

# **KARMA THARTCHIN LING**

***Centre d'Etudes Bouddhiques Tibétain de Lyon***



## ***PROGRAMME***

***Mars - août 2009***

Méditations et enseignements ouverts à tous

# Pratiques de méditation



Dans la tradition Kagyu, l'accent est particulièrement mis sur la pratique méditative, l'expérience directe de la réalité. Rappelons l'importance de ces pratiques en commun où chacun reçoit l'influence spirituelle et les bienfaits générés par le groupe.



## **SHINE : Mardi 19h30 à 20h30 | Jeudi 20h à 20h15**

*Etre bouddhiste n'est généralement pas requis pour pratiquer cette forme de méditation silencieuse commune à toutes les traditions du bouddhisme.*

L'individu, continuellement emporté par ses pensées et ses émotions, vit hors de lui-même parce qu'il vit hors de l'instant présent. Cette pratique du *calme mental* est le moyen de se libérer du passé, auquel on se raccroche constamment, et du futur, théâtre de nos peurs et espoirs. Elle permet de retrouver la réalité de l'instant présent où résident la conscience et la paix.

Accessible aux débutants, la pratique de Shiné est destinée à pacifier l'agitation mentale, puis à stabiliser l'esprit, en développant l'attention vigilante. Elle amène progressivement l'esprit en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté.

La pratique du mardi comprend 4 sessions de méditation guidée de 12 minutes environ, entrecoupées de courtes périodes de détente. La pratique du jeudi inclut une courte session de 15 minutes. Des explications sont données avant chaque session.



*Les méditations sur les déités utilisent des moyens habiles - visualisations, rituels de prières et d'invocation combinées à la récitation de mantras - qui permettent de nous relier à notre propre nature de Bouddha. Pour pratiquer ces techniques, il est conseillé de demander conseil à un enseignant.*



## **TCHENREZI : Mardi 20h45 à 21h30 | Jeudi 20h15 à 21h15**

*Avalokiteshvara* en sanscrit, représente l'amour et la compassion de tous les êtres éveillés.

Son mantra *Om Mani Pémé Houg* est considéré comme le roi des mantras ; chacune de ses syllabes possédant à elle seule un potentiel de bénédiction incommensurable. Sa récitation développe et fait mûrir en nous des qualités d'amour et de compassion et permet de réaliser le bienfait de tous les êtres sans exception.

### **Origine de l'accumulation du mantra Benza Gourou**



*La récitation du mantra de Gourou Rinpoché "Om Ah Houg Benza Gourou Pema Siddhi Houg", considérée comme aussi puissante et bénéfique que celle du mantra Mani, permet d'écarter les obstacles et de recevoir les accomplissements ordinaires et ultimes.*

*Dans le passé, le Vénérable Kalou Rinpoché fit une requête d'accumulation de cent millions du mantra de Tchenrézi. A Montchardon, l'objectif fut atteint en 1997 et Lama Teunsang décida alors de poursuivre par une pratique d'accumulation de cent millions de Benza Gourou.*

*Pour cette raison, à la fin de chaque pratique de Tchenrézi à Lyon et à Montchardon, il est recommandé aux pratiquants de donner le décompte de leur récitation.*



## Pratiques de méditation

---

Tara, *la libératrice*, est la forme féminine de l'Eveil personnifiant l'activité spontanée des Bouddhas au service de tous les êtres. Ses 21 aspects protègent des dangers et difficultés de l'existence.



### **TARA VERTE : Vendredi 20h à 21h30**

Manifestation de la compassion, la Vénérable et Noble Libératrice naît des larmes de Tchenrézi dont elle prolonge l'activité de façon concrète en protégeant de toutes formes de peurs et d'obstacles.

