

## INFORMATIONS SUR LE COURS DE BASE À TITISEE

(Cycle de 10 ans : en avril et en août)

Chaque cours est accompagné d'un descriptif qui sert de guide pour les thèmes respectifs, avec des références bibliographiques pour l'étude personnelle. Des transcriptions et des audios avec des explications détaillées sur la plupart des sujets sont déjà disponibles dans la médiathèque Ekayana. Il ne reste plus qu'à les organiser et à les étiqueter de manière plus claire afin que vous puissiez les trouver plus facilement. Les descriptifs donnent des indications sur la littérature de référence et sur le matériel précieux disponible sur Internet.

Nous nous penchons sur les affirmations et les structures fondamentales du Dharma et tissons un fil rouge à travers les différents thèmes. Ce faisant, un "arbre du Dharma" se révèle à nous - avec un tronc, des branches principales et des ramifications - et les liens entre les différents enseignements se dévoilent. Et bien sûr, nous éclairons (comme jusqu'à présent) chaque thème du point de vue du Mahāmudrā : comment cet enseignement aide-t-il à trouver une manière d'être naturelle ?

En accompagnement de ce cycle du Dharma, Lhundrup propose 1 à 2 fois par an un accompagnement personnel dans la pratique de la méditation. Dans la mesure du possible, cela inclut un accompagnement pendant les périodes de pratique intensive, par exemple pendant une semaine intensive ou un mois de pratique intensive.

Sans trop entrer dans les détails, chaque module aborde une série de sous-thèmes et présente un texte court et inspirant pour la pratique chez soi. Le texte sert également de base à l'échange en groupe. Les cours ne suivent pas nécessairement l'ordre prévu, mais s'orientent en permanence vers les besoins, les exigences et les possibilités du groupe. Le matin, Lhundrup réalisera un exposé d'introduction, répondra aux questions, guidera un exercice pratique ou une méditation et préparera le travail de groupe.

Les cours principaux et les échanges en grand groupe ont lieu tous les matins et trois après-midi (lundi, mercredi, vendredi). Quatre après-midi (dimanche, mardi, jeudi et samedi), les petits groupes pratiquent et étudient ensemble. Ils peuvent clarifier leurs questions avec des assistants ou les poser en séance plénière.

### HORAIRES DES JOURNEES

06:00 Pratique personnelle ou en petit groupe (chez soi ou dans un appartement de vacances)

09:00 Enseignement sur le thème du jour avec méditation de contemplation guidée

11:00 Introduction à l'étude en groupe et à l'étude personnelle, questions et réponses

12:30 *Déjeuner (pause)*

15:00 Enseignement en grand groupe ou travail en petits groupes (y compris formation des enseignants)

17:00 Enseignements spécifiques ou pratique personnelle

19:00 Réflexions sur le thème du jour par les assistants, avec pratique de groupe

## FORMATION POUR LES « FACILITATEURS DU DHARMA » ("TEACHER TRAINING")

Les assistants reçoivent une formation et une supervision supplémentaires dans le cadre d'une formation de dix ans à la transmission du Dharma. Cela se fait lors de réunions pendant les cours et entre les cours. Pendant cette période, ils assistent déjà et assument des tâches d'enseignement et de direction de séances pratiques. Les conditions préalables sont la stabilité émotionnelle, l'enthousiasme pour le Dharma, une pratique quotidienne continue et la volonté de se consacrer de tout son cœur à la transmission du Dharma. Lhundrup invitera personnellement des personnes à suivre la formation et discutera avec elles des détails. Nous espérons qu'avec le temps, le cercle des assistants deviendra celui qui conduira l'Institut Ekayana vers la prochaine génération.

*Tu trouveras plus d'informations dans le [PDF sur la formation des enseignants.](#)*

## LITTÉRATURE

Nous nous orientons vers trois ouvrages principaux, pour trois domaines thématiques. Chacun d'entre eux sera complété par d'autres textes. Voici un aperçu des principaux textes que nous mettrons en relation les uns avec les autres et avec d'autres sources :

1. *Guide des étapes de la voie et de l'abhidharma* : Djetsun Gampopa, "Le précieux ornement de la libération", éditions Padmakara.

Complété par :

- "L'entrée dans la voie de l'éveil" de Śāntideva (Bodhicaryāvatāra - trois traductions françaises),
- "La porte pour entrer sur la voie d'un Paṇḍita" de Jamgon Mipham Rinpoche (en anglais "Gateway to Knowledge", volume 4, Rangjung Yeshe Publications). Il n'y a pas de traduction française à l'heure actuelle, mais les premiers chapitres seront prochainement publiés en français aux éditions Norbu.

