



RECONNAÎTRE LA CONSCIENCE PURE

- Avoir terminé les heures de pratique liées aux programmes *la Joie de Vivre* 1, 2 et 3
- OU
- Avoir complètement achevé un Ngöndro d'une lignée bouddhiste
- OU
- Méditer quotidiennement depuis au moins 5 ans et avoir fait 1 mois de retraite*

*6 heures ou plus de méditation formelle par jour, pour un total d'au moins 30 jours

PRÉREQUIS POUR PARTICIPER

TRANSMISSION

- 1A| Calme, mouvement et conscience >
- 1B| Tous les phénomènes proviennent de l'esprit >

- 2| L'esprit est vacuité >

PRATIQUE PERSONNELLE APRÈS LA RETRAITE

NECTAR DE LA VOIE

- 100 heures de pratique du niveau 1 du *Nectar de la Voie*
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Nectar de la Voie*)

- 100 heures de pratique du niveau 2 du *Nectar de la Voie*
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Nectar de la Voie*)

NGONDRO

- 27.777 prosternations
- 50 hrs de contemplation des 4 incommensurables
- 50 hrs de contemplation de la bodhicitta
- 25 hrs sur « Calme, mouvement et conscience »
- 25 hrs sur « Tous les phénomènes proviennent de l'esprit »
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Ngöndro*)

- 111 111 répétitions du mantra de 100 syllabes
- 27 777 prosternations
- 25 hrs sur « L'esprit est vacuité »
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Ngöndro*)

NATURE DE L'ESPRIT*

- 111.111 prosternations
- 25 hrs sur « Calme, mouvement et conscience »
- 25 hrs sur « Tous les phénomènes proviennent de l'esprit »
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique)

- 111 111 répétitions du mantra de 100 syllabes
- 50 hrs sur « L'esprit est vacuité »
- 4 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique)

*La pratique personnelle « Nature de l'esprit » est réservée à ceux qui ont déjà achevé un Ngondro complet ou qui le pratiquent activement avec un autre maître



APPROFONDIR LA RECONNAISSANCE

- Avoir participé aux transmissions 1 et 2 de *la Voie de la Libération*
- Avoir terminé les pratiques personnelles du *Nectar de la Voie*, du *Ngondro*, ou bien de *la Nature de l'esprit*, transmissions 1 et 2

- 3| La vacuité est la présence spontanée >

- 4| La présence spontanée est auto-libérée >

NECTAR DE LA VOIE

- 100 heures de pratique du niveau 3 du *Nectar de la voie*
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Nectar de la Voie*)

- 100 heures de pratique du niveau 4 du *Nectar de la voie*
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Nectar de la Voie*)

NGONDRO

- 111 111 offrandes de mandala
- 27 777 prosternations
- 50 hrs sur « La vacuité est la présence spontanée »
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique du *Ngöndro*)

- 111 111 répétitions de la prière en 7 vers du *guru yoga*
- 27 780 prosternations
- 50 hrs sur « La présence spontanée est auto-libérée »
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique *Ngöndro*)

NATURE DE L'ESPRIT

- 111 111 offrandes de mandala
- 50 hrs sur « La vacuité est la présence spontanée »
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique)

- Terminer les accumulations du *guru yoga*
- 50 hrs sur « La présence spontanée est auto-libérée »
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique)



RECONNAÎTRE LE BOUDDHA EN SOI

- Avoir participé aux transmissions 1 à 4 de *la Voie de la Libération*
- Avoir terminé les pratiques personnelles du *Nectar de la Voie*, du *Ngondro*, ou bien de *la Nature de l'esprit*, transmissions 1 à 4

- 5| Union des étapes de développement et d'accomplissement >

NECTAR DE LA VOIE

- 100 heures de pratique de *Tara Blanche*
- 7 jours de retraite (comprenant au moins 6 hrs/jour de pratique de *Tara Blanche*)

NGONDRO

- 75 heures de pratique fondamentale
- 7 jours de retraite (avec au moins 6 hrs/jour de pratique de *Tara Blanche* ET
- 400 heures de pratique de *Tara Blanche* OU
- 1.000.000 répétitions du mantra de *Tara Blanche*

NATURE DE L'ESPRIT