

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

Remarque : en ce qui concerne les critères d'admission dans le mandala Dzogchen, tout ce qui est indiqué en gris peut également être faire l'objet d'équivalences. Les modules marqués comme « facultatifs » ne doivent pas nécessairement être validés pour intégrer le mandala Dzogchen.

Année 1 : Les fondations du chemin (35 semaines)

Au cours de la première année de la retraite à la maison, nous posons ou consolidons les bases de tout notre chemin spirituel. Une grande partie de ces études s'appuie sur le Dossier d'Étude Mengak.

Modules du cours

- 1.1. Le chemin de la paix intérieure et du contentement (9 semaines)
- 1.2. Les Quatre Vérités des Nobles & Les quatre pensées (6 semaines)
- 1.3. La prise de refuge – Le fondement de notre chemin (2 semaines)
- 1.4. Shamatha – Apprendre à connaître son esprit (15 semaines)

Session en groupe par ZOOM

- Bien s'installer dans la retraite à la maison (1 session) *facultatif*
- Les principes clés du yâna fondamental (4 sessions)
- Prendre refuge & prendre des vœux laïcs (1 session) *facultatif*
- L'essence de shamatha (1 session) *facultatif*
- De shamatha à vipashyanâ (1 session) *facultatif*

Pratique en groupe (mini retraites)

- Shamatha (1 demi-journée) *facultatif*

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

Année 2 : S'engager sur la voie du bodhisattva (32 semaines)

Au cours de la deuxième année, nous aborderons le Mahâyâna et étudierons et pratiquerons en détail la voie du bodhisattva, en nous appuyant sur le Künzang lamai shéloung et le Zindri.

Modules du cours

- 2.1. La pratique d'amour-tendresse (5 semaines)
- 2.2. Pour le bien de tous les êtres – Une introduction à la bodhicitta (2 semaines)
- 2.3. L'entraînement de l'esprit aux quatre incommensurables (6 semaines)
- 2.4. Éveiller la bodhicitta & prendre le vœu de bodhisattva (3 semaines)
- 2.5. S'entraîner aux préceptes de la bodhicitta d'aspiration (6 semaines)
- 2.6. S'entraîner aux préceptes de la bodhicitta d'application (7 semaines)
- 2.7. Les Huit Versets de l'entraînement de l'esprit (4 semaines)

Session en groupe par ZOOM

- Les principes clés du chemin du bodhisattva (1 session)
- Le vœu de bodhisattva (1 session) *facultatif*
- Introduction à l'approche du bouddhisme tibétain sur la vie et la mort (4 sessions) *facultatif*

Pratique en groupe (mini retraites)

- L'amour-tendresse (1 demi-journée) *facultatif*
- L'échange de soi avec autrui (1 demi-journée) *facultatif*

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

Remarque : De légères modifications seront apportées au contenu de la retraite à la maison 2.0 à partir de l'année 3, veuillez donc considérer ce qui suit comme une simple ébauche de plan.

Année 3 : Approfondir la voie du bodhisattva (33 semaines)

En poursuivant sur la voie du Mahâyâna, nous explorerons la vue de shûnyatâ sous différents angles et nous nous engagerons plus profondément dans l'entraînement de l'esprit du bodhisattva. Ensuite, nous commencerons la transition vers la voie du Vajrayâna.

Modules du cours

- 3.1. Une introduction à la philosophie bouddhiste (7 semaines)
- 3.2. Les Sept Points de l'entraînement de l'esprit (10 semaines)
- 3.3. La nature de bouddha (4 semaines)
- 3.4. La vue claire – Une introduction à vipashyanâ (5 semaines)
- 3.5. Une formule simple pour faire une retraite à la maison (3 semaines)
- 3.6. Une introduction à l'étude du Dharma (1 semaine)
- 3.7. La manière appropriée d'écouter les enseignements spirituels (2 semaines)
- 3.8. Une courte introduction au Vajrayâna (1 semaine)

Session en groupe par ZOOM

- Une introduction à la guérison (3-4 sessions) *facultatif*

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

- Travailler avec les émotions (3-4 sessions) *facultatif*
- Les principes clés du Vajrayâna (1 session) *obligatoire*

Pratique en groupe

- Une retraite vipashyanâ (*lorsque cette possibilité existe*) *facultatif*

Année 4 : L'Excellent Chemin de l'omniscience : la pratique préliminaire dzogchen du Longchen nyingtik—Les préliminaires extérieurs (36 semaines)

Nous entrons à présent dans la phase vajrayâna de la retraite à la maison, et donc dans l'étude approfondie du Ngöndro du Longchen nyingtik, basé sur le Künzang lamai shéloung et le Zindri.

