

## Pré-Programme de mai à septembre 2019

Cher(e) Ami(e) de Montchardon,

Voici un aperçu du programme de mai à septembre 2019. Nous vous l'envoyons par mail aujourd'hui afin que vous soyez informé(e) au plus tôt. Afin d'avoir une vue complète sur toute la période à venir, nous incluons le mois d'avril, déjà annoncé dans le précédent programme (janvier à avril 2019).

Courant avril, vous recevrez le programme général du centre sur papier, comme chaque année, par la Poste.

Vous pouvez retrouver tous les détails des stages et des intervenants en cliquant sur les liens sur ce mail ou en allant sur le site internet du Centre : [www.montchardon.fr](http://www.montchardon.fr)

Nous sommes désolé du retard de cet envoi. Comme les années précédentes, nous avons eu des difficultés pour confirmer les visites de certains lamas, ce qui a retardé la parution de ce programme.

### Réservations

#### Ouverture des réservations : à partir du 3 avril 2019

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

## Programme d'avril à septembre 2019

Présentation par thèmes, classée chronologiquement

### A – Les grands Lamas

#### [Lama Shérab Gyaltzen Rinpoché](#)

Il est venu l'an dernier en mai à Montchardon uniquement pour donner des transmissions et initiations dans les centres de retraite (droupkang), en tant que maître de retraite, en nous demandant de ne pas organiser d'événement public. La raison de cette restriction : il voulait consacrer l'année entière à finir la construction de son temple de Nyong Né à Swayambu au Népal, détruit en 2015 par le tremblement de terre. N'ayant pas eu le temps de tout transmettre aux droupkang, il va revenir cette année en juin pour le faire. Cette fois-ci, il a promis à Lama Teunsang de consacrer quelques jours à des enseignements publics et initiations, mais uniquement à Montchardon car il n'aura pas le temps de se rendre dans d'autres centres en France.

#### **Enseignements et initiations donnés par Lama Shérab G. Rinpoché**

***Du Jeudi 30 mai (Ascension) au dimanche 2 juin***

##### **\* Jeudi 30 mai (Ascension)**

##### **Enseignement et initiation de Vajra Vidharana (Dorjé Namdjom)**

Vajra Vidharana est l'aspect de sagesse (divinité) dont on récite la dharani (long mantra) tous les matins à Montchardon et dont Lama Teunsang recommande la pratique. Cette initiation est rarement donnée.

**Matin** : Enseignement sur cet aspect de sagesse

**Après-midi** : Initiation de Vajra Vidharana (à partir de 14h) (à propos des initiations, voir page suivante)<sup>(1)</sup>

##### **\* Vendredi 31 mai matin, samedi 1<sup>er</sup> juin matin et dimanche 2 juin matin**

**Enseignements : les 3 Racines et les 4 activités éveillées**

Notion spécifique du Vajrayana qui s'ajoute aux Trois Joyaux en lesquels le pratiquant prend refuge, ces trois Racines constituent le refuge intérieur et essentiel que sont :

**Le Lama** : racine de toutes les bénédictions (influence spirituelle) nécessaire pour permettre la réalisation de la nature de l'esprit.

**Le Yidam** : racine de tous les accomplissements. Il ne s'agit pas d'une divinité extérieure ou personnelle mais d'un « archétype » de l'Éveil dont le potentiel réside en l'esprit de chaque être.

**Les Protecteurs du Dharma**: racine de toutes les activités spirituelles, ils protègent le Dharma et les pratiquants en dissipant les obstacles et les conditions adverses qui sont certes à l'extérieur, mais surtout les « ennemis intérieurs » que sont toutes les tendances et conditionnements karmiques, émotionnels et cognitifs qui nous maintiennent dans l'expérience de la souffrance du samsara. Sous son aspect terrifiant, le protecteur de sagesse manifeste la grande compassion éveillée qui prend une forme courroucée lorsque la situation demande un traitement plus radical, à l'instar d'un parent plein d'amour pour son enfant qui devient sévère lorsque la douceur n'est plus efficace.

**Les quatre Activités éveillées sont :**

**L'activité de pacification** : permet d'apaiser les maladies, les conflits, les influences négatives, les souffrances...

**L'activité d'accroissement** : concerne les mérites, la longévité, la connaissance, la sagesse, la richesse, l'abondance, la prospérité ...

**L'activité de magnétisation**, destinée à développer le pouvoir de réalisation, attirer les bonnes circonstances, rassembler les disciples...