Son mantra : *Om Taré Touttaré Touré Soha*

### **TARA BLANCHE : un dimanche par mois**

précédée à **10 heures** de la récitation

de la *Dharani de Vajravidarana* et des *Cent mille mantras*



Tara Blanche est spécifiquement un aspect de longue vie dont la pratique permet de dissiper les causes de mort prématurée. L'on récite ainsi pour soi et pour autrui son mantra *Om Taré Touttaré Touré Mama Ayou Pounyé Jnyana Pouktim Kourou Soha* afin d'assurer la longue vie ou lorsqu'une menace se fait sentir sur la santé.

La version utilisée est écrite par Djamgoeun Kongtrul Lodreu Thayé.

La récitation des **Cent mille Mantras**, puissante compilation de mantras et Dharanis enseignés par le Bouddha, est d'un bienfait incommensurable : *«Tel un vent puissant surgissant de la sagesse primordiale, les nuages jusqu'alors accumulés se disperseront pour que resplendisse le soleil»* (Kalou Rinpoché).

La récitation de la **Dharani de Vajravidarana** a la force de purifier le karma négatif.



### **MILAREPA : une fois par mois 20h à 21h30**

Milarépa - saint, poète et ermite, est l'exemple même de celui qui, par la force de la pratique, a su réaliser l'éveil «en un seul corps et une seule vie».

La récitation de son mantra *Om Ah Gourou Ha Sa Benza Houg* développe la diligence et l'ardeur à la pratique.

Son gourou-yoga, l'union avec l'esprit éveillé du Lama, nous libère de l'illusion et de la souffrance et nous ouvre à notre propre nature éveillée. Accompli les jours proches de la pleine lune, ce rituel comprend une *tsok*.

**La Tsok**, ce festin d'offrandes communautaire, est la mise en œuvre de la «vision pure», la transformation de l'impur dans le pur, dans laquelle les négativités et les poisons symbolisés par la viande et l'alcool sont utilisés comme voie d'Eveil. On promet d'accepter les substances sacrées qui ont été bénies et de les consommer.

Cette pratique réjouit les aspects de Bouddha, répare nos brisures de serments sacrés vis-à-vis du Lama, nous permet d'accumuler des mérites et de la sagesse, et purifie les voiles.

Il est de tradition que les participants apportent des offrandes telles que nourriture et boissons.

# Pratiques de méditation

---



## En présence de Lama Seunam Dordjé

Pratique de Shiné | **mardi 17 mars** à 20h

Pratique de Tchenrézi | **jeudi 18 avril** à 20h

## En présence de Lama Tsultrim Gyamtso

Récitation des Cent Mille Mantras | **samedi 25 et dimanche 26 avril** à 9h30

Pratique de Tchenrézi | **samedi 25 avril** à 20h



Les enseignements prévus par les lamas remplacent les pujas du jour.  
Certaines dates de sessions sont annulées les jours fériés ou jours d'indisponibilité.

**Méditation de SHINE** | **14 avril - 12 mai - 28 juillet**

**Puja de TCHENREZI** | **14/16/ 23 avril - 12 mai - 28 juillet**

**Puja de TARA VERTE** | **20 mars - 3 et 24 avril -- 1/8/15/22 mai - 12 juin - 21 août**

**Puja de TARA BLANCHE** | **tout le mois de mai**



## CALENDRIER TIBETAIN TSURPHU

Les jours retenus sont particulièrement favorables à la pratique de la vertu sous toutes ses formes. Les bienfaits accomplis seront extraordinairement multipliés par 100 000...

### **Mercredi 11 mars : CHOTRUL DUTCHEN**

Commémoration des 15 premiers jours de l'année durant lesquels le Bouddha accomplit un miracle chaque jour pour faire naître la dévotion.

### **Samedi 30 mai : KUTAMPA**

Anniversaire de la naissance du Bouddha

### **Dimanche 7 juin : SANGYEPA**

Anniversaire de l'Eveil du Bouddha et de son Maha-parinirvana

### **Samedi 25 juillet : CHOKHOR DUTCHEN**

Premier enseignement du Bouddha : les quatre nobles vérités



Pendant la période estivale, la programmation des rituels reste incertaine.  
Il est indispensable de nous contacter au préalable.

