

# Programme janvier – avril 2020

## JANVIER 2020

### Pratique de Shiné avec Alain Duhayon

**Du jeudi 16 à 10h au vendredi 17 janvier à 16h30**

**Rétablir la communication entre l'individualité et sa nature fondamentale.** La dualité entraîne un cloisonnement, une absence de communication entre l'individualité et sa nature, entre lui et le monde extérieur, ce qui est arbitraire et source de souffrances. La pratique méditative permet au pratiquant de progresser pour un retour vers l'unité par l'établissement en un état non conceptuel qui peut ensuite être étendu à notre vie quotidienne. La présence à toutes les sessions des deux journées est requise. Une heure par jour sera consacrée à la participation aux tâches communautaires.

*Frais de session : 14€/jour*

### Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) avec Alain Duhayon

**Du samedi 18 à 9h au dimanche 19 janvier à 16h30**

**L'expression de la dualité dans nos difficultés de communication au quotidien** Tous les problèmes de communication sont en lien avec la dualité. Celle-ci provoque le cloisonnement et empêche l'écoulement naturel, à tous les niveaux entre l'individu et sa nature, entre soi et autrui. Différents aspects de la communication seront évoqués et des pratiques seront utilisées pour illustrer le propos : éviter une communication qui compense des frustrations passées pour se rapprocher d'une expression plus juste et plus sincère. La présence à toutes les sessions des deux journées est requise. Une heure par jour sera consacrée à la participation aux tâches communautaires.

Les différents aspects de la communication seront évoqués dans ces deux sessions de janvier qui sont naturellement en lien.

*Frais de session : 133€ pour les deux jours.*

Voir les conditions d'inscription sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2019.

**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 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.**

### S'affranchir des Quatre Attachements avec Khenpo Samdup Rinpoché

**Du samedi 25 au mercredi 29 janvier**

Khenpo Samdup Rinpoché est né en 1975 au Tibet. Devenu moine à 11 ans, il a étudié pendant de longues années et accompli des retraites au monastère de Dhongtsang (Tibet). En 1993, il reçoit l'ensemble des enseignements du Chemin et du Fruit de Luding Khenpo. Puis il rejoint le shedra (université monastique) de Dzongsar en Inde où il étudie la philosophie et le vajrayana. Durant cette période, il reçoit également d'importants enseignements de Sa Sainteté Sakya Trizin. Finalement, en 2016, Kyabjé Dzongsar Khyentsé Rinpoché le nomme khenpo principal du Shedra de Dzongsar, une des universités bouddhiques les plus éminentes en Inde, dont il est encore le responsable.

Ce célèbre enseignement « S'affranchir des Quatre Attachements » *Zhenpa Zhitrel* de la lignée Sakya expose un système de méditation très important qui repose sur de profondes instructions-clés essentielles pour la pratique. Il est dit contenir la quintessence de tous les enseignements de tous les Bouddhas des trois temps. Ce commentaire détaillé et lucide explore la nature de l'esprit, souligne les pièges inévitables de la pratique spirituelle et montre comment les éviter. Ces instructions sont présentées dans une forme très simple, afin d'être utilisées avec profit par toute personne intéressée par le Dharma, débutant ou pratiquant expérimenté, quelle que soit sa lignée. Rinpoché enseignera en détail les instructions contenues dans ces quatre idées : "Si tu es attaché à cette vie, tu n'es pas un véritable pratiquant spirituel – si tu es attaché au samsara, tu n'as pas le renoncement – si tu es attaché à ton propre bien, tu n'as pas la *bodhicitta* – si la saisie est présente, tu n'as pas la Vue."

