

# SAKYA TSECHEN LING

INSTITUT EUROPÉEN DE  
BOUDDHISME TIBÉTAIN

FONDATEUR : KHENCHEN GUESHÉ SHÉRAB  
GYALTSÉN AMIPA RINPOCHÉ



5, rond-point du Vignoble  
F-67520 KUTTOLSHEIM (FRANCE)

Téléphone : +33 (0)3 88 87 73 80

Secrétariat : +33 (0)3 88 87 73 80

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

Site web : <http://sakyatsechenling.eu>

## SAKYA TSECHEN LING Kuttolsheim Séminaires en 2020

### 24 - 26 janvier : Prière Sampa Lhundrupma - Khenpo Tashi

La prière Sampa Lhundrupma –La prière à Gourou Rinpoché qui exauce spontanément tous les souhaits– forme le 7<sup>ème</sup> chapitre de Le'u Dünma, un *terma* révélé au 14<sup>ème</sup> siècle. Elle fut remise par Padmasambhava au prince Mutri Tsenpo, roi de Gungthang et fils du roi Trisong Detsen, alors qu'il partait vers le sud-ouest pour le pays des démons rakshasa. Cette prière réputée et puissante fut révélée par Tulku Zangpo Drakpa.

### 14 - 16 février : Les 37 pratiques des Bodhisattvas, 2<sup>nde</sup> partie - Khenpo Tashi

Le texte d'entraînement de l'esprit « Les 37 pratiques des Bodhisattvas » fut écrit au Tibet au 14<sup>ème</sup> siècle par le maître Sakya Togme Zangpo, réputé pour être un authentique Bodhisattva. Son texte, étudié par toutes les diverses traditions tibétaines, est de fait un grand classique de la littérature tibétaine. Il a inspiré depuis des siècles de nombreux pratiquants sur le chemin du Mahayana. Il offre de nombreuses indications concrètes afin d'intégrer chaque expérience de la vie dans le chemin spirituel.

### 22 février : Jour de GUTOR & Mahakala

16:00 Rituel de Mahakala et Gutor, dont le but est d'éliminer les négativités accumulées au cours de l'année écoulée et d'ériger une protection pour l'année tibétaine à venir.

18:00 Soupe tibétaine à 9 ingrédients, et « messages ». **Uniquement sur inscription.**

### 24 février : LOSAR, Nouvel An tibétain 2147 de la souris de fer

18:30 Rituel des seize Arhats

### 9 mars : CHOTHRUL DÜCHEN

18:30 Rituel des seize Arhats

### 20 - 22 mars : Initiation et enseignements de Tara Blanche - Khenpo Tashi

Réputée comme Déesse-mère répondant de manière rapide et effective à toute demande sincère, Tara Blanche est plus particulièrement associée à la guérison, à la protection et à la stabilisation de la force de vie. Sa pratique est particulièrement active et utile en ces temps difficiles, où nos vies sont souvent dominées par des émotions intenses et la peur. Conduite au sein des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain, la pratique de Dêité de Tara Blanche a prévalu pour de nombreux érudits et siddhas bouddhistes renommés tant en Inde qu'au Tibet. La fonction spécifique de Tara Blanche est de favoriser par ses activités éclairées la longue vie, la paix, la prospérité et la santé, tant pour le pratiquant que pour autrui.

### [29 - 30 mars : Intronisation de Sa Sainteté le 43<sup>ème</sup> Sakya Trizin, Puruwala, Inde]

### 14 avril : Commémoration de Khenchen Shérab Gyaltzen AMIPA Rinpoché

18:30 Guru Yoga - Méditation

## **24 - 26 avril : Lojong écrit par Jamyang Khyentsé Wangpo - Khenpo Tashi**

Les pratiques d'entraînement de l'esprit –*Lojong* en tibétain– nous permettent de rester fermes et positifs afin de relever les défis de la vie. Par l'entraînement de notre esprit, nous gagnons l'aptitude à transformer toute circonstance négative en une occasion de développer l'amour, la compassion et la compréhension. Le plus grand obstacle au bonheur dans la vie est l'égoïsme, et le bouddhisme offre des méthodes simples d'entraînement de l'esprit qui sont à même de changer nos attitudes. Jamyang Khyentsé Wangpo fut l'un des plus grands maîtres du 19<sup>ème</sup> siècle, initiateur et lumière du mouvement Rimé au Tibet, grâce auquel de nombreux enseignements spécifiques du Tibet ancien ont survécu et nous sont parvenus.

