

Plan du commentaire

Pratique principale

- A) Hommage et reconnaissance
- B) Les quatre idées fondamentales qui développent la nécessité du Refuge
- C) Refuge
- D) Bodhicitta
 - 1) Développement
 - 2) Les quatre incommensurables
 - 3) Engagement
- E) Offrande du mandala
- F) Prière en sept branches
- G) Gourou Yoga
- H) Sahaja
- I) Ngo Treu
 - 1) Lama Shérab
 - 2) Soukhasiddhi
 - 3) Nigouma
 - 4) Milarépa
 - 5) Chant de l'immédiateté
 - 6) Chant de Tilopa

K) Dédicace

Complément

La transmission du cœur

A) Méditation

Chant de l'immédiateté native

B) Post méditation

C) Exercices complémentaires

- 1) Méthodes avec les souffles
- 2) Méthodes avec visualisation
- 3) Méthodes sans visualisation
- 4) Exercices de Kum Nyé et Yantra

D) Les engagements

- 1) Exposé concis du Sahajayana
- 2) Les neuf façons d'appliquer le damtsik du Sahajayana
- 3) Les cinq façons d'appliquer le damtsik sur les cinq agrégats
- 4) Les cinq moudras (engagements aux Cinq Bouddhas)

E) Intégration numineuse du Sahaja Mahamoudra

- 1) Prière
- 2) Intégration numineuse au Sahaja Mahamoudra