

Types de Rushans

Rushans extérieurs

Maintenant que vous comprenez l'interrelation entre les causes karmiques et la conscience, vous pouvez comprendre le but de la préparation dans le Dzogchen. Il est toujours impératif de connaître exactement le but de notre pratique, sinon nous ne pouvons pas persister. Nirvana signifie un état dans lequel toutes les causes karmiques négatives et les obscurcissements ont été purifiés.

En fond, nous parlons de six royaumes ou destins (*'gro-ba dru*) et chacun a ses formes caractéristiques de souffrance. Par exemple, lorsque nous renaissons dans les royaumes infernaux, nous éprouvons de grandes souffrances de la chaleur et du froid. Lorsque nous vivons une souffrance aussi intense, comment est-il possible de faire une pratique ? Les exercices de Rushan, cependant, peuvent nous donner une certaine expérience de ce à quoi cela ressemble.

Lorsque nous renaissons dans le royaume de Preta, nous éprouvons une faim et une soif intenses. Mais nous ne mourons pas de cette souffrance jusqu'à ce que l'énergie de la cause karmique d'une renaissance Preta soit épuisée. Dans une renaissance dans le monde animal, que ce soit en tant qu'animal sauvage ou animal domestique, nous éprouvons de la souffrance. Même dans le plus beau royaume des Dévas, où nous possédons de grands pouvoirs et une grande longévité, lorsque notre bon Karma pour la renaissance dévique est épuisé, nous subissons la mort et la renaissance ailleurs. Il n'y a donc pas d'échappatoire à la souffrance où que ce soit dans le Samsara.

Maintenant, il nous est possible d'accumuler des causes karmiques et d'y réagir, et il est également possible d'accumuler des causes karmiques et de ne pas y réagir. Par exemple, on peut se mettre en colère et tuer quelqu'un, mais on peut aussi se mettre en colère et ne tuer personne. Il est aussi possible de tuer quelqu'un quand on n'est pas en colère comme le font les soldats en temps de guerre. Vous n'avez qu'à tirer sur d'autres soldats et ne connaissez même pas les noms de ceux que vous tuez.

Dans tous ces cas, nous accumulons les causes karmiques. Cependant, au moment où le fruit mûrit, nous connaissons des résultats différents en fonction des causes exactes. Parfois, les résultats viennent immédiatement et d'autres fois seulement après une longue période, peut-être dans une vie future. En effet, lorsqu'une cause karmique manifeste son résultat, certaines autres conditions ou circonstances, telles

que des causes secondaires, doivent être présentes. Si ces causes secondaires sont absentes, alors la cause primaire ne peut pas manifester son résultat.

En général, les causes karmiques ne sont pas seulement liées à la colère, mais aussi beaucoup à le désir. S'il y a trop de désir dans le flux mental de l'individu, cela entraînera une renaissance en tant que fantôme affamé dans le monde de Preta. Un fantôme affamé éprouve une frustration constante à cause de ses désirs, en particulier une grande faim et une soif qui ne peuvent jamais être satisfaites.

Cette expérience de souffrance dans la dimension de *Pretaloka* (royaume Preta) sera générée par le désir, tout comme la souffrance dans la dimension des mondes infernaux sera générée par la colère. Mais si nous avons pratiqué de nombreux actes de générosité dans nos vies antérieures, alors notre souffrance dans le Pretaloka est proportionnellement moindre.

Nous pouvons avoir la cause d'une renaissance humaine et nous retrouver ici sur terre, mais certaines personnes naissent dans des circonstances favorables et d'autres non. Certains sont riches et certains sont pauvres. Certains peuvent vivre une vie morale honnête et bonne mais obtenir de mauvais résultats ; tandis que d'autres mènent des vies malhonnêtes et immorales et obtiennent de bons résultats. Ils deviendront riches et célèbres.

Tout dépend du Karma que l'individu a accumulé dans des vies antérieures. Une personne malhonnête, avare et immorale accumule du mauvais Karma dans cette vie, même si les résultats de ce Karma ne se manifestent que dans une vie future. Leur renommée et leur fortune aujourd'hui sont le résultat de leur détention d'un bon Karma du passé. Mais ce stock sera bientôt épuisé et ils se retrouveront dans des circonstances beaucoup moins heureuses.

