

PRATIQUE ABRÉGÉE DE TCHENREZI

telle que proposée par Bouddhisme Au Quotidien
lors de la diffusion en direct sur sa chaîne

Nous nous appuyons sur le texte édité par les éditions
Dzambala, et disponible en le commandant auprès de la
boutique de Montchardon/Karma Migyur Ling
environ 6 à 7€ + les frais de port)
<https://www.montchardon.fr/contact/>

L'ordre et les pages de la pratique abrégée que nous proposons :

- Prière aux Maîtres de la lignée : pages 2 à 9
- Refuge et Bodhicitta : page 11 [3 fois]
- Création de la divinité : pages 12 et 13
- Courte louange : page 14, *lignes 1 et 2* [3 fois]
- Prière à 7 branches : pages 14 à 17
- Description de la visualisation lors de la récitation du
Mantra : page 24 / *3^{ème} ligne*, et page 25
- Récitation du Mantra (15 à 20 minutes) : page 25
- Dissolution et conclusion : pages 25 à 27
- Courts souhaits de Déouatchène : page 31 et 32 [3 fois]
- Prière de longue vie à Karmapa : annexes A-B-C
- Prière de longue vie à Shamar Rinpoché (ajout photocopié):
pages 1 à 3
- Prière au Lama : annexe M
- Dédicace : pages 33 et 34 : *les 4 premières phrases en
phonétique page 33, puis à partir de la 2^{ème} phrase en
phonétique page 34.*

Pour toutes informations et instructions sur cette
pratique, ainsi que si vous désirez suivre un
enseignement, vous pouvez contacter Lama Damchö Njima à
bouddhismeauquotidien@yahoo.com