

# Le Buddha Project

## Formation Approfondie à la Méditation

Enseignements sur le développement de la méditation

du Mahāyana avec des méditations guidées et

un soutien à long terme pour le développement méditatif



Ven. Losang Gendun

## Table des matières

<i>Introduction</i> .....	3
<i>La Formation Approfondie à la Méditation (IDMT)</i> .....	4
DESCRIPTION DU COURS .....	4
Prérequis et planification .....	4
CONTENU .....	5
L'aspect perspicacité .....	5
L'aspect motivationnel .....	6
Le support de théories scientifiques occidentales contemporaines .....	6
Focus sur la pratique .....	6
Une pratique engagée .....	6
Le tantra comme aboutissement .....	7
<i>Fonctionnalités</i> .....	7
Site web .....	7
Recrutement et financement .....	7
<i>Aperçu du cours IDMT</i> .....	8
Année 1 - Méditation Vipassana fondamentale .....	8
Année 2 - Pratique du Yogācāra et les contes Jataka .....	8
Année 3 - Madhyamaka et Tathāgatagarbha .....	9
Année 4 - Mahamudra et Kriya Tantra .....	9





« Sans les réalisations de la voie, le bouddhisme disparaîtra en Occident »

- Lama Zopa Rinpoché

## Introduction

Vers 2008, j'ai assisté à des enseignements de Lama Zopa Rinpoché au Monastère Nalanda. Pendant ces enseignements, Rinpoché a souligné avec insistance que sans réalisations de la voie, le Dharma disparaîtrait d'Occident, si ce n'est en tant que simple intérêt académique.

La Formation Approfondie à la Méditation a été conçue en réponse à cette exhortation de Rinpoché, et a été initialement développée et mise en œuvre à l'Institut Maitreya d'Amsterdam, en tant que suite au programme Découverte le Bouddhisme et au Basic Program (PEBA) de la FPMT.

Avec le temps, un nouvel élément, le Yogi Bootcamp, a été ajouté pour les étudiants souhaitant une formation plus intensive, et pour fournir au centre des méditants expérimentés capables de guider les méditations.

Enfin, en collaboration avec deux chercheurs et un membre du conseil d'administration de *Mind & Life Europe*, le *Buddha Research Project* a été conçu, visant à étudier la transformation perceptive et sociale chez les méditants de longue durée.

Ensemble, ces trois éléments forment maintenant Le *Buddha Project* :

### 1. Formation Approfondie à la Méditation (IDMT)

Un cours en ligne de quatre ans qui offre aux étudiants un soutien à long terme dans leur développement méditatif. Le cours proposera :

- des instructions traditionnelles authentiques, dans un langage contemporain, visant à fournir un ensemble complet d'outils méditatifs afin que les étudiants transforment leur connaissance du Dharma en expérience personnelle.
- des théories traditionnelles et modernes sur des sujets complémentaires tels que les modèles de développement psychologique et spirituel sain, le rituel, le récit, l'éthique et l'engagement social.
- une communauté de méditants de la FPMT en ligne et en direct.
- quatre retraites annuelles de Vipassana, sur la Bodhicitta et le Mahamudra, auxquelles les étudiants peuvent participer, à la fois en direct dans le centre respectif et sur Zoom.

### 2. Yogi Bootcamp

Le Yogi Bootcamp est une formation intensive et accompagnée à la méditation. Il est optionnel et d'une durée d'un an et consiste en des instructions écrites bihebdomadaires et des entretiens personnels hebdomadaires. Il est ouvert à huit étudiants par an et nécessite un minimum de deux heures de méditation quotidienne.

### 3. Buddha Research Project

Le Projet de Recherche Bouddha est une collaboration avec des chercheurs des universités de Nîmes et de Lausanne, et de l'organisation Mind & Life, visant à étudier les processus de transformation chez les méditants de longue durée, sur des sujets tels que la santé mentale, la perception et la transcendance du soi. En tant que tel, il s'agit d'un partenariat collaboratif entre scientifiques et contemplatifs. Lors de l'Institut Européen de Recherche d'Été de Mind & Life 2022 <sup>1</sup>, une présentation et un atelier du Projet de Recherche Bouddha ont été donnés.

