



SAKYA TSECHEN LING

# PROGRAMME 2019

ÉTUDES – PRIÈRES – MÉDITATIONS



*En hommage à Khenchen  
Shérab G. Amipa Rinpoché*

SAKYA TSECHEN LING

Institut européen de bouddhisme tibétain

5, rond-point du Vignoble – 67520 KUTTOLSHEIM – France

Tél. : +33 (0) 3 88 87 73 80

Email : [sakya.tsechen.ling@ozone.net](mailto:sakya.tsechen.ling@ozone.net)

Page Web : [www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)

fondé par

**Khenchen Shérab Gyaltsen Amipa Rinpoché**



Vén. Khenchen Shérab Gyaltzen A. Rinpoché

### *Chers amis dans le Dharma,*

*Dans le droit fil des lignes directrices fixées par le fondateur de notre Institut, Khenchen Shérab Gyaltzen Amipa Rinpoché, avec le respect fidèle et reconnaissant que nous lui vouons à lui ainsi qu'à Khenpo Dakpa Woesser Lag, les activités usuelles et temps forts ont égrené l'année 2018, prémices déjà à des moments très attendus pour 2019 avec la venue de Sa Sainteté Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoché, venue qui elle-même annonce l'organisation d'une retraite-fondement sur Vajrayogini. Enfin, à Anvers, se déroulera le tout premier Sakya Monlam européen.*

L'année 2018 à l'Institut Sakya Tsechen Ling a été marquée par un hommage constant à Khenpo Dakpa Lag, décédé le 29 novembre 2017, depuis les dernières se-

maines des cérémonies en son honneur avec en point d'orgue celles du 18 janvier, jusqu'aux cérémonies de commémoration du 29 novembre 2018.

Cette même année a vu ses activités traditionnelles, dans le respect de la ligne choisie par Khen Rinpoché, perdurer dans une chaleureuse harmonie entre ses membres anciens et fidèles ou plus récents, grâce à Khenpo Tashi Sangpo Amipa qui, témoin précieux et expérimenté du monastère tibétain de Sakya, ne ménage nul effort en faveur de ses disciples, grâce également aux autres enseignants qui nous réjouissent de leurs interventions, de leur compétence et de leur expérience.

Ce sont l'écoute d'enseignements intemporels mais tellement actuels, la réflexion qu'elle induit, les pratiques de méditations qu'appelle à juste titre de ses vœux notre société affairée et communicante, en efficace antidote aux trop présents « divertissements », entraves à une saine, altruiste et bienfaisante concentration.

## Sommaire

- Page 01** Informations de contact
- Page 02-03** Éditorial et présent préambule
- Page 04-05** Regards vers l'année 2019
- Page 06-07** Rétrospective de l'année 2018
- Page 08-09** Présentation des enseignants
- Page 10-13** Programme des sessions mensuelles et retraites en 2019, en français et allemand
- Page 14-15** Fêtes majeures et autres activités en 2019
- Page 16** Plan d'accès



Vén. Khenpo Dakpa Woeser Lag

**Liebe Freunde im Dharma,**

*In Einklang mit den Lehren des Gründers unseres Instituts, Khenchen Sherab Gyaltsen Amipa Rinpoche, und mit unserem treuen und dankbaren Respekt für ihn und Khenpo Dakpa Woeser Lag, neigt sich das Jahr 2018 mit seinen üblichen Aktivitäten und Höhepunkten seinem Ende zu. Für 2019 wird mit sehr viel Vorfreude die Ankunft Seiner Heiligkeit Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoche erwartet, die sogar die Organisation eines Vajrayogini Basis-Retreat vorsieht. Außerdem wird der allererste europäische Sakya Monlam in Antwerpen stattfinden.*

Das Jahr 2018 am Sakya Tsechen Ling Institut war geprägt von ständiger Würdigung des am 29. November 2017 verstorbenen Khenpo Dakpa Lag, beginnend mit

den letzten Wochen der Zeremonien zu seinen Ehren, und ihrem Höhepunkt am 18. Januar, bis zu den Gedenkfeiern am 29. November 2018.

Ebenfalls im vergangene Jahr durften wir eine Weiterführung der traditionellen Aktivitäten erleben, in Einklang mit den von Khen Rinpoche gewählten Lehren, mit einem warmherzigen Zusammenhalt unter den langjährigen und treuen, als auch neueren Mitgliedern; dies dank Khenpo Tashi Sangpo Amipa, ein hochgeschätzter und erfahrener Mönch des tibetischen Klosters in Sakya, der keine Mühen scheut, seine Schüler zu unterstützen. Unser Dank gilt auch den anderen Lehrern, die uns mit ihren Gedanken, ihrer Kompetenz und ihrer Erfahrung erfreuen.

Gerade diese zeitlosen aber dennoch so aktuellen Lehren sind es, wie auch die Meditationspraktiken, die unsere geschäftige und stets kommunizierende Gesellschaft ansprechen, die zum Nachdenken anregen – all das als wirksames Mittel gegen die allgegenwärtigen „Ablenkungen“, die ein gesundes, altruistisches und wohlthuendes „Sich Sammeln“ behindern.



