

## **INSTRUCTIONS POUR LA RETRAITE**

### **Présentation**

Un droupkang mot tibétain qui signifie « chambre de pratique » est disponible pour les adhérents qui souhaitent faire une retraite.

### **Information**

Vous pouvez consulter les disponibilités des dates sur le [calendrier des retraites](#) (site internet).

### **Instructions de Rinpoché**

Comme dans toutes les activités du dharma nous devons générer la motivation pure. L'état d'esprit qui doit nous guider est le souhait sincère que cette retraite puisse nous permettre de développer les qualités pour aider les êtres.

Rinpoché explique que si une retraite est faite avec la bonne motivation cela devient extrêmement bénéfique pour le pratiquant ainsi que pour le lieu. C'est pour cela qu'il n'a pas souhaité qu'elle soit payante.

Rinpoché souhaite que pendant la retraite nous accumulions la prière en 7 vers de Guru Rinpoché. Bien que cette pratique requière très peu de préparation, ce qui est idéal pour des pratiquants laïques, son pouvoir et sa force de bénédiction sont inconcevables.

Lorsque l'on s'engage dans des activités non ordinaires comme une retraite, toutes sortes d'obstacles peuvent s'élever pour nous détourner de notre projet, des obstacles extérieurs, intérieurs et secrets. C'est pourquoi une fois que l'on a planifié la date de notre retraite, il ne faut pas en parler tant que la retraite n'a pas commencé.

Les plus grands obstacles qui nous empêchent de développer rapidement les accomplissements de la voie proviennent essentiellement, de nos actes négatifs, nos voiles, nos tendances et les endommagements de nos samayas spécialement, avec le maître et les frères & sœurs de vajra. C'est pourquoi, 15 jours ou une semaine avant de commencer une retraite, il faut réciter le mantra du bouddha de purification Dorje sempa (le long ou le court) ou bien réciter la pratique des jeutro.

Avant de commencer une retraite, il est aussi important de rassembler toutes sortes de pratiques méritoires : offrandes aux supports purs, tsok, lumière, alcool aux protecteurs, sangue, tcheutor, offrande au maître etc, dons aux êtres, dons matériels, pratique de libération d'un animal « *tsétar* », pratique de « *lamtrang* » (cela consiste à dégager un chemin en enlevant des pierres qui pourraient blesser des personnes ou des animaux ) etc. Toutes ces pratiques sont des moyens habiles pour rassembler le mérite indispensable à notre progression spirituelle.

Un extrait du « chemin de la grande perfection » :

*« Sachons aussi que lorsque l'on a suivi la pratique d'une divinité de richesse, d'un protecteur du Dharma ou autre, et que l'on désire des accomplissements, ces déités ne peuvent rien accorder si l'on ne jouit déjà des effets d'une générosité passée. Il y avait autrefois un ermite qui, manquant du minimum vital, fit la pratique de Damchen. Il le réalisa si concrètement qu'il pouvait parler avec lui comme avec un être humain. Cependant, il n'obtenait aucun accomplissement. Damchen lui dit : tu es totalement dépourvu des effets d'une quelconque générosité passée. Je ne peux t'accorder aucun accomplissement. » Un jour que notre ermite se trouvait parmi une foule de mendiants, on lui offrit un bol de soupe. Lorsqu'il revint, Damchen lui apparut et demanda : « T'es-tu rendu compte que je t'ai accordé un accomplissement aujourd'hui ? Mais tous les mendiants ont reçu un bol de soupe, il n'y a pas que moi, fit l'ermite, je ne peux pas savoir si c'est ton accomplissement... Quand on a versé ta soupe, un gros morceau de graisse est tombé dans ton bol ; eh bien mon accomplissement, c'était cela ! »*

Pendant la retraite, il faut veiller à garder un esprit détendu sinon cela n'aura aucun bienfait et utiliser les temps de pause pour se détendre. On peut sortir s'aérer dans l'espace jardin près du drupkang mais on ne doit pas descendre l'escalier sauf pour aller allumer une lampe ou venir à une pratique de Tsok.

Il faut aussi faire attention quand à la volonté d'obtenir des accomplissements car c'est l'espoir même qui fait fuir l'accomplissement. Les accomplissements sont le fruit de conditions réunies et surgissent naturellement. Le plus important est de suivre les instructions et surtout de toujours veiller à sa motivation encore et encore.

