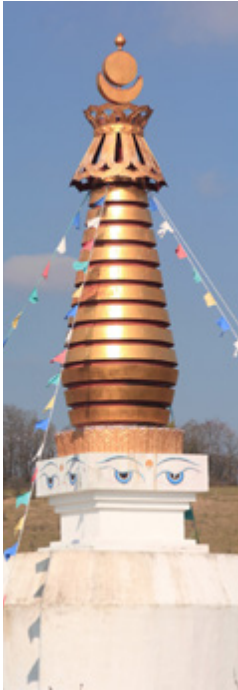




programme Rabsel

VAJRADHARA LING
KAGYU DZONG
MAHAMOUDRA LING
DRAYANG GYATSO LING

septembre 2017
février 2018



CONGRÉGATION DASHANG VAJRADHARA LING

Domaine d'Osmont
61120 Aubry le Panthou

Tél. +33 (0)2 33 39 00 44
www.vajradharaling.org
contact@vajradharaling.org



CENTRE BOUDDHIQUE KAGYU DZONG

Route de la Ceinture du Lac
Daumesnil 75012 Paris

Tél. +33 (0)1 40 04 98 06
www.kagyu-dzong.fr
contact@kagyu-dzong.net



CENTRE DE RETRAITES MAHAMOUDRA LING

61290 Moulicent

Tél. +33 (0)6 26 60 02 72
[www.vajradharaling.org/
mahamoudraling](http://www.vajradharaling.org/mahamoudraling)
mahamoudraling@vajradharaling.org



DRAYANG GYATSO LING

Cami Ral 139, Montgat 08390
(Maresme) Barcelona

Tél. +34 657 405 111
www.drayanggyatsoling.org
drayang.gyatso.ling@gmail.com



La Lignée Kagyu	2
Vénérable Lama Gyourmé	3
Programme du Vénérable Lama Gyourmé	4
Lama Pema	6
Ani Yeshe Lhamo	7
Lama Djangchup	8
Lama Detchen	9
Vajradhara Ling	10
Kagyu Dzong	18
Mahamoudra Ling	28
Drayang Gyatso Ling	38
Temple pour la Paix	40
Festival pour la Paix	41

Chers amis,

Méditer pour se ressourcer, découvrir
ou retrouver notre calme intérieur, se ressourcer.

Si nous avons l'avons expérimenté parfois, nous souhaiterions que cet état devienne immuable. Les livres et méditations bouddhistes abordent ce thème : comment révéler puis éveiller notre propre nature : cet état de Bouddha que tout être porte en lui.

Mais qu'est-ce-que méditer ?

Pour accéder à cet état stable de pleine conscience, le Bouddha a enseigné un grand nombre de techniques de méditations parmi lesquelles celles de Chiné ou associées à des divinités telles que Tara, Bouddha de médecine, Tcheu, Tchenrézi, Mahakala ...

Ces méditations sont pratiquées dans nos centres afin que les méditants puissent développer des qualités particulières. Chacun(e) a ainsi le choix d'y assister ponctuellement ou de manière régulière afin d'en recueillir les fruits.

A Kagyu Dzong, ce semestre de septembre 2017 à janvier 2018, j'ai choisi de vous enseigner les pratiques préliminaires qui sont un support préalable précieux à quiconque souhaite s'engager dans la pratique de la méditation

Ces enseignements une fois intégrés dans la vie quotidienne vous permettront de progresser véritablement dans la méditation et d'en constater les bienfaits.

Je souhaite qu'une nouvelle retraite de 3 ans ait lieu à la congrégation. Un programme de préparation et formation sera proposé et mis en place en 2018.

Recevez tous mes Tashi Delegs
Lama Gyourmé

La Lignée Kagyu

Au début du XI^{ème} siècle, mû par une détermination à se mettre en quête des enseignements du Bouddha, au péril de sa vie, un jeune tibétain du nom de Marpa Chokyi Lodreu (1012-1097) entreprit de se rendre en Inde. Il y étudia auprès de plusieurs grands maîtres bouddhistes, au premier rang desquels se trouvait l'un des plus éminents mahasiddhas, Naropa, illustre érudit de l'université monastique de Nalanda. Naropa guida Marpa personnellement jusqu'à ce que ce dernier obtienne

la complète réalisation, bien au-delà de la compréhension intellectuelle. Satisfait des accomplissements de son disciple, Naropa autorisa Marpa à transmettre la lignée au Tibet et c'est ainsi que la lignée Kagyu vit le jour.

La quête de sagesse qui conduisit Marpa en Inde – la même qui avait poussé le Bouddha dans sa recherche de l'Éveil n'était pas un simple amour de la connaissance pour elle-même. Elle était la volonté

de mettre un terme à la souffrance. Marpa transmit la lignée de pratique à Milarépa, le plus grand yogi que le Tibet ait connu et son pratiquant le plus universellement reconnu. Milarépa à son tour transmit la lignée à ses disciples Gampopa qui combina la lignée du Mahamoudra avec celle des enseignements Kadampa dont il s'était imprégné plus tôt ainsi qu'à Réchoungpa.

Gampopa transmis ces lignées à son disciple de cœur : Le 1^{er} Karmapa ainsi qu'à d'autres disciples. Ainsi apparut la lignée Dagpo Kagyu.

La lignée Shangpa Kagyu fut établie par le grand accompli : Khyoungpo Neldjor entre le X^{ème} et le XI^{ème} siècle. Il put se rendre en Inde afin d'étudier auprès d'un grand nombre de maîtres et tout particulièrement Nigouma, sœur de Naropa et Soukhasiddhi.

Le précédent Kalou Rinpoché, Rangjung Kunkyab était le détenteur de la lignée Dagshang Kagyu (Dagpo Kagyu et Shangpa Kagyu).

Très proche du XVI^{ème} Karmapa, il dédia la construction du « stoupa » de Vajradhara Ling à sa prompte renaissance et à la paix dans le monde.



De haut en bas: Gyaltsab Rinpoché, Shamar Rinpoché, Situ Rinpoché, Kongtrul Rinpoché, Pawo Rinpoché, Sa Sainteté le XVI^e Karmapa, Bêru Khyentsé Rinpoché, Bokar Rinpoché, Kalou Rinpoché, Lama Gyourmé, Lama Gyaltzen.



Vénérable Lama Gyourmé



© Crédits photos : Nicolas Digard

Né au Bouthan en 1948, Lama Gyourmé manifeste très tôt d'exceptionnelles qualités et une forte attirance pour la vie monastique. Il devient résident permanent du monastère Djang Choup Tcheu Ling dans sa neuvième année et y reçoit une éducation religieuse complète tout en s'initiant aux arts traditionnels dont la musique.

C'est lors de sa retraite de trois ans au monastère de Sonada(Inde) que le vénérable Kalou Rinpoché le nomme « Oumzé » (maître des rituels, des chants et des danses).

Après plusieurs années d'études et d'initiations, il obtient son diplôme d'enseignant de la tradition Kagyupa qui lui est remis par Sa Sainteté le XVI^{ème} Karmapa.

En France, depuis 1974, Lama Gyourmé dirige les centres de Kagyu Dzong (Paris), Vajradhara Ling et Mahamoudra Ling en Normandie et Drayang Ling (Espagne) où il enseigne.

Il partage son temps entre les méditations et les enseignements qu'il transmet, les concerts en France et dans le monde entier et l'activité intense consacrée au Temple pour la Paix qui s'élèvera à Vajradhara Ling.