2. *Entraînement de l'esprit Mahayana* : Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, Commentaire sur le Lodjong, "La grande voie de l'éveil", éditions Norbu.

Complété par d'autres textes fondamentaux de l'entraînement de l'esprit du Mahayana tirés du recueil Lodjong "La grande voie de l'éveil", ainsi que par le commentaire de Shamar Rinpoche "Lodjong", et par "Heart advice from a Mahamudra master" de Gendun Rinpoché.

3. *Méditation dans le style du Mahamudra* : Karmapa Wangchuk Dorje, "Le Mahamudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance" (il existe une traduction française, mais peu recommandée car elle-même traduite depuis l'anglais).

Complété par le traité détaillé de Dakpo Tashi Namgyal "Rayons de lune du Mahamudra" (en français chez Tsadra/Padmakara). Les deux ouvrages sont disponibles en tant que "Moonbeams of Mahamudra" et "Dispelling the Darkness of Ignorance" en un seul volume chez Snow Lion/Shambala Publications. Les éditions Norbu publieront également ces deux ouvrages. Le manuel de Mahamudra de Karmapa Wangtchuk Dordje "Mahamudra – L'océan du vrai sens" (Books on Demand, Norderstedt) fait également partie des livres.

# THÈMES ENVISAGÉS POUR LES 20 MODULES DU COURS DE BASE

## **Cours de base un : introduction**

- . Aperçu du cours de base du Dharma : structure, ouvrages de référence, travail en petits groupes, encadrement de groupe, étude personnelle et pratique quotidienne.
- . Les Quatre Vérités des Nobles
- . La voie de l'éveil : l'octuple voie des Nobles
- . Chemin pas à pas, ou chemin direct ? Chemin de la cause ou du fruit ?
- . Motivation - donner un sens à sa vie, trouver sa propre orientation.
- . Le triple refuge dans les Trois Joyaux
- . Faire naître l'esprit d'éveil ; relativement et en fin de compte, trois types de bodhisattvas (roi, passeur, berger)
- . Les trois caractéristiques d'une pratique authentique : motivation - pratique principale - dédicace

*Texte* : Le Sūtra "Réaliser les qualités des trois joyaux".

## **Cours de base deux : structure de base du Dharma**

- . Qu'est-ce que le *Dharma* ? Résumés du Bouddha lui-même.
- . La triple "mise en mouvement de la roue du Dharma" - les trois grandes traditions d'enseignement
- . Les quatre confiances ("Four Reliances")
- . La structure du traité "Le précieux ornement de la libération" de Gampopa
- . *Mahāmudrā* : base, voie et fruit, ainsi que vision, méditation et action
- . L'objectif à long terme : parvenir au-delà de toutes les vues et de tous les points de vue
- . Trois formations : L'action salutaire, la méditation profonde et la sagesse, ainsi que trois sources de sagesse : l'étude (l'écoute), la contemplation et la méditation.

*Texte* : Les "quatre sceaux" du Bouddhadharma

## **Cours de base trois : les bases de la pratique du Dharma**

- . Comportements bénéfiques : les cinq, huit ou dix actions bénéfiques
- . Trois types de vœux : Auto-libération, bodhisattva et vœux tantriques
- . Le potentiel inhérent : la nature de Bouddha et ses qualités
- . Une précieuse vie humaine

. Se soutenir les uns les autres : Amis sur le chemin, quatre types de *gourous*, la valeur de la communauté spirituelle

. Histoire de la vie du Bouddha Śākyamuni

*Texte* : La "Louange au Bouddha" de Nāgārjuna

### **Cours de base quatre : les bases de la pratique du Dharma (suite)**

. L'impermanence de notre vie, l'incertitude du moment de la mort, la pratique comme préparation à l'après, la nature processuelle de tout être

. Les actions et leurs fruits

. Nettoyer les traces des actions et façonner la vie : Le karma comme refuge

. Les inconvénients et les pièges du cycle de l'existence

. Douze liens de la coproduction conditionnée – où commencer ?

. Libération, extinction ou activité incessante - qu'entend-on par *Nirvāṇa* ?

*Texte* : La prière de vœux de Samantabhadra "Roi parmi les voies de l'aspiration".

