



Conseils pour le losar



PRATIQUES – JOURS SPECIAUX – CONSEILS POR LE LOSAR – Mise à jour 07-02-2018



Chers amis, chères amies,

Les **quinze jours des miracles**, du premier jour de la nouvelle année tibétaine (Losar) jusqu'au quinzième, commémorent la période spéciale où le maître Bouddha Shakyamouni manifesta des pouvoirs miraculeux afin de soumettre les six fondateurs, qui n'avaient pas foi en lui, et d'inspirer la foi de ses disciples. Ils culminent à la pleine lune, le quinzième jour du calendrier lunaire, qui est appelé **Tcheutroul Dutchèn**.

Losar est traditionnellement célébré pendant trois jours, où les Tibétains passent du temps en famille et entre amis, mangent, participent à des jeux et se détendent. Un certain nombre de rituels et de coutumes se sont développés autour, comme le repas avec une soupe particulière appelée « gouthoug » au 29^e jour du dernier mois tibétain de l'année, deux jours avant Losar. Dans les monastères, il existe une tradition de Losar pour accomplir la longue pouja de Paldèn Lhamo avant l'aube.

Les quinze jours des miracles sont aussi un temps de pèlerinage et d'intense pratique du Dharma. Pendant cette période, beaucoup de monastères tibétains, y compris le monastère de Kopan au Népal, accueillent un Festival de Grandes Prières, Meunlam Tchènmo, pendant plusieurs jours ou semaines au cours duquel la Sangha récite des prières du matin au soir.

Chacun de ces quinze jours est une journée aux mérites multipliés, où le mérite des actions vertueuses accomplies est multiplié par 100 millions, comme l'a cité Lama Zopa Rinpoché à partir d'un texte du vinaya, *Trésor de citations et de logique*.

Instructions particulières pour le Losar

Pour la FPMT, le Losar est une période spéciale parce qu'il commémore l'anniversaire du parinirvana de Lama Yéshé, le fondateur de la FPMT, à l'aube du Losar en 1984. Lama Zopa Rinpoché demande aux centres de fournir aux étudiants la possibilité d'offrir un long Lama Tcheupa avec tsok en honneur de son anniversaire. Lama Zopa Rinpoché dit que l'on produit un mérite incroyable en offrant tsok à cette occasion chaque année.

Rinpoché recommande également aux centres d'héberger des événements annuels pour présenter Lama Yéshé aux nouveaux étudiants, avec par exemple des étudiants qui ont connu Lama Yéshé partageant leurs histoires préférées, le visionnage de vidéos de Lama en train d'enseigner ou la lecture d'histoires à propos de Lama.

Conseils pour les quinze jours des miracles

Les conseils généraux relatifs aux journées aux mérites multipliés peuvent être trouvés sur <https://traductionfpmt.info/pratiques/jours-speciaux-de-bouddha/>

Attention : souvenez-vous que d'après feu le Vén. Tcheudèn Rinpoché, un des enseignants de Lama Zopa Rinpoché, l'observance des journées favorables devrait suivre la date en Inde, et non la date de votre propre pays. Ainsi, quand Lama Zopa Rinpoché n'est pas en Inde, il célèbre les journées aux mérites multipliés et autres dates favorables en fonction de l'heure en Inde.

Nous remercions particulièrement le Liberation Prison Project pour la préparation du calendrier tibétain de cette année. Un aperçu du calendrier est toujours disponible à la page « Dharma Practice Dates », par courtoisie pour les étudiants de la FPMT à travers le monde.

Losar Tashí Délek ! Joyeuse nouvelle année tibétaine !