



INSTITUT DHARMA
Buddha University

MEP

LES MODULES D'ETUDE & DE PRATIQUE DE LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA

Sections/ MEP/ Thèmes

NOMENCLATURE DES MEP

INTRODUCTION

La voie universelle du Bouddha comprend 12 grandes sections couvrant 150 thèmes traités sous la forme de Modules d'Etudes et de Pratiques (MEP), fondés sur le manuel de la Voie du Bouddha de Kalu Rinpoché (1905-1989).

Chaque Module d'Etude et de Pratique comprend des documents supports pédagogiques multimédias. La dimension pratique de la formation est constituée de l'entraînement à la pleine présence (OMT) et de l'entraînement à la compassion (AMT). L'ensemble constitue le **niveau fondamental** de la transmission du dharma que l'on peut accomplir en trois années minimums.

Ce niveau fondamental pourra être couronné par un examen final comptant 333 questions pour aider les étudiants à évaluer leur compréhension et leur expérience. Cet examen est aussi la base des formations d'instructeurs du Dharma.

Le temps minimum nécessaire pour parcourir l'ensemble programme est de trois ans :

- Année A : Sections 1, 2, 3, 4
- Année B : Sections 5, 6, 7, 8
- Année C : Section 9, 10, 11, 12

Le temps minimum d'étude et de pratique personnelle est évalué à 10 mois/ans, 3 heures d'étude /semaine + 30mn de pratique /jour + des sessions en présentiels.

Ce niveau fondamental pourra être couronné par un examen final comptant 333 questions pour aider les étudiants à évaluer leur compréhension et leur expérience. Cet examen est aussi la base des formations d'instructeurs.

22 04 2019

12 GRANDES SECTIONS

Sections	Années
<p>Section 1. L'enseignement du Bouddha : un humanisme naturel <i>La dimension universelle de la spiritualité et de l'éthique, "Sache ce que tu es", l'esprit au cœur de toutes spiritualités.</i></p>	Année A
<p>Section 2. Les réalités de la vie & le triple entraînement <i>Introduction générale à l'enseignement du Bouddha</i></p>	
<p>Section 3. L'esprit, l'illusion, la réalité et la réalisation <i>Une opération de dévoilement-développement</i></p>	
<p>Section 4. L'esprit dans tous ses états <i>Les transformations de l'esprit : vie, mort, renaissance, les bardos Introduction à la phénoménologie libératrice du Bouddha Le monde virtuel : programmation et déconstruction dans la pleine présence</i></p>	
<p>Section 5. Unité dans la diversité du Dharma <i>Ekayâna, trois cycles et neuf véhicules</i></p>	Année B
<p>Section 6. La voie de la discipline de transformation <i>Les engagement, le Refuge et l'intelligence du karma</i></p>	
<p>Section 7. Le mahâyâna, la voie de l'ouverture et de la compassion <i>Vacuité et compassion, double développement et six vertu transcendantes, cinq voie et Trikâya</i></p>	
<p>Section 8. Le mahâyâna, l'entraînement de l'esprit (Lojong) <i>Bodhicitta absolue et relatif, comment transformer les maux en voie d'éveil, les 7 points de l'entraînements de l'esprit</i></p>	
<p>Section 9. Mahâyâna, la voie progressive <i>Les étapes de la progression du la voie, selon l'Ornement de la précieuse Libération de Jé Gampopa</i></p>	Année C
<p>Section 10. Le vajrayâna, voie de la transmutation <i>L'influence et la direction spirituelle, les trois sources , les préliminaires, le yidam et les cinq enseignements d'or</i></p>	
<p>Section 11. Mahâmudrâ Dzogchen la voie de l'auto-libération</p>	

22 04 2019

<i>Transmission et réceptivité, la nature de l'esprit, pratiques de mahâmudrâ et dzogchen, expériences et réalisation</i>	
Section 12. Le dharma dans la vie contemporaine Vivre le dharma au quotidien, l'étude et la pratique du dharma aujourd'hui	