Programme de Lama Gyourmé

À Kagyu Dzong

Initiation de Tara verte et Vœux du Refuge

> **mercredi 13 septembre à 19h30**

Enseignement sur Tara

> **mardi 17 octobre à 10h30**

Nyé né

> **dimanche 19 novembre**

> **7h30** Prise de Vœux

> **10h** Session du Bouddha de médecine puis Récitation des 100 000 mantras

> **14h30** Souhails Shangpa

Possibilité de déjeuner sur place si réservation du repas faite au préalable auprès du secrétariat

■ contact@kagyu-dzong.net

Enseignement sur le Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché

> **mardi 21 novembre à 19h30**

Initiation de Milarépa et Vœux du Refuge

> **mercredi 17 janvier à 19h30**

Tsok à Milarépa pour célébrer le Nouvel An Tibétain

> **mercredi 21 février à 19h30**

Le matin, la version longue de Tara verte commencera à 9h30 et sera suivie de la pratique de Sangche : purification par la fumée

■ **Voir le site web**

www.kagyu-dzong.net et notre page facebook pour les méditations avec Lama Gyourmé

Étude des pratiques préliminaires

Le précieux corps humain et l'impermanence

> **mercredi 27 septembre à 19h30**

La loi du Karma et la structure défectueuse du samsara

> **mercredi 18 octobre à 19h30**

Le Refuge – L'enseignement sera précédé des Vœux du Refuge

> **mercredi 25 octobre**

Initiation et Enseignement sur Dorje Sempa

> **mercredi 15 novembre à 19h30**

Offrande du Mandala

> **mercredi 20 décembre à 19h30**

Guru Yoga

> **mercredi 24 janvier à 19h30**



À Vajradhara Ling

Retraite de Mahakala avec offrande de 108 tsoks.

Entre les sessions, apprentissage des rituels (musique, tormas, moudras, préparation des offrandes, ...)
> les 7 et 8 octobre

Retraite de Guru Rinpoché avec offrande de 108 tsoks
> du 1^{er} au 5 novembre

Retraite de Milarépa avec récitation de certains des 100000 chants de réalisation
> les 11 et 12 novembre

Retraite d'Amithaba avec récitations des souhaits pour renaître en les champs purs de Sukhadati
> les 2 et 3 décembre

Retraite de Vajrakilaya
> les 6 et 7 janvier

Chiné spécial de Kalou Rinpoché
> les 13 et 14 janvier

Grand rituel de Mahakala
> du 12 au 14 février

Long rituel de Tara Verte
> le 16 février à 7h

Long rituel de Tara Verte
> le 16 et 17 février à 7h

Rituel de Sangye Menla (Bouddha de Médecine)
> le 17 février à 10h30

Rituel de Mahakala et Tchenrézi puis dîner de fête pour le nouvel an tibétain (Losar)
> le 17 février à 19h30

Rituel de Tara Verte
> le 18 février à 7h

Rituel de Sang Tcheu
> le 18 février à 10h30

■ Incription
contact@vajradharaling.org

À Drayang Gyatso Ling

Le vénérable Lama Gyourmé y sera présent

> du 8 au 10 septembre

> du 20 au 22 octobre

> du 24 au 26 novembre

> Décembre, dates à confirmer

> du 19 au 21 Janvier



Lama Péma

C'est en Inde au monastère de Mirik dirigé par le très vénérable Bokar Rinpoché que Lama Péma fera l'apprentissage des tormas et la musique des rituels.

Arrivé dans les années 80, il pratiquera durant quinze ans dans ce monastère.

Depuis son arrivée en France en 2000, avec une grande constance et gentillesse, il aide Lama Gyourmé à Kagyu Dzong, à Vajradhara Ling et également à Drayang Ling.

Selon le programme du centre, il accomplit quotidiennement, du mardi au vendredi, les rituels de Tara verte, Bouddha de médecine, Mahakala et Tchenrézi. Il propose également aussi mensuellement des ateliers de tormas et de musique.



À Vajradhara Ling

> Du 17 au 29 octobre, du 14 au 26 novembre, du 19 au 31 décembre, du 16 au 31 janvier, du 1^{er} au 4 et du 12 au 18 février

À Kagyu Dzong

Atelier Musique > jeudi 7 septembre à 11h
jeudi 5 octobre à 11h
jeudi 9 novembre à 11h
jeudi 14 décembre à 11h
jeudi 11 janvier à 11h
jeudi 1^{er} février à 11h

Atelier Tormas > samedi 16 septembre à 11h
mercredi 1^{er} novembre à 11h
dimanche 15 octobre à 11h
dimanche 17 décembre à 11h
dimanche 7 janvier à 11h

Amithaba Préliminaires > mercredi 1^{er} novembre à 15h
> samedi 14 octobre à 10h
samedi 15 décembre à 10h
dimanche 7 janvier à 10h

Méditation de Chiné > dimanche 15 octobre à 15h

Nyè nè > 7 et 8 octobre à 7h30
samedi 6 janvier à 7h30

■ Voir le site web et notre page facebook pour connaître son programme détaillé.



Ani Yeshe Lhamo

Du jour où elle fut trouvée par des religieuses sur les escaliers d'une église polonaise, sa vie resta liée à celle des sœurs. Elle prit elle-même, bien des années plus tard, les vœux de moniale auprès de son Maître Vénérable Tenga Rinpoche et reçut le nom de Yeshe Lhamo. Elle reçut l'enseignement de la méditation et des rituels auprès de Rinpoche et des Lamas du Monastère Benchen, au Népal. Elle compléta cette formation par l'étude de la philosophie bouddhiste à Paris.

Depuis cinq ans, Ani Yeshe Lhamo s'épanouit dans le développement du centre Mahamoudra Ling et partage son temps entre la vie du centre et la retraite. On peut se joindre à ses rituels quotidiens, aux retraites qu'elle anime et aux méditations au bord du ruisseau. On peut également l'aider : bricoler, cuisiner, jardiner dans ce lieu vaste et hors du commun, ou juste finir les tâches laissées pour demain par les lutins de Mahamoudra Ling.

Proche de la nature, et en particulier de la forêt environnante avec laquelle elle entretient une amitié profonde faite de cadeaux réciproques, Ani La nous invite à rencontrer le Parc naturel du Perche entourant Mahamoudra Ling. Là, elle nous transmet l'énergie de l'instant présent, l'art de vivre simplement et nous mène vers un état d'esprit empli de la joie du Dharma.

À Mahamoudra Ling

« Harmonie par la méditation,
la calligraphie japonaise et le yoga »

> 16-17 Septembre

« Harmonie par la méditation,
le yoga et découverte nature »

> 31 Septembre -1 Octobre, pour les enfants ☺

Retraite « Comment méditer,
méditations Lam Rim. Le yoga »

> 12 - 15 Octobre et 28 - 30 Décembre

Retraite de 8 Nyoung Né > 11 - 27 Novembre

Retraite de Bouddha de Médecine

> 1- 3 Décembre

Retraite de Tcheu > 8 - 10 Décembre

Retraite de Tara Blanche > 13 - 21 Janvier

Retraite de Nouvel An Tibétain > 15 - 18 Février

Cérémonie de la libération des animaux,
chaque mois à la Pleine lune

■ Voir page 34 du Rasel, le site
www.vajradharaling.org/mahamoudraling
et Facebook pour ses pratiques régulières





Lama Djangchup

Lama Djangchup est né à Mussourie et est originaire du Tibet dans la région de Mindrolling. Il passa son enfance entre Mussourie et Dharamsala en étudiant le tibétain avec son père, professeur dans les monastères.

À 7 ans, il entra au monastère de Thupten Sangag Tchoeling à Darjeeling pour étudier le Dharma.

Quelques années plus tard, à l'adolescence, il prit au sein de ce même monastère la responsabilité des chants rituels et danses sacrés en devenant Oumzé, professeur des lectures des textes sacrés, musiques du Dharmas, mudras et danses. Parallèlement il reçut des transmissions de maîtres Nyingmapas et Kagyupas.

Ensuite il fit plusieurs retraites à Darjeeling puis en France. Depuis Lama Djangchup a rencontré Sa Sainteté Minling Trichen Rinpoché et Son Eminence Jetsun Khandro Rinpoché et continue son activité grâce à leurs bénédictions.

