

Ils devront équilibrer le calme continu et la vision pénétrante

Et les méditer selon un continuum soutenu.

Les conceptions ultérieures consistent en l'appréhension d'une existence réelle des choses qui resurgit en dehors de l'absorption méditative ; méditer selon un continuum soutenu ou constant renvoie à la combinaison du calme et de la vision pénétrante.

Une telle pratique extraordinaire est certes d'actualisation difficile et les personnes non entraînées qui s'attristeraient de leur incapacité présente devront en faire un objet d'aspiration. Plus tard, la force de l'accoutumance les y conduira naturellement et sans effort. Mais celles qui, conscientes de leur incompétence temporaire, se détournent de l'entraînement mental, s'éloignent ainsi considérablement de la voie immaculée. Il est donc tout à fait déconseillé à ceux qui ont engendré les vœux de négliger le travail qu'ils impliquent. En fait, il n'y a pour eux aucun moyen d'y manquer. Les élèves qui n'ont pas encore développé rituellement l'esprit d'éveil d'application cultiveront sincèrement et n'auront de cesse d'accroître leur désir de mettre en œuvre la conduite des Héros pour l'éveil. Grâce à cette disposition, quand ils prendront les vœux, leur motivation aura une force exceptionnelle.

Ceci complète le chapitre traitant brièvement de l'entraînement en l'esprit d'éveil d'aspiration et en la conduite générale des Fils des Vainqueurs.

ÉCONOMIE DU TEXTE

Hommage et exhortation à l'écoute

La Lampe pour la Voie de l'Éveil, par Atisha

CHAPITRE I

LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT

VIE D'ATISHA

1. Noblesse de l'origine de la Doctrine
11. Biographie d'Atisha
111. Manière de prendre naissance dans une excellente famille
112. Manière d'acquérir la connaissance
113. Manière d'acquérir la réalisation par une pratique correcte
114. Manière d'agir pour la Doctrine en Inde
115. Manière d'agir au Tibet

GRANDEUR DE LA DOCTRINE

2. Grandeur propre à la Doctrine, source de respect
21. Grandeur de la compréhension que tous les enseignements sont sans contradictions

- 22. Grandeur qui fait apparaître toutes les Écritures comme des instructions pour la pratique
- 23. Grandeur de découvrir aisément la pensée du Vainqueur
- 24. Grandeur de la cessation spontanée des graves erreurs

APPROCHES DE LA DOCTRINE

- 3. Comment écouter et enseigner cette Doctrine
- 31. Manière d'écouter
- 311. Réflexion sur les bienfaits de l'audition de la Doctrine
- 312. Production du respect pour le maître et la Doctrine
- 313. Manière d'écouter proprement dite
 - 1. Abandonner les trois attitudes erronées
 - 2. S'appliquer aux six prises de consciences
- 21. Établir que l'on est soi-même semblable à un patient
- 22. Établir que le maître est semblable à un médecin
- 23. Établir que la Doctrine est le remède
- 24. Établir qu'une pratique diligente permet de recouvrer la santé
- 25. Établir que Celui Ainsi-Allé est un être sublime
- 26. Prier pour la pérennité de la Doctrine
- 32. Manière d'exposer la Doctrine
- 321. Réflexion sur les bienfaits d'exposer la Doctrine
- 322. Respecter la Doctrine et le maître
- 323. Contemplation et préparation
 - 1. Contemplation
 - 2. Préparation
- 324. Discerner à qui exposer la Doctrine
- 33. Manière d'agir commune au maître et au disciple

L'AMI SPIRITUEL

- 41. Manière de servir l'ami spirituel, fondement de la voie
- 411. Caractéristiques de l'ami spirituel, objet de l'hommage
- 412. Caractéristiques du disciple qui honore
- 413. Servir l'ami spirituel
 - 1. Par la pensée
 - 2. Par l'action
- 414. Bienfaits de la vénération
- 415. Inconvénients du manque de vénération
- 42. Bref enseignement sur les pratiques de dévotion à l'ami spirituel
- 421. Comment s'appliquer en méditation
 - 1. Les six pratiques préparatoires
 - 2. La pratique proprement dite
- 422. Comment s'appliquer en dehors de la méditation
- 423. Mettre fin aux conceptions erronées

