



## Les voies et les terres

Centre Paramita de bouddhisme tibétain du Québec

### 5<sup>e</sup> : Voie au-delà de l'apprentissage (omniscience)

Paramitas

Sagesse sublime	10 <sup>e</sup> terre : nuage de Dharma
Pouvoir	9 <sup>e</sup> terre : excellente intelligence
Prières	8 <sup>e</sup> terre : immuable
Moyens habiles	7 <sup>e</sup> terre : "allée loin"
Sagesse	6 <sup>e</sup> terre : réalisée
Concentration	5 <sup>e</sup> terre : difficile à conquérir
Effort joyeux	4 <sup>e</sup> terre : radiante
Patience	3 <sup>e</sup> terre : lumineuse
Éthique	2 <sup>e</sup> terre : immaculée
Générosité	1 <sup>ère</sup> terre : extrêmement joyeuse

### 4<sup>e</sup> : Voie de méditation (antidote à la saisie de soi innée)

Sagesse post méditative  
Sagesse de l'équanimité méditative

### 3<sup>e</sup> : Voie de vision (perception directe de la réalité) (antidote à la saisie de soi acquise)

Excellence mondaine  
Patience  
Sommet  
Chaleur

### 2<sup>e</sup> : Voie de préparation (vision supérieure)

Grande  
Moyenne  
Petite

### 1<sup>ère</sup> : Voie d'accumulation (calme mental)

Motivation: refuge, renoncement, bodhicitta, sagesse