57 MEP - MODULES D'ETUDE ET DE PRATIQUE

Section 1: L'enseignement du Bouddha : un humanisme naturel, la dimension universelle de la spiritualité et de l'éthique ; "Sache ce que tu es", l'esprit au cœur de toutes spiritualités

MEP1. L'esprit au cœur de toutes les traditions spirituelles, la dimension universelle de la spiritualité et de l'éthique

II. Section 2. Introduction générale à l'enseignement du Bouddha : les réalités de la vie et le triple entraînement

MEP2. Le Dharma du Bouddha

MEP3. Quatre nobles réalités

MEP4. Trois apprentissages

MEP5. Quatre notions fondamentale

MEP6. Le Cycle de la vie

MEP7. Les Trois Joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha

MEP8. Arcanes et continuité, une vision synthétique du dharma

III. Section 3. L'esprit, la réalité, l'illusion & la réalisation : le dévoilement et l'épanouissement de la nature

MEP9. En quête de l'esprit, qui suis-je ?

MEP10. Jeu & voiles de l'illusion : l'émergence du samsara & sa dissolution dans les dévoilements et développement de la nature

IV. Section 4. L'esprit dans tous ses états, les transformations de l'esprit : vie, mort, renaissance, les bardos, introduction à la phénoménologie libératrice du Bouddha, Le monde virtuel : programmation et déconstruction dans la pleine présence Naissance et mort

- MEP11. Les bardos ou états intermédiaires
- MEP12. La conscience et l'interdépendance
- MEP13. La vie humaine
- MEP14. Les Quatre notions fondamentales

V. Section 5. L' Unité dans la diversité du Dharma : une seule saveur en trois cycles, trois ou neuf véhicules et différentes perspectives

- MEP15. Trois tours de roue du dharma
- MEP16. Trois véhicules
- MEP17. Neuf Véhicules
- MEP18. Perceptives philosophiques, une première approche

VI. Section 6. La voie de la discipline, Refuge & non peur

- MEP19. Discipline extérieure
- MEP20. Le karma, cause et conséquences des actes
- MEP21. Discipline intérieure et fondamentale
- MEP22. Le refuge et les trois Joyaux

VII. Section 7. Le mahâyâna, voie de l'ouverture & de la compassion

- MEP23. La Bonté fondamentale
- MEP24. Bodhicitta - cœur esprit d'éveil
- MEP25. Double développement & dévoilement
- MEP26. Les 6 pârâmitâs
- MEP27. Prajña
- MEP28. L'éveil et les trois corps d'un Bouddha

VIII. Section 8. Mahâyâna, Lojong : les sept points de l'entraînement de l'esprit

- MEP29. Commence par les préliminaires
- MEP30. Bodhicitta ultime et relative
- MEP31. Intégration dans la vie
- MEP32. L'entraînement comme pratique complète de toute une vie
- MEP33. L'évaluation de l'entraînement de l'esprit
- MEP34. Les promesses d'engagements de l'entraînement
- MEP35. Les conseils

IX. Section 9. Mahâyâna, les étapes de la progression sur la voie (Dagpo Thargyen)

- MEP36. Manuel de la progression sur la voie *Lam rim*
- MEP37. La cause la nature de bouddha
- MEP38. Le support, la précieuse existence humaine
- MEP39. Le facteur, l'ami de bien
- MEP40. La méthode : les instructions de l'ami de bien
- MEP41. Le fruit, la parfaite bouddhité
- MEP42. L'activité des bouddhas

X. Section 10. Le vajrayâna, voie de la transmutation

- MEP43. Spécificité du vajrayâna
- MEP44. Direction spirituelle, transmission et influences spirituelles (p.235 à 248).
- MEP45. Trois sources
- MEP46. La progression dans le vajrayâna
- MEP47. Les Ngöndro
- MEP48. La pratique d'un yidam
- MEP49. Les pratiques yogiques ultérieures
- MEP50. Chenrézi

