

INTRODUCTION GÉNÉRALE À L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA  
La transmission du Dharma, sa nature et son origine

---

# Guide d'étude

## Introduction

Ce guide d'étude a pour vocation :

1. De donner une vision générale de l'UE1 à travers ses objectifs pédagogiques et ses principales thématiques ;
2. De sensibiliser au processus d'intégration des enseignements ;
3. De proposer une méthode de travail permettant de bien intégrer le contenu des cours et le lien avec l'expérience ;
4. De donner quelques outils de travail



## Sommaire

---

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>1. Objectifs pédagogique et thématique .....</b>	<b>3</b>
1.a. Objectifs pédagogiques .....	3
1.b. Les thématiques l'UE1 et leurs objectifs pédagogiques .....	3
<b>2. Processus d'intégration : étudier, réfléchir et expérimenter .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Méthode de travail .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Documents d'étude .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Quelques outils de travail .....</b>	<b>7</b>
5.a. Matériel utile .....	8
5.b. Notes de lecture .....	8
5.c. Schémas heuristiques .....	8
5.d. Fiche pour chaque partie d'un cours .....	9
5.e. Lectures complémentaires .....	9
5.f. Gestion du temps.....	9
<b>6. Fiche de lecture pour un Cours.....</b>	<b>11</b>
<b>7. Conventions typographiques .....</b>	<b>13</b>
7.a. Abréviations :.....	13
7.b. Termes tibétains .....	13
7.c. Termes sanskrits .....	13
<b>8. Conclusion .....</b>	<b>14</b>

*Étudier textes et sciences enlève le voile de l'ignorance  
Réfléchir sur les instructions vainc l'obscurité des doutes  
Méditer éclaire l'état fondamental tel qu'il est  
Puisse s'épanouir la clarté des trois intelligences.*

RANGJUNG DORJE, L'aspiration à Mahâmudrâ

## 1. Objectifs pédagogique et thématique

### 1.a. Objectifs pédagogiques

- Objectifs généraux

L'UE1 est une introduction générale à l'enseignement du Bouddha. Elle a pour objectif de donner une bonne connaissance des notions essentielles du Dharma comme voie de libération et d'éveil dans ses dimensions universelles et traditionnelles. Ceci afin de le bien comprendre, pratiquer et de l'intégrer dans notre vie contemporaine.

### 1.b. Les thématiques l'UE1 et leurs objectifs pédagogiques

- La connaissance de soi et l'expérience de la nature de l'esprit

**Le cours 1** à pour objectif de nous permettre de comprendre ce que l'on entend par la « connaissance de soi » ou l'expérience de la nature de l'esprit. Nous verrons comment la voie qui mène à cette expérience est une voie **d'intelligence et d'amour**, une voie spirituelle et éthique, qui est universelle et atemporelle. Nous découvrirons le sens profond du mot « Dharma », la parole du Bouddha comme science intérieure ou **science de l'esprit**. Il s'agit d'une science sacrée, non confessionnelle, dont la pratique conduit, dans une approche de type médicale ou thérapeutique, de l'expérience habituelle régit par la fixation égocentrique à **l'éveil du « non-soi »**, libre des limitations et douleurs associées aux illusions et passions de l'égo.

Le cours 1 à aussi pour objectif de nous éclairer sur l'importance d'un enseignement **authentique et complet** entendu dans une vision Rimay universaliste d'**unité dans la diversité**.

Nous comprendrons ainsi comment le Dharma répond aux grands enjeux de notre époque tant au niveau spirituel que social et écologique.

- Désamorcer les vues erronées

**Les annexes du cours 1** présentent les grandes étapes de la réception du Dharma en Occident et nous invite à désamorcer les vues erronées héritées des aléas de l'histoire de la diffusion et des traductions souvent partielles et partiales des enseignements. Ces précautions permettent de bien entrer dans la compréhension des principes qui structurent le Dharma en évitant, autant que possible, de les interpréter avec nos préconceptions.

- Une expérience transmise de génération en génération

Ensuite, entrevoyant bien ce que peut nous apporter l'enseignement du Bouddha, nous envisagerons dans le **cours 2**, la compréhension du Dharma non pas comme une « vérité » à laquelle il faudrait croire, mais comme **la réalité** de ce que nous sommes et de ce que nous vivons. Nous verrons en quoi le Dharma est une **voie du milieu** au-delà des extrêmes, comment il est structuré dans ces aspects **scripturaires et pratiques** et l'importance de la relation de **maître à disciple** garante de l'authenticité la transmission de génération en génération. Nous verrons les différents niveaux et modalités de cette relation **d'amitié spirituelle** sans laquelle il n'est pas de voie véritable.

