

Programme de janvier à avril 2019
du Centre de Montchardon - Karma Migyur Ling
8900 Route de Montchardon - 38160 Izeron – France - tel : 04 76 38 33 13
www.montchardon.org - accueil@montchardon.org

Montchardon, le 15 décembre 2018

Cher(e) Ami(e) de Montchardon,

Nous élaborons actuellement le programme de l'année 2019, mais comme les années précédentes, la parution sera retardée car nous attendons encore la confirmation des visites des grands lamas ou de certains intervenants. Pour vous permettre de prévoir vos prochains séjours au Centre, nous vous proposons donc une information en plusieurs temps :

- aujourd'hui, le contenu du 1er trimestre 2019 jusqu'au mois d'avril inclus, avec le planning des stages ;
- d'ici peu, la parution du programme jusqu'en septembre 2019, qui inclura les informations déjà disponibles, pour vous permettre de poser vos congés.

Nous sommes désolés de vous livrer les informations de manière partielle, mais pensons ainsi faire au mieux pour vous. Nous sommes sûrs que vous comprendrez les difficultés auxquelles nous nous heurtons pour finaliser un calendrier annuel dans lequel interviennent une trentaine d'enseignants, de toutes nationalités, dont la plupart ont des agendas très chargés. C'est un casse-tête qui devient chaque année plus complexe.

Heureusement, grâce à la généralisation d'Internet ou des emails - dont 90% des membres de Montchardon sont maintenant équipés - il est facile aujourd'hui de vous informer de l'évolution du programme de manière très rapide. Nous continuons malgré tout à utiliser la Poste pour les 10% de personnes non connectées à Internet. Afin de permettre à ces dernières d'avoir le temps de recevoir le présent courrier et que tous soient sur un pied d'égalité en termes de réservations, celles-ci commenceront à partir du 6 janvier 2019 pour ce 1er trimestre 2019.

Légère augmentation des prix de séjour

En suivant le cours de la vie, comme chaque année, le prix des séjours va légèrement augmenter. Depuis de nombreuses années, nous nous en sommes tenus aux taux de l'Insee. Mais nous constatons depuis un certain temps que l'inflation est supérieure au pourcentage officiel, ce qui porte atteinte à l'équilibre du budget du Centre. Nous allons opérer en 2019 (comme en 2018) une augmentation légèrement supérieure aux années précédentes (qu'on a maintenu depuis longtemps sous la barre des 1%), soit 3% en 2019, ce qui correspond environ à 1€ de plus par jour en pension complète dans le tarif médian (tarif B).

Réservations

Ouverture des réservations : à partir du dimanche 6 janvier 2019

Merci d'en tenir compte, car **aucune réservation** ne pourra être effectuée avant cette date.

Par contre, pour le stage des 12 et 13 janvier, les réservations sont ouvertes dès maintenant.

Pour tous les détails concernant les horaires des sessions, les informations sur les intervenants et les conditions de séjour, voir dans le programme 2018 ou sur le site Internet du Centre : www.montchardon.org

Il nous reste à vous présenter tous nos meilleurs vœux pour une excellente année 2019 !

L'équipe de Montchardon

Programme janvier - avril 2019

JANVIER 2019

La méditation du calme intérieur avec Droupla Tachi Lhamo (Cathy Claude)

Du samedi 12 au dimanche 13 janvier

Notre esprit est constamment agité. Nous nous laissons emporter par nos pensées, émotions et souffrances.

La méditation nous apprend à revenir au présent, à lâcher prise sur ces états afin de retrouver un espace de paix et de clarté de l'esprit.

Alors nous pouvons en réaliser son essence et parcourir le chemin jusqu'à l'éveil.

Pendant le week-end nous alternerons instructions, temps de méditation, moments d'échanges.

Stage ouvert aux personnes débutantes ainsi qu'à des pratiquants plus expérimentés.

Frais de session : 6,50 €/jour

FEVRIER 2019

Rituels du Nouvel An tibétain (Losar)

- Long rituel de Mahakala Pernatchen

du vendredi 1er au dimanche 3 février

Durant ces trois jours aura lieu le grand rituel de Mahakala Pernatchen qui est accompli avant le Nouvel An tibétain.

Mahakala Pernatchen est le principal « Protecteur du Dharma » de la lignée Kagyupa. C'est un aspect de sagesse primordiale qui se manifeste sous une forme courroucée pour protéger le Dharma et les pratiquants, ainsi que pour dissiper les obstacles et les conditions adverses.

Ce long rituel, qui dure toute la journée, est accompli à cette période afin de purifier l'année écoulée et de créer les conditions propices pour la nouvelle année.

Comme l'an dernier, ce rituel sera principalement accompli par les drouplas de Montchardon. Nous avons édité une version de

ce texte en phonétique (disponible uniquement au temple) pour permettre à ceux qui le désirent de suivre la puja.