À Kagyu Dzong

Journée de méditation ouverte à tous

> les samedis 9 septembre, 21 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 20 janvier et 3 février

> 10h00: Riwo Sang Tcheu Offrande de fumée et d'encens

> 11h00: Guru Yoga de Sa Sainteté Minling Trichen Rinpoché

> 14h30: Méditation de Shiné et les souhaits du Mahamoudra ou pratique du Bouddha de médecine

Lama Djangchup guide la pratique de Minling Dorsem (Trésor de Terdak Lingpa)

> les dimanches 10 septembre, 22 octobre, 5 novembre, 3 décembre, 21 janvier, 4 février

Nous vous rappelons que La Sadhana de Minling Dorsem est réservée aux étudiants ayant suivi depuis quelques années les enseignements de cette pratique par Son Eminence Jetsun Khandro Rinpoche selon les souhaits du précédent Kyabje Kalou Rinpoche et ceux de Lama Gyourmé

■ Renseignements et inscription : [Nathalie Eno nateno21@gmail.com](mailto:Nathalie.Eno.nateno21@gmail.com)



Lama Detchen

Lama Detchen, occidentale laïque, disciple de Kyabje Kalou Rinpoché, suit sa première formation auprès du Vénérable Lama Gyourmé et de grands maîtres Kagyupa, reçoit les initiations du Très Vénérable Bokar Rinpoché, fait la retraite traditionnelle de 3 ans, 3 mois et 3 jours à Palden Shangpa La Boulaye et enseigne depuis plus de 15 ans auprès de centres et associations.



Lama Detchen vous fera partager son expérience, donnera du sens aux méthodes de méditation pour améliorer votre vie et selon votre recherche personnelle vous guidera sur la voie du Bouddha dans son authenticité. Son programme est ouvert à tous, bouddhistes ou non, débutants ou expérimentés. Chaque session comporte enseignement, exercices de méditation et échanges, dans une méthode progressive. Chacun peut ainsi intégrer les exercices pratiques à son quotidien. La pratique en retraite apporte une expérience approfondie dont les bienfaits sont durables.

À Vajradhara Ling

Transformer son esprit pour trouver le Bonheur

> Du 7 au 9 octobre

Retraite de calme mental et lâcher-prise
(traiter nos émotions)

> Du 1^{er} au 5 novembre

La pratique purificatrice de Dordje Sempa
(les préliminaires)

> Du 2 au 4 décembre

La Puissance de l'amour (Les Trente-sept
Pratiques des bodhisattvas)

> Du 13 au 15 janvier

À Kagyu Dzong

Méditer pour mieux vivre

> 12 octobre et 7 décembre à 19h30

Trouver la Paix intérieure

> 11 octobre et 6 décembre à 19h30

■ Renseignements et inscription :
www.medite.org

Vajradhara Ling



Domaine du Château d'Osmont
61120 Aubry le Panthou

Tél.: +33 (0)2 33 39 00 44
contact@vajradharaling.org

www.vajradharaling.org





Le centre Dachang Vajradhara Ling, fondé en 1982 par le précédent Kalou Rinpoché et dirigé par Lama Gyourmé est axé sur la pratique. Il s'ordonne, selon les souhaits de son fondateur autour d'un temple et de deux moulins à prières.

Le moulin à prières construit en 1984 contient cent millions de mantras imprimés consacrés à Vajrasattva, le bouddha de la purification, dont la mise en mouvement répand des flots de bénédictions sur le monde et tous les êtres.

En 1988, un stoupa dédié à la paix et à la prompte de renaissance de Sa Sainteté Karmapa est construit. Suite à sa construction Sa Sainteté le XIV^{ème} Dalai-Lama Tenzin Gyatso reçu le prix nobel de la paix en 1989 et le XVII^{ème} Karmapa Orgyen Trinley Dorje fut officiellement reconnu.

En 1999, la congrégation reçoit en donation une propriété située à 60 km d'Aubry-le-Panthou, destinée à un nouveau centre de retraite (voir Mahamoudra Ling).

La même année est lancé le projet du Grand Temple pour la Paix dans le monde, un endroit de recueillement, de prières, de méditation, une place pour recevoir les enseignements des maîtres et les initiatives de paix.

La congrégation peut vous recevoir pour des retraites individuelles ou collectives.

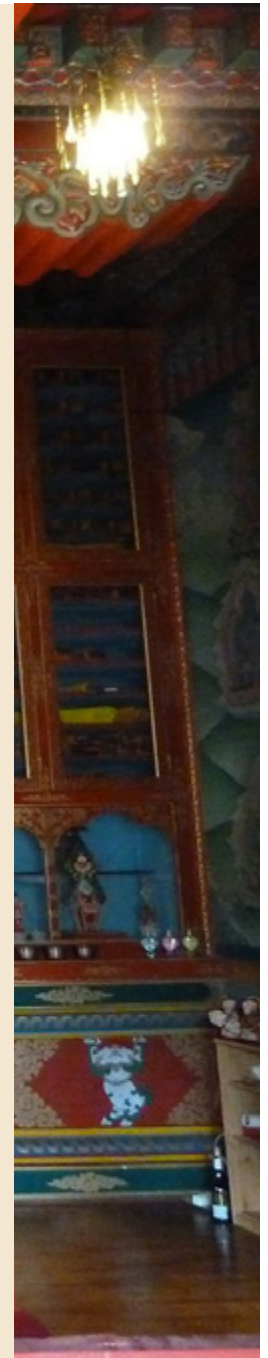
L'accès au stoupa, au temple, aux moulins à prières favorisent l'épanouissement de vos pratiques spirituelles.

Lama Gyourmé sur rendez-vous durant son séjour vous conseillera et répondra à toutes vos questions concernant votre pratique, il effectuera plusieurs retraites personnelles de quelques jours durant les mois à venir.

Journées d'introduction au bouddhisme

> les 8 octobre, 12 novembre, 3 décembre et 14 janvier

Tout le long de l'année de nombreux stages de yoga, de sophro, de reiki, de QiGong, de méditation sont proposés par des intervenants extérieurs à la congrégation.





Calendrier de Vajradhara Ling

Octobre 2017

Lama Gyourmé présent du 2 au 16 puis du 30 au 31 - Lama Péma présent du 17 au 29 octobre

	Samedi 7 Retraite de Mahakala 15h - Initiation de Mahakala Lama Gyourmé « Transformer son esprit pour trouver le Bonheur - Lodjong » Lama Detchen	Dimanche 8 Retraite de Mahakala Offrande de 108 tsoks (Inter-sessions : apprentissage musique, tormas, mudras ...) Lama Gyourmé « Transformer son esprit pour trouver le Bonheur - Lodjong » Lama Detchen Introduction au bouddhisme Christophe Richard
Lundi 9 « Transformer son esprit pour trouver le Bonheur - Lodjong » Lama Detchen	Samedi 14 Méditation, calme mental, retraite silencieuse Lama Gyourmé	Dimanche 15 Méditation, calme mental, retraite silencieuse Lama Gyourmé
	Samedi 21 Retraite de préliminaires Christine Bonnamy	Dimanche 22 Retraite de préliminaires Christine Bonnamy

Calendrier de Vajradhara Ling



Novembre 2017

Lama Gyourmé présent du 1^{er} au 13 - Lama Péma présent du 14 au 26 novembre

Mercredi 1 ^{er}	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
Retraite de Guru Rinpoché 15h – Initiation de Guru Rinpoché Durant la retraite, offrande de 108 tsoks Lama Gyourmé Retraite : calme mental et lâcher-prise Lama Detchen	Retraite de Guru Rinpoché Lama Gyourmé Retraite : calme mental et lâcher-prise Lama Detchen	Retraite de Guru Rinpoché Lama Gyourmé Retraite : calme mental et lâcher-prise Lama Detchen	Retraite de Guru Rinpoché Lama Gyourmé Retraite : calme mental et lâcher-prise Lama Detchen	Retraite de Guru Rinpoché Lama Gyourmé Retraite : calme mental et lâcher-prise Lama Detchen
	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
	9 h - Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin	Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin	Retraite de Milarépa 15h – Initiation de Milarépa Lama Gyourmé Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin	Retraite de Milarépa 15h – Initiation de Milarépa Lama Gyourmé Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin Introduction au bouddhisme Christophe Richard

