



PÉBA DE LA FPMT

Présentation des sujets

Les étapes de la voie

« Par l'étude vient la compréhension ; mais de cette compréhension il faut faire bon usage. Il est donc essentiel que l'on mette en pratique, le plus possible, ce que l'on a étudié. »

Lama Tsongkhapa



Synthèse bien connue des enseignements essentiels du véhicule des sutras, le Lamrim commence avec la dévotion correcte au maître et le renoncement, pour nous amener graduellement jusqu'à l'altruisme suprême et la vue (philosophique) de la Voie du Milieu. Il comprend traditionnellement trois grandes divisions : les étapes correspondant aux pratiquants de petite capacité, celles qui correspondent aux pratiquants de moyenne capacité et enfin celles des pratiquants de capacité supérieure. Présentés d'une manière claire et concise, ces enseignements constituent à la fois le fondement et le cadre de l'ensemble du programme d'études.

Le sutra du cœur

« La forme est vide. La vacuité est la forme. La vacuité n'est pas autre que la forme et la forme n'est pas autre que la vacuité. »

Shakyamouni Bouddha



Le célèbre *Sutra du Cœur* révèle la vérité de la vacuité au cours d'un bref dialogue entre deux des plus illustres disciples du Bouddha, Avalokitèshvara et Sharipoutra. Le commentaire traditionnel développe les notions présentées dans le style ésotérique du sutra, de manière à clarifier la nature de la sagesse qui réalise la vacuité et les pratiques de l'aspect « méthode » qui en sont le complément indispensable.

L'entraînement de l'esprit dans le Mahayana

« Ainsi, les bodhisattvas sont semblables aux paons : ils se nourrissent des perturbations, ces plantes vénéneuses. Les transformant en l'essence de la pratique, ils prospèrent dans la jungle de la vie quotidienne. Ils acceptent toujours tout ce qui se présente à eux, tout en détruisant le poison du désir-attachement. »

Dharmarakshita



La *roue aux lames acérées* est une explication des moyens de développer et de raffermir l'attitude du Mahayana – l'aspiration à devenir un bouddha pour le bien de tous – et en particulier de la méthode permettant de transformer les conditions adverses pour les faire concourir à ce but.

S'engager dans les activités des bodhisattvas

« Aussi longtemps que l'espace durera et tant que les êtres souffriront, puissé-je moi aussi demeurer afin de dissiper la souffrance du monde ».

Shantidéva



L'enseignement sur les activités des bodhisattvas est basé sur les versets inspirants de Shantidéva concernant l'aspiration et la pratique du Mahayana. Ces versets, composés il y a plus de mille ans, sont encore amplement considérés comme le guide le plus authentique et complet du pratiquant dédié à l'Eveil de tous les êtres. Un vrai classique d'une envergure considérable couvrant des sujets essentiels, à partir de technique simple pour travailler sur les émotions destructrices jusqu'au débat le plus subtil sur la vérité ultime.

Esprit et cognition



« Tout accomplissement humain est précédé d'une cognition valide. »

Dharmakirti

Cette introduction à la pensée bouddhique sur l'esprit et ses fonctions comprend à la fois une présentation de la faculté cognitive dans ses différentes formes, valides et erronées, et dans le cadre de la psychologie bouddhique, une description des états mentaux positifs et négatifs en rapport avec la pratique de la voie vers la libération.

Les vues philosophiques selon les 4 écoles

« Ma doctrine a deux aspects : conseils et vues. Aux enfants, je prodigue des conseils. Aux yogis, j'enseigne les vues. »

Lankavatarasutra



Partant de l'idée que le Bouddha a donné divers enseignements à des auditoires divers en fonction de leurs diverses capacités, les érudits tibétains ont élaboré, à partir des nombreux courants de la pensée bouddhique indienne, un système de quatre écoles philosophiques. L'enseignement de ces quatre vues est un moyen de s'approcher des enseignements philosophiques les plus profonds en passant par l'étude préalable de niveaux plus accessibles..