Une telle personne est comme un chien enragé qui mord beaucoup de gens et meurt ensuite. Les effets des causes karmiques ne se limitent pas à une seule vie, mais existent sur un continuum de vies. Il ne faut donc pas être dupe. Les résultats des actions actuelles viendront sûrement.

Il y a des cas où nous disons des mensonges et faisons d'autres choses qui sont généralement mauvaises pour aider les gens, comme tuer un bandit qui vole et blesse de nombreuses personnes. Tout dépend de notre intention. Lorsque l'intention est bonne, même si l'action elle-même était mauvaise, les résultats sont beaucoup moins mauvais que lorsque nous avons l'intention de faire du mal.

Et il en va de même pour les bonnes actions. En général, la générosité est une bonne action, mais fournir des armes à l'Irak est quelque chose qui causerait

beaucoup de tort aux autres. Il ne suffit donc pas de regarder l'action, il faut toujours considérer l'intention, et c'est notre intention qui est la condition fondamentale de notre karma. Nous devons donc donner très attention à la motivation, la Bodhichitta.

Une fonction des pratiques de Khorde Rushan est de nous offrir des expériences, de nombreuses expériences des six royaumes de renaissance, et celles-ci à leur tour fournissent les conditions ou les causes secondaires pour que de nombreuses causes karmiques manifestent leurs résultats. Normalement, ces causes karmiques sont inconscientes, nous n'avons même pas connaissance de leur existence, mais ici, dans le cadre de la pratique du Rushan, nous offrons un espace pour manifester leurs résultats. Les conséquences de ces causes se manifestent sous forme de *Samskaras* ou d'impulsions inconscientes.

En termes de la tradition il faut, en visualisant de l'enseignant, du lama ou du gourou au-dessus de la tête, imiter le comportement de toutes sortes de choses associées aux états émotionnels infernaux, à travers tous les domaines intermédiaires, tels que les Pretas, les animaux, et ainsi de suite, jusqu'à la conduite des dieux, sont empêtrés. En imitant ou en exécutant les activités du corps, de la parole et de l'esprit des différents êtres des six royaumes, nous permettons aux impulsions inconscientes stockées dans le Kunzhi et associées à ces royaumes de se manifester dans la conscience à l'heure actuelle.

En toute confiance et sans aucune inhibition, nous crions, courons, sautons, rions, pleurons, faisons tout ce qui nous passe par la tête. Nous faisons ce que les impulsions nous dictent. Nous agissons tout à fait comme un être de l'enfer, comme un Preta, comme un animal, comme un lion ou comme un oiseau. Nous pouvons agir comme un dieu ou un demi-dieu, ou comme autant de types de personnes différents. Il n'y a aucune limite ici.

Nous devons visualiser clairement l'environnement dans lequel vivent ces créatures et essayer de parler et de penser comme elles, car cela facilitera la manifestation des tendances ou *Samskaras* pertinents. Nous nous comportons comme des dieux et des déesses comme Shiva, Vishnu et Sati. Même si nous devenons le Dieu Shiva et avons les expériences de Shiva, nous restons toujours dans le Samsara. Même si nous sommes Shiva, Sati, en tant que consort, nous causera toujours des problèmes en tant que Shiva.

Ainsi, nous découvrons que partout où nous renaissions dans le Samsara, il n'y a ni repos, ni refuge, ni bonheur durable. Même les dieux expérimentent encore la souffrance dans le Samsara.

Mais tout cela se fait en une retraite dans la nature sauvage, loin des gens et des villes. Sinon, quand les gens nous verraient et nous entendraient, ils penseraient que nous sommes devenus fous et enverraient la police pour nous emmener à l'hôpital.

Une fois que nous avons traité ce Karma pour les êtres du monde et qu'il est épuisé, nous imitons les Bodhisattvas et leurs efforts pour aider les autres êtres. Cela se fait en visualisant et en prononçant les enseignements à haute voix. Ensuite, nous visualisons que nous sommes Bouddha entouré de nos dévots et que nous celles-ci donnons des enseignements.

