



Service de traduction de la FPMT

Catalogue de nos publications

Novembre 2012

Livres de prières

Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, volume 1 Prières et pratiques fondamentales



Ce livre contient toutes de prières et pratiques fondamentales permettant de pratiquer tant à la maison qu'au centre ou en retraite.

Cette nouvelle édition de 2009 contient les ajouts et mises à jour de Lama Zopa Rinpoché.

Sommaire

- Prières préliminaires
- Prières mahayana pour les enseignements
- Prendre refuge en les Trois Joyaux
- Prières de lam-rim
- Le flot continu de nectar de la transformation de la pensée selon le Mahayana
- Méditation quotidienne sur le Maître Bouddha Shakyamouni
- Louanges aux vingt et un Taras
- Dharma au quotidien
- Prières d'aspiration
- Prières de dédicace
- Prières de longue vie

Imprimé sur du papier issu de forêts gérées de manière durable. Encres utilisées élaborées à partir d'huiles végétales.

Prix de vente : 30 €

Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, volume 2 Pratiques usuelles des centres



Ce livre contient toutes les pratiques les plus utilisées par les centres de la FPMT.

Compagnon du vol. 1, il est idéal pour pratiquer à la maison, au centre, et en retraite.

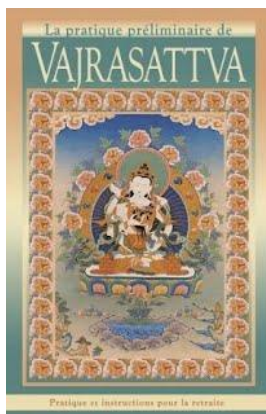
Sommaire

- Yoga du maître de Lama Tsongkhapa
- Pratique d'offrandes vastes
- Libérer les animaux du danger de la mort
- Le joyau qui exauce les souhaits (Pratique du Bouddha de la Médecine)
- Le rituel abrégé des quatre mandalas à Tara Tchittamani
- Courte méditation de Vajrasattva
- Un festin du cercle de pures offrandes de grande félicité : Offrande du tsok à Hérrouka Vajrasattva
- Pratique de Mahakala à quatre visages
- Pratique quotidienne de Pèldèn Lhamo
- Prières aux protecteurs et offrande de thé pour le succès des projets de la FPMT
- Prières supplémentaires (dont les courtes pratiques de Tchènrézi et de Tara verte).

Prix de vente : 32 €

Livrets de pratique

La pratique préliminaire de Vajrasattva Pratique et instructions pour la retraite



"Si vous voulez que les autres vous aiment, vous devez tout d'abord aimer les autres. Si vous faites du bien aux autres, tout naturellement ils vous feront du bien. La loi de cause à effet du karma est aussi simple que cela.

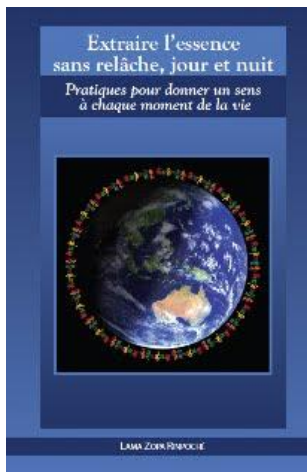
La pratique de purification de Vajrasattva qui est plus puissante que le karma négatif, peut vous éviter de rencontrer les problèmes que le karma négatif vous apporterait autrement. Aussi, la pratique de purification est l'une des solutions la plus importante à nos problèmes et s'avère extrêmement nécessaire, même pour les personnes qui croient que nous n'avons qu'une seule vie. Si vous ne voulez pas de problèmes relationnels, d'échecs dans les affaires, de maladies comme

le cancer ou le Sida, ou de problèmes de notoriété ou de critiques d'autrui, la pratique de Vajrasattva est très importante – aussi bien pour ceux qui acceptent l'existence de la réincarnation et du karma, que pour ceux qui ne l'acceptent pas.

