



## Rigpa

- [Présentation](#)
- [Sogyal Rinpoché](#)
- [Programme de Sogyal Rinpoché](#)
- [Les maîtres](#)

## Activités

- [Evènements](#)
- [Programme étude et pratique](#)
- [Accompagnement spirituel](#)

## Les centres

- [Paris](#)
- [Centres régionaux](#)
- [Dans le monde](#)

## Enseignements

- [Le Livre tibétain de la vie et de la mort](#)
- [Textes d'enseignements](#)
- [Glossaire](#)

- [Boutique Zam](#)
- [Les liens](#)
- [Nous écrire](#)

- [Interne](#)

## Glossaire

### Reproduit ici grace à l'aimable autorisation de son auteur : Philippe Cornu

Les termes sanscrits et tibétains figurent entre parenthèses. Lorsque les deux figurent, le sanscrit apparaît en premier, suivi du tibétain (en rouge) en translittération puis orthographié selon le système international en italique entre crochets.

**A** : lettre-symbole de la pureté primordiale dans le Dzogchen

**Accomplissements (siddhi, ngödroup [dnos-grub])** : Les résultats de la pratique sont les accomplissements ordinaires (thun-mong), ou pouvoirs, et l'accomplissement suprême, l'éveil.

**Accumulations (deux)** : L'accumulation de mérites qui favorise le cheminement et l'accumulation de sagesse qui dissipe l'ignorance.

**Actes négatifs (voir karma)** : Les actes créateurs de souffrance et d'obscurcissements.

**Action (voir Vue, Méditation)** : Le comportement ou la conduite juste selon la Vue du Dzogchen, où l'on intègre tous les événements dans l'état de rigpa.

**Agrégats (les cinq skanda, p'oungpo nga [phung-po lnga])** : Les cinq composants du « moi » illusoire, forme, sensation, perception, formations karmiques, conscience.

**Amitâbha (eupamé ['od-dpag-med], Nangwathayé [snang-ba mtha'-yas]** : le Bouddha « Lumière Infinie », personnification de la compassion, le Corps absolu de Padmasambhava.

**Ânanda [kun-dga']** : le serviteur et le disciple le plus proche du Bouddha qui récita de mémoire toutes les paroles du maître lors du premier concile, donnant ainsi naissance aux sûtras.

**Antidote** : pratique pour contrer un défaut ou une passion négative.

**Anuttarayogatantra** : La classe des Tantras supérieurs dans les écoles nouvelles ou Sarmapa.

**Anuyoga** : Le second des Tantras supérieurs dans

l'école ancienne Nyingmapa, où l'on pratique la visualisation instantanée et les yogas internes.

**Apparence (nangwa [snang-ba]) :** Le mode de manifestation des phénomènes dans la vérité relative. L'apparence d'un phénomène n'est pas sa réalité absolue, qui est vacuité.

**Arhat :** « Celui qui a vaincu l'ennemi des passions », stade de réalisation dans les véhicules fondamentaux du Hinayâna.

**Arura :** plante médicinale (*Terminalia chebulla*), panacée dans la médecine indo-tibétaine

**Assemblée des Sugatas des Huit Principes**

**(Kagyé Déshek Düpa [bka'-brgyad bde-gshegs 'dus-pa]) :** L'un des grands cycles des sâdhanas du Mahâyoga révélé par Guru Rinpoché, contenant les tantras et les pratiques liées aux Huit Principes d'Accomplissement\* (sgrub-pa bka'-brgyad). Ce cycle a été révélé par plusieurs tertöns dont Nyangrel Nyima Öser, Orgyen Lingpa et Ngari Pentchen Péma Wangyal.

**Atiyoga :** Le Dzogchen en tant que neuvième Véhicule

**Attachement :** L'un des trois poisons fondamentaux avec l'ignorance et la colère. Il est lié à l'appropriation et à la saisie des objets.

**Au-delà de la Souffrance (voir nirvâna)**

**Autolibération (rangdröl [rang-grol]) :** Quand émotions, perceptions et pensées sont libérées spontanément dans l'état de rigpa, on parle d'autolibération ou de « liberté naturelle ».

**Avalokiteshvara (Tchenrézik [spyen-ras-gzigs]) :** Le Bodhisattva de la compassion « Qui embrasse le monde de son regard ». Il est l'émanation sambhogakâya d'Amitâbha.

**Bardo :** état intermédiaire de l'existence, compris entre deux discontinuités.

**Bardo du moment de la mort (Tchikaï bardo [‘chi-kha’i bar-do]) :** Le moment situé entre le début de la maladie mortelle et la fin de la dissolution des éléments et des consciences. C'est le premier des bardos de la mort.

**Bardo du devenir (sipa bardo [srid-pa bar-do]) :** Le bardo situé entre la fin du bardo de la réalité absolue et la renaissance dans un nouveau corps.

**Bardo de la réalité absolue (tchönyi bardo [chos-nyid bar-do]) :** Encore appelé bardo de la dharmata, il prend place entre la claire lumière en fin des dissolutions et l'apparition des visions karmiques grossières du bardo du devenir. C'est

dans ce bardo qu'émergent les visions des Déités Paisibles et Courroucées.

**Base primordiale ou originelle (yéshi[ye-gzhi]) :** L'état fondamental, primordial, intemporel et indifférencié de l'esprit « avant » toute manifestation phénoménale, où tout est potentiel.

**Base d'émergence (tchar shi ['char-gzhi]) :** Se dit de la base primordiale quand elle devient un champ d'expression : elle manifeste alors l'ensemble des potentialités phénoménales.

**Base d'égarement (trülshi ['khrul-gzhi]) :** Si l'esprit ne reconnaît pas les manifestations qui jaillissent de la base, ils les prend pour étrangères et le dualisme naît de cette ignorance. La base fonctionne alors comme base d'égarement ou d'illusion.

**Base universelle (de tout) (künshi [kun-gzhi]) :** De la base d'émergence jaillissent les apparences phénoménales du samsâra comme du nirvâna. Elle est donc base universelle.

**Base, Voie et Fruit (Shilam Drépou [gzhi lam 'bras-bu]) :** Tout véhicule peut être divisé en Base, où l'on établit la Vue, en Voie où l'on pratique et en Fruit où l'on atteint les accomplissements.

**Bodhicitta (tchangchoup sem [byang-chub sems]) :** L'esprit d'éveil. On distingue la bodhicitta relative ou compassion et la bodhicitta absolue où l'on gagne la réalisation de la vacuité. Dans la bodhicitta relative, on cultive la bodhicitta d'aspiration où l'on engendre la compassion pour autrui par la pensée et les quatre incommensurables, et la bodhicitta de mise en action où l'on met en pratique les six pâramitâ\*.

**Bodhisattva (tchangchoup sempa [byang-chub sems-dpa']) :** « Héros de l'esprit d'éveil », terme qui désignent ceux qui cultivent la bodhicitta, c'est-à-dire ceux qui aspirent à l'éveil pour œuvrer au bien des êtres sensibles.

**Bön [bon] :** désigne l'ensemble des croyances et des pratiques religieuses non-bouddhistes au Tibet.

**Bouddha (sanggyé [sangs-rgyas]) :** Un Bouddha est un être pleinement éveillé. Il a purifié (sangs) toutes les passions et développé (rgyas) toutes les potentialités. L'état de Bouddha donc un état intégral et parfait, dénué de tout conditionnement et omniscient.

**Bouddha primordial (dömai sanggyé [gdod-ma'i sangs-rgyas]) :** Samantabhadra, le Corps absolu de tous les Bouddhas, rigpa dans sa pureté

primordiale, qui a réintégré toutes les apparences dans la base.

### **Bouddhité (voir Bouddha)**

**Calme mental (Shamatha, shiné [zhi-gnas]) :** La pratique de méditation destinée à calmer les pensées par l'attention à un objet de fixation (respiration, lettre, image, etc.).

**Canaux subtils (nâdî, tsa [rtsa]) :** Voies de circulation des souffles subtils dans le corps, utilisées dans le yoga. Très nombreux, trois d'entre eux sont des plus importants : le canal central (rtsa dbu-ma) et les canaux de gauche et de droite (rkyang-ma, ro-ma).

**Canaux, souffles et gouttes (nâdî vâyu bindu, tsaloung thiglé [rtsa rlung thig-le]) :** Dans les canaux subtils (nâdî) circulent les souffles (vâyu, prâna) qui sont la monture de l'esprit. Les gouttes essentielles (bindu), matériaux de la pratique des yogas, sont répandus dans le corps et concentrées dans le coeur.

**Câryatantra (=Upayogatantra) :** Le second des tantras externes, qui allie l'action rituelle à la visualisation de la déité.

