

TABLE DES MATIÈRES

Hommage et gratitude	p 1
Introduction	p 5
Écoute, réflexion et méditation	p 9
Les trois véhicules	p 15

VOIE GRADUELLE DU YOGA DE L'INTÉRIORITÉ

Biographie de Kalou Rinpotché	p 23
Le Yoga de l'Intériorité	p 25
Préface de Kalou Rinpotché	p 29
Préliminaires	p 31
Premier chapitre	p 33
Conscience de l'insatisfaction et de la satisfaction puis de leur caractère impermanent.	p 33
I. Les quatre vérités des Nobles	p 33
II. Le Refuge	p 41
III. L'existence cyclique	p 44
IV. La Libération	p 48
V. Purification	p 53
VI. Connaissance	p 53
VII. Les 12 facteurs interdépendants	p 54
VIII Méditation	p 65
IX. Libération des tensions et des fixations	p 66
Deuxième chapitre	
Prendre conscience de l'amour et de la compassion envers tous les êtres	p 69
I. Bodhicitta	p 71
II. Prendre et donner	p 76

Troisième chapitre

Le yoga du Corps vajra	p 87
I. Vajrayana	p 88
II. Préliminaires	p 89
III. Configuration du Corps vajra	p 91
IV. Méditation du Corps vajra	p 92
V. Souhais et dédicace	p 95
Conclusion	p 97

LE YOGA BOUDDHIQUE

Le Yoga bouddhique	p 101
I. Kou-Nyé	p 102
II. Trul-khor	p 104
III. Les six Yogas essentiels	p 104
Les six Yogas essentiels	p 109
I. Les mots et le sens	p 109
II. Esprit, souffles, corps	p 114
III. Contemplation yogique	p 125
IV. Les six Yogas essentiels	p 126
1 - Le yoga de Chandālī	p 127
2 - Le yoga de Māyākāya	p 132
3 - Le yoga de Svapnadarśana	p 138
4 - Le yoga de Saṃkrānti	p 142
5 - Le yoga de Prabhāsvara	p 147
6 - Le yoga de Antarābhava	p 149
Conclusion	p 159
Prière de dévotion à Kalou Rinpotché	p 161
Longue vie à Yangtzi Kalou Rinpotché	p 163

CHANTS

Le Yogi Saraha	p 59
Le Yogi Naropa	p 62
Le Yogi Saraha	p 68
Lama Shérab	p 84
Le Yogi Métripa	p 98
Gampopa	p 120
Lama Shérab	p 131

ILLUSTRATIONS

Kyabdjé Kalou Rinpotché	p 1
Le Yogi Saraha	p 4
Manjushri	p 8
Le Bouddha Shakyamouni	p 30
Roue du samsara	p 54
Le Yogi Saraha	p 68
Avalokita	p 84
Corps vajra	p 93
Kalou Rinpotché à Kagyu Ling. 1984	p 160

ANNEXES

Annexe 1 : La posture de Samatha	p 86
Annexe 2 : Les cinq causalités	p 114
Annexe 3 : L'agrégat Samskāra	p 154