

Guide sur les étapes de la voie vers l'éveil intitulé l'Or raffiné

Sa Sainteté le troisième Dalaï-lama, Sonam Gyatso

Économie

Ce Dharma à mettre en pratique provient de sources valides et particulièrement nobles p.59

Cette instruction est dotée des quatre excellences qui les distinguent des autres p.60

1. L'excellence de permettre de réaliser que toutes les doctrines sont dénuées de contradiction
2. L'excellence de faire apparaître tous les discours comme des instructions p.61
3. L'excellence de permettre de comprendre aisément l'intention du Victorieux
4. L'excellence d'empêcher naturellement la grave erreur d'abandonner le Dharma

Conclusion et exhortation p.62

De qui doit-on écouter cette instruction supérieure ? p.62

- Qualifications du maître
- Qualifications du disciple p.63

Comment mettre en pratique cette instruction concernant le chemin des trois individus une fois qu'on l'a écoutée correctement d'un tel maître qualifié ? p.63

- Pratiques préliminaires
- Les sept pratiques qui condensent les facteurs essentiels à l'accumulation et la purification p.64

Comment s'en remettre [au maître] à proprement parler : méditations analytiques et fixes

- Avantages de s'en remettre au maître p.65
- Inconvénients de ne pas s'en remettre au maître p.67

S'il faut réjouir le maître qui enseigne le chemin en offrant notre mise en pratique de ses conseils et s'efforcer de s'en remettre à lui, comment mettre ses conseils en pratique ? p.68

1. S'il faut extraire la quintessence de cette vie d'attributs et de libertés, comment l'extraire ? p.69

1.1. Comment le chemin des trois individus inclut tous les discours p.69

1.2. Enseigner les raisons pour lesquelles il faut guider [les disciples] sur le chemin des trois individus p.70

2. Comment extraire la quintessence à proprement parler

2.1. Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moindre p.71

Introduction p.71

Si, à la mort, seul le Dharma est utile, comment le Dharma est-il utile à ce moment-là ? Et comment ce qui n'est pas le Dharma nuit-il ? [Mort et impermanence] p.72

- Comment s'adonner aux méthodes qui permettent de ne pas renaître dans les mauvaises destinées ? [Refuge] p.73

- Ayant ainsi pris refuge, il faut s'entraîner dans les préceptes car sans entraînement, l'on perdra notre refuge p.73

- Comment accomplir les causes qui permettent d'obtenir une vie dans les états élevés ? p.74

- Comment obtenir une vie dotée des huit qualités à pleine maturité p.75

2.2. Comment entraîner son esprit dans le chemin commun avec celui de l'individu de capacité moyenne p.76

- Les souffrances des humains : naissance, vieillesse, maladie et mort ; souffrir de rencontrer l'indésirable et souffrir de ne pas rencontrer ce que l'on désire P.76, 77 et 78

- Les trois souffrances p.78

- Les trois entraînements p.78 et 79

2.3. Comment entraîner son esprit dans le chemin de l'individu de grande capacité p.79

Introduction p.79 et 80

- Engendrer l'esprit d'éveil par le biais des six causes et un effet p.80, 81 et 82

- Les causes qui permettent de ne pas laisser dégénérer l'esprit d'éveil dans cette vie-ci p.83

1. S'entraîner à se remémorer les bienfaits de l'esprit d'éveil afin d'accroître la force de sa joie envers lui

2. S'entraîner à l'engendrer six fois par jour afin d'accroître l'esprit d'éveil lui-même

3. S'entraîner à ne pas délaissier les êtres pour lesquels cet esprit est engendré

4. S'entraîner à accumuler les collections.

- La cause qui permet de ne pas être séparé de l'esprit d'éveil dans les vies futures : abandonner les quatre facteurs noirs et s'adonner aux quatre facteurs blancs p.83 et 84

- S'entraîner dans les vastes conduites des fils des victorieux

1. Pour faire mûrir son propre continuum mental : les six perfections transcendantes p.84

a. Comment s'entraîner à la générosité p.84

b. Comment s'entraîner à l'éthique p.85

c. Comment s'entraîner à la tolérance p.85

d. Comment s'entraîner à l'enthousiasme p.86

e. Comment s'entraîner à la concentration p.87

f. Comment s'entraîner à la sagesse p.87

2. Pour faire mûrir le continuum mental d'autrui: les quatre facteurs qui permettent de rassembler les disciples p.88

- Accomplir l'union du calme mental et de la vision supérieure p.89

- Entrer dans la voie tantrique p.90

- Conclusion p.91

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

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