**Méditations clés du Lam-rim**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Se fier à un ami vertueux pleinement qualifié |  | 1- la dévotion au maître |
| A- Stimulus pour extraire l’essence de la précieuse renaissance humaine |  | 2- identifier la précieuse renaissance humaine |
| B- comment extraire l’essence de la précieuse renaissance humaine (en s’entraînant aux trois capacités |  |  |
| I- entraînement sur la voie partagée par les individus de capacité initiale | Désirer une bonne 🡺renaissanceles moyens pour obtenir une renaissance heureuse | 3- mort et impermanence4- renaissance inférieure5- prendre refuge6- développer la foi dans la loi de cause et d’effet |
| II- entraînement sur la voie partagée par les individus de capacité intermédiaire | Désirer la libération 🡺Confirmer le sentier de la 🡺 libération  | 1. la souffrance de l’existence cyclique
2. comment les perturbations nous lient – les 12 liens
 |
| III- entraînement sur la voie partagée par les individus de capacité supérieure | La porte d’entrée du 🡺 MahayanaDévelopper bodhicitta 🡺S’entraîner dans les activités des bodhisattvas 🡺 | 1. bienfaits de bodhicitta
2. développer l’équanimité
3. les sept points de la cause et de l’effet
4. s’échanger avec autrui
5. s’entraîner aux quatre premières perfections
6. s’entraîner aux deux dernières perfections

15- chemin du Vajrayana |

*Tiré d’un exemple de cours de la Vén. Karin Valham, module 8 de Découverte du bouddhisme : Etablir une pratique quotidienne, traduit par Dominique Pilon, mars 2004.*

Les étapes de la voie – Introduction à la Méditation 7

Méditation sur le renoncement

En essence, mon esprit est clair, lumineux, connaissant (en accord avec les tantras, l’aspect le plus subtil de mon esprit, l’esprit de claire lumière, est grande félicité).

Mais étant complètement dépourvu de sagesse, je suis inconscient de cette réalité, incapable de demeurer dans cette paix de l’esprit.

Je génère encore et encore cette saisie d’un je solide, indépendant,

ignorance qui me propulse dans de l’attachement, de l’aversion, des actions contaminées, trop souvent des actions qui nuisent à autrui.

Ces perturbations, ces karmas sont la cause de tous mes maux.

Ils me font renaître toujours et toujours, devant ainsi faire l’expérience des trois types de souffrances :

* Les souffrances physiques et mentales,
* Les expériences agréables passagères qui n’ont aucune stabilité,
* Ce corps et cet esprit contaminés.

Je suis dépourvu du bonheur véritable.

Assez ! Je vais me libérer de ce cycle.

Je vais me libérer de l’ignorance, de l’attachement, de l’aversion, du karma contaminé et de toutes les souffrances.

Je veux le pur bonheur de la libération, Sagesse Pure.

*Colophon :* Fiche de méditation composée par Sixte Vinçotte le 18 novembre 2009 pour le PEBA IVY

Les étapes de la voie - Méditation 8 BIS

La vérité de l’origine

**les SIX facteurs perturbateurs racine (selon les tantras)**

1. L’attachement

 Perturbation mentale qui observe un objet comme étant plaisant, exagère ses qualités, souhaite l’obtenir et le garder.

2. L’hostilité (ou l’aversion)

Perturbation mentale qui observe un objet comme étant déplaisant, exagère ses fautes et souhaite lui nuire.

3. L’orgueil

Perturbation mentale qui est un esprit imbu de lui-même qui se manifeste par une attitude de supériorité concernant ses propres qualités internes ou externes.

1. L’ignorance

Une non-connaissance perturbée (ou pervertie) due au fait que l’esprit ne connaît pas, ou ne comprend pas, ou comprend de manière erronée, la nature des quatre vérités, des actions et de leurs résultats, et des Trois Joyaux.

L’ignorance principale étant celle qui appréhende le soi (de la personne ou des phénomènes) comme existant de manière intrinsèque.

1. L’avarice

Perturbation mentale qui est un esprit qui retient ses possessions à cause d’un attachement excessif.

1. La jalousie

Perturbation mentale qui est un esprit profondément dérangé qui ne peut pas supporter les merveilleux attributs (possessions, beauté, etc.) d’un autre.

En accord avec les soutras, ces six perturbations racine sont l’attachement, l’hostilité, l’orgueil, l’ignorance, le doute et les vues fausses.

**l’ordre dans lequel les facteurs perturbateurs apparaissent**

D’abord, il y a l’ignorance qui conçoit un « je » et un « mien » existant intrinsèquement.

De là, naît la discrimination par rapport à un « autre », lui aussi existant de manière intrinsèque, d’où une forte dualité.

A partir de là, apparaît l’attachement pour ce qui est plaisant ou nous appartient, et l’aversion envers ce qui est déplaisant.

De là, nous générons orgueil, jalousie et avarice.