*Frais de session : 14€/jour*

## FEVRIER 2020

### Introduction au Bouddhisme avec Droupla Kunzang (Olivier Clerc)

*Du samedi 1er au dimanche 2 février*

L'enseignement du Bouddha est immense et profond. Il est parfois compliqué de comprendre tous ces concepts nouveaux. Durant ce week-end, nous aborderons quelques notions principales : la souffrance et son dépassement, la loi de causalité (le karma), les trois aspects du chemin bouddhiste (l'étude, la réflexion et la méditation), une présentation de la méditation du calme mental (Shiné). Ce stage d'introduction s'adresse tout particulièrement aux personnes nouvellement intéressées par la voie bouddhiste. Ce week-end comprendra des sessions d'enseignement, de méditation et des temps de questions/réponses.

*Frais de session : 6,50€/jour*

### L'Appel au Lama de loin avec Lama Teunsang

*Du samedi 8 au dimanche 9 février*

Dans le contexte du bouddhisme Vajrayana, le rôle du maître spirituel, le lama, est fondamental, car il est vu comme la source de toutes les bénédictions. Plus particulièrement, dans la tradition du Mahamoudra, recevoir la bénédiction du lama est considéré comme la condition essentielle pour réaliser la nature de l'esprit. Nombreuses sont donc les prières d'invocation. Parmi celles-ci, "l'Appel au Lama de loin", composée par Jamgön Kongtrul au 19<sup>ème</sup> siècle, est la plus fameuse dans la tradition Kagyu. Cette prière est aussi un recueil d'instructions clés qui montrent au pratiquant les défauts qui s'élèvent sur la voie spirituelle. Elle est régulièrement récitée à Montchardon avant la pratique de Shiné.

*Frais de session : 8,50€/jour*

### Cure de santé (nettoyage de l'organisme) avec Sylvia Traendlin

*Du samedi 15 février à 10h au dimanche 16 février à 15h*

*Sylvia a suivi la formation avec Raija et elle a co-animé plusieurs cures de santé. Elle propose d'animer cette cure de février. Elle exerce la profession d'infirmière depuis 1993, elle a été formée en naturopathie à Genève depuis 2008 et a suivi la formation Maitri avec Alain Duhayon en communication, relation d'aide et d'accompagnement.*

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. **NB : Il est impératif de suivre chez soi une préparation de 10 jours avant la cure de santé. Veillez à vous assurer que vous avez bien reçu les instructions concernant cette préparation à la suite de votre inscription à Montchardon.** Les cures commencent à 10 h samedi matin. *frais de session : 185€ - arrhes de séjour : 30 € (Voir modalités d'inscription sur le site ou dans le programme 2019)*

### Rituels du Nouvel An tibétain (Losar)

**- Long rituel de Mahakala Pernatchen : du mardi 18 au samedi 22 février**

Cette année, le grand rituel de Mahakala Pernatchen, appelé Goutor en tibétain, accompli avant le Nouvel An tibétain durera cinq jours. 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.

Avec la présence des deux nouveaux lamas, Lama Tsultrim et Lama Teundroup, cette puja sera plus élaborée que précédemment. Lama Teundroup en tant que Tcheupeun (maître des offrandes) réalisera une grande tormà à l'effigie du visage de Mahakala en pâte et beurre qui sera brûlée à la fin des cinq jours comme cela se fait traditionnellement dans les monastères. Lama Tsultrim en tant qu'Oumzé (le maître des chants) dirigera le rituel auquel participeront Lama Teunsang ainsi que 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 : *dimanche 23 février vers 17h***. Protection envers toutes causes de mort prématurée et obstacles pour l'année à venir.

- **Nouvel An tibétain, Losar, Année de la Souris -Métal : *lundi 24 février*** Il y aura, comme d'habitude, des offrandes faites au temple vers 9h.

