

Tantra

La voie de l'ultime



*Chögyam Trungpa en méditation avec ses élèves,
Boulder, Colorado, 1971.
Première publication : Garuda I. Droits réservés.*

Chögyam Trungpa

Tantra

La voie de l'ultime

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN
PAR VINCENT BARDET

Éditions du Seuil

La révision de l'édition originale a été effectuée par Sherab Chödzin.
La révision de la traduction a été le fait de Stéphane Bédard et Richard Gravel,
membres du comité de traduction Nalanda.
Le vajra, qui figure en tête de chaque chapitre, et les huit symboles auspicioseux du
bouddhisme, qui figurent en culs-de-lampe, ont été dessinés par Phyllis Segura
d'après les indications de l'auteur.

Titre original : *The Lion's Roar, an Introduction to Tantra.*

ISBN original : 0-87773-654-5

© original 1992 par Diana J. Mukpo

Publié avec l'accord de Shambhala Publications,
P. O. Box 308, Boston, MA 02117

ISBN 978-2-02-129196-4

(ISBN 2-02-019822-3, 1^{re} publication)

© Août 1996, Éditions du Seuil, pour la traduction française.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Préface

Les deux séminaires qui composent ce livre furent donnés respectivement par le Vidyadhara, le vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché, en mai 1973 à San Francisco et en décembre 1973 à Boulder, au Colorado. Chacun portait le titre « Les neuf yantras ». *Yana* est un mot sanscrit signifiant « véhicule ». Il se réfère à un corps de doctrine et d'instruction pratique qui permet aux étudiants d'avancer sur la voie du buddhadharma. Neuf yantras, disposés en niveaux successifs, composent l'ensemble de la voie. Enseigner les neuf yantras revient à donner une image globale du voyage spirituel.

En donnant cette image globale en 1973, le Vidyadhara Trungpa Rinpoché prenait un nouveau départ dans son enseignement en Occident. Il présentait le tantra, ou vajrayana, puisque les six derniers des neuf yantras sont des yantras tantriques. Jusqu'au séminaire de San Francisco, bien que les étudiants eussent compris que la perspective ultime du Vidyadhara était tantrique, et qu'il parlât souvent en termes généraux de l'approche tantrique, certains détails spécifiques étaient tabous. Il éludait les questions indiscrètes sur le tantra avec humour, dérision, de façon intimidante, évasive, par tous les faux-fuyants.

Puis il s'embarqua dans une nouvelle phase de son enseignement. En mai, il donna le séminaire de San Francisco, exposant le tantra pour la première fois comme un niveau d'enseignement qui puisse réellement devenir accessible aux étudiants ayant traversé les niveaux précé-

dents. A l'automne, il donna le séminaire de Vajradhatu, le premier d'une longue série de sessions intensives de trois mois d'étude et de pratique qui prenaient la forme d'un enseignement détaillé sur les neuf yantras. Les séminaires n'étaient pas publics. Les étudiants qui avaient déjà reçu l'entraînement approprié y étaient préparés à s'engager dans la pratique tantrique. Immédiatement après ce premier séminaire, en décembre, le Vidyadhara enseigna à nouveau les neuf yantras au public, à Boulder, présentant encore les possibilités de la voie complète. Cette fois, après chacune de ses conférences, l'un de ses étudiants fraîchement issu du séminaire expliquait quelque chose de ce qu'il avait compris et expérimenté.

Le tantra est une doctrine étonnante. Il semble provenir des profondeurs primordiales de l'expérience et bafouer les conventions et la pensée conceptuelle. Il élude ces deux stabilisateurs potentiels de l'expérience humaine, aussi l'exposition en est-elle choquante et crue. L'un des slogans issus de la tradition bouddhiste du Tibet est : *Tampe tön ni jikpa me*, que le Vidyadhara a choisi de traduire par : « La proclamation de la vérité est intrépide. » Il en a fait le slogan de Vajradhatu, l'organisation religieuse qu'il a fondée, et ce slogan caractérise fortement les séminaires que nous avons devant nous.

