

SOMMAIRE

<i>Enseignement du 1er février 2023.....</i>	<i>1</i>
Introduction.....	1
Le titre.....	1
Le premier point – la nature de bouddha.....	2
Le deuxième point – le support.....	3
Le troisième point : la cause ou les circonstances – l'amitié spirituelle.....	5
Le quatrième point – les moyens, les instructions.....	5
Le cinquième point : le fruit, la réalisation de l'éveil.....	6
Le sixième point – l'activité.....	6
Conclusion de la première session.....	6
<i>Enseignement du 05 mars 2023.....</i>	<i>8</i>
<i>Introduction à la nature de bouddha.....</i>	<i>8</i>
LE TITRE.....	9
EXORDE.....	9
<i>Pourquoi et comment rendre hommage.....</i>	<i>10</i>
<i>L'identification de la source des enseignements.....</i>	<i>10</i>
La première des sources – le <i>Vinaya pitaka</i>	10
La deuxième des sources – le <i>Soutra pitaka</i>	11
La troisième des sources – l' <i>Abhidharma pitaka</i>	11
<i>Pourquoi cet usage dans le Dhagpo targyen.....</i>	<i>11</i>
<i>Faire offrande.....</i>	<i>12</i>
<i>Engagement de composition.....</i>	<i>12</i>
<i>Compréhension de la vacuité.....</i>	<i>13</i>
<i>La vacuité n'est pas un récipient vide.....</i>	<i>13</i>
<i>La vacuité sous l'angle de l'interdépendance.....</i>	<i>13</i>
<i>Samsara et nirvana ont la même nature.....</i>	<i>15</i>
<i>Conclusion de cette session.....</i>	<i>20</i>
<i>Enseignement du 09 avril 2023.....</i>	<i>21</i>
PREMIÈRE PARTIE – CHAPITRE I	
LA CAUSE PREMIÈRE DE L'ÉVEIL : LA NATURE DE BOUDDHA.....	21
<i>Introduction.....</i>	<i>21</i>
<i>Tous les êtres possèdent la nature de bouddha.....</i>	<i>22</i>
<i>Les trois raisons pour lesquelles tous les êtres possèdent la nature de bouddha.....</i>	<i>23</i>
<i>Première raison, le corps absolu.....</i>	<i>24</i>
<i>Deuxième raison, les phénomènes tels qu'ils sont.....</i>	<i>24</i>
<i>Troisième raison, la cause fondamentale.....</i>	<i>25</i>
<i>Les cinq familles d'êtres.....</i>	<i>25</i>

<i>Le potentiel interrompu</i>	26
Première caractéristique, absence de renoncement.....	26
Deuxième caractéristique, absence de foi envers les qualités des bouddhas.....	27
Troisième caractéristique, absence de retenue vis-à-vis d'autrui.....	27
Quatrième caractéristique, absence de honte.....	27
Cinquième caractéristique, aucune forme de compassion.....	27
Sixième caractéristique, s'adonner sans réserve aux actes nuisibles.....	27
Questions –Réponses	28
<i>Enseignement du 07 mai 2023</i>	36
PREMIÈRE PARTIE – CHAPITRE I	
LA CAUSE PREMIÈRE DE L'ÉVEIL : LA NATURE DE BOUDDHA	36
<i>Rappel de la session précédente et suite des cinq familles</i>	36
<i>Le potentiel interrompu</i>	37
Les cinq actes aux conséquences immédiates.....	37
A qui manquent les vertus, autres caractéristiques.....	38
Atteindre l'éveil n'est pas une impossibilité absolue.....	39
<i>Le potentiel incertain</i>	40
<i>Le potentiel des auditeurs</i>	40
Première caractéristique, la crainte du cycle des existences.....	41
Deuxième caractéristique, croire au nirvana.....	41
Troisième caractéristique, peu de compassion.....	41
<i>Le potentiel des bouddhas-par-soi</i>	41
Première caractéristique en plus des trois précédentes, un grand orgueil spirituel.....	42
Deuxième caractéristique en plus des trois précédentes, faire un secret de leur maître....	42
Troisième caractéristique en plus des trois précédentes, aimer rester seul.....	42
<i>Le fruit de la voie des auditeurs et des bouddhas-par-soi n'est pas le véritable nirvana</i>	42
<i>Le potentiel du Grand Véhicule</i>	45
Les deux aspects du potentiel du Grand Véhicule, inné et acquis.....	45
Les différentes dénominations du potentiel du Grand Véhicule.....	46
Les raisons de la supériorité du potentiel du Grand Véhicule.....	47
Les deux phases du potentiel du Grand Véhicule, éveillé ou non éveillé.....	47
Première condition défavorable, renaître dans un état privé de liberté.....	48
Deuxième condition défavorable, ne pas avoir de bonnes tendances.....	48
Troisième condition défavorable, s'adonner à des actes nuisibles.....	48
Quatrième condition défavorable, avoir un esprit obscurci.....	48
Première condition favorable, recevoir l'enseignement du Dharma.....	48
Deuxième condition favorable, avoir foi dans le Dharma.....	48
Les marques distinctives du potentiel du Grand Véhicule.....	49

