

# SHAMATHA DE GUERISON

## Programme en 9 étapes

Du Vénérable Phakylab Rinpoché

HBF

Healing Buddha France

## **Recommandations pour la pratique du Dharma**

Avant toute lecture ou pratique du Dharma pensez à développer la motivation de Bodhicitta, pour ensuite terminer par les dédicaces des mérites.

## **Recommandations de maniement des textes du Dharma**

Les textes du Dharma, sont très précieux, en ce sens qu'ils sont les paroles du Bouddha qui nous guident vers l'éveil. De ce fait, ils doivent être maniés avec respect

- Evitez notamment de lécher vos doigts pour tourner les pages.
- Toujours les poser sur un support en hauteur (pas à même le sol).
- Toujours les contourner (ne pas les enjambrer).
- S'ils tombent, ramassez-les et portez-les à votre front avec respect.
- Les textes et les livres du Dharma sont à ranger en hauteur dans une place dédiée.
- Ne rien poser sur un texte de Dharma, pas même une statue de Bouddha.

Si vous devez vous débarrasser de textes du Dharma, il faut les brûler en disant le mantra de la Prajñāpāramitā :

**« Tadyatha om gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi Svaha »**



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

# Sommaire

## Table des matières

LE PROGRAMME DE SHAMATHA DE GUERISON EN 9 ETAPES .....	4
DESCRIPTION DES 9 ETAPES .....	5
RETRAITE ET EVALUATION .....	5
FICHE DE SUIVI DES HEURES DE SHAMATHA .....	9
BIBLIOGRAPHIE CONSEILLEE .....	10



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

Vous avez participé à une retraite de Shamatha de guérison guidée par le vénérable Phakyab Rinpoché, pendant laquelle il vous a transmis les instructions de la pratique. Vous retrouverez les éléments vous expliquant comment évoluer à votre rythme sur le Chemin de Shamatha et vous préparer aux évaluations qui le jalonnent. Traditionnellement, le chemin des 9 étapes de Shamatha est parcouru en un minimum de 3 600 heures. Votre progression dépend donc de votre pratique personnelle quotidienne.

Aussi, pour changer d'étape, il vous faudra

- Justifier d'un nombre d'heures de méditation depuis l'étape précédente,
  - Réussir une méditation de concentration sur le tiglé (des étapes 2 à 9),
  - Réussir l'examen sur les connaissances des enseignements et textes demandés par Rinpoché (Examen oral et/ou écrit en fonction des étapes 2 à 9).
- Les retraites de niveaux 1 et 2 sont ouvertes à tous. Par contre pour approfondir la pratique au-delà de l'étape 2, il vous faudra prendre l'engagement écrit de poursuivre le programme du chemin de Shamatha.



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

## LE PROGRAMME DE SHAMATHA DE GUERISON EN 9 ETAPES

	UNE HEURE DE MEDITATION DE SHAMATHA1		
10 à 15'	Les prières de connexion à l'Energie Eveillée		
		1' de motivation Bodhicitta, l'esprit d'éveil altruiste	
		Prière d'invocation	En Sanskrit
		Refuge et Bodhicitta	En Français
		Les quatre incommensurables	En Français
		Prière en 7 branches	A partir du niveau 3
		Prière d'offrande du Mandala de L'univers	En Français
30 à 35'	La méditation de Shamatha de Guérison en 3 phases		
	10'	Visualisation de la descente du Tiglé	
	20'	Concentration en 1 point / Shamatha	
	5 à 10'	Compassion et Dissolution, puis méditation de la vacuité	
10 à 15'	Récitation de mantras (facultatif)		
	Vajrasattva, Sangye Menla, Tara, Chenrezig, ainsi que les mantras de Marici, d'Hayagriva ou encore la pratique de Tonglen si vous en avez reçu la transmission par Rinpoché		
5 à 10'	Les dédicaces de fin de pratique		En Français
		Dédicaces des mérites	
		Prière de souhaits (version courte de la prière d'aspiration à l'Eveil de Shantidéva),	
		La strophe du jour des Huit Versets de l'entraînement de l'esprit de Langri Tangpa correspondant à la journée de pratique	
		La version courte de la prière de longue vie pour Sa Sainteté le Dalaï Lama	
		Prière de longue vie pour Phakyab Rinpoché.	

<sup>1</sup> Seules les pratiques transmises par Rinpoché peuvent être comptabilisées dans votre relevé d'heures. (Tara, Vajrasattva, Bouddha de la Médecine, Chenrezig, Hayagriva, Marici et la pratique de Tonglen).



