

Centre Paramita de bouddhiste 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 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 (gneundro)*

- 1- Transmission de pouvoir, transmission orale et explications
- 2- 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 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.