- Ce qui est transmis : le sens et l'expérience des trois Joyaux

Nous découvrirons plus précisément, dans les **cours 3 et 4**, l'intelligence du Dharma et son pouvoir thérapeutique fondamental en comprenant le sens du paradigme des **trois Joyaux du Refuge** – Bouddha, Dharma, Sangha - qui représentent à la fois l'éveil, le cheminement qui y conduit et le pratiquant ou la pratiquante que nous sommes. Nous aurons ainsi une vue synthétique de la transmission et de ce qui est transmis.

- La bouddhité et la vie du Bouddha

Enfin dans les **cours 5 et 6** nous découvrirons l'origine de l'enseignement et ferons connaissance avec le Bouddha, la bouddhité et ses différents visages. Nous étudierons la vie de Shâkyamuni, le chant épique des douze œuvres du sublime corps d'émanation d'un Bouddha.

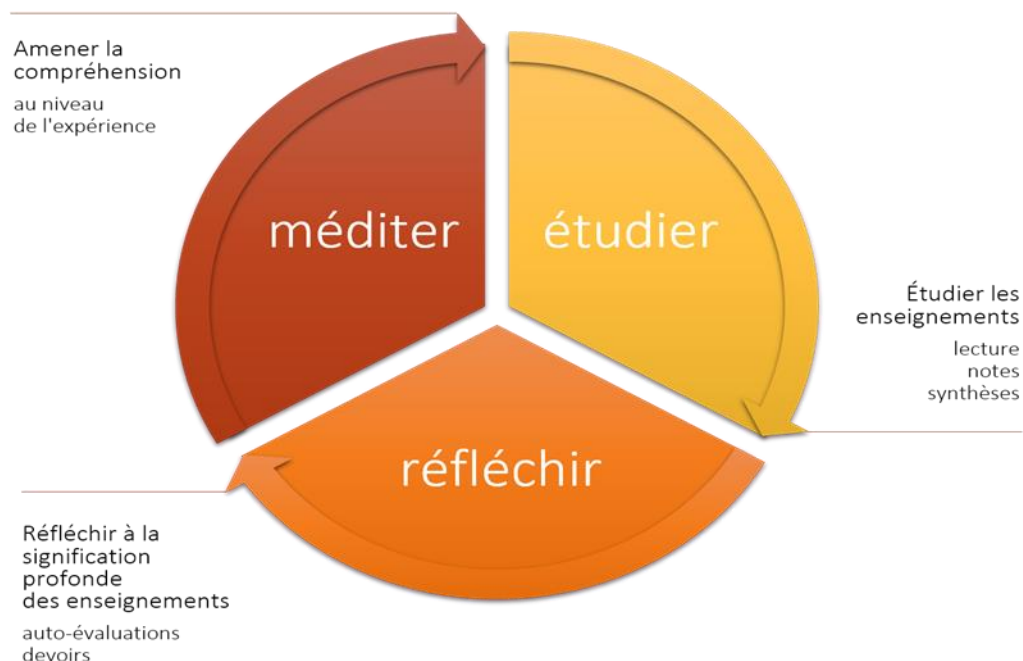


## 2. Processus d'intégration : étudier, réfléchir et expérimenter

La méthode d'apprentissage du Dharma est fondée sur trois dynamiques complémentaires :

1. **L'écoute** (tib. *thos*) attentive et l'étude précise des enseignements dans une attitude réceptive et ouverte ;
2. **La réflexion** (tib. *sams*) approfondie qui consiste à mettre en rapport le contenu des enseignements avec son expérience personnelle, en examinant leur pertinence logique et en considérant leurs implications concrètes dans notre existence ;
3. **La méditation** (tib. *sgoms*) qui consiste à s'habituer ou s'entraîner à mettre en pratique ce qui a été étudié dans la vie quotidienne et dans la contemplation, l'expérience de la Pleine présence ;

La clarté de ses trois intelligences - étudier, réfléchir et méditer - est à cultiver.



### 3. Méthode de travail

Ce processus d'intégration appliqué à la formation du Shédra consiste à :

1. Lire attentivement les cours en prenant des notes et faisant un résumé de chaque chapitre ;
2. Réfléchir au sens de ce qui est étudié d'un point de vu logique et du point de vue de notre expérience personnelle.
3. Faire par soi-même l'**auto-évaluation** à la fin de chaque cours ;
4. Soutenir l'examen, si on le souhaite, pour valider les connaissances acquises et sa capacité à bien les présenter ;
5. S'entraîner à appliquer le Dharma dans les relations de la vie quotidienne et en pratiquant la pleine présence.



