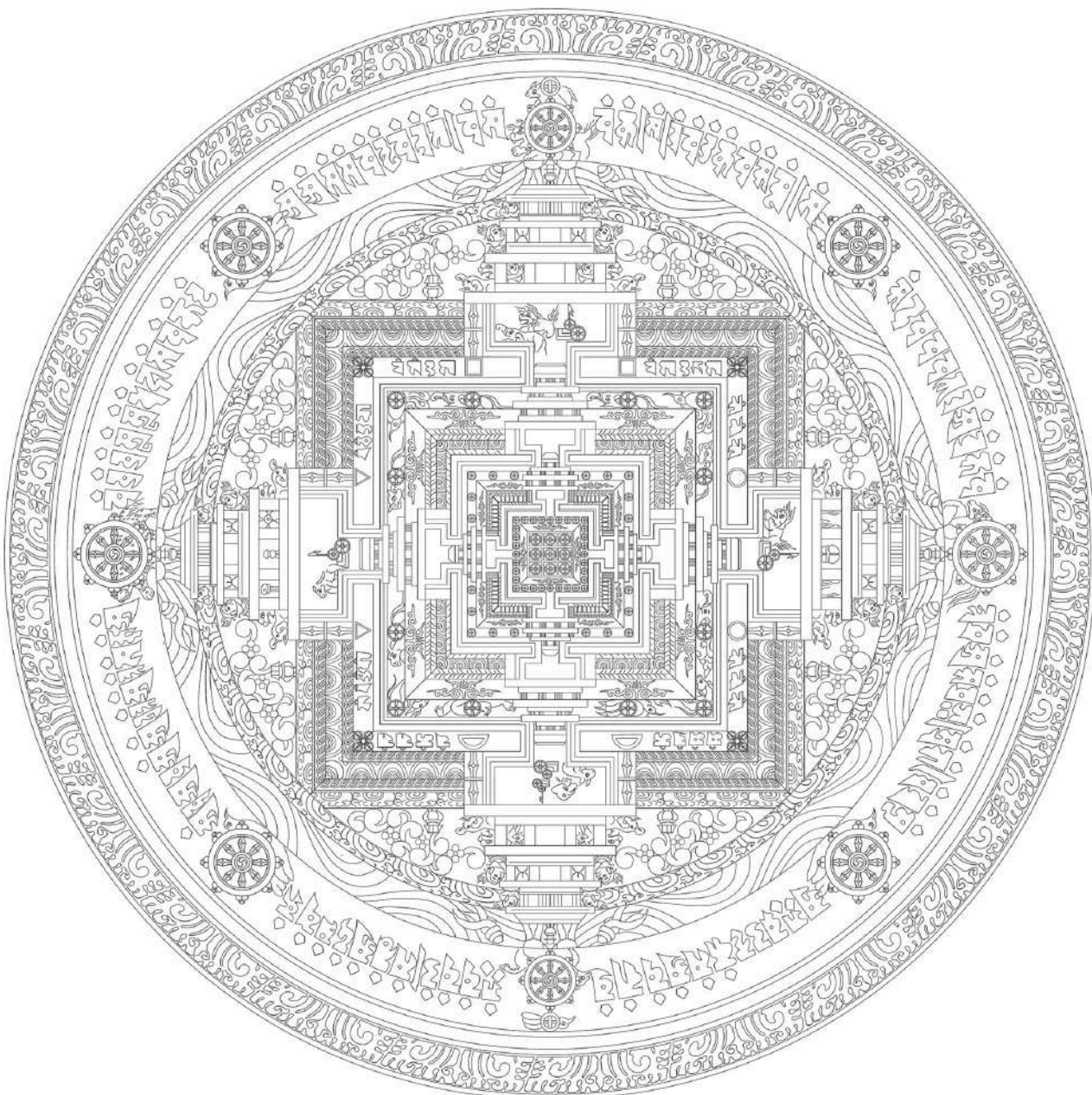




KALACHAKRA

LE MANDALA DU KALACHAKRA



PRÉFACE	4
Préface par Lama Chimé Rigzin Rinpoché	4
INTRODUCTION	7
La roue du temps	7
Macrocosme et microcosme	8
Une énergie cyclique	8
LE MANDALA DU KALACHAKRA EN DÉTAIL	9
Le cercle protecteur	9
Les 5 éléments du Macrocosme	11
Les roues du Dharma	13
Om, Ha, Hung	15
Les 4 portes	17
Le Nirvana	19
MÉDITER AVEC LE KALACHAKRA	21
S'éveiller	21
LE MANDALA DE TSERINGMA	23
Kalachakra de Lumière	23

PRÉFACE



Préface par Lama Chimé Rigzin Rinpoché



Kalachakra, la roue du temps...

