



Pratiques pour les retraites effectuées dans les centres de la FPMT

Lama Zopa Rinpoché



CMR-LZR- PRATIQUES RETRAITES DANS LES CENTRES-Dernière mise à jour 10.07.2015



Voici une liste de pratiques et des indications pour la structure des retraites effectuées dans les centres de la FPMT, établies sur la base de la structure générale des retraites conduites par Lama Zopa Rinpoché, pour accumuler le maximum de mérites et purifier le maximum de négativités.

Lama Zopa Rinpoché fonde ses retraites sur la pratique de Lama Tcheupa (Offrande au maître) combinée à celle du Djortcheu (Les six pratiques préparatoires), mais elles peuvent aussi avoir comme base le Yoga du maître de Lama Tsongkhapa.

Comment structurer votre retraite (liste aide-mémoire) :

1. Etablir la motivation pour la retraite et la journée.
2. Faire la section des Prières préliminaires du Livre de Prières, vol. 1 (« livre doré »), y compris la pratique des prosternations aux Trente-cinq Bouddhas de confession.

Prise des préceptes du mahayana *facultative*.

3. Commencer avec Lama Tcheupa Djortcheu, en y incluant une méditation sur la dévotion au maître.

Rinpoché recommande de faire la pratique de Lama Tcheupa Djortcheu pendant la première session de la retraite, mais elle peut aussi être effectuée par sections tout au long de la journée.

Autres sessions : Sadhana de la retraite ou pratique préliminaire (ngueundro) établir la motivation au début de chaque session et la raviver avant la récitation du mantra ou avant de commencer la pratique préliminaire.

Au début de chaque session, faire une méditation récapitulative du lam-rim, en approfondissant la réflexion sur un sujet particulier. Parcourir ainsi tout le lam-rim – session après session – et reprendre au début.

S'assurer que les mérites sont dédiés à la fin de chaque session.

4. *Facultatif* : ajouter une pratique de Vajrasattva à la dernière session.
5. Finir avec les mantras qui multiplient et les prières de dédicace (par exemple, la Prière royale) et des prières facultatives aux protecteurs.

Colophon : traduit depuis l'anglais par le Bureau de traduction de la FPMT France, 2008.