



La Voie Aisée

de

Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltzen

INSTITUT GANDEN LING

La Voie Aisée



La Voie Aisée

Titre complet : *La Voie aisée menant à l'omniscience*
– *enseignement pratique des étapes de la voie vers l'Éveil*

de

Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltsen

Traduction du tibétain
Marie-Stella Boussemart

INSTITUT GANDEN LING

© Vénérable Dagpo Rimpoché et Institut Ganden Ling
Edition avril 2016

Institut Ganden Ling
Chemin de la Passerelle, 77250 - Veneux-Les Sablons

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

*La Voie aisée menant à l'omniscience -
enseignement pratique des étapes de la voie vers l'Éveil*

Aux pieds du vénérable Maître parfait, indissociable de Mouni-Indra Vajradhara, en tout temps, je me prosterne. Dans votre grande compassion, veuillez-vous occuper de moi.

Ici, l'exposé des étapes de la voie vers l'Éveil, méthode profonde qui mène les êtres fortunés à l'état de Bouddha, comporte deux parties.

1 La racine de la voie : Manière de suivre le guide spirituel¹
2 En suivant le guide spirituel, comment entraîner son esprit

1 La racine de la voie : Manière de suivre le guide spirituel

Premièrement, la façon de suivre le guide spirituel, racine de la voie, comporte deux divisions :

- 11 Comment pratiquer durant les sessions [de méditation]
- 12 Comment pratiquer entre les sessions

11 La pratique durant les sessions de méditation est divisée en trois parties

Premièrement, la pratique durant les sessions comporte trois divisions :

- 111 Phase préparatoire
- 112 Phase centrale
- 113 Phase finale

¹ Kalyanamitra, « ami qui enseigne la vertu ».

111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation : En un lieu plaisant, s'installer sur un siège approprié, le corps dans les huit postures ou toute autre position confortable, puis bien examiner son état d'esprit.

Avec la pensée vertueuse spécifique² [visualiser l'assemblée qui constitue le champ d'accumulation de mérites :

Dans l'espace droit devant moi, sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, se tient [un personnage qui est] en essence mon bienveillant Maître principal, sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol³ et la gauche, en position de méditation, porte un bol empli de nectar⁴.

Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires [caractéristiques d'un Bouddha] ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière. Il est assis en vajrasana, au milieu du halo de lumière issu de son corps. Il est entouré des assemblées de jñanasattva [constituées par] mes maîtres directs et ceux de la lignée, les yidams, Bouddhas, bodhisattvas, vira, viri et protecteurs du Dharma.

Devant chacun d'eux, sur de précieux supports, sont disposés leurs enseignements respectifs, sous la forme de volumes de la nature de la lumière.

Tous les membres du champ d'accumulation [de mérites] me regardent avec une expression de contentement, et moi, éperdu de foi à la pensée de leurs qualités et de leur compassion, je me fais les réflexions suivantes :

² Bodhicitta, esprit d'Éveil.

³ Moudra de soumission de la terre.

⁴ Amrita.

Moi-même ainsi que tous les êtres mes mères, depuis des temps sans commencement et toujours maintenant, nous endurons les diverses souffrances du cycle des existences en général et plus particulièrement celles des trois états de renaissance infortunés. Pourtant, il est encore difficile de discerner la profondeur et l'étendue de ces maux. Or, actuellement, j'ai un corps humain bien spécifique⁵, difficile à obtenir et d'une grande valeur quand on l'a. Alors que j'en dispose, si je ne l'utilise pas pour dès à présent atteindre l'état d'un inégalable [guru] Bouddha, libération suprême où sont éliminées toutes les souffrances du cycle des existences, je devrai derechef endurer toutes les souffrances, tant du samara en général que des trois états de renaissance infortunés en particulier.

Par conséquent, comme mon Maître [qui est de la nature des] Trois Joyaux assis devant moi a le pouvoir de protéger de toutes les souffrances, moi-même, pour le bienfait de tous les êtres mes mères, j'atteindrai par tous les moyens le précieux état de Bouddha pleinement accompli. À cette fin, du fond du cœur, je prends refuge auprès du Maître-Trois Joyaux.

Sur la base de ces réflexions, accomplir la prise de refuge, la production de l'esprit d'Éveil et la méditation des quatre [qualités] infinies⁶, puis répéter sept ou vingt et une fois :

Plus particulièrement, pour le bien de tous les êtres mes mères, vite, très vite, j'atteindrai par tous moyens le précieux état de Bouddha pleinement accompli. À cette fin, je méditerai les instructions de la voie progressive qui mène à l'Éveil, au travers de la méthode profonde qui consiste à méditer le Maître [ne faisant qu'un avec la] Dérité [Gourouyoga].

Reprendre le passage du début, depuis :

⁵ Naissance humaine pourvue des huit libertés et des dix attributs qui permettent d'atteindre tout objectif, y compris l'Éveil de Bouddha.

⁶ Équanimité, Compassion, Amour et Joie, englobant tous les êtres.

« Dans l'espace droit devant moi, sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, se tient [un personnage qui est] en essence mon bienveillant Maître principal, sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; » [sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol empli de nectar. Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires [caractéristiques d'un Bouddha] ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière] jusqu'à : « Il est assis en vajrasana, au milieu du halo de lumière issu de son corps. »

Au-dessus de lui, à l'arrière, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, est assis le Victorieux Vajradhara entouré des maîtres de la lignée de la pratique liée à la bénédiction. À sa droite est assis le vénérable Maitreya entouré des maîtres de la lignée de la vaste conduite. À sa gauche est assis le vénérable Manjoushri entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde. Devant lui est assis notre bienveillant Maître principal, entouré des maîtres desquels nous avons reçu des Enseignements. Ils sont entourés des assemblées de jñanasattva [constituées par] les yidams, Bouddhas, bodhisattvas, vira, viri et protecteurs du Dharma. Devant chacun d'eux, sur de précieux supports sont disposés leurs enseignements respectifs, sous la forme de volumes de la nature de la lumière. Tout autour [des assemblées], les personnages principaux et leurs entourages émettent dans les dix directions des émanations inconcevables, adaptées aux êtres à discipliner.

Sur le sommet de leur tête se trouve une lettre OM blanche, à leur gorge une lettre A rouge, dans leur poitrine une lettre HOUM bleue, au nombril une lettre SVA jaune et à l'endroit secret une lettre HA verte. De ces lettres, émanent des rayons de lumière des cinq couleurs.

De la lettre HOUM dans la poitrine de Gourou Mouni-Indra, émanent dans les dix directions des rayons de lumière ; ils invitent depuis leur demeure naturelle les jnanaka [dédités de sagesse] semblables à ceux déjà visualisés. Les jnanaka se fondent dans les samayaka [dédités d'engagement déjà visualisées] leur correspondant.

Tout en méditant que par nature ils condensent tous les objets de refuge, leur offrir la prière en sept branches avec le mandala et, conformément aux instructions, leur présenter les requêtes en faisant bien le lien avec soi.

Ensuite, de la lettre HOUM dans la poitrine de Gourou Mouni-Indra, émanent des rayons de lumière qui touchent toutes les innombrables [dédités] paisibles et courroucées autour de lui. Elles se fondent en lumière, qui s'absorbe en Mouni-Indra.

Mouni-Indra s'absorbe à son tour en mon Maître principal sur le sommet de ma tête. Celui-ci se transforme complètement. Sur le sommet de ma tête, sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, se tient [un personnage qui est] en essence mon bienveillant Maître principal, sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. [La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol rempli de nectar.

Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires [caractéristiques d'un Bouddha] ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière.] Il est assis en vajrasana, au milieu du halo de lumière issu de son corps.

Tout en visualisant [ainsi son Maître au-dessus de sa tête], lui offrir la prière en sept branches avec le mandala sous leur forme résumée, puis en pensant que soi-même et tous les autres êtres autour de soi l'invoquent d'une seule voix, dire :

Ô Maître, suprême Déité, essence des quatre Corps, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, essence du Dharmakaya [Corps de la loi] dépourvu de tout voile, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, essence du Sambhogakaya [Corps de jouissance] de la grande félicité, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, essence du Nirmanakaya [Corps d'émanation] aux aspects multiples, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les maîtres, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les yidam [déités tutélaires], Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les Bouddhas, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les parfaits Dharma, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les Sangha, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de toutes les Dakini, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, fusion de tous les protecteurs du Dharma, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Ô Maître, suprême Déité, plus particulièrement fusion de tous les objets de refuge, Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Si moi-même et tous les êtres mes mères, nés dans le samsara, endurons depuis longtemps toutes sortes de souffrances atroces, c'est faute d'avoir suivi correctement le guide spirituel en pensée et en conduite. C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Déité, de nous bénir de manière à

ce que moi-même et tous les êtres mes mères parvenions à suivre correctement le guide spirituel en pensée et en conduite.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité de suivre correctement le guide spirituel en pensée et en conduite. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique qui nous rend capables de suivre correctement le guide spirituel en pensée et en conduite, faut-il bien penser.

112 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte deux divisions :

1121 Manière de suivre le maître en pensée

1122 Manière de suivre le maître en conduite

1121 Manière de suivre le Maître en pensée

Premièrement, la manière de suivre le Maître en pensée comprend deux parties :

11211 S'entraîner à la foi, racine [de toutes les autres qualités de la voie]

11212 À la pensée⁷ de la bienveillance du Maître, éprouver de la vénération⁸

⁷ Littéralement « se souvenir de », « être conscient de ».

⁸ *Gus pa*, habituellement traduit par « respect », désigne ici la gratitude ressentie à l'égard d'une personne particulièrement bienveillante.

11211 S'entraîner à la foi, racine [de toutes les autres qualités de la voie]

Premièrement, s'entraîner à la foi, racine [des autres qualités de la voie suppose de faire les méditations suivantes :]

De la poitrine du Maître Mouni-Indra émanent tous les maîtres desquels l'on a reçu directement des Enseignements [dans cette vie] ; ils s'installent devant soi dans l'espace. En les visualisant ainsi, [méditer :]

Mes guides spirituels sont véritablement Bouddhas, car dans de précieux tantras, le Bouddha pleinement accompli énonça qu'en les temps de dégénérescence, le Victorieux Vajradhara accomplirait le bien des êtres en se montrant sous la forme de guides spirituels. Conformément [à cette annonce], mes guides spirituels aussi ne font que montrer des aspects physiques distincts, mais ils sont en réalité autant d'aspects sous forme de guides spirituels pris par le Victorieux Vajradhara afin de s'occuper de nous qui n'avons pas les mérites pour voir directement les Bouddhas. C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce que moi-même et tous les êtres mes mères parvenions à voir directement nos guides spirituels en tant que Mouni-Indra Vajradhara.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous voyions directement nos guides spirituels en tant que Mouni-Indra Vajradhara. [Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière.] Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique de voir directement nos guides spirituels en tant que Mouni-Indra Vajradhara.

L'idée suivante peut alors surgir : Oui, mais un Bouddha est un personnage qui a rejeté tous les défauts et acquis toutes les qualités, alors que mes guides spirituels semblent avoir tels et tels défauts suscités par les trois poisons ; ils ne sont donc pas vraiment Bouddhas. Cette pensée est produite par mes vues impures. Autrefois également, sous le pouvoir de leurs vues impures, Léggè Karma ne vit que tromperies dans toutes les activités du Guide le Bouddha, Asanga⁹ vit le vénérable Maitreya sous la forme d'une chienne et Maitripa¹⁰ vit le grand maître de yoga Shavari¹¹ commettre des indignités tels que tuer un sanglier. Pareillement, des défauts m'apparaissent en mes Maîtres non parce qu'ils les posséderaient, mais du fait de mes propres vues impures. C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce que, en l'esprit de moi-même et tous les êtres mes mères, ne se produise plus, pas même un seul instant, la moindre perception de défauts en nos guides spirituels et que naisse aisément la foi puissante qui voit tout ce qu'ils font comme autant de qualités.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce qu'en l'esprit de moi-même et tous les êtres mes mères, ne se produise plus, pas même un seul instant, la moindre perception de défauts en nos guides spirituels et que naisse aisément la foi puissante qui voit tout ce qu'ils font comme autant de qualités. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon

⁹ Asanga, IV^e siècle, moine bouddhiste originaire de Puruṣapura, l'un des codificateurs du système philosophique cittamātra.

¹⁰ Maitripa (1007-1078 ?), mahasiddha disciple de Naropa et Saraha.

¹¹ Shavari, mahasiddha disciple de Saraha.

esprit et celui d'autrui, naît aisément la réalisation spécifique permettant que ne se produise plus, pas même un seul instant, la moindre perception de défauts en nos guides spirituels et que s'élève la foi puissante qui voit tout ce qu'ils font comme autant de qualités.

11212 A la pensée de la bienveillance du Maître, éprouver de la vénération

Deuxièmement, pour éprouver de la vénération à la pensée de la bienveillance du Maître, en visualisant clairement devant nous nos guides spirituels, il faut penser :

La bienveillance de mes guides spirituels à mon égard est immense, car le fait que je puisse réaliser la voie profonde qui octroie aisément le précieux état de Bouddha pleinement accompli, libération suprême qui rejette toutes les souffrances du samsara et des renaissances inférieures, est dû à leur bienveillance à eux, mes guides spirituels.

C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce qu'en l'esprit de moi-même et tous les êtres mes mères, puisse aisément naître une grande vénération à la pensée de la bienveillance de nos guides spirituels.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que naisse aisément une grande vénération à la pensée de la bienveillance de nos guides spirituels. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît aisément la réalisation spécifique d'une grande vénération à la pensée de la bienveillance de nos guides spirituels.