### 4. Documents d'étude

L'UE1 comprend 6 cours auxquels sont associés différents documents pédagogiques complémentaires. Les documents d'études sont les suivants :

**1. Guide d'étude**

**2. Liste des documents d'étude**

**3. Plan et résumé de l'UE :** Le plan de l'UE est constitué des titres de chaque cours et des titres des chapitres constituant chaque cours

**4. Synopsis des cours :** Il y a un synopsis par cours. L'ensemble des synopsis sont rassemblés en un seul document. Les synopsis constituent un résumé détaillé de l'ensemble de l'UE. Les synopsis comprennent une table des matières détaillée des cours donnant sous forme télégraphique les titres : des parties, chapitres, paragraphes et sous paragraphes de chaque chapitre.

**5. Les 6 cours : corps du texte :** Chaque cours est composé d'un préambule qui présente le contenu général du cours, d'un ensemble de chapitres et d'une annexe comprenant des articles ou autres documents complémentaires.

**6. Annexes des cours :** Chaque cours comprend des annexes. Afin de ne pas perdre de vue l'essentiel de la transmission, le contenu des cours proprement dits concernent directement la transmission des enseignements et ce qui contribue à leur bonne compréhension, les considérations complémentaires qui relèvent de la culture générale du Dharma sont développées dans les annexes. Un icône *Annexe* dans la marge, indique le renvoie.

**7. Schéma heuristique :** Chaque cours est résumé d'une façon visuel par un schéma heuristique qui constitue une carte des concepts clés.

**8. Glossaire de l'UE :** Le glossaire reprend l'ensemble des mots important de l'UE. avec leur définition.

**9. Bibliographie :** La bibliographie donne les références des ouvrages utilisés et des ouvrages complémentaires conseillés.

**10. Auto-évaluation :** Chaque cours comprend une autoévaluation composées de trois parties : 1) les questions de cours qui reprennent sous forme de questions les paragraphes de chaque chapitre ; 2) les questions de fond qui donnent trois thématiques de réflexion au choix sur le contenu général du cours ; 3) les questions de vocabulaire qui consistent à donner la définition des mots proposés.

**11. Conseils de méditation :** Ce document donnent quelques Indication pour pratiquer la méditation de Pleine présence. Pour aller plus loin, il est nécessaire cependant de recevoir des instructions d'un instructeur de méditation habilité. Une formation de base à la méditation est proposée dans le cadre du sangha Rimay, selon le protocole OMFT, *Open Mindfulness Fundamental Training*. Pour pratiquer la méditation dans un cadre privilégié, la *retraite permanente* en Avalon, est accessible tous les jours de l'année, pour quelques jours ou quelques semaines.

**12. Les résultats d'apprentissage:** Ce document présente la compréhension et les connaissances que les étudiants sont supposés avoir acquis après avoir étudié l'UE.



## 5. Quelques outils de travail

Pour que vous parveniez à acquérir les connaissances nécessaires, vous ne devez pas vous placer dans la position d'un « apprenant » passif. Il ne s'agit pas d'ingurgiter des données mais de les retravailler, comme si, à terme, vous alliez vous-même donner un cours

d'introduction sur le bouddhisme. Les quelques conseils méthodologiques qui suivent devraient vous permettre d'y arriver.

### 5.a. Matériel utile

- un ou deux classeurs pour ranger les cours (volume : environ 400 pages) ;
- des fiches « bristol » pour la réalisation de vos synthèses/mots-clés/remarques personnelles (voir 4. ci-après), ainsi qu'un classeur adapté au format souhaité afin de les classer ;
- des feuilles de brouillon pour la prise de notes et la rédaction de commentaires, ainsi qu'une pochette pour les classer ;
- un surligneur.

### 5.b. Notes de lecture

Travaillez en ayant le cours et l'auto-évaluation correspondante. Lisez les questions de cette auto-évaluation et reportez-vous au cours. Procédez ensuite à une prise de notes systématique. Ces notes ne doivent pas être présentées anarchiquement, vous risqueriez de ne plus pouvoir vous y retrouver. Prenez le temps d'inscrire préalablement la partie du cours, le chapitre, la sous-section et éventuellement une question de l'auto-évaluation que vous souhaitez traiter.

Si vous n'avez pas l'habitude de prendre des notes, essayez simplement de reformuler les notions ou des événements, en vous aidant des éléments en marge. Pensez que vous vous efforcez de collecter ce qui vous paraît essentiel en vue de réaliser des fiches pour chaque cours.

