

La quintessence du nectar du saint Dharma

Versets sur la pratique des instructions profondes des étapes de la voie vers l'éveil

Kongpo Lama Yéshé Tseundru

Économie

LES PRATIQUES PRÉPARATOIRES

- 3a Les étapes de la prise de refuge (p.489)
- 3b Production de la bodhicitta (p.491)
- 3c Production de la bodhicitta spéciale (p.492)
- 3d Les quatre incommensurables (p.493)
- 4 Visualisation du champ d'accumulation (P.493)
- 5 Pratique des points essentiels d'accumulation et de purification par la prière en sept branches (p.494)
 - 5a Offrande des bains
 - 5b. 1 Prostrations
 - 5b. 2 Offrandes
 - 5b. 3 Confession
 - 5b. 4 Réjouissance
 - 5b. 5 Requête au lama de tourner la roue du Dharma
 - 5b. 6 Requête au lama de demeurer longtemps
 - 5b. 7 Dédicace
- 6a Offrande de mandala
- 6b Requêtes en accord avec les instructions orales

LA PRATIQUE PROPREMENT DITE

MÉDITATION 1

Dévotion au maître

- 1a. 1 Les avantages de se dévouer au maître vertueux (p.499)
- 1a. 2 Les désavantages de ne pas se dévouer au maître vertueux (p.500)
- 1b. 1 Développer la foi qui est la racine [du chemin] (p.501)

1b. 2 Se rappeler de la bonté [au maître vertueux] (p.502)

1c. Comment se dévouer au maître en actes (p.503)

MÉDITATION 2

Les libertés et richesses de la précieuse renaissance humaine

2a Identifier les libertés et richesses de la précieuse renaissance humaine (p.504)

2b Réfléchir à sa grande valeur (p.504)

2c Réfléchir au fait qu'elle est difficile à obtenir (p.505)

VOIE DE L'INDIVIDU DE PETITE CAPACITÉ

MÉDITATION 3

LA MORT

3a Se rappeler que la mort est inévitable (p.507)

3b Se rappeler que le moment de la mort est incertain (p.509)

3c Réfléchir au fait que rien d'autre que le Dharma ne pourra nous aider au moment de la mort (p.510)

MÉDITATION 4

Les souffrances des renaissances inférieures

4a 1 Méditer sur les souffrances des enfers chauds (p.510)

4a 2 Méditer sur les souffrances des enfers périphériques (p.512)

4a 3 Méditer sur les souffrances des enfers froids (p.513)

4b Méditer sur les souffrances des esprits avides (p.513)

4c Méditer sur les souffrances des animaux (p.514)

MÉDITATION 5

Pratique de la prise de refuge (p.515)

MÉDITATION 6

Engendrer la foi au regard de la loi de causalité (p.516)

VOIE DE L'INDIVIDU DE CAPACITÉ MOYENNE

MÉDITATION 7

Les souffrances des renaissances supérieures et de l'existence cyclique en général

7a 1 Méditer sur les souffrances des êtres humains (p.518)

7a 2 Méditer sur les souffrances des dieux jaloux (p.520)

7a 3 Méditer sur les souffrances des dieux du monde du désir (p.520)

7a 4 Méditer sur les souffrances des dieux des deux mondes supérieurs (forme et sans forme) (p.521)

7b 1 Réfléchir aux six souffrances (p.521)

7b 2 Réfléchir aux 3 souffrances (p.522)

MÉDITATION 8

Comment réfléchir au processus de fonctionnement du cycle des existences et à la pratique de la voie de la libération (p.523)

VOIE DE L'INDIVIDU DE GRANDE CAPACITÉ

MÉDITATION 9

Le développement de la bodhicitta (p.524)

9a Comment réfléchir aux raisons pour lesquelles il faut s'engager sur cette voie (p.524)

9b L'entraînement à la bodhicitta par les instructions des six causes et un effet

9b 0 Comment réaliser l'équanimité (p.524)

9b 1 Comment méditer sur le fait que tous les êtres ont été nos mères (p.525)

9b 2 Comment se rappeler de leur bonté (p.526)

9b 3 Comment méditer le souhait de leur rendre cette bonté (p.527)

9b 4 Comment méditer sur l'amour (p.527)

9b 5 Comment méditer sur la compassion (p.527)

9b 6 Comment méditer sur l'intention supérieure (p.528)

9b 7 Comment méditer sur la production de la bodhicitta (p.528)

Produire la bodhicitta sur la base de la méditation de l'échange de soi avec autrui en ayant auparavant médité sur l'équanimité, le fait que les êtres ont été nos mères, se rappeler de leur bonté.

MÉDITATION 10

Comment s'entraîner aux six perfections (p.530)

MÉDITATION 11

Comment s'entraîner aux quatre façons de rassembler des disciples (p.532)

MÉDITATION 12

Comment méditer sur le calme mental (p.532)

MÉDITATION 13

Comment méditer sur la vision supérieure (p.533)

MÉDITATION 14

La façon d'entrer sur la voie du véhicule des tantras (p.536)

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

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