

# PALDEN SHANGPA MONTPELLIER

## PROGRAMME 2017-2018

2468 route de Mende, 34090 Montpellier -  
KRTL.net - 04 67 52 93 72



*En général, un week-end avec un Lama intervenant comprend : Le vendredi soir à 20 heures, une conférence tous publics (gratuite). Le samedi, pratique de la méditation et enseignement. Le matin : de 10h à 12h, à midi : repas tiré du sac possible, l'après-midi : de 15h à 17h, puis de 18h à 19h (pour la dernière session de méditation). Des entrevues individuelles peuvent avoir lieu avec le Lama. Le dimanche : pratique de 10h à 12h, enseignement de 14h à 16h. Tarif : à l'appréciation des participants.*

### **16-17 septembre 2017 - Bouddhisme et modernité - Lama Yeunten**

Comment les valeurs fondamentales du dharma s'harmonisent avec les notions d'écologie, de partage, d'équilibre des ressources, de soin des espèces animales, des forêts, etc. Le dharma est un fil conducteur générateur d'initiatives bénéfiques à l'individu et à son environnement, il transforme la conscience individuelle en l'amenant à se comprendre de l'intérieur. C'est une révolution en puissance à l'intérieur de soi, rayonnant autour de soi. Traversant le temps, le message du bouddhisme apporte de l'oxygène à chacun, donnant un sens véritable de liberté infinie au présent. *Lama Yeunten sera au Centre du 12 au 19 septembre.*

### **14-15 octobre - Origine et fin du karma - Lama Yeunten**

L'analyse de l'enchaînement des causes et de leurs conséquences, le karma, est la raison première qui fait aspirer à l'état d'éveil. Le samsara n'a pas de début ni de fin, dit-on. Comment alors mettre fin au karma qui produit le cycle des existences ? Notre réflexion s'accompagnera d'exercices de méditation. *Lama Yeunten sera au Centre du 10 au 17 Octobre.*

### **28-29 octobre - Méditation formelle et méditation informelle - Lama Yeunten**

Nous aborderons la continuité de la méditation du calme mental suivant différents contextes. *Lama Yeunten sera au Centre du 24/10 au 7/11.*

### **4-5 novembre - Karma Yoga, méditation dans l'action - Lama Yeunten**

Comment allier la méditation avec les activités ordinaires. Dans le cadre de l'entretien nécessaire de notre Centre, ce travail collectif comprendra des méditations guidées avec des enseignements et des conseils ; des pauses récréatives sont prévues.

### **25-26 novembre - Méditation du repos 1/5 - Lama Patrick**

Le Bouddha primordial dit dans un chant : « D'abord, le triple repos. » Le repos du corps, le repos de la parole et le repos de l'esprit sont plus que jamais nécessaires au 21ème siècle.

*Lama Yeunten sera au Centre du 28/11 au 5/12.*

### **9-10 décembre REPORTE - Qu'est-ce qu'être bouddhiste? Les quatre sceaux du Dharma - Lama Min'gyour**

Ce stage permet de se familiariser, de réfléchir et de méditer sur quatre thèmes : l'impermanence de tout phénomène, le caractère de souffrance sous-jacent à toute émotion, l'inexistence en propre de tout phénomène, l'absence d'élaboration conceptuelle du nirvana. Cette

thèse, connue sous le nom des quatre sceaux, fut énoncée par le Bouddha lui-même, et renferme la totalité de sa doctrine. Cet enseignement, à entendre dans son sens littéral, se fonde sur la sagesse de l'esprit éveillé. Ce stage sera l'occasion de réfléchir et de méditer sur ces quatre points essentiels.

### **22-23 décembre - Compassion et vacuité - Lama Yeunten**

Dans l'application des divers moyens pour développer une juste compassion envers autrui et soi-même, la sagesse cognitive est centrale. Elle éclaire toutes les qualités et les mène à un niveau de transcendance des limites ordinaires. Notre réflexion s'appuiera sur le célèbre Bodhicaryavatara, texte édité sous le titre Perles d'Ambrosie. *Lama Yeunten sera au Centre du 19 au 25/12 puis du 2 au 9/01.*

### **13-14 janvier 2018 - Le réalisme du Dharma - Lama Min'gyour**

Le premier enseignement du Bouddha fut énoncé après son parfait éveil dans le Parc des Gazelles, à Sarnath, auprès d'un groupe de cinq ascètes. Il présente la voie de la sagesse suivie par le Bouddha lui-même. Dans ce premier enseignement, le Bouddha expose les quatre étapes communément appelées les quatre nobles vérités : Identifier la souffrance, abandonner les causes de la souffrance, pratiquer le voie menant à la cessation de la souffrance, savoir que la souffrance peut cesser. Au cours de ce stage, nous expliquerons chaque étape en détail.