XI. Section 11. Mahâmudrâ-Dzogchen, la voie de l'auto libération

- MEP51. Mahâmudrâ
- MEP52. Les expériences & la réalisation

XII. Section 12. Le Dharma dans la vie contemporaine

- MEP53. Vivre le dharma au quotidienne
- MEP54. La pratique en retraite
- MEP55. Différents mode de vie
- MEP56. Apprentissage du tibétain (optionel)

163 THEMES

Section 1: L'enseignement du Bouddha : un humanisme naturel, la dimension universelle de la spiritualité et de l'éthique ; "Sache ce que tu es", l'esprit au cœur de toutes spiritualités.

- MEP1. L'esprit au cœur de toutes les traditions spirituelles**
 - T1. Comprendre sa véritable nature, sache ce que tu es !
 - T2. Qu'entend-on par spiritualité ?
 - T3. Les fondements de l'éthique
 - T4. L'unité dans la diversité

22 04 2019

- T5. Les bienfait de la vision Rimay
- T6. Un humanisme naturel

Section 2. Introduction générale à l'enseignement du Bouddha

MEP2. Le Dharma du Bouddha

- T7. Considérations générales : comment situer l'enseignement du Bouddha dans notre contexte contemporain ?
- T8. Les quatre sceaux du Dharma

MEP3. Les Quatre nobles réalités de la vie

- T9. Les 4 Nobles réalités, 1ère partie : dukkha et son origine
- T10. Les 4 Nobles réalités (suite), 2^e partie : la cessation de dukkha & la voie qui
- T11. conduit à la cessation de dukkha

MEP4. Les trois apprentissages

- T12. Les trois apprentissages, 1^e partie : la discipline, shīla
- T13. Les trois apprentissages, 2^e partie : la méditation, samādhi
- T14. Les 3 apprentissages, 3^e partie : la compréhension, prajña

MEP5. La réalité de la vie : Quatre notions fondamentales

- T15. La précieuse existence humaine, l'impermanence, la causalité des actes, le caractère insatisfaisant des existences conditionnées

MEP6. Le Cycle de la vie

- T16. Naissance et mort
- T17. Les 12 facteurs de la production en interdépendance

MEP7. Les Trois Joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha

- T18. Le paradigme des 3 Joyaux
- T19. L'entrée en refuge

MEP8. Arcanes et continuités : une vision synthétique du Dharma

- T20. Continuités et analogies naturelles
- T21. Les principaux arcanes du dharma

Section 3. L'esprit, la réalité et l'illusion

MEP9. En quête de l'esprit, qui suis-je ?

- T22. Qu'est-ce que l'esprit ?
- T23. Un esprit deux états
- T24. La nature de l'esprit

MEP10. Jeu & voiles de l'illusion : l'émergence du samsâra & sa dissolution dans les dévoilements & développements de la nature

- T25. Les quatre voiles
- T26. Le jeu de l'illusion, karma & samsara
- T27. Les six mondes ou six modalités de la conscience
- T28. La double réalité

Section 4. Les transformations de l'esprit

MEP11. Naissance et mort

- T29. L'esprit après la mort
- T30. Naissance et mort : continuité de l'illusion

MEP12. Les bardos ou états intermédiaires

- T31. De vie en vie : transitions et bardos
- T32. Le bardo du moment de la mort
- T33. Le bardo de la vacuité
- T34. Le bardo du devenir
- T35. Le bardo de la naissance à la mort

MEP13. La conscience et l'interdépendance

- T36. Huit consciences & cinq éléments
- T37. Le cycle de la vie
- T38. Les douze facteurs interdépendants et les quatre bardos

MEP14. La vie humaine

- T39. Les pratiques au moment de la mort
- T40. La vie humaine et ses problèmes
- T41. L'existence humaine bien utilisée
- T42. L'urgence de la pratique

