

Guide pratique des étapes de la voie vers l'éveil intitulé la Voie Aisée qui mène à l'omniscience

Panchen Losang Chokyi Gyaltzen

Économie

Hommage p.95

Ce guide des étapes de la voie se développe en deux mouvements :

1. De la façon de s'en remettre au maître vertueux, le fondement du chemin

1.1. Que faire pendant la session

1.1.1. Préparation p.95

1.1.2. Pratique proprement dite

1.1.2.1. Comment s'en remettre [à un tel maître] par la pensée

1.1.2.1.1. Cultiver la foi qui est la racine [de la voie] p.99

1.1.2.1.2. Se conduire avec respect en se remémorant sa bonté p.100

1.1.2.2. Comment s'en remettre [à un tel maître] en action p.101

[1.1.3. Conclusion

1.2. Que faire lors des intersessions]

2. Des étapes selon lesquelles il faut s'entraîner une fois que l'on s'en est ainsi remis [à un tel maître]

2.1. Exhorter à distiller l'essence des attributs et des libertés p.102

2.1.1. Que faire pendant la session

2.1.1.1. Préparation p.102

2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.1.1.2.1. Contempler le grand dessein des attributs et des libertés p.102 et 103

2.1.1.2.2. Contempler que [les attributs et les libertés] sont difficiles à trouver p.103

[2.1.1.3. Conclusion

2.1.2. Que faire lors des intersessions]

2.2. De la façon dont on distille l'essence [des attributs et des libertés] p.105

2.2.1. Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moindre

2.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.1.1.1. Préparation p.104 et 105

2.2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.2.1.1.2.1. Contempler la mort et l'impermanence p.105

2.2.1.1.2.2. Contempler les souffrances des mauvaises destinées p.106

2.2.1.1.2.3. Cultiver le refuge en les Trois Joyaux p.106 et 107

2.2.1.1.2.4. Engendrer la foi-conviction envers les actions et leurs effets p.107

[2.2.1.1.3. Conclusion

2.2.1.2. Que faire lors des intersessions]

2.2.2. Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moyenne

2.2.2.1. Engendrer un état d'esprit qui souhaite la libération

2.2.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.2.1.1.1. Préparation p.108 et 109

2.2.2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.2.2.1.1.2.1. Contempler les souffrances du samsara en général p.109 et 110

2.2.2.1.1.2.2. Contempler ces souffrances individuellement p.110 et 111

[2.2.2.1.1.3. Conclusion

2.2.2.1.2. Que faire lors des intersessions]

2.2.2.2. Définir la nature du chemin qui mène à la libération

2.2.2.2.1. Que faire pendant la session

2.2.2.2.1.1. Préparation p.111 et 112

2.2.2.2.1.2. Pratique proprement dite p.112 et 113

[2.2.2.2.1.3. Conclusion

2.2.2.2.2. Que faire lors des intersessions]

2.2.3. Comment entraîner son esprit dans le chemin de l'individu de grande capacité p.113

2.2.3.1. De la façon dont l'esprit d'éveil est engendré

2.2.3.1.1. Engendrer l'esprit d'éveil à proprement parler

2.2.3.1.1.1. Comment engendrer l'esprit d'éveil par le biais de l'instruction des six causes et un effet

2.2.3.1.1.1.1. Que faire pendant la session

2.2.3.1.1.1.1.1. Préparation p.114

2.2.3.1.1.1.2. Pratique proprement dite p.114

- Équanimité p.114 et 115

- Reconnaître [les êtres] comme mes mères p.116

- Se rappeler de leur bonté p.117

- Méditer [le souhait de leur] rendre leur bonté p.118

- Méditer l'amour p.118 et 119

- Méditer la compassion p.119 et 120

- Méditer l'intention supérieure p.120 et 121

- Méditer l'esprit d'éveil p.121

[2.2.3.1.1.1.3. Conclusion

2.2.3.1.1.1.2. Que faire lors des intersessions]

2.2.3.1.1.2. Comment engendrer l'esprit d'éveil par le biais de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui p.122 et 123