*Commémorations du 29 novembre 2018  
Gedenkfeier zu Ehren von Khenpo Dakpa Lag*

## Trois événements majeurs marqueront 2019

### Visite de Sa Sainteté Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoché

Nous avons reçu avec profonde gratitude l'acceptation de Sa S. le 41<sup>ème</sup> Sakya Trizin de nous rendre visite, du 13 au 21 août 2019 et pour la 14<sup>ème</sup> fois depuis la fondation de l'Institut, pour nous conférer la transmission de pouvoir majeure de Cakrasamvara, la bénédiction de Vajrayogini et les enseignements sur les onze yogas correspondants.

### Retraite de base de Vajrayogini (400.000 mantras)

Dans la foulée, quelques étudiants-pratiquants motivés et résolus entreprendront à l'Institut –dans un silence aussi intense que leur concentration, dans la joie que sous-tend une visée altruiste déterminée– une retraite de base sur cette pratique, du 25 août au 11 novembre. Organisée de longue date et dirigée par Khenpo Tashi Sangpo Amipa, elle constitue une parenthèse essentielle dans une vie affairée, hors de l'agitation du monde et de ses divertissements mais dans un effort de chaque instant foncièrement concernée par celui-ci. Nous avons par le passé reçu de Leurs Saintetés et de Khen Rinpoché de nombreux enseignements, et sommes à présent en mesure d'en approfondir par notre pratique le chemin.

### Premier Sakya Monlam en Europe

Et puis cette année 2019 connaîtra le premier Sakya Monlam européen, dans le sillage d'une tradition vieille de 600 ans



*Sa S. Kyabgon Gongma Sakya Trichen Rinpoché*

dans son Tibet d'origine, de plus d'un demi-siècle dans le nord de l'Inde et de deux ans aux États-Unis. Conduit par Sa S. Kyabgon Gongma Sakya Trichen Rinpoché, il se déroulera sur trois jours, du 9 au 11 août 2019, cette fois-ci à Anvers en Belgique. Concourant tous au même objectif, ces Sakya Monlam se veulent soutenir par leurs prières aussi bien la paix dans l'univers que les maîtres de compassion et de sagesse qui, véritables lumières dans le monde, y contribuent. Participer à ces journées de prières autour de Sa Sainteté et de nombreux autres maîtres est une précieuse opportunité pour nous tous.

*Voyez pour ceci le site web [www.eusakyamonlam.org](http://www.eusakyamonlam.org)*

## Drei wichtige Ereignisse im Jahr 2019

### Besuch Seiner Heiligkeit Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoche

Mit tiefer Dankbarkeit empfangen wir die Zusage Seiner Heiligkeit des 41. Sakya Trizin, uns vom 13. bis 21. August 2019 zu besuchen, zum 14. Mal seit der Gründung des Instituts, um uns die Hauptermächtigung von Cakrasamvara, die Vajrayogini-Segnung und die Belehrungen über die elf dazugehörigen Yogas zu übertragen.

### Basis-Rückzug von Vajrayogini (400.000 Mantras)

Anschließend werden einige motivierte und zielstrebige Schüler am Institut vom 25. August bis 11. November an einem Basis-Rückzug teilnehmen, der auf diesen Praktiken beruht – in einer Stille, so intensiv wie ihre Konzentration, in einer Freude, die von einem entschlossenen, selbstlosen Bestreben geleitet wird. Seit langem organisiert und von Khenpo Tashi Sangpo Amipa geleitet, stellt er ein wichtiges Innehalten in unserem geschäftigen Leben dar, fernab von den Verlockungen der Welt. Wir haben in der Vergangenheit viele Belehrungen von Ihren Heiligkeiten und Khen Rinpoche erhalten und können nun den Weg durch unsere Praxis vertiefen.

### Erster Sakya Monlam in Europa

Ferner wird in diesem Jahr 2019 der erste europäische Sakya Monlam stattfinden, nach einer 600 Jahre alten Tradition, die im Tibet seinen Ursprung fand, und seit mehr als einem halben Jahrhundert in

Nordindien und seit zwei Jahren in den Vereinigten Staaten abgehalten wird. Unter der Leitung S.H. Kyabgon Gongma Sakya Trichen Rinpoche findet dieser Anlass an drei Tagen vom 9. bis 11. August 2019 in Antwerpen, Belgien statt. Diese Sakya Monlam verfolgen alle das gleiche Ziel: sie wollen mit ihren Gebeten ebenso den Frieden in der Welt unterstützen, wie auch die Meister des Mitgefühls und der Weisheit, die als wahres Licht in der Welt dazu beitragen. An diesen Tagen des Gebets in Anwesenheit Seiner Heiligkeit und vieler anderer Meister teilzunehmen, ist eine wertvolle Gelegenheit für uns alle.

*Für weitere Informationen siehe dazu die Webseite [www.eusakyamonlam.org](http://www.eusakyamonlam.org)*



*Offrande du mandala à Sa Sainteté  
Mandala-Opferung an S.H. Sakya Trichen*



### **Autour des Khenpos Ngawang Jorden et Tashi Sangpo, un groupe enthousiaste et studieux**

L'année 2018 à l'Institut Sakya Tsechen Ling a été rythmée par les sessions et retraites traditionnelles d'enseignements, de rituels et de pratiques méditatives. Ils valent de notre part à Khenpo Tashi Sangpo Amipa une profonde gratitude pour son investissement, pour l'énergie déployée, pour son attention à tout et à chacun, et bien sûr pour ses enseignements fermement enracinés dans la terre de Sakya.