### **Commémoration de Sa S. Jigdal Dagchen Sakya Rinpoché.**

## **15 - 17 mai : Les quatre nobles vérités - Christian Bernert**

### **Les trois mises en mouvement de la roue du Dharma**

Pour guider ses disciples vers la libération et l'éveil, le Bouddha a donné un large éventail d'enseignements adaptés à leurs besoins et capacités individuels. Ces enseignements furent ensuite regroupés en trois classes d'enseignements appelées les « Trois mises en mouvement de la roue du Dharma ». Durant les séminaires d'été conduits par Christian Bernert lors des trois prochaines années (2020-2022), seront examinées tour à tour chacune de ces classes d'enseignements.

**2020** : Le thème principal de l'enseignement du Bouddha lors de la première mise en mouvement de la roue du Dharma, englobe les Quatre vérités des nobles. Cet enseignement constitue le fondement de tout le système de pensée et de pratique bouddhistes de toutes les traditions et lignées. Une bonne compréhension de ces quatre vérités est donc essentielle pour une pratique bien fondée. Durant ce séminaire, nous examinerons également des aspects importants des enseignements de l'*Abhidharma* relatifs à ce sujet.

**2021** : Le thème spécifique de la seconde mise en mouvement de la roue du Dharma est la profonde sagesse de la vacuité. Celle-ci a été exposée en détail dans les Sutras de la perfection de la sagesse et ultérieurement commentée par de nombreux grands maîtres, notamment par Arya Nagarjuna et par les enseignants de l'école de pensée du Madhyamaka. Durant ce séminaire, nous examinerons ce thème en nous basant sur le Sūtra du cœur, l'un des écrits bouddhistes les plus importants de la tradition du Mahayana

**2022** : Durant la troisième mise en mouvement de la roue du Dharma, le Bouddha enseigna ce qui est connu comme le sens définitif de ses enseignements. Dans cette classe d'enseignements, le Bouddha révéla des enseignements extraordinaires sur l'esprit, la nature de Bouddha et de profondes voies pour comprendre les réalités conventionnelle et ultime, complétant ainsi les enseignements antérieurs.

## **5 - 7 juin : Initiation d'Avalokiteshvara à 1000 bras & Explication de Nyungne - Khenpo Tashi**

Avalokiteshvara, comme son nom l'indique, est le « Seigneur qui abaisse son regard vers le monde ». Il a fait le grand vœu d'être à l'écoute des prières de tous les êtres sensibles dans leurs moments difficiles. Pour accomplir ceci, il s'est en outre engagé à ne pas atteindre la complète bouddhité tant que tous les êtres sensibles ne seront pas libérés du samsara, tant qu'il en restera ne serait-ce qu'un seul dans le samsara. En raison de ce grand vœu compatissant, il est considéré comme la personnification de la Grande Compassion.

### **5 juin : SAGA DAWA DÜCHEN**

20:30 - 22:00 Prière à Bouddha Shakyamuni & Rituel des Seize Arhats

## **Du 7 juin à 18 h au 10 juin à 9 h : Courte retraite de Nyungne - Khenpo Tashi**

### **Inscription préalable requise.**

La retraite de Nyungne, basée sur Bouddha Avalokiteshvara à mille bras, le Bouddha Compatissant, est une pratique puissante de jeûne et de purification qui permet

d'accumuler rapidement de nombreux mérites. Elle fut initiée il y a plusieurs siècles par la religieuse Gelongma Palmo.

Cette retraite aide les participants à purifier leur esprit, à créer des énergies positives et à développer leur compassion. Des périodes de jeûne partiel ou total alterneront en s'y combinant avec la pratique de Bouddha Avalokiteshvara.

Cette retraite est exclusivement réservée à celles et ceux qui souhaitent véritablement suivre cette discipline, et requiert en conditions préalables et impératives pour y participer une initiation à Avalokiteshvara et d'être en bonne santé.

### **3 - 5 juillet : Offrande du mandala à 37 tas, explication et pratique - Khenpo Tashi**

L'offrande du mandala est l'une des pratiques préliminaires non communes, car elle permet d'accumuler rapidement les mérites nécessaires pour emprunter avec efficacité le chemin du Vajrayana. Dans cette pratique, toutes les vertus des trois temps accumulées par tous les êtres ordinaires et par tous les êtres réalisés, ainsi que toutes les bonnes qualités imaginables, sont visualisées sous la forme du mandala de l'univers et offertes aux Bouddhas et Bodhisattvas. Le rituel consiste à créer symboliquement un univers totalement pur à travers 37 symboles particuliers.