### **20-21 janvier - Approche des préliminaires. 1. Le refuge - Lama Yeunten**

Nous aborderons les qualités fondamentales d'un disciple sur la voie, pour lui assurer le développement et les progrès qu'il peut attendre dans sa démarche spirituelle. Nous apprendrons comment cette motivation prend forme selon notre tradition. (NB : Le texte des pratiques préliminaires shangpa est indispensable, il sera disponible à la vente.) *Lama Yeunten sera au Centre du 16 au 23 janvier.*

### **27–28 janvier - Méditation du Repos 2/5**

### **3–4 février - L'entraînement de l'esprit du bodhisattva 1/3 - Lama Brigitte**

C'est une pratique du grand véhicule ayant à sa source le Bouddha Shakyamouni. Ce terme désigne l'ensemble des techniques méditatives et des conseils de comportement visant à **entraîner l'esprit à la compassion**. Cet entraînement vise à transformer notre esprit. C'est une pratique méditative basée sur le texte de « l'entraînement spirituel en sept points ». Les méthodes proposées sont des moyens destinés à intégrer tous les aspects de la vie quotidienne à sa pratique spirituelle.

### **17–18 février - Approche des préliminaires. 2. La purification - Lama Yeunten**

L'impur est ce qui maintient un voile sur la nature essentielle de la conscience. Nous porterons notre attention sur le mécanisme mental qui porte à saisir un phénomène à travers le filtre des dispositions inconscientes, et induit une réaction. La méprise par laquelle nous attribuons spontanément une réalité tangible aux phénomènes –extérieurs ou intérieurs- est principalement la cible de la purification. Nous apprendrons la pratique qui permet une purification profonde de tout notre être.

### **24–25 février - Spiritualité et vie quotidienne - Lama Min'gyour**

Souvent par méconnaissance, les « apprentis » bouddhistes limitent leur entraînement de l'esprit à la pratique méditative du temps passé sur le coussin de méditation, devant un texte. Pour les personnes engagées dans la vie sociale, cet entraînement se trouve réduit compte tenu du temps nécessaire à répondre dans leurs engagements familiaux, professionnels, associatifs, humanitaires, etc. Comment intégrer le dharma au quotidien tente de nous donner des moyens capables d'insérer la pratique spirituelle dans tous les aspects de notre vie quotidienne.

### **3-4 mars - Tchenrézi 1/2 - Lama Bertrand**

Lama Bertrand nous aidera à entrer plus profondément dans la pratique de Tchenrézi par l'explication de la visualisation et la récitation de son mantra.

### **10–11 mars - Méditation du repos 3/5**

### **7–8 avril - Méditation et compassion - Ouverture du cœur et sagesse (ouvert à tous) - Lama Min'gyour**

C'est à travers la pratique de Chénrezi, personnification éveillée de l'amour universel que se déroulera ce week-end. Nous tenterons de comprendre le sens profond de cette pratique, la divinité et son symbolisme. Nous découvrirons les principes mêmes qui règlent toutes les méditations formelles dans le contexte du vajrayana, en expliquant comment elles opèrent une modification dans les profondeurs de l'esprit, et le purifient, le préparant à découvrir sa propre nature.

### **28 avril – 1er Mai - Méditation du repos 4/5**

### **5–6 mai - L'entraînement de l'esprit du bodhisattva 2/3**

### **26–27 mai - Approche des Préliminaires. 3. L'offrande du mandala - Lama Yeunten**

C'est une pratique de joie dans laquelle le méditant découvre en lui-même une source inépuisable de richesses à offrir mentalement, sans retenue. Cette pratique spéciale permet le cumul des actes méritoires et de la sagesse. Elle fait mûrir l'esprit du pratiquant, lui apprend à s'ouvrir et à dépasser les limites et contraintes qui d'ordinaire le conditionnent. Le texte des préliminaires shangpa sera nécessaire, ainsi que certains articles qui vous seront précisés.

### **2–3 juin - Vie, mort et impermanence - Lama Min'gyour**

La mort est inéluctable. Ce stage nous permettra de nous familiariser avec les différentes étapes précises de ce moment crucial, sans doute le plus important de notre existence. Nous étudierons la dissolution des différents éléments et des énergies subtiles, le bardo, et la renaissance dans un nouveau corps.

### **16–17 juin - Méditation du repos 5/5**

### **23–24 juin - Approche des Préliminaires. 4. Le yoga du maître (guru yoga) - Lama Yeunten**

Nous verrons les qualités essentielles indispensables qu'un maître doit avoir, et la relation juste de l'élève vis-à-vis du maître. Nous verrons aussi le rôle fondamental que revêt cette relation dans le cursus spirituel d'apprentissage et de réalisations. Les références sont nombreuses et seront données pour prolonger ces moments d'étude. La pratique s'appuie sur le texte des préliminaires Shangpa. Elle sera expliquée et faite ensemble. Pour une assimilation optimale de ces enseignements, avoir pris refuge est indispensable (si besoin, le Lama peut accorder refuge). Dans le contexte de cette pratique, le développement de la dévotion est essentiel. Qu'entend-on par dévotion ? Une qualité de foi qui amène à découvrir la nature éveillée du maître, Lama racine. Nous verrons, à travers plusieurs chants de réalisation, le témoignage qu'ont apporté des maîtres de la lignée. Nous comprendrons l'importance de la prière intérieure, pour accéder à l'infinitude aconceptuelle et naturelle de l'esprit. Nous réaliserons la profondeur que représente le confier de pouvoir (initiation) médité dans cette pratique.

### **30 juin - 1er août : Tchenrézi 2/2**

### **Juillet, août 2018 : Programme à préciser**

### **24 – 26 août - L'entraînement de l'esprit du bodhisattva 3/3**