

LA PROGRESSION SUR LA VOIE D'ÉVEIL

Etude de *L'Ornement de la Précieuse Libération*

---

# Guide d'étude

# Sommaire

---

<b>1. Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Objectifs et thématique.....</b>	<b>1</b>
2.a. Objectifs .....	1
2.b. Thématique .....	2
<b>3. Documents d'étude.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Conseils de méditation .....</b>	<b>4</b>
<b>5. Étudier, réfléchir et expérimenter .....</b>	<b>4</b>
<b>6. Méthode de travail .....</b>	<b>6</b>
<b>7. Fiche de lecture pour un Cours.....</b>	<b>10</b>



**COPYRIGHTS** – Cette formation fait l'objet de copyrights. Aucune partie de ces cours ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de la Communauté Rimay.

En respectant cette clause, vous préservez les conditions nécessaires à la bonne transmission des enseignements et vous soutenez le travail de ceux qui ont mis au point cette formation.

*Étudier textes et sciences enlève le voile de l'ignorance  
Réfléchir sur les instructions vainc l'obscurité des doutes  
Méditer éclaire l'état fondamental tel qu'il est  
Puisse s'épanouir la clarté des trois intelligences.*

RANGJUNG DORJE, *L'aspiration à Mahâmudrâ*

## 1. Introduction

Ce guide d'étude a pour vocation de vous donner une vision générale de l'U.E.3 et des différents documents pédagogiques mis à votre disposition.

Il vous présente tout d'abord les objectifs et la thématique de l'ouvrage. Puis vous pourrez découvrir les titres des documents d'étude classés dans l'ordre conseillé de leur consultation. Le plan de l'UE suit l'ordre chronologique des chapitres de l'ouvrage original. Vous trouverez également les conseils de méditation associés au contenu du livre traduit du tibétain par nos soins ainsi qu'une brève présentation du processus d'intégration traditionnelle intitulé ETUDIER – REFLECHIR – MEDITER. Enfin nous vous proposons quelques conseils relatifs à la méthode de travail, un exemple de schéma heuristique et un modèle de fiche de lecture.



## 2. Objectifs et thématique

### 2.a. Objectifs

- Le propos de *L'Ornement de la Précieuse Libération* n'est pas d'affirmer ou de promouvoir une vision doctrinale mais d'offrir aux pratiquants les moyens d'entrer personnellement dans la compréhension qu'il expose.
- L'objectif d'un tel ouvrage est d'offrir aux pratiquants une vision précise de chacune des étapes de la voie vers l'éveil. C'est un manuel d'étude et de pratique fondé sur l'expérience et les écritures

(sûtras et tantras). C'est ainsi un ouvrage fondamental qui mérite d'être étudié puis gardé comme un guide que l'on rencontre régulièrement, pour découvrir encore et encore la profondeur de sa parole.

- Particulièrement pour les étudiants du Shédra, cette UE3 a une double vocation. Elle s'avère un excellent complément pour les étudiants qui ont effectué les UE précédentes, leur offrant une nouvelle perspective enracinée dans l'expérience méditative et la pratique personnelle. Elle est également une bonne introduction pour tout apprenti du Dharma souhaitant enrichir sa pratique d'une base théorique complète.