**L'activité courroucée** met fin aux obstacles extérieurs mais surtout intérieurs que sont les conditionnements divers qui maintiennent l'ignorance, l'illusion et donc la souffrance.

**\* Vendredi 31 mai après-midi à partir de 14h**

**Initiation de Mahakala Tchadroupa<sup>(1)</sup>**

Mahakala Tchadroupa (6 bras) est un Protecteur du Dharma dont la pratique est faite tous les jours au Centre durant le rituel de Mahakala.

**\* Samedi 1<sup>er</sup> juin après-midi à partir de 14h**

**Initiation de Mahakala Pernatchen<sup>(1)</sup>**

Pernatchen (ou Bernatchen) est le principal protecteur de la lignée Kagyupa.

<sup>(1)</sup>**Rappel** : Il est impératif d'avoir pris les vœux de refuge pour recevoir les initiations. Les personnes désirant prendre refuge (s'engager formellement dans la voie bouddhiste) pourront en exprimer le souhait et recevoir ces vœux avant les initiations.

**\* Dimanche 2 juin après midi**

**Enseignement du Gourou yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa (Lama Shérab G. Rinpoché)**

Le Gourou-yoga (ou union au maître spirituel) est l'une des pratiques essentielles du Vajrayana, le moyen par excellence permettant la réalisation de la nature éveillée de notre propre esprit. Elle permet d'affermir le lien avec le Karmapa en tant qu'aspect éveillé et de recevoir son influence spirituelle. Il s'agit d'une pratique très courte, plus particulièrement liée au 16<sup>ème</sup> Karmapa.

*Frais de session pour ces 4 jours : 15€/jour*

**Transmission de la pratique de Gourou Rinpoché « Keuntcho Tchidu »  
par Lama Shérab G. Rinpoché**

**Du samedi 15 au dimanche 16 juin**

La pratique de Keuntcho Tchidu, traduite par " Rassemblement ou Incarnation des Trois Joyaux" est une pratique du terma de Gourou Rinpoché découverte au 17<sup>ème</sup> siècle par le grand tertéun, Rigdzin Jatson Nyingpo (1585-1656). C'est un cycle complet de pratiques profondes. Concernant la pratique transmise durant le week-end, il s'agit d'un gourou yoga qui se

concentre sur un aspect paisible de Gourou Rinpoché. Cette courte pratique est disponible avec phonétique et traduction française. Elle est souvent enseignée à Montchardon. Gourou Rinpoché est considéré par beaucoup comme un deuxième Bouddha. Historiquement, il est certes celui qui répandit le bouddhisme au Tibet, mais il est surtout considéré comme l'essence même du maître spirituel, celui qui dispense promptement bénédictions et accomplissements. À ce titre, la plupart des rituels sont introduits par des prières à Gourou Rinpoché. La récitation de son mantra appelé *Benza Gourou* est une pratique largement répandue et considérée comme aussi puissante et bénéfique que celle du mantra *Mani* de Tchenrézi.

**Initiation de Gourou Rinpoché**  
**samedi 15 juin à partir de 14h**

**Rappel** : il est impératif d'avoir pris les vœux de refuge pour recevoir cette initiation. Les personnes désirant prendre refuge (s'engager formellement dans la voie bouddhiste) pourront en exprimer le souhait et recevoir ces vœux avant l'initiation.  
*Frais de session : 15€/jour*

**Lodreu Rabsel Rinpoché**

**Instruction du *Tchagmé Ritcheu***  
**Du samedi 27 au mercredi 31 juillet**

*Tchagmé Ritcheu*, (litt. « Dharma de la Montagne » « Instructions pour la retraite dans les montagnes de Chakme Rinpoché »). Ce texte, remarquable par sa concision et sa clarté de présentation, évoque toutes les étapes et les détails du processus de découverte de notre propre nature de Bouddha et comment supprimer tous les types d'obscurcissements et obstacles qui empêchent de reconnaître notre propre nature.

Écrit en chapitres autonomes, on peut consulter indépendamment les parties qui correspondent à notre pratique. Cet ouvrage ne concerne pas seulement les retraitants solitaires. Son nom évoque plutôt l'idée d'un texte d'instructions se suffisant à lui-même, dans lequel on peut trouver tout ce dont on a besoin chaque fois que nécessaire.

