



**CURSUS D'ÉTUDES LUNGTA - RÉFÉRENTIEL DE FORMATION**  
**I. ARCHITECTURE DES SEQUENCES DE PRATIQUES (ENSEIGNEMENTS) - CYCLE DÉCOUVERTE**

Séq.	Intitulé	Mots clés / Contenu	Chap.	Cap. princ.	Cap. sec.
1	1. Quelle est le rôle d'un centre bouddhique 2. Définir la notion de bouddhisme	Mode de vie – Philosophie – Spiritualité – Religion	1.1 1.1	C1 C1	C7 C7
2	1. Conseil pour une conduite juste 2. Le règlement intérieur	Discipline – Générosité - Ethique Discipline – Générosité - Ethique	1.2 1.2	C7 C7	C5/C8 C5/C8
3	1. La vie du Bouddha historique 2. Les trois yana	Hinayana – Mahayana – Vajrayana	1.3 1.3	C1 C1	
4	Bouddhisme et vie quotidienne	Dharma – Confusion - Comprendre - Conviction – Pratiquer	1/6	C7	C5
5	Importance de la générosité dans la vie quotidienne	Qualités – Générosité – Pure - Impure	1.2.4/1.2/9	C8	C5
6	L'éthique dans la pratique quotidienne	Paramita – Ethique – Conduite juste	1.2.4/9	C8	C5
7	Le bouddhisme tibétain, ses quatre écoles et la lignée Drikung	Nyingmapa - Sakyapa – Kagyupa – Guélugpa – Karma Kagyu – Drukpa Kagyu - Drikung Kagyu	2.1.1	C1	
8	Les Voies de la transformation du Mahamudra et de l'auto libération du Dzogchen	Mahamudra – Transformation – Niveaux - Dzogchen – Auto libération - Voie	2	C5	C1
9	Le logo du C.B.L. ou le symbolisme dans le bouddhisme tibétain	Lignée – Soleil – Lune – Houng – Cloche – Dorjé - Lungta	2	C1	C2
10	Les cinq sages et les cinq dhyâni-bouddhas	Mandala – Poisons - Désir attachement – Colère – Orgueil – Jalousie – Ignorance	2.2	C4	C1
11	Le Roi Gésar de Ling et le sens du Cheval du vent	Lungta – Cheval du vent - Bonté fondamentale – Amour - Shambhala – Voie - Guerrier – Gesar de Ling	2.3	C3	C2
12	Découvrir notre bonté fondamentale	Authenticité - Amour bienveillant	3	C3	
13	Les qualités des trois supports de l'Eveil	Manjushri - Tchenrézi – Vajrapani	3	C3	C1
14	1. Les quatre pensées incommensurables 2. Les quatre principales qualités de Tchenrézi	Amour – Compassion – Joie – Equanimité Symbolique des quatre bras	3/16	C6	C5/C1
15	Se regarder en face	Ego – Moi - Je	4	C4	C2
16	Les cinq agrégats de l'ego	Ego – Forme – Sensation - Perception - Volition - Conscience	4	C4	C1
17	Les quatre nobles vérités : admettre la maladie & identifier sa cause / P1	Naissance – Vieillesse - Maladie – Mort - Karma	4/5	C4	C1
18	Les quatre nobles vérités : reconnaître la possibilité de guérison & mettre en place le remède / P2	Voie – Le Refuge – Les mérites – Octuple sentier	4/5	C4	C1
19	Impermanence et interdépendance des phénomènes	Loi du karma – Continuum de conscience	4/5	C4	C1
20	Les souffrances du samsara et les insatisfactions du Moi	Naissance – Maladie – Vieillesse - Mort – Renaissance conditionnée	4/5	C4	C5
21	Comprendre notre emprisonnement	Voiles – Ignorance – Karma – Mondes - Samsara	5	C4	C2
22	Les différents royaumes du samsara	La roue de la vie et les 12 liens interdépendants	5	C4	C1/C2
23	1. Les trois mondes et les dhyânas du monde de la forme et du monde sans forme 2. Les trois poisons 3. La notion de transmigration	Désir – Forme – Sans forme Confusion/ignorance – Avidité/aversion – Colère/haine Samsara – nirvana – parinirvâna	5 5 5	C4 C4 C4	C1 C2/C1 C1/C2
24	Les facteurs mentaux perturbateurs	Klésha – Sensation – Perception – Volition - Attention - Contact	5/9	C4	C2
25	Pratiquer le cheval du souffle dans la vie quotidienne	Dharma – Pratique – Vie quotidienne	6	C6	C5
26	L'octuple sentier	La Voie - Le remède – Un mode de vie – Une éthique	6	C7	C6/C5
27	Purification du corps physique	Alimentation – Hygiène - Mode de vie - Santé	5/6/7	C4	C5/C7
28	S'engager à devenir une bonne personne	Samaya – Engagement – Sacré – Dévotion - Confiance	7	C7	C5/C6
29	Les vœux laïcs : le Samaya du Hinayana	Engagement - Ethique – Respect - Discipline	7.4	C6	C5/C1
30	La prise du refuge et les trois portes de l'énergie	Refuge – Protection – Engagement - Corps – Paroles – Esprit	8	C6	C5
31	Adopter un état d'esprit altruiste : la Bodhicitta	Amour - Altruisme - Equanimité	9	C7	C8/C1
32	Purification du corps d'énergie & Les pratiques respiratoires purificatrices	Respiration - Souffles – Vents – Canaux - Energie	10.2	C4	C5/C6
33	Harmoniser le corps physique et le corps d'énergie	Posture – Méditation – Vairocana - Equanimité	11.1	C4	C5/C6
34	Le chemin de shamata	Les étapes de la pratique méditative	11.1	C6	C1/C2/C5
35	Présentation du support de l'autel	Représentation – Symbolisme - Méditation – Générosité – Discipline – Miroir - Esprit	16	C6	C8/C4
36	Activer l'énergie de la bonté fondamentale	Yidam - Tchenrezig – Nyoung Né – Mantra – Amour - Compassion	16	C3	C5/C6

