

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

Panchen Losang Yeshe

Économie

Versets d'hommage p.357

1. Exposé de la façon dont on s'assure du nombre et de l'ordre des chemins via l'exposé des sources de la lignée des maîtres p.358 à 364
2. Exposé de la façon dont on entraîne son esprit après s'être assuré [de ces points]

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

2.1.1. Que faire pendant la session

2.1.1.1. Préparation p.364

- Nettoyer le lieu p.364
- Présenter des offrandes propres et belles p.365
- Cultiver une motivation positive p.367
- Prendre refuge p.369 à 373
- Engendrer l'esprit [d'éveil] p.373
- Méditer les quatre pensées incommensurables p.374 et 375
- Visualiser le champ des collections p.376 à 378
- Visualiser le champ des collections selon la tradition de guide pratique telle que celle-ci p.378 à 380
- Offrir la pratique en sept points et le mandala qui condensent l'essentiel de l'accumulation et de la purification p.380
 1. Prostrations p.381
 2. Offrandes p.382
 3. Confession p.383
 4. Réjouissance p.384

5. Requête de tourner la roue du dharma p.385
 6. Suppliques de ne pas passer en parinirvana p.386
 7. Dédicaces p.386
 - Offrande du mandala p.386 et 387
- Requête p.387 à 389
- 2.1.1.2. Pratique proprement dite p.389
 - 2.1.1.2.1. Avantages de s'en remettre au maître vertueux p.390
 - 2.1.1.2.2. Inconvénients de ne pas le faire p.392
 - 2.1.1.2.3. De la façon de s'en remettre à lui en pensée
 - 2.1.1.2.3.1. Cultiver la foi qui est fondamentale p.394
 - 2.1.1.2.3.2. Se rappeler de sa bonté p.400
 - 2.1.1.2.3.2. De la façon de s'en remettre à lui en action p.402
 - 2.1.1.2.4. De la façon de s'en remettre à lui en action p.402
 - 2.1.1.3. Conclusion p.405
 - 2.1.2. Que faire lors de l'intersession p.405
- 2.2. Des étapes selon lesquelles il faut s'entraîner une fois que l'on s'en est ainsi remis [à un tel maître] p.405
- 2.2.1. Exhortation à distiller l'essence des attributs et des libertés
 - 2.2.1.1. Que faire pendant la session
 - 2.2.1.1.1. Préparation p.406
 - 2.2.1.1.2. Pratique proprement dite
 - 2.2.1.1.2.1. Contempler le grand dessein des attributs et des libertés
 - 2.2.1.1.2.1.1. Contempler les huit libertés p.406 et 407
 - 2.2.1.1.2.1.2. Contempler les dix attributs
 - 2.2.1.1.2.1.2.1. Les cinq attributs personnels p.407
 - 2.2.1.1.2.1.2.2. Les cinq attributs circonstanciels p.407 et 408
 - Contemplation p.408 à 410
 - 2.2.1.1.2.2. Contempler que [les attributs et les libertés] sont difficiles à trouver p.410 à 412
 - 2.2.1.1.3. Conclusion p.412
 - 2.2.1.2. Que faire lors de l'intersession p.412
 - 2.2.2. De la façon de distiller l'essence des attributs et des libertés
 - 2.2.2.1. **Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moindre**
 - 2.2.2.1.1. Que faire pendant la session
 - 2.2.2.1.1.1. Préparation p.412
 - 2.2.2.1.1.2. Pratique proprement dite p.413
 - 2.2.2.1.1.2.1. Contempler la mort et l'impermanence p.413

- Cette vie décline rapidement p.413
- On ne peut rallonger cette vie et elle raccourci sans interruption p.414
- On doit mourir pour sûr, sans avoir eu le temps de pratiquer le dharma p.414
- Non seulement on doit mourir, mais la mort est incertaine p.415
- Les causes de la mort sont très nombreuses et les conditions favorables à la vie sont peu nombreuses p.415
- Le corps étant vulnérable comme une bulle d'eau, le moment de la mort est incertain p.416
- Rien d'autre que le dharma n'est utile au moment de la mort p.416
- 2.2.2.1.1.2.2. Contempler les souffrances des mauvaises destinées p.416
 - Introduction générale
 - 2.2.2.1.1.2.2.1. Les grands enfers des êtres p.417
 - 2.2.2.1.1.2.2.2. Les enfers périphériques p.418
 - 2.2.2.1.1.2.2.3. Les enfers froids p.419
 - 2.2.2.1.1.2.2.4. Les enfers provisoires p.419
 - Des causes des naissances dans les enfers p.419 et 420
 - Les préças p.420 et 421
 - Les animaux p.421 et 422
 - 2.2.2.1.1.2.2.3. Cultiver le refuge en les Trois Joyaux p.423
 - Des causes de la prise de refuge p.423
 - Des qualités des objets de refuge p.423 et 424
 - Exposé bref selon la voie rapide p.425
 - Les préceptes du refuge, individuels et communs : p.426
 - Les préceptes d'abstention
 - Les préceptes d'engagement
 - 2.2.2.1.1.2.4. Engendrer la foi-conviction envers les actions et leurs effets p. 426
 - Introduction p.426 et 427
 - Exposé court sur la présentation des dix voies karmiques p.427
 - Les actions noires p.427 et 428
 - Les actions blanches p.429
 - Les huit qualités à pleine maturité p.429 et 430
 - Les quatre forces de la confession p.431
 - Mesure d'avoir ainsi entraîné son esprit dans le chemin commun avec l'individu de moindre capacité p.432
- [2.2.2.1.1.3. Conclusion
- 2.2.2.1.2. Que faire lors de l'intersession]

