

# Programme de pratique de la philosophie bouddhiste

(orienté principalement vers la pratique plutôt que l'étude)



Centre Paramita de méditation bouddhiste tibétaine



## 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  
Cours de méditation sur les émotions, le lâcher-prise, etc.

### Étape 2 : Cheminement destiné aux personnes des trois 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

- 1- Étude des trois principaux aspects de la voie
- 2- Les 37 pratiques des bodhisattvas (par le Bodhisattva Tokmé Sangpo)
- 3- Entraînement de l'esprit en sept points (Guéshé Tchékawa)
- 4- Les huit versets de l'entraînement de l'esprit (Guéshé Langtang)
- 5- Échange de soi pour les autres (La marche vers l'éveil de Shantidéva)
- 6- Le soutra du cœur - explication du sens

### Étape 3: Pratiques préliminaires communes (ngondro)\*

- 1- Transmission de pouvoir, transmission orale et explications
- 2- Retraite de pratique des quatre "ngondro"  
(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 six yogas de Naropa (incluant "toummo" ou chaleur)
- 3- Mahamoudra

### 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.