Frais de session : 8,50 €/jour

- Rituel de Tchilou

Lundi 4 février vers 17h.

Protection envers toutes causes de mort prématurée et obstacles pour l'année à venir.

- Nouvel An tibétain, Losar

Année du Cochon-Terre

mardi 5 février

Il y aura, comme d'habitude, des offrandes faites au temple à partir de 9h.

Pratique de 8 Nyoung Né avec Lama Teunsang

Du samedi 9 février à 5h30 au lundi 25 février à 9h

Cette pratique a lieu durant le 1er mois tibétain, période considérée traditionnellement comme très favorable à la pratique du Dharma, durant laquelle les bienfaits sont multipliés. Durant cette période, Lama Teunsang dirigera ces 8 Nyoung Né et, un

soir sur deux, donnera des enseignements. Il est nécessaire d'arriver la veille au soir (8 février). La pratique se terminera le lundi 25 février au matin, à 9h. Il est possible de ne participer que partiellement, en ne faisant qu'un ou plusieurs Nyoung Né. (voir les détails de Nyoung Né sur le site Internet ou dans le programme 2018).

MARS 2019

Pratique de Shiné avec Alain Duhayon

Judi 28 février et vendredi 1er mars

Shiné nous apprend la non-saisie, ce qui permet l'apaisement. Apaisement et clarté étant établis, la perception des phénomènes n'est plus entachée et la vision des choses telles qu'elles

sont s'élève. Le champ de l'esprit reconnu et le monde phénoménal sont perçus dans leur unité (voir explications de Shiné sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2018).

Frais de session : 14€/jour

« Lettre à un ami » de Nagarjuna avec Khenpo Guendun Thargyé

Du samedi 2 au mercredi 6 mars

Nagarjuna a écrit son célèbre poème « Lettre à un ami » comme un recueil de conseils à son ami le roi Gautamiputra.

Ces conseils constituent une introduction concise et complète à l'ensemble du parcours et de la pratique du bouddhisme. Il guide aussi bien les personnes laïques que monastiques sur le chemin menant à la libération et à l'illumination.

Les instructions sont d'un intérêt particulier pour ceux qui souhaitent entreprendre une activité spirituelle tout en continuant à vivre et à travailler dans la société.

Ces conseils sont censés transmettre toute la signification du Dharma dans un langage et un style facile à comprendre.

Malgré sa concision (seulement 123 versets), La Lettre à un ami est une œuvre majeure - toujours d'actualité car elle couvre l'ensemble du chemin du Mahayana avec une clarté inhabituelle et des images mémorables; c'est pourquoi il est largement cité par les grands maîtres et érudits du Tibet dans les nombreux commentaires qu'ils ont écrits sur la voie bouddhiste.

Nagarjuna (I^{er} - II^{ème} siècle après J.-C.) est l'une des figures les plus éminentes du bouddhisme du Grand Véhicule. Ce grand maître et philosophe indien, a vécu 600 ans après le bouddha Shakyamuni, est surtout célébré comme le père de la Voie du Milieu (skt: Madhyamika).

Frais de session : 14€/jour

Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ)

Alain Duhayon

Samedi 2 et dimanche 3 mars

A l'heure où ce programme est publié, nous n'avons pas encore le sujet précis de cette session. Il sera mis sur le site Internet dès qu'il sera connu. Voir les conditions d'inscription sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2018.

A propos de la Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) : Il est essentiel pour le pratiquant de ne pas opposer vie dans le monde et vie spirituelle. Apprendre à voir et à se libérer de ses

Pratique intensive de la méditation de bienveillance – Metta avec Patricia Genoud-Feldman

Voir les dates ci-dessous

Durant ce stage nous pratiquerons l'attention pour soutenir la bienveillance. Cette qualité développe de meilleures relations avec autrui en nous permettant de nous concentrer davantage sur les qualités des autres que sur leurs défauts. Nous cultivons la bienveillance aussi envers nous-même, nous permettant de ressentir moins de conflits internes et d'apprendre à nous apprécier. La pratique de la bienveillance enrichit la vie quotidienne par la largeur et la légèreté d'esprit qu'elle crée en cultivant activement des qualités telles que la bonté ou l'amour inconditionnel.

• L'observation du silence complet – y compris hors des temps de méditation – facilite et renforce la concentration et la présence à soi, durant le stage.

NB : Pour tous les stages, arriver impérativement pour la première session qui débute à 20 h.

Pratique d'Amitabha avec Lama Teunsang

Du samedi 16 au mardi 19 mars

Au temps où il était encore sur la voie vers l'Éveil, le Bouddha Amitabha formula de puissantes prières d'aspiration, propres aux bodhisattvas, afin que son activité de Bouddha se manifeste en tant que terre pure où les êtres ordinaires puissent renaître, à leur mort, par la seule force de leur confiance et de leur aspiration sincère, même sans réalisation spirituelle.