Kalachakra, le grand mandala de l'Univers...

Kalachakra, le grand mandala pour la paix...

Kalachakra, une Dêité bouddhiste forte et tutélaire...

Kalachakra, un enseignement qui approfondit la compréhension de la Boddhicitta, la voie et la voix du cœur...

Kalachakra, les quatre incommensurables, Amour inconditionnel, Compassion infinie, Joie empathique, Équanimité impartiale...

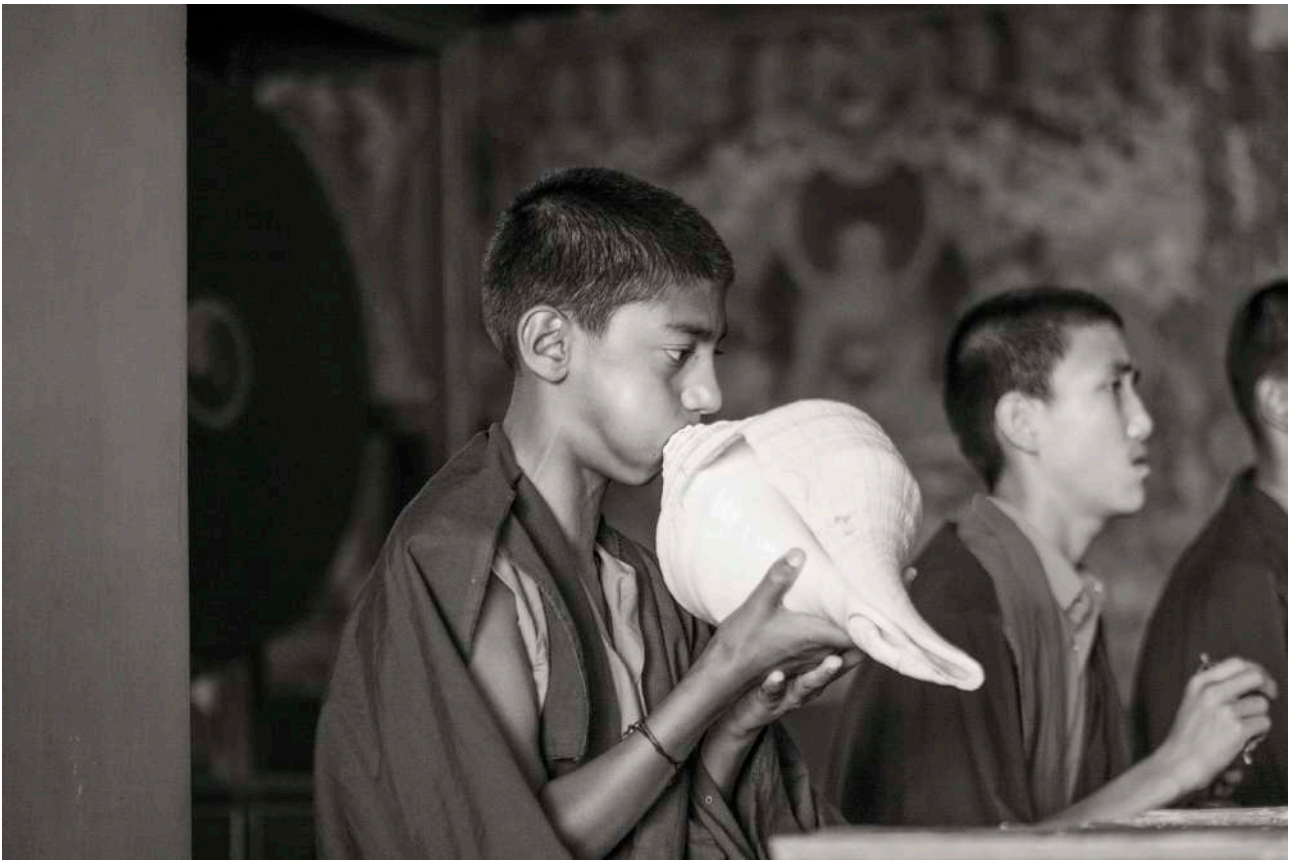
Kalachakra, la profonde essence du Mani, le mantra des six syllabes, AUM MANI PEME HOUNG, l'initiation à la sagesse de Mani, le joyau de la compassion, et l'initiation à la sagesse de Pema, le lotus de la vacuité...