Au 1<sup>er</sup> septembre, les pratiques habituelles reprennent. Milarépa : 9 septembre.



## Enseignements

*L'enseignement du Bouddha ne peut se limiter à des textes ; il est vivant, expérimenté, transmis par des accomplis qui nous invitent à le vivre à notre tour.*

La lignée Kagyu insiste sur l'importance de la transmission orale de maître à disciple. Ainsi toute l'année, grands Maîtres, Lamas ou Drouplas viennent enseigner aux pratiquants pour les guider progressivement sur la voie d'une façon juste et appropriée. La présence du lama nous transmet une inspiration faisant naître en nous la dévotion qui nous ouvre et nous transforme.

**Mercredi 18 mars 2009**

### Les Quatre Maras

☸ L'obstacle qui nous met en danger peut devenir finalement notre meilleur ami si nous utilisons l'attitude éveillée du pratiquant.

Notre perception d'une situation difficile comme étant un obstacle n'est en vérité que la manière dont le monde et l'expérience que nous vivons nous enseigne le point sur lequel nous butons.

Au cours de cette soirée, Lama Seunam Dordjé nous expliquera ce que sont ces quatre obstacles.

**Vendredi 20 mars**

### Bouddhisme et mort

☸ Dans la tradition bouddhiste, la mort n'est pas une fin en soi mais une transformation dans la renaissance et la continuité. Elle peut être utilisée comme moyen d'éveil à condition de s'y préparer toute la vie.

Lama Seunam Dordjé donnera quelques explications concernant ce point essentiel de la pensée bouddhiste.

**Week-end du 21 et 22 mars**

### Mort, état intermédiaire, renaissance et sens des funérailles bouddhistes

☸ De tout temps, l'être humain s'est trouvé confronté à l'angoisse et au mystère de la mort.

Bien qu'elle soit incontournable et frappe tous les êtres sans exception, chacun peut mieux la comprendre, l'intégrer dans sa vie quotidienne et ainsi s'y préparer.

Lama Seunam Dordjé expliquera ce qu'est la mort selon l'optique bouddhiste, ce qui se déroule ensuite, les moyens à mettre en application pour s'y préparer et le sens des funérailles.

### Lama SEUNAM DORDJE

☸ Ouvert aux débutants et aux confirmés

🔊 Horaire : 20 heures

### 🎧 CONFERENCE GRAND PUBLIC

Lieu de la conférence : au centre

Participation : 10 €

🔊 Horaire : 20 heures

☸ Ouvert aux débutants et aux confirmés

🔊 Tout le week-end 10h à 12h || 14h à 17h

## Du vendredi 3 au dimanche 5 avril

### Cycle *Les pratiques préliminaires*

☸ Cette 1<sup>ère</sup> partie sera consacrée à l'explication des 4 pratiques préliminaires communes et des 2 premières pratiques préliminaires spéciales.

Le chemin de l'Eveil, selon le bouddhisme tibétain, repose sur un enchaînement progressif de pratiques dont Lama Tchodroup Dordjé nous présente ici les premières étapes.

Le point de départ est la prise de conscience des *Quatre Pensées qui orientent l'esprit hors de l'existence conditionnée*.

Viennent ensuite les quatre pratiques préliminaires spéciales. La première est la prise de refuge associée aux prosternations et au développement de l'esprit de l'éveil. La deuxième est la méditation de Dordjé Sempa, qui a pour fin de se libérer des voiles les plus grossiers masquant la réalité ultime de la nature de l'esprit.

Lama Tchodroup Dordjé nous offre donc, à travers cet enseignement, l'occasion de commencer par le commencement, pour établir les bases solides indispensables à toute pratique ultérieure.

## Du mardi 14 au jeudi 16 avril

### **La vie, la voie : une vie d'intelligence et de bienveillance dans les pas du Bouddha**

☸ S'asseoir sans drame et vivre simplement : ni religion ni simple philosophie, le bouddhisme est plutôt une méthode d'épanouissement des potentiels de l'humain, une somme de moyens pragmatiques et adaptés pour permettre à chaque être de découvrir les richesses profondes de l'esprit.