**Chakra (khorlo ['khor-lo]) :** Centres situés sur les canaux principaux, d'où partent des ramifications de canaux et qui sont le siège principal des gouttes essentielles (bindu).

**Champ pur (shingkhām [zhing-khams]) :** Se dit d'une dimension ou sphère pure créée par la Pensée d'un Bouddha où les êtres sensibles qui s'y rendent ont la possibilité de s'éveiller sans obstacles. Zangdok Pelri [zangs-mdog dpel-ri], « La Glorieuse Montagne Cuivrée », est le champ pur de Padmasambhava.

**Charnier (dourtrö [dur-khrod]) :** lieu où l'on dépose les cadavres, abandonnés aux bêtes et à la décomposition. Ces endroits terrifiants et répugnants étaient par excellence ceux des initiations tantriques et des pratiques tantriques de transmutation.

**Cinq familles de Bouddhas (pañcakula, rik nga [rigs-nga]) :** Catégories qui regroupent les différentes qualités de l'éveil en fonction du terrain individuel de départ. Il existe cinq familles archétypales de l'éveil, toutes présentes en chacun des êtres, mais dont l'une peut être prépondérante. Les cinq familles sont Bouddha ou Tathâgata, Vajra (Diamant), Ratna (Joyau), Padma (Lotus) et Karma (Action).

**Cinq passions (nyönmong nga [nyon-mong lnga]) :** Les cinq passions sont les cinq sortes d'émotions négatives principales : stupidité, colère, orgueil, désir-attachement et jalousie. Transmutées, elles deviennent les cinq Sagesses.

**Citadelle des bijoux (rintchen drongkhyer [rinchen grong-khyer]) :** Nom donné au coeur subtil dans la pratique de Thögal. Cette citadelle est encore appelée « tente des bijoux », « tente de cornaline », « palais octogonal ».

**Cittamâtra (semtsam [sems-tsam]) :** école de l'esprit seul, fondée par Asangha, qui établit la vacuité comme une absence de sujet-objet, mais affirme l'existence de l'esprit.

**Cinq Sagesses (yéshé lnga [ye-shes lnga]) :** Les cinq faculté cognitives primordiales, vides et lumineuses qui résident naturellement dans l'esprit de tous les êtres. Les cinq Sagesses qui sont donc cinq aspects de la connaissance primordiale propres à rigpa, la nature de Bouddha. Ce sont : la Sagesse de l'espace absolu (dharmadhâtu), la Sagesse semblable-au-miroir, la Sagesse de l'égalité, la Sagesse du discernement et la Sagesse qui tout-accomplit.

**Compassion (karûna, nyingdjé [snying-rje], thoukdjé [thugs-rje]) :** D'un point de vue général, le souhait sincère de soulager la souffrance d'autrui et l'action qui en découle. D'un point de vue Dzogchen, l'énergie compatissante (thugs-rje) qui jaillit spontanément de la réalisation de rigpa pour oeuvrer au bien d'autrui.

**Concentration (dhyâna, samten [bsam-gtan]) :** Pratique de méditation où l'esprit est fixé ou centré en un seul point (rtse-gcig).

**Confession (shakpa [bshag-pa]) :** Dans le Bouddhisme, l'acte de s'examiner, de mettre à jour les erreurs et les actes négatifs que l'on a commis, le regret qui s'en suit et la détermination de se corriger. Dans le Dzogchen, reconnaître la confusion et la distraction comme une manifestation du jeu de l'esprit et revenir à la Vue de rigpa.

**Connaissance suprême (voir prajñâ)**

**Conscience base-de-tout (künshi namshé [kungzhi rnam-shes]) :** La huitième conscience de la théorie Cittamâtra, conscience fondamentale neutre, réceptacle des imprégnations karmiques. Les autres consciences en jaillissent et s'y résorbent comme les vagues dans l'océan.

**Conscience ordinaire (namshé [rnam-shes]) :** Le

principe conscient qui regroupe en fait les six consciences des sens. C'est l'esprit ordinaire pensant (sems) en tant que conscience des objets extérieurs et des pensées. Jailli de la conscience base-de-tout, s'y réabsorbant lors du sommeil et de la mort, le principe conscient est le support de la transmigration de vie en vie tant que l'ignorance et le karma perdurent.

**Corps absolu (dharmakâya, tchökou [chos-sku])** : La dimension absolue des Bouddhas, ou Corps de vacuité, sans forme ni concepts, d'où jaillissent les Corps formels.

### **Corps**

**de jouissance (sambhogakâya, longtchö dzokpai kou [longs-spyod rdzogs-pa'i sku])** : La dimension de l'énergie et des qualités lumineuses des Bouddhas, Corps formel hors du temps, aux manifestations variées à l'infini, qui n'est perçu que par les bodhisattvas de la 8ème terre et plus.

**Corps d'apparition (nirmânakâya, tülkou [sprul-sku])** : La dimension de manifestation des Bouddhas au niveau des êtres sensibles ordinaires. C'est le second Corps formel, niveau de l'incarnation terrestre des Bouddhas pour enseigner et oeuvrer à la libération des êtres.

**Corps d'essentialité (svabhavikakâya, ngowo nyi kou [ngo-bo-nyid sku])** : La dimension des Bouddhas qui regroupe les trois Corps dans leur indivisibilité : les Trois Corps en un.

**Corps du vase de jouvence (shönnou boum kou [gzhon-nu bum-pa'i sku])** : Terme dzogchen qui désigne l'état de la base primordiale où toute la luminosité et les qualités sont encloses, comme une lampe au fond d'un vase. C'est aussi l'état de fruition, lorsque toutes les manifestations extérieures réintègrent la base primordiale dont elles ne sont en réalité jamais sorties.

**Corps d'arc-en-ciel (djalü ['ja'-lus])** : Corps de lumière obtenu à la mort par les yogis réalisés, quand le corps grossier, constitué d'éléments, réintègre sa nature lumineuse.

**Corps formels (rûpakâya, zoukpai kou [gzugs-pa'i sku])** : Les deux Corps pourvus d'une forme : le Corps de jouissance et le Corps d'apparition.

**corps, parole, esprit (lï ngak yi [lus-ngak yid])** : Les trois portes d'un être ordinaire, les trois dimensions dans lesquelles il se manifeste : physique (corps), énergétique (parole, souffle) et mental/spirituel (esprit).

**Corps, Verbe, Esprit (kou soung thouk [sku-gsung thugs])** : Les trois portes d'expression d'un Bouddha, résultant de la transformation des trois portes ordinaires. On les appelle aussi les Trois vajras.

**Créativité (tsel [rtsal])** : L'énergie dynamique de rigpa, comparable à la projection extériorisée de lumières de cinq couleurs à partir d'un cristal.

**Cycle des existences (voir samsâra)**

**Cycle Insurpassable le plus secret (yangsang lana mépai kor [yang-gsang bla-na med-pa'i skor])** : Le cycle d'enseignements ultimes du Dzogchen Men ngak dé.

**Dâkinî (Khandroma [mkha'-'gro-ma])** : « Celles qui se meuvent dans l'espace ». Êtres spirituels féminins. Désigne tant des êtres éveillés féminins, les dâkinîs de sagesse et des femmes prédestinées et grandes pratiquantes, inspiratrices des yogis tantriques, que des déités féminines mondaines parfois maléfiques.

**Damaru** : petit tambourin en os de crâne ou en bois, à double face et à boules, utilisé dans les rituels tantriques.

**Déité (devata, lha, yidam [yi-dam])** :

Personnification d'une fonction de l'éveil sous la forme d'une divinité parée de couleurs, d'attributs et d'ornements. Une déité est une manifestation du tathâgatagarbha présent dans tous les êtres ; elle n'est en aucune manière extérieure au pratiquant.

**Déités Courroucées ou Terribles (troweu lha [khro-bo'i lha])** : Les cinquante-huit déités nées du dynamisme des cinq Sagesse, qui résident dans le palais de conque du cerveau.

**Déités Paisibles (shiwai lha [Zhi-ba'i lha])** : Les quarante-deux déités qui sont le déploiement paisible des cinq Sagesse dans le cœur.

**Destinées (six) (drodrouk [‘gro-drug])** : Les six modes d'existence samsârique nés du conditionnement karmique : dieux, anti-dieux ou asuras, êtres humains, animaux, esprits avides ou pretas, naissances infernales.

**Détenteur de rigpa (voir vidyâdhara)**

**deux vérités (den nyi [bden-gnyis])** : La vérité absolue des phénomènes, leur vacuité (don-dam bden-pa) et la vérité relative ou recouvrante, l'apparence (kun-rdzob bden-pa).