Non seulement nous visualisons que nous sommes un Bouddha, mais nous parlons réellement à haute voix tout en donnant les enseignements à ce public imaginaire, en faisant les Mudras appropriés, tout en récitant les écritures de Prajnaparamita, etc. Notre intention est de les libérer de leur souffrance dans le Samsara. Mais même un Bouddha n'a pas la capacité de sauver tout le monde car tout le monde a le libre arbitre.

Le Bouddha est comme le soleil, qui fait briller partout sa lumière uniformément et impartialement, mais l'homme doit sortir de l'ombre pour recevoir et apprécier le soleil. L'individu doit volontairement rencontrer le Bouddha, entendre les enseignements, les comprendre et les mettre en pratique avant que tout résultat, c'est-à-dire le salut ou la libération du Samsara, puisse être atteint.

L'individu ne peut être contraint au salut. Mais un Bouddha peut utiliser des moyens habiles pour soumettre même des êtres difficiles, alors nous nous visualisons alors comme une divinité courroucée et paisible pour soumettre les autres ou les transformer en disciples qui écoutent. De cette façon, nous en arrivons à expérimenter toutes les bonnes et mauvaises conditions, tout le Samsara et le Nirvana. Ces pratiques et activités représentent les Rushans extérieurs.

Les Rushans intérieurs

Après avoir traversé tous les domaines et expérimenté les conditions de toutes sortes d'états émotionnels et psychologiques, essayé toutes les expériences et distractions, traversé toutes sortes de situations agréables et douloureuses, essayé toutes les pratiques religieuses — yoga, visualisation, mantras, Kundalini, prié des milliers de prières, lu d'innombrables livres de philosophie, écouté des dizaines de Maîtres, essayé toutes sortes d'astuces et effectué toutes sortes d'actions pour

devenir plus intelligent et avoir plus de compassion, mais c'est sans succès tout ce que nous pouvons faire est rien à faire.

Alors, laisser les choses telles qu'elles sont, laisser les choses telles qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas, en introduisant le moins possible vos propres expériences intérieures et extérieures entre les deux.

(C'est l'essence de Khorde Rushans, qui signifie : après tout ce que l'on a cherché et tout ce que l'on a cherché en soi n'a définitivement pas été trouvé, pas même soi-même).

Les Rushans intérieur selon le Bouddhisme

Pour leur part, les Rushans intérieurs nettoient les tendances karmiques fluctuantes qui conduisent à une nouvelle renaissance dans les six royaumes. Dans la tradition Bouddhiste, ces tendances, indiquées sous la forme de certaines syllabes germes, sont brûlées par l'action du mantra de purification des syllabes **OM AH HUM**, qui émettent des rayons de lumière.



OM AH HUM

Les syllabes appartenant à chacun des mondes et les centres correspondants dans lesquels les visualiser sont :

- Un **A** blanc au centre de la tête, qui est la syllabe germe du royaume céleste.
- Sur le cou un **SU** vert, la syllabe germe du royaume des demi-dieux, dans une teinte vert jaunâtre.
- Au centre du cœur se trouve la syllabe bleu foncé **NRI**, qui appartient au domaine humain.
- La syllabe rouge foncé **TRI**, qui appartient au règne animal,, est visualisée au centre de l'abdomen.
- La syllabe gris-vert **PRE** est indiquée au centre secret, entre l'organe sexuel et l'anus, et est la syllabe germe du royaume des fantômes affamés.

- Enfin, dans la plante de chaque pied se trouve une syllabe noire **DU** ; la gauche correspond aux enfers froids, tandis que la droite correspond aux enfers chauds.

Les Rushans intérieur selon le Bön

Ici, nous devons nous visualiser successivement comme les sept Bouddhas, c'est-à-dire les six Dulshen plus Shenla Ökar. D'une couleur blanche éclatante, il est vêtu de bijoux coûteux et de soie comme ceux portés par un grand prince, signifiant la richesse et l'abondance inépuisable du Sambhogakaya.