Il n'est pas non plus destiné uniquement aux pratiquants expérimentés. Il débute par les aspects les plus fondamentaux du Bouddhisme - le vœu de refuge, etc. - et continue en expliquant tout ce qu'on doit savoir et pratiquer pour atteindre la bouddhité. Il inclut tous les enseignements des sutras et des tantras, une explication de toutes les étapes de la discipline et de la pratique correspondant à la libération individuelle (Hinayana), le vœu de bodhisattva (Mahayana) et le mantra secret (Vajrayana).

Karma Tchagmé (1613-1678), alias Raga Asé, était l'un des érudits et yogis les plus réalisés et accomplis du Tibet. Enseignant important de la lignée Karma-Kagyü, il a été reconnu par beaucoup comme une émanation du neuvième Karmapa. Nous lui devons un nombre impressionnant de textes et de commentaires qui sont encore largement utilisés aujourd'hui, dont beaucoup sont traduits, comme la longue prière pour renaître en Déouatchen, la *Detchen Meunlam*.

*Frais de session : 15€*

**Bérou Kyentsé Rinpoché**

**La pratique de Shiné Lhaktong dans la perspective du Mahamoudra**  
**Du samedi 3 au lundi 5 août**

Dans la pratique de Shiné (calme mental), grâce au développement de l'attention vigilante, l'agitation mentale se pacifie progressivement. Sans s'attacher au passé ni anticiper le futur,

l'attention est portée sur l'expérience de l'instant présent. L'esprit est alors amené graduellement en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté.

Quand ce mode d'être de l'esprit est contemplé sans distraction, s'élève alors la vision pénétrante, Lhaktong, qui reconnaît l'essence même des pensées. Et lorsque celles-ci sont reconnues pour ce qu'elles sont, la conscience ordinaire se libère alors de toute illusion à leur égard. Ultimement, le Mahamoudra, la nature éveillée de l'esprit, présente depuis toute éternité, est reconnue.

Présentées dans le contexte du Mahamoudra, les instructions ultimes de la lignée Kagyu sur la nature de l'esprit, les pratiques de Shiné et de Lhaktong (samatha et vipassana en sanskrit) sont vues comme une prolongation naturelle des pratiques préliminaires.

### **Initiation de Dorje Pamo**

#### ***Samedi 3 août après-midi à partir de 14h***

Dorjé Pamo est un des "Yidam" (déité tutélaire propre au "Vajrayana") principaux de la lignée Kagyu. Elle symbolise l'aspect de sagesse primordiale présent en l'esprit de chaque être, potentiel qui est à actualiser par la pratique spirituelle.

**Rappel** : il est impératif d'avoir pris les vœux de refuge pour recevoir cette transmission. Les personnes désirant prendre refuge (s'engager formellement dans la voie bouddhiste) pourront en exprimer le souhait et recevoir ces vœux avant l'initiation.

*Frais de session : 15€/jour*

### **Trinlay Rinpoché**

#### **Enseignement : Les deux visages de l'esprit**

#### ***Du samedi 10 au jeudi 15 août***

L'explication du *Namshé Yéshé*, "Distinction entre conscience ordinaire et sagesse primordiale", est un texte important composé par le 3<sup>ème</sup> Karmapa Rangdjoung Dorjé. Il aide à bien comprendre les différences fondamentales du fonctionnement de la conscience entre le mode ordinaire et le mode éveillé. En parcourant les particularités des huit consciences qui permettent notre perception ordinaire de la réalité, cet enseignement nous amène à comprendre comment, une fois débarrassés de tous les voiles de l'ignorance, nous pouvons réaliser notre véritable nature qui est sagesse primordiale. Ce texte est une brillante présentation de la compréhension bouddhiste du fonctionnement de l'esprit, nous permettant de mieux comprendre qui nous sommes et comment nous percevons le monde qui nous entoure.

*Frais de session : 12€/jour*

## **B – Les Lamas de Montchardon : Lama Teunsang et Lama Sangpo**

### **Lama Teunsang**

#### **Pratique de Tara Blanche**

#### ***Du samedi 13 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 personnifie 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*

## **Méditation du calme mental, Shiné**

### ***Du samedi 20 au lundi 22 avril (Pâques)***

Grâce à Shiné, l'agitation mentale se pacifie, ce qui permet le développement de 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 est contemplé sans distraction, s'élève alors la vision pénétrante (Lhaktong) qui reconnaît l'essence même des pensées. Ce stage sera ponctué en alternance, de sessions de pratique, d'enseignement et de questions-réponses.