**Dhanakoça** : nom du lac où naquit Padmasambhava, dans l'ancien royaume de l'Oddiyâna.

**Dhâranî (zoungma [gzung-ma]) :** 1) Nom donné aux formules sanscrites de mantras longs, souvent extraites de sûtras. 2) Nom de l'épouse mystique dans les yogas sexuels.

**Dharma (tchö [chos]) :** Terme qui comprend dix sens, dont deux sont essentiels. 1) les phénomènes 2) L'enseignement du Bouddha qui concerne la nature essentielle des phénomènes, la vérité (Buddhadharma), et la voie qui y mène.

**Dharmadhātu (voir espace absolu)**

**Dharmata (voir réalité absolue)**

**Dharmakâya (voir Corps absolu)**

**Diamant (Voir vajra)**

**Dieux (deva, lha [lha]) :** L'un des modes d'existence supérieure dans le samsâra. Il existe des dieux du domaine du désir, d'autres du domaine de la forme pure et enfin du domaine du sans-forme. Ces êtres au sommet du samsâra n'en sont pas moins conditionnés et soumis au karma. À ne pas confondre avec les déités tantriques (yi-dam lha).

**Discursivité (küntok [kun-rtog], tokpa [rtog-pa], namtok [rnam-rtog]) :** L'ensemble des pensées mouvantes de l'esprit conceptuel, créatrices de confusion.

**Disque lumineux (voir thiglé)**

**Dix terres (dasabhumî, satchou [sa-bcu]) :** Les dix étapes de progression depuis l'être ordinaire jusqu'au parfait éveil.

**Domaine de la forme pure (rûpadhātu, zouk kyi kham [gzugs-kyi khams]) :** L'un des trois domaines de l'existence samsârique, habité par des dieux aux formes subtiles et lumineuses.

**Domaine du désir (kâmadhātu, döpai kham [‘dod-pa’i khams]) :** Le domaine de l'existence samsârique le plus grossier, habité par les êtres des enfers, les esprits avides, les animaux, les êtres humains, les divinités locales et secondaires et les dieux du désir.

**Domaine du sans-forme (arûpadhātu, zoukmé kyi kham [gzugs-med kyi khams]) :** Le domaine de l'existence samsârique le plus subtil, habité par les dieux sans forme, purs esprits cependant attachés à leur absorption méditative.

**Dordjé Drakpo Tsel [rdo-rje drag-po rtsal]) :** « Puissant Courroux de Vajra », forme terrible de Guru Rinpoché (voir Guru Drakpo).

**Double accumulation (voir accumulations)**

**Double but (dön nyi [don-gnyis]) :** Le double but consiste à atteindre l'éveil soi-même pour oeuvrer

efficacement au bien et à la libération d'autrui.

**Dynamisme (voir créativité)**

**Dzogrim (dzogrim [rdzogs-rim])** : Phase de perfection dans les tantras supérieurs. Désigne les pratiques de yoga des canaux, souffles et gouttes essentielles.

**Dzogchen (Mahāsandhi)** : 1) L'état de perfection primordiale de tous les êtres et de tous les phénomènes 2) la voie qui mène à la réalisation de la perfection spontanée de toutes choses.

**élaborations (tröpa [spros-pa])** : La discursivité, les artifices de l'esprit, les fabrications mentales qui empêchent d'accéder à la pureté primordiale de l'état naturel.

**émergence (shar [shar])** : 1) Le lever, l'apparition des manifestations lumineuses des phénomènes dans la base primordiale 2) Les surgissements des pensées et des émotions dans l'esprit.

**émergence-libération (shardröl [shar-grol])** : Terme Dzogchen, quand dans la méditation, les pensées et émotions se libèrent instantanément dès leur émergence.

**énergie** : Dans le Dzogchen, on distingue essentiellement trois modes de l'énergie : l'éclat fondamental **dang** [gdangs] de la Base, le jeu ou déploiement **rölpa** [rol-pa] des manifestations à la manière de reflets dans un miroir, et le dynamisme ou créativité **tse** [rtsal], semblable à l'extériorisation des rayons lumineux hors d'un cristal.

**énergie compatissante (thoukdjé [thugs-rje])** : La troisième Sagesse de rigpa, la grande énergie de la compassion qui jaillit spontanément de l'éveil. Elle est incessante et sans obstacles (ma-'gags-pa), et correspond à la notion de Corps d'apparition dans le bouddhisme classique.

**Espace** : 1) La dimension fondamentale (**dhātu, ying** [dbyings]), l'espace de la réalité absolue (**dharmadhātu, tchöying** [chos-dbyings]) où s'abolissent les notions d'extérieur (**tchiying** [phyi-dbyings]) et d'intérieur (**nang ying** [nang-dbyings]) 2) Le vortex, l'abîme, l'espace de la réalité absolue dont on fait l'expérience dans la pratique (**long** [klong]). 3) L'élément espace ou éther (**namkha** [nam-mkha']) 4) Le ciel extérieur (**namkha, kha** [nam-mkha', mkha']) ou espace externe (**tchiying** [phyi-dbyings])..

**Espace absolu (dharmadhātu, tchöying [chos-dbyings])** : La dimension de la réalité absolue des

phénomènes, où vacuité et apparences sont indivisibles.

**Esprit** : Il existe plusieurs vocables pour définir différents aspects de l'esprit. 1) **citta (sem [sems])** est le terme générique qui désigne l'esprit pensant ordinaire. 2) **manas (yi [yid])** désigne l'intellect. 3) **Lo [blo]** désigne l'esprit dans son fonctionnement conditionné. 4) **vijñâna (namshé [nam-shes])** désigne le principe conscient.

**Esprit d'éveil (voir bodhicitta)**

**Esprit pensant (citta, sem [sems])** : L'esprit ordinaire et toutes ses fonctions.

**Essence (svabhava, bhava, ngowo [ngo-bo])** : 1) L'essence d'un phénomène, ou plutôt sa vacuité, son insubstantialité. 2) Dans le Dzogchen, l'une des trois sagesse de rigpa, sa pureté primordiale (ka-dag).

**Essence, nature et énergie**

**compatissante (ngowo rangshin thoukdjé [ngo-bo rang-bzhin thugs-rje])** : Les trois aspects de rigpa. Son essence **ngowo [ngo-bo]**, vide (**tongpa [stong-pa]**), est primordialement pure (**kadak [ka-dag]**) ; sa nature (**rangshin [rang-bzhin]**), lumineuse (**selwa [gsal-ba]**), est spontanément présente (**lhundroup [lhun-grub]**) et son énergie compatissante (**thoukdjé [thugs-rje]**) embrasse tout (**künkhyap [kun-khyab]**) et est incessante (**gakmé [gags-med]**).

**Essence de Bouddha (voir tathâgatagarbha)**

**éternalisme (takpa [rtag-pa])** : L'une des deux vues philosophiques extrêmes, qui considère que les phénomènes ont une cause et une essence éternelles.

**Être de Sagesse (jñânasattva, yéshé sempa [yeshes sems-dpa'])** : La déité de Sagesse que l'on invite à se fondre dans la déité-support dans le kyérim du Mahâyoga.

**Être de samâdhi (samâdhisattva, Ting ngé dzin sempa [ting-nge-'dzin sems-dpa'])** : Le symbole au coeur de la déité, au sein duquel se loge le mantra.

**Être de samaya (samayasattva, damtsik sempa [dam-tshig sems-dpa'])** : Le pratiquant qui se visualise sous la forme de la déité-support, dans le kyérim du Mahâyoga.

**Être et non-être** : Selon le mâdhyamika, les phénomènes sont ni être ni non-être, ni à la fois être et non-être, ni ni être ni non-être.

**Être sensible (semchen [sems-can])** : Se dit de tout être vivant doué d'esprit. Les plantes sont

exclues de cette catégorie, mais peuvent être le séjour d'êtres sensibles.

**éveil (bodhi) : Voir Bouddha**

**Existence (bhava, sipa [srid-pa]) :** Encore appelé « devenir », signifie l'expression de toutes les potentialités karmiques imaginables comme situations de vie.

**Félicité (sukha, déwa [bde-ba]) :** l'une des trois expériences principales de la méditation. Ce peut être une sensation intense de plaisir qui, si elle n'est pas intégrée à l'état de rigpa, entraîne l'attachement.

**Félicité-vacuité (détong [bde-stong]) :**

L'expérience de félicité ressentie comme indifférenciée de la vacuité conduit à la réalisation du Mahâmudrâ.

**Fixation de l'esprit (semdzin [sems-'dzin]) :** Il existe 21 semdzin dans le Dzogchen Men ngak dé, qui sont des méthodes pour induire promptement des expériences méditatives au sein de la présence de rigpa.