LA PRÉCIEUSE VIE HUMAINE

- 43. L'entraînement graduel de l'esprit
- 431. Exhortation à prendre l'essence de cette existence humaine disponible
 - 1. Reconnaissance des libertés et des attributs
 - 2. Réflexion sur leur grande signification
 - 3. Réflexion sur la difficulté de leur obtention
- 432. Manière même de prendre cette essence
 - 1. Production de la certitude quant à la présentation générale de la voie
- 11. Réunion de toutes les Écritures en les voies des trois individus
- 111. Raisons d'instruire les disciples de cette manière graduelle
 - 1. Raisons d'un tel enseignement graduel
 - 11. Raisons proprement dites
 - 111. L'intention

CHAPITRE II LE PRATIQUEUR INFÉRIEUR

- 433. Manière même d'extraire l'essence de cette précieuse existence humaine
- 1. Entraînement de l'esprit dans les étapes de la voie commune aux pratiquants de motivation inférieure
- 11. Entraînement proprement dit en cette disposition : faire naître un état d'esprit concerné par la vie à venir

LA MORT

- 111. Évocation de la mort et de la brièveté de cette existence
- 1. Désavantages de ne pas méditer sur la mort
- 2. Avantages de méditer sur la mort
- 3. Comment prendre conscience de la mort
- 4. Manière de méditer sur la mort
- 41. Certitude de la mort
- 42. Incertitude du moment de sa venue
- 43. Au moment de la mort, seule la Doctrine est utile

LES DESTINÉES DOULOUREUSES

- 112. Réflexion sur les joies et les souffrances des deux classes d'êtres
- 1. Souffrances des enfers
- 11. Les êtres des grands enfers
- 12. Les enfers périphériques
- 13. Les enfers glacés
- 14. Les enfers occasionnels
- 2. Souffrance chez les animaux
- 3. Souffrance chez les esprits affamés

LA PRISE DE REFUGE

- 12. Méthode pour l'obtention du bonheur dans l'existence prochaine

- 121. La prise de refuge, suprême entrée dans la Doctrine
- 1. Raisons de la prise de refuge
- 11. Reconnaissance de l'objet de refuge
- 12. Raisons de ce choix
- 13. Critères déterminant une prise de refuge effective
- 131. Connaissance des excellences
- 1. Excellences de l'Éveillé
- 2. Excellences de la Loi
- 3. Excellences de la Communauté
- 132. Connaissance des différences
- 133. Acceptation
- 134. Prise de refuge exclusive dans les Trois Joyaux
- 14. Conséquences de la prise de refuge
- 141. Règles à respecter selon la *Somme du Grand Véhicule* d'Asanga
- 142. Règles à respecter selon les instructions essentielles
- 1. Instructions particulières
- 11. Ce qui est à rejeter
- 12. Ce qui est à adopter
- 2. Instructions communes

LES ACTIONS ET LEURS EFFETS

- 433.122. Produire la foi confiante en la causalité, source de tous les bonheurs
- 1. Réflexion générale sur les actions et leurs effets
- 11. Réflexion proprement dite
- 111. Inéluctabilité des actions
- 112. Vaste accroissement des actions
- 113. Une action non accomplie ne fructifie pas
- 114. Une action accomplie ne s'épuise jamais
- 12. Réflexion distinctive sur les aspects individuels des actions
- 121. Enseignement sur les dix voies d'action
- 122. Enseignement sur les actions et leurs effets
- 1. Causalité des actions noires
- 11. Les voies d'actions noires proprement dites

- 12. Différences de gravité des actions
- 121. Gravité respective des dix voies d'action
- 122. Bref enseignement sur la puissance des actions
- 13. Résultats des actions noires
- 2. Causalité des actions blanches
- 21. Les actions blanches
- 22. Résultats des actions blanches
- 3. Enseignement sur d'autres divisions des actions
- 31. Actions introductrices et complémentaires
- 32. Actions aux résultats certains et incertains
- 321. Différence entre actions accomplies et accumulées
- 2. Réflexion détaillée sur la causalité
- 21. Qualités de pleine maturation
- 22. Résultats de pleine maturation
- 23. Causes de pleine maturation
- 3. Manière d'accepter la vertu et de rejeter la non-vertu
- 31. Enseignement général
- 32. Pratique au moyen des quatre forces
- 1A. Critères déterminant le développement de l'état d'esprit propre au pratiquant de motivation inférieure
- 1B. Dissiper les conceptions erronées