Kalachakra, ou comment trouver le joyau Mani au cœur du lotus Pema...

Kalachakra, un enseignement de haute puissance spirituelle mais accessible à toutes et à tous...

Kalachakra est au cœur du Vajrayana, la quintessence du bouddhisme ésotérique tibétain, qui recèle des pratiques ou saddhanas capables de nous conduire à l'illumination « en cette vie, avec ce corps », à condition qu'elles soient accomplies dans la noble et altruiste intention d'aider tous les êtres sensibles à échapper à la souffrance.

Tel est le vœu sublime du Bodhisattva...



Le Mandala de Kalachakra est la cosmogonie bouddhiste, spatiotemporelle, qui repose sur l'apparente dichotomie entre d'une part le SAMSARA, un monde tridimensionnel cristallisé autour de la souffrance, un monde d'incarnation où nous évoluons de vie en vie, un monde d'apprentissage où nous acquérons la connaissance des arcanes de la Vie, afin que jamais nous n'oublions qu'il n'y a rien en dehors de l'Amour, de la Compassion, de l'Empathie.

Et d'autre part le NIRVANA, le monde sacré de tous les Bouddhas, sublime matrice universelle à laquelle nous sommes toutes et tous intégrés, fusionnels mais toujours uniques de toutes ces expériences accumulées dans le SAMSARA et qui n'appartiennent qu'à nous, le NIRVANA, cette patrie exempte de toute souffrance et dont nous avons en ce monde la nostalgie...

Je suis très fier de préfacer ce travail réalisé par mon fils Killian qui dès son plus jeune âge a baigné dans la belle atmosphère de l'enseignement du bouddhisme tibétain que je transmets sous le nom de « Voies Lumineuses de l'Éveil », approche moderne mais fidèle issue de la Lignée Rigdzin et de la Tradition Niyngma.

De plus, Killian m'accompagne dans les voyages initiatiques qui nous conduisent à Dharamsala, dans le Nord de l'Inde, plus exactement dans le petit village de Mac Leod Ganj, perché à deux mille mètres d'altitude dans l'Himalaya, et qui abrite une importante communauté tibétaine groupée autour de son guide spirituel Sa Sainteté le XIVème Dalai Lama. C'est dans ce haut lieu spirituel que se trouvent deux temples de très haut rayonnement, Namgyal Temple consacré à la Déesse de longue vie Namgyal, et Kalachakra Temple d'où émane une profonde énergie de paix et de compassion.

Bonne lecture.

Le Bouddha qui est en moi salue le Bouddha qui est en vous. Tashi Delek !

Lama Chimé Rigdzin Rinpoché

INTRODUCTION



La roue du temps

Le **mandala du Kalachakra** est l'un des plus puissants et des plus complexes de la tradition bouddhiste tibétaine. Véritable carte symbolique de l'univers, il représente la roue du temps (*Kala* signifiant "temps" et *Chakra* "roue") et incarne l'harmonie entre le macrocosme du cosmos et le microcosme de l'être humain. Construit selon des proportions rigoureuses et une géométrie sacrée, il illustre le chemin vers l'illumination, où chaque détail a une signification profonde, liée aux enseignements du Bouddha sur le temps, la cyclicité de l'existence et la relation entre l'individu et l'univers.

Au centre du mandala trône le palais divin du Kalachakra, divinité tantrique symbolisant la sagesse et la compassion ultime. Autour de lui, des cercles de couleurs et de motifs représentent les éléments, les énergies cosmiques et les étapes progressives de la transformation spirituelle. Traditionnellement réalisé en sable coloré par des moines dans une méditation collective minutieuse, ce mandala est un outil puissant de concentration et de purification. Une fois achevé, il est souvent détruit dans un rituel signifiant l'impermanence de toute chose.