Notre gratitude va aussi bien aux autres enseignants, qui nous ont ravis par leur compétence, leur expérience, leur chaleur.

Et puis, étudiants venus de toute l'Europe, nous nous sommes réunis une semaine durant autour de Khenpo Ngawang Jorden, directeur de l'I.B.A. de Katmandu,

Népal, pour un séminaire consacré aux enseignements de Vajrayogini et à ses pratiques.

Ceux-ci s'inscrivent dans le droit fil des transmissions et enseignements qui nous ont été conférés par Sa S. Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoché, Sa S. Jigdal Dagchen Sakya Rinpoché, et vén. Khenchen Shérab G. Amipa Rinpoché, retour périodique nécessaire à qui souhaite progressivement en appréhender le sens, la saveur et la portée.

Ils forment une introduction conséquente aux événements majeurs en préparation pour 2019, et s'appuient tous sur la motivation fondatrice au bénéfice de tous les êtres, pour en sous-tendre aussi bien la dédicace.

## Eine enthusiastische und fleißige Gruppe um Khenpo Ngawang Jorden und Tashi Sangpo versammelt

Das Jahr 2018 am Sakya Tsechen Ling Institut war geprägt von den monatlichen Seminaren und den traditionellen Retreats, von Ritualen und Meditationspraktiken. Unser tief empfundener Dank geht an Khenpo Tashi Sangpo Amipa für sein Engagement, für die Energie, die er in seine Arbeit eingebracht hat, für seine Aufmerksamkeit für alles und jeden – und natürlich für seine Belehrungen, die fest auf dem Boden von Sakya verwurzelt sind. Unser Dank gilt auch den anderen Lehrern, die uns mit ihrer Kompetenz, ihrer Erfahrung und ihrer Wärme begeistert haben.

Schüler aus ganz Europa trafen sich für eine Woche zu einem Seminar über die Belehrungen und Praktiken von

Vajrayogini, das von Khenpo Ngawang Jorden, Direktor der I.B.A. in Kathmandu, Nepal, geleitet wurde.

Diese Belehrungen stehen im Einklang mit den Übertragungen und Belehrungen, die wir von S.H. Kyabgön Gongma Sakya Trichen Rinpoche, S.H. Jigdal Dagchen Sakya Rinpoche und Ehrw. Khenchen Sherab G. Amipa Rinpoche empfangen durften, und dienen als eine sinnvolle und periodische Wiederholung für alle, die deren tieferen Sinn und Reichweite allmählich erfassen wollen. Sie bilden eine umfassende Einführung in die großen Ereignisse, die sich für 2019 ankündigen, und basieren auf der grundlegenden Motivation zum Wohle aller Lebewesen, die auch die Widmung einschließt.



*Études et méditations durant les séminaires / Meditationen während des Seminars*

**Vén. Khenpo Tashi Sangpo Amipa**, après d'exigeantes études tant au Tibet qu'au Sakya College de Dehradun, se présenta avec succès l'année 2000 à l'examen de Kapchu et Lopön, et se vit décerner en 2008 le titre de Pönlob par Sa S. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoché. Il a été choisi par Khenchen



Shérab Gyaltsen Amipa Rinpoché pour lui succéder à la direction spirituelle de l'institut Sakya Tsechen Ling, dont il est le président et l'enseignant principal. Le 3 juillet 2016 Sa S. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoché l'a élevé au rang de Khenpo.

**Ehrw. Khenpo Tashi Sangpo Amipa** hat nach umfassenden Studien in Tibet und am Sakya College in Dehradun im Jahr 2000 erfolgreich die Kapchu- und Lopön-Prüfung bestanden und wurde 2008 von S.H. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche mit dem Titel Pönlob ausgezeichnet. Er wurde von Khenchen Sherab Rinpoche als sein Nachfolger und spiritueller Leiter des Sakya Tsechen Ling Instituts ernannt. Am 3. Juli 2016 wurde ihm von S.H. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche der Titel eines Khenpo verliehen.

**Vén. Ani Laura Coccitto**, née en Italie, rencontra le bouddhisme tibétain en 1980. Elle a exercé comme professeur des écoles, et s'est engagée contre la malnutrition de mères et enfants en Afrique. En 2001 elle prit les vœux de nonne et intégra en 2004 le programme d'étude en sept ans de l'institut Lama Tzong



Khapa de Pomaia en Italie, cursus dont elle a été tutrice. En 2003 elle rencontra Sa S. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoché, dont elle reçut en 2010 les enseignements du Lamdré, occasion de son 1<sup>er</sup> contact avec Khenchen Shérab Rinpoché. Elle a conduit des groupes d'étude dans divers centres.

**Ehrw. Ani Laura Coccitto**, in Italien geboren, fand 1980 den tibetischen Buddhismus. Sie arbeitete als Grundschullehrerin und engagierte sich für unterernährte Mütter und Kinder in Afrika. 2001 legte sie das Nonnengelübde ab. Ab 2004 absolvierte sie das siebenjährige Studium am Lama Tzong Khapa Institut in Pomaia, und war eine der Tutoren dieses Programms. 2003 begegnete sie S.H. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche, von dem sie 2010 in Kuttolsheim den Lamdre empfing. Dies war der erste Kontakt mit Khenchen Sherab. Sie leitet Studiengruppen in verschiedenen Zentren.