Lundi 13

Retraite de Pleine
Conscience d'automne
Axel Beaugonin



Calendrier de Vajradhara Ling

Décembre 2017

Lama Gyurme présent du 1^{er} au 15 - Lama Péma présent du 19 au 31 décembre

	Samedi 2	Dimanche 3
	Retraite Amithaba 15H - Initiation d'Amithaba Lama Gyourmé La pratique purificatrice de Dordje Sempa Lama Detchen	Retraite Amithaba Lama Gyourmé Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin Introduction au bouddhisme Christophe Richard
Lundi 4		
Retraite de Pleine Conscience d'automne Axel Beaugonin		

Janvier 2018

Lama Gyourmé présent du 1^{er} au 14 - Lama Péma présent du 16 au 31 janvier


	Samedi 6	Dimanche 7
	Retraite Vajrakilaya 15h - Initiation de Vajrakilaya Lama Gyourmé	Retraite Vajrakilaya Lama Gyourmé
	Samedi 13	Dimanche 14
	Retraite Chiné Spécial de Kalou Rinpoché Lama Gyourmé La puissance de l'Amour Lama Detchen	Retraite Chiné Spécial de Kalou Rinpoché Lama Gyourmé La puissance de l'Amour Lama Detchen Introduction au bouddhisme Christophe Richard
Lundi 15		
La puissance de l'Amour Lama Detchen		

Calendrier de Vajradhara Ling



Février 2018

Lama Gyurme présent du 5 au 18 - Lama Péma présent du 1^{er} au 4 et du 20 au 28 février

Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Grand rituel de Mahakala Lama Gyourmé	Grand rituel de Mahakala Lama Gyourmé	Grand rituel de Mahakala Lama Gyourmé	7h - Long rituel de Tara Verte Lama Gyourmé	7h - Long rituel de Tara Verte 10h30 - Rituel de Sangye Menla (Bouddha de Médecine) 18h - Rituel de Mahakala et Tchenrézi 19h30 - Dîner de fête du Losar (nouvelle année tibétaine) Lama Gyourmé	7h - Rituel de Tara 10h30 - Rituel de Sang Tcheu Lama Gyourmé
Du 13 au 18 février					
Pratiques traditionnelles du Losar Nouvel An tibétain 2145 (Chien Terre) 					

Informations pratiques

Méditations régulières tous les jours sauf le lundi

7h à 8h: Tara verte

18h à 19h30 : Mahakala et Tchenrézi

Les rituels sont dirigés lors de la présence des Lamas au centre.

Rituels des Lampes pour la Paix les jours de pleine lune
Pour offrir une lampe et connaître les dates des rituels le formulaire est en ligne sur : www.vajradharaling.org

Pour assister aux différents programmes vous devez vous inscrire 5 jours avant votre venue à :
contact@vajradharaling.org



Autres activités à Vajradhara Ling

Retraite de méditation et pratiques préliminaires

Christine Bonnamy vous propose un week-end de retraite sur les thèmes de la méditation et des pratiques préliminaires.

Christine a suivi les enseignements et les pratiques abordés pendant les séminaires de Bokar Rimpoché.

Cette retraite est ouverte aux débutants ainsi qu'aux personnes déjà engagées dans les pratiques.

Inscription:

christinebonnamy@wanadoo.fr

À Vajradhara Ling

> Les 21 et 22 octobre

Introduction au bouddhisme

Christophe Richard découvre le Bouddhisme tibétain à l'âge de treize ans. Il rencontre au Centre bouddhique Kagyu Dzong, à Paris, un jeune lama bhoutanais: Lama Gyourmé, puis devient l'un des disciples du Vénérable Palden Néhnang Pawo Rimpotche (1912-1991) qui lui a transmis enseignements et initiations dans la plus pure tradition de l'école Kagyupa.

Aujourd'hui, Christophe Richard professe dans un lycée normand et intervient dans diverses universités.

Par ailleurs, il diffuse les fondements de la pensée du Bouddha au Centre d'Étude et de Pratique du Bouddhisme tibétain « Dachang Vajradhara-Ling » à Aubry-le-Panthou, dans l'Orne. Il s'y occupe plus particulièrement des néophytes qu'il prépare à la méditation et auprès desquels il joue le rôle de conseiller spirituel.

À Vajradhara Ling

> Les 8 octobre, 12 novembre, 3 décembre et 14 janvier

Inscription:

contact@vajradharaling.org



Retraite de Pleine Conscience d'automne

Détendre le corps, calmer l'esprit

Axel Beaugonin organise cette retraite de méditation de pleine conscience laïque et ouverte à tous que vous soyez débutant ou expérimenté. Elle permet de pratiquer la méditation de manière intensive dans un cadre qui favorise le recueillement.

Afin d'être fidèles aux principes qui sous-tendent le protocole MBSR de Jon Kabat-Zinn, et de permettre cette reconnexion du corps à l'esprit et de l'esprit au corps, je vous propose d'ajouter aux séances de méditation des passages centrés sur une approche de la pleine conscience par le corps: ainsi le programme de la retraite alternera séances de méditation, enseignements, périodes de question/réponse/échanges, ainsi qu'étirements poses de yoga guidés et auto-massage. Axel Beaugonin sera aussi disponible pour des entretiens individuels optionnels.

Les instructions sur la méditation de pleine conscience seront données lors des séances initiales pour permettre aux participant(e)s de s'autonomiser dans leur pratique et chaque type de méditation sera guidé.

Afin de favoriser le calme et un regard intérieur, la retraite se déroulera en silence après le déjeuner du vendredi jusqu'au lundi matin, hormis les périodes de question-réponse et les entretiens individuels.

Renseignements:

www.meditation-paris.com

À Vajradhara Ling

> Du 9 novembre à 19h au 13 novembre 14h



Kagyü Dzong



Route de la Ceinture
du Lac Daumesnil
75012 Paris

Tél.: +33 (0)1 40 04 98 06
contact@kagyü-dzong.net

www.kagyü-dzong.fr





En 1974, pour la première fois en France, un centre bouddhiste tibétain Kagyupa a été créé. Il sera béni par Sa Sainteté le XVI^{ème} Karmapa. Kalou Rinpoché donna le nom de Kagyu Dzong qui signifie « Citadelle de Claire Lumière », en nommant Lama Gyourmé, responsable de ce centre.

C'est en 1980 que le très vénérable Kalou Rinpoché qui venait de donner dans la grande Pagode pour la première fois en occident, la grande initiation de Kalachakra suivie par une nombreuses assistance rencontra le secrétaire général de l'institut international bouddhique qui souhaitait assurer le conditions d'une meilleure animation de cette enceinte.

Ainsi naquit le projet du temple tibétain. Des plans furent établis par un architecte français sur les directives personnelles de Kalou Rinpoché. Les travaux durèrent moins de deux ans. Et, grâce à l'aide de généreux donateurs et de nombreux bénévoles, le temple actuel a été inauguré en 1985.

Aujourd'hui le centre accueille quiconque souhaite être initié au bouddhisme tibétain, que ce soit au travers des méditations ou des enseignements. Un programme mensuel d'activités ouvrant aussi au yoga, à la calligraphie ainsi qu'une initiation à la méditation pour les enfants vous est proposé.

Pratiques régulières de méditation

Tous les mardis

de 9h30 à 10h30: Tara verte

de 19h30 à 20h30: Méditation du Chiné particulier de Kalou Rinpoché

Tous les mercredis

de 18h à 19h: Tchenrézi. lorsqu'il y a pratique de Mahakala, la méditation de Tchenrézi dure ½ heure.