*Frais de session 8,50€ par jour*

## **Transmission de la pratique de Milarépa**

### ***Du mercredi 1<sup>er</sup> au dimanche 5 mai***

Milarépa est l'une des figures les plus vénérées du Tibet. Grâce à son courage et sa détermination, il a parcouru en une vie tout le chemin spirituel jusqu'au parfait Éveil. Ses «chants», poèmes mystiques, sont l'expression de sa réalisation. La pratique de Milarépa est un Gourou Yoga (l'un des principaux de la lignée Kagyu), ou union au maître spirituel, typique du Vajrayana. Elle inclut des visualisations et prières d'invocation, pour favoriser la réalisation de la nature de l'esprit grâce à la dévotion qu'elle suscite et à la bénédiction reçue. Le rituel de Milarépa comprend aussi une tsok, ou partage d'offrandes consacrées. Cette pratique est accomplie à Karma Migyur Ling les jours de pleine lune. Pour participer à ce stage, une familiarisation aux pratiques du Vajrayana est vivement conseillée.

Lama Teunsang donnera l'initiation le mercredi 1<sup>er</sup> mai après-midi. (Il est impératif d'avoir pris les vœux de refuge pour recevoir cette transmission - voir au-dessus)

*Frais de session : 8,50 €/jour*

## **Gourou Yoga des Quatre sessions du 8<sup>ème</sup> Karmapa**

### ***Du samedi 18 mai au mardi 21 mai***

Le Gourou-yoga (ou union au maître spirituel) est l'une des pratiques essentielles du Vajrayana, le moyen par excellence permettant la réalisation de la nature éveillée de son propre esprit. Il s'agit de la pratique du 8<sup>ème</sup> Karmapa, appelée "Le Gourou-yoga des 4 sessions", *Tunshi Lamè Naljoren* tibétain. Elle est considérée comme l'une des plus profondes du Vajrayana. Elle fait partie des pratiques quotidiennes accomplies le matin à Karma Migyur Ling. Elle inclut la pratique de purification par les dakinis liées aux différentes émotions conflictuelles, moyen particulièrement efficace pour purifier les voiles et les négativités. Elle permet d'affermir le lien avec le bouddha Karmapa et de recevoir son influence spirituelle. Cette pratique s'adresse à des personnes ayant déjà une certaine habitude de la pratique du Vajrayana.

*Frais de session : 8,50 €/jour*

## **Retraite intensive de shiné et lhaktong**

### ***Du samedi 6 juillet au jeudi 25 juillet***

Présentées dans le contexte du Mahamoudra, les instructions ultimes de la lignée Kagyu sur la nature de l'esprit, les pratiques de Shiné et de Lhaktong (Samatha et Vipassana en sanskrit) sont vues comme une prolongation naturelle des pratiques préliminaires communes et spéciales. Les pratiques de Shiné (calme mental) et Lhaktong (vision pénétrante) s'inscrivent dans le contexte d'une prise de conscience définitive de la précieuse existence humaine, de la mort et de l'impermanence, de la loi de causalité et de la défectuosité du cycle des existences (les 4 pratiques préliminaires communes). Grâce à Shiné, l'agitation mentale se pacifie, ce qui permet le développement de l'attention vigilante. L'esprit est alors amené progressivement en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté. Sans s'attacher au passé ni anticiper le futur, l'attention est portée sur l'instantanéité même de l'esprit, au surgissement naturel des pensées.

[Pour en savoir plus ...](#)

Il s'agit d'une retraite d'approfondissement pour laquelle il est bon d'avoir déjà assisté à des stages portant uniquement sur la pratique de la méditation (par exemple, le stage donné à Pâques) et d'avoir pris les vœux de refuge (ou d'avoir l'intention de s'y engager pendant le séjour).

Quatre à cinq sessions d'enseignement et de pratique sont réparties sur la journée, totalisant

environ 7 - 8 heures par jour. Les participants s'engagent à y participer de façon assidue. Alain Duhayon collaborera à l'enseignement des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> semaines.

**La retraite est divisée en trois sessions d'une semaine. Il est possible de ne participer qu'à une semaine.**

**1<sup>ère</sup> semaine - du samedi 6 au jeudi 11 juillet** : début de l'enseignement avec pratique de méditation.

**2<sup>ème</sup> semaine - du samedi 13 au jeudi 18 juillet** : suite de l'enseignement avec pratique de méditation (uniquement pour ceux qui ont déjà fait la 1<sup>ère</sup> semaine).