Traditionnellement, les éléments d'une situation dans laquelle le dharma est transmis sont énumérés, comme le professeur, l'enseignement, l'endroit, l'époque et les étudiants convenables. Ces cinq éléments modèlent l'événement. Les trois derniers facteurs informant ces deux séminaires peuvent être évoqués très simplement en rappelant que c'était en Amérique l'époque des hippies et du « supermarché spirituel ». C'était une période de rupture entre deux époques. Un mode de vie et d'apparence sociales avait été fissuré et un autre allait se développer. C'était un moment d'ouverture, d'exubérance et de candeur.

Peut-être ces éléments fournissent-ils une explication partielle aux qualités extraordinaires de l'enseignement

du Vidyadhara Trungpa Rinpoché. Il est pratiquement dépourvu de gardes-fou. Gardant et chérissant l'essence de la tradition, il sort de sa citadelle pour rencontrer ses étudiants en terrain ouvert. Il ne se fonde pas sur des formulations doctrinales établies, mais parle d'une compréhension non conceptuelle, essentielle des choses et l'explique au public en des termes expérimentaux. Après avoir présenté clairement une expérience, il dira : « En fait, l'image traditionnelle est... » Sa façon unique d'exposer le cœur interne de l'enseignement sans se concentrer sur les détails extérieurs, il en parlait parfois comme de « peindre avec les doigts ». Ce livre est un excellent exemple de la façon dont sa « peinture avec les doigts » peut communiquer directement, loin au-delà de la clôture de la compréhension conventionnelle. Il ne nous présente pas de répétition figée de la doctrine. A tout auditoire, à cette époque comme maintenant, de telles présentations peuvent devenir comme une exposition dans la vitrine d'un musée, distante même si elle est fascinante. Ici, en revanche, les enseignements complets du buddhadharma sont présentés frais et crus, avec leur odeur intacte, comme une expérience personnelle. Ce sont les rugissements puissants d'un grand lion du dharma. Beaucoup de ses premiers auditeurs sont maintenant des pratiquants tantriques.

Dans ce livre j'ai placé en premier le séminaire de Boulder, parce qu'il semblait fournir une meilleure introduction au grand public que celui de San Francisco. Les puristes de la chronologie souhaiteront peut-être les lire en sens inverse. J'ai fourni quelques notes d'explication pour le grand public. Les lecteurs informés peuvent les sauter sans dommage.

Que le son du grand tambour du dharma
Élimine la souffrance des êtres sensibles.
Que le dharma soit proclamé
Durant un million de kalpas.



*Danseurs du Kalachakra originaires du monastère de Namgyal,
New York, 1991, © Ellen Pearlman.*

Premier séminaire
des neuf yanas

Boulder, décembre 1973



1. Le voyage

D'un bout à l'autre du voyage bouddhique, le terme du parcours en est aussi le commencement. C'est le voyage des neuf *yanas*, les neuf étapes que franchissent en chemin les étudiants. *Yana* signifie « véhicule » ou « moyen de transport ». Une fois en voiture, nous ne pouvons revenir en arrière ni freiner. L'attelage est incontrôlable. C'est un processus continu. Entamer ce voyage revient à s'engager dans un flux karmique particulier, à provoquer une réaction en chaîne. Cela ressemble à la naissance. Lorsque l'on vient au monde, personne ne dit : « Ce n'est qu'une répétition, reprenons tout à zéro. » Une fois nés, nous grandissons sans arrêt, vieillissons sans interruption, jusqu'au grand âge et à la mort. A la naissance se rattache un certain nombre d'engagements : provenir des entrailles maternelles, avoir des parents, demeurer sous un toit, et ainsi de suite.

Ce voyage est très précis, absolument défini, c'est pourquoi on le nomme bouddhisme. Même si le *isme* est un suffixe plutôt laid, c'est un *isme* défini. On parle de « Bouddha-isme », parce que nous essayons d'imiter le voyage du Bouddha. Lorsque nous tâchons d'imiter son parcours, notre démarche devient un « isme ». Il s'agit d'un voyage réel, qui implique un véritable engagement. Cela met en jeu une dimension dogmatique. Nous nous associons à une doctrine, nous adhérons à une certaine formulation de la vérité. Nous ne sommes pas gênés de nous dire bouddhistes. Nous nous enorgueillissons, en fait, d'avoir découvert une voie, un chemin, qui nous permette de nous

associer à Bouddha, l'Éveillé. *Éveillé* signifie ici hautement éveillé, pleinement éveillé, éveillé au point d'être intégralement sain, au point qu'aucune névrose n'obscurcit notre voyage. Notre approche est complètement saine. Il y a de la place pour la fierté, de la place pour le dogme, pour un engagement réel. Le voyage des neuf yanas possède cette qualité.