1122 Manière de suivre le maître en conduite

Deuxièmement, la manière de suivre le maître en conduite [suppose], tout en visualisant clairement devant soi ses guides spirituels, de penser :

Pour mes guides spirituels, véritables Bouddhas, j'offrirai sans réserve mon corps, ma vie, mes possessions et, plus particulièrement, je les réjouirai par l'offrande de l'accomplissement de leurs instructions.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous réjouissions nos guides spirituels. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique qui nous rend capables de réjouir nos guides spirituels au travers des trois offrandes.

113 Phase finale

Troisièmement, en ce qui concerne la manière de faire à la fin, les racines vertueuses accumulées en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête et en lui adressant des invocations, en récitant des mantras, etc., il faut avec une puissante aspiration les dédier à la réalisation des souhaits temporaires et ultimes de soi-même et autrui.

12 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, pendant les intersessions aussi, il convient de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires exposant la façon de suivre le guide spirituel ; en faisant usage de la mémoire¹² et de la vigilance, garder la porte des sens¹³ ; faire montre de modération en mangeant et, sans rester couché, s'adonner aux yogas¹⁴ en faisant les méditations appropriées au moment de dormir, de se laver et de manger.

2 En suivant le guide spirituel, comment entraîner son esprit

Deuxièmement, une fois que l'on suit un guide spirituel, les étapes de l'entraînement de l'esprit sont divisées en deux :

21 Exhortation à tirer la quintessence d'une vie [humaine] disponible et qualifiée

22 Manière de tirer la quintessence d'une vie disponible et qualifiée

21 Exhortation à tirer la quintessence d'une vie [humaine] disponible et qualifiée

Premièrement, l'exhortation à tirer la quintessence d'une vie [humaine] disponible et qualifiée comporte deux divisions :

211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

212 Comment pratiquer entre les périodes de méditation

211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, la manière de pratiquer durant les sessions comporte trois divisions :

2111 Phase préparatoire

2112 Phase centrale

¹² La « mémoire » est ici la fonction mentale qui maintient l'objet présent à l'esprit.

¹³ Se garder de la distraction en exerçant une surveillance sur les six sens : visuel, auditif, olfactif, gustatif, tactile et mental.

¹⁴ Yoga signifie ici méditation.

2113 Phase finale

2111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Si moi-même et tous les êtres mes mères, nés dans le samsara, endurons depuis longtemps toutes sortes de souffrances atroces, c'est faute d'avoir fait naître en notre esprit la réalisation spécifique à propos de la vie disponible et qualifiée, sa grande signification et sa difficulté d'obtention. C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce qu'en l'esprit de moi-même et tous les êtres mes mères, puisse naître la réalisation spécifique à propos de la vie disponible et qualifiée, sa grande signification et sa difficulté d'obtention.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que naisse en nous la réalisation spécifique à propos de la vie disponible et qualifiée, sa grande signification et sa difficulté d'obtention. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique à propos de la vie disponible et qualifiée, sa grande signification et sa difficulté d'obtention.

2112 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte deux divisions :

21121 Réflexion sur la grande signification d'une vie disponible et qualifiée

21122 Réflexion sur la difficulté d'obtenir une vie disponible et qualifiée
21121 Réflexion sur la grande signification d'une vie disponible¹⁵ et qualifiée¹⁶

Premièrement, pour réfléchir sur la grande signification d'une vie disponible et qualifiée, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Parce qu'elle donne toute liberté pour pratiquer le parfait Dharma, [une telle vie humaine] est dite « disponible » ; parce qu'elle réunit toutes les conditions externes et internes pour pratiquer le Dharma, elle est dite « qualifiée ».

En résumé, le support de vie disponible et qualifiée dont nous disposons est d'une très grande signification car, grâce à lui, nous pouvons établir les causes d'un corps et de jouissances excellents dans les états d'existence supérieurs : la générosité, l'éthique, la patience, etc. En particulier, sur ce support, peuvent naître [en nous] les trois catégories de vœux¹⁷ et dans le laps d'une courte vie des temps de dégénérescence, nous pourrions même aisément réaliser l'état de Bouddha.

Par conséquent, ce support qui réunit au complet les libertés et les attributs, sans le gaspiller vainement, je ferai en sorte d'en tirer la quintessence !

¹⁵ « Disponible », car dotée de huit libertés du fait d'échapper à huit non-libertés : naissances dans les enfers, en tant que prêta (esprit avide), animal, déité à longue vie ; naissance humaine dans une contrée barbare, à une époque dénuée de l'Enseignement d'un Bouddha, en étant affligé de stupidité et d'idiotie, en professant des vues fausses telles que nier la loi de causalité.

¹⁶ « Qualifiée » car dotée de dix attributs, cinq personnels et cinq afférents à autrui : être né humain, dans un pays central, avoir toutes ses facultés, ne pas avoir commis un crime à rétribution immédiate, avoir foi en le Tripitaka ; le fait que soit venu un Bouddha en ce monde, qu'il ait dispensé un Enseignement, que son Enseignement demeure, qu'il ait de nouveaux adeptes, qu'il y ait des bienfaiteurs et sympathisants compatissants.

¹⁷ Vœux de pratimoksha (concourant à la libération), de bodhisattva et des tantras.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à la réalisation spécifique de la grande signification de la vie disponible et qualifiée. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique de la grande signification de la vie disponible et qualifiée.

21122 Réflexion sur la difficulté d'obtenir une vie disponible et qualifiée

Deuxièmement, pour réfléchir sur la difficulté d'obtenir une vie disponible et qualifiée, tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Non seulement l'obtention d'une vie disponible et qualifiée est d'une grande signification, mais elle est également très difficile à atteindre. La plupart des êtres, dont les humains, se livrent essentiellement aux dix non-vertus. Or, celles-ci font obstacle à l'obtention de renaissances disponibles et qualifiées.

En particulier, pour obtenir un pur support doté des libertés et des attributs au complet, il faut comme base observer une éthique parfaitement pure, comme accompagnement pratiquer la générosité et

les autres [perfections¹⁸] et comme agent de liaison formuler des prières immaculées. Or, ceux qui accomplissent de telles causes sont très rares.

Par rapport aux êtres des états infortunés tels les animaux, rien qu'obtenir une renaissance fortunée semble à peine possible et par rapport aux êtres des états fortunés, obtenir un support de vie doté des libertés et des attributs au complet est aussi rare que des étoiles en plein jour.

Par conséquent, alors que pour une fois j'ai obtenu le support d'une vie doté des libertés et des attributs au complet, difficile à acquérir et d'une grande signification, quand on en obtient un, sans le gaspiller vainement, je ferai en sorte d'en tirer la quintessence !

Pour ce faire, en suivant mon Maître sans le dissocier des Bouddhas, je mettrai en pratique l'essence des instructions du véhicule excellent qu'il m'enseigne et je ferai en sorte d'aisément atteindre l'état de Bouddha au cours de cette seule vie !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à la réalisation spécifique de la difficulté d'obtention de la vie disponible et qualifiée. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui,

¹⁸ Les six paramita : générosité (don), éthique, patience, enthousiasme, concentration, sagesse.

naît la réalisation spécifique de la difficulté d'obtention de la vie disponible et qualifiée.

2113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires exposant le thème de la vie disponible et qualifiée.

22 Manière de tirer la quintessence d'une vie disponible et qualifiée

Deuxièmement, la manière de tirer la quintessence d'une vie disponible et qualifiée comporte trois divisions :

221 Entraîner son esprit aux étapes de la voie commune avec les individus inférieurs

222 Entraîner son esprit aux étapes de la voie commune avec les individus médians

223 Entraîner son esprit aux étapes de la voie des individus supérieurs

221 Entraîner son esprit aux étapes de la voie commune avec les individus inférieurs

Premièrement, entraîner son esprit aux étapes de la voie commune avec les individus inférieurs comporte deux divisions :

2211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

2212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

2211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

22111 Phase préparatoire

22112 Phase centrale

22113 Phase finale

22111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Si moi-même et tous les êtres mes mères, nés dans le samsara, endurons depuis longtemps toutes sortes de souffrances atroces, c'est pour les raisons suivantes : nous n'avons pas réfléchi à la mort et l'impermanence ; nous n'avons pas pris refuge du fond du cœur en les Trois Joyaux, effrayés par les souffrances des états infortunés ; nous n'avons pas fait correctement les mises en œuvre et les rejets respectifs des karmas blancs et noirs après avoir développé la foi confiante en la loi de causalité¹⁹.

C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce qu'en l'esprit de moi-même et tous les êtres mes mères, naissent maintenant les capacités de nous souvenir de la mort et l'impermanence ; de prendre refuge du fond du cœur en les Trois Joyaux, effrayés par les souffrances des états infortunés ; de correctement accomplir les mises en œuvre et les rejets respectivement des karmas blancs et noirs après avoir développé la foi confiante en la loi de causalité.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que naissent en nous les réalisations spécifiques des étapes de la voie communes avec les individus inférieurs. Notre corps devient pur et

¹⁹ Les karmas et leurs résultats.

limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques des étapes de la voie communes avec les individus inférieurs.

22112 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte quatre parties :

221121 Réfléchir à la mort et l'impermanence

221122 Réfléchir aux états d'existence infortunés

221123 S'entraîner à prendre refuge en les Trois Joyaux

221124 Faire naître la foi confiante en la loi de causalité

221121 Réfléchir à la mort et l'impermanence

Premièrement, pour réfléchir à la mort et l'impermanence, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Un support doté des libertés et attributs, difficile à acquérir et d'une grande signification quand on en obtient un, prend rapidement fin :

- Alors que le seigneur de la mort vient en toute certitude,
 - aucune condition extérieure ou intérieure ne permet de le repousser ;
 - la durée de vie ne peut pas être prolongée et ne cesse de s'amenuiser ;
 - sans avoir eu le temps de pratiquer le Dharma durant notre vie, tant et si bien qu'avoir à mourir est une certitude.

- Non seulement nous avons à mourir, mais le moment de notre mort est sans certitude :
 - la durée de vie des êtres de notre monde²⁰ est sans certitude ;
 - alors que les conditions de mort sont très nombreuses, les conditions de vie sont rares ;

²⁰ Jambudvīpa : le continent de l'est selon la cosmogonie exposée dans *L'Abhidharmakosha*.

- notre corps est fragile comme une bulle d'eau, tant et si bien que le moment de notre mort est sans certitude.
- Lorsque la mort survient, rien en dehors du Dharma n'est plus de la moindre utilité :
- aussi chers que soient nos parents et amis, il n'est pas possible d'emmener la moindre personne de notre entourage ;
 - aussi abondantes que soient nos attrayantes richesses, il n'est pas possible d'en emporter la moindre parcelle ;
 - comme nous devons nous séparer même de notre [corps de] chair et d'os né en même temps que nous, à quoi bon nous attacher aux jouissances de cette vie ?

L'ennemi qu'est la mort vient assurément, mais le moment de sa venue est incertain. Parce que je suis en danger de mourir aujourd'hui même, il faut que je me prépare à mourir. En guise de préparatifs, sans plus m'attacher à toutes les jouissances de cette vie, je me consacrerai immédiatement à une pratique parfaitement pure !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que naissent en nous les réalisations spécifiques nous permettant, sans plus nous attacher à toutes les jouissances de cette vie, de nous consacrer immédiatement à une pratique parfaitement pure. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus

particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant, sans plus nous attacher à toutes les jouissances de cette vie, de nous consacrer immédiatement à une pratique parfaitement pure.

221122 Réfléchir aux états d'existence infortunés

Deuxièmement, pour réfléchir aux états d'existence infortunés, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Un support doté des libertés et attributs au complet, difficile à acquérir et d'une grande signification quand on en obtient un, prend rapidement fin et après sa disparition, [l'individu] ne devient pas inexistant, mais doit reprendre naissance. Les lieux de naissance se résument aux deux états infortunés et fortunés. Si on renaît dans les états infortunés, les damnés des enfers subissent des souffrances telles que celles du chaud et du froid, les esprits avides des souffrances telles que celles de la soif et de la faim, les animaux des souffrances inconcevables comme d'être stupides et ignorants, ou encore de s'entredévorer.

Par conséquent, comme les souffrances des états infortunés de ce genre sont insupportables, alors qu'actuellement j'ai obtenu le support d'une vie doté des libertés et des attributs au complet, difficile à acquérir et d'une grande signification quand on en obtient un, je ferai en sorte d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances des états infortunés !

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement tout ce qui faisait obstacle - y compris les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants – aux réalisations spécifiques permettant d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances des états

infortunés. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances des états infortunés.

221123 S'entraîner à prendre refuge en les Trois Joyaux

Troisièmement, pour m'entraîner à prendre refuge en les Trois Joyaux, [je pense que] de toutes les parties du corps du Maître Dêité au-dessus de ma tête, émane l'assemblée des maîtres, dêités tutélaires, Trois Joyaux, vira, viri et protecteurs du Dharma jusqu'à remplir l'espace. Je visualise ainsi clairement les objets de refuge autour du Maître Dêité au-dessus de ma tête. Tout en me remémorant leurs qualités, du Corps, de la Parole, de l'Esprit et de l'Activité, mû par la puissante aspiration de les prier d'immédiatement protéger moi-même et tous les êtres mes mères des peurs du samara en général et des trois états de renaissance infortunés en particulier, je prends refuge auprès du Maître [indissocié des] yidam et des Trois Joyaux. Des Trois Joyaux, se déversent des flots de nectar qui pénètrent en moi et en les autres êtres et purifient tous nos actes négatifs, voiles et souillures. La bénédiction des Trois Joyaux ayant pénétré dans notre esprit, toutes les qualités telles que la durée de vie, les mérites, la connaissance et les réalisations s'épanouissent en nous. Disant cela, j'effectue la prise de refuge cent, mille, dix mille, cent mille fois ou plus.

