

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 incomptence 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 PRATIQUANT 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.
 - 2.
 - 3.
 - 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

- | | |
|--|---|
| <p>22. Capacité d'engendrer cet état d'esprit d'échange de soi pour autrui grâce à l'accoutumance</p> <p>23. Étapes de la méditation d'échange de soi pour autrui</p> <p>323. Critères déterminant le développement de l'esprit d'éveil</p> <p>324. Rite de production de l'esprit d'éveil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atteindre ce qui ne l'est pas 11. L'officiant 12. Le postulant 13. Le rite <p>131. Préparation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prise de refuge spécifique 2. Accumulation de mérites et de sagesse 3. Entraînement à la contemplation <p>132. La cérémonie proprement dite</p> <p>133. Clôture</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. Ne pas abandonner l'esprit d'éveil d'aspiration 2. Développer l'esprit d'éveil d'aspiration <p>213. S'entraîner à ne pas abandonner en pensée les êtres pour lesquels l'esprit d'éveil a été engendré</p> <p>214. Accumuler les collections de mérites et de sagesse</p> <p>22. Instruction sur les causes pour ne pas être séparé de l'esprit d'éveil dans les autres existences</p> <p>221. Abandonner les quatre actions noires de dégénérescence</p> <p>222. Adopter les quatre actions blanches de non-dégénérescence</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Méthode pour réparer ce qui s'est détérioré | <p>33. Ayant engendré l'esprit d'éveil, la manière d'étudier les pratiques</p> <p>331. Ayant engendré l'esprit d'éveil, les raisons d'étudier l'entraînement</p> <p>332. Montrer que le plein épanouissement n'est pas accompli par un entraînement exclusif en méthode ou en sagesse</p> <p>333. Explication des étapes proprement dites de l'entraînement</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 transcendentales 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 donneur
 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 malfaisant
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 malfaisants
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	122.	Raisons pour établir leur nombre à quatre
233.	Mettre fin au découragement au regard de la durée d'accomplissement de la voie, quel que soit le lieu de résidence	123.	Fonctions des quatre moyens
322.	Réunir les forces des conditions propices	124.	Nécessité de s'appuyer sur eux pour réunir des disciples
1.	Engendrer la force de l'aspiration	125.	Un peu de l'explication détaillée
2.	Engendrer la force de la stabilité	1.	Les paroles agréables
3.	Engendrer la force de la joie	11.	Paroles agréables selon un mode profane
4.	Engendrer la force du rejet	12.	Paroles agréables porteuses de l'enseignement de la pure Loi
323.	En prenant appui sur ces points, s'appliquer à la pratique	2.	L'introduction à la pratique
324.	Manière de rendre aptes le corps et l'esprit	3.	Une conduite harmonieuse
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