<i>Enseignement du 04 juin 2023</i>	51
Questions – Réponses	51
<i>Introduction</i>	53
<i>Compréhension de l'appellation « atteindre l' éveil »</i>	54
DEUXIÈME PARTIE – CHAPITRE II	
LE SUPPORT DE L'ÉVEIL : LA PRÉCIEUSE EXISTENCE HUMAINE	54
I. LES LIBERTÉS	55
<i>Être né dans les enfers</i>	56
<i>Les états de préta</i>	57
<i>Les animaux</i>	57
<i>Les dieux de longue vie</i>	58
Les vertus des souffrances humaines.....	59
<i>Être né barbare</i>	61
<i>Être convaincu d'idées fausses</i>	62
<i>Être né dans un monde sans bouddha</i>	62
<i>Être né idiot</i>	62
II. LES RICHESSES	63
Les cinq richesses intrinsèques.....	63
<i>Être humain</i>	63
<i>Être né au centre</i>	64
<i>Avoir toutes ses facultés</i>	64
<i>Avoir foi en l'objet juste</i>	64
<i>Avoir un karma non contraire</i>	65
Les cinq richesses extrinsèques.....	65
<i>La venue d'un bouddha dans le monde</i>	65
<i>Le fait que le bouddha ait enseigné le Dharma</i>	65
<i>Le fait que ce Dharma existe encore</i>	65
<i>Le fait que ce Dharma soit pratiqué</i>	66
<i>Le fait qu'il y ait des êtres pleins d'amour pour les autres</i>	66
La précieuse existence humaine rare et difficile à obtenir.....	66
<i>Conclusion de la session</i>	67
 <i>Enseignement du 03 septembre 2023</i>	 68
DEUXIÈME PARTIE – CHAPITRE II	
LE SUPPORT DE L'ÉVEIL : LA PRÉCIEUSE EXISTENCE HUMAINE (suite)	68
<i>En quoi la précieuse existence humaine est-elle précieuse ?</i>	69
<i>La citation de la Corbeille des bodhisattvas</i>	69
<i>La citation du Soutra du lotus blanc de la compassion</i>	70
<i>La citation du Soutra sublime en forme d'arbre</i>	71
<i>Définition de l'être sublime</i>	72

<i>La citation de La Marche vers l'éveil</i>	73
<i>La difficulté d'obtention par les exemples</i>	74
<i>L'obtention de la précieuse existence humaine est liée aux actes accomplis</i>	75
<i>Le bienfait de l'obtention de la précieuse existence humaine</i>	75
Questions – Réponses	76
<i>Conclusion de la session</i>	78
<i>Enseignement du 01 octobre 2023</i>	79
DEUXIÈME PARTIE – CHAPITRE II	
LE SUPPORT DE L'ÉVEIL : LA PRÉCIEUSE EXISTENCE HUMAINE (fin)	79
<i>Trois types d'êtres humains</i>	79
<i>Les êtres humains aux capacités moindres</i>	80
<i>Les êtres humains aux capacités intermédiaires</i>	81
<i>Les êtres humains aux capacités supérieures</i>	82
Rappel des points essentiels de ce qui fait une précieuse existence humaine.....	84
<i>Conclusion sur l'aspect du corps de la précieuse existence humaine</i>	85
<i>La fragilité de la précieuse existence humaine</i>	85
Premier des trois aspects de la fragilité, on ne peut la remplacer.....	85
Deuxième des trois aspects de la fragilité, les nombreuses causes de mort.....	85
Troisième des trois aspects de la fragilité, on ne peut étendre sa durée.....	86
Autre aspect de fragilité, la vie s'épuise d'instant en instant.....	86
<i>Trois images pour se figurer la précieuse existence humaine</i>	86
Première image, un navire.....	87
Deuxième image, une monture, un cheval.....	87
Troisième image, le serviteur.....	87
<i>Foi et confiance</i>	87
<i>Trois formes de confiance</i>	88
La foi inspirée.....	88
La foi convaincue.....	89
La foi désirante.....	89
<i>Quatre situations où l'on ne renonce pas au Dharma</i>	90
Ne pas renoncer au Dharma par désir.....	90
Ne pas renoncer au Dharma par colère.....	90
Ne pas renoncer au Dharma par peur.....	90
Ne pas renoncer au Dharma par ignorance.....	90
<i>Les bienfaits de la foi confiance</i>	91
<i>Conclusion sur le chapitre de la précieuse existence humaine</i>	93
<i>Enseignement du 29 octobre 2023</i>	94
TROISIÈME PARTIE – CHAPITRE III	
LA CAUSE CIRCONSTANCIELLE DE L'ÉVEIL : L'AMI DE BIEN	94