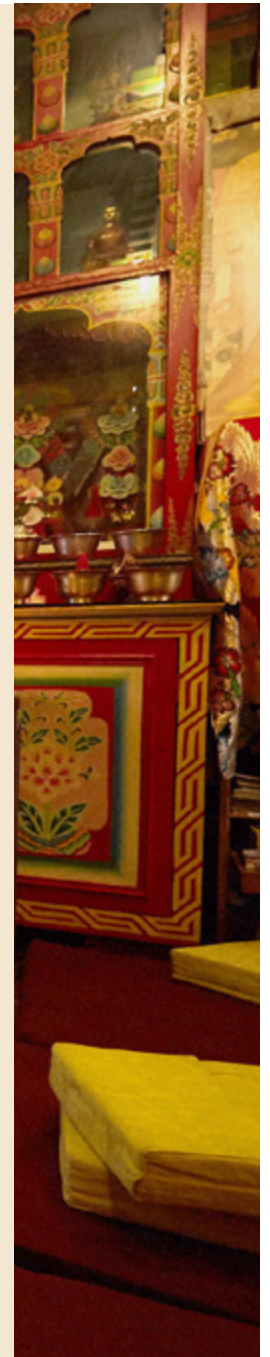
Tous les jeudis

de 9h30 à 10h30: Bouddha de médecine

un jeudi par mois: Tcheu de 19h30 à 20h30

Tous les vendredis

à 19h30 : Yoga





Calendrier de Kagyu Dzong

Septembre 2017

Lama Péma du 5 au 30 septembre

Mercredi 6	Jeudi 7	Samedi 9	Dimanche 10
Méditation pour les enfants Dominique Butet Méditation et Entraînement mental avec Anne	Atelier musique	Lama Djangchoup	Lama Djangchoup
Mercredi 13	Jeudi 14	Samedi 16	Dimanche 17
Initiation de TARA VERTE Vœux du Refuge Vénérable Lama Gyourmé	Tcheu	Atelier Tormas	43 ^e Anniversaire de Kagyu Dzong
Mercredi 20		Samedi 23	Dimanche 24
Méditation pour les enfants Dominique Butet		FESTIVAL POUR LA PAIX	FESTIVAL POUR LA PAIX
Mercredi 27	Jeudi 28	Samedi 30	
Les préliminaires : « Le précieux corps humain L'impermanence » Vénérable Lama Gyourmé	Tcheu	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon	

Horaires semaine

Atelier musique : 11h
Méditation pour les enfants : 16h30
Tcheu : 19h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

Atelier tormas : 11h

Anniversaire de Kagyu Dzong

Repas d'anniversaire à 12h30
Participation demandée : 20€ à régler au
secrétariat avant le 12 septembre en précisant
si vous êtes végétarien.

Festival pour la Paix

contact@festivalpourelapaix.org

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte

Tous les mardis et mercredis
à 9h30

**Chiné particulier du
précédent Kalou Rinpoché**
Tous les mardis à 19h30

Bouddha de médecine

Tous les jeudis et vendredis
(excepté vendredi 22)

Mahakala et Tchenrézi

Du mardi au vendredi à 18h
(excepté mercredi 13 et
vendredi 22)

Légende

Vénérable Lama Gyourmé
Enseignement
Méditation
Événementiel

Calendrier de Kagyu Dzong



Octobre 2017

Vénérable Lama Gyourmé du 17 au 19 et du 24 au 26 octobre
Lama Péma du 1^{er} au 15 octobre

			Dimanche 1 ^{er}	
			« Au cœur de la voie féminine » - Myriam Jolinon	
	Mercredi 4	Jeudi 5	Samedi 6	Dimanche 7
	Méditation pour les enfants Dominique Butet Méditation et Entraînement mental avec Anne	Atelier musique	Nyoung né Lama Péma	Nyoung né Lama Péma
	Mercredi 11	Jeudi 12	Samedi 14	Dimanche 15
	« Trouver la paix intérieure » Lama Detchen	« Méditer pour mieux vivre » Lama Detchen	Préliminaires Calligraphie TomokoTomoko Furukawa	Atelier tormas Chiné
Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Samedi 21	Dimanche 22
Commentaires sur la méditation de Tara verte Vénérable Lama Gyourmé	Les Préliminaires : « Le Karma et la nature défectueuse du samsara » Vénérable Lama Gyourmé Méditation pour les enfants Dominique Butet	Tcheu	Programme de Lama Djangchup	Programme de Lama Djangchup
	Mercredi 25	Jeudi 26	Samedi 28	
	Vœux du Refuge Préliminaires : « Le Refuge » Vénérable Lama Gyourmé	Tcheu	« Relativité et vacuité » Méditation et enseignement avec Laurent Nottale	

Horaires semaine

Commentaires sur la méditation de Tara verte : 10h30

Atelier musique : 11h
Méditation pour les enfants : 16h30
Tcheu : 19h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

nyoung né : 7h
Tara verte : 10h
Bouddha de médecine : 10h
Préliminaires : 10h
Atelier tormas : 11h
Chiné : 15h
Calligraphie : niveau 1 : débutants à 15h
niveau 2 : avancés à 17h
Laurent Nottale : 16h

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte Tous les mardis et mercredis à 9h30	Bouddha de médecine Tous les jeudis et vendredis (excepté les vendredis 20 et 27)	Mahakala et Tchenrézi Du mardi au vendredi à 18h (excepté samedi 14 et du 24 au 26)
Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché Tous les mardis à 19h30		



Calendrier de Kagyu Dzong

Novembre 2017

Vénéral Lama Gyourmé du 14 au 16, le 19 et du 21 au 23 novembre
Lama Péma du 1^{er} au 12 novembre et les 29, 30 novembre

	Mercredi 1 ^{er} Atelier tormas Amithaba		Samedi 4 Programme de Lama Djangchup	Dimanche 5 Programme de Lama Djangchup
	Mercredi 8 Méditation pour les enfants Dominique Butet	Jeudi 9 Atelier musique	Samedi 11 « Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon	Dimanche 12 « Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon
	Mercredi 15 Les Préliminaires : « DORJE SEMPA » Initiation et enseignement Vénéral Lama Gyourmé	Jeudi 16 Tcheu	Samedi 18 Tomoko Furukawa	Dimanche 19 Nyé né Lama Gyourmé
Mardi 21 Enseignement sur Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché Vénéral Lama Gyourmé	Mercredi 22 Méditation pour les enfants Dominique Butet Méditation et entraînement mental avec Anne	Jeudi 23 Tcheu		

Horaires semaine

Atelier musique : 11h ; atelier tormas : 11h
Amithaba : 15h
Méditation pour les enfants : 16h30
Tcheu : 19h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

Nyé né : 7h30 pour la Prise de vœux
10h Méditation du Bouddha de médecine et
récitation des 100 000 mantras
14h30 : Souhaits Shangpa
Calligraphie : niveau 1 : débutants à 15h
niveau 2 : avancés à 17h

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte Tous les mardis et mercredis à 9h30 Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché Tous les mardis à 19h30	Bouddha de médecine Tous les jeudis et vendredis (excepté excepté les vendredis 17 et 24)	Mahakala et Tchenrézi Du 1 ^{er} au 30 à 18h (excepté les week-end des 4/5 et 11/12 et 25/26, ainsi que les 15, 17, 18, 24 et 25)
--	---	--

Légende

Vénéral Lama Gyourmé
Enseignement
Méditation
Événementiel

Calendrier de Kagyu Dzong



Décembre 2017

Vénérable Lama Gyourmé les 20 et 21 décembre
Lama Péma du 1^{er} au 21 décembre

		Samedi 2	Dimanche 3
		Programme de Lama Djangchup	Programme de Lama Djangchup
Mercredi 6	Jeudi 7	Samedi 9	Dimanche 10
Méditation pour les enfants Dominique Butet « Trouver la Paix intérieure » Lama Detchen	« Méditer pour mieux vivre » Lama Detchen	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon
Mercredi 13	Jeudi 14	Samedi 16	Dimanche 17
Méditation et entraînement mental avec Anne	Atelier musique	Préliminaires Enseignement et Méditation Laurent Nottale	Atelier Tormas Calligraphie Tomoko Furukawa
Mercredi 20	Jeudi 21		
Méditation pour les enfants Dominique Butet Préliminaires : « Offrande du Mandala » Vénérable Lama Gyourmé	Repas de Noël		