CHAPITRE III LE PRATIQUANT INTERMÉDIAIRE

- 433.2. Entraînement de l'esprit dans les étapes de la voie commune aux pratiquants de motivation intermédiaire
- 21. Entraînement proprement dit en cette disposition : reconnaissance de l'état d'esprit concerné par la libération
- 22. Méthode de développement

LA SOUFFRANCE

- 221. Réflexion sur la souffrance et son origine
- 1. Les maux du cycle des existences : vérité de la souffrance

- 11. Pourquoi la vérité de la souffrance a été enseignée en premier
- 12. Méditation proprement dite sur la souffrance
- 121. Réflexion sur les souffrances générales du cycle
- 1. Huit souffrances
- 2. Six souffrances
- 3. Trois souffrances
- 122. Réflexion sur les souffrances spécifiques à chaque classe d'être
- 1. Les humains
- 2. Les dieux jaloux
- 3. Les dieux
- 31. Souffrances du domaine des plaisirs sensuels
- 311. La mort, le transfert de la conscience et la chute
- 312. Le découragement
- 313. Les mutilations, l'exil, la mort
- 32. Souffrances des domaines supérieurs

L'ORIGINE DE LA SOUFFRANCE

- 2. Réflexion sur le processus de pénétration dans l'existence cyclique : origine de la souffrance
- 21. Mode d'apparition des perturbations de l'esprit
- 211. Reconnaître les perturbations de l'esprit
- 1. Définition générale
- 2. Définition des dix principales perturbations
- 212. Apparition progressive des perturbations
- 213. Causes de l'apparition des perturbations
- 214. Inconvénients des perturbations
- 22. Mode d'accumulation des actions
- 221. Reconnaissance des actions, les objets d'accumulation
- 222. Modes d'accumulation des actions
- 223. Accumulation en vue de sensations plaisantes et de sensations d'équanimité
- 23. La mort, le transfert de la conscience et la jonction avec la nouvelle naissance
- 231. Circonstances de la mort
- 232. États d'esprit au moment de la mort
- 1. État d'esprit vertueux

- 2. État d'esprit non vertueux
- 3. État d'esprit neutre
- 233. L'endroit d'où se résorbe la chaleur
- 234. L'état intermédiaire
- 235. La jonction avec une nouvelle vie

LA PRODUCTION DÉPENDANTE

- 222. Réflexion sur les douze facteurs de la production dépendante
 - 1. Division en facteurs
 - 2. Division en groupes
 - 3. Durée d'un cycle
 - 4. Résumé des instructions
- 2A. Critères déterminant l'état d'esprit intermédiaire
- 2B. Dissiper les conceptions erronées
- 2C. Établir la nature de la voie vers la libération
 - 1. Quel est le type de support nécessaire pour mettre fin au cycle
 - 2. Quel est le type de voie nécessaire pour mettre fin au cycle

CHAPITRE IV LE PRATIQUANT SUPÉRIEUR

L'ESPRIT D'ÉVEIL

- 3. Entraînement de l'esprit dans les étapes de la voie des pratiquants supérieurs
- 31. Enseignement sur l'esprit d'éveil, l'unique entrée dans le Grand Véhicule
- 32. Mode de production de l'esprit d'éveil
- 321. Causes de son développement
 - 1. Mode de production au moyen des quatre conditions
 - 2. Mode de production au moyen des quatre causes
 - 3. Mode de production au moyen des quatre forces
- 322. Étapes de l'entraînement en l'esprit d'éveil