<i>Introduction</i>	94
<i>Le contexte culturel</i>	94
<i>Présentation du chapitre</i>	95
1-LES RAISONS DE SUIVRE UN AMI DE BIEN	96
Justification par les écritures	96
<i>L'ami de bien, source des qualités</i>	96
<i>Comment entrer en relation avec l'ami de bien</i>	96
Justification par le raisonnement	97
<i>La nécessité des deux accumulations</i>	97
Explication sur les deux accumulations et les voiles.....	98
<i>Exemples des bouddhas des trois temps et des bouddhas-par-soi</i>	99
Justification à l'aide de comparaisons	100
<i>L'image du guide</i>	100
<i>L'image de l'escorte</i>	101
<i>L'image du passeur</i>	101
<i>Précision sur les citations textuelles et les raisonnements</i>	102
2-LES QUATRE TYPES D'AMIS DE BIEN	103
<i>Remarque sur les lam rim</i>	103
<i>Nous en remettre à un maître spirituel en rapport à notre disposition personnelle</i>	103
3-LES CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS AMIS DE BIEN	105
<i>Un ami spirituel comme étant le Bouddha</i>	105
<i>Un ami spirituel bodhisattva</i>	105
<i>Les dix pouvoirs des bodhisattvas</i>	105
Le pouvoir sur l'existence.....	106
Le pouvoir sur les objets.....	106
Le pouvoir sur les souhaits.....	106
Le pouvoir sur le Dharma.....	107
Questions – Réponses	107
 <i>Enseignement du 26 novembre 2023</i>	110
TROISIÈME PARTIE – CHAPITRE III	
LA CAUSE CIRCONSTANCIELLE DE L'ÉVEIL : L'AMI DE BIEN (fin)	110
<i>Rappel de la session précédente</i>	110
<i>Les quatre types d'amis de bien</i>	110
S'en remettre à un maître spirituel dont les qualités sont supérieures à nous-même.....	111
Un maître spirituel en rapport à notre propre niveau.....	111
3-LES CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS AMIS DE BIEN	111
<i>Les maîtres spirituels d'un haut niveau de réalisation, bouddhas et bodhisattvas</i>	111
<i>Les dix forces des bodhisattvas pleinement éveillés</i>	112
<i>Première force, le pouvoir de la vie</i>	113
<i>Deuxième force, le pouvoir sur l'esprit</i>	113

<i>Troisième force, le pouvoir sur les objets.....</i>	113
<i>Quatrième force, le pouvoir sur le karma.....</i>	114
<i>Cinquième force, le pouvoir sur la naissance.....</i>	114
<i>Sixième force, le pouvoir sur l'aspiration.....</i>	114
<i>Septième force, le pouvoir sur les souhaits.....</i>	114
<i>Huitième force, le pouvoir d'accomplir des miracles.....</i>	115
<i>Neuvième force, le pouvoir des cinq sagesse primordiales.....</i>	115
<i>Dixième force, le pouvoir de la totale compréhension des phénomènes.....</i>	115
<i>Autre qualité, le pouvoir d'exprimer le sens certain.....</i>	116
<i>Autre manière d'exprimer ces qualités, l'assurance.....</i>	116
<i>Qualité de pouvoir exprimer le Dharma en étant compris de façon certaine par tous.....</i>	117
<i>Caractéristiques des bodhisattvas sous forme de corps ordinaires.....</i>	117
<i>Les huit qualités d'un ami de bien ordinaire.....</i>	117
Première qualité, la conduite éthique parfaite.....	118
Deuxième qualité, avoir étudié les textes de la voie des bodhisattvas.....	118
Troisième qualité, avoir réalisé le sens de ce qu'il dit.....	118
Quatrième qualité, être plein d'amour.....	118
Cinquième qualité, ignorer la peur.....	118
Sixième qualité, être patient.....	118
Septième qualité, ne jamais se lasser.....	118
Huitième qualité, tous les mots prononcés ont du sens.....	119
<i>Les quatre qualités d'un ami de bien ordinaire.....</i>	119
Première qualité, immensément érudit.....	119
Deuxième qualité, trancher les doutes.....	119
Troisième qualité, ses paroles sont dotées de sens.....	120
Quatrième qualité, montrer les deux réalités.....	120
<i>Les deux qualités d'un ami de bien ordinaire.....</i>	120
Première qualité, connaître le Grand Véhicule.....	120
Deuxième qualité, observer les vœux de bodhisattva.....	120
4-COMMENT SUIVRE UN AMI DE BIEN.....	120
<i>Le servir et l'honorer.....</i>	121
<i>Cultiver la foi et le respect.....</i>	121
<i>Le suivre en pratiquant assidûment ce qu'il enseigne.....</i>	121
5-LES BIENFAITS QU'ON RECUEILLE EN SUIVANT UN AMI DE BIEN.....	122
<i>Enseignement du 21 janvier 2024.....</i>	123
<i>Rappel des sessions précédentes.....</i>	123
La nature de bouddha.....	123
La précieuse existence humaine.....	124
L'ami spirituel.....	124