<sup>1</sup> <https://www.mindandlife-europe.org/our-work/european-summer-research-institute/>

# La Formation Approfondie en Méditation (IDMT)

## DESCRIPTION DU COURS

### Prérequis et planification

Ce cours est conçu pour se dérouler sur une période de quatre ans. Il comprend des sessions hebdomadaires en ligne d'une heure de méditation guidée et d'une heure et demie d'enseignements, dans lesquelles la psychologie de la méditation et l'application des instructions traditionnelles sont explorées. Bien que la première année introduise de nombreux sujets fondamentaux, une compréhension de base du bouddhisme Mahāyāna est un prérequis. Les étudiants devraient donc avoir de préférence suivi soit le cours de Découverte du Bouddhisme, soit le Basic Program de la FPMT (PEBA).

Un manuel d'étude est en cours de production, comprenant des expositions classiques de sutras et shastras, des instructions pratiques et des essais sur une gamme de sujets tels que les idéaux de l'Arhat et du Bodhisattva, le rôle du rituel, la formation de l'identité, la métaphore dans le Yogācāra, l'épistémologie bouddhiste, la théorie du récit, etc., adaptés aux besoins des méditants occidentaux.

Un projet pilote international du cours commencera en septembre 2023, et sera proposé en ligne, en anglais avec traduction en français, en collaboration avec divers centres FPMT. Tous les matériaux et enregistrements seront disponibles pour tous les centres participants.

Plusieurs retraites annuelles seront proposées pour une pratique communautaire intensive sur les sujets abordés. Celles-ci se dérouleront ou seront facilitées par les centres participants. De plus, comme indiqué ci-dessus, il y a la possibilité d'une année de formation intensive accompagnée, le Yogi Bootcamp.

## CONTENU

### L'aspect perspicacité

Tout en impliquant les trois étapes d'écoute, de réflexion et de méditation, le cours mettra l'accent sur l'expérience directe et personnelle par la méditation.

Le cours suivra approximativement la présentation Gelug des écoles de vues philosophiques comme base pédagogique pour approfondir la compréhension de la nature de la réalité, chaque niveau de pratique préparant le suivant, culminant dans les pratiques du Mahamudra et du Kriya Tantra.

Les étudiants s'entraîneront à la fois à Shamathā et Vipassana, investiguant progressivement la nature du soi et des phénomènes comme étant impermanents, sans soi, vides de nature imaginaire, vides d'existence inhérente, la nature de bouddha, et l'union de la béatitude et du vide. Ils exploreront comment des couches d'ignorance sont projetées sur notre perception - effet secondaire de l'interaction conceptuelle de l'esprit non éclairé avec la perception sensorielle - et comment défier ces superpositions par le raisonnement et l'insight direct.

Une attention particulière sera accordée à la psychologie de la méditation, en particulier en termes de travail avec les facteurs mentaux sains et malsains, en combinaison avec les insights tirés de la psychologie moderne, sans doute le langage de la spiritualité occidentale selon SS le Dalai Lama.

Le but de l'aspect méditation Vipassana de l'IDMT est de fournir aux étudiants une véritable opportunité d'avoir une expérience personnelle avec le non-soi et la vacuité dans ses diverses gradations, en tenant compte des besoins psychologiques des méditants occidentaux.

Les compétences méditatives présentées dans ce cours sont basées sur des décennies de formation dans la Tradition de la Forêt Birmane (traditions birmanes U Pandita et Pa Auk), le Chan vietnamien, le Lamrim tibétain, les pratiques tantriques et le Mahamudra, et plus de 4 ans de retraite.

### L'aspect motivationnel

L'aspect motivationnel de l'IDMT aide les étudiants à appliquer leurs expériences de méditation Vipassana aux réflexions du Lamrim, construisant une relation saine avec eux-mêmes et les autres à travers la génération du renoncement, les Brahmaviharas (*Équanimité, joie empathique, bienveillance et compassion*) et la Bodhicitta.

Le cours vise à rendre apparent que lorsque la conscience de quelqu'un est suffisamment imprégnée de ces valeurs, notre intentionnalité devient de plus en plus stable, saine et moins distraite.

