précieuse condition humaine
  - b) L'impermanence et la mort
  - c) Le processus causal mental, le karma
  - d) La déféctuosité du samsara
- 3) Les quatre préliminaires non-communs
  - a) Refuge-Bodhicitta ([aspiration-motivation](#))
  - b) Pratique de Vajrasattva ([assimilation à notre immuabilité pure](#))
  - c) Offrande du mandala de l'univers ([épanouissement en la vue pure d'altérité](#))
  - d) Gourou Yoga ([restitution du Trikaya](#))

**B) MISE EN ŒUVRE DE NOTRE BODHICITTA: Un week-end**

- 1) Méditation du Tathagatagarbha (**reliance**)
- 2) Méditation de Tong Lèn (**transmutation**)

**C) PURIFICATION DES SOUFFLES ET DU KARMA : Deux fois cinq jours**

- 1) Méditation des cinq Éléments (**régulation**) **Cinq jours minimum**
- 2) Méditation des cinq Agrégats (**individuation**) **Cinq jours minimum**

**D) VUE PURE DU MANDALA DE L'ESPRIT : Deux fois cinq jours**

- 1) Considération de Doukha comme siddhi (**attitude vajra**)
- 2) Reconnaissance de Klesha comme Intelligence (**réalisation des co-émergences ; sahaja**)
- 3) Intégration des cinq Dhyanis Bouddhas (**réappropriation de l'activité : upaya du chemin**)
- 4) Union aux Cinq Intelligences (**Sahaja-mahamoudra spécifique**)
- 5) Mantras des cinq Dhyanis Bouddha (**mise en œuvre de l'activité : upaya du fruit**)

**E) CONTEMPLATION ET ACTIVATION DU CORPS VAJRA : Un week-end minimum**

Cet enseignement s'appuie sur le 3e chapitre du *Yoga de l'intériorité* transmis par Kalou Rinpotché