Faire la retraite de Vajrasattva ne consiste pas simplement à réciter le mantra et à dire des prières. Il s'agit de faire en sorte que la pratique soit efficace pour votre esprit, afin qu'elle devienne le moyen le plus rapide et le plus puissant pour transformer votre esprit. Des méditants expérimentés ont conseillé qu'il était plus important, dans l'ensemble, de consacrer vos efforts de la vie quotidienne à la pratique de purification. C'est le moyen d'obtenir des réalisations spirituelles." Lama Zopa Rinpoché

176 pages - Prix de vente : 8,50 €

Extraire l'essence sans relâche, jour et nuit
Pratiques pour donner un sens à chaque moment de la vie
Lama Zopa Rinpoché

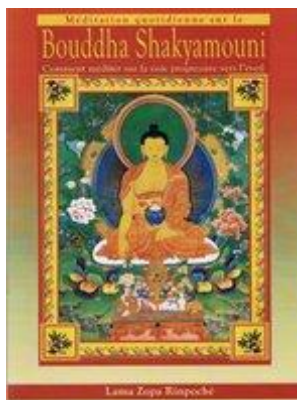


Ce texte de pratique contient des éléments vitaux pour donner un grand sens à la vie quotidienne. Il comprend des mantras provenant des soutras et des tantras qui renforcent votre parole et bénissent votre corps. Prendre les huit préceptes du mahayana vous permet de faire l'expérience du mérite de vivre dans les vœux pour une journée. Avec des phrases du Soutra des nuées des Rares et Sublimes, imprégnez chaque action de la bodhicitta. Finalement, apprenez à faire en sorte que vous laver, vous habiller, dormir et manger deviennent des causes pour l'éveil. Ces méthodes nous aident à transformer chaque action en ce qui est le plus bénéfique pour nous et pour les autres.

« Extraire l'essence sans relâche jour et nuit ; voilà ce que nous devons faire cette fois-ci, alors que nous avons obtenu cet excellent corps doté de liberté. Aaaa sans relâche jour et nuit. Pas seulement quand vous vous sentez heureux, quand vous vous sentez bien, ou quand vous êtes de bonne humeur. Vous devez repérer le 'sans relâche', y prêter attention : pour en extraire l'essence sans relâche jour et nuit. » Lama Zopa Rinpoché

Prix de vente : 8 €

Méditation quotidienne sur le Bouddha Shakyamouni

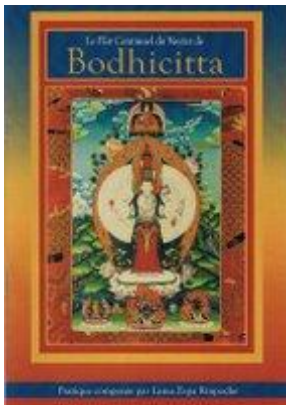


"La vie foisonne d'activités, surtout pour ceux qui vivent en Occident. Nombre de personnes rejettent les rituels, car elles n'en comprennent ni le but ni le sens. Pourtant, si elle est accomplie correctement, cette pratique n'est pas un simple rituel : c'est une méditation. Sans la méditation, le rituel devient comme une orange creuse : la peau à l'extérieur et rien à l'intérieur. Cette pratique contient la totalité de la voie vers l'éveil". Lama Zopa Rinpoché

Ce livret nous propose une méthode facile à utiliser et destinée aux personnes qui désirent mettre en place une pratique de méditation quotidienne. Ecrite par Lama Zopa Rinpoché à l'usage des étudiants débutants, c'est une pratique complète, à la présentation claire, proposant des méditations guidées pour développer notre motivation, l'esprit du refuge et la pensée de l'esprit d'éveil. Elle comprend en outre, une récitation du mantra et une visualisation du Bouddha Shakyamouni ainsi qu'une prière de la voie graduée vers l'éveil (tib. *lam-rim*) sous la forme d'une requête de bénédictions afin de développer toutes les réalisations sur le chemin du plein éveil. Elle inclut tout ce qui est nécessaire à une pratique quotidienne complète.

Prix de vente : 6,50 €

Le flot continu de nectar de Bodhicitta



"Cet enseignement contient l'essence de la transformation de la pensée; l'échange de soi contre autrui. En mettant ces huit versets en pratique tous les jours de notre vie, nous pouvons changer notre attitude normale d'auto-chérissement en la pensée pure et précieuse de la bodhicitta." Lama Zopa Rinpoché

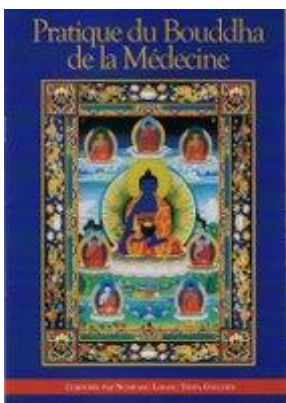
La bodhicitta est l'attitude courageuse spéciale qui aspire à obtenir l'éveil afin d'être bénéfique à autrui. Sans bodhicitta, l'éveil n'est pas possible. En fait, tant que l'on garde l'habitude de la pensée égoïste, il n'y a pas de possibilité de bonheur même temporel.