**Christian Bernert** a mené à bien à l'université de Vienne en Autriche ses études de connaissance des religions, de tibétologie et de bouddhisme. Il a été durant de nombreuses années disciple de Khenchen Shérab Rinpoché, et a étudié à partir de 2001 la philosophie bouddhiste à l'International Buddhist



Academy of Kathmandu, institut avec lequel il travaille en étroite collaboration. Traducteur en direct du tibétain, ses vastes connaissances en philosophie bouddhiste et langue tibétaine, alliées à ses racines occidentales, le prédisposent à enseigner le Dharma dans notre contexte culturel.

**Christian Bernert** studierte an der Universität Wien Religionswissenschaft, Tibetologie und Buddhismuskunde. Er war viele Jahre Schüler von Khenchen Sherab und studierte ab 2001 buddhistische Philosophie an der IBA in Kathmandu und arbeitete mit diesem Institut eng zusammen. Er übersetzt direkt aus dem Tibetischen. Sein großes Wissen der buddhistischen Philosophie und der tibetischen Sprache, verbunden mit seinen westlichen Wurzeln prädestinieren ihn dafür, den Dharma in unserem Kulturkreis zu lehren.



**Vén. Lopön Khenrab Woser** débuta ses études de bouddhisme et rituels au monastère Sakya Lhakang Chenmo au Tibet. Il les a poursuivies aux Sakya Centre et Sakya College en Inde et a conclu le cursus de Lopön (soit Maître de philosophie) en mai 2007. Au Sakya College il a servi comme professeur de révisions



puis comme professeur principal durant trois ans pour chacune de ces fonctions. Il a étudié l'anglais à l'I.B.A. au Népal, et a participé au programme de direction monastique, qui incluait le travail avec des étudiants et des érudits étrangers.

**Ehrw. Lopön Khenrab Woser**, begann seine Studien im Sakya Lhakhang Chenmo Kloster in Tibet. Er setzte sie im Sakya Centre und am Sakya College in Indien fort und schloss sein Studium zum Lopön im Mai 2007 ab. Während jeweils drei Jahren war er am Sakya College als Revisions- und Hauptlehrer tätig. Er studierte Englisch am IBA, Nepal und nahm dort am klösterlichen Führungsprogramm teil, was auch die Arbeit mit ausländischen Studenten beinhaltet.

---

**Vén. Ani Cheryl / Chö Dechen**, née aux États-Unis, a poursuivi une carrière entre autres de scientifique en sciences végétales et systèmes écologiques qui lui a permis plus tard de se rendre en Suède comme scientifique invitée. Tombée malade, et soudainement libérée de sa profession, elle a repris



une recherche spirituelle commencée dans l'enfance, pour rejoindre, douze années d'études plus tard, le bouddhisme tibétain et finalement « Lama Shérab ». Consciente de n'être plus jeune, et qu'il lui restait beaucoup à apprendre, elle est devenue nonne en 2008, deux ans après leur rencontre.

**Ehrw. Ani Cheryl / Chö Dechen**, geboren in USA, verfolgte eine Karriere als Wissenschaftlerin in den Bereichen Pflanzenwissenschaften und Ökosysteme, was ihr später erlaubte, als Gastwissenschaftlerin nach Schweden zu reisen. Erkrankt und plötzlich von ihrem Beruf befreit, nahm sie eine spirituelle Suche wieder auf, die in der Kindheit begann, um sich zwölf Jahre später dem tibetischen Buddhismus und schließlich „Lama Sherab“ anzuschließen. In dem Bewusstsein, dass sie nicht mehr jung war und noch viel zu lernen hatte, wurde sie 2008 Nonne.

---

**Mike Bortolotti** étudie et pratique le bouddhisme tibétain depuis l'année 2000. Il rencontra d'abord le bouddhisme au Népal puis, à son retour, rejoignit le Vén. Khenchen Shérab Amipa au Tessin. Il a reçu différents enseignements et transmissions de divers maîtres tibétains, en particulier de Sa Sainteté le



41<sup>ème</sup> Sakya Trizin. Il a complété différentes retraites de méditation de base sur les principales pratiques du Vajrayana de la tradition Sakya. Il est titulaire d'une licence en philosophie appliquée et d'une maîtrise en études religieuses.

**Mike Bortolotti** studiert und praktiziert den tibetischen Buddhismus seit dem Jahr 2000. Er begegnete dem Buddhismus zuerst in Nepal und traf nach seiner Rückkehr ehrw. Khenchen Sherab Amipa im Tessin. Er empfing diverse Belehrungen und Übertragungen von verschiedenen tibetischen Meistern, besonders von S.H. dem 41. Sakya Trizin, S.H. Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche. Er schloss diverse Basis-Rückzüge über die Haupt-Vajrayanapraktiken der Sakya Tradition ab. Er besitzt einen BA in angewandter Philosophie und einen MA in Religionswissenschaft.

