

SÉMINAIRES DU MAHAMOUDRA
BOKAR VAJRADHARA

PROGRESSION DANS LES PRATIQUES

NIVEAU 1
PACIFICATION MENTALE (CHINÉ)

Conditions d'admission: avoir pris refuge (ou vouloir prendre refuge sur place) et être décidé à suivre l'engagement de pratique.

Engagement de pratique (pour un an):

- minimum: 1/2 heure de méditation/jour
100 000 mantras de Chènrézi.
- moyen: même chose + 5000 de chaque préliminaire
- complet: même chose + 10 000 de chaque préliminaire

Durée de la pratique: un an minimum.

NIVEAU 2
VISION SUPÉRIEURE (LHAKTONG)

Conditions d'admission: avoir accompli le programme du niveau 1 selon l'engagement choisi.

Engagement de pratique:

- 1/2 heure de méditation/jour
- 10 000 de chaque préliminaire
- 100 000 mantras de Chènrézi.

Durée de la pratique: un an minimum.

NIVEAU 3
UNION DE CHINÉ ET DE LHAKTONG

Conditions d'admission: avoir accompli le programme du niveau 2, notamment *avoir accompli obligatoirement au moins 10 000 de chaque préliminaire.*

Engagement de pratique:

- 1/2 heure de méditation/jour
- 10 000 de chaque préliminaire
- 100 000 mantras de Chènrézi.

Durée de la pratique: 2 ans et demi minimum.

Pour les personnes ayant déjà un yidam ou pour celles qui ne désirent pas s'engager dans ce type de pratique, les instructions s'arrêtent ici.

NIVEAU 4
YIDAM, PRATIQUE EXTÉRIEURE

Conditions d'admission: avoir accompli (sur au moins 5 ans) le programme des 3 niveaux précédents et avoir accompli au moins 50 000 de chaque préliminaire.

Vouloir prendre le yidam donné comme pratique d'une vie entière.

Cas particulier des personnes ayant accompli une retraite de 3 ans: après avoir accompli les trois premiers niveaux, elles peuvent accéder au niveau 4 après 1 an de pratique du niveau 3 (au lieu de trois ans), à condition de vouloir faire de ce yidam leur yidam principal pour une vie entière. Sinon, il leur est tout à fait possible de continuer leur pratique en utilisant un des yidams enseignés en retraite.

Engagement de pratique:

- 1/2 heure de méditation/jour
- continuation des préliminaires
- récitation de 1 million de mantras du yidam.

Durée de la pratique: 2 ans minimum.

NIVEAU 5
YIDAM, PRATIQUE INTÉRIEURE

Conditions d'admission: avoir terminé le million de mantras de la pratique extérieure.

Engagement de pratique:

- 1/2 heure de méditation/jour
- continuation des préliminaires
- récitation de 1 million de mantras du yidam.

Durée de la pratique: 2 ans minimum.

NIVEAU 6
YIDAM, PRATIQUE SECRÈTE

Conditions d'admission: avoir terminé le million de mantras de la pratique intérieure et avoir achevé les pratiques préliminaires (100 000 de chaque).

Engagement de pratique:

- 1/2 heure de méditation/jour
- récitation de 1 million de mantras du yidam.

Durée de la pratique: 2 ans minimum.

Les personnes désireuses de suivre ces enseignements et ce programme de pratique doivent nécessairement commencer au niveau 1, même si elles ont déjà une certaine expérience de la méditation.