**3<sup>ème</sup> semaine - du samedi 20 au jeudi 25 juillet** : cette semaine se déroulera dans l'esprit d'une retraite: s'isoler dans un lieu calme en évitant les distractions du corps, de la parole et de l'esprit. **Elle s'adresse uniquement aux personnes ayant déjà participé aux 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> semaines.** Il n'est pas possible de se joindre à cette 3<sup>ème</sup> semaine en cours, ni de façon épisodique.

*Frais de session : 10,20 €/jour - pour retraite sur 3 semaines : 8,60 €/jour - Arrhes : 15 euros/semaine*

### **Retraite de Tcheu**

***Du samedi 24 au mercredi 28 août***

Tcheu est une pratique du Vajrayana basée sur le " Soutra de la Prajna Paramita" et sur les Tantras. Tcheu signifie "la coupure" : celle de la saisie erronée de l'ego, tranchée par les moyens habiles qui sont mis en œuvre dans cette pratique. Cette retraite s'adresse uniquement à des personnes ayant déjà une bonne habitude du Vajrayana. Il est nécessaire d'avoir effectué les Pratiques Préliminaires ou de s'y être déjà engagé.

Durant cette retraite, Lama Teunsang mettra l'accent sur la pratique de Tcheu Ludjing, la courte pratique de Tcheu. Il transmettra les instructions de cette pratique qui sera accomplie plusieurs fois durant la journée. Le dernier jour sera consacré à la longue pratique de Tcheu, appelée Tsok Lé.

*Frais de session : 8,50€/jour*

### **Grand rituel de Tcheu**

***Du vendredi 30 août au dimanche 1er septembre***

Chaque année, depuis trente cinq ans, les lamas des divers centres Kagyupa se réunissent à Montchardon pour accomplir ce long rituel de Tcheu appelé Tsok Lé, comme le très vénérable Kalou Rinpoché l'avait instauré. Le rituel est accompli chaque jour. Une cérémonie de procession des volumes du Kangyour (la centaine de textes du canon bouddhiste) se déroule autour du Centre, afin de bénir le lieu (en général le dimanche, mais selon les aléas climatiques).

*Frais de session 12€/jour*

### **Lama Sangpo**

#### **Pratique de Tchenrezi**

***Du samedi 6 au 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.

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*

### **Pratique de Sangyé Menla, le Bouddha de Médecine**

***Du samedi 17 août au mardi 20 août***

La méditation du Bouddha de Médecine, Sangyé Menla, et la récitation de son mantra mettent en action la puissance de la guérison, pour soi-même et pour autrui. Cette pratique permet de

prévenir les maladies et favorise la guérison en purifiant et dissipant le karma, les tendances et les émotions négatives qui sont à l'origine des maladies. Ultimement, elle mène à la réalisation de l'Éveil et à l'accomplissement du bien d'autrui. Nous rappelons que ce stage est axé sur la pratique et la récitation du mantra (non sur la médecine tibétaine).

*Frais de session 8,50€/jour*

### **Pratique de 8 Nyoung Né avec Droupla Rinchen (Anne-Marie Jourdan)**

*Du samedi 8 juin à 5h30 au lundi 24 juin à 9h*

Ces 8 Nyoung Né ont lieu durant le 4<sup>ème</sup> mois tibétain le *Saga Daoua*, période considérée traditionnellement comme particulièrement favorable à la pratique du Dharma. Durant cette période, les bienfaits sont multipliés. Cette retraite sera dirigée par Droupla Rinchen qui a elle-même accompli de nombreuses fois cette pratique. Il est nécessaire d'arriver la veille au soir (7 juin). La pratique se terminera le lundi 24 juin à 9h du matin. Il est possible de ne participer que partiellement, en ne faisant qu'un ou plusieurs Nyoung Né.

[Voir explication de la pratique et tarifs de Nyoung Né.](#)

## **C – Les autres enseignants du Dharma**

### **Khenpo Chochok**

#### **Les quatre placements de l'attention**

*Du samedi 22 au mercredi 26 juin*

Cet enseignement fondamental du Bouddha repose sur le postulat que nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est. Piégés par différentes méprises, nous percevons comme permanent ce qui est soumis au changement ; nous prenons la souffrance pour du bonheur ; nous identifions un ego là où il n'y en a pas, etc. La pratique du placement de l'attention s'appuie sur quatre supports : le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes. La contemplation de ces quatre aspects nous permet de développer une vue juste et, par la méditation, de dissiper les méprises et nous libérer de l'ignorance. Ces enseignements seront aussi complétés par des temps de méditation, afin de s'exercer à la pratique de l'attention sur ces différents supports.