MEP15. Les 4 notions fondamentales

- T43. La précieuse existence humaine
- T44. L'impermanence et la mort
- T45. Les causes et conséquences des actes
- T46. Le caractère insatisfaisant du samsara

Section 5. L'unité dans la diversité du dharma

MEP16. Trois tours de roue du Dharma

- T47. Le cycle des 4 Nobles vérités
- T48. Le cycle de l'absence de caractéristiques
- T49. Le cycle de la parfaite explication

MEP17. Trois véhicules

- T50. Hînayâna
- T51. Mahâyâna
- T52. Vajrayâna

MEP18. Neuf Véhicules

- T53. Shrâvaka, pratyekabuddha et bodhisattva yânas
- T54. Trois tantras inférieurs
- T55. Trois tantras supérieurs

MEP19. Perceptives philosophiques, une première approche

- T56. Vaibashika
- T57. Sautrantika

- T58. Cittamatra
- T59. Madhyamaka

Section 6. La voie de la discipline

MEP20. Discipline extérieure

- T60. La discipline éthique et le karma (Les dix actes)
- T61. Les cinq préceptes

MEP21. Le karma, cause et conséquences des actes

- T62. Différences qualitatives et quantitatives
- T63. Composantes et résultantes

MEP22. Discipline intérieure et fondamentale

- T64. Motivation de Bodhicitta
- T65. Pleine présence immédiate

MEP23. Le refuge en les trois Joyaux & la confiance

- T66. Le refuge en les trois Joyaux
- T67. La confiance

Section 7. Le mahâyâna, voie de l'ouverture et de la compassion

MEP24. La Bonté fondamentale

MEP25. Bodhicitta - cœur esprit d'éveil

- T68. Bodhicitta et l'engagement de bodhisattva
- T69. La compassion
- T70. La vacuité cœur de la compassion
- T71. Les vœux de bodhisattva

MEP26. Double développement & dévoilement

- T72. La dynamique du développement et du dévoilement
- T73. Développement de bienfaits
- T74. Développement d'intelligence immédiate

MEP27. Les 6 pâramitâs

- T75. Les 6 pâramitâs en général
- T76. Générosité
- T77. Discipline
- T78. Patience
- T79. Courage, énergie
- T80. Stabilité
- T81. Compréhension, intelligence, connaissance

MEP28. Prajña

- T82. Qualités et définitions de la compréhension et ses différentes formes
- T83. La compréhension qu'il faut acquérir
- T84. Culture et fruit de la compréhension
- T85. Les quatre fondements de l'attention
- T86. La prajñapâramitâ

T87. Perspectives philosophiques

MEP29. L'éveil et les trois corps d'un Bouddha

T88. L'éveil et les qualités des Bouddhas

T89. Les trois corps, Trikâya

Section 8. Mahâyâna, Lojong : L'entraînement de l'esprit,

MEP30. Commence par les préliminaires

T90. Les quatre notions fondamentales

MEP31. Bodhicitta ultime et relative

T91. Bodhicitta absolu

T92. Bodhicitta relatif

MEP32. Intégration dans la vie

T93. Transformer les circonstances adverses en voie d'éveil

MEP33. L'entraînement comme pratique complète de toute une vie

T94. Cinq forces dans la vie

T95. Cinq forces au moment de la mort

MEP34. L'évaluation de l'entraînement de l'esprit

T96. Comment évaluer sa progression sur la voie

MEP35. Les promesses d'engagements de l'entraînement

T97. Des engagements remédiant aux défauts et développant les qualités

MEP36. Les conseils

T98. Conseils pour l'entraînement

Section 9. Les étapes de la progression sur la voie (Dagpo Thargyen)

MEP37. Manuels de la progression sur la voie, Lam rim

T99. Présentation du modèle des manuels de la voie progressive (*larim*)

