

Manuel d'instructions sur les étapes de la voie vers l'éveil intitulé Instructions sacrées de Manjoushri

Sa Sainteté le grand cinquième Dalai-lama, Lobsang Gyatso

Économie

Étapes préliminaires à la mise en pratique de cette instruction :

Hommage p.143

Premièrement, le prélude p.144

Exhortation à l'écoute de cette instruction p.144

Démontrer la validité de la source de cette instruction p.145

Enseigner les quatre excellences de ce Dharma p.147

Afin de mettre en pratique cette instruction dotée des quatre excellences qui permettent naturellement d'éviter les fautes graves, voici p.150

1. Les étapes préliminaires p.151

1.1. Comment s'en remettre au maître vertueux, la racine du chemin préliminaire p.151

1.1.1. En tant que préliminaires, le refuge et l'esprit d'éveil p.152

1.1.2. Comment s'en remettre au maître à proprement parler p.155

Qualifications du maître et du disciple

1.1.2.1. Comment s'en remettre à un maître qui est ainsi qualifié

1.1.2.1.1. Comment s'en remettre à lui par la pensée p.156

1.1.2.1.2. Comment s'en remettre à lui en actes p.160

Les sept pratiques qui permettent d'accumuler [des mérites] et de purifier [les non-vertus] p.164

- Prostrations p.164

- Offrandes p.165

- Confession p.166

- Se réjouir

- Requête de faire tourner la roue du dharma

- Supplique de ne pas passer en parinirvâna

- Dédicaces p.166

Transition p.167

2. L'instruction à proprement parler : Comment entraîner son esprit une fois que l'on s'en est remis au maître p.168

2.1. Exhorter à distiller l'essence de la vie dotée des attributs et des libertés p.168

2.1.1. Identifier les attributs et les libertés p.168

2.1.2. Contempler leur grand dessein p.170

2.1.3. Contempler le fait qu'ils sont difficiles à trouver p.170

2.1.3.1. Ils sont difficiles à trouver du point de vue des exemples p.171

2.1.3.2. Ils sont difficiles à trouver du point de vue des causes p.171

2.1.3.3. Ils sont difficiles à trouver du point de vue de leur nature p.172

2.2. Comment en distiller l'essence p.173

2.2.1. Entraîner l'esprit dans les étapes de la voie communes avec l'individu de moindre [capacité] p.173

2.2.1.1. Engendrer l'état d'esprit qui se préoccupe des existences futures

2.2.1.1.1. Contempler la mort et l'impermanence p.173

Introduction

2.2.1.1.1.1. Contempler le fait que la mort est certaine p.174

2.2.1.1.1.2. Contempler le fait que le moment de la mort est incertain p.175

2.2.1.1.1.3. Contempler le fait qu'au moment de la mort, rien d'autre que le dharma ne sera utile p. 177

2.2.1.1.2. Contempler les souffrances des mauvaises destinées

2.2.1.1.2.1. Contempler les souffrances des enfers

2.2.1.1.2.1.1. Les enfers chauds p.178

2.2.1.1.2.1.2. Les enfers froids p.181

2.2.1.1.2.2. Contempler les souffrances des animaux p.182

2.2.1.1.2.3. Contempler les souffrances des esprits avides p.183

2.2.1.2. Méthodes qui donnent lieu au bonheur dans les existences futures p.184

2.2.1.2.1. Le refuge est la porte d'entrée de la doctrine

2.2.1.2.1.1. Refuge à proprement parler p.185

Le Bouddha

- Qualités du corps saint p.186 et 187

- Qualités de la parole sainte p.188

- Qualités de l'esprit saint p.188

- Qualités des actions éveillées p.188

Le Dharma p.189

La Sangha p.189

2.2.1.2.1.2. Préceptes p.191

2.2.1.2.2. Méditer sur les actions et leurs résultats, la racine de tout bonheur et de tout bien-être p.192

Introduction p.192

- Le meurtre p.194

- Le vol
- L'inconduite sexuelle
- Le mensonge
- La parole de discorde p.195
- L'insulte
- Le bavardage
- La convoitise
- La malveillance
- La vue fausse p.196