*Frais de session 14€/jour*

### **Lama Jampa Thayé**

#### **Comprendre l'interdépendance**

*Samedi 28 et dimanche 29 septembre*

A propos de l'interdépendance, Thaye Dorjé, le 17<sup>ème</sup> Karmapa explique que « ce thème est au cœur des enseignements du Bouddha et il est primordial en vue d'une compréhension authentique du Dharma du Bouddha ». Cette notion recouvre les nombreux aspects que sont le karma, la souffrance, la renaissance, la libération et la compassion. Elle se base sur la notion des 5 agrégats qui constituent la totalité des phénomènes extérieurs et intérieurs (le mental). Cette interdépendance est décrite dans l'explication des 12 facteurs interdépendants. Tous ces termes, loin d'être uniquement des notions théoriques ou philosophiques, décrivent précisément l'expérience intime de chaque individu. Ces notions sont d'une immense utilité pour le pratiquant car elles lui permettent de mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit, l'aident dans la méditation et l'ouvrent à la compréhension de la vacuité.

C'est le thème du nouvel ouvrage que Lama Jampa Thayé vient de publier aux Editions Rabsel : « Des arabesques dans la vacuité ». Il excelle dans l'art d'expliquer simplement ces notions fondamentales. Ce week-end sera l'occasion d'approfondir ce sujet.

*Frais de session : 14 €/jour*

### **Lama Tsony**

#### **Se connaître, s'éveiller**

*Du jeudi 25 au dimanche 28 avril*

“D’abord, assimiles les préliminaires.” Le Lodjong est 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.

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*

### [Lama Jean-Guy](#)

#### **L’importance de la pratique des souhaits**

***Du samedi 8 juin au lundi 10 juin***

Le Bouddha a expliqué que rien ne peut se déployer sans avoir d’abord pris place dans l’esprit. C’est le sens des souhaits : semer des graines et générer des causes justes. Lama Jean-Guy nous explique le fonctionnement des souhaits et comment rassembler les conditions pour qu’ils soient bénéfiques : l’intention, la formulation, le sens, ainsi que la manière de leur donner de la force.

Ce stage nous donne les moyens d’intégrer les souhaits à notre pratique spirituelle dans chaque situation du quotidien.

*Frais de session : 10 €/jour*

### [Lama Deundam](#)

#### **La méditation dans la vie quotidienne**

***Du samedi 20 juillet au jeudi 25 juillet***

Lama Deundam développera les bases d’une pratique quotidienne en abordant les différents points de l’enseignement bouddhiste. Incluant des temps de méditation guidée, l’enseignement portera sur la pratique du calme mental (Shiné), le développement de l’amour et de la compassion à travers la pratique de “prendre et donner” (Tonglen), et la pratique d’un Yidam comme Tchenrézi. Il abordera également les instructions sur l’entraînement de l’esprit (Lodjong), qui permettent de transformer nos conditionnements mentaux.

Cette semaine s’adresse aussi bien aux débutants qu’aux pratiquants confirmés.

*Frais de session : 10 €/jour*

### [Droupla Nordreul \(Anne Glaesner\)](#)

#### **Soutien à la pratique de Ludjin**

***Samedi 25 et dimanche 26 mai***

Ludjin est une pratique du Vajrayana qui signifie littéralement « la coupure ». En effet, les moyens habiles mis en œuvre dans cette pratique visent ultimement à trancher la saisie erronée de l’égo. Le rituel de Tcheu Ludjin est pratiqué 2 fois par mois à Montchardon, les 10ème et 25ème jour du mois tibétain. Il est parfois difficile de pratiquer Ludjin chez soi car l’utilisation des instruments peut être gênante pour le voisinage. Il se peut également que l’on rencontre des difficultés techniques pour les mélodies, la récitation du texte ou l’usage des instruments. Durant ce week-end, l’accent sera mis sur la pratique et l’entraînement au rituel, avec des rappels sur les visualisations. Ce stage s’adresse essentiellement aux personnes ayant déjà eu des instructions sur Ludjin et qui souhaitent s’y entraîner. Il est également ouvert à toute personne motivée par la découverte de cette pratique, dans l’optique d’une familiarisation ou d’une première approche.