Les six Dulshen ('*dul gshen drug*) sont les six Bouddhas du Nirmanakaya projetés dans les six royaumes de la renaissance pour enseigner aux êtres qui y sont piégés le chemin de la libération.

Les «Six subjuguent Shen» seront invoqués dans les versets.

Le mantra est toujours :

A-KAR A-MED DU TRI SU NAGPO ZHI ZHI MAL MAL SOHA

Seules les syllabes germes changent respectivement dans les Dulshen et Shenla Ökar. Selon un système, ces six Dulshen sont les suivants :



1. Mucho Demdrug (*mu-cho Idem-drug*) [**TRI**] est de couleur bleue. Il est apparu dans les royaumes infernaux pour transformer la colère et la haine par un amour et une gentillesse inconditionnels.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus de lumière enchanteresse, dans un charmant palais, se trouve le conquérant de l'enfer, Mucho Demdrug.

*Votre couleur de corps est bleue et vous tenez une banderole «feu-eau». Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous accomplissez la puissante activité de diriger afin que l'enfer devienne vide. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (*sems-dpa*) remplis d'une grande bonté de cœur*

(byams-pa) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.



2. Sangwa Nangring (*gSang-ba ngang-ring*) [**MU**] est de couleur rouge. Il est apparu dans les royaumes de Preta pour transmuter l'avidité et le désir par une générosité totale.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus à la lumière enchantresse, dans un palais charmant, se trouve le conquérant de fantômes affamés, Sangwa Nangring.

*La couleur de votre corps est rouge et vous tenez le sac de nectar qui nourrit tout. Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous effectuez l'activité puissante de guider de telle manière que le royaume des Pretas devient vide. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (*sems-dpa*) remplis d'une grande bonté de cœur (*byams-pa*) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.*



3. Tisang Rangzhi (*Ti-sangs rang-zhi*) [**YE**] est de couleur bleue. Il est apparu dans les royaumes animaux pour transformer l'ignorance et la confusion par une grande sagesse et une connaissance parfaite.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus d'une lumière enchantresse, dans un charmant palais, se trouve Tisang Rangzhi, le libérateur des animaux.

*La couleur de votre corps est bleue et vous tenez un livre de sagesse. Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous accomplissez la puissante activité de libération afin que le règne animal se vide. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (*sems-dpa*) remplis d'une grande bonté*

de cœur (byams-pa) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.



4. Sangwa Dupa (*gSang-ba dus-pa*) [**SA**] est de couleur dorée. Il est apparu dans le monde humain pour transformer l'envie et la jalousie par un espace parfait.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus d'une lumière enchanteresse, dans un charmant palais, se trouve le libérateur des êtres humain, Sangwa Dupa.

La couleur de ton corps est dorée et vous tenez le tambour et la cloche plate qui chassent l'envie et la jalousie. Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous exercez la puissante activité de libération de telle manière que le royaume des êtres humain devient de plus en plus vide. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (sems-dpa) remplis d'une grande bonté de cœur (byams-pa) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.



5. Chegyal Parti (*Ce-rgyal par-ti*) [**LE**] est de couleur bleu clair. Il est apparu dans les royaumes D'asura pour transmuter l'orgueil et l'arrogance par une paix parfaite.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus de lumière enchanteresse, dans un charmant palais, se trouve le libérateur des Asuras Chegyal Parti.

La couleur de votre corps est bleu clair et vous tenez l'épée qui coupe la fierté et l'arrogance. Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous effectuez la puissante activité de libération afin que les royaumes des demi-dieux se vident. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (sems-dpa)

remplis d'une grande bonté de cœur (byams-pa) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.



6. Yeshen Tsugphud (Ye-gshen gtsug-phud) [DU] est de couleur blanche. Il est apparu dans les royaumes des dieux pour transformer l'inertie et la paresse avec une diligence et une force parfaites.

Dans un bel endroit d'innombrables fleurs de lotus de lumière enchanteresse, dans un palais charmant, se trouve le sauveur des dieux, Yeshen Tsugphud.