Connaissant les bienfaits temporaires et ultimes de prendre refuge en les Trois Joyaux, je ferai en sorte de correctement observer les préceptes de la prise de refuge.

221124 Faire naître la foi confiante en la loi de causalité

Quatrièmement, pour faire naître la foi confiante en la loi de causalité, tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :
Les Enseignements du Bouddha énoncent :

- D'une cause constituée par une action vertueuse découle un résultat de bonheur exclusivement, et jamais de souffrance.
- D'une cause constituée par une action non vertueuse découle un résultat de souffrance exclusivement, et jamais de bonheur.
- D'une cause constituée par une action pourtant insignifiante, vertueuse ou négative, découle un résultat très grand si elle ne rencontre pas d'obstacle.
- Faute de cause constituée par une action vertueuse ou négative, aucun résultat, de bonheur ou de souffrance, ne peut être expérimenté.
- Si une cause constituée par une action vertueuse ou négative ne rencontre pas d'obstacle, tout karma accompli étant inépuisable, elle donnera assurément un résultat de bonheur ou de souffrance, en notant que la force [d'un karma] est plus ou moins grande en fonction du champ [l'objet], de la pensée, du matériau, du support [de l'agent].

Ayant développé la foi confiante en ces Enseignements, je vais m'appliquer aux mises en œuvre et rejets, en accomplissant sous leurs moindres formes les actions vertueuses telles que les dix vertus et en préservant mes trois portes [corps, parole, esprit] des actions non vertueuses telles que les dix non-vertus sous leurs moindres formes !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle aux réalisations spécifiques permettant de correctement accomplir les mises en œuvre et les rejets respectifs des karmas blancs et noirs après avoir

développé la foi confiante en la loi de causalité. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de rejeter les fautes et accomplir les vertus après avoir développé la foi confiante en la loi de causalité.

Si en dépit de mes efforts, [en moi] la force des remèdes étant faible et grande celle des facteurs perturbateurs, des non-vertus viennent encore maculer mon esprit, en recourant aux quatre forces²¹ [de purification], je m'appliquerai à les confesser et à désormais les interdire.

22113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

2212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires exposant le thème [des étapes de la voie] communes avec les individus inférieurs.

Ici, s'achève l'explication concernant la façon d'entraîner son esprit aux étapes de la voie communes avec les individus inférieurs.

222 Entraîner son esprit aux étapes de la voie communes avec les individus médians

Deuxièmement, entraîner son esprit aux étapes de la voie communes avec les individus médians comporte deux divisions :

2221 Faire naître l'intérêt envers la libération

2222 Établir la nature de la voie qui mène à la libération

2221 Faire naître l'intérêt envers la libération

²¹ Forces du regret, de la détermination à ne pas recommencer, du remède et du support.

Premièrement, faire naître l'intérêt envers la libération comporte deux parties :

22211 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

22212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

22211 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

222111 Phase préparatoire

222112 Phase centrale

222113 Phase finale

222111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Si moi-même et tous les êtres mes mères, nés dans le samsara, endurons depuis longtemps toutes sortes de souffrances atroces, c'est faute d'avoir fait naître le désir ardent de nous libérer en réalisant que le samsara entier est de la nature de la souffrance.

C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce que moi-même et tous les êtres mes mères parvenions à éprouver le désir ardent de nous libérer en réalisant que le samsara entier est de la nature de la souffrance.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à l'apparition du désir ardent de nous libérer en réalisant que le samsara

entier est de la nature de la souffrance. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique du désir ardent de nous libérer en réalisant que le samsara entier est de la nature de la souffrance.

222112 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte deux parties :

2221121 Réfléchir aux souffrances générales du samsara

2221122 Réfléchir aux souffrances particulières

2221121 Réfléchir aux souffrances générales du samsara

Premièrement, pour réfléchir aux souffrances générales du samsara, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Bien qu'en observant correctement l'éthique de l'abstention des dix non-vertus, j'aie obtenu une renaissance dans les états fortunés à l'abri des souffrances des états infortunés, tant que l'on n'obtient pas une libération qui éradique toutes les souffrances, il n'est pas même un instant de [vrai] bonheur.

Prenons l'exemple d'un malfaiteur sûr d'être exécuté dans un mois et qui dans l'intervalle subit chaque jour de terribles souffrances infligées par [le supplice] des gouttes de cire [brûlantes], des bastonnades ou autres. Même si grâce à l'intercession d'une personne influente, il échappe maintenant aux souffrances d'être bâtonné, comme chaque jour qui passe le rapproche de la souffrance d'être tué, il ne ressent pas le moindre bonheur. De même, tant que l'on ne réalise pas une libération qui éradique toutes les souffrances, même si on obtient telles ou telles naissances fortunées, lorsque les bons karmas antérieurs à l'origine de ces naissances sont épuisés, on retombe dans les trois états infortunés et on y endure longuement toutes sortes d'atroces souffrances.

De toute façon, tant que l'on prend naissance dans le samsara sous le pouvoir des karmas et des facteurs perturbateurs, rien n'y est au-delà de

la nature de la souffrance. Comme les ennemis se transmutent en amis et les amis en ennemis, on n'est jamais sûr de qui aide et qui nuit. On a beau profiter des plaisirs du samsara, non seulement il n'est pas de limite à partir de laquelle on serait comblé, mais cela attise l'attachement et suscite maintes souffrances inexhaustibles. On a beau prendre de bons corps, comme on doit à chaque fois les quitter, l'obtention d'un corps ne procure aucune sécurité. On a beau obtenir les meilleures jouissances du samsara, comme à coup sûr il faut finalement les abandonner, l'obtention de richesses et privilèges ne procure aucune sécurité. Comme on doit aller tout seul vers sa prochaine vie sans avoir de compagnon, les amis ne procurent aucune sécurité.

Par conséquent, alors qu'actuellement j'ai obtenu le support d'une vie doté des libertés et des attributs au complet, difficile à acquérir et d'une grande signification quand on en obtient un, par tous moyens je ferai en sorte d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances du samsara !

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle aux réalisations spécifiques permettant par tous moyens d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances du samsara. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant par tous moyens

d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas au-delà de toutes les souffrances du samsara.

2221122 Réfléchir aux souffrances particulières

Deuxièmement, pour réfléchir aux souffrances particulières du samsara, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Tant que des agrégats souillés sont produits, ils ne sont pas au-delà de la nature de la souffrance. Concernant les trois états infortunés, cela va sans dire, mais même quand ce sont des agrégats humains qui sont produits, on endure les souffrances d'avoir soif et faim, aller chercher [des moyens de subsistance], être séparé des êtres chers et plaisants, être confronté à des ennemis déplaisants, ne pas obtenir les choses désirées en dépit des efforts, être frappé par des événements non désirés, avoir à naître, à vieillir, à être malade et mourir. Quand sont produits des agrégats de titan [asura], torturé par la jalousie, car on ne supporte pas les richesses des déités [deva], on expose son corps à bien des souffrances à cause de cela. Quand sont produits des agrégats de déité de monde du désir²², on endure les souffrances d'être mutilés, blessés ou tués lors de combats avec des titans et quand à contrecœur on est affecté par les signes précurseurs de la mort, on souffre parce qu'on se rend compte qu'on va être séparé des jouissances des déités et qu'on va devoir subir les souffrances de naissances infortunées.

Même si sont produits des agrégats [de déité] des deux mondes supérieurs²³, comme on n'a pas le pouvoir personnel de demeurer ainsi, on endure d'inconcevables souffrances de devoir chuter dans des naissances infortunées une fois épuisés les bons karmas antérieurs à l'origine [des agrégats de déité].

²² Le monde du désir est l'un des trois mondes qui constituent le samsara. Il comporte six classes d'êtres : êtres des enfers, esprits avides, animaux, humains, titans, déités.

²³ Le monde de la forme et le monde du sans forme, constitués de déités uniquement, sont les deux autres sphères d'existence du samsara.

En résumé, les agrégats souillés constituent pour cette vie le support de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Ils suscitent pour cette vie et les suivantes la souffrance de la souffrance et la souffrance du changement. Sitôt produits, les agrégats souillés sont par nature des agrégats [de la catégorie] des formations sous le pouvoir extérieur des karmas et des facteurs perturbateurs.

Par conséquent, par tous moyens, je ferai en sorte d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas libéré du samsara qui est de la nature des agrégats souillés !

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement tout ce qui faisait obstacle - y compris les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants - aux réalisations spécifiques permettant par tous moyens d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas libéré du samsara qui est de la nature des agrégats souillés, y compris les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant par tous moyens d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas libéré du samsara qui est de la nature des agrégats souillés.

222113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

2212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires exposant que le samsara entier est de la nature de la souffrance.

2222 Établir la nature de la voie qui mène à la libération

Deuxièmement, établir la nature de la voie qui mène à la libération comporte deux divisions :

22221 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

22222 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

22221 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

222211 Phase préparatoire

222212 Phase centrale

222213 Phase finale

222211 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Si moi-même et tous les êtres mes mères, nés dans le samsara, endurons depuis longtemps toutes sortes de souffrances atroces, c'est faute d'avoir développé l'aspiration à la libération, puis de nous être correctement adonnés aux trois instructions²⁴. C'est pourquoi je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir de manière à ce que moi-même et tous les êtres mes mères parvenions à développer l'aspiration à la libération, puis à nous adonner correctement aux trois instructions.

²⁴ Les instructions (ou entraînements) supérieures de l'éthique, la concentration et la sagesse.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité de développer l'aspiration à la libération, puis de nous adonner correctement aux trois instructions. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique qui nous rend capables de développer l'aspiration à la libération, puis de nous adonner correctement aux trois instructions.

222212 Phase centrale

Deuxièmement, tout en méditant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

De par sa propre nature, l'esprit est neutre, mais il apparaît d'abord, à propos de « moi » et « mien », une perception qui saisit [l'objet pris en compte] comme établi par lui-même. À partir de cette perception qui saisit [l'objet] comme existant en soi, naissent diverses vues fausses comme l'attachement à son propre microcosme²⁵, l'aversion envers le microcosme d'autrui, l'orgueil de se considérer supérieur aux autres, etc. À partir de là, naissent des doutes et des vues fausses récusant l'existence d'un Maître ayant enseigné le non-soi, de la loi de causalité enseignée par lui, des quatre vérités des aryas ou encore des Trois Joyaux. À partir de là, se développent les autres facteurs perturbateurs. Sous leur pouvoir, on accumule des karmas et c'est ainsi que, contre son gré, on se retrouve à subir toutes sortes de souffrances dans le samsara.

²⁵ Littéralement, « côté ».

Par conséquent, comme la racine de toutes les souffrances est finalement l'ignorance, par tous moyens, je ferai en sorte d'atteindre l'état du Maître [indissocié des] Bouddhas ayant éradiqué toutes les souffrances du samsara ! À cette fin, je m'adonnerai correctement aux trois précieuses instructions. En particulier, comme le respect [de l'éthique] est d'un grand bienfait et que son inobservance entraîne de très grands dommages, j'observerai correctement mes engagements éthiques sans jamais les briser, fût-ce au péril de ma vie.

En outre, parce que l'inconnaissance est une porte par laquelle surviennent des chutes, en remède [à l'ignorance], je prendrai connaissance des observances en les étudiant. Parce que l'irrespect est une porte par laquelle surviennent des chutes, en remède, je respecterai le Guide [Bouddha], les observances [enseignées par] lui et les compagnons qui s'adonnent correctement aux observances en adoptant une conduite pure [semblable à Brahma]. Parce que le laisser-aller est une porte par laquelle surviennent des chutes, en remède, je ferai montre d'autodiscipline en me fondant sur la mémoire et la vigilance, le respect de soi et d'autrui. Parce que l'abondance de facteurs perturbateurs est une porte par laquelle surviennent des chutes, en remède à l'attachement, je méditerai les aspects déplaisants ; en remède à l'aversion, l'amour et en remède à l'ignorance, l'interdépendance. Ainsi, observerai-je correctement une éthique sans tache, parfaitement pure.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité de développer l'aspiration à la libération, puis de nous adonner

correctement aux trois instructions. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique qui nous rend capables de développer l'aspiration à la libération, puis de nous adonner correctement aux trois instructions.

222213 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

22222 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à étudier les observances relevant de [l'éthique de] la libération individuelle [pratimoksha].

Ici, s'achève l'explication concernant la façon d'entraîner son esprit aux étapes de la voie communes avec les individus moyens.