### **Cours de base cinq : mettre nos perturbations mentales au service de la voie**

. Le grand défi : dissoudre les voiles et les flux pulsionnels

. Cinq étapes pour travailler avec les troubles mentaux

(1) Stimuler la motivation et s'arrêter sur l'émotion

(2) Utiliser des remèdes

(3) Changer de vue

(4) Voir la nature de l'émotion

(5) Prendre les troubles mentaux comme chemin

*Texte* : L' "Appel au Lama de loin".

### **Cours de base six : les quatre qualités incommensurables**

. Une voie : l'attention, la conscience aimante ; la compassion et la sagesse

. Les Quatre Immenses Qualités comme unité

– Bienveillance

– Compassion

– Joie

– Équanimité

*Texte* : "Les quatre incommensurables de Matchikma".

## **Cours de base sept : Les qualités de cheminement**

- . La voie des anciens (Theravada)
- . La voie du Grand Véhicule (Mahāyāna)
- . Des qualités de cheminement qui se renforcent mutuellement
  - La générosité
  - Une action banafique
  - Patience
  - Persévérance joyeuse
  - Stabilité méditative
  - Sagesse

*Texte* : Les "37 pratiques du bodhisattva" de Togmé Sangpo

## **Cours de base huit : les cinq facteurs d'existence (agrégats)**

- . Qui suis-je ? Prendre la question comme chemin
- . Les quatre forces contraires à l'éveil
- . Dissoudre l'identification aux cinq facteurs d'existence : (1) formes, (2) sensations, (3) discrimination, (4) facteurs formateurs, (5) conscience.
- . Aperçu des 51 facteurs de formation de l'esprit
- . Les cinq ou six perturbations mentales fondamentales de l'esprit
- . Huit types de conscience

*Texte* : Pali-Sutta sur les Skandhas

## **Cours de base neuf : l'entraînement de l'esprit Mahāyāna**

L'applicabilité universelle de l'entraînement de l'esprit en sept points

- (1) Préparatifs
- (2) Pratique principale
- (3) Transformer les difficultés en chemin de la pratique
- (4) Quintessence de la pratique pour toute la vie (les cinq forces)
- (5) Des repères pour progresser
- (6) Obligations de l'entraînement de l'esprit
- (7) Directives pour l'entraînement de l'esprit

*Texte* : La "Prière des vœux du Lodjong" de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

## **Cours de base dix : les bases de la méditation**

- . Se souvenir de l'essentiel, vigilance et attention

- . Éliminer les obstacles tels que la torpeur et l'agitation
  - . Trois phases et neuf étapes pour développer la tranquillité d'esprit
  - . Postures assises et exercices physiques utiles
  - . Aperçu de la quadruple culture de la pleine conscience
    - (1) Créations corporelles, les cinq sens basés sur le corps
    - (2) Formations mentales (ressentis),
    - (3) Esprit
    - (4) Dharmas (lois, compréhensions libératrices)
- Texte* : La "courte prière de Vajradhara", issue des préliminaires au Mahāmudrā

### **Cours de base onze : tranquillité d'esprit, agitations mentales et gestion de la vie quotidienne**

- . Aspects subtils du désir : Cinq plus dix types d'absence de d'avidité
  - . Aspects subtils de l'orgueil : Sept types d'orgueil
  - . Un moi et un non-soi sains
  - . Mini-méditations au quotidien, utiliser toute la journée pour pratiquer
  - . Se préparer à des situations émotionnellement difficiles
  - . Pratique du dharma dans les relations
  - . Préparation à la mort
  - . Reconnaître les progrès
- Texte* : Les "Quatre Dharmas de Gampopa".

### **Cours de base douze : bases de la tranquillité d'esprit**

- . Méditer avec et sans support
  - . Cultiver la conscience avec le souffle
  - . Développer la tranquillité d'esprit en détail
  - . Donner et accepter avec le souffle
  - . Méditation sur le Bouddha
  - . Plus de méditations avec support
  - . Méditer avec des pensées
  - . Méditer sans support
- Texte* : Les « Six Dharmas de Tilopa ».