Horaires semaine

Atelier musique : 11h
Méditation pour les enfants : 16h30
Tcheu : 19h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

Préliminaires : 10h
Atelier tormas : 11h
Laurent Nottale : 16h
Calligraphie : niveau 1 : débutants à 15h
niveau 2 : avancés à 17h

Repas de Noël

Participation demandée de 25€ – Précisez si vous êtes végétarien en envoyant votre règlement par chèque

www.kagyu-dzoong.net

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte Tous les mardis et mercredis à 9h30 Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché Tous les mardis à 19h30	Bouddha de médecine Tous les jeudis et vendredis	Mahakala et Tchenrézi Du mardi au vendredi à 18h (excepté les week-end des 2/3 et 9 /10 ainsi que le 17)
--	--	---



Calendrier de Kagyu Dzong

Janvier 2018

Vénération Lama Gyourmé du 16 au 18 et du 23 au 25 janvier
Lama Péma du 3 au 14 et le 31 janvier 2018

		Samedi 6	Dimanche 7
		Nyé né	Atelier tormas Préliminaires
Mercredi 10	Jeudi 11	Samedi 13	Dimanche 14
Méditation pour les enfants Dominique Butet Méditation et entraînement mental avec Anne	Atelier musique	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon
Mercredi 17	Jeudi 17	Samedi 20	Dimanche 21
Vœux du Refuge Initiation de MILAREPA Vénération Lama Gyourmé	Tcheu	Programme de Lama Djangchup	Programme de Lama Djangchup
Mercredi 24	Jeudi 25		
Méditation pour les enfants Dominique Butet Préliminaires : « Guru Yoga » Vénération Lama Gyourmé	Tcheu		
Mercredi 31			
Lampes pour la Paix			

Horaires semaine

Atelier musique : 11h
Méditation pour les enfants : 16h30
Tcheu : 19h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

nyé né : 7h30
Préliminaires : 10h
Atelier tormas : 11h
Calligraphie : niveau 1 : débutants à 15h
niveau 2 : avancés à 17h

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte Tous les mardis et mercredis à 9h30 Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché Tous les mardis à 19h30	Bouddha de médecine Tous les jeudis et vendredis à 9h30 excepté les vendredis 19 et 26	Mahakala et Tchenrézi Du 3 au 25 à 18h (excepté les week-end des 13/14, 20/21, ainsi que les 17 et 19)
---	--	--

Légende

Vénération Lama Gyourmé
Enseignement
Méditation
Événementiel

Calendrier de Kagyu Dzong



Février 2018

Vénéérable Lama Gyourmé le 21 février
Lama Péma du 1^{er} au 9 et le 21 février

	Jeudi 1 ^{er}	Samedi 3	Dimanche 2
	Atelier musique	Programme de Lama Djangchup	Programme de Lama Djangchup
Mercredi 7		Samedi 10	Dimanche 11
Méditation pour les enfants Dominique Butet Méditation et entraînement mental avec Anne		« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon	« Au cœur de la voie féminine » Myriam Jolinon
Mercredi 14		Samedi 17	Dimanche 16
Mahakala et Tchenrézi		Calligraphie TomokoTomoko Furukawa	
Mercredi 21			
Losar 2145 Chien Terre Nouvel an tibétain Tara verte Sangcheu Méditation pour les enfants TSOK A MILAREPA			

Horaires semaine

Sangcheu 10h30
Atelier musique : 11h
Méditation pour les enfants : 16h30
Enseignement ou Initiation : 19h30
Tsok à Milarépa : 19h30
Yoga le vendredi : 19h30

Horaires week-end

Calligraphie : niveau 1 : débutants à 15h
niveau 2 : avancés à 17h

Méditations quotidiennes ouvert à tous

Tara verte

Tous les mardis et mercredis à 9h30

Chiné particulier du précédent Kalou Rinpoché
Tous les mardis à 19h30

Bouddha de médecine

Tous les jeudis et les vendredis 2 et 9 à 9h30

Mahakala et Tchenrézi

Du 1^{er} au 9 à 18h (excepté les week-end des 3 et 4 et les 10 et 11)



Autres activités à Kagyu Dzong

Au cœur de la voie féminine

Myriam Jolinon

Il existe une voie spirituelle universelle qui sous-tend toute tradition vivante.

Cette voie est simple et directe. Elle s'adapte à chaque culture et reste toujours unique. Chaque être vivant peut accéder à cette voie en tournant son regard vers l'intérieur.

Cette voie ne s'oppose à aucune voie traditionnelle, au contraire, elle en est la polarité cachée, au-delà des méthodes et des techniques. En ce sens, elle est une voie de l'ombre et de la nuit, une voie du non pouvoir et du non savoir.

Ces séminaires s'adressent à tous, au-delà des limitations culturelles ou religieuses.

La traversée des illusions soutenue par une solidarité de groupe simple et directe, est un véritable germe de paix pour notre monde en proie à la confusion, à la violence et au sectarisme.

À Kagyu Dzong

> Week-ends des 30 septembre et 1^{er} octobre,
11 et 12 novembre, 9 et 10 décembre,
13 et 14 janvier, 10 et 11 février

Initiation à la calligraphie "Noir de Lumière"

Ouvertes à tous, les séances de calligraphie de Tomoko Furukawa nous conduiront à réaliser divers travaux. Nous aborderons cet art pictural sous l'angle de la tradition dans laquelle il s'inscrit. Ainsi comme des correspondances, tous les sens seront sollicités ; on écrit ou on lit autant que l'on respire ou que l'on entend ; « je parle avec ma main, tu écoutes avec tes yeux » disait Chu Ta.

Tracer le trait afin que signe et souffle deviennent un et que le noir devienne lumineux.

À Kagyu Dzong

> 14 octobre,
> 18 novembre
> 17 décembre
> 17 février

niveau 1 (débutants) session à 15h

niveau 2 (avancés) session à 17h

renseignements et inscription, contacter Tomoko
contact@kagyu-dzong.net



Ateliers d'initiation à la méditation pour les enfants de 5 à 10 ans

Dominique Butet

Deux mercredis par mois, de 16h30 à 17h30, je me propose d'accompagner les enfants dans des expériences et des partages visant la découverte de la méditation. Non seulement nous entraînerons notre esprit à être présent à chacune de nos actions, ce qui développera notre attention et notre concentration si utiles à l'école, mais nous exercerons également le capital de bienveillance qui est en chacun de nous, en entraînant l'ouverture de notre cœur. Nous tourner davantage vers les autres amènera à coup sûr plus de bonheur et de joie dans notre vie quotidienne !

Yupsi le petit dragon se fera un plaisir de nous accompagner dans cette découverte de la méditation : il nous y aidera de son souffle puissant et un peu magique !

Tarif : 5 euros par séance d'une heure ou 35 euros les 8 séances (pour le 1^{er} trimestre) et 25 euros les 6 séances (pour le 2^{ème} ou le 3^{ème} trimestre)

Inscriptions : envoyer votre nom, prénom et âge à yupsilepetitdragon@gmail.com avec la mention « ateliers Kagyu Dzong » indiquée dans l'objet du mail.

> Les 6 et 20 septembre 4 et 18 octobre,
8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre,
10 et 24 janvier, 7 février



Laurent Nottale

Directeur de recherche du CNRS de l'observatoire de Meudon et pratiquant bouddhiste, disciple de Ringu Tulku Rinpoché, Laurent Nottale a développé une nouvelle théorie de la relativité qui concerne les échelles. Il donnera régulièrement un enseignement sur les liens entre la relativité et la philosophie de la vacuité bouddhiste (Shunyata)

> 28 octobre, 16 décembre à 16h

Renseignements et inscription :
contact@kagyu-dzong.net

Méditation et Entraînement mental

Anne

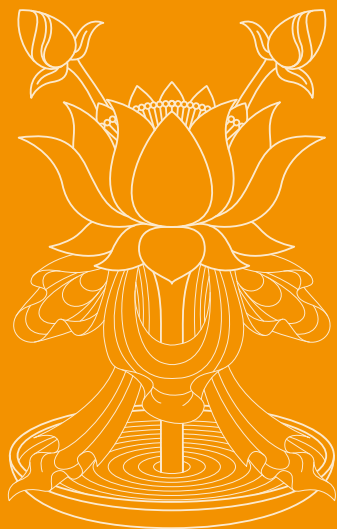
Cette année, Anne vous propose de découvrir ou d'approfondir la méthode en 5 points créée par Pierre Bourges (Fondements théoriques : Enseignements de Bokar Rinpoché et Lama Gyourmé, travaux des neurosciences sur le fonctionnement de l'esprit, et expérimentation de la pratique du calme mental Shiné au sein d'organismes de formation), un mercredi par mois à 19h30.