## 2.b. Thématique

- *L'Ornement de la Précieuse Libération* est un « lamrim », c'est-à-dire une présentation de l'ensemble de la Voie dans sa progression et sa cohérence. Les lamrims sont traditionnellement le support d'une introduction complète de l'enseignement. Ils constituent une colonne vertébrale pour une compréhension saine du Dharma dans sa globalité — une colonne à partir de laquelle il est possible d'intégrer progressivement la multitude et la complexité du corpus d'enseignement.
- Les instructions de Gampopa sont ainsi — et avant tout — des instructions pratiques qui guident le pratiquant sur la voie de l'éveil. Parallèlement, et compte tenu de la variété des sujets abordés, cette présentation développe et éclaire les points fondamentaux du Dharma. En ce sens, elle constitue une référence majeure pour une bonne connaissance de la tradition du Bouddha.
- Gampopa débute son propos en examinant le point de départ de la voie : ce que nous sommes. Ensuite, il présente les étapes du cheminement — dont le cœur est bodhicitta (le cœur-esprit d'éveil) — et cela jusqu'à leur terme, l'éveil et l'activité éveillée. Cette présentation, faite à la lumière des Sutras auxquels ils se réfèrent continuellement, est une référence majeure qui éclaire de façon magistrale tous les thèmes du Mahâyâna.
- *L'Ornement de la Précieuse Libération* comprend un niveau explicite et un niveau implicite. Le premier est la cartographie de la voie dans l'esprit des grandes présentations progressives. L'implicite correspond à l'héritage de l'expérience de Mahâmudrâ dont Gampopa fut l'un des grands dépositaires.

## 3. Documents d'étude

Pour organiser cette UE3, nous avons choisi de nous inspirer aux plus près des principes pédagogiques utilisés traditionnellement. Dans cette perspective, les documents d'étude se répartissent de la façon suivante:

**1. Le présent guide d'étude**

**2. L'introduction générale au texte**

*Le contexte et la présentation générale du contenu du texte.*

**3. Le synopsis : résumé racine des cours**

*Le plan détaillé des cours.*

**4. Les cours suivant l'ordre des chapitres du texte original**

*Présentation et commentaire des chapitres, qui éclairent le contenu du livre et exposent les notions essentielles.*

**5. Le résumé traditionnel amplifié**

*Ce document présente de façon synthétique l'ensemble de l'ouvrage.*

**6. La traduction du texte**

**7. Les auto-évaluations**

*Des séries de questions de cours, de fond et de vocabulaire qui vous permettent de revenir sur le contenu de chaque chapitre. Un travail personnel essentiel pour accéder plus en profondeur à l'intelligence du texte.*

**8. La bibliographie**

*Ouvrages complémentaires à l'étude du POL  
Ouvrages cités par Gampopa*

**9. Le Glossaire**

**NB :** Pour faciliter la compréhension de l'ensemble, il est conseillé de procéder à l'étude du texte en suivant l'ordre des documents.



L'icône des yeux du Bouddha indique un moment de respiration, une pause de Pleine présence dans la lecture, pour ceux qui le souhaitent.

#### Corrélat

Des corrélats indiqués dans la marge renvoient aux thèmes traités dans d'autres chapitres de l'UE ou d'autres UE du Shédra.



## 4. Conseils de méditation

Elles font suite aux conseils de base qui sont données dès l'UE1. Nous rappelons cependant que pour aller plus avant dans la pratique, il est nécessaire de recevoir des instructions d'un instructeur de méditation habilité. Une formation de base à la méditation est proposée dans le cadre du sangha Rimay, selon le protocole *Open Mindfulness Fundamental Training*. Pour pratiquer la méditation dans un cadre privilégié, la *retraite permanente* en Avalon, est accessible tous les jours de l'année, pour quelques jours ou quelques semaines.

Dans le cadre de cette UE3, les instructions de méditation peuvent être intégrées dans des périodes de pratique régulières.