**Formule (voir mantra, dhâranî)**

**Franchissement du pic (voir thögal)**

**Fruit (drébou ['bras-bu]) :** Selon le Dzogchen, le Fruit de la maîtrise de la voie est l'actualisation de l'état de Bouddha en Trois Corps.

**ganacakrapûja, ganapûja (tsok kyi khorlo**

[tshogs-kyi 'khor-lo]) : « Le cercle de l'assemblée », « le cercle de l'offrande accumulée ». Rituel où les yogis se rassemblent et offrent nourritures et boissons partagés ensuite en une fête tantrique qui purifie le samaya.

**Garuda (tcha khyoung [bya-khyoung]) :** sorte d'aigle mythique. Le Khyoung, déité de guérison sous l'aspect d'un oiseau de proie igné et dévorant un serpent-nâgâ était bien connu des bönpo avant l'arrivée du bouddhisme au Tibet. Il fut ensuite assimilé dans la pratique tantrique bouddhiste par Guru Rinpoché et identifié au Garuda indien.

**Ging [ging] :** déités masculines et féminines de la suite de Guru Rinpoché, figurées comme des êtres dansants au crâne entouré d'éventails bigarrés.

**Gongter [dgongs-gter] :** Terma ou trésor de l'Esprit, c'est-à-dire révélé de mémoire, sans le support d'une découverte de terma matériel.

**Grand véhicule (voir Mahâyâna)**

## **Grande Perfection (voir Dzogchen)**

**Guru Rinpoché** [gu-ru rin-po-che] : « Le très précieux Guru », nom le plus habituel et le plus empreint de dévotion sous lequel les Tibétains désignent Padmasambhava.

**Guru Tsengyé** [gu-ru mtshan-brgyad] : cf. » Huit noms du Guru »,

**Guru Drakpo** [gu-ru drag-po] : « Le maître courroucé », nom générique des aspects courroucés de Guru Rinpoché tenant un vajra dans la main droite et lâchant un scorpion de la gauche.

**Guru-yoga (Lamai neldjor** [bla-ma'i rnal-'byor]) : « Le yoga du maître », pratique préliminaire, qui devient centrale dans le Dzogchen, où le yogi s'unit à l'esprit de Sagesse de son maître.

**Heruka** : Forme courroucée des déités dans le Mahâyoga et l'Anuyoga, encore appelée « buveur de sang » (**trak t'oung** [Khrag-mthung]), c'est-à-dire du sang de l'ego. La forme classique a trois têtes, six bras, quatre jambes, des ailes de vajra, des ornements macabres et est en union avec une épouse elle-même courroucée, une Krodhîshvarî.

**Huit classes d'êtres (lhasin dégyé** [lha-srin sde-brgyad]) : désigne huit classes d'êtres semi-divins, semi-démoniaques, selon différentes classifications. Selon la plus courante, les huit classes sont les dieux (lha), les Yama ou seigneurs de la mort (gshin-rje), les Matrika ou Mères courroucées (ma-mo), les démons ou Mara (bdud), les Tsen ou déités rouges des rochers (btsan), les esprits-roi et les senmo (rgyal-bsren), les Rakshasa ou ogres (srin-po) et les Nâgâ ou Lou (klu).

**Huit consciences (tsok gyé** [tshogs-brgyad]) : Dans la thèse Cittamâtra, les six consciences des sens (**viññâna, namshé drouk** [nam-shes drug]), auxquelles on rajoute la conscience mentale entachée de passions (**kleshamanovijñâna, nyön mong yikyi namshé** [nyon-mongs yid-kyi nam-shes]) et la conscience base-de-tout (**Alayavijñâna, künshi namshé** [kun-gzhi nam-shes])

**Huit grands charniers (dourtrö gyé** [dur-khrod brgyad]) : Les principaux lieux d'initiation de Guru Rinpoché où il reçut les Huit Principes d'Accomplissement des huit Vidyâdharas : à l'est, « le Frais Bocage » (bsil-ba tshal, sîtavana) ; au sud, « Parfait dans le Corps » (sku-la rdzogs) ; à l'ouest, « Tertre de lotus » (Padma brtsegs) ; au

nord, « Terre de Lanka » (Lanka brtsegs) ; au sud-est, « Terre spontanément édifié » (lhun-grub brtsegs) ; au sud-ouest, « Déploiement du grand secret » (gsang-chen rol-pa) ; au nord-ouest, « Expansion de la Grande Joie » (he-chen brdal-ba) et au nord-est, « Terre du Monde » ('jig-rten brtsegs).

**Huit Noms du Maître (Guru tsengyé [gu-ru mtshan-brgyad])** : Ce sont les noms des huit principales manifestations de Guru Rinpoché : Péma Gyalpo, « Le Roi-lotus » (padma rgyal-po) ; Orgyen Dordjé Tchang, Vajradhara de l'Oddiyâna (orgyan rdo-rje 'chang) ; Nyima Öser, « Rayons de Soleil » (nyi-ma 'od-zer) ; Shâkya Sengué, « Lion des Shâkya » (shâkya seng-ge) ; Loden Tchoksé « érudit amoureux de l'Intelligence » (blo-ldan mchog-sred) ; Sengué Dradrok, « Le Lion Rugissant » (seng-ge sgra-grogs) et Dordjé Drolö « Diamant à la panse tombante » (rdo-rje gro-lod).

**Huit Principes d'Accomplissement (Droupa kagyé [sgrub-pa bka'-brgyad])** : les huit déités yidam principales du Mahâyoga avec leurs cycles de tantras et de sâdhanas correspondants : le Corps de Mañjushrî ('jam-dpal sku) ou Yamântaka, le Verbe du Lotus (Padma gsung) ou Hayagriva, Yangdak heruka (yang-dag heruka) ou Vishuddha, Les Qualités de l'Ambrosie (bdud-rtsi yon-tan) ou Amritakundalî, l'Activité de la dague pyramidale (phur-ba phrin-las) ou Vajrakîlaya, la Malédiction de la Mère (ma-mo rbod-gtong), Louange du Monde ('jig-rten mchod-stod) et Mantra Féroce (dmod-pa drag-sngags).

**Huit Vidyâdharas (Rigdzin Gyé [rig-'dzin brgyad])** : les huit principaux maîtres de Guru Rinpoché en mahâyogatantra, selon la liste la plus courante : Mañjushrîmitra, Nâgârjuna, Hûngkâra, Vimalamitra, Prabhahasti, Dhanasamskrita, Shantigarbha et Rombughyacandra.

**Ignorance (avidyâ, marikpa [ma-rig-pa])** : « l'absence de rigpa », le poison premier et central de l'esprit, qui a provoqué l'obscurcissement de la conscience et le dualisme.

**Illusion (trülpa ['khrul-pa])** : Le mode d'apparition de l'illusion est lié à la perception ordinaire sous l'emprise de l'ignorance. Bien que les phénomènes apparaissent tout en étant vides, dépourvus d'être-en-soi, l'illusion consiste à attribuer à leur apparence une réalité substantielle et absolue.

**Initiation (voir Transmission de pouvoir)**

**Intention (Pensée) (gongpa [dgongs-pa]) :** terme qui désigne le Dessein, la Pensée ou l'Intention profonde des Bouddhas. On traduit aussi ce terme par Esprit de Sagesse.

**Interdépendance (tendrel [rten-'brel]) :** Selon le bouddhisme, tout phénomène impermanent est lié à d'autres phénomènes par un jeu de causes et d'effets. Il existe fondamentalement douze liens d'interdépendance ou nidânas, qui constituent la chaîne des causes et des effets.

**Kama (kama [bka'-ma]) :** La transmission orale longue, par lignée ininterrompue de maître à disciple.

**Karma (le [las]) :** Terme qui signifie « action ». Désigne la loi des causes et des effets quand elle se rapporte à des êtres sensibles. Tout acte est une cause qui sera suivie inmanquablement d'un effet de même nature, à plus ou moins longue échéance. C'est l'auteur de l'acte qui en subit les conséquences. Un karma est complet quand l'acte est prémédité, exécuté et ressenti comme satisfaisant par son auteur. Il existe des karmas positifs, neutres et négatifs, selon que l'acte est bénéfique, neutre ou produit de la souffrance. Le karma est le moteur de l'existence samsârrique.

**Khatvanga :** sorte de trident des adeptes tantriques, qui symbolise l'abolition des trois poisons (ignorance, désir, colère) et dans le cas de Guru Rinpoché, son épouse secrète.

**Kîlaya (P'ourba [phur-ba]) :** Dague pyramidale sacrée symbolisant l'activité pénétrante des Bouddhas et la dissipation des obstacles.

