

## Les trois premiers yogas

Ils s'exécutent dans des moments précis de cette vie :

- 1 - Le yoga de Toumo quand s'élève un fort désir d'union sexuelle ou pendant l'union proprement dite.
- 2 - Le yoga du Corps phanique dans l'état de veille.
- 3 - Le yoga du rêve dans l'état d'hypovigilance (*sct. nidrā*).

### 1 - Le yoga de Chandālī

Le yoga de Toumo a pour objet de purification le klésa "désir/attachement". Une fois libre de l'attachement imputatif le désir est sublimé et s'avère Intelligence<sup>29</sup> du discernement.

#### 1. Vue

Aujourd'hui, on entend parler de ce yoga de chandālī (*tib. toumo*) avec un certain exotisme réducteur qui se focalise sur la performance à développer la chaleur du corps pour résister au froid ou

---

29. Habituellement traduit par "sagesse", j'opte pour "intelligence" pour mettre l'accent sur le lien qui s'opère entre l'esprit et le phénomène.

1-Intelligence du dharmadhatou : Elle tire plénitude de la nature inengendrée et transitoire de la manifestation phénoménale (dharma) et des cinq processus cognitif (dhatou). C'est l'aspect pur du klésa ignorance/opacité mentale.

2-Intelligence semblable au miroir : Elle tire instantanéité et clarté de la co-émergence. C'est l'aspect pur du klésa répulsion/aversion.

3- Intelligence de l'équanimité : Elle tire épanouissement de l'équanimité pour tout phénomène. C'est l'aspect pur du klésa orgueil/autosuffisance.

4- Intelligence du discernement : Elle tire jouissance de la distinguabilité de chaque phénomène. C'est l'aspect pur du klésa désir/attachement.

5- La sagesse toute accomplissante : Elle tire opportunité de toute action sans espoir/crainte. C'est l'aspect pur du klésa frustration/adversité.

faire fondre la neige. Cependant, l'objectif véritable et digne d'intérêt de ce yoga est de reconnaître le klésa "désir/attachement" comme étant Intelligence du discernement.

L'entraînement de la méthode consiste à corriger le trajet (*sct. nadi*) des souffles et d'unifier esprit et prana pour réguler la diffusion vertueuse du désir. La Vue consiste à se délivrer de l'imputation qui attribue à l'objet la caractérité (*sct. lakṣaṇa tib; tsèn nyi*) intrinsèque d'être désirable. Le plaisir n'ayant plus la tâche de combler le désir, il est sublimé en félicité dans l'Intelligence du discernement.

Dans le cadre du mahamoudra, il y a deux approches de Toumo : jnanamoudra<sup>30</sup> et karmamoudra<sup>31</sup>.

Dans l'approche jnanamoudra, le yogacharya s'engage dans la pratique d'un tantra du niveau "anoutara-yoga"<sup>32</sup> qui consiste à sublimer le désir en se projetant dans la contemplation de deux divinités en union (*tib. yab/youm*) correspondant à la co-émergence de sagesse/félicité qui caractérise la nature ultime de l'esprit. L'intégration de la phase de conception évocatrice (*tib. kyé rim*) va permettre de dissiper l'attachement imputatif. En maîtrisant le trajet (*sct. nadi, tib. tsa*) vertueux des souffles, le désir s'exauce de par sa nature même.

Selon les capacités et affinités du pratiquant, il est possible de s'appliquer à la conduite en empruntant la voie du karmamoudra avec l'appui d'un(e) partenaire physique partageant les mêmes capacités et engagements dans des conditions cérémoniales précises.

---

30. Le sceau de sagesse primordiale.

31. Le sceau de l'activité.

32. Comme par exemple l'anuttara yoga tantra de Chakrasa vara.