## **MARS 2020**

### **Pratique de 8 Nyoung Né avec Lama Teunsang**

***Du samedi 29 février à 5h30 au lundi 16 mars à 9h***

Cette pratique a lieu durant le 1er mois tibétain, période considérée traditionnellement comme très favorable à la pratique du Dharma, pendant laquelle les bienfaits sont multipliés. Durant cette période, Lama Teunsang dirigera ces 8 Nyoung Né et donnera des enseignements certains soirs. Il est nécessaire d'arriver la veille au soir (28 février). La pratique se terminera le lundi 16 mars au matin, à 9h. Il est possible de ne participer que partiellement, en ne faisant qu'un ou plusieurs Nyoung Né.

*(voir les détails des tarifs de Nyoung Né sur le site ou dans le programme 2019).*

### **Introduction aux principes de la logique bouddhique avec Philippe Oliéro**

***samedi 21 et dimanche 22 mars***

Ce séminaire présente la nature et les fonctions cognitives, dialectiques et sotériologiques des raisonnements logiques des écoles du bouddhisme tibétain. Avant d'exposer les spécificités des enseignements logiques Kagyupa, nous approfondirons les vues des deux principales écoles du Mahayana, le Madhyamaka et le Yogacara. Pour le Madhyamaka (Vue médiane) nous étudierons les cinq grands raisonnements issus de Nagarjuna et de ses continuateurs, et les raisons de la scission entre les Prasangika et les Svatantrika. Les Prasangika, les Conséquentialistes, issus de Buddhapalita et Candrakirti et de leur usage d'une dialectique négative, aboutissent à la négation de toute chose, alors que les Svatantrika, l'école du syllogisme issue de Bhaviveka, développe une dialectique positive. Pour le courant « psychologique » ou idéaliste du Yogacara (Vijnanadavada ou Cittamatra), nous suivrons les raisonnements d'Asanga et de Vasubandhu (IV<sup>e</sup>s) qui insistent sur la pratique effective comme fondement de la connaissance. Le bouddhisme tibétain propose une classification différente de ces écoles mais qui reste fondée sur la reconnaissance, ou non, de la fonction sotériologique de la logique et de l'importance accordée à la vérité relative (sk.samvritti), avec le courant Madhyamaka-Svatantrika Sautantrika issu de Bhaviveka, et le courant Madhyamaka Sautantrika Yogacara de Santaraksita et Kamalasila. Nous exposerons enfin les derniers Sautantrika Yogacara de Santaraksita et Kamalasila. Nous exposerons enfin les derniers développements logiques du Grand Madhyamika des écoles Kagyupa et Nyingmapa. Des pratiques méditatives ponctuent les exposés et les exercices didactiques de logique bouddhique.

*Frais de session : 15€/jour*

### **Pratique de Shiné avec Alain Duhayon**

***Du jeudi 19 à 10h au vendredi 20 mars à 16h***

**Méditation et traitement des émotions perturbatrices** Le traitement des émotions perturbatrices par la pratique de la méditation se développe sur la base de la compréhension juste du fonctionnement de l'esprit dans son mode duel puis dans son mode juste, non-duel. Les enseignements nous aident à cette compréhension.

Ensuite, la mise en œuvre pratique précise permet de progresser dans la non-saisie des phénomènes. L'esprit devient plus clair et se laisse moins entraîner par les phénomènes et les émotions perturbatrices.

Puis la capacité de réaliser l'essence-vacuité de ces phénomènes établit le pratiquant en un état libre de ces émotions. Présence obligatoire à toutes les sessions. Pas de portables dans la salle de pratique – Une heure quotidienne de participation aux tâches communautaires.

*Frais de session : 14€/jour*

## **Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) avec Alain Duhayon**

***Du samedi 21 à 9h au dimanche 22 mars à 16h30***

**La dualité, racine des émotions perturbatrices et quelques principes pour les traiter** Au cours de cette session seront développés certains aspects du fonctionnement de l'esprit dans son aspect illusionné : la dualité comme racine des émotions, la notion de conflits, les empreintes et la façon dont le conditionnement engendre un continuum psychique difficile à transformer.

Différentes pratiques illustreront le propos et des pistes de progrès seront proposées pour le pratiquant.