MEP38. La cause la nature de bouddha

T100. La nature de Bouddha

MEP39. Le support, la précieuse existence humaine

T101. Libertés et qualification

MEP40. Le facteur, l'ami de bien

T102. Les raisons de suivre un ami de bien

T103. Les différents types d'amis de bien

T104. Comment suivre un ami de bien

T105. Les bienfaits

MEP41. La méthode : les instructions de l'ami de bien

T106. Méditation sur l'impermanence

T107. Méditation sur les maux du samsara

T108. Le fruit des actes

T109. L'amour compassion

- T110. Générer bodhicitta
- T111. Les cinq voies des bodhisattvas
- T112. Les niveaux des bodhisattvas

MEP42. Le fruit, la parfaite bouddhété

- T113. La parfaite bouddhété

MEP43. L'activité des bouddhas

- T114. L'activité des bouddhas

Section 10 Le vajrayâna, voie de la transmutation

MEP44. Spécificités du vajrayâna

- T115. L'enseignement secret

MEP45. Direction spirituelle, transmission et influences spirituelles

- T116. Le lama père-mère spirituel
- T117. Les niveaux de relation au guide
- T118. La continuité de la lignée
- T119. Le rôle du lama source ou lama racine

MEP46. Trois sources

- T120. Maître, Lama
- T121. Déité, Yidam
- T122. Protecteur, Dharmapâla
- T123. Refuge extérieur, intérieur et absolu

MEP47. La progression dans le vajrayâna

- T124. Voie progressive et voie immédiate
- T125. Les étapes de la progression

MEP48. Préliminaires au vajrayâna, les *Ngöndro*

- T126. Le refuge et les prosternations
- T127. La purification de Vajrasattva
- T128. L'offrande du mandala
- T129. Le yoga du lama ou guru yoga

MEP49. La pratique d'un yidam

- T130. Déité relative et déité ultime
- T131. Les deux phases de la méditation d'un yidam

MEP50. Les pratiques yogiques ultérieures

- T132. Les cinq enseignements d'or

MEP51. Chenrézi, l'immense bonté

- T133. La pratique du vajrayâna, qu'est-ce-que Chenrézi ?
- T134. Yoga de la déité
- T135. Phases de génération (kyérim) et de perfection (dzorim)
- T136. Pratique de Chenrézi dans la vie quotidienne

Section 11 Mahâmuḍrâ-Dzogchen, voie de l'auto libération

MEP52. Mahâmuḍrâ- Dzogchen

- T137. Mahâmuḍrâ
- T138. Dzogchen
- T139. Transmission et réceptivité
- T140. Ngotrö : présentation de la nature de l'esprit
- T141. Préliminaire à une session
- T142. La présence immédiate
- T143. Trois Points, trois corps en l'esprit
- T144. Intégration et transmutation des pensées et émotions

MEP53. Les expériences et la réalisation

- T145. Reconnaître, cultiver, stabiliser,
- T146. Les quatre yogas de mahâmuḍrâ

Section 12 Le Dharma dans la vie contemporaine

MEP54. Vivre le dharma aujourd'hui au quotidien

- T147. Motivation juste & non attachement
- T148. Les six perfections ou vertus parfaites au quotidien
- T149. Une journée de pratique : l'entraînement du cœur-esprit
- T150. Comment écouter le Dharma
- T151. Pratiquer dans la vie ordinaire
- T152. Pratiquer en relation avec un centre du Dharma

MEP55. Pratique en retraite

- T153. Différents modèles de retraites
- T154. La retraite de trois ans

MEP56. Différents modes de vie

- T155. L'exemples des ancêtres de la lignée
- T156. La discipline monastique
- T157. Vie de famille
- T158. Communauté
- T159. Solitaire

MEP57. Étude du tibétain

- T160. Niv.1 : Lire & écrire
- T161. Niv.2 : Grammaire & particules syntaxiques
- T162. Niv.3 : 37 pratiques de bodhisattva
- T163. Niv.4 : Initiation à la traduction de texte