**Kriyatantra :** Le premier des tantras externes, qui privilégie les actes rituels.

**Dayik [brda'-yig] :** lettres symboliques dites « des dâkinîs », qui servent de langage codé dans les textes termas, notamment sur les rouleaux jaunes [shog-ser].

**Kyérim (kyérim [bskyed-rim]) :** La phase de développement dans les tantras supérieurs, où la visualisation de la déité et du mandala est faite par étapes (Mahâyoga) ou instantanément (Anuyoga).

**Lampes (drönma [sgron-ma]) :** terme technique en Dzogchen Thögal qui désigne un ensemble de mécanismes et de points techniques de la pratique de luminosité. On compte quatre ou six lampes selon les textes.

**Libération (tharpa [thar-pa])** : La délivrance du samsâra, l'atteinte de l'éveil.

**Liberté naturelle (rangdröl [rang-grol])** : Encore appelée « autolibération », processus spontané de libération des pensées et émotions lorsque le méditant demeure en rigpa.

**Libération par le port (takdröl [brtag-grol])** : Se dit de courts textes ou de diagrammes où sont inscrits des mantras, que l'on doit porter sur soi pour faciliter la libération.

**Lien sacré (voir samaya)**

**Lieu secret (sang né [gsang-gnas])** : Le sexe

**Lignée de transmission (gyü [brgyud])** : La lignée des maîtres, ininterrompue du Bouddha primordial aux maîtres actuels.

**Lotsâva** : nom d'origine sanscrite donné aux traducteurs tibétains. ainsi, Pagor Vairocana était honoré du titre de Lotsâva Tchenpo, « Grand Traducteur ». Marpa est souvent appelé Marpa Lotsâva.

**Mâdhyamika (Ouma [dbu-ma])** : L'école du milieu, fondée par Nâgârjuna, qui proclame la vacuité du soi et celle des phénomènes. La vacuité est l'absence d'être-en-soi des êtres sensibles et l'insubstantialité des phénomènes. Cependant, la vacuité ne contredit pas l'existence relative des phénomènes. Elle est leur vérité absolue.

**Mahâmudrâ (tchagya tchenpo [phyag-rgya chen-po])** : La voie tantrique de l'Anuttarayoga, comprenant kyérim et dzogrim. Le Mahâmudrâ de l'école Kagyüpa est très influencé par le Dzogchen et, outre les six yogas tantriques de Naropa, se rapproche de la Vue du trekchö.

**Mahâyâna (T'ekpa tchenpo [theg-pa chen-po])** : Le Grand véhicule, qui met l'accent sur la compassion, l'idéal du bodhisattva et la réalisation de la vacuité.

**Mahâyogatantra ou Mahâyoga** : Le premier des tantras supérieurs ou internes selon l'école Nyingmapa. On y met l'accent sur le kyérim, mais le dzogrim y tient sa place.

**Maître adamantin (vajrâcarya)** : Selon le tantrisme, c'est le maître qui transmet les initiations et donne les instructions, avec qui l'on garde le lien sacré (samaya).

**Mandala (kyilkhor [dkyil-'khor])** : Signifie « centre et pourtour ». Ainsi, le pratiquant qui se visualise comme une déité est au centre du mandala, et l'ensemble de ses perceptions

extérieures en forme le pourtour.

**Mantra (ngak [sngags])** : Formule sanscrite ou dans une autre langue mystique, destinée à être répétée par le yogi pour produire un effet par l'énergie du son. Mantra signifie « ce qui protège l'esprit ». Chaque déité de pratique possède son ou ses mantras, qui sont sa personification sonore, son Verbe. Il existe des mantras de purification, de longue vie, d'approche, d'accomplissement, d'activités, etc.

**Mantrayâna secret (voir Vajrayâna)**

**Mauvaises destinées (ngen song [ngan-song])** :

Les trois destinées ou naissances inférieures du samsâra, où la souffrance est plus intense : monde animal, esprits avides (preta) et enfers.

**Méditation (gompa [sgom-pa])** : terme général qui désigne habituellement un ensemble de « techniques méditatives ». Ainsi, Shamatha, Vipasyana sont des méditations. Selon le Dzogchen, la méditation est un état où l'on intègre tout dans la présence de rigpa. Ce n'est pas une pratique, mais un état.

**Mérites (sönam [bsod-nams])** : Se dit des actes positifs ou vertueux, accumulés sans désir égoïste, et dont la somme produit l'énergie positive nécessaire à progresser sans obstacles sur la voie. La seconde accumulation est celle de Sagesse, qui purifie l'esprit (voir accumulations).

**Méthodes (=moyens habiles, upaya, t'ap [thabs])** : Toutes les techniques du Tantra sont des moyens habiles.

**Méthodes et connaissance (t'ap dang shérab [thabs dang shes-rab])** : Les moyens habiles ou méthodes doivent être toujours couplées à la connaissance suprême (prajñâ, shes-rab), afin de ne pas se détourner du but de l'éveil.

**Nâgâ (lou [klu])** : l'une des huit classes, groupant des êtres au corps serpentin habitant le sous-sol, les lacs et les sources, gardiens des trésors du sous-sol.

**Nang Si Zilnönsel [snang-srid zil-gnon bsal]** : « Celui qui subjugué le monde et ses apparences par son éclat », manifestation semi-courroucée de Guru Rinpoché, où il apparaît vêtu des habits royaux, avec la coiffe de lotus, et brandissant le bras levé son vajra dans un geste menaçant les négativités.

**Nature spontanée (rangshin [rang-bzhin])** : Le second aspect de rigpa, sa présence spontanée et

lumineuse.

**Nature de l'esprit (semnyi [sems-nyid]) :** Quand on examine complètement l'esprit ordinaire, on réalise sa vraie nature, c'est-à-dire sa vacuité. Cette réalisation débouche ensuite sur la reconnaissance de rigpa, si bien que le terme semnyi est parfois considéré comme son synonyme.

**Né-du-Lotus (voir Padmakâra)**

**Ngayap Pelri (voir Zangdok Pelri)**

**Nihilisme (tchépai tawa [chad-pa'i lta-ba]) :**

L'une des vues extrêmes, pour laquelle tout naît de causes accidentelles et qui soutient que l'esprit, qui n'a pas une substance différente de celle de la matière, retourne au néant à la mort.

**Nirmânakâya (voir Corps d'Apparition)**

**Nirvâna (nyang ngen dépa [myang-ngan 'das-pa]) :** En tibétain, signifie « L'Au-delà de la souffrance ». Lors de l'atteinte de l'éveil, l'illusion se dissipe et avec elle, les causes de la souffrance cessent d'exister. Nirvâna est l'opposé de samsâra en ce sens, mais ce sont en fait deux perceptions différentes d'une même réalité.

**Nyingmapa [rnying-ma-pa] :** L'école des Anciens, celle qui s'appuie sur les enseignements et les textes de la première diffusion du Bouddhisme au Tibet, au VIII<sup>e</sup> siècle.

**Objet (yül [yul], gzung-ba [zoungwa]) :**

Littéralement, « ce qui est saisi » par le sujet.

**Obscurcissements (dripa [sgrib-pa]) :** Les actes négatifs (sdig-pa) créent des obscurcissements ou voiles de la conscience. Il en existe deux sortes : les obscurcissements émotionnels et les obscurcissements intellectuels.

**Oddiyâna (Orgyan, Urgyan) :** Contrée aujourd'hui disparue située au Nord-Ouest de l'Inde, où Padmasambhava et Garab Dordjé naquirent.

**Omniscience (künkhyen [kun-mkhyen]) :** L'état de Bouddha est caractérisé par la double omniscience : la connaissance qualitative des phénomènes dans leurs spécificités [ji-lta-ba'i mkhyen-pa] et la connaissance des phénomènes dans leur globalité [ji-snyed-pa'i mkhyen-pa].

**Padma :** « Lotus », emblème de la pureté de l'esprit et la compassion des Bouddhas. Nom de l'une des cinq familles de Bouddhas, à laquelle appartient Padmasambhava.

**Padmakâra (Pémadjoungné[padma 'byung-**

gnas]) : « Né-du-Lotus », l'un des noms génériques de Padmasambhava les plus couramment utilisés dans la littérature tibétaine.

**Padmasambhava** : Bien que le plus connu des noms de Guru Rinpoché en Occident, il désigne spécifiquement l'un de ses Huit noms ou aspects et n'est pas employé de manière générique par les Tibétains qui lui préfèrent les noms Padmakara, Pémadjoungné ou Guru Rinpoché.

**Paix (voir nirvâna)**

**Parinirvâna** : Le passage en nirvâna ou l'atteinte de l'éveil complet à la mort.

**Passions (klesha, nyönmongpa [nyon-mong-pa])** : Les émotions perturbatrices issues de l'ignorance et à l'origine du karma et des conditionnements.