**les défauts (méfaits) des facteurs perturbateurs**

* L’esprit est perturbé
* L’esprit est dans l’erreur par rapport à l’objet qu’il observe
* L’esprit renforce sa familiarité avec les facteurs perturbateurs de sorte que le même facteur perturbateur continue à apparaître
* On se nuit à soi-même, aux autres, ou aux deux
* On commet des actions négatives dans cette vie, dans les vies futures, ou les deux
* On fait l’expérience de la douleur et des tourments
* On se sent privé de joie, plein d’appréhension et manquant de confiance en soi en société
* Notre (mauvaise) réputation se répand dans toutes les directions
* Les personnes excellentes, les enseignants par exemple, nous réprimandent
* Ils sont à l’origine des souffrances de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort
* Ils détruisent la vertu et affaiblissent les ressources
* Ils détruisent l’espoir d’une renaissance favorable
* On meurt dans le regret
* Nos objectifs restent non atteints
* Après la mort, on obtient une renaissance défavorable

**le karma**

1. Le karma qui est volition, le karma mental
2. Le karma qui est l’action voulue, les actions du corps et de la parole motivées par cette volition
3. Karma vertueux
4. Karma méritoire : cause d’une renaissance dans le royaume du désir
5. Karma immuable : cause de renaissance dans les royaumes de la forme et du sans-forme
6. Karma non vertueux

**LES CAUSES DES PERTURBATIONS MENTALES**

Six facteurs suscitent l’apparition des perturbations mentales :

1. Les supports
2. Les objets
3. Les activités inutiles
4. Les discussions inutiles
5. L’accoutumance
6. L’attention inappropriée

*Colophon :* Fiche de méditation préparée par Sixte Vinçotte sur la base d’un document de la vén. Birgit, Institut Vajra Yogini, mars 2008.

Les étapes de la voie - Méditation 11

Comment développer la bodhicitta

Méthode de l’égalisation et de l’échange de soi avec autrui

La seconde méthode pour le développement de la bodhicitta, qui a été transmise à Lama Tsongkhapa en une lignée ininterrompue depuis le Bouddha Shakyamouni en passant par Manjoushri, Nagarjouna, Shantidéva, etc., est celle de l’égalisation et de l’échange de soi avec autrui.

1. Egaliser soi-même et autrui

Les autres sont semblables à nous en ce qu’ils veulent le bonheur et ne veulent pas la souffrance. Il est dit dans *L’entrée dans les pratiques du bodhisattva* (*Bodhisattvacharyavatara*, Shantidéva) :

De même que les gouttes de sperme et de sang

Provenant d’autres personnes

Sont considérées comme « moi »,

De la même manière, nous devrions nous habituer à considérer autrui.

Et dans *Le compendium des instructions* (Shantidéva) :

Par la familiarisation avec l’égalité de moi-même et de l’autre,

L’esprit d’éveil devient stable.

Les notions de « soi » et « autrui » sont relatives et inventées de toutes pièces,

Tout comme le sont les notions de « ici » et « là-bas ».

Ce flanc de montagne n’est pas « de ce côté-ci » en lui-même,

Selon le point de vue, il devient « de ce côté-ci ».

Et si le « soi » n’est pas établi en lui-même,

Selon le point de vue, il devient « autrui ».

1. Les avantages de l’échange de soi avec autrui

Le *Maître Shantidéva*dit :

Toutes les joies dans ce monde

Proviennent du désir du bonheur d’autrui

1. Les désavantages de ne pas pratiquer cet échange
2. Toutes les souffrances de ce monde
3. Viennent du désir de son propre bonheur.
4. A quoi bon de longues explications ?
5. Les puérils oeuvrent à leur seul profit
6. Les bouddhas oeuvrent au bien d’autrui.
7. Qu’il suffise de contempler la différence entre les deux !
8. La résolution de s’échanger soi-même avec autrui

Considérer l’auto-chérissement comme son ennemi principal

Considérer l’amour des autres comme le cœur même de sa pratique

1. La pratique même de l’échange de soi avec autrui avec « prendre et donner »

Avec la motivation de compassion, prendre sur soi toutes les souffrances d’autrui

Avec la motivation d’amour, donner tout son bonheur aux autres

* 1. Commencer avec soi-même, puis ses proches, les personnes neutres, et enfin ses ennemis
	2. Commencer avec un petit nombre de personnes, puis élargir à tous les royaumes et tous les êtres
	3. Combiner la pratique avec la visualisation de la fumée noire et de la lumière blanche
	4. Combiner la pratique avec l’inspiration et l’expiration

***La combinaison des deux méthodes***

Il existe une troisième méthode pour le développement de la bodhicitta ; c’est la technique en onze points qui combine la méthode en sept points des 6 causes et un effet avec les cinq points de l’égalisation et de l’échange de soi avec autrui. Ces onze points se déclinent comme suit :

1. Développement de l’équanimité
2. Tous les êtres ont été notre mère
3. Se souvenir de la bonté de nos mères
4. Développer le souhait de leur rendre leur bonté
5. Egaliser soi-même et autrui
6. Avantages de l’échange de soi avec autrui
7. Désavantages de ne pas pratiquer cet échange
8. Prendre sur soi toutes les souffrances des autres avec la motivation de compassion
9. Donner tous ses bonheurs aux autres avec la motivation d’amour
10. Production de l’intention supérieure
11. Production de la bodhicitta

*Colophon :* Fiche de méditation préparée par la vén. Birgit, pour la retraite de lamrim de l’Institut Lama Tsongkhapa en mars 2005 – Traduction et adaptation française par la vén. Tenzin Ngeunga, pour la retraite de lamrim de l’Institut Vajra Yogini en janvier 2008.