La couleur de votre corps est blanche et vous tenez le luth et le livre qui inspirent la sagesse qui transformant la paresse en acharné. Vous portez les treize ornements d'apparence paisible. Vous accomplissez la puissante activité de libération afin que le royaume des dieux se vide. Vous êtes entouré d'innombrables héros spirituels (sems-dpa) remplis d'une grande bonté de cœur (byams-pa) qui vous font des révérences et vous présentent des offrandes et des prières.

Name ¶	· ¶	Bereich ¶	Farbe ¶	Attribute ¶	Tugend ¶
Mucho· Demdrug ¶	TRI ¶ ¶	Hölle ¶	blau-rot ¶	Feuer-Wasser-Banner ¶	Wohlwollen· (byams-pa) ¶
Sangwa· Nangring ¶	MU ¶ ¶	Hunger- Geister ¶	weiß ¶	Nektar-Beutel ¶	Großzügigke- it (sbyin-pa) ¶
Tisang· Rangzhi ¶	YE ¶ ¶	Tiere ¶	grün ¶	Buch ¶	Weisheit· (ye-shes) ¶
Sangwa· Dupa ¶	SA ¶ ¶	Menschen ¶	gelb ¶	Trommel-und·Flach- Glocke ¶	Toleranz· (yangs-pa) ¶
Shegyal· Barti ¶	LE ¶ ¶	Halbgötter ¶	blau ¶	Schwert ¶	Frieden·(zhi- ba) ¶
Yeshen· Tsugphud ¶	DU ¶ ¶	Götter ¶	weiß ¶	Laute-und·Buch ¶	fünf· Weisheiten ¶



OM MA TRI MU YE SA LE DU (il y a une chance que les couleurs à droite soient plus précises).



Shenla Ökar

7. Le corps de Shenla Ökar est blanc, ses mains posées sur ses genoux en position de méditation. Son attribut est un crochet qu'il tient dans sa main droite et son trône est soutenu par des éléphants.

*Assis sur un lotus blanc brillant :
Le grand dieu, Shenla Ökar !*

*La couleur de ton corps est comme l'essence du cristal,
Tes bijoux, tes vêtements et ton palais
Sont ornés de lumière cristalline.*

*Aux êtres sensibles du marais
sauver de la naissance et de la mort,
Tenez-vous le crochet de la compassion.*

*Vous êtes assis sur un trône porté par un adorable éléphant.
Au dieu de la sagesse, le compatissant,
Majestueux dans son pouvoir de compassion,*

*Est-ce je fais, avec les généreux donateurs de dons,
Prosternations, révérences et offrandes
Pour enlever les impuretés d'innombrables êtres vivants.*

Toutes ces figures sont des émanations ou des projections du Nirmanakaya Bouddha, Tönpa Shenrab Miwoche, qui vivait à Olmo Lung-Ring à Tazik devant environ 18 000 ans. Il se manifeste dans chacune de ces dimensions pour purifier ces zones et enseigner le chemin de la libération et de l'illumination.

Nous nous entraînons à être ces Bouddhas pendant sept jours d'affilée et récitons leurs mantras. Nous visualisons des rayons de lumière de différentes couleurs sortant de nos cœurs et purifiant ces six domaines.

Nous envoyons ces rayons de lumière dans le royaume de l'enfer, dans le royaume de Preta et ainsi de suite, et manifestons les Nirmanakaya Bouddhas qui enseignent dans ces royaumes. Les êtres qui habitent ces royaumes se tournent vers ce qui est juste et écoutent les enseignements. Nous visualisons également des Yidams qui apparaissent dans différents systèmes mondiaux. Ils émettent de la lumière et récitent des mantras pour purifier toutes ces zones et les êtres qui les habitent.

Cette méthode ici est très similaire au Tantra qui a beaucoup des visualisations et des transformations, mais ce n'est pas la pratique habituelle du Dzogchen. Nous pratiquons ainsi dans une retraite pendant 49 jours et ces pratiques représentent les Rushans intérieur.

Les Rushans secrets

Nous arrivons maintenant aux Rushans secrets. Toutes choses sont créées par nos pensées. Lorsque nous regardons à nouveau en nous-mêmes, nous voyons à quel point les choses sont bonnes comme les activités des Bouddhas et des Bodhisattvas, et à quel point les choses sont mauvaises comme les souffrances des êtres samsariques, qui sont toutes créées par l'esprit. Ainsi, le Samsara et le Nirvana sont également créés par l'esprit.



