

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 renaissance → les moyens pour obtenir une renaissance heureuse	3- mort et impermanence 4- renaissance inférieure 5- prendre refuge 6- 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 Mahayana → Développer bodhicitta → S'entraîner dans les activités des bodhisattvas →	3- bienfaits de bodhicitta 4- développer l'équanimité 5- les sept points de la cause et de l'effet 6- s'échanger avec autrui 7- s'entraîner aux quatre premières perfections 8- 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.