- Les résultats à pleine maturité p.196
- Les résultats subjectifs
- Méthodes pour obtenir un corps doté des huit qualités à pleine maturité p.199

2.2.2. Entraîner l'esprit dans les étapes de la voie communes avec l'individu de [capacité] moyenne p.202

Introduction p.202

2.2.2.1. Contempler les souffrances du cycle

2.2.2.1.1. S'engager dans cette contemplation par le biais de la souffrance et de son origine

2.2.2.1.1.1. Les souffrances sont les inconvénients du cycle p.203

Introduction

Exposé à proprement parler : contemplation vis-à-vis des souffrances des destinées heureuses principalement

2.2.2.1.1.1.1. Les humains

- La naissance p.204
- les souffrances de la vieillesse p.206
- Les souffrances des maladies p.206
- Les souffrances de la mort p.207
- Les souffrances causées par les ennemis p.207
- Les souffrances causées par les amis p.208
- Les souffrances causées par les biens p.208

2.2.2.1.1.1.2. Les autres destinées heureuses p.208

2.2.2.1.1.1.3. Supplément : méditer sur les souffrances communes aux six types d'êtres errants p.209

- La souffrance de la souffrance
- La souffrance du changement
- Faillibilité
- Insatiabilité
- Incalculabilité des vies p.211
- Errance infinie de matrice en matrice
- Les états nobles et vils sont précaires

2.2.2.1.1.2. L'origine est un inconvénient du cycle p.213

2.2.2.1.2. S'engager dans cette contemplation par le biais des douze liens d'interdépendance p.221

2.2.2.2. Exposé des étapes de la mise en pratique du chemin qui permet de s'affranchir des [souffrances du cycle] p.223

2.2.3. Entraîner l'esprit dans les étapes de la voie de l'individu de grande [capacité] p.226

Introduction

2.2.3.1. Comment engendrer l'esprit d'éveil

2.2.3.1.1. Étapes de l'entraînement à l'esprit d'éveil p.228

La méthode des six causes et un effet du seigneur Atisha p.228

- L'équanimité p.230

- Considérer tous les êtres comme mes mères p.230

- Éprouver de la gratitude p.231

- Rendre leur bonté p.232

- L'amour p.233

- La compassion p.235

- L'intention supérieure p.235

- Engendrer l'esprit d'éveil p.235

- Égaliser et échanger soi et autrui selon la tradition du fils des victorieux Shantidéva p.236

Introduction

- Pratique de l'échange à proprement parler p.237

- Prendre et donner p.237

2.2.3.1.2. Comment s'adonner au rituel de la production de l'esprit p.238

2.2.3.2. Comment s'entraîner dans la conduite une fois l'esprit d'éveil engendré p.242

Introduction

2.2.3.2.1. S'entraîner dans les six perfections transcendantes qui font mûrir mon continuum mental p.243

2.2.3.2.1.1. La générosité p.244

2.2.3.2.1.2. L'éthique morale p.249

- L'éthique de la restreinte des comportements vils p.250

- L'éthique de la réunion des dharmas vertueux p.251

- L'éthique de l'accomplissement du bien d'autrui p.252

2.2.3.2.1.3. La tolérance p.253

2.2.3.2.1.4. L'enthousiasme p.258

2.2.3.2.1.5. La concentration p.262

2.2.3.2.1.6. La sagesse p.277

Introduction

2.2.3.2.1.6.1. Mettre le non-soi de la personne en pratique p.282

- Identifier l'objet de négation etc. p.282

- Comment procéder une fois l'objet de négation identifié p.289

2.2.3.2.1.6.2. Mettre le non-soi des phénomènes en pratique p.295

2.2.3.2.2. S'entraîner dans les quatre dharmas permettant la réunion [des disciples] qui font mûrir le continuum mental d'autrui p.297

3. Épilogue p.298

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 Lingsang Labrang, 2012 en tibétain.