

## **La méditation Chiné / Samatha** par Khenpo Karma Wangyal

le 17 septembre 2016 à 18 h 30  
à Strasbourg, 1 rue du Miroir (proche place Gutenberg)

Khenpo Karma Wangyal (voir biographie ci-jointe) est le Lama référent de l'association strasbourgeoise Pemaï Tcheugar (voir historique et présentation ci-joint).

Dans le cadre de « Strasbourg, Terre des Himalaya », il a accepté de conduire une pratique de méditation Chiné.

Khenpo Karma Wangyel réside actuellement au centre Pema Yang Dzong (<http://www.yeshekhlorlo-pemayangdzong.com/>) dans le Jura et dispense des enseignements dans plusieurs pays d'Europe.

Il appartient à l'école Nyingmapa et plus précisément à la lignée du grand Tertön (découvreur de trésors) Pema Lingpa.

HE Gangteng Toulkou Rinpoché, résidant au Bhoutan, est aujourd'hui le chef spirituel de cette lignée. Pema Yang Dzong est le centre principal d'HE Ganteng Toulkou Rinpoché en Europe.

Samatha, TIB. Chiné, est une méditation consistant à calmer l'esprit.

En étant en contact avec notre corps respirant, concentré sur un unique objet, nous pouvons abandonner les distractions extérieures et intérieures, ralentir les pensées et les émotions et laisser l'esprit se détendre.

Sama (TIB. Zhi) signifie « la paix », « paisible » et tha (TIB. Gnas-pa) « demeurer », « reposer » - samatha a donc pour sens « demeurer dans le calme », « demeurer paisiblement ».

C'est la pratique fondamentale de la méditation bouddhiste.

Cette pratique qui stabilise l'esprit ne suffit cependant pas à elle seule.

Elle doit être associée à la méditation appelée vipasyana, « la vue profonde » où l'on utilise la vigilance de l'esprit pour distinguer la vraie nature des phénomènes. Cette pratique apporte de la clarté à l'esprit.

Car on dit, qu'il en est de la méditation comme de la flamme d'une bougie qui, pour éclairer correctement, doit être à la fois brillante et stable.

Le temps étant restreint, Khenpo Karma va se concentrer sur la première, Samatha, « Calme mental ».

Pour obtenir des résultats il faut, bien entendu, pratiquer régulièrement. Dans un premier temps on peut avoir l'impression d'un effet contraire à ce qu'on attendait, mais on ne doit pas se décourager. Les maîtres disent que c'est comme quand on commence un entraînement sportif, il faut de la persévérance, doucement sans se forcer, pour surmonter les difficultés qu'on rencontre au début, pour découvrir le plaisir par la suite. La rencontre avec Khenpo Karma sera une initiation à cette pratique ancestrale que chacun pourra continuer chez soi.

## Brève biographie de Khenpo Karma Wangyel

Né en 1964 au Bhoutan, Khenpo Karma Wangyel est le frère de Son Eminence Gangteng Tulku Rinpoché, un grand Lama de la tradition Nyingmapa du bouddhisme tibétain, émanation de Pema Lingpa (1450-1521) le grand découvreur de terma, originaire de Bhoutan.



Après 12 années d'études, Khenpo rejoint en 1986 le Shedra (Université) de Namdröl Ling de Sa Sainteté Kyabjé Pénor Rinpoché, près de Mysore dans le sud de l'Inde.

Au terme de 9 années d'études des Sutras et des Tantras, il obtient le titre de Lopön (Maître de méditation et enseignant). Khenpo Karma Wangyel revient par la suite au Bhoutan pour enseigner au Shedra de Gangteng Gomba, un des plus important et ancien monastère Nyingmapa du pays, fondé au 16<sup>ième</sup> siècle par le premier Gangteng Tulku.

Après 4 années d'enseignements, il reçoit des mains de Kyabjé Pénor Rinpoché le titre de Khenpo (Précepteur – érudit – Abbé - un minimum de 3 années d'enseignement et une observance parfaite des voeux monastiques étant requis pour la délivrance de ce diplôme).

En 2003, ayant reçu de SE Gangteng Tulku l'intégralité des transmissions de la lignée du Roi de Tertön Pema Lingpa, Khenpo Karma Wangyel est entré en retraite de 3 ans et au terme de celle-ci, est devenu Dorje Lopön du monastère de Gangteng Gomba.

SE Gangteng Tulku Rinpoché lui demande ensuite de devenir Droubpön (Maître de retraite) de Rigdzin Gatsel ( nouveau centre de retraite de trois ans au-dessus de monastère de Orgyen Chöling, qui accueille les premiers disciples occidentaux de Gangteng Tulku Rinpoché), charge qu'il a assumée pendant une année, avant de venir s'installer en 2011, à la demande de SE Gangteng Tulku Rinpoché, au centre de Pema Yang Dzong dans le Jura.

Il dispense aujourd'hui des enseignements de l'école Nyingmapa (de la lignée du grand Tertön) dans plusieurs pays d'Europe.

Khenpo Karma Wangyal est le Lama référant de l'association strasbourgeoise Pemaï Tcheugar.

<http://www.yeshekhorlo-pemayangdzong.com/>