# PROGRAMME 2019

## SESSIONS MENSUELLES D'ENSEIGNEMENT & RETRAITES

Khenpo Tashi Sangpo Amipa

### 18 - 20 janvier :

**Enseignement sur les Vingt et une Taras – Lopön Khenrab Woser**

Les 21 émanations de Tara, la mère de tous les Bouddhas, se manifestent rapidement pour protéger les êtres sensibles de toutes peurs. Ils apaisent les maux, les maladies et l'infortune, augmentent la longévité, la richesse et le mérite, subjuguent les perceptions trompeuses, et détruisent les ennemis que sont les cinq poisons, nos émotions perturbatrices.

### 15 - 17 février :

**Bouddha Ushnishavijaya, enseignement et initiation – Khenpo Tashi**

Ushnishavijaya est un Bouddha féminin qui confère longue vie et renaissance dans un royaume de Bouddha. Elle surgit de l'ushnisha de Bouddha Shakyamouni. L'ushnisha –un emblème de l'état spirituel suprême– symbolise le pouvoir de l'omniscience, celui qui accorde la victoire en tous domaines et même sur la mort. Ushnishavijaya personnifie cette force.

### 15 - 17 mars :

**Padmasambhava, enseignement et initiation avec offrandes Tsog – Khenpo Tashi**

Padmasambhava dit : Mon père est la pure conscience de rigpa, Samantabhadra ; ma mère, l'espace de toutes choses, Samantabhadri ; ma lignée, l'indivisibilité de la conscience et de l'espace ; mon nom,

le glorieux Né-du-Lotus ; ma patrie, l'inné dharmadhatou ; ma subsistance, la consommation des pensées dualistes ; mon destin, d'accomplir les actions des Bouddhas du passé, du présent et du futur. *L'initiation sera conférée le 16 mars, une journée spéciale et rare de Padmasambhava.*

### 12 - 14 avril :

**Vendredi : Enseignement sur la dévotion au Gourou – Khenpo Tashi**

La nature de l'esprit se réalise sur la base des moyens que sont la dévotion au maître et l'accumulation de mérites.

**Samedi : Enseignement et pratique de Samatha et Vipassana – Mike Bortolotti**

Lors de son dernier enseignement au centre d'Arosio, Khenchen Shérab Rinpoché transmet une méthode essentielle pour progresser rapidement sur le chemin spirituel : focaliser l'esprit, développer bodhicitta, et reconnaître la nature de l'esprit.

*Dimanche : Commémoration de Sa S. Jigdal Dagchen Sakya Rinpoché et de Khenchen Shérab G. Amipa Rinpoché – Khenpo Tashi*

Yoga du Gourou de Padmasambhava et offrandes Tsog. Enseignement sur la dévotion au Gourou et rituel de Mahakala.

### 24 - 26 mai :

**La roue de la vie – Christian Bernert**

Le « surgissement en dépendance » explique non seulement comment viennent à être les choses du monde extérieur, mais surtout comment le stress et la souffrance apparaissent et de quelle manière nous pouvons nous en libérer. Ce processus est décrit en douze points qui contiennent de nombreux concepts de base de la psychologie bouddhiste. Ce séminaire introduira également la pratique de la pleine conscience, clé de l'application pratique de cet enseignement.

## 14 - 16 juin :

### **La symbolique des objets rituels –**

#### **Khenpo Tashi**

Dans le bouddhisme tibétain sont utilisés divers objets et instruments rituels : le vajra, la cloche, le damarou, le kapala, le phourba, etc. qui ont une signification symbolique très profonde et doivent être utilisés correctement. Des explications seront données.

***Dimanche à 15h : Enseignement à la fête du Bouddha à Strasbourg : Le développement de bodhicitta selon Palden Atisha***

## 12 - 14 juillet :

### **Les 37 pratiques d'un Bodhisattva de**

#### **Togme Zangpo (14<sup>ème</sup> siècle) – Khenpo Tashi**

Les pratiques d'entraînement de l'esprit nous permettent de rester forts et positifs face aux défis de la vie, nous aidant à transformer toute circonstance négative en une occasion de développer l'amour, la compassion et la compréhension.

## 20 - 22 septembre :

### **Amour et sagesse, inséparables sur le che-**

#### **min vers l'illumination – Vén. Laura Coccitto**

Sakya Pandita nous enseigne dans ses vers que l'amour et la sagesse se nourrissent mutuellement. Nous pratiquerons la méditation du « prendre et donner » (tib. : tonglen), qui est puissante pour délaïsser notre attitude égocentrique.

## 25 - 27 octobre :

### **Les six perfections (paramitas)**

#### **– Vén. Ani Cheryl**

Quel rôle jouent-elles sur le chemin vers l'illumination et que se passe-t-il lorsqu'elles sont atteintes ?

## 29 novembre – 1<sup>er</sup> décembre :

### **Enseignements sur le bardo –**

#### **Khenpo Tashi**

Le bardo désigne l'état dans lequel se trouve l'esprit après la mort et avant la prochaine renaissance. Dans le bardo, l'esprit a une vigueur particulière et un pratiquant entraîné peut utiliser cet état pour accomplir de grands progrès spirituels et obtenir une renaissance très favorable.