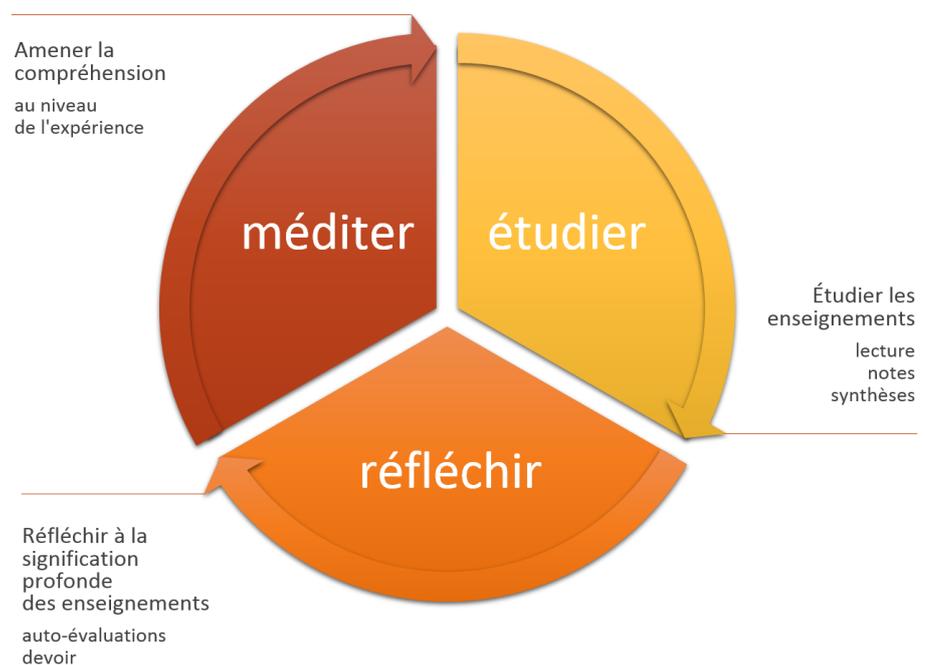


## 5. Étudier, réfléchir et expérimenter

La méthode traditionnelle d'apprentissage du Dharma est fondée sur trois dynamiques complémentaires :

1. **L'écoute** (tib. *thos*) **attentive** et **l'étude précise** des enseignements dans une attitude réceptive et ouverte.
2. **La réflexion** (tib. *sams*) approfondie qui consiste à mettre en rapport le contenu des enseignements avec son expérience personnelle, en examinant leur pertinence logique et en considérant leurs implications concrètes dans notre existence.

3. **La méditation** (tib. *sgoms*) qui consiste à s'habituer ou s'entraîner à mettre en pratique ce qui a été étudié dans la pratique de la Pleine présence.



Cette méthode appliquée à la formation du Shédra consiste à :

1. Lire attentivement les cours en prenant des notes et faisant un résumé de chaque chapitre.
2. Réfléchir au sens de ce qui est étudié en se demandant en quoi cela est conforme ou pas avec ma conception des choses et en quoi cela est applicable dans ma vie. En outre, vous pouvez effectuer les auto-évaluations à la fin de chaque cours afin de stimuler votre apprentissage.
3. Eventuellement, soutenir l'examen pour valider les connaissances acquises et sa capacité à bien les présenter.
4. S'entraîner à appliquer le Dharma dans les relations de la vie quotidienne et en pratiquant la Pleine présence.



## 6. Méthode de travail

Pour que vous parveniez à acquérir les connaissances nécessaires, vous ne devez pas vous placer dans la position d'un « apprenant » passif. Il ne s'agit pas d'ingurgiter des données mais de les retravailler, comme si, à terme, vous alliez vous-même donner un cours sur *Le Précieux Ornement de la Libération*. Les quelques conseils méthodologiques qui suivent devraient vous permettre d'y arriver.

### 7.a. Matériel utile

- Un ou deux classeurs pour ranger les cours si vous décidez de les télécharger et de les imprimer (volume : environ 800 pages).
- Des fiches « bristol » pour la réalisation de vos synthèses/mots-clés/remarques personnelles, ainsi qu'un classeur adapté au format souhaité afin de les classer.
- Des feuilles de brouillon pour la prise de notes et la rédaction de commentaires, ainsi qu'une pochette pour les classer.
- Un surligneur.

## 7.b. Notes de lecture

Travaillez en ayant les cours et les auto-évaluations correspondantes. Par exemple, pour la première phase, vous disposerez des chapitres 1 à 6 et consulterez les auto-évaluations associées.