Ces huit courts versets sont faciles à mémoriser et ont le pouvoir de transformer les personnes qui causent des difficultés dans notre vie en maîtres précieux.

C'est une pratique absolument essentielle, tant pour le bonheur temporel que pour l'éveil suprême. Il s'agit là d'une méthode superbe pour transformer les problèmes en bonheur ; c'est aussi un puissant outil de guérison.

Prix de vente : 5,50 €

Pratique du Bouddha de la Médecine



"La meilleure manière de guérir la maladie est d'utiliser notre esprit - autrement dit, de pratiquer la méditation. Non seulement c'est la méthode la plus efficace, mais de plus elle ne présente aucun effet secondaire fâcheux. Et, tout autant que de guérison, cette pratique est facteur de paix, de calme et de tranquillité dans votre cœur. Puis, le bonheur dont vous jouissez rayonne sur les autres et ainsi vous leur êtes également bénéfique.

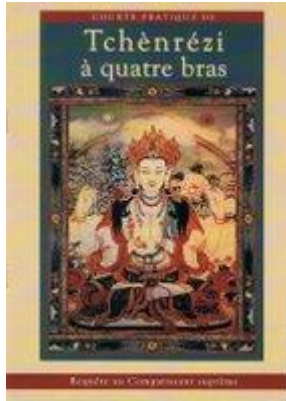
L'une des meilleurs méditations de guérison est celle du Bouddha de la Médecine, qui est la manifestation de l'énergie de guérison de tous les êtres éveillés". Lama Zopa Rinpoché

Ce livret propose une pratique de méditation sur le Bouddha de la Médecine, un être pleinement éveillé dont le but est autant de guérir la maladie que d'empêcher son

apparition. Cette pratique de méditation a été traduite [du tibétain à l'anglais] par Lama Zopa Rinpoché pour ses étudiants, ainsi que pour tous les êtres qui souhaitent guérir de leurs maladies, mentales ou physiques. Puissent tous les êtres vivants en bénéficier.

Prix de vente : 5,50 €

Courte pratique de Tchènrézi à quatre bras

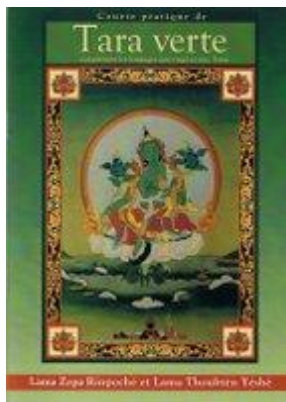


"Qui est Tchènrézi ? Littéralement ce nom signifie "celui qui regarde tous les êtres avec une compassion illimitée". Tchènrézi représente la compassion universelle unifiée à la sagesse qui réalise la vacuité. En pratiquant la méthode du yoga de Tchènrézi, nous pouvons, nous aussi, devenir comme lui". Lama Zopa Rinpoché

Cette courte pratique nous permet de nous rapprocher de la sagesse et de la compassion universelles de l'esprit d'éveil. Méditer sur la déité, Tchènrézi, développer notre aptitude à l'ouverture du cœur et à l'amour. Le mantra de Tchènrézi : OM MANI PADME HOUM est le mantra le plus récité dans le monde du bouddhisme tibétain et son pouvoir de développer le bon cœur est grand.

Prix de vente : 5,50 €

Courte pratique de Tara verte

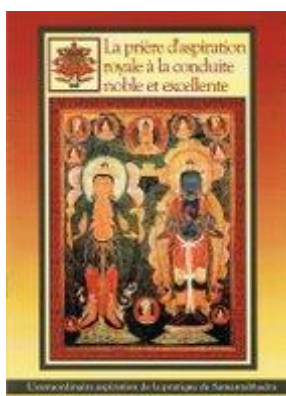


"Tara est l'incarnation des activités sacrées de tous les Bouddhas. Avec la pratique de la méditation de Tara on peut éliminer les obstacles internes et externes au développement de notre esprit, créer une grande quantité de mérites et obtenir de rapides succès dans notre progression vers l'éveil". Lama Zopa Rinpoché

Tout particulièrement, on accomplit la pratique de Tara, "la Libératrice", pour assurer la réussite de toutes nos entreprises, qu'elles soient de nature profane ou spirituelle. Avec le souhait que tous nos projets soient, en fin de compte, bénéfiques à autrui, nous faisons appel au pouvoir de Tara pour que les choses se réalisent de la manière la plus étonnante. Qu'il s'agisse de trouver le partenaire qui nous convient pour une relation, ou de réunir les conditions propices à une vie en retraite solitaire, la pratique de Tara est la recette idéale du succès.