Ainsi, les êtres qui s'y manifestent, se trouvent définitivement hors du champ des existences conditionnées. Il leur reste à poursuivre le chemin vers l'Éveil, mais de façon aisée, dans des conditions idéales, hors des distractions et des perturbations ordinaires, avec la faculté d'aider de nombreux êtres en difficulté.

Lama Teunsang donnera les explications ainsi que les instructions de méditation sur la base du texte de la pratique d'Amitabha. C'est une pratique profonde et complète, qui nous

L'impermanence et la mort

Droupla Palden (Frédéric Cattin)

Samedi 30 et dimanche 31 mars

Le sujet de ce week-end aborde un thème fondamental de la voie bouddhiste, la notion d'impermanence, le fait que tout change continuellement, que rien ne dure, que nous allons mourir. Cette prise conscience amène :

- à prendre du recul face à la souffrance ou à la frustration que cette impermanence génère en nous,
- à voir la fragilité de la vie et d'envisager de manière plus directe la mort
- à considérer sous un jour nouveau la valeur de cette existence avec cette question : qu'est ce qui est essentiel à faire et à com-

attachements, à ne pas réduire la conscience aux phénomènes extérieurs, est un effort qui concerne autant celui qui vit dans le monde que celui qui s'en est retiré.

Les stages proposés ici ont un double aspect de travail sur soi et de pratique spirituelle. Ils abordent tous les aspects de l'existence.

L'axe de la pratique est la compréhension de ce que sont les tendances négatives inconscientes afin de s'ouvrir aux qualités inhérentes à l'esprit lorsque celui-ci n'est pas voilé.

Ces sessions s'adressent aux pratiquants motivés.

Se munir de vêtements amples et chauds en hiver.

WEEK-END Niveau 1 - pratique de Metta : avec enseignement théorique correspondant et allègement des heures de méditation (environ 7 h par jour, mais sessions d'environ 30 minutes).

Vendredi 8 mars 20 h au dimanche 10 mars 16 h

frais de session : 14 €/jour

SEMAINE Niveau 2 de la pratique de Metta : pour ceux qui ont déjà suivi des week-ends intensifs de méditation niveau 1 avec Charles ou Patricia Genoud.

Ces sessions se déroulent en alternant la méditation en posture assise et en marchant. La pratique formelle dure 7h par jour réparties en sessions de 45 min, plus une heure de travail méditatif, exercice de méditation dans l'action. **Dimanche 10 mars 20 h au vendredi 15 mars 12 h**

frais de session : 12 €/jour

permet d'établir un lien direct avec le Bouddha Amitabha dans toutes les dimensions spirituelles qu'il représente : maître de la terre pure de Déouatchen, aspect du Dharmakaya indifférencié du maître spirituel...

Elle permet aussi de créer, pour soi et pour les autres êtres, les causes d'une renaissance dans cette terre pure et offre la possibilité d'avancer sans obstacle vers la réalisation de l'Éveil.

Ces quelques jours seront l'occasion de participer à l'accumulation des 100 millions de mantras d'Amitabha que nous avons commencée en 2015 et que nous faisons chaque soir au temple.

Lama Teunsang insiste sur les bienfaits de la récitation de ce mantra que l'on peut dédier à des personnes décédées, depuis longtemps ou récemment, pour des victimes de catastrophes ou décédées de mort violente, dans des accidents, au cours de conflits, d'attentats ou autres.

frais de session : 8,50 €/jour

prendre dans le temps qui me reste à vivre ?

Cet ensemble d'instructions s'explore par une réflexion méthodique et répétée, jusqu'à en avoir une intime conviction. Il ne s'agit pas de croire en ces notions en nous persuadant de leur justesse, mais de faire appel à notre intelligence, par la réflexion, le questionnement et l'introspection pour voir comment ces réalités touchent profondément notre expérience personnelle et nous transforment. Elles deviennent alors nos meilleures conseillères, nous aidant en toute circonstance à orienter notre esprit de façon juste. Des temps de méditation analytique alterneront avec des moments d'échange, pour permettre l'intégration de ces notions.

Frais de session : 6,50 €/jour

Pratique de Tchenrézi avec Lama Sangpo

Samedi 6 et dimanche 7 avril

Tchenrézi est la personnification de l'amour et de la compassion éveillés des Bouddhas, qualités qui sont primordialement présentes en chaque être, dans la nature éveillée de son propre esprit. Cette pratique, simple et très profonde, s'appuie sur la récitation du mantra « Om Mani Padme Houg », combinée aux techniques de visualisation du Vajrayana.