Concernant l'accumulation de la prière à Guru Rinpoché en 7 vers, bien qu'il n'y ait pas un nombre précis à réciter, c'est important d'en accumuler le maximum suivant ses capacités. Que ce soit un mantra ou une prière, le fait de le répéter un nombre

innombrable de fois va permettre d'activer son pouvoir de bénédiction dans le continuum du disciple. C'est un peu comme si on suppliait quelqu'un sans arrêt de nous aider. Bien sûr, le pouvoir de bénédiction ne dépend pas seulement du nombre de réceptions mais aussi de la motivation et de la foi du pratiquant. Pour les anciens pratiquants, c'est bien si la prière peut être accumulée au minimum 25 000 fois pendant la semaine, certains l'ont accumulée 40 000 fois.

Un pratiquant est quelqu'un qui a pris l'habitude d'observer son esprit en cherchant les émotions négatives qui motivent ses actes car si on ne les cherche pas véritablement il n'y a aucune chance d'en prendre conscience. De toutes les émotions qui voilent notre esprit, l'orgueil et la jalousie sont les plus dures à reconnaître.

### **Instructions supplémentaires**

- La durée minimum de la retraite est de 7 jours « *dun tsam* » en tibétain. Elle peut être de 14, 21, 28 jours etc.
- La journée se déroule en 4 sessions « *tune* » de 2 heures minimum chacune.
- Pendant la durée de la retraite, il est souhaitable d'être végétarien et il ne faut pas consommer d'ail et d'oignon (*substance qui annule la force des mantras*).
- Pendant la durée de la retraite c'est bien de prendre le vœu de silence « *ngark tcheut* », ce vœu entraîne beaucoup de mérite car il ferme la porte aux quatre actes négatifs de la parole : le mensonge, la calomnie, les paroles violentes et le bavardage.

Un extrait du chemin de la grande perfection ; *Lorsque nous récitons un mantra ou pratiquons une « approche », si nous entremêlons des paroles ordinaires, impures, le mantra est dit « impur ». C'est comme lorsqu'on mélange tant soit peu du lait ou du cuivre à de l'or ou à de l'argent : on obtient un métal précieux frelaté qui ne peut remplir le rôle de l'or ou de l'argent purs. C'est pourquoi Guru Rinpoché dit ;*

*« Mieux vaut un mois de récitation sans autre parole, qu'une année de récitation souillée »*

- Pendant la durée de la retraite on ne doit pas sortir de l'enceinte du temple et rester dans l'espace du drupkang en haut de l'escalier.

- Pendant notre retraite s'il y a une pratique de tsok en groupe, on y assiste car cette pratique est une des plus puissantes pour enlever les obstacles, purifier les samayas et obtenir les accomplissements.
- Si l'on possède un mandala on fera l'offrande sur l'autel tous les matins.
- Il faut préparer une assiette avec des offrandes de nourritures **emballées** (choisir de belles substances de tsok), une bouteille d'alcool (rhum, whisky ) et un petit sachet de viande. Cette assiette restera sur l'autel le temps de la retraite et à la dernière session du dernier jour de retraite on préparera ces offrandes en les sortant des emballages et en les disposant joliment sur l'assiette puis on fera la récitation de la tsok et on prendra les « *ngou troup* », les accomplissements de notre pratique.
- Il faut prévoir un paquet d'encens tibétain et offrir une lampe à beurre au moins chaque jour dans la maison des lumières. L'encens et les lampes font partie de notre accumulation de mérite.
- Si l'on a l'habitude de faire une offrande d'alcool aux protecteurs c'est bien de continuer l'offrande pendant la retraite. On peut aussi réciter les seulkas sans faire une offrande journalière et dans ce cas, l'alcool et les substances de la tsok servent aussi de support d'offrandes aux protecteurs.
- Etant donné que le drupkang est situé au dessus du chalet de Rinpoché, il faut faire une confession en récitant chaque jour 21 long mantra de Dorje Sempa et 1 mala du court mantra de Dorje Sempa (p 87) ; On peut le faire le matin en essuyant les bols.
- Chacun se prépare ses repas et gère ses courses. Il faut prévoir d'amener huile, vinaigre, sel poivre, sucre...
- Les draps, oreillers et couvertures sont fournis, il faut prévoir uniquement les affaires de toilettes, serviettes.
- Deux boîtes sont à votre disposition : l'une pour mettre le montant de vos offrandes de lampe (3€/lampe) et d'encens si pris à la boutique, l'autre pour mettre une participation aux frais ( eau, électricité, papier WC, produits d'entretien...) en espèces ou chèque au nom de Tcheulang
- Le droupkang doit toujours être très propre et l'on doit faire attention à ne pas laisser trainer nos chaussettes, chaussures, vêtements du bas devant l'autel.