Il y aura un exposé des principes fondamentaux de cette voie ainsi qu'un échange au travers de questions-réponses.

Sera également proposé un tour d'horizon sur la transposition de la relation au *maître*, aujourd'hui en occident. La manière dont est appréhendé ce partenariat, où le dharma s'échange et s'enrichit, avec le *facilitateur* ou *compagnon de route* va venir nourrir ce chemin de découverte.

Nous ferons également ensemble l'expérience du calme mental par des moments de méditation.

## Lama TCHODROUP Dordjé

- ☸ Ouvert aux débutants et aux confirmés
- ☸\* Texte requis : pratiques préliminaires

🔊 Samedi : 14h à 18h

Dimanche : 10h à 12h || 14h à 17h

- ▶▶ **SUITE** sur le refuge et Dordjé Sempa  
*Vendredi 2 au dimanche 4 octobre 2009*

### 📖 **Révision des cours de tibétain**

Samedi 4 : 10h/11h30

Dimanche 5 : après l'enseignement

## Lama TSONY

- ☸ 3 soirées portes ouvertes  
pour une pratique laïque en toute simplicité

🔊 Horaire : 20 heures

## Du jeudi 23 au dimanche 26 avril

### Pratique de Sangyé Menla

☸ Le Bouddha Shakyamouni est apparu, sur une requête du Bodhisatva Manjoushri, en tant que Sangyé Menla, le Bouddha de la médecine. Il a alors exposé le tantra racine de la médecine et conféré l'initiation à quantités d'êtres.

Les bienfaits spécifiques à la méditation de Sangyé Menla, roi du lapis-lazuli, sont infinis. Lui rendre hommage éloigne les handicaps, libère de toutes maladies, favorise la guérison en purifiant et dissipant le karma, les tendances et émotions qui sont à l'origine des maladies.

Cette pratique est utile pour soi-même mais est aussi un excellent moyen pour aider les autres, ceux qui souffrent de la maladie ou ceux qui sont à la fin de leur vie.

Lama Tsultrim Gyamtso donnera la transmission complète de cette pratique et dirigera des sessions du rituel. En outre, il donnera une description du déroulement du rituel, les chants et la symbolique.

## Du lundi 11 au mercredi 13 mai

### Enseignement et initiation de Tchenrézi

☸ Tchenrézi est la personnification de l'amour et de la compassion infinie de tous les Bouddhas, qui œuvre sans cesse au bienfait de tous les êtres sans exception.

Ses quatre bras symbolisent les quatre pensées infinies (amour, joie, compassion et équanimité). Son mantra exprime sous forme de sons, toute la connaissance et la compassion des Bouddhas.

Sa récitation régulière permet de faire naître en nous l'amour et la bienveillance envers les êtres sensibles et de parfaire les six paramitas.

Lors de ces trois soirées exceptionnelles, Lodreu Rabsel Rinpoché donnera l'explication de cette pratique et approfondira notamment les phases de développement et d'achèvement dans la méditation (*Kyé Rim* et *Dzog Rim*).

Il confèrera l'initiation de Tchenrézi ce mercredi 13.

## Lama TSULTRIM GYAMTZO

🔒 Prise de refuge indispensable

✳️ Texte : rituel de Sangyé Menla

🔊 Jeudi et vendredi : 20h à 21h30

Samedi : 10h à 12h || 15h à 17h

Dimanche : 10h à 12h || 14h à 16h

## LODREU Rabsel RINPOCHE

🔒 Ouvert aux débutants et aux confirmés

✳️ Texte : Rituel de Tchenrézi

🔊 Horaire : 20 heures

☸ **Pour recevoir l'initiation, il est impératif d'avoir pris refuge.**

☸ **Pour ceux qui le désirent, Rinpoché donnera les vœux de refuge avant l'initiation.**

## Du vendredi 15 au dimanche 17 mai

### Pratique de Milarépa

☸ Milarépa est un yogi tibétain qui atteignit l'état de Bouddha en une seule vie.