Reproduire un mandala du Kalachakra dans une œuvre contemporaine, c'est capturer cette énergie intemporelle et en faire un support de contemplation et d'élévation. Il invite à l'introspection, à l'harmonie intérieure et à la compréhension des cycles de la vie, offrant une présence vibrante et spirituelle dans tout espace dédié à la méditation ou au bien-être.

Macrocosme et microcosme

La compréhension de la relation entre le macrocosme et le microcosme est essentielle dans la pratique du Kalachakra. Elle nous enseigne une compassion infinie, exprimée sous la forme d'un amour inconditionnel.

En effet, l'amour que nous offrons ne devrait pas être conditionné par la nature des relations que nous entretenons avec les autres. Pourtant, il nous est souvent difficile d'aimer les inconnus de la même manière que nos proches ou notre famille. Cette limitation provient de notre ignorance quant à notre véritable nature. Nous nous identifions à notre ego, croyant à tort que notre essence est restreinte à notre individualité, alors qu'elle est bien plus vaste et universelle.

Une énergie cyclique

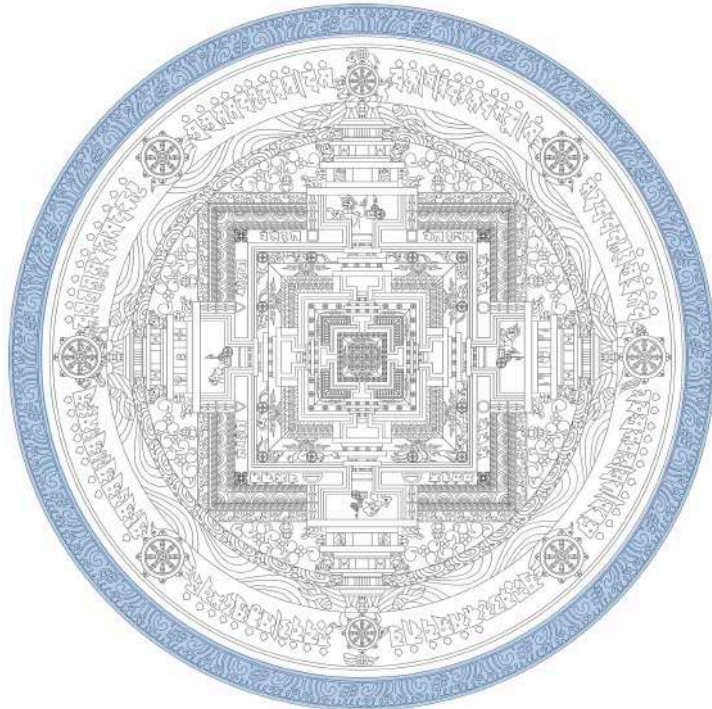
À première vue, le mandala du Kalachakra peut sembler abstrait en raison de la complexité de ses formes. Pourtant, chaque élément porte une signification précise. Toujours circulaire, il ne connaît ni début ni fin. À l'image de l'univers, l'énergie qu'il véhicule est infinie et cyclique.

Cette notion fait écho à celle de la réincarnation, profondément ancrée dans la spiritualité bouddhique. Nous naissons, grandissons, vieillissons et finissons par quitter ce monde. Notre apparence physique change et, un jour, nous devons l'abandonner, la restituer à la terre. Pourtant, l'énergie de vie et d'amour qui anime chaque être sensible demeure. Intemporelle et inaltérable, elle s'inscrit dans un cycle évolutif, parfaitement illustré par la forme du mandala du Kalachakra.

LE MANDALA DU KALACHAKRA EN DÉTAIL



Le cercle protecteur



Le **cercle protecteur** qui entoure le **mandala du Kalachakra** est une barrière énergétique et symbolique qui marque la séparation entre le monde profane et l'espace sacré du mandala. Il joue un rôle essentiel dans la structure et la signification du mandala, en agissant comme une protection contre les influences négatives et en permettant à celui qui médite de se concentrer pleinement sur son chemin spirituel.