- Lorsque l'on quitte le lieu, à la fin de la retraite, il faut prendre le temps de bien nettoyer le lieu : l'autel, le frigo, le micro onde, les placards, les étagères, vider la poubelle... Il faut faire une machine des draps, housses de coussins, torchons cuisine et les faire sécher dans le sèche linge (attention ! il ne faut pas vider complètement la cendre de l'encensoir)

## **Déroulement de la journée de retraite**

### Levé 5h30 :

Une fois réveillé et avant de se lever, on s'assoit en pensant à notre maître indifférencié de Guru Rinpoché. Puis on se remémore la motivation pure qui est le souhait que cette retraite puisse nous permettre de développer les qualités pour aider les êtres.

Ensuite on avale le « *zayik* » mantra provenant d'un « *terma* », trésor spirituel révélé par Aphanq Terteun. Ce *zayik* est un mantra qui a le pouvoir de multiplier la puissance des mantras accumulés. Parce qu'il est lié au protecteur « *Za Rahoula* » protecteur des mantras secret, uniquement ceux qui possèdent un *samaya* pur doivent le consommer. *(Tout d'abord on mouille avec sa salive le mantra puis on le roule, on le jette au fond de la gorge puis à l'aide d'un peu d'eau on l'avale).*

Après avoir fait sa toilette on prépare l'autel. Tout d'abord on essuie les bols d'offrandes en récitant le mantra de dorjé sempa *(le long ou le court Om Benza Sato Houg)*, *(On imagine que l'on nettoie symboliquement les négativités accumulées dans cette vie et les vies passées)*. On remplit ensuite les bols d'eau en récitant le mantra *Om ah houg*. *(On imagine que l'eau que l'on offre se transforme en un nectar qui réjouit les supports de refuge, par om l'eau est purifié, par ah elle devient du dutsi, par houg elle devient une offrande incommensurable).*

Ensuite, si on fait l'offrande journalière aux protecteurs, on remplit le *serkyem* d'alcool et on bénit avec le *boumpa* les offrandes d'eau et le *serkyem* en récitant *Om ah houg*.

Puis on fait l'offrande du mandala avec la courte ou longue récitation.

Ensuite on allume un bâton d'encens que l'on passe devant tous les supports de l'autel puis on le dépose dans l'encensoir et on y saupoudre du « nousang », mélange de substance purifiante.

\*\*\*\*\*

Première session : début 6h fin 8h :

Une fois installé, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 3 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou. Tout en récitant la prière d'invitation, on imagine que notre maître, indifférencié de Guru Rinpoché nous confère les bénédictions de son corps parole et esprit éveillé, qui se fondent dans notre corps, parole et esprit ordinaire, et nous purifie de tous nos voiles. Cela annonce aussi le début de la « tune », session. Les instruments sont considérés comme une offrande et c'est important de savoir en jouer correctement. (*Contacter Nathalie pour l'apprentissage cloche & damarou*).

Puis on récite les prières dans le livret p5 à p35

- gyeurnak p5
- kyapdro semkyet p5
- taweu lama soldep p6
- prières à Djikmé langpa, Dodroupchen, Dokyentsé, Lama Rinzin Nyima, Namtrul Rinpoché, Kandro Taré Lhamo p6 à p10
- trashi gyetpa p11
- wangdeut soldep p16
- sampa leundroupma p20
- (*si nous sommes engagés dans l'accumulation des préliminaires à ce moment, nous récitons une fois le livret de la pratique sans faire les accumulations*).
- tsikdeun soldep p35, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 3 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou.
- accumulation de la prière en vers, on rajoute les 3 syllabes à la fin de la prière, « Om Ah Houg Bendzar Goureu Padma Seuddeu Houg » pendant les accumulations.
- longchen monlam p222

- dédicace « djam rouel roua wou.... P246 monlam gyelpo .....p250 »

- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « *tune dar* » en tibétain.

