

ལོད་འཇོག་ | Lodjong

I- Enseignement sur la fondation : les préliminaires

1. Tout d'abord entraîne-toi aux préliminaires

II- La pratique principale : l'entraînement à la bodhicitta

Bodhicitta ultime :

2. Considère tous les phénomènes comme un rêve
3. Analyse la nature non-née
4. Laisse l'antidote se libérer naturellement
5. Demeure dans l'essence, la dimension de la conscience base de tout
6. Entre les sessions, pratique comme un être d'illusion

Bodhicitta relative :

7. Entraîne-toi alternativement à la prise en charge et au don.
Pratique ceci en chevauchant le loung
8. Trois objets, trois poisons, trois sources de vertu
9. Dans toutes les formes de l'activité, entraîne-toi avec des aphorismes
10. Pratique la prise en charge progressivement en commençant par toi-même

III- La transformation des conditions adverses en voie d'Eveil

11. Lorsque l'univers et les êtres sont remplis de fautes, transforme les conditions néfastes en voie d'Eveil
12. Ramène tous les blâmes à un seul
13. Médite avec une grande bienveillance envers tous
14. La protection insurpassable de la vacuité qui voit les apparences illusives comme les quatre Corps
15. Etre muni des quatre pratiques est la méthode suprême
16. Afin que les circonstances imprévues s'élèvent comme voie, transforme aussitôt tout ce que tu rencontres en méditation

IV- Enseignement sur la synthèse de la pratique pour toute une vie

17. Le résumé du cœur des instructions orales cruciales c'est de pratiquer les cinq forces
18. Les instructions du grand Véhicule pour le transfert sont ces mêmes cinq forces. Veille à ta conduite

V- L'évaluation de l'Entraînement de l'Esprit

19. Tous les dharmas se résument à une seule nécessité
20. Des deux témoignages, tiens-t'en au principal
21. Relie toi uniquement et continuellement à un esprit heureux
22. Si tu peux le faire même distrait, c'est que tu es entraîné

VI- Les engagements sacrés de l'Entraînement de l'Esprit

23. Exerce-toi continuellement aux trois points généraux
24. Change d'aspiration mais reste naturel
25. Ne dis rien sur les handicaps
26. Ne pense rien de ce qui concerne les autres
27. Entraîne-toi en priorité à l'émotion la plus forte
28. Abandonne tout espoir de résultat
29. Rejette la nourriture empoisonnée
30. Ne prends pas les choses au pied de la lettre
31. Ne sois pas vulnérable aux mauvaises plaisanteries
32. Ne te tiens pas en embuscade
33. Ne frappe pas au point sensible
34. Ne charge pas la vache avec le fardeau du bœuf
35. Ne vise pas à être le plus rapide
36. N'agis pas de façon dévoyée
37. Ne fais pas chuter le dieu en démon
38. Ne cherche pas dans la souffrance un bien-être supplémentaire

VII- Les préceptes de l'Entraînement de l'Esprit

39. Une seule chose est à faire pour tous les yogas
40. Une seule chose est à faire pour tout corriger
41. Deux choses sont à faire au début et à la fin
42. Sois patient vis à vis des deux
43. Préserve les deux au prix même de ta vie
44. Il faut s'entraîner aux trois difficultés
45. Cultive les trois causes principales
46. Médite les trois choses qui ne doivent pas s'affaiblir
47. Il faut posséder les trois indispensables
48. Ne t'exerce pas de façon partielle, mais veille à être entraîné à tout largement et profondément
49. Médite continuellement sur les points difficiles
50. Ne t'arrête pas sur les circonstances extérieures
51. Cette fois, mets en pratique l'essentiel
52. Ne dévoie pas le sens
53. Ne sois pas inconstant
54. Exerce-toi de façon déterminée
55. Libère-toi par l'examen et l'analyse
56. Ne te vante pas
57. Ne sois pas colérique
58. Ne sois pas lunatique
59. Ne désire pas la gratitude