Prix de vente : 6,50 €

La prière d'aspiration royale à la conduite noble et excellente



La prière d'aspiration royale à la conduite noble et excellente est la méthode par laquelle les grands saints du passé ont dédié tous leurs mérites à l'éveil, avec la plus grande efficacité. On peut la réciter

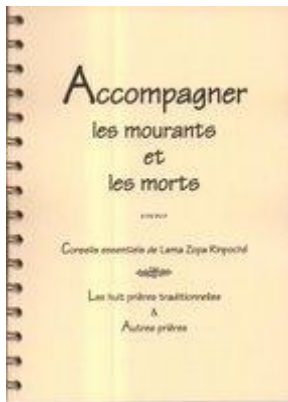
pour clore une session de pratique, une retraite, ou à la fin de tout évènement méritoire.

Cette prière est souvent récitée à plusieurs reprises pour apporter des bienfaits aux personnes malades ou qui viennent de décéder, ou encore pour le succès d'un projet vertueux.

Il s'agit d'une aspiration écrite de façon admirable, contenant les souhaits purs des êtres saints; elle constitue en soi une pratique complète.

Prix de vente : 5,50 €

Accompagner les mourants et les morts



Comme son nom l'indique, ce livret contient les conseils essentiels de Lama Zopa Rinpoché pour accompagner les personnes (et bien sûr aussi les animaux) dont la mort approche, ainsi qu'une fois que la mort s'est produite.

Il regroupe les prières que Rinpoché recommande de réciter dans de telles circonstances.

Un petit livret très utile et pratique, tant pour les centres que pour les étudiants.

Sommaire

- Conseils essentiels de Lama Zopa Rinpoché
- Les huit prières traditionnelles pour les morts
- Autres prières

Prix de vente : 6,50 €

Yoga du maître en 6 sessions

Réservé aux personnes ayant une initiation.

Le livret contient la version longue, la version courte et les engagements des cinq familles de Bouddha.

Prix de vente : 3 € - couverture simple.

Courte pratique de Yamèntaka

Réservé aux personnes ayant une initiation.

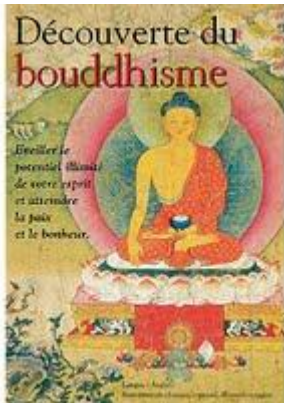
Prix de vente : 3 € - couverture simple.

Pour des pratiques PDF en libre téléchargement

Visitez notre site : www.traductionfpmt.info

DVDs

Coffret de DVDs de Découverte du bouddhisme



Pour tous ceux qui souhaitent avoir un aperçu complet des sujets vastes et profonds de la voie graduée vers l'éveil tels qu'ils sont exposés dans le contexte du bouddhisme tibétain, voici 2 DVDs conçus spécialement à leur intention.

Chaque sujet, ou "module", fait l'objet d'un petit film introduit par Richard Gere ou Keanu Reeves et propose des enseignements délivrés par quelques-uns parmi les grands maîtres tibétains et enseignants occidentaux de notre temps.

Cet ensemble de 13 modules, destiné aux débutants comme aux étudiants plus avancés, présente la voie du Mahayana dans un style clair et accessible. À lui seul, ou conjointement avec le programme d'étude « Découverte du bouddhisme » offert dans les centres de la FPMT, il constitue un excellent outil de référence.

Présenté par Richard Gere et Keanu Reeves.

Langue : Anglais. *Sous-titres en* : Français, espagnol, allemand et anglais.

Cartes

Note : toutes nos cartes sont plastifiées et recto-verso

Carte de libération pour les mourants



Cette carte plastifiée a été conçue par Lama Zopa Rinpoché afin de permettre aux personnes en fin de vie de purifier leur karma négatif.

