

Programme de pratique de la philosophie bouddhiste

(orienté principalement vers la pratique)



Centre Paramita de bouddhisme tibétain



Premier niveau : Soutras (Mahayana)

Étape 1 : Ouverture d'esprit par la méditation

Calme mental niveau 1 : Introduction à la méditation

Calme mental niveau 2 : Approfondissement

Étape 2 : Cheminement destiné aux personnes des 3 types de potentiel (Lamrim)*

Niveau 1 : Introduction à la voie progressive vers l'éveil (1 session)

Niveau 2 : Approfondissement du Lamrim sur 3 ans (environ 100 h)

Formation complémentaire au Lamrim

Méditation sur la vision supérieure

Explications sur le processus de la mort

Psychologie et vision philosophique bouddhiste

Lectures suggérées

Étude des trois principaux aspects de la voie

Les 37 pratiques des bodhisattvas (par le Bodhisattva Tokmé Sangpo)

Entraînement de l'esprit en sept points (Guéshé Tchékawa)

Les huit versets de l'entraînement de l'esprit (Guéshé Langtang)

Échange de soi pour les autres (La marche vers l'éveil de Shantidéva)

Le soutra du cœur - explication du sens

Étape 3 : Pratiques préliminaires communes (gneundro)*

Transmission de pouvoir, transmission orale et explications

Retraite de pratique des quatre "gneundro"

(1: refuge & bodhicitta, 2: accumulation de conditions favorables [mérites],

3: purification et 4: yoga du maître)

Deuxième niveau : Mantras (Mahayana suprême)

Étape 1 : Transmission de pouvoir du Mantra du Yoga Insurpassable (Yamantaka)*

Étape 2 : Explication de l'étape de génération*

Entraînement dans les fondements que sont la mort, le bardo et la naissance, afin d'obtenir le résultat, les trois corps de Bouddha

Étape 3 : Retraite majeure du Vajrayana*

Étape 4 : Explication de l'étape d'achèvement*

1- Canaux, énergies (vents) et gouttes

2- Les 4 yogas : yoga du mantra, yoga de l'engagement, yoga de la forme et yoga de la sagesse sublime (ces 4 yogas incluent "toummo" ou chaleur, méditation tel le vase, récitation vajra, mahamoudra, actualisation du résultat)

Étape 5 : Éveil ou omniscience

À noter : Les éléments marqués par un astérisque (*) sont très importants et prérequis avant de passer à l'étape suivante.

www.centrepramita.org