Il existe une différence subtile entre un engagement, un dogme ou une doctrine fondés purement sur l'intérêt personnel que l'on porte à l'éveil, et un dogme fondé sur le besoin de se défendre contre la croyance de quelqu'un d'autre. L'approche bouddhiste relève de la première de ces attitudes, c'est en quoi on peut la qualifier de cheminement non violent. Nous ne sommes pas désireux de démolir d'autres types de voyage spirituel, quels qu'ils soient, menés dans cet univers. Nous nous concentrons sur notre propre route.

Si nous conduisons sur une autoroute et que le feu roulant de la circulation en sens opposé monopolise notre attention, nous risquons d'être aveuglés par les phares, de perdre notre direction, d'avoir un accident. Mais c'est ce trajet qui nous intéresse, ce voyage direct. Nous suivons la ligne jaune. Évidemment, nous pouvons changer de voie. Il y en a de plus ou moins rapides – mais nous n'essayons pas de passer de l'*autre côté* de la route. C'est illégal, défense de faire demi-tour.

Voici donc un voyage défini, absolument, à en devenir dogmatique – en ce sens qu'il ne laisse place ni à la folie ni à la confusion.

Nous pourrions nous demander : « S'il n'y a pas de place pour la confusion, et si nous sommes tous désorientés, comment nous embarquer ? Voulez-vous dire que nous ne pouvons espérer faire ce voyage ? Devons-nous d'abord laisser notre confusion au vestiaire ? » Pour autant que je sache, la réponse est non, nous n'avons pas à nous en débarrasser d'emblée. En raison, précisément, de notre confusion, de notre déroute et du chaos dont nous faisons

l'expérience, ce voyage est le moins déroutant que nous puissions entreprendre.

Si vous êtes extrêmement désorienté, vous l'êtes au point que vous avez l'impression de ne pas l'être. C'est ce que j'appelle le matérialisme spirituel. Nous avons l'idée d'une voie salutaire, d'un chemin élevé, et nous croyons être au-delà de la confusion¹. On essaiera peut-être de traverser l'autoroute pour rebrousser chemin. Comme on se pense au-dessus de la confusion, on se permet de prendre toutes sortes de libertés. En ce qui nous concerne, conscients de notre état de confusion, nous nous en tenons à notre voyage. Comme nous savons que nous sommes désorientés, cela devient la véritable confusion, sur laquelle nous pouvons marcher – ou rouler – en tant que voie véritable. Ce travail sur la confusion s'avère fondamental. Comme nous sommes très désorientés, nous avons de grandes chances d'entamer un trajet direct et réel. A ce point extrême, indubitable, de confusion, nous avons une chance immense, des potentialités inouïes. Plus nous sommes désorientés, dans le brouillard, de manière totalement obtuse, plus nous avons une direction, un chemin, une autoroute.

On a parfois l'impression qu'il est possible de marquer une pause dans cette confusion, ici ou là. De la route, on aperçoit une aire de repos. Pourquoi ne pas s'y arrêter quelques instants ? Ou bien on voit une pancarte : « Essence, restaurant, motel. » Si l'on se reposait un peu ? Ces panneaux, dans le bouddhisme, sont appelés « filles de Mara ». Ils ralentissent le voyage. Imaginez que vous vous arrêtiez à chacun de ces signaux, preniez la sortie, stationniez, puis reveniez à l'autoroute, le voyage serait deux ou trois fois plus long. On n'arrivera pas à l'heure. On sera en retard. Plus que cela, peut-être, on descendra dans un motel particulièrement séduisant, on s'y endormira pour toujours. Venez à l'Holiday Inn faire la fête ; allez à l'hôtel Ramada, profitez du comptoir à salades du festin spirituel. Il y a un nombre incalculable d'endroits propices à un festin et à un sommeil éternels.