Contient:

- 10 images de déités et de maîtres,
- 10 mantras,
- Au verso : Un message de Lama Zopa Rinpoché pour ce moment particulier.

Prix de vente : 6 € (25,5 x 20,5 cm)

Carte de protection de Samantabhadra



Cette carte a été conçue par Lama Zopa Rinpoché.

Rinpoché explique : "Cette protection de Samantabhadra permet d'éliminer tout ce qui est néfaste et d'amener la réussite extérieure et intérieure. Le fait d'avoir cette protection chez soi devient un bon feng shui, une façon de créer un environnement favorable."

Comment l'utiliser :

"Quand vous recevez cette carte de protection, commencez par la consacrer correctement. Ensuite, mettez-la au-dessus de la porte d'entrée ou dans différentes parties de la maison : au-dessus des fenêtres, à côté de la porte d'entrée (dehors), etc. Cette image doit être protégée et ne doit pas être détruite par la pluie."

Un court rituel de consécration est joint à chaque carte. La cérémonie doit être précédée d'une courte pratique de gourou yoga comme celui de Lama Tsong Khapa, du refuge, de bodhicitta, des quatre pensées incommensurables, de l'offrande du mandala et de la récitation du Mitséma.

Prix de vente : 4 € (25,5 x 20,5 cm)

Carte du mantra de Namgyèlma



Conseil de Lama Zopa Rinpoché pour l'utilisation de ce mantra :

"Ce mantra de Namgyèlma est extrêmement puissant, c'est le mantra principal pour purifier et libérer les êtres des états d'existence inférieurs, pour purifier le karma négatif et aider ceux qui sont en fin de vie ou qui sont morts, en le leur psalmodiant à l'oreille ou en le plaçant sur leur corps."

Prix de vente : 3,50 € (18 x 12,5 cm) - 6 € (25,5 x 20,5 cm).

Carte du mantra de Vairochana



Selon Lama Zopa Rinpoché :

"Par le seul fait de réciter ce mantra, on obtient la réussite ; et les armes, le feu, l'eau, les poisons [...] ne peuvent nous nuire. Les rois, les voleurs, les brigands etc., eux non plus, ne peuvent nous nuire. Partout où l'on écrit et dépose ce mantra, personne ne contracte de maladies, de nuisance ou de maladies contagieuses et l'on parachèvera la concentration appelée *lumière immaculée*."

Prix de vente : 3,50 € (18 x 12,5 cm) - 6 € (25,5 x 20,5 cm).

Carte du mantra d'offrande

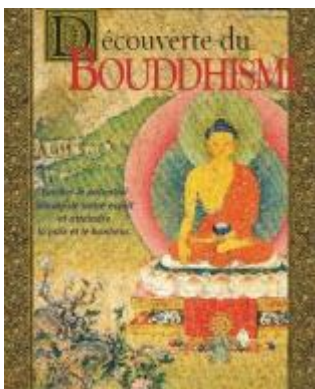


Cette magnifique carte contient un mantra à réciter (que l'on trouve dans le Kangyour, dans la section sur le tantra) quand vous faites des offrandes de fleurs, de nourriture, d'encens, etc. Le verso de la carte comporte un court enseignement de Lama Zopa Rinpoché sur les bénéfices de ce mantra.

Cette carte, elle-même couverte de fleurs, peut être placée sur votre autel et constitue en elle-même une offrande.

Prix de vente : 3,50 € (18 x 12,5 cm).

Centre d'étude en ligne



Découverte du bouddhisme est un cours en ligne composé de 14 modules. Chaque module propose des fichiers audio et vidéo d'enseignements, des lectures, des méditations, un forum de discussions entre étudiants et une évaluation.

Ce programme n'est pas destiné à offrir une simple étude académique du bouddhisme mais vise à transformer votre vie.

Nous sommes heureux d'offrir en **accès libre le Module 2 « Comment méditer »** de Découverte du bouddhisme : la clef d'inscription est **calmemental07**

Les autres modules sont en cours de développement et seront progressivement mis en ligne en 2010 et 2011

Commencez vos études en ligne:

- Visitez le [Online Learning Center](#) (Centre d'étude en ligne)
- Lisez le [Guide d'utilisation](#) (doc PDF)

Vous êtes un centre ou un groupe d'étude de la FPMT

Pour obtenir les réductions centres et boutiques, toute commande ou renseignement :

cdelp.fpmt@yahoo.fr

Service de traduction de la FPMT

www.traductionfpmt.info

info@traductionfpmt.info