Ce cercle est généralement composé de plusieurs anneaux concentriques.

En traversant ces cercles, le pratiquant franchit un seuil symbolique : il abandonne ses attachements et ses conditionnements pour pénétrer dans une dimension spirituelle plus élevée. Le cercle protecteur du mandala du Kalachakra n'est donc pas une simple frontière visuelle, mais un véritable passage initiatique qui marque la transition entre le monde ordinaire et le chemin vers la connaissance ultime.

Le **cercle protecteur du Kalachakra** ne sert pas seulement de **barrière énergétique**, mais il est aussi un **espace d'initiation**, où les éléments, les sages et les Bouddhas de méditation travaillent ensemble pour guider le pratiquant vers l'éveil.

Les 5 éléments du Macrocosme



L'Espac - l'Air - le Feu - l'Eau - la Terre

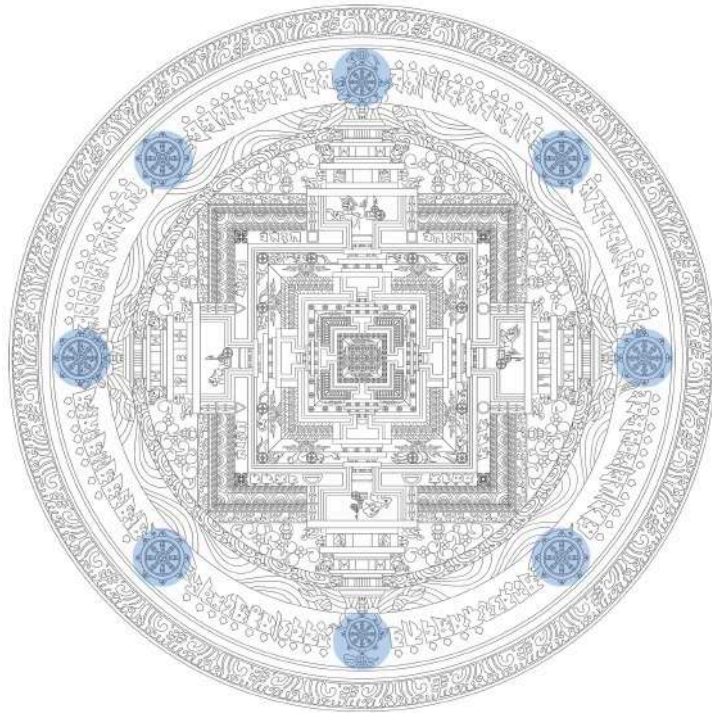
Dans le **mandala du Kalachakra**, les cinq éléments – **terre, eau, feu, air et espace** – jouent un rôle fondamental. Ils ne sont pas simplement des composants physiques, mais aussi des principes énergétiques et spirituels qui influencent à la fois l'univers extérieur et l'univers intérieur de l'individu.

Chaque élément est associé à une couleur, une direction et un aspect de la transformation spirituelle. À travers la pratique du Kalachakra, ces éléments sont purifiés et harmonisés afin de conduire à l'éveil.

- L'élément **terre** symbolise la stabilité, la solidité et la structure. Il est lié à la couleur jaune et à la direction du sud. Dans le cheminement spirituel, il représente la base sur laquelle repose l'existence, mais aussi l'attachement aux formes et aux concepts qui doivent être transcendés pour atteindre la libération.
- L'élément **eau**, associé à la fluidité et à la pureté, est représenté par la couleur blanche et se trouve à l'ouest du mandala. Il reflète l'aspect émotionnel et la capacité à s'adapter, tout en évoquant le potentiel de purification intérieure nécessaire pour dissoudre les attachements et les illusions.
- L'élément **feu** est un principe de transformation, d'énergie et de clarté. Sa couleur rouge et sa position au nord symbolisent à la fois la destruction de l'ignorance et l'illumination de la sagesse. Il incarne aussi la chaleur de la compassion et l'intensité du désir spirituel de libération.
- L'élément **air** représente le mouvement et le souffle vital. Il est relié à la couleur verte et à la direction de l'est. Dans la pratique du Kalachakra, il incarne la subtilité et la capacité à transcender les limitations physiques et mentales pour accéder à une perception plus vaste de la réalité.
- L'élément **espace**, parfois considéré comme le cinquième élément fondamental, englobe et contient tous les autres. Il est symbolisé par le bleu profond et se situe au centre du mandala. Il représente la vacuité, l'ouverture infinie de la conscience et la nature ultime de l'esprit, libre de toute saisie.