Vous ferez de même avec les ouvrages que vous pourrez éventuellement consulter en plus. Cet ensemble de notes vous sera utile pour répondre aux questions de l'auto-évaluation. Le mode d'organisation de vos notes est important puisque, comme vous l'avez sans doute remarqué, lesdites questions sont suivies d'un renvoi au chapitre qui les concerne.

### 5.c. Schémas heuristiques



Si vous êtes plus visuel, les schémas heuristiques devraient vous convenir. Vous élaborerez ces schémas afin de clarifier des notions et d'avoir une idée du réseau conceptuel dans lequel elles s'insèrent. Cela est très utile pour réaliser la cohérence de l'enseignement et voir comment il émerge d'une trame fondamentale dont l'intelligence se fait jour peu à peu.

#### 5.d. Fiche pour chaque partie d'un cours

Grâce à vos notes, vous réaliserez une fiche pour chaque cours, partie par partie. Vous pouvez vous inspirer du modèle page 11. Le volume reste variable, mais il est toujours positif de se fixer des limites.

Cet exercice de concision vous sera très utile pour trier les données qui vous paraissent cruciales. Vous disposerez ainsi de résumés très personnalisés.

#### 5.e. Lectures complémentaires

Commencez par assimiler le contenu des cours et compléter vos références par des lectures reliées aux différents thèmes de l'U.E. en consultant les articles figurant dans l'espace Sangha du site internet et les livres répertoriés dans la bibliographie.

#### 5.f. Gestion du temps

La durée moyenne d'étude de l'U.E. est d'environ 10 heures par cours, plus une révision générale, soit 80 heures en tout.

L'emploi du temps des cours du Shédra par correspondance est très libre, mais nous vous conseillons globalement de :

- lire le cours dans son ensemble une première fois ;
- reprendre les cours en faisant une fiche synthétique par cours ;
- réaliser un résumé synthétique ou une fiche de lecture de chaque cours sous forme de schéma heuristique ou de liste ;
- préparer une liste de questions et de remarques éventuelles à partager avec votre enseignant.

Une bonne discipline d'étude et une vision à long terme vous permettront de ne pas être découragé par la quantité de documents.







## 7. Conventions typographiques

### 7.a. Abréviations :

**EC** : Ere Commune : = après Jésus Christ

**AEC** : Avant l'ère commune (avant Jésus-Christ)



L'icône des yeux du Bouddha indique un moment de respiration, une pause de Pleine présence dans la lecture, pour ceux qui le souhaite.

#### Corrélat

Des corrélats indiqués dans la marge renvoient aux thèmes traités dans d'autres chapitres de l'UE ou d'autres UE du Shédra.

### 7.b. Termes tibétains

Nous utilisons le système de translittération Wylie, le plus répandu aujourd'hui. Dans le cas où un mot tibétain est passé dans l'usage courant (ex. thögal ou lhaktong) ou s'il s'agit de noms de personnes (ex. Sherab Gyaltsen), nous utilisons la transcription phonétique à l'anglaise la plus courante aujourd'hui (ex : Jamgön Kontrul).

### 7.c. Termes sanskrits

Afin de faciliter la lecture, les mots sanskrits sont transcrits en phonétique sans les signes diacritique. Les voyelles longues sont marquées d'un accent circonflexe et le « s » mouillé est rendu par sh (ex : shīla, Shamata, Shakyamuni)

Nous suivons les règles de phonétique du sanskrit simplifiée inspirées de celles du TDHL (université de Virginie) : Les voyelles a, e, i, o, u restent inchangées. Néanmoins dans le cas de mots sanskrits francisés et présents dans le dictionnaire officiel de la langue française, le « u » sera rendu par « ou », ex. « le Bouddha » Eu égard à la cohérence orthographique, la marque du pluriel a été généralement adoptée bien que le pluriel des noms sanskrits ne soit pas toujours le s.

Prononciation	Exemples
u ou	sûtra = soutra
e é	veda = véda
c tch	bodhicitta = bodhitchitta
n sonore après une voyelle	atman = atmane
s ch	moksa = mokcha (sauf dans samsara)



## 8. Conclusion

Si vous trouvez des erreurs de typographie ou d'orthographe dans cette formation, ou si vous souhaitez faire part de vos remarques sur son organisation, merci d'écrire à l'instructeur de l'UE.

L'étude ou l'écoute, la réflexion et la méditation sont les trois étapes qui permettent une bonne intégration des enseignements. Nous vous remercions de votre confiance et vous félicitons pour votre motivation dans le Dharma.

*Puissent les vertus issues de ce travail apporter  
liberté, paix et joie à tous les vivants.*

**Sarva Mangalam !**



L'ensemble de ce document et de son contenu sont soumis aux droits d'auteur.  
Tous les droits sont réservés à la **Shangpa Foundation**