223 Entraîner l'esprit aux étapes de la voie des individus supérieurs

Troisièmement, entraîner l'esprit aux étapes de la voie des individus supérieurs comporte deux divisions :

2231 La manière de faire naître l'esprit qui aspire à l'Éveil

2232 Après l'avoir produit, la manière de s'entraîner aux conduites de *bodhisattva*

2231 La manière de faire naître l'esprit qui aspire à l'Éveil

Premièrement, la manière de faire naître l'esprit qui aspire à l'Éveil comporte deux divisions :

22311 La manière même de faire naître l'esprit d'Éveil

22312 Une fois l'esprit d'Éveil apparu, la manière de le maintenir par des rituels

22311 La manière même de faire naître l'esprit d'Éveil

Premièrement, la manière même de faire naître l'esprit d'Éveil comporte deux divisions :

223111 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers des sept instructions, causes et fruit

223112 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers de l'égalité et la permutation entre soi et autrui

223111 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers des sept instructions, causes et fruit

Premièrement, la manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers des sept instructions, causes et fruit, qui consiste à d'abord établir l'égalité d'esprit envers tous les êtres, puis à méditer [les sept points] depuis leur identification en tant que mères jusqu'à l'esprit d'Éveil, comporte deux divisions :

2231111 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

2231112 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

2231111 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

22311111 Phase préparatoire

22311112 Phase centrale

22311113 Phase finale

22311111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Afin que, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques de l'égalité d'esprit envers tous les êtres sans plus de partialité faite d'attachement et d'aversion, leur identification en tant que mères, la prise de conscience de leur bonté, la gratitude, l'amour, la compassion, la pensée supérieure et l'esprit d'Éveil, je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des

rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité d'établir l'égalité d'esprit envers tous les êtres sans plus de partialité, etc. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques de l'égalité d'esprit envers tous les êtres sans plus de partialité, etc.

22311112 Phase centrale

Deuxièmement, tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, [faire les méditations suivantes :]

Méditer l'équanimité

Visualisons devant nous un être qui, ne nous ayant fait ni bien ni mal, est neutre.

Comme de son côté il désire le bonheur et ne veut pas de la souffrance, je cultiverai l'égalité d'esprit sans plus de partialité faite d'attachement et d'aversion, en évitant les deux attitudes de tantôt le prendre pour proche et alors l'aider, tantôt m'en éloigner et alors lui nuire.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre

capacité d'établir l'égalité d'esprit envers cet être neutre sans plus de partialité. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique de l'égalité d'esprit envers cet être neutre sans plus de partialité.

Une fois l'égalité d'esprit établie envers lui, visualisons devant nous une personne agréable parmi nos relations, puis méditons l'égalité d'esprit. Si nous n'avons pas d'égalité d'esprit à son égard, c'est sous le pouvoir de l'attachement. Songeant que nous sommes nés dans le samsara à cause de la soif [de l'attachement] que nous avons jadis eue pour des êtres sympathiques, mettons un terme à la soif et méditons.

Une fois l'égalité d'esprit établie envers elle, visualisons devant nous une personne désagréable de nos relations, puis méditons l'égalité d'esprit. Si nous n'avons pas d'égalité d'esprit à son égard, c'est parce que la considérant comme radicalement antagoniste, nous sommes pris d'aversion. Songeant qu'en l'absence d'égalité d'esprit envers elle, manque la place pour que naisse l'esprit d'Éveil, mettons un terme à l'aversion et méditons.

Une fois l'égalité d'esprit établie envers elle, visualisons devant nous deux personnes, l'une très agréable comme notre mère et l'autre très désagréable comme un ennemi.

De leur côté, les deux désirent le bonheur et ne veulent pas de la souffrance, et ce, de manière semblable. De mon côté, celui même que je considère maintenant comme un proche fut mon pire ennemi d'innombrables fois depuis des temps sans commencement dans le samsara. Celui même que je considère à présent comme un ennemi fut une mère qui prit affectueusement soin de moi d'innombrables fois depuis des temps sans commencement dans le samsara. Par conséquent, à qui m'attacher ? Qui haïr ? Je cultiverai l'égalité d'esprit sans plus de partialité faite d'attachement et d'aversion.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité d'établir l'égalité d'esprit envers ces deux êtres, ami et ennemi, sans plus de partialité. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique de l'égalité d'esprit envers ces deux êtres, ami et ennemi, sans plus de partialité.

Une fois l'égalité d'esprit établie envers eux, méditons l'équanimité envers tous les êtres, de la manière suivante : de leur côté, tous les êtres désirent le bonheur et ne veulent pas de la souffrance, et ce, de manière semblable. De mon côté, comme tous les êtres sont des amis, je cultiverai l'égalité d'esprit sans plus de partialité faite d'attachement et d'aversion, en évitant les deux attitudes de tantôt les prendre pour proches et alors les aider, tantôt m'en éloigner et alors leur nuire.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre capacité d'établir l'égalité d'esprit envers tous les êtres, sans plus de partialité. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et

s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît la réalisation spécifique de l'égalité d'esprit envers tous les êtres, sans plus de partialité.

Reconnaître tous les êtres en tant que mères

Pour ensuite faire les méditations depuis l'identification en tant que mères jusqu'à l'esprit d'Éveil, tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, [penser :]

Eh bien, pour quelles raisons les êtres sont-ils tous des amis pour moi ? Le samsara est sans commencement et mes naissances aussi sont sans commencement. Au fil de mes vies successives, il n'est pas un seul pays ni un seul lieu où je ne sois né, et ce, un nombre incalculable de fois. Il n'est pas une seule espèce vivante dont je n'aie pris le corps, et ce, un nombre incalculable de fois. Il n'est pas un seul être qui n'ait été ma mère, et ce, un nombre incalculable de fois. Il n'est pas un seul être qui, à titre individuel, n'ait été une mère humaine pour moi, et ce, un nombre incalculable de fois, et il le sera encore. Et, faut-il penser, tous furent des mères qui prirent soin de moi avec bienveillance.

Si l'idée survient que les êtres étant innombrables, ils ne furent certes pas tous des mères pour moi, l'innombrabilité des êtres n'entraîne nullement qu'ils ne fussent pas mes mères. Mes naissances étant aussi indénombrables que les êtres le sont, tous furent des mères pour moi.

Si l'idée survient que, puisqu'eux et moi nous ne nous reconnaissons pas mutuellement, tous les êtres ne furent pas mes mères, le fait que nous ne nous reconnaissons pas n'entraîne nullement qu'ils ne fussent pas mes mères. Rien que dans cette vie, il arrive fréquemment qu'un fils et une mère ne se reconnaissent pas.

Par ailleurs, si l'idée survient que, même si tous les êtres furent les mères de mes vies passées, c'est révolu et il n'est pas lieu de les considérer comme mes mères. En ce cas, ma mère d'hier étant

aujourd'hui un passé révolu ne serait pas ma mère. Pourtant, ma mère d'hier et celle d'aujourd'hui sont toutes deux indifféremment ma mère. Il n'y a pas non plus de différence dans leur façon de prendre soin de moi avec bienveillance. De la même manière, les mères de mes vies passées et celle de la vie présente sont toutes indifféremment ma mère et il n'y a pas de différence dans leur façon de prendre soin de moi avec bienveillance. Il s'ensuit que tous les êtres sont autant de mères pour moi.

Prendre conscience de la bienveillance de nos mères

Une fois l'expérience [spirituelle] acquise à ce propos, pour réfléchir à la bienveillance [de tous les êtres ses mères], tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, visualiser devant soi sa mère de cette vie, non dans sa jeunesse, mais sous l'aspect de sa vieillesse, puis penser :

Ma mère ne l'est pas seulement dans la vie présente, mais depuis des temps sans commencement, elle fut ma mère un nombre incalculable de fois. En particulier, dans cette vie aussi, tout d'abord elle me protégea affectueusement dans son sein²⁶ ; à ma venue au monde, elle m'installa sur de doux coussins, elle me brandit [avec fierté] au bout de ses dix doigts ; elle me réchauffa sur son sein ; elle m'accueillit avec un sourire radieux ; elle me regarda avec des yeux pleins d'amour ; elle aspira de sa bouche mes mucosités nasales ; elle essuya de ses mains mes excréments. Elle souffrit plus de me voir un peu malade que si elle-même avait été atteinte de souffrances mettant sa vie en danger. La nourriture et les richesses qu'elle avait acquises en s'échinant, sans se soucier des fautes à commettre, des souffrances à endurer, du qu'en-dira-t-on, ni même de sa propre vie, elle me les donna en entier affectueusement. À la hauteur de ses moyens, ma mère me combla d'immensurables bienfaits et bonheurs et elle me protégea d'immensurables maux et de souffrances. Immense est donc sa bienveillance.

²⁶ Littéralement « matrice », « utérus ».

Une fois l'expérience acquise à ce propos, élargir la méditation à son père et autres proches. Pour ce faire, après avoir visualisé [devant soi] l'aspect de son père, etc., penser :

Depuis des temps sans commencement, cette personne fut ma mère un nombre inconcevable de fois. À chaque fois qu'elle le fut, elle prit soin de moi avec bienveillance exactement comme le fait ma mère de la vie actuelle. Immense est donc sa bienveillance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, élargir la méditation à tous les êtres. Pour ce faire, après avoir visualisé devant soi les êtres neutres, penser :

Il me semble qu'actuellement eux et moi n'avons aucune relation, et pourtant, depuis des temps sans commencement, ils furent mes mères un nombre inconcevable de fois. À chaque fois qu'ils le furent, ils prirent soin de moi avec bienveillance exactement comme le fait ma mère de la vie actuelle. Immense est donc leur bienveillance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, élargir la méditation aux ennemis. Pour ce faire, après avoir visualisé devant soi l'aspect d'un ennemi, penser :

Pourquoi donc le considérer actuellement comme un ennemi ? Depuis des temps sans commencement, il fut ma mère un nombre inconcevable de fois. À chaque fois qu'il le fut, il me combla d'immensurables bienfaits et bonheurs et il me protégea d'immensurables maux et souffrances. En particulier, un nombre inconcevable de fois, nous nous sommes chéris au point que je ne pouvais rester sans lui fût-ce un instant et lui non plus ne pouvait rester sans moi fût-ce un instant. Si actuellement nous nous trouvons dans une telle situation, c'est par le pouvoir de mauvais karmas. Autrement, il fut toujours une mère qui prit soin de moi avec bienveillance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, penser à la bienveillance de tous les êtres. Pour ce faire, penser :

Depuis des temps sans commencement, tous les êtres des dix directions furent mes mères un nombre inconcevable de fois. À chaque fois qu'ils le furent, ils prirent soin de moi avec bienveillance exactement comme le fait ma mère de la vie actuelle. Immense est donc leur bienveillance.

Développer la gratitude [le désir d'en retour faire montre de bienveillance à leur égard]

Après avoir ainsi pensé à la bienveillance des [êtres], pour méditer la gratitude, tout en méditant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Mes mères, qui depuis des temps sans commencement prennent soin de moi avec bienveillance, ont l'esprit troublé par les démons des facteurs perturbateurs, tant et si bien que, loin d'en avoir obtenu la maîtrise, elles sont en proie à la folie. Dépourvues de l'œil qui perçoit le chemin vers les existences élevées et les états excellents²⁷, elles n'ont pas de maître spirituel [pour leur servir] de guide d'aveugle. À chaque instant, elles commettent de mauvaises actions et trébuchent. Les abandonner au bord du précipice terrifiant du samsara en général et des renaissances infortunées en particulier serait foncièrement honteux. Par conséquent, en réponse à leur bienveillance, je ferai en sorte de les délivrer des souffrances du samsara et de les installer dans le bonheur de la libération.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à notre

²⁷ Libération du samsara et Éveil suprême de Bouddha.

capacité de les délivrer des souffrances du samsara et de les installer dans le bonheur de la libération. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques permettant de les délivrer des souffrances du samsara et de les installer dans le bonheur de la libération.

Méditer l'amour

Pour méditer ensuite l'amour, considérons un être qui nous est cher au plus haut point, tel notre mère, et pensons :

Comment aurait-il des bonheurs purs, alors qu'il n'a pas même de bonheurs souillés ? Ce qu'il s'imagine maintenant être du bonheur va se transmuier en souffrance. Désirant le bonheur, il s'épuise en efforts, mais ne fait que créer des causes de souffrances futures dans les états infortunés. Au cours de sa vie actuelle également, las et usé, il ne fait que produire de la souffrance et ne connaît jamais aucun bonheur parfait. Aussi, il serait tellement mieux qu'il possède le bonheur et toutes les causes du bonheur ! Puisse-t-il accéder au bonheur et à toutes les causes du bonheur ! Je ferai en sorte qu'il accède au bonheur et aux causes du bonheur !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que cette mère accède au bonheur et aux causes du bonheur. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus

particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques permettant que cette mère accède au bonheur et aux causes du bonheur.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, accomplir la même méditation en prenant pour objets [successifs] les autres proches dont le père, les êtres neutres, les ennemis et enfin tous les êtres.

Méditer la compassion

Pour méditer ensuite la compassion, tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, prendre d'abord pour objet des êtres terrassés par la souffrance tel un mouton en train d'être tué par un boucher : celui-ci lui attache les pattes, lui incise la peau du poitrail et quand il plonge la main dans sa poitrine, le mouton sait qu'il en veut à sa vie et les yeux exorbités, il fixe le visage du boucher.

En pensant aux souffrances qui le torturent, se dire :

Il serait tellement mieux que cet être soit délivré de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Puisse-t-il être délivré de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Je ferai en sorte qu'il soit délivré de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que cette mère soit délivrée de la souffrance et de toutes les causes la souffrance. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière.

Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques permettant que cette mère soit délivrée de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, méditer en prenant pour objets des êtres qui se précipitent pour commettre des actions non vertueuses de toutes sortes, comme mésuser avec sans-gêne de biens dédiés à la communauté religieuse [Sangha], bafouer l'éthique, abandonner le Dharma, professer des vues fausses ou encore nuire à autrui. Pour ce faire, en les visualisant devant soi, penser :

Actuellement, ils se comportent de la sorte, mais ils ne sont pas heureux au cours de cette vie, et sitôt qu'ils mourront, ils renaîtront dans les états infortunés, cela ne fait aucun doute. Une fois nés là, ils devront subir longuement d'atroces souffrances de toutes sortes. Aussi, il serait tellement mieux que ces êtres soient délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Puissent-ils être délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Je ferai en sorte qu'ils soient délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que ces mères soient délivrées de la souffrance et toutes les causes de la souffrance. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et

s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques permettant que ces mères soient délivrées de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, visualiser devant soi les proches tels que la mère [de la vie actuelle] et penser :

Dans cette vie, déployant d'exténuants efforts pour gérer amis et ennemis, ils sont assommés par les deux souffrances de la souffrance et du changement et n'ont pas le moindre moment de bonheur. Comme ils s'activent à derechef commettre des actions mauvaises, il ne leur vient pas de pensées vertueuses, tant et si bien que, sitôt qu'ils mourront, ils renaîtront dans les états infortunés et là, ils devront subir longuement d'atroces souffrances de toutes sortes. Aussi, il serait tellement mieux qu'ils soient délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Puissent-ils être délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance ! Je ferai en sorte qu'ils soient délivrés de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance !

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nos mères soient délivrées de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques permettant que nos mères soient délivrées de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance.

Une fois l'expérience acquise à ce propos, accomplir la même méditation en prenant pour objets [successifs] les autres proches dont le père, les êtres neutres, les ennemis et enfin tous les êtres.

Méditer la pensée supérieure [l'engagement supérieur]

Une fois acquises ces expériences de l'amour et de la compassion, pour méditer la pensée supérieure, tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Tous les êtres tourmentés par la souffrance et dépourvus du bonheur, je les délivrerai moi-même de la souffrance et de toutes les causes de la souffrance. Je leur donnerai moi-même accès au bonheur et aux causes du bonheur ! En particulier, je mènerai tous les êtres mes mères à l'état de Bouddha pleinement accompli, débarrassé des deux voiles, empreintes y compris.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui s'érigeait en obstacle à ce que nous fassions obtenir par les êtres nos mères l'état de Bouddha pleinement accompli, débarrassé des deux voiles, empreintes y compris. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de faire obtenir par les êtres nos mères l'état de Bouddha pleinement accompli, débarrassé des deux voiles.

Méditer l'esprit d'Éveil lui-même

Ensuite, pour méditer l'esprit d'Éveil, tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Eh bien, si je m'interroge sur ma capacité à établir tous les êtres en l'état de Bouddha pleinement accompli, pour le moment, je n'ai pas le pouvoir d'établir un seul être en l'état de Bouddha pleinement accompli. De plus, même si j'obtenais l'état de l'un ou l'autre arhat²⁸, je ne pourrais que partiellement accomplir le bien des êtres et je ne serai [toujours] pas capable d'établir tous les êtres en l'état de Bouddha pleinement accompli.

Qui détient un tel pouvoir ? Un Bouddha pleinement accompli en dispose. Les qualités de son Corps sont telles qu'il est paré des signes et des marques manifestes et parfaits. Les qualités de sa Parole sont telles que, sans effort, à chaque émission de sa voix mélodieuse dotée des soixante propriétés, il a la faculté d'enseigner le Dharma à tous les êtres, et ce, dans la langue de chacun d'entre eux. Les qualités de son Esprit sont telles qu'il perçoit directement tous les connaissables tels qu'ils sont et autant qu'ils sont et comme sa grande compassion, comparable à l'affection d'une mère pour son fils unique, embrasse impartialement tous les êtres, il ne perd pas un instant dès qu'un être est prêt à recevoir son aide. Son Activité s'accomplit spontanément et sans effort. Rien qu'en émettant des rais lumineux par le Corps, la Parole et l'Esprit, à chaque rayon, il a le pouvoir d'établir d'innombrables êtres en l'état de Bouddha pleinement accompli. Etc., etc.

En résumé, être doté de toutes les sortes de qualités et débarrassé de toutes les sortes de défauts, seul un Bouddha pleinement accompli est [dans ce cas]. Par conséquent, si on veut parachever le bienfait de soi et d'autrui, il faut atteindre un tel état de Bouddha. Aussi, pour le bien de

²⁸ Les deux arhats du petit véhicule : shravaka arhat et pratyéka bouddha arhat.

tous les êtres mes mères, par tous moyens, je ferai en sorte d'atteindre vite, très vite le précieux état de Bouddha pleinement accompli.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à cette requête, du Corps du Maître Dêité sur sa tête, à la manière d'une flamme qui se dédouble, se détache un deuxième Corps qui s'absorbe en soi. Méditer que, sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, l'on se tient sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol empli de nectar. Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires [caractéristiques d'un Bouddha] ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière. Il est assis en vajrasana, au milieu du halo de lumière issu de son corps.

Tout en se visualisant sous la forme de Mouni-Indra, méditer que l'on projette son corps, ses possessions et ses racines vertueuses sous l'aspect de nectars des cinq couleurs et de rayons lumineux, et qu'on les offre à tous les êtres. Penser qu'ils ont ainsi obtenu le bonheur parfait des renaissances élevées et des états excellents.

2231113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

2231112 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires traitant de l'amour, la compassion et l'esprit d'Éveil.

223112 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers de l'égalité et la permutation entre soi et autrui

Deuxièmement, la manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers de l'égalité et la permutation entre soi et autrui comporte deux divisions :

2231121 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

2231122 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

2231121 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

22311211 Phase préparatoire

22311212 Phase centrale

22311213 Phase finale

22311211 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Afin que, dans mon esprit et celui de tous les êtres mes mères, naisse le précieux esprit d'Éveil chérissant autrui plus que nous-mêmes, je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à l'apparition en nous du précieux esprit d'Éveil chérissant autrui plus que nous-mêmes. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui

d'autrui, naît le précieux esprit d'Éveil chérissant autrui plus que nous-mêmes.

22311212 Phase centrale

Après avoir d'abord médité l'équanimité et les trois [étapes de] l'identification [de tous les êtres] en tant que mères, la prise de conscience de leur bienveillance et [le désir d'en retour leur témoigner de la bienveillance], tout en visualisant tous les êtres autour de soi, réfléchir : Au fin fond de ma pensée, entre moi et autrui, lequel m'est le plus cher ? Lequel négligé-je ? Observation faite, comme spontanément on a tendance à chérir soi-même et à négliger autrui, penser :

Me chérir moi-même et négliger autrui n'est pas correct, car nous sommes tous deux à égalité dans notre désir d'être heureux et notre crainte de souffrir. Il faut donc que je chérisse autrui tout comme je me chéris moi-même, d'autant que, exactement comme je suis content quand autrui me chérit, autrui sera content si je le chéris.

Par ailleurs, mû par le désir de m'assurer des conditions optimales, en me chérissant ainsi moi-même depuis des temps sans commencement dans le samsara, non seulement je n'ai pu accomplir le bien de quiconque, ni moi-même ni autrui, mais en plus je n'ai fait que subir des souffrances de toutes sortes.

Ainsi, comme l'autochérissement est la source de toutes les décrépitudes, souffrances du samsara et des états infortunés ou autres, je ne laisserai pas naître [les formes de] l'autochérissement non encore apparues et celles déjà apparues, je les rejetterai.

Parce que l'amour d'autrui est la source de toutes les qualités, je ferai naître les formes d'altruisme non encore apparues, et celles déjà apparues, je les développerai.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des

rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à l'apparition en nous du précieux esprit d'Éveil chérissant autrui plus que nous-mêmes. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naît le précieux esprit d'Éveil chérissant autrui plus que nous-mêmes.

En bref, se négligeant lui-même et chérissant autrui, c'est en se consacrant exclusivement au bien d'autrui que Mouni-Indra est devenu un Bouddha pleinement accompli. Si j'avais agi de même, je serais depuis très longtemps bouddha moi aussi, mais faute de l'avoir fait, j'erre dans le samsara jusqu'à présent. Maintenant aussi, tant que l'autochérissement règne en moi, l'altruiste ne peut pas nouvellement naître, et même s'il se manifeste, il ne pourra pas se maintenir. Aussi, je ne laisserai plus naître un instant l'état d'esprit de négliger autrui parce que me chérissant plus que tout. Me négligeant moi-même, je chérirai les autres. En prenant sur moi²⁹ toutes leurs souffrances et souillures et en leur offrant tous mes bonheurs et vertus, je délivrerai moi-même tous les autres êtres de la souffrance et je les mènerai au bonheur parfait.

Cependant, pour le moment, je n'ai pas un tel pouvoir. Qui le détient ? Un Bouddha pleinement accompli en dispose. Aussi, pour le bien de tous les êtres mes mères, je ferai en sorte d'atteindre l'état de Bouddha pleinement accompli. Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable d'agir ainsi.

Suite à cette requête, du Corps du Maître Dêité sur sa tête, à la manière d'une flamme qui se dédouble, se détache un deuxième Corps qui

²⁹ Littéralement : j'assumerai dans mon continuum.

s'absorbe en soi. Méditer que, sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, l'on se tient sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. [La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol empli de nectar. Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires [caractéristiques d'un Bouddha] ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière.] Il est assis en vajrasana, au milieu du halo de lumière issu de son corps.

Tout en se visualisant sous la forme de Mouni-Indra, méditer que l'on projette son corps, ses possessions et ses racines vertueuses sous l'aspect de nectars des cinq couleurs et de rayons lumineux, et qu'on les offre à tous les êtres. Penser qu'ils ont ainsi obtenu le bonheur parfait des renaissances élevées et des états excellents.

22312 Une fois l'esprit d'Éveil apparu, la manière de le maintenir par des rituels

223121 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

223122 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

223121 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

2231211 Phase préparatoire

2231212 Phase centrale

2231213 Phase finale

2231211 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Afin que moi-même et tous les êtres mes mères, après avoir généré l'esprit d'Éveil [sous ses deux formes,] aspiration et engagement, nous nous adonnions aux observances, je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce qu'après avoir généré l'esprit d'Éveil [sous ses deux formes :] aspiration et engagement, nous nous adonnions aux observances. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant, après avoir généré l'esprit d'Éveil [sous ses deux formes :] aspiration et engagement, de nous adonner aux observances.

2231212 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte deux divisions :

22312121 La manière de prendre les vœux non encore pris

22312122 La manière de préserver de toute altération les vœux pris

22312121 La manière de prendre les vœux non encore pris

*L'Exposé des étapes de la voie progressive*³⁰ indique de prendre successivement les vœux d'aspiration puis d'engagement, mais il est plus facile de les prendre simultanément en suivant la tradition de Shantideva³¹. Pour ce faire, après avoir effectué les pratiques

³⁰ De Jé Rinpoché.

³¹ Cf. *Le Bodhicaryavatara*.

préparatoires habituelles et tout particulièrement avoir mené les méditations centrales depuis la manière de suivre le Maître jusqu'à l'esprit d'Éveil, de sorte à les assimiler, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. À cette fin, à partir de maintenant et jusqu'à ce que j'atteigne l'essence de l'Éveil, j'observerai les vœux des fils du Victorieux et je m'exercerai à leurs immensurables conduites. Et ma détermination à devenir Bouddha pour le bien de tous les êtres, je la maintiendrai jusqu'à ce que j'obtienne l'état de Bouddha.

En pensant que l'on répète [les formules] après le Maître Mouni-Indra, dire :

Ô Bouddhas et bodhisattvas, veuillez tous m'accorder votre attention.

De même que les Tathagata du passé ont produit l'esprit d'Éveil
Et aux observances de bodhisattva, les unes après les autres, se sont adonnés,

Moi également, pour le bien des êtres, je produis l'esprit d'Éveil
Et aux observances de bodhisattva, les unes après les autres, je m'adonnerai.

Après avoir répété cela trois fois, penser que l'on a ainsi pris les vœux de bodhisattva.

Ensuite, développer la joie en disant :

Aujourd'hui, ma vie donne ses fruits.

J'ai obtenu une excellente vie humaine,

Et en ce jour, je suis né dans la lignée des Bouddhas ;

Je suis maintenant devenu fils des Bouddhas.

Désormais, quoi que je fasse,
J'agirai en harmonie avec la lignée.
Cette noble lignée sans tache,
Je ferai en sorte de ne pas la maculer.

22312122 La manière de préserver de toute altération les vœux pris

Tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, songeant aux bienfaits de l'esprit d'Éveil, trois fois par jour et trois fois par nuit, je le produirai. Quoi que fassent les êtres de leur côté, du mien, je ne rejetterai pas un seul d'entre eux. Afin d'épanouir l'esprit d'Éveil, je m'appliquerai à la réunion des deux accumulations, en faisant des offrandes aux Trois Joyaux, etc. En outre, j'abandonnerai les causes susceptibles d'altérer l'esprit d'Éveil, telles les quatre dharmas noirs :

- * Fût-ce pour rire ou plaisanter, tromper le maître ou autres [personnes bienveillantes] en mentant.
- * Faire naître en autrui le regret d'avoir accompli des actions vertueuses.
- * Sous l'emprise de l'irritation, dire des paroles désagréables à des bodhisattvas engagés dans le grand véhicule.
- * Mû par des pensées viles, faire montre de duperie et d'hypocrisie.

Je m'appliquerai correctement aux causes qui font croître l'esprit d'Éveil, telles les quatre dharmas blancs.

En bref, fût-ce au péril de ma vie, jusqu'à ce que je parvienne à l'essence de l'Éveil, j'observerai parfaitement les vœux de bodhisattvas sans les laisser être souillés par des fautes telles que les dix-huit chutes principales et les quarante-six fautes secondaires.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce qu'après avoir généré l'esprit d'Éveil [sous ses deux formes :] aspiration et engagement, nous nous adonnions aux observances. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant, après avoir généré l'esprit d'Éveil [sous ses deux formes :] aspiration et engagement, de nous adonner aux observances.