> 6 septembre, 4 octobre, 22 novembre, 13 décembre
10 janvier, 7 février à 19h30

Renseignements et inscription :
Amplitude.94@gmail.com

Mahamoudra Ling

Centre de retraite dans le Parc Naturel
Régional du Perche, 140km de Paris



61290 Moulicent

Tél.: +33 (0)6 26 60 02 72
mahamoudraling@vajradharaling.org

www.vajradharaling.org/mahamoudraling





Retraites individuelles, accueil de groupes

Nouveau : retraites guidées accompagnées d'initiation à la méditation et de cours de yoga.

Vous serez les bienvenus dans ce site de caractère, propice à la promenade méditative, la méditation et à l'introspection dans une étroite communion avec la nature. Selon vos projets, plusieurs lieux sont à votre disposition : les jardins, le temple tibétain, une grande salle de yoga de 54 m² chauffée, des chambres individuelles et doubles. L'hébergement est possible pour des retraites individuelles et l'accueil de petits groupes. Vous y serez reçus chaleureusement, y dégusterez une bonne cuisine maison, bio en grande partie. Nous cuisinons selon les cinq éléments.

« Épanouis ton corps » nous disent les prés fleuris de Mahamoudra Ling, « Médite » nous murmurent les arbres, « Épanouis ton esprit » nous chuchote le ruisseau, « C'est bien mon ami », nous encourage le soleil. C'est ainsi que vous serez accueillis dans ce centre de retraites florissant, en harmonie avec vos attentes et dans la voie de votre chemin spirituel.

Au fil des passages, des stages et des retraites, des liens d'amitié se tissent entre les visiteurs, dans un esprit de partage qui invite à rester en communion avec soi, la nature et les autres. Nombreux sont ceux et celles qui programment des passages réguliers dans ce lieu qui réserve bien des surprises.

Activités proposées

- Retraites individuelles • Initiation à la méditation • Retraites guidées • Accueil de groupes • 8 Nyoung Nés • Cours du dessin sacré • Reiki • Retraite du Bouddha de Médecine, de Tara Blanche, de Tcheu • Cérémonie de la libération des animaux • « Harmonie par la méditation-yoga » pour adultes et enfants 7-12 ans • Qi Gong • Yoga • Tao Yin • Plein Air « Création et spiritualité » pour les artistes peintres, photographes et écrivains • Prières quotidiennes • Apprentissage de cuisine végétarienne • Retraites pour les élevés de Pierre Bourges et Pratiques préliminaires • Jardinage • Prières pour les malades • Inventaire de plantes médicinales • Apprentissage des rituels • Retraites « Comment méditer et méditations du Lam Rim » • Portes ouvertes • Méditations dans la nature • « Message de la paix des femmes ordonnées » rencontre inter-religieuse •

Chers bénévoles n'oubliez pas Mahamoudra Ling, nous avons sacrément besoin de vous !

Pour les inscriptions individuelles et organisation des stages a Mahamoudra Ling veuillez nous appeler ou écrire à notre adresse e-mail.

Tél. +33 (0) 6 26 60 02 72



Calendrier de Mahamoudra Ling

Septembre 2017

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
Jardinage et bricolage d'automne, méditations dans la nature*		Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*				Jardinage et bricolage d'automne, méditations dans la nature* Fête d'Automne*
				Vendredi 15 Dakini	Samedi 16 « Harmonie par la méditation, la calligraphie japonaise et le yoga »*	Dimanche 17 « Harmonie par la méditation, la calligraphie japonaise et le yoga »*
	Mardi 19 Dharmapalas	Mercredi 20 Bouddha Shakyamuni ●				

Légende

Retraites et événements importantes

Retraite pour les enfants ☺

Rituels selon le calendrier tibétain

○ Amitabha

● Bouddha Shakyamuni

* Participation libre : seul les frais liés au séjour et aux repas sont à prévoir.
L'inscription préalable est demandée.

	Jeudi 28 Bouddha de Médecine Prières pour les malades	Samedi 30 Harmonie par la méditation, le yoga et découverte nature* Retraite pour les enfants 7-12 ans ☺ Guru Rinpoche	Dimanche 1 ^{er} Harmonie par la méditation, le yoga et découverte nature* Retraite pour les enfants 7-12 ans ☺
--	---	---	---

Comment méditer (programme annuel)

Découverte de la méditation par l'étude et l'entraînement pendant quatre jours avec Ani La Yeshe Lhamo. Après une introduction à la méditation et quelques conseils pratiques, différentes techniques de méditation et de visualisations sont proposées. Ce stage est accessible à tous, il peut être le début du chemin pour les uns, ou un perfectionnement pour les plus avertis.

Méditations du Lam Rim (programme annuel)

Il s'agit de méditer selon la « Voie progressive des trois types de personnes » de Tarana-tha, maître du XVI^e siècle. Cet ouvrage contient les points essentiels d'enseignements du Bouddha Shakyamouni. Chaque mois nous contemplons les sujets clés de notre existence : la précieuse vie humaine, l'impermanence et la mort, la loi du karma, la souffrance, les quatre nobles vérités, les six paramitas... L'expérience vécue ainsi nous prépare à un changement d'état d'esprit, à envisager d'autres perspectives.

Calendrier de Mahamoudra Ling



Octobre 2017

		Jeudi 5			
		Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*			
		Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
		Retraite « Comment méditer, méditations Lam Rim. Le yoga »*		Dakini PORTES OUVERTES	Retraite « Comment méditer, méditations Lam Rim. Le yoga »* PORTES OUVERTES
		Mercredi 18	Jeudi 19		
		Dharmapalas	Bouddha Shakyamuni ●		
				Samedi 28	Dimanche 29
				« Message de paix des femmes ordonnées » Rencontre inter-religieuse Bouddha de Médecine Prières pour les malades	« Message de paix des femmes ordonnées » Rencontre inter-religieuse
Lundi 30	Mardi 31				Lundi 6 novembre
Guru Rinpoche	Stage Reiki				Stage Reiki

« Harmonie par la méditation, la calligraphie japonaise et le yoga » Yoga avec Amandine Rocques
Calligraphie avec Tomoko Furukawa – Méditation avec Ani Yeshe Lhamo

Consacrer plusieurs jours à se centrer sur soi et trouver son bonheur intérieur sans se laisser happer par la souffrance extérieure. Nous avons la grande chance d'accueillir d'excellents professeurs qui partagent avec talent leur expérience : Amandine pratique le yoga. Tomoko nous invite à découvrir la calligraphie. Accompagnées par Ani La Yeshe Lhamo ou libres, les méditations apportent à ce bouquet sa touche de bonheur.

Trois jours d'harmonie et de beauté intérieure transmises par trois enseignants magiques. Les cours sont donnés à titre gratuit par les professeurs, ce qui reflète leur esprit de partage et de générosité. Merci à eux.