Je veux dire qu'il faut nous efforcer d'être très pratiques – prenons l'autoroute et ne la lâchons plus. Avant de partir, faisons le plein, accomplissons le voyage sans nous fatiguer. Si la lassitude nous gagne, cédon le volant aux amis. *Continuons* le voyage en passager. Nul besoin de s'arrêter dans ces endroits. C'est ça le yana, le voyage. Aucun des clins d'œil du matérialisme spirituel n'est digne d'intérêt. Ils nous disent : « Ne va pas trop loin, reste avec nous, arrête-toi chez nous, dépense ton argent ici. »

A cet égard, la voie bouddhique est impitoyable, absolument cruelle, presque au point d'être dénuée de compassion. Ce n'est pas une partie de plaisir. Le voyage ne vise pas l'agrément ; ce n'est pas un voyage d'agrément. Nous faisons un voyage de découverte, non une excursion. Nous ne sommes absolument pas en vacances. Très concrètement, nous allons voir notre famille, et nous maintenons une vitesse constante ; sans musarder, nous roulons directement vers la maison familiale.

L'un des principaux malentendus consiste à prendre le voyage spirituel pour un voyage organisé ménageant toutes sortes d'attractions captivantes. Mais c'est un voyage direct, on rend visite à ses parents. Nous n'avons pas spécialement envie de voir nos proches, en même temps, la perspective de les rencontrer nous intrigue, nous fascine. « Je me demande ce qu'ils font, comment ils vont. » Voilà le but du voyage.

Le terme bouddhiste *dharmata* signifie dharma-ité, l'*ê-treté* de la réalité. Cette *ê-treté* est la famille que nous allons voir. Elle se révélera peut-être chaotique, terriblement embarrassante, ou bien fantastiquement belle et éclairante. Quoi qu'il en soit, nous rentrons à la maison, quelque part, où que ce soit. Nous sommes partis il y a bien longtemps. Nous avons abandonné l'université, erré ici et là, en auto-stop. Nous avons mené une vie de beatnik, de hippie, ou autre. Nous sommes passés par ici, nous sommes allés partout. Il y a quelque temps, nous nous sommes dit : « Je me demande ce que devient ma mère. Je devrais peut-être

l'appeler pour le savoir.» Nous lui avons téléphoné, puis nous avons pensé : « Maintenant que j'ai entendu sa voix au téléphone, je suis encore plus curieux de la voir. Peut-être devrais-je lui rendre visite. Il serait peut-être intéressant, aussi, de rencontrer ma grand-mère, après toutes ces années. Je pourrais rendre visite aussi à mon grand-père.» Voilà exactement ce qu'est notre voyage. Revenir à notre patrimoine, retourner à l'origine, tel est le sens du voyage ici. Ce n'est donc pas une excursion.

Un voyage de ce type peut être pénible. On se demande pourquoi on s'est embarqué dans une pareille galère. Il y a peu, on se sentait embarrassé par la famille. Ils nous faisaient terriblement souffrir, réellement. Le souvenir de nos parents et de nos grands-parents est associé à beaucoup d'ennuis. Leur mémoire, la nôtre en relation avec eux, est cause de souffrance.

Ainsi se manifeste la névrose de notre être fondamental. Il est extrêmement névrosé et totalement désorienté. Nous transportons un corps trop gras ou trop maigre, et toujours avec nous ce volumineux dictionnaire. Chaque fois que nous consultons le dictionnaire, nous tombons sur un morceau de notre bavardage inconscient ; et chaque fois que nous trouvons un mot, nous refermons le livre et toute la situation engendre de l'anxiété. Puis nous rouvrons le livre et épinglons un autre mot. L'angoisse et le bavardage inconscient ne font que croître. Nous sommes gênés : la passion, l'agression et mille autres choses rebondissent sur nous, notre esprit est saturé de confusion, totalement encombré, gagné par la claustrophobie.

Parfois, bien sûr, nous essayons de nous décharger sur autrui – en lui tapant dessus ou en lui faisant l'amour. En cela, nous ne faisons que nourrir le feu continu de nos émotions. Tenter même d'y échapper, contempler les plus hautes vérités, apporte seulement du carburant supplémentaire. On se dit : « Ah ! me voici débarrassé de tout ça, puisque je suis engagé dans une vérité supérieure. Super ! » Mais ça revient. « Oh ! oh ! disons-nous, voilà que c'est

reparti ! » Et ça s'en va et ça revient, comme ça, à l'infini. Nous commençons, non sans lourdeur, à prendre conscience de la confusion indéfinie opérant en nous.