2232 Après avoir produit l'esprit d'Éveil, comment s'entraîner aux conduites de bodhisattva

Deuxièmement, après avoir produit l'esprit d'Éveil, la manière de s'entraîner aux conduites de bodhisattva comporte deux divisions :

22321 Comment s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva

22322 Comment en particulier s'entraîner aux deux dernières perfections [concentration et sagesse]

22321 Comment s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva

Premièrement, la manière de s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva comporte deux divisions :

223211 Comment pratiquer durant les sessions de méditations

223212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

223211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, la manière de s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva comporte trois divisions :

2232111 Phase préparatoire

2232112 Phase centrale

2232113 Phase finale

2232111 Phase préparatoire

Premièrement, la préparation est identique à précédemment jusqu'à :

Ô Maître, suprême Dêité, fusion de tous les objets de refuge,
Mouni-Indra Vajradhara, je vous invoque.

Afin que moi-même et tous les êtres mes mères nous nous adonnions correctement aux immensurables conduites, vastes et profondes, des fils de Victorieux, je vous prie, ô Maître Dêité, de nous bénir.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement aux immensurables conduites, vastes et profondes, des fils de Victorieux. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner aux immensurables conduites, vastes et profondes, des fils de Victorieux.

2232112 Phase centrale

Deuxièmement, la manière de s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva comporte deux divisions :

22321121 Comment s'entraîner aux six perfections pour porter à maturité son propre esprit

22321122 Comment s'entraîner aux quatre moyens de réunions pour porter à maturité l'esprit d'autrui

22321121 Comment s'entraîner aux six perfections pour porter à maturité son propre esprit

Premièrement, pour s'entraîner aux six perfections afin de porter à maturité son propre esprit, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

[La générosité]

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, je m'appliquerai correctement à la pratique des trois sortes de générosité :

Sans tenir compte des gains, des honneurs, de la renommée et autres, en exposant dans la mesure de mes capacités le parfait Dharma aux êtres qui en étaient privés, je pratiquerai le don du Dharma.

En protégeant de la peur les êtres malmenés par des humains, des non-humains ou les éléments, je pratiquerai le don de sécurité³².

Sans miser sur un retour ni sur les résultats à maturité, toute avarice rejetée, en offrant des objets appropriés aux êtres pauvres et misérables, je pratiquerai le don matériel.

En bref, pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, j'offrirai tout à tous les êtres, sans restriction : mon corps, mes possessions, mes racines vertueuses.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que

³² Littéralement « non-peur ».

nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types de générosité. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types de générosité.

Ainsi, développer la pensée de donner constitue-t-elle la pratique de la générosité.

[L'éthique]

Ensuite, concernant la pratique de l'éthique, tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes frères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, j'abandonnerai toutes les conduites négatives en contradiction avec les engagements que j'ai pris et je rejetterai notamment les dix non-vertus. Je ferai naître en mon esprit les vertus parfaitement pures non encore apparues telles que les six perfections - générosité, etc. – ou encore l'éthique et je développerai les vertus déjà apparues. J'amènerai tous les êtres également à pratiquer les vertus parfaitement pures dont l'éthique, et je les établirai ainsi sur la voie de la maturation et de la délivrance.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types d'éthique. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les

qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types d'éthique.

[La patience]

Ensuite, concernant la pratique de la patience, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, même si tous les êtres s'élevaient en ennemis contre moi, sans laisser la colère poindre un seul instant, en réponse à leurs attaques, j'accomplirai leur bien. Je porterai à la plénitude, en mon esprit et en celui d'autrui, tous les Enseignements du Bouddha, dont la perfection de la patience.

Quand je serai atteint par des souffrances indésirables telles que la pénurie, de nourriture, de richesses, de toit et de lit, ou encore la maladie, [je me dirai que] ces épreuves sont les fruits de mauvais karmas accumulés par moi auparavant et que comme nombre de karmas négatifs se retrouvent ainsi purifiés, il n'est pas lieu de n'en point vouloir.

En particulier, si des souffrances surviennent alors que je pratiquerai le Dharma, je les accepterai parce que cultiver la patience rapproche de la voie de l'omniscience et je trancherai le cours des souffrances du samsara et des renaissances infortunées pour moi-même et autrui.

D'autre part, les effets de générer la foi envers l'infaillible maturation des karmas noirs et blancs, la bénédiction des Trois Joyaux, les inconcevables pouvoirs des grands personnages que sont les Bouddhas et les bodhisattvas, l'insurpassable Éveil, les douze sections d'Enseignements [du Bouddha] et les points principaux des observances des bodhisattvas étant immenses, empli de foi à leur égard, afin d'atteindre l'insurpassable Éveil, je m'appliquerai correctement aux observances des bodhisattvas, qui sont le sens même des douze sections d'Enseignements.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types de patience. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types de patience.

[L'enthousiasme]

Ensuite, concernant la pratique de l'enthousiasme, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, même si, pour que je parvienne à l'état de Bouddha, l'accomplissement de chaque qualité de Bouddha, dont les marques et les signes, et l'accomplissement de chaque conduite de bodhisattva, comme la générosité, etc., m'imposent pour chacune un séjour de cent mille éons dans les enfers des Tourments incessants³³, je n'abandonnerai pas l'enthousiasme, mais cultiverai la joie. [Dans cet état d'esprit], je collationnerai en mon esprit toutes les vertus profondes et vastes et j'amènerai autrui sur le chemin des vertus, et ainsi j'atteindrai l'insurpassable Éveil.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

³³ Les enfers des Tourments incessants sont les pires des huit enfers chauds.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types d'enthousiasme. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types d'enthousiasme.

[La concentration]

Ensuite, concernant la pratique de la concentration, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, je m'exercerai aux concentrations [dhyana] des fils de Victorieux sous tous les aspects : *selon leur nature, dhyana du monde et dhyana au-delà du monde ; *selon leur domaine, calme mental [shamatha], vue supérieure [vipashyana] et concentration unissant les deux ; *selon leur fonction, dhyana demeurant en le bonheur physique et mental, dhyana support des qualités, dhyana de l'accomplissement du bien des êtres.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou

encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types de concentration. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types de concentration.

[La sagesse]

Ensuite, concernant la pratique de la sagesse, tout en visualisant le Maître Déité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, je m'exercerai aux sagesse des fils de Victorieux sous tous les aspects : la sagesse qui réalise l'ultime - la connaissance du mode d'être ; la sagesse qui réalise le conventionnel - la connaissance des cinq sciences ; la sagesse qui sait comment accomplir le bien des êtres.

Ô Maître Déité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Déité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des trois types de sagesse. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des trois types de sagesse.

22321122 Comment s'entraîner aux quatre moyens de réunions pour porter à maturité l'esprit d'autrui

Deuxièmement, pour s'entraîner aux quatre moyens de réunions pour porter à maturité l'esprit d'autrui, tout en visualisant le Maître Dêité au-dessus de sa tête, penser :

Pour le bien de tous les êtres, mes mères, j'atteindrai rapidement l'état de Bouddha pleinement accompli. Dans ce but, je réunirai tous les êtres autour de moi par des dons. En usant de discipline et de soins attentifs, je leur exposerai l'Enseignement, leur tenant ainsi un langage plaisant. J'accomplirai leur bien en leur faisant pratiquer ce que je leur aurai enseigné. Par souci de cohérence, je pratiquerai moi aussi ce que je leur aurai enseigné. Grâce à ces excellentes méthodes pour accomplir le bien d'autrui, j'établirai tous les êtres sur la voie de maturation et de délivrance.

Ô Maître Dêité, veuillez me bénir de manière à ce que je sois capable de les observer ainsi.

Suite à ma requête, de toutes les parties du corps du Maître Dêité sur ma tête, se déversent des flots de nectars des cinq couleurs ainsi que des rayons lumineux. Ils pénètrent dans les corps et esprits de moi-même et de tous les autres êtres, nous purifiant de tous les voiles et souillures accumulés depuis des temps sans commencement. Ils dissipent tout particulièrement les actes nuisibles, les interférences, les maladies ou encore les êtres malfaisants, bref tout ce qui faisait obstacle à ce que nous nous adonnions correctement à la pratique des quatre moyens de réunions. Notre corps devient pur et limpide, de la nature de la lumière. Toutes les qualités telles que notre vie et nos mérites croissent et s'épanouissent. Plus particulièrement, dans mon esprit et celui d'autrui, naissent les réalisations spécifiques nous permettant de correctement nous adonner à la pratique des quatre moyens de réunions.

22321113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

223212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires traitant des immensurables conduites, profondes et vastes, des fils de Victorieux.

22322 Comment en particulier s'entraîner aux deux dernières perfections [concentration et sagesse]

Deuxièmement, la manière de s'entraîner en particulier aux deux dernières perfections comporte deux divisions :

223221 Comment s'entraîner au calme mental [shamatha], essence de la concentration

223222 Comment s'entraîner à la vue supérieure [vipashyana], essence de la sagesse

223221 Comment s'entraîner au calme mental [shamatha], essence de la concentration

Premièrement, la manière de s'entraîner au calme mental, essence de la concentration, comporte deux divisions :

2232211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

2232212 Comment pratiquer entre les périodes de méditation.

2232211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation

Premièrement, la manière de pratiquer durant les sessions de méditation comporte trois divisions :

22322111 Phase préparatoire

22322112 Phase centrale

22322113 Phase finale

22322111 Phase préparatoire

Premièrement, la phase préparatoire comporte en général les pratiques préliminaires [habituelles], et en particulier l'entraînement aux réflexions des individus inférieurs et moyens ainsi que l'établissement préalable des causes concourant au calme mental : en un lieu retiré où

nous nous plaisons, l'endroit étant sain et les compagnons vertueux, tout en observant une éthique parfaitement pure, nous allons éviter des rencontres trop fréquentes avec de nombreuses personnes, rejeter les pensées grossières d'attrait envers les objets des sens, faire en sorte d'avoir peu de désirs et de nous contenter de peu. Sur un siège confortable, nous nous asseyons le dos droit, les jambes en posture adamantine [vajrasana], les deux mains dans le moudra de concentration, et nous observons nos inspirations et expirations.

22322112 Phase centrale

Deuxièmement, lors de la phase centrale, [le Bouddha] a mentionné de nombreux objets permettant de réaliser le calme mental, mais comme principalement le mieux est de garder le Bouddha présent à l'esprit et que cela permet de devenir un réceptacle adéquat pour faire les méditations tantriques de déités, pour ces raisons et bien d'autres, il est bien de prendre pour objet de méditation une représentation du Bouddha.

Comment nous y prendre ? Nous pouvons visualiser que de la poitrine du Maître Déité sur notre tête émane un rayon de lumière semblable à un fil d'araignée ; à son extrémité, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune [et d'un disque de soleil], se tient [un personnage qui est en essence mon bienveillant maître principal, sous l'aspect du] le Victorieux Shakyamouni. La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur [; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol rempli de nectar. Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière]. Il est assis en vajrasana [au milieu du halo de lumière issu de son corps]. Il est à peu près de la taille d'un pois et il siège dans l'espace devant nous, au niveau de notre nombril. Nous méditons en nous concentrant en un point [sur cette visualisation].

Nous pouvons aussi visualiser que, telle une lampe à beurre qui en allume une autre, du Maître Déité sur notre tête se détache [une seconde forme du Bouddha Shakyamouni] qui s'absorbe en nous. Sur un trône haut et vaste supporté par huit lions majestueux, sur un siège formé d'un lotus multicolore, d'un disque de lune et d'un disque de soleil, nous nous trouvons sous l'aspect du Victorieux Shakyamouni. [La couleur de son corps est semblable à celle de l'or pur ; sa tête est surmontée de l'oushnisha. Il a un visage et deux bras ; sa main droite presse le sol et la gauche, en position de méditation, porte un bol rempli de nectar. Son corps, paré des trois habits religieux couleur safran, est orné des signes principaux et des marques secondaires ; il est pur et limpide, de la nature de la lumière.] Il est assis en vajrasana, [au milieu du halo de lumière issu de son corps]. Nous méditons en nous concentrant en un point sur [cette visualisation] qui, comme un arc-en-ciel dans l'espace, apparaît, mais est dénuée de nature propre.

À ce moment-là, alors que nous voulons méditer sur une forme jaune, une rouge ou autre apparaît ; alors que nous voulons méditer sur une forme assise, une forme debout apparaît ; alors que nous voulons méditer sur une forme, plusieurs apparaissent, etc. Sans suivre toutes ces apparences, nous devons méditer en nous concentrant en un point sur l'objet initial. Même si au début l'objet n'apparaît pas très nettement pur et clair, de la nature de la lumière, sitôt que nous nous représentons clairement environ la moitié du corps, méditons en nous concentrant en un point sur cette image mentale.

Nous devons en premier lieu développer une ferme détermination en pensant : « Durant toute la durée de cette session, je vais faire en sorte de ne pas du tout laisser se manifester la mollesse et la dispersion, et si jamais elles se produisaient, je ferai en sorte de les reconnaître et je les rejeterai ! » Ensuite, nous concentrer en un point sur notre objet consiste à maintenir cet objet présent à l'esprit sans l'oublier, en recourant à la mémoire encore et encore. Poursuivre le fil [continuum] de cette perception constitue l'excellente méthode qui permet aux

débutants d'accomplir les [neuf] stades mentaux [qui culminent en shamatha].

En résumé, pour méditer une concentration [samadhi] parfaitement pure, conformément à ce qu'a énoncé [le Bouddha] : *Les huit attentions contrecarrent les cinq défauts. Les appliquer est cause que se produise [le calme mental]*, il faut l'accomplir en recourant aux huit attentions - les remèdes qui dissipent les cinq défauts.