Après avoir pris connaissance du cours, lisez les questions des auto-évaluations et reportez-vous une nouvelle fois au cours. Recherchez des éléments de réponse et procédez ensuite à une prise de notes systématique. Ces notes ne doivent pas être présentées anarchiquement, vous risqueriez de ne plus pouvoir vous y retrouver. Prenez le temps d'inscrire préalablement la partie du cours concernée, la section et éventuellement une question de l'auto-évaluation que vous souhaitez traiter.

Si vous n'avez pas l'habitude de prendre des notes, essayez simplement de reformuler les notions, en vous aidant des éléments en marge. Pensez que vous vous efforcez de collecter ce qui vous paraît essentiel en vue de réaliser des fiches pour chaque cours. C'est une simple opération de tri et de repérage de ce qui vous semble le plus pertinent.

Vous ferez de même avec les ouvrages que vous pourrez éventuellement consulter en plus. Cet ensemble de notes vous sera utile pour répondre aux questions des auto-évaluations. Le mode d'organisation de vos notes est important puisque, comme vous l'avez sans doute remarqué, lesdites questions sont suivies d'un renvoi au chapitre qui les concerne.

## 7.c. Schémas heuristiques

Si vous êtes plus visuel, les schémas heuristiques devraient vous convenir. Vous élaborerez ces schémas afin de clarifier des notions et d'avoir une idée du réseau conceptuel dans lequel elles s'insèrent. Cela est très utile pour réaliser la cohérence de l'enseignement et voir comment il émerge d'une trame fondamentale dont l'intelligence se fait jour peu à peu.

Un exemple de schéma heuristique se trouve en page 10. Vous pouvez réaliser ces schémas à la main ou utiliser des logiciels de mindmapping comme MindMapple, MindMaps ou Lucidchart. Les concepteurs de ces outils proposent des versions d'évaluation ou de formules gratuites qui sont parfois suffisantes dans le cadre du Shédra. Le seul inconvénient pour un non-anglophone réside dans le fait que l'interface est entièrement en anglais.

#### **7.d. Fiche pour chaque partie d'un cours**

Grâce à vos notes, vous réaliserez une fiche pour chaque cours, partie par partie. Vous pouvez vous inspirer du modèle page 9. Le volume reste variable, mais il est toujours positif de se fixer des limites.

Cet exercice de concision vous sera très utile pour trier les données qui vous paraissent cruciales. Vous disposerez ainsi de résumés très personnalisés.

#### **7.e. Lectures complémentaires**

Commencez par assimiler le contenu des cours et compléter vos références par des lectures reliées aux différents thèmes de l'UE dans les livres répertoriés dans la bibliographie.

#### **7.f. Gestion du temps**

La durée moyenne d'étude de l'UE est d'environ 10 heures par cours, plus une révision générale, soit 80 heures en tout.

L'emploi du temps des cours du Shédra est très libre, mais nous vous conseillons globalement de :

- lire le cours dans son ensemble une première fois ;
- reprendre les cours en faisant une fiche synthétique par cours ;
- réaliser un résumé synthétique ou une fiche de lecture de chaque cours sous forme de schéma heuristique ou de liste ;
- préparer une liste de questions et de remarques éventuelles à partager avec votre enseignant.

Une bonne discipline d'étude et une vision à long terme vous permettront de ne pas être découragé par la quantité de documents.

#### **7.g. Remarques et corrections**

Si vous trouvez des erreurs de typographie ou d'orthographe dans cette formation, ou si vous souhaitez faire part de vos remarques sur son organisation, merci d'écrire à [shedra@rimay.net](mailto:shedra@rimay.net).

L'étude ou l'écoute, la réflexion et la méditation sont les trois étapes qui permettent une bonne intégration des enseignements. Nous vous remercions de votre confiance et vous félicitons pour votre motivation dans le Dharma.

*Puissent les vertus issues de ce travail apporter  
liberté, paix et joie à tous les vivants.*

***Sarva Mangalam !***