L'ornement des réalisations claires - quatrième chapitre

« Celle qui conduit les auditeurs qui cherchent l'apaisement, à la paix, grâce au connaissant de tout ; celle qui amène, ceux qui œuvrent pour le bien des êtres, à réaliser les objectifs du monde, grâce à le connaissant des sentier ; celle dont les sages sont parfaitement dotés, et grâce à qui ils enseignent cette diversité possédant tous les aspects ; je me prosterne devant elle, la Mère des bouddhas ainsi que de la multitude des auditeurs et des bodhisattvas. »

Maitreya



Le quatrième chapitre de *l'Ornement des réalisations claires* de Maitreya explique principalement comment sortir du cycle des existences. Nous apprenons à voir que notre corps constitue la base de toutes nos expériences de souffrance et à souhaiter nous en débarrasser au plus vite pour obtenir un corps de sagesse, pur et libre de toute souffrance. Parmi les nombreux aspects analysés, est traitée la manière de développer le calme mental et la vue pénétrante ainsi que les résultats obtenus quand la production de ces deux qualités est alliée ou non à bodhicitta ou à d'autres états mentaux comme le renoncement, la vue juste, etc. Ainsi l'étude de ce texte peut devenir la cause pour éliminer l'existence cyclique et donner comme résultat l'éveil ou la bouddhité.

L'essence de Tathagata

« Je m'incline devant celui qui, sans commencement ni milieu ni fin, jouit de la paix tranquille et d'un esprit clair ayant atteint son plein développement ; devant celui qui a clarifié ses propres aspects et, ayant accédé à cette clarté, montre constamment des voies intrépides afin d'apporter des réalisations à ceux qui en sont dépourvus... »

Maitreya



Le continuum sublime du Mahayana (Uttaratantra) de Maitreya figure parmi les plus importants dans toutes les traditions du bouddhisme tibétain. L'enseignement du premier chapitre s'attache principalement à élucider le sens de notre nature de bouddha, en particulier la vacuité de l'esprit qui est ce qui lui permet d'évoluer vers un état d'éveil complet.

Terres et voies tantriques

« En bref, la bouddhité obtenue au bout d'innombrables ères cosmiques, vous y accédez au cours de cette vie même, grâce à la béatitude la plus excellente, l'état de Vajradhara. »

Samputa Tantra



Vue d'ensemble concis de la structure de la voie tantrique, qui constitue le moyen le plus rapide et le plus sublime de réaliser la bouddhité. La particularité unique du tantra est de combiner la méthode et la sagesse par la méditation sur la forme parfaite d'un bouddha en tant qu'elle est complètement vide d'existence véritable. Présentant les voies des quatre classes de tantra, sans être un guide de la pratique du tantra supérieur en soi, ce sujet donne un aperçu clair de la structure complexe de ses voies.

Les trois sujets supplémentaires

Les soixante-dix sujets

Les « Soixante-dix Sujets » permettent d'étudier la totalité de la voie vers l'éveil selon les soutras, telle qu'elle est présentée dans l'*Ornement des Réalisations Claires*, avec toutes les caractéristiques fondamentales de la base, du chemin et du fruit, selon le Mahayana.

La présentation des trois corps de base - La mort, l'état intermédiaire et la renaissance

La mort, l'état intermédiaire et la renaissance sont les piliers du samsara, cette situation où nous sommes contraints encore et encore à de nouvelles naissances par la force de nos actions passées et de nos perturbations. Mais ces trois états sont aussi ce que dans la pratique du tantra supérieur on appelle «les trois corps de base» car ils constituent la base de leur transformation, animée d'une aspiration altruiste, en Corps de Vérité, Corps de Jouissance et Corps d'Émanation d'un bouddha. Cette transformation s'effectue en imaginant pendant la méditation les étapes du processus de la mort qui aboutissent à l'apparition de l'esprit de claire lumière.

Tantra supérieur

Le commentaire d'un tantra supérieur lié à une déité particulière sera donné du point de vue des phases de création et de perfection. Dans la première, l'imagination est utilisée comme moyen de «créer» la forme et l'environnement purs d'un bouddha. Elle est suivie de la phase de perfection au cours duquel le pratiquant accroît sa maîtrise des énergies subtiles, entraînant dont l'aboutissement est l'aptitude à manifester le puissant esprit de claire lumière – l'esprit optimum pour la réalisation de la vacuité – et finalement l'union de l'esprit de claire lumière et du corps illusoire.