Nous dirons peut-être : « Je suis heureux. J'ai mis ma vie au point. J'ai trouvé une certaine vérité sur laquelle reposer mon esprit. Je n'ai plus de problème. Ma vie est très simple. J'ai payé mes dettes, matériellement, psychologiquement et spirituellement. » Plus nous pensons ou parlons ainsi, plus nous enfonçons, subtilement mais fondamentalement, une écharde dans notre cœur. Elle dit : « Est-ce que je fais la chose à faire, ou à ne pas faire ? »

Ainsi se déroule continûment un voyage sans fin, de ceci et cela, de cela et ceci. Nous pouvons penser que nous avons rencontré une plus grande vérité, la plus vaste des doctrines, ou nous considérer comme de simples débutants : « Je ne suis qu'un débutant, mais j'ai trouvé un solide point de départ. » Quoi que nous fassions ou disions, l'ensemble est chaotique, absolument chaotique. Les questions succèdent aux questions, sans arrêt. Nous avons perdu trace de notre destination, nous ne savons même plus où nous en sommes. Ayant entendu la vérité, nous pensons : « Est-ce réellement la vérité ? » Nous nous demandons : « Est-ce que j'existe, ou non ? » ou : « Qui suis-je ? que suis-je ? » Ce genre d'expérience n'est pas nécessairement réservé aux adeptes du LSD, pas du tout. Même des personnes absolument normales, au sens ordinaire du terme, qui pensent bien se débrouiller et être sur la bonne voie, sont en proie au même type de confusion, au brassage et au mélange de ceci et cela, qui s'entremêlent continuellement. Confusion fantastique, absolue. Au point de ne savoir ni qui nous sommes, ni quel est l'objectif du voyage.

C'est le cas notamment des poètes, écrivains et psychologues célèbres. Ils semblent s'en sortir en écrivant un livre, en faisant un récital de poésie ou en adoptant un rôle de professeur. C'est leur seul point de référence. Le reste de leur esprit est dans un désarroi total.

Il convient de reconnaître cette confusion. Prenons acte du fait qu'elle est véritablement là, tout le temps. Peu important le degré de confusion et l'étendue du chaos dans notre expérience, nous disposons d'un certain point de repère qui nous permet de savoir que cela se passe. Une petite voix secrète nous dit : « Cela est vraiment en train de m'arriver. » C'est là, même si nous ne voulons pas admettre notre confusion ni en parler à quiconque. Nous ne voulons admettre ni en public ni en privé que cela se produit, mais nous le savons personnellement. Ce petit secret suffit pour que nous puissions être blessés dans le supermarché. La caissière nous dit : « Merci, monsieur, et ne vous en faites pas. » « Comment sait-elle ? Elle ne sait pas vraiment qui je suis, ce que je suis. Elle n'a dit qu'une formule banale. »

Ce que je suis en train de dire, c'est que, même si nous croyons notre confusion extrêmement secrète, elle est en fait extrêmement publique. Ce n'est un secret que pour nous, notre politique du secret s'étale au grand jour. L'aveuglement est démesuré à ce point. Que nous le croyions ou non, nos parties intimes s'étalent au grand jour.

En terme bouddhiste, ce type de douleur intime s'appelle *duhkha*, mot qui signifie « souffrance », la « souffrance fondamentale ». Aussi n'avez-vous besoin de demander à personne, pas même à un professeur ou à un maître, ce que signifie *duhkha*, la souffrance. Vous n'avez qu'à considérer les choses telles qu'elles sont, cette chose familière en nous. C'est cette chose qui semble devoir être gardée privée, cachée, inconnue même de nous. Or elle est notoire.

Nous devrions admettre cette souffrance infâme, familière. C'est la douleur qui arrive vraiment. Nous ne pouvons prétendre que ce n'est rien. C'est ce que nous avons de plus gros à cacher. Nous faisons toutes sortes de plans pour la camoufler, en pensant que personne ne le saura. C'est comme l'histoire de l'homme qui vole une cloche. Il se bouche les oreilles pour que personne n'entende. Beaucoup de gens procèdent ainsi, y compris ceux qui sont

censés être les plus intelligents. Au bout du compte, ils ne le sont pas tant que ça. Nous sommes si subtils que nous finissons par montrer terriblement notre jeu. C'est vraiment très, très embarrassant ; et cet embarras est *dukkha*, souffrance. Nous ne parvenons pas à masquer nos réalités intimes comme nous le voulions.

