



## LES PRATIQUES CONTEMPLATIVES DU NIVEAU FONDAMENTALE

### I. L'ENTRAINEMENT A LA PLEINE PRESENCE (OPEN MINDFULNESS TRAINING, OMT)

Pratiquer les huit étapes de la méthode OMT fondé sur les principes traditionnels de la méditation de shamatha-vipashana. Pour l'apprentissage, suivre un WE d'introduction à la pleine présence puis suivre le séminaire de base en 4 WE ou en 8 soirées.

#### Contenu de la pratique

Etape 1 : Présence attentive au corps

Etape 2 : Présence attentive au souffle

Etape 3 : Présence attentive l'ouverture des sens

Etape 4 : Présence ouverte et relâchée

Etape 5 : Intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence

Etape 6 : Présence altruiste dans la relation et dans la communication

Etape 7 : Pleine présence dans la vie quotidienne

Etape 8 : Pleine présence dans toute la vie

#### Temps de pratique personnelle quotidien

25 à 30 mn par jour minimum

#### Temps de pratique en retraite

Au moins une semaine par ans dans le cadre de la retraite continue, en retraite individuelle ou chez soi.

### II. LES QUATRE CONSCIENCES TRANSFORMATRICES

Les méditation sur les quatre **notions fondamentales** se font au début de chaque pratique par quelques minute de considération sur le sens de chacune. Il est aussi nécessaire de consacrer une journée entière à la méditation sur chacune d'entre elle en s'appuyant sur le texte et en alternat avec des petite pause de pleine présence.

1. Méditation sur la précieuses existence humaine au moins une journée
2. Méditation sur l'impermanence

3. méditation sur la causalité des actes
4. Méditation sur la caractère défectueux du samsara

#### Temps de pratique quotidien

5 mn au début de chaque session de méditation

#### Temps de pratique en retraite

Un jour entier consacrer à la méditation, considération sur chacune des notions

### III. L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT (*LOJONG*) : ACCUEILLI-OFFRIR (*TONG-LEN*)

Pour pratiquer l'entraînement de l'esprit : suivre un séminaire de l'Altruistic Mindfulness Training (AMT) et un séminaire sur l'Entraînement de l'esprit (*Lojong*) et recevoir la transmission

#### Contenu de la pratique

Pratiquer selon les instructions de Vajradhara Kalu Rangjung Künychab : *l'Entraînement du cœur esprit (blo byong)*, texte pour les sessions de pratique, trad. Denys Rinpoché.

#### Temps de pratique quotidienne

Tous les jours 25 à 40 mn/j, pendant 1 année

#### Temps de pratique en retraite

Une semaine minimum

### IV. SADHANA DE CHENREZI (OPTIONNEL)

Pour pratiquer le sâdhana de Chenrézi, il est nécessaire d'en recevoir la transmission (*dbang,, lung khrid*) de Denys Rinpoché.

#### Contenu de la pratique

Pratiquer selon le *Sâdhana d'immense bonté- Chenrézi (thugs rje chen po'i bsgom bzlas 'gro don mkha' khyab ma)*, du mahâsiddha Tangtong Gyalpo, trad. Denys Rinpoché.

#### Temps de pratique quotidienne

Tous les jours, 25 à 40 mn/j, pendant 1 année

#### Temps de pratique en retraite

Une semaine minimum