***Vendredi 29 novembre : Commémoration de vén. Khenpo Dakpa Woeseur :***

***20h30 Pratique de Chinlab Tsarsum Khugpa, longue prière d'Amitabha***

## 9 - 11 août :

### **Premier Sakya Monlam européen à Anvers /**

#### **Belgique : Pour plus de détails, voir**

***[www.eusakyamonlam.org](http://www.eusakyamonlam.org)***

## 13 - 21 août :

**Visite de Sa S. Sakya Trichen : Transmission de pouvoir majeure de Cakrasamvara, bénédiction de Vajrayogini et enseignements sur les 11 yogas de Vajrayogini.**

Pour plus de détails et pour s'inscrire, voir

***[www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)***



## 25 août - 11 novembre :

### **Retraite de base sur Vajrayogini (400.000**

#### **mantras) : Pour plus de détails et pour**

***s'inscrire, voir [www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)***

## 26 décembre - 1<sup>er</sup> janvier 2020 :

### **Retraite d'hiver : Bouddha de la médecine,**

**enseignements et initiation – Khenpo Tashi**  
Selon le bouddhisme, de nombreuses formes de maladies mentales et physiques sont de fait générées en grande partie par notre attitude néfaste, et ne peuvent être guéries par la seule médecine conventionnelle. Le Bouddha a enseigné la méditation basée sur le Bouddha de la médecine pour les personnes souffrant de maladies, plongeant leurs racines dans l'ignorance.

# PROGRAMM 2019

## MONATLICHE BELEHRUNGS- SEMINARE UND RÜCKZÜGE

Khenpo Tashi Sangpo Amipa

### 18. – 20. Januar:

#### **Belehrung über die Einundzwanzig Taras – Lopön Khenrab Woser**

Die 21 Emanationen der Tara, der Mutter aller Buddhas, erscheinen geschwind, um die Wesen vor allen Ängsten zu schützen. Sie befrieden Negatives, Krankheiten und Unglück, vermehren die Lebensdauer, Wohlstand und Verdienste, überwinden verblendete Wahrnehmungen und zerstören die Feinde, das sind die fünf Gifte, die eigenen störenden Emotionen.

### 15. – 17. Februar:

#### **Buddha Ushnishavijaya, Belehrung & Initiation – Khenpo Tashi**

Ushnishavijaya, ein weiblicher Buddha, gewährt ein langes Leben und die Wiedergeburt in einem Buddhaland. Sie entsprang der Ushnisha von Buddha Shakyamuni. Die Ushnisha – ein Zeichen des höchsten spirituellen Zustandes – symbolisiert die alles besiegende Kraft der Allwissenheit, die selbst den Sieg über den Tod gewährt. Ushnishavijaya personifiziert diese Kraft.

### 15. – 17. März:

#### **Padmasambhava, Belehrung & Initiation mit Tsog-Opferung – Khenpo Tashi**

Padmasambhava sagte: Mein Vater ist die reine Bewusstheit von rigpa, Samantabhadra; meine Mutter, der Raum aller Dinge, Samantabhadri; meine Linie, die Untrennbarkeit von Bewusstheit und Raum; mein

Name, derglorreiche Lotus-Geborene; meine Heimat, das ungeborene Dharmadhatu; meine Nahrung, Verzehren dualistischer Gedanken; mein Schicksal, die Handlungen der Buddhas der drei Zeiten vollbringen.

*Die Initiation wird am 16. März gegeben,  
einem seltenen Padmasambhava-Tag.*

### 12. – 14. April:

#### **Freitag: Belehrung über Hingabe zum Guru – Khenpo Tashi**

Die Natur des Geistes wird durch die Hingabe zum Meister und die Ansammlung von Verdiensten erkannt.

#### **Samstag: Belehrung & Praxis über**

#### **Samatha & Vipassana – Mike Bortolotti**

Bei seiner letzten Belehrung im Zentrum von Arosio hat Khenchen Sherab eine essenzielle Methode übertragen, um schnell Fortschritte auf dem spirituellen Pfad zu machen: den Geist fokussieren, Bodhicitta entwickeln, die Natur des Geistes erkennen.

#### **Sonntag: Gedenkfeier zu Ehren S.H. Jigdal**

#### **Dagchen Sakya Rinpoche & Khenchen**

#### **Sherab G. Amipa Rinpoche – Khenpo Tashi**

Padmasambhava Guruyoga und Tsog, Belehrung über Hingabe zum Guru und Mahakala Ritual.

### 24. – 26. Mai:

#### **Das Rad des Lebens – Christian Bernert**

Das „abhängige Entstehen“ erklärt nicht nur, wie die Dinge der äußeren Welt, sondern besonders wie Stress und Leiden entstehen und wie wir uns von ihnen befreien können. Dieser Prozess wird durch die zwölf Glieder beschrieben, die viele grundlegende Konzepte der buddhistischen Psychologie beinhalten. Dieses Seminar führt uns auch in die Praxis der Achtsamkeit ein, die der Schlüssel zur praktischen Umsetzung dieser Belehrung ist.

## 14. – 16. Juni:

### **Die Symbolik der Ritualobjekte**

#### **– Khenpo Tashi**

Im tibetischen Buddhismus werden verschiedene Ritualobjekte mit tiefer symbolischer Bedeutung verwendet: Vajra, Glocke, Damaru, Kapala, Phurba, etc. Sie müssen korrekt und mit tiefem Verständnis verwendet werden.