Dans la tradition du Kalachakra, ces éléments ne sont pas seulement des composantes du monde extérieur, mais des forces à équilibrer à l'intérieur du pratiquant. En harmonisant ces énergies à travers la méditation et les visualisations du mandala, on transforme progressivement son être et son esprit vers l'état d'éveil et d'unité avec la réalité ultime.

Les roues du Dharma



Le **Dharmachakra**, ou Roue du Dharma, est l'un des symboles les plus profonds du bouddhisme. Il incarne l'enseignement du Bouddha et la voie de la libération du cycle des renaissances. La roue représente le mouvement perpétuel du Dharma, qui guide les êtres hors de l'ignorance et de la souffrance. Lorsqu'il a donné son premier enseignement à Sarnath, le Bouddha a « mis en mouvement la Roue du Dharma », marquant ainsi le début de la transmission de la sagesse. Ce symbole exprime la continuité de cet enseignement à travers les âges, permettant à chacun de progresser sur le chemin de l'éveil.

Dans sa forme traditionnelle, le Dharmachakra comporte huit rayons, qui font référence au Noble Sentier Octuple, la voie menant à l'éveil. Chaque élément de cette roue est porteur de sens : le moyeu central représente la discipline éthique, l'axe incarne la sagesse et les rayons symbolisent les principes de la juste conduite. Sa nature circulaire illustre

également l'interdépendance de toutes choses et l'absence d'un commencement ou d'une fin.

Au-delà de sa dimension symbolique, le Dharmachakra rappelle que le Dharma n'est pas figé. Tout comme une roue en mouvement, il s'adapte aux besoins des êtres en fonction des époques et des cultures. Il n'est pas une vérité statique, mais un chemin vivant, évolutif, qui s'intègre dans la réalité de chacun. L'étude et la mise en pratique du Dharma permettent ainsi à l'individu de transformer sa perception du monde et d'atteindre une compréhension plus profonde de la nature de l'existence.

Om, Ha, Hung



Le Corps

la Parole

l'Esprit

Dans la philosophie bouddhique, les notions de **parole**, **corps** et **esprit** représentent les trois aspects fondamentaux de l'action humaine. Elles sont intimement liées au karma, car chacune de ces dimensions engendre des conséquences, influençant le chemin spirituel de l'individu.

La **parole** est le reflet de la pensée et un puissant vecteur d'influence. Dans l'enseignement bouddhique, elle doit être empreinte de vérité, de bienveillance et d'utilité. Une parole juste est exempte de mensonge, de calomnie, de paroles blessantes ou inutiles. Elle sert à apaiser, à encourager et à guider, plutôt qu'à semer la discorde ou l'illusion.

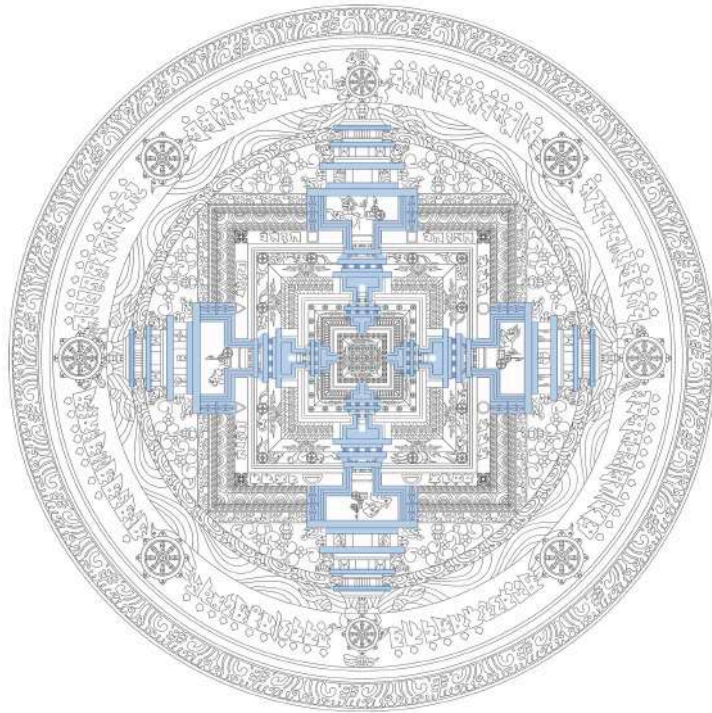
Le **corps**, à travers ses actions, manifeste l'intention intérieure. Les gestes, les actes, le mode de vie sont des expressions du cheminement spirituel. L'éthique bouddhiste insiste sur des actions justes, empreintes de respect envers la vie, d'intégrité et de compassion. Agir avec sagesse et bienveillance, c'est aligner son corps avec une conduite qui ne génère ni souffrance ni attachement destructeur.