- 1. Entraînement selon l'instruction des Six Causes pour un Effet, en suivant les œuvres d'Atisha
- 11. Engendrer la certitude quant à l'ordre de la pratique
- 111. Montrer que la compassion est le fondement de la voie du Grand Véhicule
 - 1. Importance au début de la pratique
 - 2. Importance au cours de la pratique
 - 3. Importance à la fin de la pratique
- 112. Comment les quatre premiers points sont les causes de la compassion et les deux derniers ses fruits
 - 1. Manière dont les quatre premiers, de la reconnaissance des êtres comme nos mères à l'amour universel, sont les causes de la compassion
 - 2. Manière dont la haute résolution et l'esprit d'éveil sont les fruits de la compassion
- 12. Entraînement graduel proprement dit
- 121. Entraînement de l'esprit pour le bien d'autrui
 - 1. La pratique de base pour la production de l'esprit d'éveil
 - 11. Établissement de l'équanimité à l'égard des êtres
 - 12. Pratique consistant à percevoir le caractère aimable de tous les êtres
 - 121. Considérer tous les êtres comme des mères
 - 122. Évoquer leur bonté
 - 123. Rendre leur bonté
- 2. Production proprement dite de l'esprit d'éveil
 - 21. Méditation sur l'amour
 - 22. Méditation sur la compassion
 - 23. Méditation sur la haute résolution
 - 122. Entraînement de l'esprit en vue de l'éveil
 - 123. Reconnaissance de l'esprit d'éveil, le résultat de l'entraînement
 - 2. Entraînement en suivant les textes de Shantideva
 - 21. Réflexion sur les bienfaits de l'échange et les inconvénients du non-échange de soi pour autrui

22. Capacité d'engendrer cet état d'esprit d'échange de soi pour autrui grâce à l'accoutumance
23. Étapes de la méditation d'échange de soi pour autrui
323. Critères déterminant le développement de l'esprit d'éveil
324. Rite de production de l'esprit d'éveil
 1. Atteindre ce qui ne l'est pas
11. L'officiant
12. Le postulant
13. Le rite
131. Préparation
 1. Prise de refuge spécifique
 2. Accumulation de mérites et de sagesse
 3. Entraînement à la contemplation
132. La cérémonie proprement dite
133. Clôture
 2. Empêcher le déclin de l'acquis
21. Instruction sur les causes de non-déclin de l'esprit d'éveil durant cette vie
211. Évoquer ses bienfaits afin d'accroître la force de l'enthousiasme pour l'esprit d'éveil
212. Afin de l'accroître, cultiver l'esprit d'éveil six fois par jour
 1. Ne pas abandonner l'esprit d'éveil d'aspiration
 2. Développer l'esprit d'éveil d'aspiration
213. S'entraîner à ne pas abandonner en pensée les êtres pour lesquels l'esprit d'éveil a été engendré
214. Accumuler les collections de mérites et de sagesse
22. Instruction sur les causes pour ne pas être séparé de l'esprit d'éveil dans les autres existences
221. Abandonner les quatre actions noires de dégénérescence
222. Adopter les quatre actions blanches de non-dégénérescence
3. Méthode pour réparer ce qui s'est détérioré

33. Ayant engendré l'esprit d'éveil, la manière d'étudier les pratiques
331. Ayant engendré l'esprit d'éveil, les raisons d'étudier l'entraînement
332. Montrer que le plein épanouissement n'est pas accompli par un entraînement exclusif en méthode ou en sagesse
333. Explication des étapes proprement dites de l'entraînement
 1. Mode d'entraînement général dans le Grand Véhicule
11. Cultiver le désir d'étudier l'entraînement des Héros pour l'éveil
12. A la suite de cela, prendre les vœux des Fils des Vainqueurs
13. Ayant pris les vœux, la manière de s'entraîner
131. La base de l'entraînement
132. Comment cet entraînement englobe tous les autres
 1. Enseignement sur la certitude du nombre des pratiques
11. Certitude du nombre par rapport aux statuts élevés
12. Certitude du nombre par rapport à la réalisation du double dessein
13. Certitude du nombre par rapport aux pratiques d'accomplissement de tous les aspects du bien d'autrui
14. Certitude du nombre par rapport à l'ensemble du Grand Véhicule
15. Certitude du nombre par rapport à tous les aspects de la méthode ou voie
16. Certitude du nombre par rapport aux trois entraînements
 2. Suivant cela, la certitude de l'ordre des étapes
21. Étapes de production
22. Niveaux des étapes
23. Subtilité des étapes