**Sonntag 15h: Belehrung am Buddha-Fest in Strassburg – Die Entwicklung von Bodhicitta gemäss Palden Atisha**

## 12. – 14. July:

### **Die 37 Praktiken eines Bodhisattvas von Togme Zangpo (14. Jh.) – Khenpo Tashi**

Praktiken der Geistesschulung befähigen uns, stark und positiv den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Sie helfen uns, negative Umstände in eine Gelegenheit zu transformieren, um Liebe, Mitempfinden und Verstehen zu entwickeln.

## 20. – 22. September:

### **Liebe und Weisheit, untrennbar auf dem**

#### **Pfad zur Erleuchtung – ehrw. Laura Coccitto**

Sakya Pandita lehrt in seinen Versen, dass Liebe und Weisheit sich gegenseitig nähren. Wir werden die Meditation des „Geben und Nehmen“ (tonglen/tib.) praktizieren, die sehr kraftvoll gegen unsere egoistische Haltung wirkt.

## 25. – 27. Oktober:

### **Die Sechs Vollkommenheiten (Paramitas)**

#### **– ehrw. Ani Cheryl**

Welche Rolle spielen sie auf dem Pfad zur Erleuchtung und was geschieht bei ihrer Verwirklichung?

## 29. November – 1. Dezember:

### **Belehrungen über das Bardo**

#### **– Khenpo Tashi**

Das Bardo ist der Zustand des Geistes zwischen Tod und Wiedergeburt. Im Bardo besitzt der Geist eine besondere Kraft und ein geübter Praktizierender kann diesen Zustand nutzen, um einen grossen spirituellen Fortschritt zu machen und eine günstige Wiedergeburt zu erreichen.

**Freitag 29. November Gedenkfeier zu Ehren von Khenpo Dakpa Woesser: 20.30 h Chinlab Tsarsum Khugpa Praxis, langes Amitabha-Gebet**

## 9. – 11. August:

**Erstes europäisches Sakya Monlam in Antwerpen/Belgien:** Für Details siehe [www.eusakyamonlam.org](http://www.eusakyamonlam.org)

## 13. - 21. August:

### **Besuch S.H. Sakya Trichen:**

**Hauptermächtigung von Cakrasamvara, Vajrayogini-Segnung und Belehrungen über die 11 Yogas von Vajrayogini.**

Für Details und Anmeldung siehe [www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)



## 25. August – 11. November:

**Basis-Rückzug über Vajrayogini (400.000 Mantras):** Für Details und Anmeldung siehe [www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)

## 26. Dezember – 1. Januar 2020:

### **Winter-Rückzug: Medizin Buddha**

#### **Belehrungen & Initiation – Khenpo Tashi**

Gemäss dem Buddhismus entstehen die meisten der geistigen und physischen Krankheiten aufgrund der eigenen Untugenden, und können nicht nur durch herkömmliche Medizin geheilt werden. Buddha lehrte die Meditation über den Medizin Buddha für Menschen, die unter Krankheiten leiden, die von der Unwissenheit stammen.



## LES GRANDES CÉLÉBRATIONS ANNUELLES À L'INSTITUT



Ces jours-là, sont récités à l'institut des prières ou rituels spécifiques. Les effets des actions positives ou négatives sont amplifiés.

### 5 février à 18 h 30 :

#### **Losar (Nouvel an tibétain)**

Année 2146 du Cochon de terre.

### 19 février à 18 h 30 :

#### **Chotrul Düchen**

Pleine lune et dernier des quinze premiers jours de l'année durant lesquels le Bouddha réalisa chaque jour un miracle.

### 17 juin à 18 h 30 :

#### **Saga Dawa Düchen**

Naissance, illumination et parinirvana du Bouddha.

### 4 août à 18 h 30 :

#### **Chökhör Düchen**

Premier enseignement du Bouddha sur les « Quatre nobles vérités ».

### 19 novembre à 18 h 30 :

#### **Lhabab Düchen**

Descente du Bouddha des cieux Tushita.

## DIE GROSSEN JÄHRLICHEN FESTE IM INSTITUT



An diesen Tagen werden im Institut besondere Gebete und Rituale rezitiert. Die Wirkungen der positiven und negativen Handlungen sind verstärkt.

### 5. Februar um 18.30 h:

#### **Losar (tibetisches Neujahr)**

Jahr 2146 des Erd-Schweins.

### 19. Februar um 18.30 h:

#### **Chotrul Düchen**

Vollmond und letzter Tag der ersten zwei Wochen des Jahres, während denen Buddha täglich ein Wunder vollbrachte.

### 17. Juni um 18.30 h:

#### **Saga Dawa Düchen**

Buddhas Geburt, Erleuchtung und Parinirvana.

### 4. August um 18.30 h:

#### **Chökhör Düchen**

Buddha gab seine erste Belehrung über die „Vier Edlen Wahrheiten“.

### 19. November um 18.30 h:

#### **Lhabab Düchen**

Rückkehr des Buddhas vom Tushita.