**Péma Gyalpo [padma rgyal-po]** : « Le Roi-Lotus », l'un des Huit noms de Padmakara, lorsqu'il est prince de l'Oddiyâna.

**Péma Thötrengetsel** : « Padma au Collier-de-crânes », le nom secret de Guru Rinpoché.

**Pensées discursives (namtok [rnam-rtog], voir Discursivité)**

**Perfection spontanée (lhündzok [lhun-rdzogs])** : Dans l'état de rigpa, tous les phénomènes sont vus comme un déploiement de la présence spontanée, naturellement parfaits depuis toujours.

**Phase de création (voir Kyérim)**

**Phase de perfection (voir Dzogrim)**

**Phénomène (dharma, tchö [chos])** : Un phénomène est « ce qui apparaît » (Grec : phainomenos). Ce terme désigne toute manifestation apparente du samsâra comme du nirvâna.

**Plein éveil (voir Bouddha)**

**Point-clé (Point crucial, né [gnad])** : Terme très employé dans le Dzogchen Men ngag dé, qui désigne les points techniques de la pratique que le maître transmet directement au disciple. Ce sont des « trucs » qui facilitent l'expérience.

**Prajñâ (shérab [shes-rab])** : La connaissance suprême ou transcendante, la sixième des actions transcendantes ou pâramitâs, sans laquelle aucune des autres ne peut exister. Il s'agit d'une connaissance intuitive et tranchante, non-conceptuelle, qui discerne clairement la réalité ultime des phénomènes.

**Pratyekabuddhayâna (rang gyal t'ekpa [rang-**

**rgyal theg-pa]) : Le véhicule des Bouddhas-par-soi ou « réalisés solitaires », où l'on atteint le niveau d'Arhat dit « unicolore ».**

**Pratiques préliminaires (ngöndro [sngon-'gro]) : Dans le Vajrayâna, on distingue les préliminaires extérieurs (la contemplation des quatre pensées qui détournent du samsâra) et les préliminaires spéciaux (Refuge, Bodhicitta avec prosternations, purification de Vajrasattva, offrande du mandala, guru-yoga). Dans le Dzogchen, il existe des préliminaires spécifiques du corps, de la parole et de l'esprit appelés Roushen, « disjonction du samsâra et du nirvâna ». Les préliminaires préparent et purifient le pratiquant avant les pratiques principales (dngos-gzhi).**

**Première diffusion [snga-dar] : la première diffusion du bouddhisme au Tibet débute avec le règne de Songtsengampo (VIIe siècle) et se prolonge sous le règne de Trisongdêtsen et de ses trois successeurs, jusqu'au IXe siècle. Elle est essentiellement liée à la diffusion des enseignements des sûtras et des anciens tantras par Shântarakshita, Guru Rinpoché, Vimalamitra et Vairocana.**

**Présentation (ngotrö [ngo-sprod]) : Dans le Dzogchen, quand un maître montre concrètement à son disciple ce qu'est rigpa, on appelle cela « présentation directe » ou « introduction à la nature de l'esprit ». Il existe des présentations propres à trekchö et d'autres pour thögal.**

**Propensions karmiques (vasâna, baktchak [bag-chags]) : Terme désignant les traces ou imprégnations laissées par les actes karmiques dans la conscience base-de-tout. Ces traces sont à l'origine du mûrissement du karma et des conditionnements ultérieurs de l'existence samsârique. Quand un karma arrive à maturité, on en subit l'effet et la trace disparaît, sauf si l'on recrée un karma similaire par réaction.**

**Protecteurs (dharmapâla, tchö kyong [chos-skyong]) : Êtres spirituels masculins ou féminins voués à la protection des enseignements des tantras et du Dzogchen. On distingue les Protecteurs de sagesse (ye-shes mgon-po), émanations souvent courroucées de Bouddhas, et les Protecteurs assermentés (dam-can), déités locales ou démons subjugués par Guru Rinpoché et lui ayant promis de préserver les enseignements.**

**Pureté primordiale (kadak [ka-dag]) : Terme**

dzogchen pour qualifier positivement l'essence vide de la base et de rigpa.

**Quatre Activités (trinlé shyi [phrin-las bzhi]) :**

Les quatre types d'action éveillée, apaisement, enrichissement, magnétisation et subjugation.

**Quatre extrêmes (t'a shi [mtha'-bzhi]) :** Ce sont les quatre croyances philosophiques extrêmes réfutées par le mâdhyamika. 1) la production d'un phénomène par lui-même 2) La production d'un phénomène par un autre 3) La production à partir de soi-même et d'un autre à la fois 4) La production sans cause.

**Quatre incommensurables (tsémé shi [tshad-med bzhi]) :** L'amour incommensurable, la compassion incommensurable, la joie incommensurable et l'équanimité incommensurable.

**Quatre pensées qui détournent du samsâra :**

Leur contemplation constitue les préliminaires ordinaires : 1) le caractère précieux de la vie humaine 2) l'impermanence et la mort 3) Les lois inéluctables du karma 4) Le caractère défectueux du samsâra. Cette réflexion conduit au renoncement au samsâra.

**Quatre vérités (bden-bzhi) :** Les quatre vérités sont le premier enseignement du Bouddha. Ce sont 1) La vérité de la souffrance 2) La vérité sur l'origine de la souffrance 3) la vérité de la cessation de la souffrance 4) Le chemin octuple pour y parvenir.

**Quatre visions (nangwa shi [snang-ba bzhi]) :**

Dans la pratique de thögal, les expériences visionnaires se développent en quatre stades : 1) Vision de la réalité manifeste (chos-nyid mngon-sum) 2) Vision de l'accroissement des expériences (nyams-snang gong-'phel) 3) Vision du paroxysme de rigpa (rig-pa'i rtse-pheb) 4) Vision de l'extinction (des phénomènes) dans la réalité absolue (chos-nyid zad-pa).

**Quiétude (voir calme)**

**Rakshasa (sinpo [srin-po]) :** L'une des huit classes d'êtres semi-démoniaques, sortes d'ogres symbolisant les émotions à l'état brut, dans leur déchaînement passionnel.

**Réalité absolue (dharmata, tchönyi [chos-nyid]) :** Ce que sont vraiment les phénomènes dans leur vérité absolue, leur nature véritable.

**Recueillement (voir samâdhi)**

**Refuge (prendre) (kyapdro [skyab-'gro]) :** La

prise de Refuge est la pratique d'entrée dans l'enseignement du Bouddha. Le nouveau pratiquant prend refuge dans les trois joyaux (triratna) : Bouddha, le guide ; Dharma, la voie et Sangha, la communauté, comme supports de sa pratique ultérieure jusqu'à l'éveil.

**Reliques (kou dOUNg [sku-gdung]) :** Se dit d'objets divers ayant appartenus à un être réalisé ou de substances recueillies après la crémation du corps ou sa disparition partielle en corps d'arc-en-ciel. Il en est ainsi des perles colorées, les ringsel (ring-bsrel) recueillies dans les os après la crémation.

**Retraite (tsam [mtshams]) :** Se dit d'une période de temps plus ou moins longue où un pratiquant se retire du monde dans des limites strictes (géographiques, physiques, isolement, vœux, etc.) pour accomplir une pratique.

**Rêve (milam [rmi-lam]) :** Manifestation d'apparences phénoménales au cours du bardo du rêve. Les rêves ordinaires sont l'expression des imprégnations karmiques plus ou moins récentes ou profondes qui se manifestent à partir de la conscience base-de-tout. Les rêves de clarté sont liés à la purification et aux accomplissements de la pratique. Ce sont souvent des signes de la progression.

**Rigpa (vidya [rig-pa]) :** L'état de présence claire, discernante et éveillée qui transcende l'esprit ordinaire. C'est l'esprit d'éveil incomposé, sans naissance ni cessation, primordialement pur et spontanément présent. Dans l'état de rigpa, il n'y a ni fabrications conceptuelles ni distraction ni attachements, mais une présence pénétrante, vive et sereine.

**Rituel (tchoga [cho-ga]) :** Moyen habile des tantras destiné à créer l'environnement sacré propice à la perception pure.

**Roue (voir chakra)**

**Rouleaux jaunes (shok ser [shog-ser]) :** petits rouleaux écrits en langage symbolique des dâkinîs [brda'-yig], que seul le tertön découvreur peut déchiffrer pour en tirer souvent un enseignement terma entier.

**Sâdhana (droupt'ap [sgrub-thabs]) :** « Moyen d'accomplissement » de la déité-yidam, un sâdhana comprend des visualisations, des récitations de mantras et souvent des yogas internes.