2.2.2.2. Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moyenne p.433

- 2.2.2.2.1. Engendrer un état d'esprit qui souhaite la libération

2.2.2.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.2.2.1.1.1. Préparation p.433 et 434

2.2.2.2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.2.2.2.1.1.2.1. Contempler les souffrances du samsara en général p.434 à 437

2.2.2.2.1.1.2.2. Contempler ces souffrances individuellement p.437

- Souffrances diverses p.437 et 438

- Souffrances de la naissance p.438 et 439

- Souffrances de la maladie p.439

- Souffrances de la mort p.439 et 440

- Souffrances des demi-dieux et des dieux p.440

[2.2.2.2.1.1.3. Conclusion

2.2.2.2.1.2. Que faire lors de l'intersession]

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

2.2.2.2.2.1. Que faire pendant la session

2.2.2.2.2.1.1. Préparation p.441

2.2.2.2.2.1.2. Pratique proprement dite p.442 à 445

[2.2.2.2.2.1.3. Conclusion

2.2.2.2.2.2. Que faire lors de l'intersession]

2.2.2.3. Comment entraîner son esprit dans le chemin de l'individu de grande capacité p.445

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

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

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

2.2.2.3.1.1.1.1. Que faire pendant la session

2.2.2.3.1.1.1.1.1. Préparation p.446

2.2.2.3.1.1.1.1.2. Pratique proprement dite p.446

- Équanimité p.446 à 449

- Reconnaître [les êtres] comme mes mères p.449

- Se rappeler de leur bonté p.451

- Méditer [le souhait de leur] rendre leur bonté p.452

- Méditer l'amour p.453

- Méditer la compassion p.454

- Méditer l'intention supérieure p.456

- Méditer l'esprit d'éveil p.457

2.2.2.3.1.1.1.1.3. Conclusion p.457

2.2.2.3.1.1.1.2. Que faire lors de l'intersession p.457

2.2.2.3.1.1.2. Comment engendrer l'esprit d'éveil par le biais de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui p.458

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

2.2.2.3.1.2.1. Passer de la non-obtention à l'obtention p.461

2.2.2.3.1.2.2. Protéger l'obtention de la détérioration p.462

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

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

2.2.2.3.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.2.3.2.1.1.1. Préparation p.463

2.2.2.3.2.1.1.2. Pratique proprement dite

2.2.2.3.2.1.1.2.1. Les perfections transcendantes qui font mûrir son propre continuum p.463

- La pratique de la générosité p.464

- La pratique de l'éthique p.466

- La pratique de la tolérance p.466 et 467

- La pratique de l'enthousiasme p.467 et 468

- La pratique de la concentration p.469

- La pratique de la sagesse p.469

2.2.2.3.2.1.1.2.2. La pratique des quatre facteurs permettant la réunion [des disciples] qui font mûrir le continuum d'autrui p.469 et 470

2.2.2.3.2.1.1.3. Conclusion p.470

2.2.2.3.2.1.2. Que faire lors de l'intersession p.470

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

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

2.2.2.3.2.2.1.1. Que faire pendant la session

2.2.2.3.2.2.1.1.1. Préparation p.470

2.2.2.3.2.2.1.1.2. Pratique proprement dite p.471

- Instruction pour fusionner l'esprit et l'espace p.475

2.2.2.3.2.2.1.1.3. Conclusion p.476

2.2.2.3.2.2.1.2. Que faire lors de l'intersession p.476

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

2.2.2.3.2.2.2.1. Que faire pendant la session

2.2.2.3.2.2.2.1.1. Préparation p.476

2.2.2.3.2.2.2.1.2. Pratique proprement dite

2.2.2.3.2.2.2.1.2.1. Définir le non-soi de la personne et comment le méditer

1. La clé qui permet de s'assurer du mode d'apparence de l'objet de négation p.477

2. La clé qui permet de s'assurer du recouvrement p.477

- 3. La clé qui permet de s'assurer de l'impossibilité d'être réellement un p.478 et 479
- 4. La clé qui permet de s'assurer de l'impossibilité d'être réellement divers p.480
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2. Définir le non-soi des phénomènes et comment le méditer
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2.1. Définir l'absence de nature des phénomènes composés et comment la méditer
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.1. [Définir l'absence de nature des] objets matériels p.481
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.2. [Définir l'absence de nature des] consciences p.481 et 482
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2.1.3. [Définir l'absence de nature des] phénomènes composés non associés p.482 et 483
- 2.2.2.3.2.2.2.1.2.2.2. Définir l'absence de nature des phénomènes non-composés et comment la méditer p.483
- [2.2.2.3.2.2.2.1.3. Conclusion
- 2.2.2.3.2.2.2.2. Que faire lors de l'intersession]
- Résumé bref du chemin général p.484
- Exhortation à s'engager dans le véhicule adamantin p.485
- Prologue p.485 et 486
- Colophon p.486

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.