*Frais de session : 6,50 €/jour*

### [Droupla Yéshé Tcheudreun \(Fabienne Dupuy\)](#)

#### **La colère : mieux la cerner pour s’en libérer**

***Du samedi 29 au dimanche 30 juin***

Les manifestations de la colère dans notre quotidien sont éprouvées en tant que souffrance dans la mesure où elles nuisent à la paix de notre esprit et à celui d'autrui. Pour aborder cette émotion perturbatrice susceptible de mettre à mal notre bien-être comme notre développement spirituel, l'enseignement du Bouddha propose des antidotes, que sont la pratique de la patience, associée à la pratique méditative, qui permettent de développer vigilance, clarté et souplesse de l'esprit. Ce stage, basé principalement sur le texte du Précieux ornement de la libération, alternera des temps d'écoute, de réflexion et d'échanges, avec de courtes sessions de méditation du calme mental, trois approches complémentaires pour soutenir notre cheminement vers plus de paix intérieure.

*Frais de session : 6,50€/jour*

### **Droupla Tachi Lhamo (Cathy Claude)**

#### **La méditation du calme intérieur**

***Du samedi 21 au dimanche 22 septembre***

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. Ainsi nous pouvons réaliser l'essence de l'esprit 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*

### **Alain Duhayon**

#### **Méditation intensive de Shiné**

***Du jeudi 11 à 10h au vendredi 12 avril à 16h30***

La non-saisie des phénomènes entraîne la réduction de leur nombre. Cette réduction entraîne à son tour la clarté, la stabilité qui permettent ensuite la possibilité de se servir des phénomènes comme support d'attention entraînant leur autodissolution.

Enseignements et pratiques se déroulent en alternance.

*Frais de session : 14 €/jour*

#### **Méditation intensive de Shiné**

***Du jeudi 29 à 10h au vendredi 30 août à 16h30***

Comprendre intellectuellement que les phénomènes n'existent pas par eux-mêmes, que leur manifestation s'inscrit dans l'interdépendance et qu'ils sont tous composés, est sans nul doute une chose importante. Mais cette seule compréhension intellectuelle reste superficielle et nous maintient dans la dualité. Réaliser la nature des phénomènes ne pourra s'établir que par l'expérience méditative répétée jusqu'à réalisation. C'est ce que nous montrent l'écoute les enseignements, la réflexion sur leur sens et la méditation.

*Frais de session : 14 €/jour*

### **Charles Genoud**

#### **Pratique de la méditation**

La méditation est une pratique simple et directe, une investigation des mouvements de l'esprit et du corps par une qualité d'attention centrée sur le présent. Dans sa pratique, le méditant cesse de se tourner uniquement vers le monde des objets ou celui des pensées et revient à la conscience de ce qu'il éprouve, de ce qu'il vit, sans aucune volonté de l'améliorer, de le transformer ou de le prolonger.

[Pour en savoir plus ...](#)

**Week-end Niveau 1 – Du vendredi 10 mai à 20h au dimanche 12 mai à 16h**

Pour les débutants, avec enseignement théorique correspondant et allègement de la durée des sessions de méditation (7h par jour, sessions d'environ 30 minutes).

*Frais de session niveau 1 : 14 €/jour*

**Semaine Niveau 2 – Du dimanche 12 mai à 20h au vendredi 17 mai à 12h**

Pour ceux qui ont déjà suivi des week-ends intensifs de méditation niveau 1 avec Charles ou

Patricia Genoud (sessions de 45 minutes).  
*Frais de session niveau 2 : 12 €/jour*

### Philippe Oliviéro

#### **Epistémologie et logique bouddhiques**

##### ***Samedi 6 et dimanche 7 avril***

L'objectif de ces stages 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).

Cette session est consacrée aux enseignements logiques et épistémologiques de la seconde grande école mahayaniste qu'est le **Yogacara ou Cittamatra** (L'Esprit seul).

[Pour en savoir plus :](#)

##### ***Samedi 22 et dimanche 23 juin***

Nous consacrerons cette session de juin aux enseignements logiques et épistémologiques de Bhaviveka (490-570), fondateur du courant *Svātantrika (svatantra anumana*, le syllogisme autonome) du **Madhyamika**.