**Sagesse (yéshé [ye-shes]) :** « Connaissance

primordiale », faculté cognitive primordiale, vide et lumineuse qui réside naturellement dans l'esprit de tous les êtres depuis toujours, mais qui a été voilée par l'ignorance de notre état originel.

**Samâdhi (Ting ngé dzin [ting-nge-'dzin])** : d'une manière générale, il s'agit de l'état de recueillement atteint lorsque l'esprit s'est focalisé en un seul point sur l'objet de méditation et s'y est absorbé.

**Samantabhadra (küntouzangpo [kun-tu bzang-po])** : Le Bouddha primordial, le Corps absolu immuable de tous les Bouddhas, leur aspect vacuité et l'essence primordiale pure du tathâgatagarbha. Il est symbolisé nu et bleu profond.

**Samantabhadrî (küntouzangmo [kun-tu bzang-mo])** : La contrepartie féminine de Samantabhadra, sa luminosité, figurée blanche et unie à son époux.

**Samaya (damtsik [dam-tshig])** : Le lien sacré contracté entre le maître et le disciple dès qu'une transmission tantrique ou Dzogchen a eu lieu. Il s'agit d'un engagement à ne pas laisser dépérir la transmission et à ne pas l'endommager.

**Sambhogakâya (voir Corps de jouissance)**

**Samsâra (khorwa ['khor-ba])** : Littéralement « le cercle vicieux. terme qui embrasse tous les modes d'existence vécus sous l'emprise de l'ignorance et du karma, et susceptibles de produire de la souffrance. Tant que l'éveil n'est pas actualisé, il y a transmigration du principe conscience chargé d'empreintes karmiques de vies en vies. La vie dans le samsâra est décrite comme une errance sans fin.

**Samsâra et nirvâna (khordé ['khor-'das])** :

Samsâra et nirvâna sont des modes de perception opposés d'une même réalité, selon que l'on est dominé par l'ignorance ou que l'on est éveillé. Mais dans l'absolu, ils sont inséparables. Rejeter le samsâra et aspirer au nirvâna reste un point de vue limité et dualiste. Ainsi, les cinq passions samsâriques sont en réalité les cinq Sagesse, etc. La voie consiste à dissiper l'illusion samsârique et à intégrer les apparences phénoménales à l'état d'éveil. Dès lors, il n'y a plus de différence samsâra-nirvâna.

**Sangha (géndün [dge-'dun])** : « L'assemblée vertueuse ». Au sens ancien, la communauté monastique, au sens large, l'ensemble des pratiquants du buddhadharma. On parle aussi du sangha d'un maître, formé par le cercle de ses

disciples. Dans le tantrisme, on appelle les disciples frères et sœurs de vajra.

**Sans artifices (matchö [ma-bcos]) :** Terme Dzogchen pour qualifier la pratique fondamentale. La méditation sans artifices consiste à reposer en rigpa sans plus utiliser d'antidotes ni élaborer des visualisations compliquées.

**Sarmapa (sarmapa [gsar-ma-pa]) :** Nom des nouvelles écoles tantriques tibétaines apparues à partir du XI<sup>e</sup> siècle, correspondant à la seconde diffusion du Bouddhisme. Ce sont les écoles Kagyüpa (bka'-brgyud-pa), Sakyapa (sa-skyapa) et Kadampa (bka'-gdam-pa), cette dernière donnant tardivement naissance à l'école Gélougpa (dge-lugs-pa).

**Sater [sa-gter] :** « Trésor de la terre », terma retrouvé dans une cache terrestre, rocher, grotte, pilier de temple, etc., sous forme de manuscrits, de rouleaux jaunes, shokser [shog-ser] en écriture codée des Dâkinîs, dayik [brda'-yig], ou d'objets ou de substances rituels, dzéter [rdzas-gter].

**Seconde diffusion [phyi-dar] :** la seconde période de diffusion du bouddhisme au Tibet débute au XI<sup>e</sup> siècle avec le traducteur Rintchen Zangpo, Atisha Dipankara et plusieurs traducteurs tibétains tels que Marpa. Elle est caractérisée par la diffusion des nouveaux tantras trouvés en Inde à cette époque et a abouti à la formation des écoles nouvelles Sarmapa.

**Série de l'esprit (cittavarga, semdé [sems-sde]) :** La première série ou catégorie des enseignements Dzogchen, mettant l'accent sur la compréhension philosophique du Dzogchen et une méditation faisant le lien avec les méthodes classiques du bouddhisme.

**Série de l'espace (abhyantavarga, longdé [klong-sde]) :** La seconde série des enseignements Dzogchen, mettant l'accent sur l'expérience méditative et la dimension vide de rigpa.

**Série des préceptes (upadeshavarga, men ngak dé [man-ngag-sde]) :** La troisième série des enseignements Dzogchen, où l'on met l'accent sur l'expérience directe de rigpa à l'aide des points-clé transmis par le maître sous forme de préceptes (man-ngag) courts.

**Shang Shoung [zhang-zhung] :** Royaume ancien situé dans l'Ouest du Tibet où se développa le Bön, et qui fut annexé par le Tibet au VII<sup>e</sup> ou VIII<sup>e</sup> siècle.

**Shravakayâna (nyent'ö kyi t'ekpa** [nyan-thos kyi theg-pa]) : « Véhicule des Auditeurs », le premier véhicule, qui s'appuie sur l'écoute et la mise en pratique des quatre vérités

**Six bardos** : Les bardos (voir à ce mot) sont au nombre de six quand on compte trois bardos de la vie, le bardo naturel de la vie, le bardo du rêve et le bardo de la méditation, et trois bardos de la mort, le douloureux bardo du moment de la mort, le bardo de la réalité absolue et le bardo du devenir.

**Six chakras** : Les six principales roues, situées le long du canal central, sont la roue de grande félicité au sommet de la tête, la roue de jouissance à la gorge, la roue de la réalité absolue au coeur, la roue d'émanation à l'ombilic et les deux roues inférieures au niveau des organes sexuels.

**Six consciences (namshé tsok drouk** [rnam-shes tshogs-drug]) : Les six consciences des sens, c'est-à-dire les consciences de la vue, de l'audition, du goût, de l'odorat, du toucher et la conscience mentale.

**Six destinées (Voir destinées)**

**Six objets des sens (yül drouk** [yul-drug]) : Ce sont les objets perceptibles par chacun des sens : les formes, les sons, les goûts, les odeurs et les objets tactiles. Les objets de la conscience mentale sont les dharmas.

**Six sens** : La vue, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher et le mental.

**Six Munis (t'oup pa drouk** [thub-pa drug]) : Les six manifestations de Bouddhas affectées à chacune des six destinées pour y libérer les êtres sensibles.

**Sons, lumières et rayons (dra ö zer** [sgra-'od-zer]) : Le mode de manifestation fondamental de l'énergie de la base. Du son primordial jaillit la lumière puis les rayons lumineux.

**Souffles (vâyü, prâna, loung** [rlung]) : Les souffles internes dans les canaux sont le véhicule de l'esprit discursif. Quand les souffles karmiques se dissolvent dans le canal central, l'esprit s'apaise et se clarifie, tandis que seul le souffle de la Sagesse fonctionne.

**Souffles karmiques (lé kyi loung** [las-kyi rlung]) : Durant la vie, les souffles sont intimement liés aux passions. Après la mort, dans le bardo du devenir, il est dit que le défunt est poussé vers une nouvelle naissance par le souffle ou le vent du karma.

**Souffrance (douk ngel [sdug-bsngal])** : Au sens bouddhiste, la souffrance est un mal-être créé par le décalage de notre existence par rapport à la réalité. Souffrance et mal viennent de ce que l'on rate la cible. La souffrance est donc frustration..

**Sphère unique (thiglé nyaktchik [thig-le nyag-cig])** : Autre nom du Dzogchen, en ce sens qu'il inclut toutes choses dans la perfection spontanée.

**Spontanément accompli (voir présence spontanée)**

**Sujet (dzinpa ['dzin-pa])** : Littéralement, « celui qui saisit »

**Sujet-objet (zoungdzin [gzung-'dzin])** : Le cœur de la dualité. La croyance au « moi » entraîne celle de l'autre, de l'objet extérieur et la scission entre les deux.

**Sûtra (do [mdo])** : les écrits des enseignements du Bouddha Shâkyamuni, dans le Hinayâna et le Mahâyâna.

**Syllabe-germe (yigué sapön [yi-ge sa-bon])** : la syllabe fondamentale d'où jaillit la manifestation d'une déité, le son créateur.

**Tantra (gyü [rgyud])** : Nom des écrits fondamentaux du Vajrayâna mais aussi du Dzogchen, bien qu'il ne s'agisse pas d'un enseignement tantrique.