### **Cours de base Treize : Bases de la méditation d'insight**

- . Les méditations avec et sans insight
- . L'impermanence, la souffrance, le non-soi
- . Onze phases de la méditation de discernement
- . Lien entre le corps, les énergies subtiles et l'esprit
- . Apparition en dépendance
- . Comment se forment les différents mondes ?
- . Examiner les processus perceptifs
- . Unité de la tranquillité d'esprit et de la méditation d'introspection

*Texte : ...*

### **Cours de base Quatorze : Méditation d'insight sur la voie du Mahāmudrā**

- . Quatre conditions spécifiques pour entrer dans le Mahāmudrā
- . Méditation analytique : Qu'est-ce que l'esprit, où trouver le moi ?
- . Quatre compréhensions essentielles
  - Tout est esprit
  - L'esprit est vide
  - La vacuité est une présence spontanée
  - L'existence spontanée est auto-libératrice
- . Voie de la dévotion, repos dans l'être naturel

*Texte : Prière de Mahāmudrā du troisième Karmapa*

### **Cours de base quinze : les bases de la pratique du Mahāmudrā**

- . La Voie du Milieu dans le bouddhisme du Sud et du Nord
- . Mahāmudrā et Vipassanā : points communs et différences
- . Qu'est-ce que le Mahāmudrā ? Définitions
- . Le Mahāmudrā de sūtra, de tantra et d'essence
- . Portes de la libération : vacuité, absence de caractéristiques, absence de désirs et luminosité naturelle non affectée.
- . Insubstantialité du soi et des phénomènes
- . Différents aspects de la vacuité
- . Les huit compréhensions profondes

*Texte : Le "Sūtra du cœur" du cycle de Prajñāpāramitā*

### **Cours de base seize : Mahāmudrā et Yogacara**

- . Qu'est-ce que l'éveil ? Différents points de vue

- . L'école Yogācāra : une représentation positive de l'éveil
  - . Huit types de conscience
  - . La "base de tout" et la "base-conscience"
  - . Deux vérités
  - . Trois aspects de la réalité
  - . Lumière de l'esprit, conscience non-duelle
  - . La quintuple conscience intemporelle et la transformation de la conscience
- Texte* : Les "Six Bardos"

### **Cours de base dix-sept : approfondir la pratique de Mahāmudrā**

- . Être naturel, ne rien faire mentalement
  - . La pratique du Dharma tout au long de la vie : 6 bardos et 6 yogas
  - . Éliminer cinq idées fausses
  - . Clarifier quatre malentendus
  - . Éviter trois goulots d'étranglement
  - . Surmonter les obstacles
- Texte* : Les "Trois clous" de Patrul Rinpoche

### **Cours de base dix-huit : descriptions du chemin et du fruit**

- . Les fruits de la pratique - où mène le chemin ?
  - . Quatre fois trois yogas de Mahāmudrā
  - . Unité émergente simultanée
  - . Cinq chemins
  - . Dix degrés de bodhisattva
  - . Bouddhité, trois Kāyas
  - . Deux aspects de la pleine conscience
  - . Activité éveillée
- Texte* : "Mahāmudrā en quelques mots" par Naropa

### **Cours de base dix-neuf : Histoire**

- . L'histoire précoce du Bouddhisme
- . Le développement du Bouddhisme Mahāyāna
- . Les écoles tibétaines
- . Origines et caractéristiques de la lignée Kagyu
- . Grandes lignes du bouddhisme tantrique
- . Theravada aujourd'hui, Vipassana en Occident



- . Bouddhisme Chan et Zen
- . Un pont vers l'octuple voie de Patañjali  
*Texte* : « Le Mahāmudrā du Gange" de Tilopa

### **Cours de base vingt : intégration et perspectives**

- . Continuité de l'être : renaissance et libération
- . Sept membres de l'éveil
- . Créer consciemment au quotidien
- . Et maintenant, quelle est la suite ?
- . Qu'est-ce qui a fait ses preuves ? Des conseils pour toute la vie
- . Qu'est-ce que ma pratique ?
- . Diplôme

*Texte* : ...

### Dates des cours (du samedi au dimanche en huit)

<b>2024</b> : cours 1 : 18 - 26 mai	Cours 2 : 10 - 18 août
<b>2025</b> : Cours 3 : mar 22 - mer 30 avril	Cours 4 : 09-17 août.
<b>2026</b> : Cours 5 : 18-26 avril	Cours 6 : 08-16 août
<b>2027</b> : Cours 7 : 17-25 avril	Cours 8 : 07-15 août
<b>2028</b> : Cours 9 : 15-23 avril	Cours 10 : 05-13 août
<b>2029</b> : Cours 11 : 14-22 avril	Cours 12 : 04-12 août
<b>2030</b> : Cours 13 : 13-21 avril	Cours 14 : 03-11 août
<b>2031</b> : cours 15 : 12-20 avril	Cours 16 : 09-17 août
<b>2032</b> : Cours 17 : 17-25 avril	Cours 18 : 07-15 août
<b>2033</b> : Cours 19 : 16-24 avril	Cours 20 : 06-14 août