LES SIX PERFECTIONS

- 133. Les degrés de l'entraînement
- 1. Manière d'apprendre la conduite générale
- 11. Entraînement dans les perfections transcendantes qui font mûrir en soi-même la Loi de l'Éveillé

LA GÉNÉROSITÉ

- 111. La perfection de générosité
- 1. Nature de la générosité
- 2. Manière de s'engager dans son développement
- 3. Divisions de la générosité
- 31. Manière d'agir commune à tous
- 311. Activité dotée des six qualités sublimes
- 312. Activité dotée des six perfections
- 32. Activité propre à chaque individu
- 33. Divisions de la nature de la générosité
- 331. Le don de la Loi
- 332. Le don de protection
- 333. Le don matériel
- 1. Don matériel réel
- 11. Manière de donner des biens matériels
- 111. Bénéficiaires du don
- 112. État d'esprit du donateur
- 1. Quels états d'esprit convient-il de posséder ?
- 2. Quels états d'esprit convient-il d'abandonner ?
- 113. Comment se préparer au don
- 1. Attitudes préliminaires à éliminer
- 2. Attitudes préliminaires à adopter
- 114. Objets du don
- 1. Bref enseignement sur les choses à offrir et à ne pas offrir
- 2. Enseignement détaillé
- 21. Objets intérieurs à offrir et à ne pas offrir
- 22. Objets extérieurs à offrir et à ne pas offrir
- 221. Manière de ne pas donner
- 222. Manière de donner les choses extérieures
- 12. Comment agir lorsqu'on ne peut donner
- 13. Appliquer les remèdes aux obstacles à la générosité

- 131. Manque d'accoutumance
- 132. Détérioration
- 133. Attachement
- 134. Non-perception du résultat
- 2. Don par la seule pensée
- 4. Résumé des instructions

L'ÉTHIQUE

- 112. La perfection d'éthique
- 1. Nature de l'éthique
- 2. Manière de s'engager dans sa méditation
- 3. Divisions de l'éthique
- 31. L'éthique d'engagements
- 32. L'éthique de collection de qualités vertueuses
- 33. L'éthique accomplissant le bien des êtres
- 34. Les transgressions des trois classes d'éthique
- 341. Les transgressions de l'éthique d'engagement
- 342. Les transgressions de l'éthique de collection de qualités vertueuses
- 343. Les transgressions de l'éthique pour le bien des êtres
- 4. Comment agir lors de la mise en œuvre des trois formes d'éthique
- 5. Résumé des instructions

LA PATIENCE

- 113. La perfection de patience
- 1. Nature de la patience
- 2. Manière de s'engager dans sa méditation
- 3. Divisions de la patience
- 31. Refus de penser à nuire
- 311. Stopper l'intolérance aux maux
- 1. Stopper l'intolérance devant les obstacles au bonheur et la souffrance
- 11. Enseignement sur l'irrationalité de la colère
- 111. Irrationalité lorsqu'on analyse l'objet
- 1. Irrationalité lorsqu'on analyse son caractère dépendant ou indépendant
- 2. Irrationalité lorsqu'on analyse son caractère naturel ou accidentel

3. Irrationalité lorsqu'on analyse le caractère direct ou indirect du mal
4. Irrationalité lorsqu'on analyse la cause qui entraîne le maléfaisant
112. Irrationalité de la colère lorsqu'on analyse le sujet
113. Irrationalité de la colère lorsqu'on analyse la base
 1. Analyser la cause du mal : les coupables et les innocents
 2. Analyse des engagements personnels
 12. Enseignement sur la rationalité de la compassion
 2. Stopper l'intolérance devant les obstacles au respect et le mépris
21. Stopper l'intolérance devant les obstacles à la louange
211. Réfléchir à l'absence de qualités des louanges
212. Réfléchir à leurs inconvénients
213. A la suite de cela, prendre plaisir à les éviter
22. Stopper l'intolérance devant le mépris
312. Éliminer le regret devant le succès et la réjouissance devant l'insuccès des maléfaisants
32. Produire la patience d'acceptation de la souffrance
321. Raisons de la nécessité absolue d'accepter la souffrance
322. Méthode de production de cette attitude
 1. Cesser d'adhérer uniformément au déplaisir face à l'apparition de la souffrance
 2. Montrer la valeur de l'acceptation de la souffrance
21. Qualités propres à la souffrance
22. Réfléchir aux vertus de la patience face aux difficultés occasionnées par la souffrance
221. Réfléchir aux bienfaits de grands desseins tels que la libération
222. Réfléchir aux bienfaits du rejet de souffrances illimitées