Il est l'inspireur par excellence sur le chemin de la sagesse et véhicule la grâce de toute la lignée Karma Kagyu. La seule audition de son nom fait ressurgir en nous la dévotion. L'histoire exemplaire de sa vie à travers les dures épreuves que lui fit endurer son maître Marpa ravive la persévérance.

*Son gourou-yoga* ou union avec l'esprit éveillé du lama permet de développer la dévotion envers le lama et de réaliser la véritable nature de l'esprit.

Durant ces quelques jours, Lama Kunkyab Dordjé nous exposera la signification profonde de cette méditation et donnera une description du déroulement du rituel, les chants et la symbolique.

Ce stage, destiné à ceux qui désirent entrer un peu plus dans la compréhension de la pratique, se terminera par un rituel d'offrandes (avec tsok).

## Du vendredi 12 au dimanche 14 juin

### Méditation de Shiné

☸ Notre esprit est le plus souvent agité et confus, ballotté par l'espoir, la crainte, l'excitation et la peur.

La méditation silencieuse de Shiné va permettre de pacifier l'agitation du mental, en développant l'attention vigilante amenant progressivement l'esprit en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de grande clarté.

Apaiser l'activité mentale, rendre l'esprit stable et clair puis observer l'esprit dans sa véritable nature.

Lorsque cette pratique est régulière, l'expérience de la méditation se renforce pour imprégner progressivement toutes les situations de notre quotidien, jusqu'à nos rêves.

Instructions, temps de questions/réponses et méditations alterneront afin de transmettre aux participants les moyens d'une pratique régulière.

Ce stage sera l'occasion pour les plus confirmés d'approfondir Shiné.

## Lama KUNKYAB Dordjé

🔒 Prise de refuge indispensable

✳️ Texte : Rite d'offrande à Milarépa

🔊 Vendredi : 20h

**Samedi : 10h à 12h - Atelier TORMAS**

Samedi : 14h à 17h

Dimanche : 10h à 12h || 14h à 17h

## Lama TCHODROUP Dordjé

🔒 Ouvert aux débutants et aux confirmés

🔊 Samedi : 14h à 18h

Dimanche : 10h à 12h || 14h à 17h

📖 **Révision des cours de tibétain**

Samedi 13 : 10h/11h30

Dimanche 14 : après l'enseignement

**Du lundi 27 au mercredi 29 juillet**

## **Lo Djong, l'entraînement de l'esprit**

☸ Face à des situations difficiles, nos réactions émotionnelles nous ramènent trop souvent à nos vieilles habitudes de comportement.

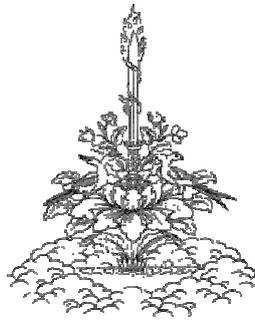
Les instructions de Lo Djong exposent les méthodes pour transformer progressivement notre disposition d'esprit : lâcher notre attitude égocentrique en s'ouvrant aux autres, en développant l'altruisme, l'amour et la compassion et en intégrant toute situation adverse dans notre démarche spirituelle.

Au cours de ce stage, Lama Deundam alternera enseignements et temps de méditation.