Epistémologie et logique bouddhiques avec Philippe Oliviéro

Samedi 6 et dimanche 7 avril

L'objectif de ce stage est d'introduire novices et pratiquants aux disciplines philosophiques au fondement des études et des pratiques spirituelles bouddhiques, l'épistémologie (moyens de connaissance), la philosophie du langage (la pensée, les mots, les choses), la logique (les raisonnements), la dialectique (transmission, argumentation).

Après le rappel des fondements de la logique purgative du Madhyamaka Nagarjuna (II^os), cette session est consacrée aux enseignements logiques et épistémologiques de la seconde grande école mahayaniste qu'est le Yogacara ou Cittamatra (L'Esprit seul) ou encore Vijananavada d'Asanga et de Vasuban-

Pratique de Shiné avec Alain Duhayon

Jeudi 11 et vendredi 12 avril

Voir explications ci-dessus

Pratique de Tara Blanche avec Lama Teunsang

Du samedi 13 avril au mercredi 17 avril

Cette pratique est extrêmement profonde car la nature essentielle de Tara est la sagesse primordiale. Les Bouddhas étant nés de cette sphère de sagesse, Tara est considérée comme la mère de tous les Bouddhas. Par d'innombrables moyens habiles et formes variées, Tara développe son activité pour libérer tous les êtres soumis à la souffrance et à ses causes. Elle personifie

Méditation de Shiné - le calme mental - Lama Teunsang

Du samedi 20 au lundi 22 avril - Pâques

Grâce à Shiné, l'agitation mentale se pacifie, ce qui permet de développer l'attention vigilante. L'esprit est alors amené progressivement en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté. Sans revenir sur le passé et sans anticiper le futur, l'attention est portée à l'instantanéité même de l'esprit, au surgissement naturel des pensées. Quand ce mode d'être de l'esprit

Se connaître, s'éveiller avec Lama Tsony

Du jeudi 25 au dimanche 28 avril

"D'abord, assimiles les préliminaires." Lodjong l'entraînement de l'esprit en sept points de Chekawa Yeshe Dorje

Qu'est-ce qui fait de nous un être consciemment engagé sur la voie d'éveil ouverte par le Bouddha? Lama Tsony propose de revoir les fondamentaux avec une lecture plus contemporaine. L'assimilation de quatre réalités fondamentales qui structurent notre existence :

1/ La richesse des possibilités dues à cette existence humaine, sa beauté, sa fragilité.

Kalou Rinpoché disait : "Il est d'une grande importance d'établir dans un centre une telle pratique, de laquelle découlent d'immenses bienfaits et bénédictions pour soi et pour autrui". Durant ce stage, Lama Sangpo donnera les instructions de cette pratique et des sessions de pratique seront aménagées durant le week-end.

Frais de session : 8,50€/jour

dhu (IV^os), continuée par l'école logico-épistémologique de Dignaga (VI^os) et Dharmakirti (VII^os).

Nous expliciterons les différences doctrinales entre les écoles Madhyamika et Cittamatra et leurs effets sur les écoles ultérieures du bouddhisme tibétain. Aux côtés des enseignements des principaux concepts, nous entrerons dans la pratique des exercices de méditation discursive, qui, selon Kalou Rinpoché, sont une part de l'expérience du Dharma du Bouddha, « une connaissance expérimentale qui nous apprend à reconnaître notre nature fondamentale et libère de l'asservissement aux illusions, aux émotions perturbatrices et aux pensées ».

Frais de session : 15 €/jour

Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) - Alain Duhayon

Samedi 13 et dimanche 14 avril

Voir explications ci-dessus

la nature ultime de tous les phénomènes et amène les êtres à la libération. Tara Blanche est liée à la longévité et au développement de la sagesse et permet ultimement de réaliser l'Éveil. La pratique de Tara Blanche est appelée Yinchin Korlo, la "Roue qui accomplit tous les souhaits". Lama Teunsang donnera l'explication de la pratique écrite par Jamgön Kongtrul Lodreu Thayé, qui sera accomplie plusieurs fois par jour.

Frais de session : 8,50 €/jour

est contemplé sans distraction, s'élève alors la vision pénétrante (lhaktong) qui reconnaît l'essence même des pensées (voir aussi les explications de Shiné dans le programme 2018 ou sur le site Internet).

Ce stage sera ponctué en alternance de sessions de pratique, d'enseignements et de questions/réponses.

Frais de session 8,50€/jour

2/ La contemplation, sans drame égocentré, des ombres et des lumières du changement toujours à l'œuvre (la notion d'impermanence).

3/ Tout s'appuie, tout dépend. Le fait que tout est produit en interdépendance (loi de causalité).

4/ La spirale éveillante de la transformation personnelle peut remplacer la spirale aliénante des habitudes et des conditionnements.

Frais de session : 14 €/jour