\*\*\*\*\*

Deuxième session : début 9h30 fin 11h30

Une fois installé, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 1fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou. Tout en récitant la prière d'invitation, on imagine que notre maître, indifférencié de Guru Rinpoché nous confère les bénédictions de son corps parole et esprit éveillé, qui se fondent dans notre corps, parole et esprit ordinaire, et nous purifie de tous nos voiles. Cela annonce aussi le début de la « *tune* », session.

- gyeurnak p5

- kyapdro semkyet p5

- taweu lama soldep p6

- tsikdeun soldep p35, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 3 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou.

- accumulation de la prière en vers, on rajoute les 3 syllabes à la fin de la prière, « Om Ah Houg Bendzar Goureu Padma Seuddeu Houg » pendant les accumulations.

- longchen monlam p222

- dédicace « djam rouel roua wou.... P246 monlam gyelpo .....p250 »

- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « *tune dar* » en tibétain.

\*\*\*\*\*

Troisième session : début 15h fin 17h

Une fois installé, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 1 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou. Tout en récitant la prière d'invitation, on imagine que notre maître, indifférencié de Guru Rinpoché nous confère les bénédictions de son corps parole et esprit éveillé, qui se fondent dans notre corps, parole et esprit ordinaire, et nous purifie de tous nos voiles. Cela annonce aussi le début de la « tune », session.

- gyeurnak p5

- kyapdro semkyet p5

- taweu lama soldep p6

- tsikdeun soldep p35, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 1 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou.

- accumulation de la prière en vers, on rajoute les 3 syllabes à la fin de la prière, « Om Ah Houg Bendzar Goureu Padma Seuddeu Houg » pendant les accumulations.

- longchen monlam p222

- dédicace « djam rouel roua wou.... P246 monlam gyelpo .....p250 »

- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « tune dar » en tibétain.

\*\*\*\*\*

Quatrième session : début 19h fin 21h

Une fois installé, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 1 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou. Tout en récitant la prière d'invitation, on imagine que notre maître, indifférencié de Guru Rinpoché nous confère les bénédictions de son corps parole et esprit éveillé, qui se fondent dans notre corps, parole et esprit ordinaire, et nous purifie de tous nos voiles. Cela annonce aussi le début de la « tune », session.

- gyeurnak p5

- kyapdro semkyet p5



- taweu lama soldep p6
- tsikdeun soldep p35, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 3 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou.
- accumulation de la prière en vers, on rajoute les 3 syllabes à la fin de la prière, « Om Ah Hounng Bendzar Goureu Padma Seuddeu Hounng » pendant les accumulations.
- longchen monlam p222 (on peut réciter les souhaits en français)
- sangtchot monlam p224 (on peut réciter les souhaits en français)
- tendrel nyangpo p264
- trashi p264 à 266
- solka p272 - dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 » On offre le serkyem à l'extérieur et on le place à l'horizontal sur son support. *(Pendant cette offrande on demande aux protecteurs, dont l'activité principale est de protéger et d'enlever les obstacles des pratiquants, de veiller sur nous dans cette vie et les vies successives jusqu'à que nous atteignons l'état de Bouddha).*
- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « tune dar » en tibétain.

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « tune dar » en tibétain.

A la fin de la session, on vide les bols d'eau en les retournant sur l'autel, on les essuie le lendemain et on défait le mandala.

*(Au moment de s'endormir on imagine que le maître indifférencié de Gourou Rinpoché se fond dans notre cœur.)*

\*\*\*\*\*

### Tsok du dernier jour

Lors de la dernière session du dernier jour de la retraite, il faut faire la pratique de tsok comme elle est faite au centre.

On préparera les offrandes en les sortant des emballages et en les disposant joliment sur une assiette en gardant quelques substances sur une petite assiette « le lakma » déposée à droite sur l'autel et à offrir le lendemain matin à l'extérieur.

On fera la récitation de la tsok et on prendra les « *ngou trou* », les accomplissements de notre pratique.