**Dimanche 5 juillet : Guru yoga Lama Chöpa** pour l'anniversaire de Sa Sainteté le Dalaï Lama (6 juillet) et de Sa Sainteté le 43<sup>ème</sup> Sakya Trizin Gyana Vajra (5 juillet).

### **24 juillet : CHÖKHOR DÜCHEN**

18:30 Rituel des seize Arhats

### **25 - 26 & 28 juillet : Karmayoga**

### **11 - 13 septembre : Initiation et enseignements du Bouddha de la médecine, et explication du rituel correspondant - Khenpo Tashi**

La maladie est une souffrance commune à tous les êtres vivants. Cependant, pour la médecine tibétaine la plupart des maladies sont psychosomatiques, et pour le bouddhisme de nombreuses sortes de maladies mentales ou physiques sont de fait générées en grande partie par une attitude inadéquate, et ne peuvent être guéries par la seule médecine conventionnelle. Il existe pourtant un lien entre les pensées saines, la santé et le bonheur. Le Bouddha a enseigné une pratique méditative à l'intention des personnes souffrant de maladies qui s'appuie sur une pratique d'un mantra sacré et une méditation basée sur le Bouddha de la médecine. Cette technique de méditation profonde complètera toute forme de traitement médical, peut réduire les effets secondaires et augmenter l'efficacité de tout médicament.

### **Samedi 12 septembre**

14.00 - 17.00 : « Portes ouvertes à l'Institut ».

### **16 - 18 octobre : « Générer l'esprit de bodhicitta » selon les instructions transmises par Bouddha Maitreya à Asanga - Ani Laura Coccitto**

L'Abhisamayalankara –L'Ornement de la réalisation claire–, transmis par Bouddha Maitreya à Asanga, est en quelque sorte un « manuel pour le Bodhisattva » exposant les aptitudes, les responsabilités et les expériences méditatives nécessaires pour guider les êtres en nombre infini vers l'illumination. La première instruction de Bouddha Maitreya concerne la « Création de l'esprit de bodhicitta ».

Le souhait d'atteindre l'illumination nous fait prendre conscience de la nature de notre esprit, qui est d'identique pureté pour tous les êtres avec lesquels nous formons une seule famille. Ainsi naît pour le Bodhisattva la joie et le courage d'offrir à ceux qui sont encore prisonniers dans le samsara tout ce dont ils ont besoin pour progresser. Ce texte explique comment la bodhicitta est fortifiée dès lors qu'elle est unie à la sagesse, rendant les actions du Bodhisattva de plus en plus puissantes pour protéger, soutenir et faire mûrir les mérites des êtres jusqu'à leur libération définitive.

Ce texte ancien est défini comme le texte qui à sa lecture procure de la joie parce qu'il considère dès le début le résultat –l'état de Bouddha– que nous réaliserons tous.

## **7 novembre : LHABAB DÜCHEN**

10:00 (samedi) Rituel des seize Arhats

## **13 - 15 novembre : Renoncement aux quatre attachements (Zenpa Zidrel/tib.) - Khenpo Tashi**

Le « Renoncement aux quatre attachements » comprend les enseignements essence sur la façon de s'engager de manière authentique dans la pratique du Dharma en allant au cœur même du chemin. Cet enseignement, reçu directement de Manjushri par Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), est considéré comme l'un des joyaux du bouddhisme tibétain. Les quatre vers-racine incluent l'essence du Dharma :

*« Si vous êtes attaché à cette vie, vous n'êtes pas un pratiquant du Dharma. Si vous êtes attaché à l'existence cyclique, vous n'avez pas le renoncement. Si vous êtes attaché à votre propre intérêt personnel, vous n'avez pas la pensée de l'illumination. Si l'avidité surgit, vous n'avez pas la vue. »*

## **29 novembre : Commémoration de Khenpo Dakpa Woesser Lag**

15:00 (dimanche) Prières et méditation

## **26 décembre - 1<sup>er</sup> janvier 2021 : Retraite d'hiver sur Bouddha Vajrakilaya**

**Inscription préalable requise. Uniquement pour celles et ceux ayant reçu au préalable l'initiation de Vajrakilaya d'un maître Sakya reconnu.**

Les enseignements seront donnés par Khenpo Tashi Sangpo.