Maintenant, nous visualisons une lettre tibétaine blanche a dans l'espace devant nous. Nous nous concentrons maintenant sur celui-ci et le faisons aussi longtemps que possible sans mouvement ni distraction. Ensuite, nous regardons retour et

voyons qui se concentre sur cette lettre blanche **A**. Nous découvrons que l'observateur et l'observé disparaissent simultanément.

Encore une fois, nous nous concentrons sur l'espace vide, juste l'emplacement dans l'espace où le **A** blanc a été, mais sans rien de visualiser. Juste regarder dans l'espace sans rien penser. Et nous essayons de comprendre où est l'esprit. Lorsque nous nous concentrons sur un objet comme le **A** blanc, nous remarquons que l'esprit devient calme et concentré.

Nous essayons maintenant de trouver l'esprit. Où est-il ? Est-il dans ou hors du corps ? A-t-il une couleur, une forme ou une forme ? Quelles qualités a-t-il ? Nous devrions faire cette recherche et cet examen minutieux pour découvrir par nous-mêmes ce qu'est l'esprit et où il se trouve. Que trouvons-nous ? De cette manière nous essayons de rechercher la nature de l'esprit.

Nous devrions le faire jusqu'à ce que nous soyons satisfaits. Nous observons nos pensées : D'où viennent-elles ? Où séjournent-elles ? Où elles vont ? Viennent-elles de l'intérieur ou apparaissent-elles à l'extérieur du corps ? Nous fixons simplement notre regard dans l'espace vide et restons ainsi pendant un certain temps.

Nous observons simplement ; nous regardons seulement où les pensées surgissent, où elles restent et où elles vont. Quelle est leur nature ? Quelles sont leurs caractéristiques ? Nous devrions continuer ainsi jusqu'à ce que nous soyons satisfaits.

Nous ne devrions faire cette pratique que lors de courtes séances, puis arrêter. Puis, après une pause, reprenez-le. Progressivement, si nous ne sommes pas distraits ou dérangés, nous pouvons augmenter le temps. En retraite, nous faisons quatre séances le jour et quatre séances la nuit. Si nous restons trop longtemps dans la séance au début ou essayons de nous forcer, nous perdrons notre concentration.

Mais si nous ne pratiquons que sur de courtes sessions, les choses se passeront beaucoup mieux. Chaque fois que nous nous sentons dérangés, nous faisons une pause, sortons et, face à l'est ou à l'ouest, nous concentrons sur le ciel avec le soleil derrière nous, et réessayons.

Lorsque l'esprit n'est pas trop distrait, nous essayons de le garder concentré sur un point. Nous découvrons que l'esprit ne s'en va jamais ; il est toujours présent. Et bien que nous trouvions un mouvement perpétuel des pensées, l'esprit n'est pas matériel.

Entrer par les trois portes

L'étape suivante des pratiques préliminaires spéciales s'appelle «Entrer par les Trois Portes». Il s'agit d'une série d'exercices qui devraient provoquer l'épuisement, pour ainsi dire, et conduire à un état de relaxation complète par l'abandon du corps, de la parole et de l'esprit. L'objectif principal de ces pratiques, appelées «Séparation du Samsara et du Nirvana», est la distinction entre l'état naturel et l'état d'esprit relatif.

Entraîner le corps

L'entraînement du corps consiste à maintenir une certaine position qui conduit à l'épuisement physique, et puis à abaisser le corps au sol dans un état de relaxation totale. À cette fin, la Posture de Vajra est adoptée, c'est-à-dire que le corps prend la forme d'un Vajra.

(répéter sept, quatorze ou vingt et une fois)

Pendant l'exercice, vous devez retenir votre respiration et expirer avec un fort **HA** lorsque vous relâchez la position. Tout en restant dans cette position, nous visualisons le corps comme un Vajra bleu entouré de flammes.