### Appui de théories scientifiques occidentales contemporaines

Pour soutenir les étudiants venant d'un environnement occidental sécularisé et éloigné d'une culture religieuse, le cours explorera des théories traditionnelles et contemporaines sur des sujets tels que :

- Le rituel : pourquoi est-il important, comment fonctionne-t-il, comment influence-t-il l'individu et son contexte social ?
- Le langage : comment les concepts se forment-ils et comment influencent-ils nos perceptions ?
- La métaphore : qu'est-ce que la signification, comment est-elle générée, quel rôle joue-t-elle dans nos activités quotidiennes ?
- L'identité : qu'est-ce que c'est, comment l'obtenons-nous, quelles fonctions a-t-elle ? Comment une identité éthique contraste-t-elle avec une identité de l'égo, et comment cela s'exprime-t-il dans le bouddhisme à travers l'idéal de l'Arhat et du Bodhisattva ?
- Le récit : de quelles manières les histoires jouent-elles un rôle dans nos vies, comment nous influencent-elles, de quels éléments sont-elles construites ?
- Le contournement spirituel : comment écoutons-nous nos émotions au lieu de les éviter lorsqu'elles ne correspondent pas à notre image de nous-mêmes ? Comment entendons-nous ce que ces émotions ont à dire, afin de les transformer d'ennemis en alliés ?

### Focus pratique

Ce cours est avant tout pratique. Il vise à aider les étudiants à naviguer avec succès dans leurs vies méditatives, sur et en dehors du coussin. Les idées seront donc explorées dans la mesure où elles sont nécessaires au niveau de pratique des étudiants et illustrées par des méditations guidées.

### Pratique engagée

La méditation sera abordée non seulement comme une activité sur le coussin, mais comme un processus global de familiarisation avec une nouvelle perspective saine sur nous-mêmes, notre environnement et

notre relation avec celui-ci. À cette fin, les étudiants seront encouragés à étendre leurs réflexions tout au long de la journée, à agir sur leurs capacités intuitives profondes et à utiliser leurs expériences quotidiennes pour approfondir leur session assise. Comme le cours se concentre également sur l'aspect éthique de la méditation de la vue juste, les discussions sur les événements actuels seront utilisées pour explorer comment la pratique bouddhiste peut nourrir un engagement actif avec le monde pour en alléger la souffrance.

### Le tantra comme aboutissement

Le Kriya Tantra, en tant que pratique qui unit méthode (compassion) et sagesse, est le sujet final. Le Tantra est présenté comme l'aboutissement des diverses pratiques explorées plus tôt dans le cours. Les sujets sont soigneusement sélectionnés pour mener à ce point, par exemple une discussion sur la structure narrative de l'identité pour comprendre comment la visualisation de soi en tant que déité est transformative, ou la discussion sur la métaphore dans le Yogācāra expliquant la dynamique du remplacement de la vue ordinaire par la vue pure.

### Fonctionnalités

#### Site web

Un site web sera créé avec les objectifs suivants :

- Faciliter la discussion et le soutien mutuel des étudiants à travers un chat et des forums
- Connecter les étudiants et l'enseignant
- Connecter les chercheurs et les méditants
- Rendre les matériaux disponibles
- Héberger les enseignements et retraites en ligne
- Publier et promouvoir les activités des centres participants et fournir des liens vers leurs sites web

Le Buddha Project et son site web seront présentés comme une initiative de la FPMT, dans laquelle les centres FPMT participants (et éventuellement Mind & Life) collaborent.

#### Recrutement et financement

Le Buddha Project fera de la publicité mais ne recrutera pas de participants pour l'IDMT. Les étudiants potentiels seront dirigés vers les centres participants. Les centres sont invités à établir le niveau des frais entre eux et les dons au Projet Bouddha sont demandés en contribution à la subsistance de son enseignant et à la maintenance du Projet et de son site web. Le Buddha Project explorera également le soutien financier d'autres fonds et fondations, pour développer son site web, des instruments pour l'interaction entre les étudiants et les chercheurs, etc.

## Aperçu de la formation approfondie à la méditation

### Année 1- Méditation fondamentale Vipassana

- Shamathā comme chemin pour surmonter les cinq obstacles
- La méditation de la vue juste comme application des sept facteurs d'éveil aux quatre placements rapprochés de l'attention
- Application de la psychologie bouddhiste (esprit et facteurs mentaux) à la méditation et à la vie quotidienne
- Formation à la conscience nue et à la pleine conscience avec analyse et investigation
- Méditation sur les douze liens de la production dépendante
- Introduction aux sept étapes de purification du Theravada
- Explorer la relation entre notre nature conditionnée et notre potentiel à atteindre l'éveil
- Pleine conscience des qualités du Bouddha comme perspective sur nous-mêmes et sur notre relation avec le Bouddha
- Mettre en place une motivation ; exploiter la puissance de notre intentionnalité ; explorer la relation entre la vue juste, les émotions saines et notre sens de capacité d'action
- Méditation sur les quatre Brahmaviharas et les relations entre eux
- Générer l'esprit de l'émergence définitive (renoncement) comme une conscience équilibrée de notre précieuse vie humaine étant de la nature du samsara
- Le rôle de soutien de l'idéal de l'Arhat dans la méditation, comme précurseur de l'idéal du Bodhisattva