2.2.3.1.2. Comment saisir la production de l'esprit grâce au rituel

2.2.3.1.2.1. Passer de la non-obtention à l'obtention p.123 et 124

2.2.3.1.2.2. Protéger l'obtention de la détérioration p.124 et 125

2.2.3.2. De la façon de s'entraîner dans la conduite une fois l'esprit d'éveil engendré

2.2.3.2.1. De la façon de s'entraîner dans la conduite des fils des victorieux

2.2.3.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.3.2.1.1.1. Préparation p.125

2.2.3.2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.2.3.2.1.1.2.1. Les perfections transcendantes qui font mûrir son propre continuum p.125

- La pratique de la générosité p.125

- La pratique de l'éthique p.126

- La pratique de la tolérance p.126 et 127

- La pratique de l'enthousiasme p.127 et 128

- La pratique de la concentration p.128

- La pratique de la sagesse p.128

2.2.3.2.1.1.2.2. La pratique des quatre facteurs permettant la réunion [des disciples] qui font mûrir le continuum d'autrui p.128 et 129

2.2.3.2.1.1.3. Conclusion p.129

2.2.3.2.1.2. Que faire lors des intersessions p.129

2.2.3.2.2. De la façon de s'entraîner dans les deux dernières perfections transcendantes en particulier

2.2.3.2.2.1. De la façon de s'entraîner au calme mental qui est de l'entité de la concentration

2.2.3.2.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.3.2.2.1.1.1. Préparation p.129

2.2.3.2.2.1.1.2. Pratique proprement dite p.129 à132

- En bref, afin de méditer un recueillement parfait, il faut s'en remettre à ses causes : l'abandon des cinq erreurs et l'adoption des huit facteurs agglomérant p.131

- De la différence entre la léthargie, et la torpeur et l'agitation p.131 et 132

[2.2.3.2.2.1.1.3. Conclusion

2.2.3.2.2.1.2. Que faire lors des intersessions]

2.2.3.2.2.2. De la façon de s'entraîner à la vision supérieure qui est de l'entité de la sagesse

2.2.3.2.2.2.1. Que faire pendant la session

2.2.3.2.2.2.1.1. Préparation p.133

2.2.3.2.2.2.1.2. Pratique proprement dite

2.2.3.2.2.2.1.2.1. Définir le non-soi de la personne et comment le méditer p.133

1. La clé qui permet de s'assurer du mode d'apparence de l'objet de négation p.133 et 134

2. La clé qui permet de s'assurer du recouvrement

3. La clé qui permet de s'assurer de l'impossibilité d'être réellement un p.134 et 135

4. La clé qui permet de s'assurer de l'impossibilité d'être réellement divers p.135 et 136

2.2.3.2.2.2.1.2.2. Définir le non-soi des phénomènes et comment le méditer p.136

2.2.3.2.2.2.1.2.2.1. Définir l'absence de nature des phénomènes composés et comment la méditer

2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.1. [Définir l'absence de nature des] objets matériels p.136 et 137

2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.2. [Définir l'absence de nature des] consciences p.137

2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.3. [Définir l'absence de nature des] phénomènes composés non associés p.137

2.2.3.2.2.2.1.2.2.2. Définir l'absence de nature des phénomènes non-composés et comment la méditer p.137 et 138

[2.2.3.2.2.2.1.3. Conclusion p.138

2.2.3.2.2.2.2. Que faire lors des intersessions]

- S'étant entraîné dans la voie commune, il faut s'engager dans le véhicule adamantin p.138

- Dédicace p.138 et 139

- Colophon p.139

Traduit du tibétain par Claire Yeshe Barde à l'occasion des enseignements du Jangchub Lam-rim conférés au monastère de Séra par Sa Sainteté le XIVème Dalai-lama en 2013/2014.

Les numéros de pages correspondent à l'édition du Yongzin Lingtsang Labrang, 2012 en tibétain.