- gyeurnak p5
- kyapdro semkyet p5
- taweu lama soldep p6
- tsikdeun soldep p35, on joue la cloche et le damarou puis toujours accompagné des instruments on chante avec la mélodie habituelle 1 fois la prière d'invitation à Guru Rinpoché puis on finit par les 2 coups de damarou.
- accumulation de la prière en vers, on rajoute les 3 syllabes à la fin de la prière, « Om Ah Houg Bendzar Goureu Padma Seuddeu Houg » pendant les accumulations.
- tsikdeun lanam p45 jusqu'à 53
- jetro p70 récité 21 fois le mantra des 100 syllabes p87
- tsikdeun lanam p54 à p65
- exhortation des accomplissements : p65 avant la récitation pour la réception de la Tsok, réciter le mantra de Guru Rinpoché en ajoutant l'exhortation pour recevoir les accomplissements du corps, de la parole, et de l'esprit ; OM AH HOUNG BENZAR GEUREU PADMA SEUDHEU HOUNG KAYA WAGKA TSITTA SARVA SEUDHEU SHREU 108 fois
- p65 à la fin de la récitation pour la réception de la Tsok, consommer un peu des substances deTsok.
- Le lakma p68, on laisse l'offrande de lakma sur l'autel et le lendemain matin après avoir pris les accomplissements on dépose l'offrande de lakma à l'extérieur en vidant l'assiette (sur les marches à l'arrière du Drupkang, au niveau de l'ancienne porte).
- longchen monlam p222 (on peut réciter les souhaits en français)
- sangtchot monlam p224 (on peut réciter les souhaits en français)
- tendrel nyangpo p264
- trashi p264 à 266
- (solka p272)
- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

Une fois la session terminée on joue la cloche et le damarou puis on finit par 2 coups ce qui annonce la fin de la session, « tune dar » en tibétain.

### Le matin du départ

Après avoir préparé l'autel comme les autres jours on récite,

- gyeurnak p5
- kyapdro semkyet p5
- taweu lama soldep p6
- prières à Djikmé langpa, Dodroupchen, Dokyentsé, Lama Rinzin Nyima, Namtrul Rinpoché, Kandro Taré Lhamo p6 à p10
- trashi gyetpa p11
- wangdeut soldep p16
- sampa leundroupma p20
- tsikdeun soldep p35 108fois
- réception des accomplissements : on récite en chantant mélodieusement le mantra pour la réception des accomplissements.

OM AH HOUNG BENZA GOUREU PADMA SEUDDHEU HOUNG

KAYA SEUDHEU OM / WAKA SEUDHEU AH/ TSITA SEUDHEU HOUNG 8fois

Pendant la récitation du mantra on tient l'assiette de tsok avec un petit peu d'alcool (on verse l'alcool dans le bouchon et on le place dans l'assiette) dans la main droite et à la dernière récitation on trempe notre annulaire gauche dans l'alcool que l'on place à nos trois portes puis à notre bouche. On fait la même chose avec la viande et une substance de tsok de l'assiette. On imagine que l'on reçoit les accomplissements du corps Kaya, parole Waka et esprit Tsita du maître indifférencié de Gourou Rinpoché.

Tout ceci se fait avec la cloche main gauche et le dorjé main droite.

La Tsok de la retraite n'est pas comme une Tsok ordinaire il ne faut pas la distribuer à l'extérieur, Si Rinpoché est là on peut aller lui offrir et le reste on la partage avec nos sœurs et frères de pratique ou on peut la ramener chez soi.

- wangdeut soldep p16 (1fois)
- longchen monlam p222 (on peut réciter les souhaits en français)
- sangtchot monlam p224 (on peut réciter les souhaits en français)
- tendrel nyangpo p264

- trashi p264 à 266
- (solka p272)
- dédicace « guéwa deu yeu nyour teu dak.....p291 »

A la fin de la session, on quitte le droupkang en faisant 7 pas vers le haut, en direction des cyprès.

Puis en revient au droupkang, on vide les bols d'eau en les retournant sur l'autel et on nettoie le lieu.

- Lorsque l'on quitte le lieu, à la fin de la retraite, il faut prendre le temps de bien nettoyer le lieu : l'autel, le frigo, le micro onde, les placards, les étagères, vider la poubelle...Il faut faire une machine des draps, housses de coussins, torchons cuisine et les faire sécher dans le sèche linge (attention ! il ne faut pas vider complètement la cendre de l'encensoir)