23. Manière dont la souffrance cesse d'être une épreuve lorsqu'on s'y accoutume graduellement à partir de petits désagréments
323. Explication détaillée du point de vue des bases
 1. Dépendre des conditions d'existence
 2. Dépendre des principes mondains
 3. Dépendre de l'activité corporelle
 4. Dépendre d'une parfaite adhésion à la Loi
 5. Dépendre des aumônes
 6. Dépendre des fatigues liées à l'effort
 7. Dépendre de l'activité pour le bien des êtres
 8. Dépendre des activités nécessaires
33. Produire la patience qui aspire à la certitude de la Loi
 331. Objets d'aspiration
 332. Mode d'aspiration
 4. Comment agir lors de la pratique
 5. Résumé des instructions

LA PERSÉVÉRANCE

114. La perfection de persévérance
 1. Nature de la persévérance
 2. Méthode pour s'engager dans sa pratique
 3. Divisions de la persévérance
 31. Divisions proprement dites
 311. La persévérance semblable à une armure
 312. La persévérance de collection de qualités vertueuses
 313. La persévérance accomplissant le bien des êtres
 32. Méthode de production de la persévérance
 321. Abandonner les circonstances adverses qui font obstacle à la persévérance
 1. Reconnaître les aspects défavorables
 2. Méthode pour les éliminer
 21. Mettre fin à la paresse de procrastination
 22. Mettre fin à l'attachement pour les actions mauvaises
 23. Mettre fin au mépris de soi-même ou paresse par sentiment d'incapacité
 231. Mettre fin à la paresse d'incapacité au regard de l'objet d'accomplissement

- 232. Mettre fin à la paresse d'incapacité au regard de la méthode d'accomplissement
- 233. Mettre fin au découragement au regard de la durée d'accomplissement de la voie, quel que soit le lieu de résidence
- 322. Réunir les forces des conditions propices
 - 1. Engendrer la force de l'aspiration
 - 2. Engendrer la force de la stabilité
 - 3. Engendrer la force de la joie
 - 4. Engendrer la force du rejet
- 323. En prenant appui sur ces points, s'appliquer à la pratique
- 324. Manière de rendre aptes le corps et l'esprit
 - 4. Comment agir lors de la pratique
 - 5. Résumé des instructions

LA MÉDITATION

- 115. La perfection de méditation
 - 1. Nature de la méditation
 - 2. Méthode pour s'engager dans la méditation
 - 3. Divisions de la méditation
 - 4. Comment agir lors de la pratique
 - 5. Résumé des instructions

LA SAGESSE

- 116. La perfection de sagesse
 - 1. Nature de la sagesse
 - 2. Méthode pour entreprendre son développement
 - 3. Divisions de la sagesse
 - 31. Sagesse réalisant l'ultime
 - 32. Sagesse réalisant le conventionnel
 - 33. Sagesse réalisant le bien des êtres
 - 4. Comment agir lors de la pratique
 - 5. Résumé des instructions

LES QUATRE MOYENS CONDENSÉS

- 12. Entraînement en les quatre moyens condensés de mûrissement du continuum d'autrui
- 121. Nature des quatre moyens

- 122. Raisons pour établir leur nombre à quatre
- 123. Fonctions des quatre moyens
- 124. Nécessité de s'appuyer sur eux pour réunir des disciples
- 125. Un peu de l'explication détaillée
 - 1. Les paroles agréables
 - 11. Paroles agréables selon un mode profane
 - 12. Paroles agréables porteuses de l'enseignement de la pure Loi
 - 2. L'introduction à la pratique
 - 3. Une conduite harmonieuse