**Lama DEUNDAM**

🕒 Ouvert aux débutants et aux confirmés

🕒 Horaire : 20 heures



### **Petit poème écologique**

*A la saison printanière,  
Tous les paysans du Tibet labourent.  
Ainsi, moi le yogi,  
Sur le champ des émotions rebelles,*

*J'épands l'engrais de la confiance,  
J'arrose avec les cinq Nectars  
Les grains de la non-conception,  
D'absence d'illusion, ainsi je les sème.*

*Les bœufs unis du non-duel  
Tirent la charrue de Sapience  
Et je les mène avec la bride  
Des liens bien préservés de mes initiations.*

*Le premier sillon droit tracé  
Du soc de la non-distraction,  
J'active encore le travail  
Usant de l'aiguillon de l'ardeur diligente.*

*Les émotions solidifiées  
Comme des mottes, pulvérisées,  
Paraît la pousse de l'Éveil  
Et le moment venu le fruit sera parfait.*

*Fermier récoltant pour ce monde  
Et moi pour ce qui ne meurt pas,  
A la moisson ultimement  
Nous verrons qui de nous  
aura gagné le plus.*

*En imageant les phénomènes,  
J'ai chanté le travail des champs,  
Toi, l'arrogant, réjouis-toi,  
Accumule les actes bons  
et la sagesse.*

**Milarépa**

## Accès au centre

### En voiture

*Rue Garibaldi* : prendre à droite rue Vauban

*Cours Lafayette* : à gauche rue Récamier, à gauche rue Tête d'Or, à gauche rue Vauban

**SNCF** : Gare de la Part-Dieu (à 10 mn)

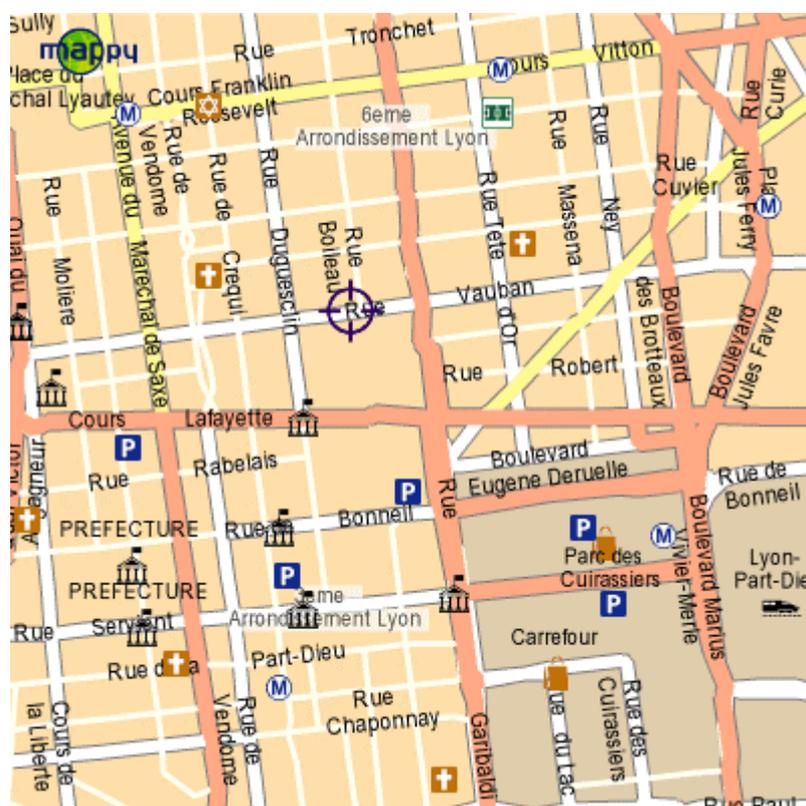
**Bus** : ligne C3 arrêt *Duguesclin*, ligne 41 arrêt *Lafayette-Garibaldi*

**Tramway** T1 arrêt *Palais de Justice - Mairie du 3<sup>ème</sup>*

**Métro** ligne B station *Guichard* ou ligne A station *Foch*

**Parking Place de l'Europe** (à 2 mn)

Gratuit en semaine après 18h, gratuit le dimanche et les jours fériés



**75 rue Vauban**

**69006 Lyon**

**Tel. 0951 209 993**

**[www.cebtl-ktl.org](http://www.cebtl-ktl.org)**

**[cebtl@free.fr](mailto:cebtl@free.fr)**