QUATRIÈME PARTIE

LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN.....125

Quatre empêchements.....125

Premier empêchement : l'attachement aux expériences de cette vie.....125

Deuxième empêchement : l'attachement au bonheur du devenir.....126

Troisième empêchement : l'attachement à la paix du nirvana.....126

Quatrième empêchement : l'ignorance des moyens d'atteindre la bouddhité.....126

Les empêchements dans le Shépa Chédrel, enseignement de la tradition sakya.....127

Quatre antidotes.....128

CHAPITRE IV

MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE.....130

1-LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE L'IMPERMANENCE.....132

L'impermanence du contenant.....132

L'impermanence du contenu.....132

Conclusion de cette session.....133

Enseignement du 04 février 2024.....134

Introduction.....134

La réflexion, une pratique de chaque jour.....134

Rappel de l'importance de la structure du texte.....136

QUATRIÈME PARTIE

LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN.....137

CHAPITRE IV

MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE.....137

LES DIFFÉRENTS TYPES D'IMPERMANENCE.....138

L'impermanence du contenant.....138

L'impermanence grossière.....138

La destruction par le feu.....140

La destruction par l'eau.....141

La destruction par le vent.....142

Trois exemples, trois images.....142

La destruction du quatrième *dhyana*.....143

L'impermanence subtile.....144

Le changement des saisons.....145

Comment fonctionnons-nous face à l'impermanence ?.....145

Trois types de phénomènes.....146

Le mouvement des astres.....147

L'instantanéité.....147

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXION SUR L'IMPERMANENCE.....148

Accepter la mort et l'impermanence.....149

La notion de préparatifs.....149

Que notre pratique du Dharma aille dans le sens du Dharma.....150

<i>L'impermanence est bienfaisante au début, au milieu et à la fin</i>	150
<i>L'impermanence est bienfaisante au début</i>	150
<i>L'impermanence est bienfaisante au milieu</i>	150
<i>L'impermanence est bienfaisante à la fin</i>	151
<i>Aborder notre mort de manière détendue</i>	151
<i>La crainte salutaire de se questionner sur ce que l'on a fait</i>	152
<i>Enseignement du 03 mars 2024</i>	154
<i>Introduction</i>	154
QUATRIÈME PARTIE	
LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN <i>(suite)</i>	154
CHAPITRE IV	
MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE <i>(suite)</i>	155
LES DIFFÉRENTS TYPES D'IMPERMANENCE <i>(suite)</i>	156
<i>L'impermanence des êtres qui peuplent l'univers</i>	156
<i>L'impermanence des autres</i>	156
<i>Notre impermanence personnelle</i>	157
Premier point : réfléchir à sa propre mort.....	158
Deuxième point : réfléchir sur les caractéristiques même de la mort.....	158
Troisième point : l'épuisement, l'écoulement de la vie.....	159
Quatrième point : on se sépare de tout.....	160
Les neuf points.....	161
Premier des trois points : la certitude de notre propre mort.....	161
Personne auparavant n'a échappé à la mort.....	162
Être un être composé.....	163
Inexorablement la vie s'épuise d'instant en instant.....	163
Trois images : la flèche, le torrent, le condamné.....	163
Questions / Réponses	165