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

## **DESCRIPTION DES 9 ETAPES**

### COMMENT COMMENCER LE CHEMIN

Commencer le chemin	
<b>Conditions d'inscription</b>	S'inscrire et participer à une première retraite de Shamatha 1&2. L'inscription aux retraites est ouverte à tout le monde, sans prérequis, ni obligation d'engagement jusqu'à l'étape 3

### ETAPES 1 & 2

Etape 2		
<b>Conditions d'inscription</b>	L'inscription aux retraites est ouverte à tout le monde, sans prérequis, ni obligation d'engagement. A l'étape 2, vous avez déjà participé à au moins 3 retraites de Shamatha 1 & 2	
<b>Evaluation de fin d'étape 2</b>	<b>Nombre d'heures</b>	480 h minimum
	<b>Temps de concentration</b>	20 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Les 2 premières étapes du chemin de Shamatha <i>Les Huit Versets de l'entraînement de l'esprit</i> (Langri Tangpa)

Remarque : Après cette évaluation, vous êtes considéré comme « niveau 2 »

## **RETRAITE ET EVALUATION**

A partir du niveau 3, pour pouvoir vous présenter à un examen, il est indispensable :

- D'être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes, (lettre de motivation et d'engagement au programme de Shamatha accompagnée d'une photo)
- D'avoir réussi l'examen complet du niveau précédent (épreuve(s) écrite et/ou évaluation de méditation),
- D'avoir accumulé le nombre d'heures de pratique requis avant le début de la retraite (relevé d'heures à fournir en début de retraite)
- D'avoir étudié les enseignements et les textes suivant les instructions de Rinpoché,
- D'être inscrit(e) à la retraite complète du niveau correspondant,



# VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE

## AVEC

### LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE

#### ETAPE 3

Etape 3		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 3	
<b>Evaluation de fin d'étape 3</b>	<b>Nombre d'heures</b>	720 h minimum (dont 240 h minimum depuis l'évaluation étape 2)
	<b>Format d'Evaluation</b>	Ecrite
	<b>Temps de concentration</b>	30 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Les <i>Huit Versets de l'entraînement de l'esprit</i> (Langri Tangpa) Les 10 actions non-vertueuses dans l'ordre avec leurs conséquences karmiques, Le schéma de la Roue de la vie et les émotions négatives associées, Les causes de renaissance dans les 6 royaumes d'existence et leurs conséquences karmiques, Le mantra long de Vajrasattva (en Sanskrit ou en Tibétain), Le sens général des 3 premières étapes du <i>Chemin de Shamatha</i>

Bibliographie conseillée à partir de l'évaluation de la 3<sup>ème</sup> étape :

- La Marche vers l'Eveil, de Shantideva, éditions Padmakara,
- Sur l'océan du Mahayana par Geshe Lobsang Tengye, éditions Vajrayogini,
- Le chemin de la grande perfection, Patrul Rinpoche, éditions Padmakara,
- Le Cœur de la méditation, découvrir l'esprit le plus secret, Dalai-lama et Patrul Rinpoché, éditions Flammarion,
- Au cœur de la compassion : commentaire des 37 pratiques des bodhisattvas, par Dilgo Khyentse Rinpoche, éditions Padmakara

#### ETAPE 4

Etape 4		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 4	
<b>Evaluation de fin d'étape 4</b>	<b>Nombre d'heures</b>	1080 h minimum (dont 360 h minimum depuis l'évaluation niveau 3)
	<b>Temps de concentration</b>	40 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 3 + Le sens général des 4 premières étapes du Chemin de Shamatha.



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

**ETAPE 5**

Etape 5		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 5	
<b>Evaluation de fin d'étape 5</b>	<b>Nombre d'heures</b>	1440 h minimum (dont 360 h minimum depuis l'évaluation niveau 4)
	<b>Temps de concentration</b>	50 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 4 + Le sens général des 5 premières étapes du Chemin de Shamatha.

**ETAPE 6**

Etape 6		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 6	
<b>Evaluation de fin d'étape 6</b>	<b>Format d'Evaluation</b>	Orale
	<b>Nombre d'heures</b>	1800 h minimum (dont 360 h minimum depuis l'évaluation niveau 5)
	<b>Temps de concentration</b>	60 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 5 + Le sens général des 6 premières étapes du Chemin de Shamatha. La Courte prière à Tara d'Atisha (en français et phonétique tibétaine), La prière en 7 branches, Les 5 familles de Bouddha, le nom des Bouddhas chefs de lignée et leurs caractéristiques respectives, Les strophes 1 à 17, des 37 pratiques de Bodhisattvas, Le Ganden Lha Gyama (les centaines de déités de la Terre de Joie), Le mantra de Miktséma / Je Tsongkhapa, (en français et en phonétique tibétaine.)





# VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE

## AVEC

### LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE

#### ETAPE 7

Etape 7		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 7	
<b>Evaluation de fin d'étape 7</b>	<b>Nombre d'heures</b>	2280 h minimum (dont 480 h minimum depuis l'évaluation niveau 6)
	<b>Temps de concentration</b>	70 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 6 + Le sens général des 7 premières étapes du Chemin de Shamatha. Les 37 pratiques de Bodhisattvas Les 3 aspects principaux de la Voie issu du Lamrim condensé de Je Tsongkhapa, La base de toutes les qualités, issu du Lamrim condensé de Je Tsongkhapa, Le Soutra du Cœur.

#### ETAPE 8

Etape 8		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 8	
<b>Evaluation de fin d'étape 8</b>	<b>Nombre d'heures</b>	2760 h minimum (dont 480 h minimum depuis l'évaluation niveau 7)
	<b>Temps de concentration</b>	80 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 7 + A déterminer

#### ETAPE 9

Etape 9		
<b>Conditions d'inscription</b>	Être engagé(e) dans le programme de Shamatha de Guérison en 9 étapes Avoir rempli les conditions de passage à l'étape 8	
<b>Evaluation de fin d'étape 9</b>	<b>Nombre d'heures</b>	3600 h minimum (dont 480 h minimum depuis l'évaluation niveau 8)
	<b>Temps de concentration</b>	90 min en présence de Rinpoché ou d'un de ses étudiants nommément désignés
	<b>Sujets à connaître</b>	Idem que l'étape 8 + A déterminer



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

**FICHE DE SUIVI DES HEURES DE SHAMATHA**

Mois :

Nom prénom :

Jour	Connexion à l'énergie éveillée	Shamatha	Mantra <sup>2</sup>	Prières de fin	Total par jour
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
<b>Total Mensuel</b>					

<sup>2 2</sup> **Attention**, seules les pratiques transmises par Rinpoché peuvent être comptabilisées dans votre relevé d'heures. (Tara, Vajrasattva, Bouddha de la Médecine, Chenrezig, Hayagriva, Marici et la pratique de Tonglen). Ainsi les pratiques ci-dessous ne sont pas à inclure dans le relevé d'heures

- le yoga de la respiration,
- les pratiques de Sadhana de : Sangye Menla, Phowa, Palden Lhamo ou autre déité (même transmises par Rinpoché)

Le temps décompté pour ces pratiques doit rester inférieur à 25% du temps total de pratique, en moyenne sur le mois.



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE**  
**AVEC**  
**LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

## BIBLIOGRAPHIE CONSEILLEE

Titre	Auteurs	Edition
Enseignements essentiels	SS le Dalai Lama	Albin Michel
Initiation au bouddhisme tibétain	SS le Dalai Lama	
Le Cœur de la méditation, découvrir l'esprit le plus secret	SS le Dalai-lama et Patrul Rinpoché	Flammarion
La voie vers l'éveil	SS le Dalai Lama	Odile Jacob
Les étapes de la méditation	SS le Dalai Lama	Guy Trédaniel
Et si vous m'expliquiez le bouddhisme	Ringou Tulkou Rinpoché	J'ai lu
La Marche vers l'Eveil	Shantideva	Padmakara
Sur l'océan du Mahayana	Geshe Lobsang Tengye	Vajrayogini
Les étapes de la méditation	Kamalashila	Point
Le chemin de la grande perfection	Patrul Rinpoche	Padmakara
Au cœur de la compassion : commentaire des 37 pratiques des bodhisattvas	Dilgo Khyentse Rinpoche	Padmakara
Les étapes de la voie vers l'éveil : un commentaire du Lamrim Tchènmo de Tsongkhapa	Guéshé Lhoundoub Sopa	Mahayana
Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme	Philippe Cornu	Seuil
Manuel du bouddhisme, philosophie, pratique et histoire. (3 tomes)	Philippe Cornu Louise Bressollette	Rangdrol
Bodhicitta : l'esprit d'éveil	Tulkou Pema Wangyal	Padmakara
Pratique de la voie tibétaine Au-delà du matérialisme spirituel	Chôgyam Trungpa	Point
L'enseignement du Bouddha D'après les textes les plus anciens	Walpola Rahula	Point



**VIVRE LA PAIX ET LA GUERISON INTERIEURE  
AVEC  
LE VENERABLE PHAKYAB RINPOCHE**

**Remerciements**

**Merci au Vénérable Phakyab Rinpoché pour ses précieux enseignements.**

Ce livret en est un extrait, puisse t'il être le support qui vous mènera à l'éveil le plus rapidement possible pour le bien de tous les êtres sensibles.



**Rappel**

L'enseignement de la pratique de Healing Shamatha est réservé au Vénérable Phakyab Rinpoché et aux étudiants qu'il aura nommément désignés.