**Tantras externes (tchi gyü [phyi-rgyud])** : Le Kriyatantra, le Câr्या ou Upatantra et le Yogatantra.

**Tantras internes (nang gyü [nang-rgyud])** : Selon l'école Nyingmapa, le Mahâyoga, l'Anuyoga et l'Atiyoga. Selon les écoles Sarmapa, la classe de l'Anuttarayogatantra.

**Tantra-racine (tsawai gyü [rtsa-ba'i rgyud])** : Texte principal, souvent concis, d'un tantra.

**tantra-branche (yenlak gi gyü [yan-lag gi rgyud])** : Texte-appendice qui accompagne un tantra-racine.

**Tantra explicatif (shé gyü [bshad-rgyud])** : Texte complémentaire qui commente ('grel) et développe les points exposés dans un tantra-racine.

**Tchö [gcod]** : nom d'une pratique tantrique où le pratiquant fait l'offrande de son corps pour réaliser la vacuité.

**Terma (terma [gter-ma])** : « Trésor spirituel ».

Les termas sont principalement issus de Padmasambhava et de ses disciples proches. Ils ont été cachés en prévision de troubles, pour être retrouvés à une époque propice par des tertöns

(gter-ston), « découvreurs de trésors ». Il existe différentes sortes de termas : de la terre (sa-gter), de l'esprit (dgongs-gter), etc.

**Thiglé** [thig-le] : 1) dans le Tantrisme, goutte essentielle de l'énergie. 2) dans le Dzogchen, disque lumineux.

**Thögal** [thod-rgal] : La pratique lumineuse du « franchissement du pic », qui prend place lorsque le trekchö est stabilisé. Cette pratique permet de sauter les terres. En d'autres termes, elle est un accélérateur.

**Tirthika (moutekpa** [mu-stegs-pa]) : adeptes de religions ou de systèmes philosophiques non-bouddhistes, essentiellement hindous. Ni le terme d'hérétique ni celui d'hétérodoxe ne semble vraiment approprié.

**Transmission de pouvoir (abhisheka, wangkour** [dbang-bskur]) : Méthode de transmission utilisée dans le vajrayâna et le Dzogchen pour transmettre le pouvoir vivant de la lignée et semer la graine de la réalisation chez le disciple. Seul un maître qualifié peut procéder à une telle transmission.

**Trois Corps (trikâya, kou soum** [sku-gsum]) : Les trois dimensions de l'état de Bouddha, à la fois trois et une : Corps absolu, Corps de jouissance et Corps d'Apparition.

**Trois domaines (=trois mondes)** : Les trois domaines du samsâra : désir, forme pure et sans-forme.

**Trois expériences (nyam soum** [nyams-gsum]) : Dans la méditation peuvent survenir trois sortes principales d'expériences : félicité (bde-ba), clarté (gsal-ba) et non-discursivité (mi-rtog-pa). Intégrées dans la présence, elles sont les aides de rigpa, mais si elles sont source de distraction et d'attachement, elles sont des pièges.

**Trois Joyaux (Triratna, köntchok soum** [dkon-mchog gsum]) : Les Trois objets de refuge principaux : Le Bouddha, le guide ; le Dharma, le chemin et le Sangha, la communauté.

**Trois portes (go soum** [sgo-gsum]) : Le corps, la parole et l'esprit.

**Trois racines (tsa soum** [rtsa-gsum]) : Les trois objets de refuge tantrique : Le guru (bla-ma), la déité (deva, yi-dam) et les dâkinîs (mkha'-'gro).

**trois samâdhis (ting ngé dzin soum** [ting-nge-'dzin gsum]) : Dans le Mahâyoga, les trois premières étapes de la visualisation du kyérim : samâdhi de la telléité (de-bzhin nyid tig-nge-'dzin),

samâdhi de la luminosité (kun-tu snang-ba'i ting-nge-'dzin) et samaâdhi de la cause (rgyu'i ting-nge-'dzin).

**Trois séries (dé soum [sde-gsum]) :** Les trois séries ou catégories d'enseignements du Dzogchen : Semdé (sems-sde), série de l'esprit ; Longdé (klong-sde), série de l'espace et Men ngag dé (man-ngag-sde), série des préceptes.

**Univers (nötchü [snod-bcud]) :** littéralement, « le vase et son essence », c'est-à-dire l'univers en tant que structure réceptacle des êtres qui y vivent.

**Vacuité (tongpanyi [stong-pa-nyid]) :** Selon le Mâdhyamika, l'absence d'être-en-soi des individus et l'insubstantialité des phénomènes. Tous les phénomènes sont relatifs à d'autres, par l'interdépendance. Aucun n'a d'existence autonome.

**Vajra (dordjé [rdo-rje]) :** « Le Seigneur des pierres », le diamant, symbole d'indestructibilité et de pureté.

**Vajra Guru Mantra :** nom donné au mantra du cœur de Guru Rinpoché, OM ÂH HÛM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HÛM.

**Vajradhara (dordjé tchang [rdo-rje 'chang]) :** « Le Détendeur du Diamant », le sixième Bouddha, qui symbolise les cinq bouddhas dans leur unité. C'est aussi l'un des noms de Padmasambhava (Orgyan rdo-rje 'chang).

**Vajrasattva (dordjé sempa [rdo-rje sems-dpa']) :** « Le Héros de l'esprit adamantin », l'archétype de la pureté adamantine au niveau du Sambhogakâya.

**Vajravârahî (Dordjé P'agmo [rdo-rje phag-mo]) :** « La Laie Adamantine », dâkinî de la famille Padma utilisée comme yidam dans les pratiques de dzogrim.

**Vajrayâna (dordjé t'ekpa [rdo-rje theg-pa]) :** Nom générique des véhicules tantriques, encore appelés « Mantrayâna secret » (gsang-sngags kyi theg-pa) et Tantrayâna.

**Véhicule (yâna, t'ekpa [theg-pa]) :** Un véhicule est un moyen de parvenir à un but, ou fruit. Les véhicules des dieux et des hommes ne sont pas libérateurs, seuls le sont ceux qui sont « extramondains », et dont le fruit est le plein éveil. Tout véhicule peut être caractérisé par une base, une voie et un fruit.

**Vérité relative (kündzop denpa [kun-rdzob bden-pa]) :** La vérité d'enveloppement ou d'apparence,

le niveau conventionnel.

**Vérité ultime (döndam denpa** [don-dam bden-pa]) : La vacuité des phénomènes.

**Vidyâdhara (rigdzin** [rig-'dzin]) : Se dit d'un être qui a réalisé rigpa, « l'Inelligence de l'éveil ». Dans le Vajrayâna, il existe quatre niveaux de vidyâdharas. Les huit Vidyâdhara qui initièrent Guru Rinpoché aux « Huit Principes d'Accomplissement » (bka'-brgyad) étaient des maîtres tantriques parfaitement accomplis.

**Vision profonde (Vipasyana, lhaktong** [lhag-mthong]) : Dans la pratique de méditation du Bouddhisme classique, seconde étape de la pratique après le calme mental, où le pratiquant découvre la clarté discernante de la connaissance suprême (prajñâ) et l'applique à l'examen de son esprit.

**Voie (lam)** : La mise en pratique et le cheminement jusqu'au Fruit, l'éveil. Seuls, les êtres sensibles sous l'emprise de l'ignorance et de la souffrance parcourent la voie. Les êtres éveillés n'ont aucun chemin à parcourir puisqu'ils actualisent directement la base en fruit.

**Voiles (deux) (drip nyi** [sgrib-gnyis]) : L'obscurcissement émotionnel et l'obscurcissement intellectuel.

**Vue (tawa** [lta-ba]) : 1) en général, le point de vue, l'opinion philosophique d'une école 2) dans le Dzogchen, la vision intégrale de la vraie nature de l'esprit et des phénomènes.

**Vues fausses (lokta** [log-lta]) : Se dit des opinions qui ne mènent pas à la vérité, c'est-à-dire à la libération authentique.

**Yoga (neldjor** [rnal-'byor]) : Littéralement « s'unir à l'état naturel ».

**Yogatantra** : Le troisième tantra externe, « tantra de l'union », où l'on privilégie la visualisation de soi-même sous la forme d'une déité.

**Zahor** : Royaume ancien du nord-ouest de l'Inde, situé aux environs de l'actuelle Mandi, dans l'Himachal Pradesh.

**Zangdok Pelri** [zangs-mdog dpal-ri] : « La Glorieuse Montagne Cuivrée », le champ pur de Guru Rinpoché situé à Lanka, au sud-est du monde Jambudvîpa. Après qu'il y eut subjugué les rakshasas, Guru Rinpoché y établit son palais « Lumière de Lotus » (padma 'od), au sommet d'une montagne couleur de cuivre.