#### **Textes :**

Sutras du canon pali ; parties du Visuddhimagga de Buddhaghosa et de l'Abhidharmakosha de Vasubandhu; instructions de méditants modernes et anciens ; divers essais sur des sujets tels que l'idéal de l'Arhat.

### Année 2 – Pratique du Yogācāra et les contes Jataka

- Shamathā selon Asanga, mettant l'accent sur le rôle de la confiance/foi en tant que vision du monde antidote aux obstacles
- La différence entre les quatre placements rapprochés de l'attention dans le Theravada et le Mahāyana, comme base pour générer la Bodhicitta plutôt que le renoncement
- Les trente-sept facteurs de l'éveil comme processus de développement dans le sutra et l'Abhisamayalankara
- Application de la théorie des trois natures du Yogācāra et de la théorie des huit consciences à la méditation de la vue juste



- Comment établir l'absence d'établissement externe des phénomènes, émergeant des graines dans le réservoir de la conscience, et maintenir cette perception entre les sessions
- La réalité comme construction karmique sociale et notre interdépendance avec d'autres esprits
- Méthode des sept causes et un effet pour générer la Bodhicitta
- L'idéal du Pratyekabuddha et son influence historique sur les méditants
- Application de la théorie des métaphores du Yogācāra et de la structure narrative de la perception
- Le récit du Bodhisattva dans les Jatakas comme un modèle pour restructurer le sens de soi

**Textes :**

Passages pertinents des sutras Mahāyana, Trisvabhavanirdesa de Vasubandhu, Mahayanasamgraha d'Asanga, Mahayanasutralamkara, Abhisamayalankara et Jatakamala d'Aryashura, entrelacés avec des instructions et des essais.

### Année 3- Madhyamaka et Tathagatagarbha

- Application du raisonnement Madhyamaka dans la méditation et utilisation des généralités pour analyser l'expérience
- Clarifier l'objet de négation de l'existence inhérente, sa formation et ses caractéristiques
- Cultiver le calme mental sur une négation non confirmée
- Maintenir la vue juste dans la vie quotidienne
- La fonction du rituel en général et de la puja en particulier
- L'identité, sa formation et son application radicale dans la pratique de l'échange de soi avec les autres pour générer la bodhicitta
- Méditation sur la nature de bouddha, et exploration de la relation entre la lignée naturellement existant et celle en développement
- Application de la vue de la vacuité aux pratiques du Lojong

**Textes :**

Bhāvanākrama de Kamalaśīla, Mulamadhyamakakarika de Nagarjuna, Uttaratantra Shastra de Maitreya, complétés par des essais et des instructions.

### Année 4- Mahamudra et Kriya Tantra

- Cultiver la dévotion au maître et reconnaître les pièges
- Les pratiques préliminaires et leur psychologie

- Pratiques de Shamathā et Vipassana dans le contexte du Mahamudra
- Le Mahamudra Gelug
- Reconnaître la nature et les inconvénients de la vue ordinaire et sa production par la conceptualité
- Pratiquer la vue pure
- Formation à la visualisation
- Cultiver la pratique des six déités
- Transformer les émotions perturbatrices, comprendre leur nature pure et leur sagesse innée
- Explorer l'idéal éthique de l'état de Vajradhara, et comment le cultiver

**Textes :**

*Mahayanottaratantra Shastra d'Asanga, Instructions en Ensembles de Cinq d'Atisha, et Panchen Lama Lobsang Chökyi Gyaltsen, Un Texte Racine pour la Tradition Précieuse Gelug/Kagyü du Mahamudra : the Main Road of the Triumphant Ones. Ganden Lha Gyäma, Yoga de l'Inseparabilité du Guru et d'Avalokiteshvara de Sa Sainteté le Dalai Lama et la Sadhana du Bouddha Maitreya.*