L'**esprit** est la source des intentions, le foyer de la pensée et de la perception. Il est à l'origine du karma, car c'est dans l'esprit que naissent les désirs, les émotions et les

jugements. Cultiver un esprit clair, apaisé et détaché des poisons mentaux (avidité, haine, ignorance) permet d'orienter ses paroles et ses actions vers un chemin de libération. La méditation et la pleine conscience sont des outils essentiels pour purifier l'esprit et développer la sagesse.

L'harmonie entre ces trois dimensions est essentielle dans la quête de l'éveil. Lorsque la parole exprime la vérité, que le corps agit avec justesse et que l'esprit est purifié des illusions, l'être progresse vers une existence libérée de la souffrance et en accord avec la nature profonde de la réalité.

Les 4 portes

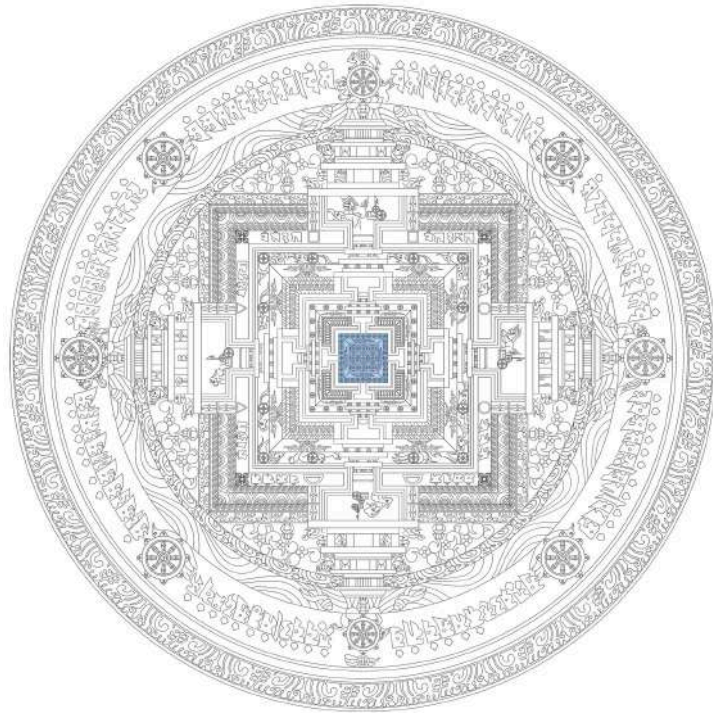


Les quatre portes du **mandala du Kalachakra** sont bien plus que de simples entrées ; elles représentent des passages symboliques menant à la compréhension ultime de la réalité. Chaque porte est située aux quatre points cardinaux et incarne un aspect fondamental du chemin vers l'éveil. Elles symbolisent les moyens d'accéder à la sagesse ultime et de transcender les illusions du samsāra.

Chaque porte est gardée par des divinités ou des symboles protecteurs, illustrant les défis et les purifications nécessaires pour franchir ces seuils. Elles sont aussi associées aux **quatre directions**, qui elles-mêmes correspondent aux **quatre éléments fondamentaux** et aux **quatre sagesse**s développées par le pratiquant sur la voie du Kalachakra. Ces portes marquent la transition entre le monde ordinaire et l'espace sacré du mandala, un lieu où les énergies sont harmonisées et où la conscience se libère progressivement de ses entraves.

