

**Prières et horaires** du week-end de pratique des 18 et 19 mars 2017 :

La journée du samedi 18 mars sera consacrée aux prières à Arya Tara, la journée du dimanche 19 mars à la récitation du Soutra de la Sagesse.

Voici le détail du programme qui est proposé. Les horaires ont été établis en fonction des trains circulant ce week-end :

**Samedi 18 mars :**

**De 10 h à 12 h :** Récitation du **Zéphyr de foi soulevant des vagues de compassion en Arya Tara**, en incluant les invocations de la lignée des Maîtres, en allant le plus loin possible jusqu'à l'heure de la pause déjeuner.

**De 13h50 à 16h50 :** Reprise du Zéphyr où l'on s'est arrêté, puis une fois la récitation des 7 x 21 louanges faite, continuer par des récitations du **mantra de Tara OM TARE TOUTARE TOURE SOHA**. Lorsque l'attention diminuera intercaler une récitation des 21 louanges à Tara puis reprendre celle des mantras. Terminer en fin de journée la récitation du Zéphyr.

**Dimanche 19 mars :**

**De 10h15 à 12h15 :** Récitation des **6 pratiques préparatoires** jusqu'au Fondement toutes les qualités incluant la Remémoration de la bienveillance du Maître, puis **réciter en continu des Soutra du cœur de la sagesse parfaite** en tibétain, ensemble et à voix haute.

**De 13h50 à 16h50 :** Commencer la session par la prise de refuge puis la prière en sept branches et la courte offrande du mandala puis reprendre la récitation du Soutra du cœur de la sagesse parfaite. En fin de journée finir la récitation des 6 pratiques préparatoires.

Il est possible à ceux qui le souhaitent de réciter individuellement le soutra en français.