Prendre conscience de l'existence de cette souffrance fondamentale, et de nos efforts stupides en vue de dissimuler nos affaires privées – être à la fois aussi intelligent et aussi stupide –, c'est la première étape du voyage, le premier pas dans le bouddhisme. Le Bouddha nous a appris cela dans son premier sermon, *dukkha satya*, « la vérité de la souffrance ». C'est la première des quatre nobles vérités. S'en rendre compte est un noble exploit, un acte fantastiquement noble. C'est la plus haute découverte que nous puissions faire. Cette chose absolument terrible, que nous essayons de cacher plus que tout, a été exposée en tant que vérité, *dharma*, doctrine. La vérité absolue que nous avons découverte est qu'il ne sert à rien de la cacher. Rien ne surpasse la découverte que cette chose cachée est déjà manifestée. C'est la vérité réelle, et, si nous la reconnaissons, c'est une vérité splendide, fantastiquement belle. L'hypocrisie universelle, pas seulement de ce monde mais de tout l'univers, du système cosmique tout entier, s'est effondrée en prenant conscience d'elle-même. Reconnaître notre gêne comme douleur est la plus haute vérité, l'arme superpuissante. C'est une découverte fantastique. Dès lors, nous voici dépourvus de fondement solide. C'est le point de départ de tous les *yanas*, la fondation.

ÉTUDIANT : Vous semblez nous déconseiller de nous reposer lorsque nous sommes fatigués, mais trop exiger de soi-même est une forme d'agressivité spirituelle, où est le moyen terme ?

TRUNGPA RINPOCHÉ : Il existe une grande différence entre un repos salutaire et une tentative d'échapper à l'embarras. En général, nous voulons nous reposer parce que nous n'avons plus la force de continuer à être hypocrites.

Du même auteur

AUX MÊMES ÉDITIONS

Pratique de la voie tibétaine
Au-delà du matérialisme spirituel
« *Points Sagesses* », n° 2, 1976

Le Mythe de la liberté
et la voie de la méditation
« *Points Sagesses* », n° 18, 1979

Shambhala
La Voie sacrée du guerrier
« *Points Sagesses* », n° 37, 1990

Voyage sans fin
La Sagesse tantrique du Bouddha
« *Points Sagesses* », n° 48, 1992

Folle Sagesse
« *Points Sagesses* », n° 61, 1993

Le Cœur du sujet
1993

Mandala
Un chaos ordonné
« *Points Sagesses* », n° 74, 1994

Bardo
Au-delà de la folie
« *Points Sagesses* », n° 85, 1995

Jeu d'illusion
Vie et enseignement de Naropa
« *Points Sagesses* », n° 118, 1997

L'Entraînement de l'esprit
et l'Apprentissage de la bienveillance
« *Points Sagesses* », n° 129, 1998

La Sagesse de Shambhala
2002

Pour chaque moment de la vie
(édition de Fabrice Midal)
Seuil, 2004

Zen et tantra, 2010

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

Né au Tibet

Buchet-Chastel, 1968

et Seuil, « Points Sagesses », n° 41, 1991

Méditation et Action

Librairie Arthème-Fayard, 1972

Regards sur l'Abhidharma

D'après un séminaire sur la philosophie Bouddhique

Yiga Tcheu Dzinn, 1981

L'Aube du Tantra

Dervy, 1980

et Albin Michel, « Spiritualités vivantes poche », n° 30, 1992

L'Art Dharma

Guy Trédaniel éditeur, 1999

Repris sous le titre : Dharma et Créativité

Seuil, « Points Sagesses », n° 183, 2003

Enseignements secrets

L'incandescence du réel

Éditions du Relié, 2004

et Seuil, « Points Sagesses », n° 209, 2006

Le chemin est le but

Manuel de méditation bouddhique

Véga, 2005

et Seuil, « Points Sagesses », n° 219, 2007

Mûdra

L'esprit primordial

Accarias-L'originel, 2007

RÉALISATION : CURSIVES À PARIS

IMPRESSION : NORMANDIE ROTO S.A.S. À LONRAI

DÉPÔT LÉGAL AOÛT 1996. N°30547-2 (08-0000)

IMPRIMÉ EN FRANCE