Présence obligatoire à toutes les sessions. Pas de portables dans la salle de pratique – une heure quotidienne de participation aux tâches communautaires.

*Frais de session : 133€ pour les deux jours. Voir conditions d'inscription sur le site ou dans le programme 2019.*

***Le sujet sur le traitement des émotions perturbatrices étant vaste, les sessions de Shiné et celle de PSQ lui seront consacrées et pourront être suivies conjointement.***

## **Offrande du Mandala et pratique du Gourou Yoga avec Droupla Norbou Dreulma (Anne Glaesner)**

***Samedi 28 et dimanche 29 mars***

Les Pratiques Préliminaires, au nombre de quatre, sont des pratiques fondamentales qui permettent de s'engager dans la voie du Vajrayana : la prise de refuge avec les prosternations, la purification par la méditation de Dordjé Sempa, l'offrande du mandala et le Gourou-yoga. Droupla Norbou Dreulma expliquera l'offrande du mandala qui permet l'accumulation de mérites et de sagesse, ainsi que le Gourou-yoga qui confère la bénédiction du Lama, étape nécessaire pour aborder la compréhension du Mahamoudra. Ce stage est ouvert aux pratiquants qui souhaitent s'engager dans l'accumulation du mandala et/ou dans celle du Gourou-yoga et qui sont déjà engagées dans les Pratiques Préliminaires.

*Frais de session : 6,50 €/jour*

## **Cure de santé (nettoyage de l'organisme) Avec Raija Knuchel**

***Du samedi 28 mars à 10h au dimanche 29 mars 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.

**NB : Il est impératif de suivre chez soi une préparation de 10 jours avant la cure de santé. Veillez à vous assurer que vous avez bien reçu les instructions concernant cette préparation à la suite de votre inscription à Montchardon.** Les cures commencent à 10 h samedi matin.

*Frais de session : 185€ - arrhes de séjour : 30 € (Voir modalités d'inscription sur le site ou dans le programme 2019)*

## **Le Chemin de la grande Perfection avec Lama Tsultrim**

***Du samedi 4 au mercredi 8 avril***

*Lama Tsultrim est né au Ladhak en 1971. Admis très tôt au monastère de Choglamsar, du précédent Chimé Rinpoché, il a suivi tout le cursus de la formation d'un moine sous l'autorité de ce maître réputé pour sa réalisation. Il est doué d'une grande expérience de vie dans le sens où il a assumé les différentes fonctions d'un monastère (intendant, chef des moines, Oumzé (maître des rituels)...) Il a fait une retraite de trois ans dans l'un des principaux centres de retraite Kagyu de Parping au Népal, il y a une vingtaine d'années. Lama Teunsang a souhaité que deux lamas tibétains, parfaitement formés aux différentes connaissances de la tradition Kagyu viennent s'établir au centre pour le seconder dans son activité. Lama Tsultrim est arrivé à Montchardon en mai 2019. Il assure la fonction d'Oumzé. Un deuxième lama, Lama Teundroup est arrivé en novembre. Voir les Nouvelles de Karma Migyur Ling du 26 décembre 2019.*

Lama Tsultrim enseignera cet ouvrage fondamental, « *Le Chemin de la grande Perfection* » le *Kunzang Lamé Sheloung* en tibétain qui traite des pratiques préliminaires ainsi que les pratiques principales ultérieures. Ce texte est considéré par de nombreux maîtres de toutes les écoles comme le guide par excellence, à la fois profond, vivant et détaillé, de toutes les pratiques préliminaires et, d'une façon plus générale, comme un enseignement fondamental sur le vajrayana, dont il expose l'essentiel en termes clairs et simples. Le style direct, familier, et la grande variété des citations, anecdotes et proverbes qui appuient chaque idée importante le rendent unique en son genre et épargnent au lecteur la monotonie des exposés classiques. La constante référence à l'expérience vécue dénonce la futilité de l'approche simplement intellectuelle et situe bien la pratique authentique du bouddhisme comme une réelle transformation intérieure. A l'origine, ce texte est un