Franchir ces portes signifie abandonner les conditionnements de l'ego et se préparer à recevoir les enseignements profonds du Kalachakra. Elles sont des invitations à dépasser les illusions, à cultiver la compassion et à intégrer une vision plus vaste de la réalité. Leur présence dans le mandala rappelle que le chemin vers l'éveil n'est pas linéaire, mais nécessite une transformation intérieure progressive, un passage à travers différentes étapes de purification et de compréhension spirituelle.

Le Nirvana



La partie la plus centrale du Kalachakra, représente le Nirvana.

Le Nirvāṇa, dans la philosophie bouddhique, représente l'état ultime de libération et de paix intérieure. Il s'agit d'un état où toutes les formes de souffrance cessent, où l'illusion de l'ego se dissout et où l'être atteint une sérénité absolue. Ce n'est pas un lieu ou une destination, mais une transformation profonde de la conscience, une libération du cycle des renaissances et des attachements qui génèrent la souffrance.

Atteindre le Nirvāṇa signifie transcender les désirs, les peurs et les illusions qui emprisonnent l'esprit. Ce processus ne repose pas sur une suppression brutale des émotions ou des pensées, mais sur une compréhension profonde de leur nature impermanente. Loin d'être un simple état de vide ou d'extinction, le Nirvāṇa est une expérience d'éveil où l'on perçoit la réalité telle qu'elle est, sans les filtres des conditionnements et des attachements.

Dans la tradition bouddhiste, il est souvent décrit comme l'ultime délivrance, un état de calme absolu où cessent les fluctuations de l'esprit. Ceux qui atteignent cet état ne sont plus entraînés par les désirs, les aversions ou les illusions. Ils vivent dans une liberté totale, affranchis des souffrances liées au cycle des naissances et des morts.

Cette réalisation n'est pas réservée à une élite spirituelle, mais accessible à ceux qui empruntent le chemin de la sagesse et de la méditation. En cultivant la pleine conscience et la compréhension juste, il devient possible de s'affranchir progressivement des chaînes du conditionnement et de goûter à cette paix profonde qui dépasse toute définition.

MÉDITER AVEC LE KALACHAKRA



S'éveiller

La méditation avec un **mandala du Kalachakra** est une pratique profonde qui vise à harmoniser les énergies internes du pratiquant avec celles du cosmos, tout en le guidant vers une transformation spirituelle. Elle repose sur la visualisation et la contemplation du mandala, qui représente à la fois l'univers extérieur et l'univers intérieur de l'individu.

Dans un premier temps, le pratiquant commence par une phase de concentration où il se recentre sur son souffle pour apaiser son esprit. Il contemple ensuite le mandala, que ce soit sous forme physique (peinture, thanangka, sable) ou mentale à travers une visualisation guidée. Chaque élément du mandala est perçu comme un symbole de transformation : les cercles protecteurs purifient l'esprit, les cinq éléments s'équilibrent en lui, et les figures divines incarnent des aspects de la sagesse qu'il cherche à intégrer.

Progressivement, il visualise son propre corps et son esprit comme étant en résonance avec le mandala, réalisant que son être profond est une manifestation des mêmes principes cosmiques. Il peut alors se voir entrer dans le mandala, traverser ses portes et progresser vers le centre, où réside la sagesse ultime symbolisée par Kalachakra. Cette immersion permet d'expérimenter un état de conscience élargie, où la dualité entre soi et le monde s'efface.

L'aboutissement de cette méditation est une dissolution progressive de la visualisation dans la vacuité. Le mandala disparaît, symbolisant la compréhension de la nature illusoire des phénomènes. Ce processus amène à une perception plus subtile de la réalité et à une profonde paix intérieure.

Cette pratique, lorsqu'elle est répétée, ancre en soi une transformation qui dépasse le simple exercice mental : elle ouvre la voie à une libération progressive des attachements et des illusions, menant vers l'éveil.

LE MANDALA DE TSERINGMA



Découvrez nos créations sur : tseringma.com



Découvrez nos créations sur : tseringma.com



Découvrez nos créations sur : tseringma.com