Ainsi, lorsqu'on s'engage dans la concentration, la paresse est un défaut, mais il y a quatre remèdes à cela : la foi à la vue des qualités de la concentration, l'aspiration à la réaliser, l'enthousiasme à s'y exercer, la maniabilité qui résulte des efforts déployés.

Lorsqu'on s'applique à la concentration, l'oubli des instructions est un défaut, mais il y a un remède à cela : la mémoire. Cette mémoire ne se borne pas seulement à ne pas oublier l'objet ; lorsque l'esprit est fixé en un point sur l'objet, pour lui permettre de l'appréhender avec acuité, il doit être pourvu d'une certitude intense et ferme.

Lorsqu'on s'absorbe en concentration, la mollesse et la distraction sont des défauts, mais il y a un remède à cela : la vigilance. Son rôle consiste à bien observer si la mollesse et la dispersion se manifestent ou non. Au plus haut niveau, elle rend capable de repérer et rejeter la mollesse et la dispersion dès les prémisses d'apparition et à un niveau médian, dès leur manifestation. Au niveau inférieur, elle doit permettre de reconnaître la mollesse et la dispersion pas trop longtemps après leur irruption et de les éliminer.

Maintenant, quels sont les traits distinctifs de la torpeur, de la mollesse et de la dispersion ? Quand l'objet n'est pas clair et que l'aspect revêtu est une lourdeur physique et mentale, il s'agit de la torpeur. C'est comme si les ténèbres étaient tombées sur l'esprit. Quand l'esprit n'est pas distrait vers autre chose que l'objet de concentration, mais qu'il manque

de limpidité et de clarté et que la force de la mémoire est affaiblie, il s'agit de la mollesse grossière. Quand il y a limpidité et clarté, mais que l'intensité et la fermeté de la certitude qui appréhende l'objet a légèrement fléchi, il s'agit de la mollesse subtile. Pour remédier à [ces trois obstacles], il faut appliquer les instructions : penser aux qualités des Trois Joyaux, visualiser des sources de lumière, ou méditer que l'esprit et l'air [qui lui sert de support] se mêlent à l'espace.

Quand l'esprit se dissipe un peu au lieu de rester immobile sur l'objet, il s'agit de la dispersion subtile. Pour y remédier, il faut méditer en recourant à la mémoire et à la vigilance. Quand malgré le recours à la mémoire et à la vigilance, l'esprit est distrait par des objets d'attachement au lieu de rester [fixé sur l'objet de concentration], il s'agit de la dispersion grossière. Pour y remédier, il faut appliquer les instructions : méditer sur l'impermanence, ou sur les souffrances des trois états infortunés et du samsara, et ainsi stopper de force la dispersion.

Lorsque se produisent la mollesse et la dispersion, l'inapplication est un défaut. Pour y remédier, il faut les identifier dès qu'elles apparaissent et faire preuve d'application pour les rejeter.

Par ailleurs, quand on privilégie l'acuité en fixant intensément l'esprit sur l'objet, la clarté est là, mais la dispersion étant accentuée, il est alors difficile de réaliser la stabilité. Quand on relâche sans fixer trop intensément [l'objet], la stabilité est là, mais la mollesse étant accentuée, il est alors difficile de réaliser la clarté. Par conséquent, en procédant de manière empirique, quand on a l'impression qu'en élevant d'un cran la tension de l'esprit, la dispersion naîtra, on relâche un peu et quand on a l'impression qu'en la réduisant d'un degré, la mollesse apparaîtra, on relève un peu. Ainsi, un équilibre finira-t-il par s'établir. Entre les deux, en réponse à la dissipation et la dispersion, on cherche la stabilité, et à chaque fois que la stabilité se produit, tout en veillant à la mollesse, on cultive la clarté mentale dotée d'acuité.

En travaillant les deux aspects en alternance, on aboutit à une concentration sans défaut, mais il faut prendre garde à ne pas accorder sa confiance à ce qui serait une simple limpidité dénuée de la clarté qui octroie de l'acuité au mode de saisie de la certitude.

Lorsque la mollesse et la dispersion même subtiles ont ainsi été éliminées et que l'esprit poursuit la concentration de manière continue, l'application [de leurs antidotes] est un défaut. Pour y remédier, sans plus appliquer les antidotes à la mollesse et la dispersion, il convient de détendre [l'esprit et de le placer] en équanimité.

En menant correctement la méditation de cette manière, on obtient les neuf stades mentaux les uns après les autres, et cela aboutit au calme mental doté des maniabilités physique et mentale.

22322113 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

2232212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires traitant du calme mental.

223222 Comment s'entraîner à la vue supérieure [vipashyana], essence de la sagesse

Deuxièmement, la manière de s'entraîner à la vue supérieure, essence de la sagesse, comporte deux divisions :

2232221 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

2232222 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

2232221 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation

Premièrement, les sessions comportent trois divisions :

22322211 Phase préparatoire

22322212 Phase centrale

22322213 Phase finale

22322211 Phase préparatoire

Premièrement, la phase préparatoire est similaire à ce qui a été expliqué lors du calme mental. En particulier, tout en suivant correctement un Maître lettré, écouter les instructions afférentes à la vue supérieure ; regardant comme indissociables le Maître et la Déité suprême, leur adresser des requêtes avec une ferveur intense ; s'appliquer aux purifications et accumulations : conjuguer ces trois [pratiques] est le préalable indispensable pour réaliser les vues.

22322212 Phase centrale

Deuxièmement, la phase centrale comporte deux divisions :

223222121 Comment établir puis méditer le non-soi de l'individu

223222122 Comment établir puis méditer le non-soi des phénomènes

223222121 Comment établir puis méditer le non-soi de l'individu

Bien que dans ses Enseignements, le Victorieux ait indiqué d'innombrables raisonnements pour établir le non-soi, comme les débutants ont plus de facilité à s'en faire une idée en l'établissant au travers des quatre points [- établir avec certitude l'objet à réfuter ; - établir avec certitude son étendue ; - établir qu'il n'est pas une unité réelle [autogène] ; établir qu'il n'est pas une pluralité réelle], voici comment s'y prendre :

[1. Établir avec certitude l'objet à réfuter] :

L'idée « je » que notre esprit entretient fermement au fond de notre cœur y compris lorsque nous sommes plongés dans un profond sommeil, est la saisie innée du « je ». Si par exemple quelqu'un nous accuse d'avoir commis telle et telle faute alors que nous n'avons rien fait de semblable, [nous nous insurgons :] « Je n'ai rien commis de tel et voilà qu'on me met cela sur le dos ! » L'idée « je » jaillit alors violemment au fin fond de nous-mêmes et comme la manière dont la saisie innée du « je » appréhende ledit « je » est alors claire, c'est le moment d'observer avec

une fraction infime de l'esprit quel « je » il saisit, et comment il le saisit. Cependant, si la seconde pensée est trop forte, la première se dissipe et il ne reste plus que du vide, auquel cas on n'aboutit à rien. Par conséquent, il faut faire en sorte que la majeure partie de l'esprit continue à se produire sous la forme de l'idée « je » et mener l'examen avec une fraction infime de l'esprit.

[Qu'apparaît-il] quand nous procédons ainsi à l'observation ? Alors que la cible, que la saisie innée du « je » appréhende en tant que « je », n'est pas quelque chose autre que nos cinq agrégats ou encore nos deux corps et esprit, et qu'elle n'existe pas en »³⁴ l'un des cinq agrégats, ou en le corps ou l'esprit, pris isolément, [aux antipodes du « je »] qui est en tout et pour tout une imputation sur la base du simple ensemble global des cinq agrégats, ou encore du corps et de l'esprit à deux, appréhender un « je » existant dès le début de manière autonome est la façon dont la saisie innée du « je » perçoit le « je ». Ce « je » qui est l'objet du mode de saisie [erronée de la saisie innée] constitue l'objet de réfutation à confondre. Sans nous contenter de la compréhension des explications de tiers ni d'une vague idée des mots, nous devons nous assurer sur le vif de la manière [dont il apparaît] par rapport à notre propre esprit. Ceci est le premier point : établir avec certitude l'apparence de l'objet à réfuter.

[2. Établir avec certitude son étendue] :

[Passons] au deuxième point : s'assurer du champ d'extension. Quand nous pensons « je », ce « je » appréhendé par notre esprit qui le saisit fermement du fond du cœur, s'il existe en nos cinq agrégats, existe soit en étant un avec les cinq agrégats, soit en en étant distinct. Un troisième mode d'existence autre que ces deux-là est totalement impossible. Étant donné que tout existant, quel qu'il soit, doit avoir soit l'aspect d'une unité, soit l'aspect d'une pluralité, nous devons en conclure qu'un troisième mode d'existence autre que ces deux-là est strictement impossible.

³⁴ Littéralement : « sur ».

[3. Établir qu'il n'est pas une unité réelle (autogène)] :

Troisièmement, [passons] au point qui consiste à s'assurer de l'absence d'une unité réelle.

Si nous estimons que le « je » saisi de la sorte [comme autonome] est un avec les cinq agrégats, en ce cas, soit de même que l'individu a cinq agrégats, le « je » doit avoir cinq continuums distincts ; soit de même que le « je » est un, les cinq agrégats doivent être une unité dépourvue de parties, etc. Les incohérences étant ainsi nombreuses, concluons-en que le « je » saisi de la sorte n'est pas un avec les cinq agrégats.

Par ailleurs, si le « je » saisi de la sorte est un avec les cinq agrégats, de même que les cinq agrégats apparaissent et disparaissent, le « je » autonome tel que saisi par la pensée [qui appréhende l'objet de réfutation] doit également apparaître et disparaître. En ce cas, les instants antérieur et ultérieur du « je » qui apparaît et disparaît sont-ils un ou distincts ? S'ils sont un, les deux « je » de nos vies antérieure et ultérieure et le « je » de notre vie actuelle doivent tous trois être une unité sans parties. S'ils sont distincts, bien que de façon générale le fait d'être distinct n'implique pas l'absence de toute relation, être distinct de manière absolue impliquant d'être distinct sans aucune relation, les deux « je » de nos vies antérieure et ultérieure et le « je » de notre vie actuelle doivent tous trois être distincts sans aucune relation. Ceci entraîne diverses incohérences, telles l'expérimentation de karmas non accomplis ou encore l'épuisement des karmas accomplis, etc. Les instants antérieur et ultérieur du « je » évoqué ne sont donc pas distincts. Nous devons donc en conclure que le « je » tel que saisi par cette pensée n'est pas établi en tant qu'un avec les cinq agrégats.

D'autre part, si le « je » saisi de la sorte est un avec les cinq agrégats, comme il s'agit d'une unité autogène [litt. réelle], ils doivent être un de partout et en tout. Ceci entraîne diverses incohérences telles que l'impossibilité en ce cas pour le « je » ou le moi d'être le preneur de cinq agrégats, et pour les cinq agrégats, d'être pris par le « je » ou le moi.

Nous devons donc en conclure que le « je » saisi de la sorte n'est pas établi en tant qu'un avec les cinq agrégats.

[4. Établir qu'il n'est pas une pluralité réelle (autogène)] :

Quatrièmement, [passons] au point qui consiste à s'assurer de l'absence d'une pluralité réelle.

Bien que le « je » saisi de la sorte n'existe pas comme une unité en les cinq agrégats, si nous estimons qu'il est un existant distinct par rapport aux cinq agrégats, en ce cas, de même que concernant les cinq agrégats, une fois qu'ont été éliminés l'un après l'autre l'agrégat de la forme, etc., nous pouvons identifier à part quelque chose qui est l'agrégat de la conscience, une fois qu'ont été éliminés l'un après l'autre l'agrégat de la forme, etc., il faut que nous puissions identifier à part quelque chose qui est le « je ». Or, il n'y a rien de tel.

Nous devons donc en conclure que le « je » saisi de la sorte n'est pas établi comme quelque chose de distinct des cinq agrégats.

Quant au travers de l'analyse des quatre points, nous acquérons la certitude que n'existe pas de « je » tel qu'appréhendé par la saisie innée du « je », nous devons entretenir le fil de cette certitude [en étant concentrés] en un point, sans mollesse ni dispersion. Quand la force de la certitude faiblit un peu, les débutants doivent déclencher la certitude d'absence d'existence réelle comme précédemment grâce à l'analyse des quatre points. En revanche, en examinant si existe ou non quelque chose tel que le « je » qui apparaît à la saisie innée du « je », les personnes dotées de hautes facultés déclenchent la certitude d'absence d'existence réelle, de manière identique à l'analyse des quatre points.

À ce stade, l'absorption semblable à l'espace consiste à poursuivre [une concentration] en un point pourvue des deux spécificités suivantes : du point de vue de la certitude, la ferme certitude de l'absence de nature propre du « je », et du point de vue de l'apparence, la perception d'un vide qui est juste l'absence d'existence réelle - l'objet de réfutation.

En [période] post-absorption, il convient de méditer tous les existants - le « je », etc. - comme autant de manifestations semblables à des illusions : en se fondant sur la puissante certitude de l'absence d'existence réelle déclenchée lors de l'absorption, lors des post-absorptions il faut s'exercer à concevoir que tout ce qui apparaît, bien que cela apparaisse [à l'esprit], est dénué de réalité, mensonger, manifestation semblable à une illusion.