Posture de Vajra

Entraînement de la parole

Lors de l'entraînement de la parole, la visualisation de ce que l'on appelle les syllabes germes est utilisée. Bien que de nombreuses syllabes soient utilisées, la pratique de **HUM** est décrite ici car elle est la mieux documentée.



HUM

1. L'introduction du sceau

Le sceau extérieur : La syllabe HUM est un sceau pour l'esprit impur.

Asseyez-vous les jambes croisées. Regardez devant vous tout en visualisant l'esprit comme un HUM bleu au niveau du cœur. Puis vous envoyez des HUMs qui sortent de la narine droite et remplissant tout l'univers. Tout ce qui est touché par les syllabes HUM se transforme en un HUM bleu, à la fois extérieurement et intérieurement. Après cela, vous pouvez le faire avec la visualisation des HUMs rouges.

Le sceau intérieur : Maintenant, le HUMs sort à un rythme rapide et nous imaginons que tous les HUMs reviennent au cœur par la narine gauche et fusionnent les uns avec les autres. Notre chair et notre sang sont devenus des syllabes HUM. Le corps sera rempli de syllabes HUM. Restez dans cette imagination pendant un moment, puis faites-le avec les syllabes HUM rouges.

Le but du sceau : Le but est de percevoir que le monde extérieur et l'intérieur manquent de toute matérialité. Certains textes bouddhistes recommandent de pratiquer cela pendant trois jours consécutifs.

2. La pratique des visions et des réflexions

Les syllabes HUM détruisent tout ce qui apparaît. Cette pratique consiste à dissoudre tout ce qui surgit.

Pour cela faire, visualisez un HUM revenant vers le cœur, mais cette fois prononcez HUM très fortement et brusquement afin de visualiser un feu intense émettant des étincelles. Ce HUM vous quitte par la narine droite et détruit tout ce qu'il touche. Puis il revient dans votre corps par la narine gauche et détruit votre matérialité.

Cela aide à surmonter les maladies et les obstacles. Le HUM est l'union de la vision, du Prana et de l'esprit. Toutes les différences disparaissent, il n'y a donc plus rien à quoi s'accrocher quand tout est détruit. L'esprit existe parce qu'il s'accroche aux objets d'attachement. Le sujet et l'objet de l'attachement sont interdépendants l'un de l'autre. Toute l'espace s'éteint.

Répétez l'exercice entier trois fois, en répétant le HUM vingt fois à chaque fois.

3. L'entraînement

Visualisez le HUM dans le cœur, d'où apparaissent une série de HUMs émanant de nous comme un serpent ou un Mala, s'enroulant autour d'un petit bâton imaginaire d'une longueur d'un coude. Récitez continuellement HUM pendant que ces ficelles s'enroulent autour du bâton. Le premier HUM reste sur le dessus du bâton pendant un temps fixe, puis lorsque nous récitons HUM (21 x), le HUMs revient à nouveau dans votre cœur.

4. Entrée dans le chemin

Chantez en rythme (50 fois ou plus dans chaque série) HUM mentalement vers un ciel et une terre que vous considérez comme purs et, à un certain point, prononcez un PHET fort et puissant pour couper toutes les visions et rester dans cet état naturel.

Répétez cet exercice trois fois au total.

Le but de toutes ces pratiques est, d'une part, d'épuiser les tendances émotionnelles et mentales et, d'autre part, de parvenir à réaliser la vraie nature du corps, de la parole et de l'esprit. Mais le résultat principal est l'identification avec ce qu'on appelle l'état naturel ou Rigpa. À cet égard, ces pratiques spécifiques sont la chose principale pour réaliser l'état naturel.

Le Dzogchen utilise principalement des méthodes d'entraînement mental pour déterminer quel est l'état naturel. En fait, tous les exercices précédents avaient pour fonction de se rapprocher de cette reconnaissance. Plus précisément, afin de mettre en œuvre ce qu'on appelle le Rushan mental, nous devons déterminer d'où viennent les pensées et les expériences, où elles se trouvent et où elles se dissolvent. Réalisant que cette expérience n'est pas de tous les côtés de la base, nous nous reposons dans cet état.