[Pour en savoir plus :](#)

*Frais de session : 15 €/jour*

## **D - Autres sessions**

### Alain Duhayon

#### **Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ)**

##### **La pratique du Yoga-nidra**

##### ***Du samedi 13 avril à 9h au dimanche 14 à 16h30***

L'objet de cette session est de mettre en œuvre le yoga-nidra. Cette session étant une session de pratique et non d'enseignement, une session de questions-réponses aura lieu chaque journée.

**Elle s'adresse aux personnes entraînées au yoga nidra et qui suivent régulièrement les stages PSQ d'Alain Duhayon.**

Sinon un entretien préalable avec Alain est nécessaire . ( Tél : 02 35 30 08 72 )

[Pour l'inscription ...](#)

*Frais de session : 133€ (40€ d'arrhes à l'ordre de « Espace Maitri »)*

##### **La pratique du souhait**

##### ***Du samedi 31 août à 9h à dimanche 1er septembre à 16h30***

Cette session portera sur l'enseignement du souhait, le rappel du souhait associé aux pratiques et aux moments du quotidien pour actualiser le sens spirituel. Ce thème sera associé à un enchaînement de pratiques : relaxation profonde, tonification, Kum Nyé (yoga tibétain), méditation assise, pratique respiratoire, relaxation dynamique et temps de pause.

[Pour l'inscription ...](#)

*Frais de session : 133€ (40€ d'arrhes à l'ordre de « Espace Maitri »)*

### Raija Knuchel

#### **Cure de santé (nettoyage de l'organisme)**

##### ***Du samedi 25 mai à 10h au dimanche 26 mai à 15h***

***Du samedi 29 juin à 10h au dimanche 30 juin à 15h***

Cette cure a pour bienfaits de réguler les fonctions digestives avec répercussion sur le système respiratoire et cardio-vasculaire, de réparer les déséquilibres énergétiques, d'éliminer les douleurs dont l'origine est la vésicule et de redonner une meilleure vitalité. Elle inclut le massage tibétain de l'abdomen, la pratique du sauna, le nettoyage de l'intestin, du foie et de la vésicule biliaire permettant d'éliminer des calculs biliaires.

**Renseignements et inscriptions :** [voir sur le site en suivant ce lien](#)

**Marie-Martine Mestre**

**La voie de la femme**

***Du samedi 17 août à 10h au mercredi 21 août à 17h***

L'époque actuelle, tout en favorisant le développement de nouvelles facettes de la personnalité d'une femme plus autonome, a laissé dans l'ombre ce qui donne sens à sa féminité : son aspect sacré dans les différents rôles de l'existence. Ce stage, exclusivement réservé aux femmes, propose de mieux se comprendre, dans son corps et dans son cœur, de dénouer ce qui fait obstacle au plein épanouissement de sa féminité, en relation avec l'autre, afin de réaliser au mieux sa vie de femme.

*Frais de session : 282,50 € pour 5 jours - arrhes pour M.M. Mestre : 80 €*

**Renseignements et inscriptions :** [voir sur le site en suivant ce lien](#)

**Karma Tsultrim Namdak**

**Pratique de Qi Gong**

***Du vendredi 27 septembre à 9h au dimanche 29 septembre à 16h***

Shen Zhen Qi Gong combine des mouvements fluides, des techniques de respiration et des visualisations, destinés à ouvrir les méridiens afin que l'énergie du Qi puisse se déplacer librement. Le corps devient souple, fort et s'harmonise. Le système immunitaire est renforcé. Le Qi Gong permet de se retirer dans un silence intérieur profond, accompagné de joie et de relaxation. Le Shen Zhen Qi Gong s'exprime par la douceur et la simplicité qui sont l'état naturel des êtres humains. Les exercices sont simples à apprendre et peuvent être adaptés pour les personnes qui ne peuvent effectuer que des mouvements réduits.

*Frais de session pour 3 jours : 210 €- Arrhes : 15 €*

**Centre de Montchardon - Karma Migyur Ling**

8900 Route de Montchardon - 38160 Izeron – France - tel : 04 76 38 33

13 [www.montchardon.org](http://www.montchardon.org) - [accueil@montchardon.org](mailto:accueil@montchardon.org)

**Si vous ne souhaitez plus recevoir de mail :**

Envoyer un mail à : [accueil@montchardon.org](mailto:accueil@montchardon.org) en mentionnant "désabonner" dans le sujet ou le corps