enseignement oral donné par le maître de Patrul Rinpoché à des Tibétains vivant dans la province du Kham au 19<sup>ème</sup> siècle. Mais dans son essence, cet enseignement s'adresse aux êtres humains de toute époque. Les méthodes, qui viennent des tantras enseignés par le Bouddha, relèvent d'une connaissance parfaite de la nature de l'esprit et de ses fonctionnements. Ce texte du *Chemin de la grande Perfection* est disponible en français aux éditions Padmakara.

*Frais de session : 8,50€/jour*

### **Méditation de *Shiné*- le calme mental - avec Lama Teunsang**

***Du samedi 11 au mercredi 15 avril – incluant le week-end de 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 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 2019 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*

### **Le Mahamoudra des soutras de Gampopa avec Jé Karma Trinlaypa**

***Du samedi 18 au mercredi 22 avril***

*Dans la tradition des tulkous, Jé Karma Trinlaypa est connu pour ne s'incarner que toutes les cinq ou six générations. Le premier Jé Karma Trinlaypa a vécu à la fin du XVe et au début du XVIe siècle, il était disciple du Vile Karmapa et enseignant du Karmapa suivant, Mikyeu Dorjé. L'actuel tulkou, quatrième du nom, est né au Népal et a été reconnu par Shamar Rinpoché à l'âge de 4 ans. Il a, depuis lors, accompli sa formation de philosophie bouddhique au très réputé Sakya Collège de Derha Dhun. Il vient de terminer un master de philosophie et une maîtrise en études bouddhiques à l'Université de Londres. Il enseignera en anglais.*

Le Mahamoudra est la reconnaissance de la véritable nature de l'esprit. Il s'agit de la quintessence de toutes les pratiques qui vient des grands maîtres réalisés de l'Inde et fut introduit au Tibet par Marpa qui le transmet à Milarépa. Jusqu'à Gampopa, cet enseignement était uniquement transmis dans le cadre des tantras à des disciples prédestinés. Gampopa, figure centrale dans la lignée Kagyu, a introduit la pratique du Mahamoudra en dehors de la voie des tantras afin de rendre ce précieux enseignement accessible à tous, même à des personnes débutantes. Ayant hérité à la fois des transmissions Kagyu reçues de Milarépa et des enseignements Kadampa, il a élaboré une présentation du Mahamoudra selon trois approches : le Mahamoudra venant des soutras, le Mahamoudra des tantras ou chemin des bénédictions et le chemin de l'expérience directe ou Mahamoudra du coeur.

Je Karma Trinlaypa expliquera ces différentes approches en détaillant ce qu'est le Mahamoudra des soutras et ce qu'est véritablement la base, le chemin et le fruit du Mahamoudra.

*Frais de session 14€/jour*

### **Cure de santé (nettoyage de l'organisme) Avec Raija Knuchel**

***Du samedi 18 avril à 10h au dimanche 19 avril 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.

**NB : Il est impératif de suivre chez soi une préparation de 10 jours avant la cure de santé. Veillez à vous assurer que vous avez bien reçu les instructions concernant cette préparation à la suite de votre inscription à Montchardon.** Les cures commencent à 10 h samedi matin.

*Frais de session : 185€ - arrhes de séjour : 30 € (Voir modalités d'inscription sur le site ou dans le programme 2019)*

### **Notre Expérience de la Réalité avec Lama Tsony**

***Du samedi 25 au mercredi 29 avril***

A l'heure où ce programme est mis en ligne, nous n'avons pas encore le détail de l'enseignement de Lama Tsony. Nous le mettrons en ligne dès que nous l'aurons reçu.

*Frais de session : 14 €/jour*