

Nous ferons de nombreuses prosternations lors de la prochaine journée de purification basée sur la pratique des 35 Bouddhas de la Confession. Les prosternations peuvent prendre plusieurs formes. Nous profitons donc de cette occasion pour partager ces explications, issues des documents réalisés pour la retraite de purification de février 2021, de la manière dont **notre Maître, le Vénérable Dagpo Rimpotché**, explique les différentes façons de se prosterner devant le champ d'accumulation. Merci à Manon et son équipe pour la réalisation de ces documents.

Trois façons de se prosterner (rendre hommage par le corps)

1. Grandes prosternations

Pour ceux qui en sont capables, il est préférable de faire les grandes prosternations.

Il est possible de télécharger une vidéo de Rosemary démontrant la méthode correcte d'effectuer les grandes prosternations selon les instructions de Rimpotché en cliquant sur le lien de la page annonces du site webcast « **démonstration de la manière de réaliser de grandes prosternations** » (§ Prières)

2. Prosternations en 5 points

Lorsque les longues prosternations ne sont pas possibles, des prosternations en 5 points peuvent être effectuées.

Vous pouvez télécharger un schéma en cliquant sur le lien suivant : [Télécharger](#)

3. Prosternations sans s'incliner

Lorsqu'il n'est pas possible de se pencher en raison d'un problème de santé ou d'un manque d'espace, etc., les prosternations peuvent se faire sans s'incliner. Si vous pouvez vous prosterner en partie et placer votre front sur un plateau, cela est autorisé. Si vous ne pouvez pas toucher votre front à une surface quelconque, vous ne devez pas vous prosterner du tout. En position assise ou debout, maintenez votre corps droit et utilisez simplement des gestes de la main. Vous pouvez toucher les trois ou quatre points avec les mains en position de prière, puis laisser tomber vos bras sur le côté (sans plier votre corps). Vous pouvez également vous passer des gestes des mains et simplement garder vos mains en position de prière au niveau de votre cœur. Bien que vous ne bougiez pas physiquement, vous pouvez imaginer que vous faites de grandes prosternations.

Multiplication mentale

Quelle que soit la manière de vous prosterner, il est recommandé d'imaginer que vous le faites avec d'innombrables corps vous entourant dans toutes les directions, représentant sous forme humaine toutes vos renaissances passées depuis des temps sans commencement. Vous n'êtes pas non plus seul, mais entouré de tous les êtres sensibles du samsara, également sous forme humaine, qui se prosternent avec vous. Cela amplifie considérablement les effets de chaque prosternation que vous faites.

Si vous lisez l'anglais, vous trouverez la page « annonces » du site webcast (§ Prières) l'extrait de la publication ETET "*Basic buddhist practices*", sur la pratique des prosternations traduit en partie ci-dessus.

Il existe aussi un livret en français intitulé « *Hommages et prosternations* ».