223222122 Comment méditer après avoir établi le non-soi des phénomènes

Deuxièmement, la manière de méditer après avoir établi le non-soi des phénomènes comporte deux divisions :

2232221221 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes composés n'ont pas de nature propre

2232221222 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes non composés n'ont pas de nature propre

2232221221 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes composés n'ont pas de nature propre

Premièrement, la manière de méditer après avoir établi que les phénomènes composés n'ont pas de nature propre comporte trois divisions :

22322212211 Les phénomènes concrets

22322212212 L'esprit

22322212213 Les phénomènes composés qui ne sont ni forme ni esprit

22322212211 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes concrets n'ont pas de nature propre

Premièrement, concernant la manière de méditer après avoir établi que les phénomènes concrets n'ont pas de nature propre, prenons l'exemple de quelque chose comme le corps. Par rapport au corps, qui est juste l'assemblage de cinq membres³⁵ faits de chair et d'os tangibles, ce qui

³⁵ Une tête, deux bras, deux jambes.

nous apparaîtrait sans faute à l'esprit, c'est un corps global, établi par lui-même, sans être simplement imputé par la pensée. Ceci est l'apparence de l'objet à réfuter.

Si un corps de ce genre existe par rapport au corps simple assemblage de cinq membres faits de chair et d'os, est-il un avec le corps simple assemblage de cinq membres faits de chair et d'os tangibles, ou en est-il distinct ? S'il est un [avec lui], étant donné que le corps, simple assemblage de cinq membres faits de chair et d'os tangibles, est produit à partir des gamètes [sang et du sperme] des parents, il s'ensuit que la goutte [l'œuf] des gamètes qui constitue la base dans laquelle s'introduit la conscience est elle-même aussi le corps, simple assemblage de cinq membres faits de chair et d'os tangibles. Il s'ensuit d'autre part que de la même manière qu'il y a cinq membres, concernant le corps, il y a également cinq corps, assemblages de cinq membres. S'il en est distinct, une fois qu'ont été éliminés l'un après l'autre les éléments - la tête, etc. -, il faut que quelque chose puisse être montré en disant : « Le corps, c'est cela », mais comme il n'existe rien de tel, il convient de méditer la certitude, entraînée [par cette constatation], qu'un corps de ce genre n'existe en aucune façon.

22322212212 Comment méditer après avoir établi que l'esprit n'a pas de nature propre

Deuxièmement, concernant la manière de méditer après avoir établi que l'esprit n'a pas de nature propre, prenons l'exemple de quelque chose comme notre esprit d'aujourd'hui. S'il existe un esprit d'aujourd'hui établi de son propre côté sans être simplement imputé par la pensée par rapport à l'esprit de ce matin et l'esprit de cet après-midi, est-il un avec ces deux esprits, de ce matin et de cet après-midi, ou en est-il distinct ? S'il est un [avec eux], il s'ensuit que l'esprit de cet après-midi existe en l'esprit de ce matin. S'il en est distinct, une fois qu'ont été éliminés l'un après l'autre l'esprit de ce matin et l'esprit de cet après-midi, il faut que quelque chose puisse être montré en disant : « L'esprit d'aujourd'hui, c'est cela », mais comme il n'existe rien de tel, il convient de méditer la

certitude, entraînée [par cette constatation], qu'un esprit de ce genre n'existe en aucune façon.

22322212213 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes ni forme

Troisièmement, concernant la manière de méditer après avoir établi que les phénomènes ni forme ni esprit n'ont pas de nature propre, prenons l'exemple de quelque chose comme une année. S'il existe une année établie de son propre côté, sans être simplement imputée par la pensée par rapport aux douze mois qui constituent la base de dénomination d'une année, est-elle une avec ces douze mois, ou en est-elle distincte ? Si elle est une [avec eux], il s'ensuit que la même manière qu'il y a douze mois, concernant l'année, il y en a aussi douze. Si elle en est distincte, une fois qu'ont été éliminés l'un après l'autre les douze mois, il faut que quelque chose puisse être montré en disant : « L'année, c'est cela », mais comme il n'existe rien de tel, comme précédemment, il convient de méditer la certitude, entraînée [par cette constatation], qu'une année de ce genre n'existe en aucune façon.

2232221222 Comment méditer après avoir établi que les phénomènes non composés n'ont pas de nature propre

Deuxièmement, concernant la manière de méditer après avoir établi que les phénomènes non composés n'ont pas de nature propre, prenons l'exemple de quelque chose comme l'espace.

Étant donné qu'il existe de nombreuses parties de l'espace : les directions cardinales et inter cardinales, il convient d'observer si l'espace est un avec elles ou s'il en est distinct, puis de méditer comme précédemment la certitude, entraînée [par cette analyse], qu'il n'existe pas [d'espace] réel.

En bref, il faut correctement mener les deux yogas : l'absorption semblable à l'espace, qui consiste à maintenir concentrée en un point la certitude que, tous phénomènes du samsara et du nirvana [confondus], qu'il s'agisse du « je », des agrégats, des montagnes, des habitations ou autres, il n'existe pas la moindre particule établie de son propre côté,

sans être simplement imputée par la pensée, - et d'autre part, en post-absorption, le yoga consécutif semblable à une illusion qui sait que toutes les apparences objectales, issues de la réunion de causes et de conditions, ont pour nature foncière d'être dépourvus de réalité et d'être mensongères. Quant au travers d'eux, la force de l'analyse suscite le bonheur des maniabilités physique et mentale, l'absorption imprégnée de ce bonheur est ce qu'on appelle la vue supérieure [vipashyana] caractérisée.

22322213 Phase finale

Troisièmement, la manière de faire à la fin est similaire à précédemment.

2232222 Comment pratiquer entre les sessions de méditation

Deuxièmement, lors des intersessions, il convient comme précédemment de s'appliquer à lire des Enseignements [du Bouddha] et des commentaires traitant de la nature de la vue supérieure.

Après avoir ainsi entraîné son esprit au travers de la voie commune, il faut impérativement s'engager dans la voie du diamant [vajrayana], car grâce à elle, il est possible d'aisément parachever les deux accumulations, sans devoir y consacrer trois ères [kalpas] innombrables.

De plus, après avoir reçu un enseignement issu de l'expérience [sur toute la voie] depuis la manière correcte de suivre le Maître jusqu'au calme mental et la vue supérieure, en se livrant chaque jour à quatre sessions [de méditation] ou au moins à une session, par rapport aux étapes de la voie, faire apparaître les expériences de transformation de l'esprit constitue le meilleur moyen de tirer la quintessence d'une vie [humaine] disponible.

La Pensée du Maître incomparable du clan de la canne à sucre [Bouddha Shakyamouni],
Explicitée par le glorieux Dipamkara et ses fils,
Puis par Losang le Second Bouddha [Jé Tsongkhapa],
Est ici résumée dans l'ordre de la pratique,
En tant que moyen pour permettre aux êtres fortunés d'atteindre la libération,
Par [moi] le dénommé Chökyi Gyältsen, auteur [de cette instruction].
Grâce aux vertus [ainsi accumulées], puissent tous les êtres, autrui et moi-même,
Parachever les pratiques des trois individus.

Ce texte intitulé *La Voie aisée menant à l'omniscience - enseignement pratique des étapes de la voie vers l'Éveil* est la transcription d'un exposé fait par moi, l'enseignant du Dharma Losang Chökyi Gyältsen, à l'immense assemblée plénière des moines [de Tashi Lhünpo] lors d'une session d'été, à partir des notes prises alors qui me furent soumises et que je corrigeai.
Puisse-t-il être une bannière de victoire préservant le précieux Enseignement du déclin !

Traduction faite du tibétain par Marie-Stella Boussemart
en automne 2015, à Bois-le-Roi (France).

Table des matières

1 La racine de la voie : Manière de suivre le guide spirituel.....	- 1 -
11 La pratique durant les sessions de méditation est divisée en trois parties	- 1 -
111 Phase préparatoire.....	- 2 -
112 Phase centrale	- 7 -
1121 Manière de suivre le Maître en pensée.....	- 7 -
11211 S'entraîner à la foi, racine [de toutes les autres qualités de la voie]-	8 -
11212 A la pensée de la bienveillance du Maître, éprouver de la vénération	- 10 -
1122 Manière de suivre le maître en conduite.....	- 11 -
113 Phase finale	- 11 -
12 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 12 -
2 En suivant le guide spirituel, comment entraîner son esprit.....	- 12 -
21 Exhortation à tirer la quintessence d'une vie [humaine] disponible et qualifiée.....	- 12 -
211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation	- 12 -
2111 Phase préparatoire.....	- 13 -
2112 Phase centrale	- 13 -
21121 Réflexion sur la grande signification d'une vie disponible et qualifiée	- 14 -

21122 Réflexion sur la difficulté d'obtenir une vie disponible et qualifiée...	15 -
2113 Phase finale.....	- 17 -
212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 17 -
22 Manière de tirer la quintessence d'une vie disponible et qualifiée...	- 17 -
221 Entraîner son esprit aux étapes de la voie commune avec les individus inférieurs.....	- 17 -
2211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation.....	- 17 -
22111 Phase préparatoire	- 18 -
22112 Phase centrale.....	- 19 -
221121 Réfléchir à la mort et l'impermanence.....	- 19 -
221122 Réfléchir aux états d'existence infortunés.....	- 21 -
221123 S'entraîner à prendre refuge en les Trois Joyaux.....	- 22 -
221124 Faire naître la foi confiante en la loi de causalité.....	- 22 -
22113 Phase finale.....	- 24 -
2212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 24 -
222 Entraîner son esprit aux étapes de la voie communes avec les individus médians	- 24 -
2221 Faire naître l'intérêt envers la libération.....	- 24 -
22211 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation.....	- 25 -
222111 Phase préparatoire	- 25 -
222112 Phase centrale.....	- 26 -

2221121 Réfléchir aux souffrances générales du samsara	- 26 -
2221122 Réfléchir aux souffrances particulières.....	- 28 -
222113 Phase finale.....	- 29 -
2212 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 30 -
2222 Établir la nature de la voie qui mène à la libération	- 30 -
22221 Comment pratiquer durant les sessions de méditation.....	- 30 -
222211 Phase préparatoire	- 30 -
222212 Phase centrale.....	- 31 -
222213 Phase finale.....	- 33 -
22222 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 33 -
223 Entraîner l'esprit aux étapes de la voie des individus supérieurs...	- 33 -
2231 La manière de faire naître l'esprit qui aspire à l'Éveil.....	- 33 -
22311 La manière même de faire naître l'esprit d'Éveil	- 33 -
223111 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers des sept instructions, causes et fruit.....	- 34 -
2231111 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation.....	- 34 -
22311111 Phase préparatoire	- 34 -
22311112 Phase centrale.....	- 35 -
22311113 Phase finale.....	- 48 -
2231112 Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 48 -

223112 La manière de faire naître l'esprit d'Éveil au travers de l'égalité et la permutation entre soi et autrui.....	- 49 -
2231121 Comment pratiquer durant les sessions de méditation.....	- 49 -
22311211 Phase préparatoire	- 49 -
22311212 Phase centrale	- 50 -
22312 Une fois l'esprit d'Éveil apparu, la manière de le maintenir par des rituels	- 52 -
223121 Comment pratiquer pendant les sessions de méditation.....	- 52 -
2231211 Phase préparatoire	- 52 -
2231212 Phase centrale.....	- 53 -
22312121 La manière de prendre les vœux non encore pris	- 53 -
22312122 La manière de préserver de toute altération les vœux pris ...	- 55 -
2232 Après avoir produit l'esprit d'Éveil, comment s'entraîner aux conduites de bodhisattva.....	- 56 -
22321 Comment s'entraîner aux conduites générales de bodhisattva ..	- 56 -
223211 Comment pratiquer durant les sessions de méditation.....	- 56 -
2232111 Phase préparatoire	- 57 -
2232112 Phase centrale.....	- 57 -
22321121 Comment s'entraîner aux six perfections pour porter à maturité son propre esprit.....	- 58 -
22321122 Comment s'entraîner aux quatre moyens de réunions pour porter à maturité l'esprit d'autrui.....	- 64 -
2232113 Phase finale.....	- 64 -

223212	Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 65 -
22322	Comment en particulier s'entraîner aux deux dernières perfections [concentration et sagesse]	- 65 -
223221	Comment s'entraîner au calme mental [shamatha], essence de la concentration	- 65 -
2232211	Comment pratiquer durant les sessions de méditation.....	- 65 -
22322111	Phase préparatoire	- 65 -
22322112	Phase centrale.....	- 66 -
22322113	Phase finale.....	- 70 -
2232212	Comment pratiquer entre les sessions de méditation	- 70 -
223222	Comment s'entraîner à la vue supérieure [vipashyana], essence de la sagesse.....	- 70 -
2232221	Comment pratiquer pendant les sessions de méditation.....	- 70 -
22322211	Phase préparatoire	- 71 -
22322212	Phase centrale.....	- 71 -
223222121	Comment établir puis méditer le non-soi de l'individu.....	- 71 -
223222122	Comment méditer après avoir établi le non-soi des phénomènes	- 75 -
2232221221	Comment méditer après avoir établi que les phénomènes composés n'ont pas de nature propre.....	- 75 -
2232221222	Comment méditer après avoir établi que les phénomènes non composés n'ont pas de nature propre.....	- 77 -
22322213	Phase finale.....	- 78 -



*Par respect pour l'enseignement et les préceptes bouddhiques,
ce texte doit être traité avec soin et ne pas être posé à même le
sol, ni servir de support à d'autres objets.*

Achévé d'imprimer en avril 2016

Par Hélios-Service 77250- Veneux-Les Sablons

N° d'édition : 1 - N° d'impression : 1

Dépôt légal -----

ISBN -----