## Découverte de l'institut, activités d'étude et de pratique, travaux d'entretien

**A.** Tous les moments qui suivent et en particulier les temps d'étude et de pratique du B. ci-dessous forment aussi bien et parfaitement le cadre approprié d'une **découverte de l'institut** –en particulier de son temple–, les intervenants ou responsables présents étant toujours ravis de toute question, de tout échange. N'hésitez pas lors de ces occasions à les interroger sur l'histoire de l'institut, ses objectifs, et la tradition dont il est issu.

**B.** S'ajoutant aux sessions mensuelles et retraites bisannuelles, d'autres **activités d'étude et de pratique** vous sont proposées, à raison d'une séance par semaine en-dehors des semaines de sessions et des mois de juillet et d'août.

Les **dates, horaires et thèmes vous sont communiqués** par les pages « Perspectives mensuelles » avant le début du mois concerné

- sur le site [www.sakyatsechenling.eu](http://www.sakyatsechenling.eu)
- par mail envoyé à tous les membres disposant d'une adresse mail,
- par courrier postal envoyé à tous les membres sans adresse mail.

Ces dates, horaires et thèmes sont bien sûr toujours adaptables aux préférences du plus grand nombre.

Ce sont des **parcours par plages regroupées sur un laps de temps restreint** (par exemple durant 3 ou 4 semaines) sur un thème précis développé en commun. La préférence reste aux samedis après-midi à 14h.

Les **thèmes** –de philosophie, d'entraînement de l'esprit, de méditation bouddhique, de calligraphie tibétaine, d'étude de textes, etc.– sont soit proposés par les intervenants, soit préparés sur sollicitation de personnes individuelles ou de groupes. Ils vous sont communiqués au fur et à mesure de leur définition par les intervenants.

*Diese gemeinsamen Studien finden nur in französischer Sprache statt.*

**C.** Et puis d'autres activités, des **travaux d'entretien de notre institut**, sont essentielles pour que celui-ci soit toujours l'écrin accueillant qui permette aux activités d'écoute, de réflexion et de méditation de s'y dérouler.

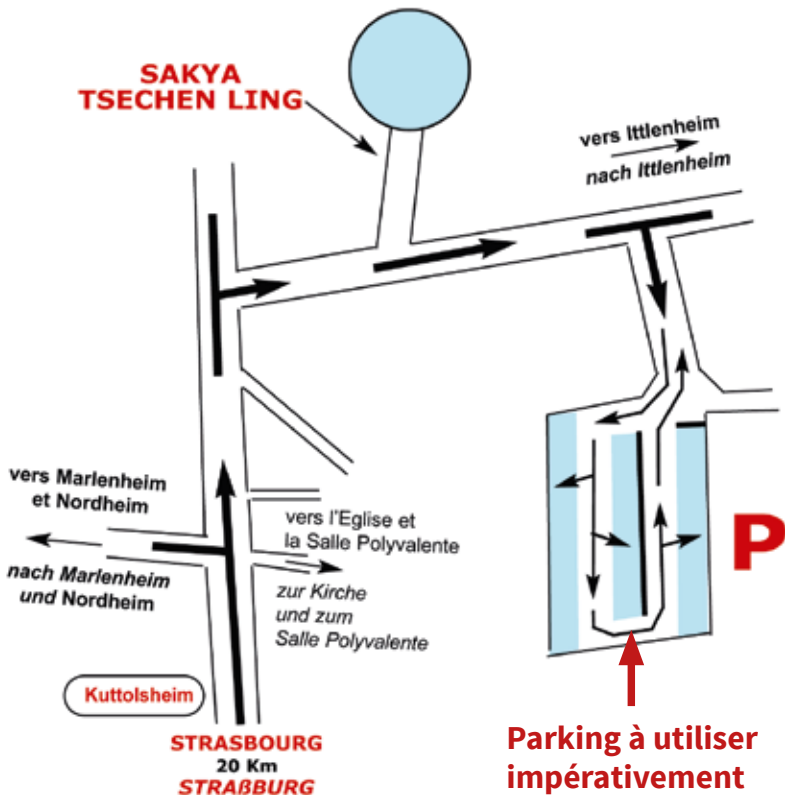
*Unterhaltsarbeiten im Institut: Damit schaffen wir einen stets einladenden Rahmen für Studium und Meditation. Jeder ist herzlich dazu eingeladen.*

Pour les sessions mensuelles, l'inscription par formulaire est obligatoire par internet ou par courrier à transmettre 15 jours avant. La participation aux frais se fait sur place avant le début des activités.

Für die monatlichen Seminare ist eine Anmeldung per Formular obligatorisch.

Diese bitte per Internet oder Post zwei Wochen im Voraus zusenden. Die Beteiligung an den Betriebskosten muss vor Beginn der Veranstaltung vor Ort beglichen werden.

## PARKING / PARKPLATZ



Nous vous prions de garer votre voiture sur le parking de l'Institut. Il vous est bien entendu possible de monter en voiture pour déposer ou reprendre un colis pesant, mais le véhicule doit ensuite être très rapidement enlevé.

Respecter le sens de circulation et les trois files de stationnement.

Bitte verwenden Sie den Parkplatz unterhalb des Instituts. Es ist selbstverständlich möglich, zum Institut zu fahren, um schwere Koffer ab- oder aufzuladen; anschließend bitte schnellstmöglich das Auto auf dem Parkplatz abstellen.

Bitte die Fahrtrichtung und die Parkordnung in drei Reihen beachten.