Modules du cours

- 4.1. Présentation des pratiques préliminaires vajrayâna (ngöndro) du Longchen nyingtik (2 semaines)
- 4.2. L'invocation au lama (2 semaines)
- 4.3. Les quatre pensées qui détournent l'esprit (21 semaines)
 - 4.3.1. La précieuse naissance humaine (5 semaines)
 - 4.3.2. L'impermanence (4 semaines)
 - 4.3.3. Le samsâra (4 semaines)
 - 4.3.4. Le karma (4 semaines)
 - 4.3.5. Les bienfaits de la libération & comment suivre un ami spirituel (4 semaines)
- 4.4. La prise de refuge, Partie 1 (11 semaines)

Session en groupe par ZOOM

- Pratiquer le ngöndro ensemble *facultatif*

Pratique en groupe

- Les quatre pensées & retraite sur le refuge (*lorsque cette possibilité existe*) *facultatif*

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

Année 5 : L'Excellent Chemin de l'omniscience : la pratique préliminaire dzogchen du Longchen nyingtik—Les préliminaires intérieurs (32 semaines)

Cette année, nous poursuivons l'étude approfondie du Ngöndro du Longchen nyingtik, basée sur le Künzang lamai shéloung et le Zindri.

Modules du cours

- 5.1. Pratiquer les quatre pensées (1 semaine) *facultatif*
- 5.1. Prendre refuge en quelques mots (2 semaines)
- 5.4. Pratiquer le refuge (1 semaine) *facultatif*
- 5.4. Les points les plus essentiels de la bodhicitta (2 semaines)
- 5.5. La méditation et la récitation du lama Vajrasattva pour purifier tous les obscurcissements (10 semaines)
- 5.6. Pratiquer Vajrasattva (1 semaine) *facultatif*
- 5.7. L'Offrande du mandala pour accumuler mérites et sagesse (6 semaines)
- 5.8. Pratiquer l'Offrande du mandala (1 semaine) *facultatif*
- 5.9. L'accumulation de kusâli : détruire les quatre démons d'un seul coup (2 semaines)
- 5.10. Le guru yoga essentiel (4 semaines)
- 5.11. Ngöndro, ngöndro, ngöndro ! *Inspirer sa pratique du ngöndro.* (2 semaines) *facultatif*

Session en groupe par ZOOM

- Pratiquer le ngöndro ensemble *facultatif*

Pratique en groupe

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

- Retraite d'accumulation du Ngöndro (*lorsque cette possibilité existe*)
facultatif

Année 6 : Le guru yoga, porte des bénédictions (34 semaines)

Cette année est presque entièrement consacrée à la dévotion et à la pratique du guru yoga. Nous compléterons ainsi l'étude approfondie du Ngöndro du Longchen nyingtik, en nous appuyant sur le Künzang lamai shéloung et le Zindri.

Modules du cours

- 6.1. Le guru yoga, porte des bénédictions (18 semaines)
- 6.2. Trouver la foi dans les bénédictions du maître (10 semaines) *facultatif*
- 6.3. Yéshé Saldrön (4 semaines) *facultatif*
- 6.4. Clarifier le chemin : Et maintenant, quelle est la suite ? (2 semaines)

Session en groupe par ZOOM

- L'esprit du dzogchen (8 sessions) *facultatif*
- La relation maître-étudiant dans le Vajrayâna (2 sessions)

Pratique en groupe

- Retraite sur la nature de l'esprit 'Trouver la foi dans les bénédictions du maître' (*lorsque cette possibilité existe*) *facultatif*

Vue d'ensemble de la retraite à la maison 2.0

Année 7 : Une introduction au Vajrayâna (34 semaines)

Au cours de la dernière année du programme général de la retraite à la maison 2.0, nous étudierons et pratiquerons les principales pratiques vajrayâna de Rigpa, en nous appuyant sur le guide des pratiques vajrayâna pour le sangha de Rigpa.

Modules du cours

- 7.1. Une introduction au Vajrayâna (4 semaines)
- 7.2. Une introduction à kyérim (3 semaines)
- 7.3. Riwo sangchö & Loung ta (8 semaines)
- 7.4. Le Tendrel nyéssel (10 semaines)
- 7.5. Le Tsok (2 semaines)
- 7.6. Narak kong shak (1 semaine)
- 7.7. Vajrakîlaya (3 semaines)
- 7.8. Târâ (1 semaines)
- 7.9. Continuer en gardant le sens de ce chemin (2 semaines)

Session en groupe par ZOOM

- L'autel, la pratique et le rituel - entraînement *facultatif*

Pratique en groupe

- Pratiquer ensemble le Riwo sangchö & le Tendrel nyéssel *facultatif*