Renseignements et inscriptions - 06 26 60 02 72



Calendrier de Mahamoudra Ling

Novembre 2017

					Samedi 4		
					Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*		
				Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12	
				LHA BAB DÜCHEN Marme önlam*	Retraite de 8 Nyoung Né		→
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19	
Dakini				Dharmapalas		Bouddha Shakyamuni ●	
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26	
						Bouddha de Médecine Prières pour les malades	
Lundi 27	Mardi 28						
Retraite de 8 Nyoung Né		Guru Rinpoche					

Automne à Mahamoudra Ling

« Message de paix des femmes ordonnées »

Rencontre inter-religieuse : 28-29 Octobre 2017

organisateur : Mahamoudra Ling

Débats, concert, prières pour la Paix

Calendrier de Mahamoudra Ling



Décembre 2017

Du 1 ^{er} décembre au 30 février 2018 Exposition des mandalas tibétains		Vendredi 1 Retraite de Bouddha de Médecine*	Samedi 2	Dimanche 3 Retraite de Bouddha de Médecine* Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*	
		Vendredi 8 Retraite de Tcheu*		Dimanche 10 Retraite de Tcheu*	
	Mardi 12 Dakini			Samedi 16 Dharmapalas	
Lundi 18 Bouddha Shakyamuni ●					
	Mardi 26 Bouddha de Médecine Prières pour les malades	Jeudi 28 Méditations de fin d'année « Comment méditer, méditations Lam Rim - Le yoga »*	Vendredi 29	Samedi 30 Méditations de fin d'année « Comment méditer, méditations Lam Rim - Le yoga »*	Dimanche 31 Nouvel An méditatif Méditations, marches méditatives, rituels* Jusqu'au 2 janvier

Votre retraite individuelle à Mahamoudra Ling peut être accompagnée d'un apprentissage de méditation et de yoga.



Calendrier de Mahamoudra Ling

Janvier 2018

	Mardi 2 Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*					
			Jeudi 11 Dakini		Samedi 13 Retraite de Tara Blanche*	Dimanche 14
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
Dharmapalas	Bouddha Shakyamuni ●					Retraite de Tara Blanche*
			Jeudi 25 Bouddha de Médecine Prières pour les malades			
		Mercredi 31 Amitabha ○ Cérémonie de la libération des animaux*				

Calendrier de Mahamoudra Ling



Février 2018

				Samedi 10	
				Dakini	
	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
	Dharmapalas	Retraite de Nouvel An Tibétain* Bouddha Shakyamuni ●	Losar - Nouvel An tibétain Année 2145 de Chien Terre		Retraite de Nouvel An Tibétain*
					Dimanche 25
					Guru Rinpoche

Votre retraite individuelle a Mahamoudra Ling peut être accompagnée d'un apprentissage de méditation et de yoga.

Informations pratiques

Transport: il est possible de venir vous chercher à la gare de l'Aigle.

Préparez votre retraite individuelle: pour une retraite guidée ou initiation à la méditation pendant votre séjour nous contacter.

Repas: 7h petit-déjeuner, 12h déjeuner, 19h dîner. Nous mangeons en silence.

Nombreuses retraites sont à participation libre (seul les frais liés au séjour et aux repas sont à prévoir. L'inscription préalable est demandée).

Elles sont accompagnées d'une étoile (*) dans le programme.

Action Sangha Vert. Action lancée par Mahamoudra Ling en 2014.

À l'occasion de votre retraite vous pouvez échanger des plantes, repartir avec des boutures ou des graines.

Chaque forme de bénévolat est très précieux pour nous.

Mahamoudra Ling

Retraites & Méditations régulières

Quatre types de retraites vous sont proposées

Retraites individuelles

Vous pouvez faire une retraite d'une durée de quelques jours à plusieurs mois en toute liberté pour avancer dans votre pratique spirituelle personnelle et prendre le rythme des méditations et des prières quotidiennes.

Retraites guidées Méditation et yoga

Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez être accompagné dans votre retraite, par la méditation, la découverte de la nature, l'échange spirituel et le yoga.

Retraites en groupes

Mahamoudra Ling est conçu pour accueillir des petits groupes qui souhaitent faire une retraite et se retrouver ensemble pour travailler les sujets proposés par notre enseignement. Notre centre est orienté en premier lieu vers l'enseignement du Bouddha, mais il est possible d'y pratiquer l'art, le Qi Gong, le Tai Chi, le reiki, le yoga et d'autres activités en accord avec le Dharma.

Prières pour des personnes malades et les défunts

Vous pouvez demander à ce que des rituels spécifiques soient accomplis pour vos proches ou simplement communiquer leurs noms, nous allons prier pour eux. Envoyez un mail ou texto à Ani Yeshe Lhamo **06 26 60 02 72**

Retraites d'initiation à la méditation

Proposées par Mahamoudra Ling et accompagnées par Ani Yeshe Lhamo.

Pendant votre séjour, il est possible de participer librement à l'apprentissage de techniques de méditation et aux méditations à thèmes hebdomadaires.

Les retraitants ont la possibilité de d'apprendre à faire des tormas, à jouer des instruments rituels, à bien maîtriser les pujas avec leurs chants, les moudras et la cloche.

Retraites pour les élèves de Pierre Bourges

Mahamoudra Ling vous accueille toute l'année. Pierre Bourges propose à tous les élèves ayant suivi ses stages « méditation et entraînement mental » de faire des retraites à Mahamoudra Ling afin de se perfectionner dans la méthode de Shiné. Ceux qui le souhaitent sont accompagnés sur ce chemin d'apprentissage. Venez vous réchauffer devant le feu de cheminée ou aux doux rayons du soleil pour un temps inoubliable de ressourcement. A la demande de Pierre, Ani Yéshé Lhamo est à votre disposition pour la mise en place des pratiques préliminaires.

Programme des Pratiques

Pratiques quotidiennes*

6h30	Méditation Shiné (jardin ou temple)
7h00	Rituel de Tara Verte
16h00	Rituel de Mahakala et Tchenrezi
Soir	Rituel de Tcheu

Pratiques hebdomadaires*

Samedi 10h00:	Rituel du Bouddha de médecine
Samedi 14h00:	Atelier de dessin sacré

Pratique en référence avec le calendrier lunaire tibétain

Les jours de Bouddha Amitabha — Pleine lune
2017 : 6.09 | 5.10 | 4.11 | 3.12 — 2018 : 2.01

10h00	> Cérémonie de libération des animaux
14h00	> « Les vœux et souhaits pour renaître dans les purs champs de Félicité » > Prières pour les défunts et offrande de lumières

Les jours du Bouddha de Médecine: Prières pour les malades et offrande de lumières

2017 : 28.09 | 28.10 | 26.11 | 26.12 — 2018 : 25.01

Les jours de Dakini, des Protecteurs, de Bouddha Shakyamuni et de Guru Rinpoche

Les pratiques correspondantes

*Participation libre: seul les frais liés au séjour et au repas sont à prévoir
L'inscription préalable est demandée.

Autre activité à Mahamoudra Ling



Leo Castillo

Une bonne étoile est apparue sous le ciel de Mahamoudra Ling : Leo Castillo, professeure de Yoga. Cette femme exceptionnelle venant de la tradition des Mayas mexicains apporte à la vie de Mahamoudra Ling sa connaissance humaine et sa spiritualité profonde.

Leo Castillo est née en 1964 à Guadalajara Jalisco au Mexique. Elle a commencé son engagement professionnel dans le Hata Yoga à l'âge de 15 ans, à l'institution Gran Fraternidad Universal fondé par Maître José Manuel Estrada en Mars 1948, en suivant l'enseignement et la discipline de Serge Raynaud de la Ferriere.

Sa fascination pour comprendre le corps au-delà du plan physique rencontre le travail de Serge Raynaud de la Ferriere, tel que décrit dans son livre Yug Yoga Yugismo, véritable enquête sur les différents styles de yoga, et leur compréhension au sein de leur propre philosophie. Tous atteignent le même point qui est l'énergie spirituelle.

Avec 38 ans d'expérience, Leo Castillo enseigne que le yoga plus qu'une discipline est un style de vie quotidien qui mène à l'épanouissement spirituel, en permettant de remercier et de comprendre que quiconque peut apprendre à marcher sur ce chemin est un professeur.

Grace à Leo vos retraites à Mahamoudra Ling seront enrichies des séances de yoga adaptées à tous les niveaux. Leo offre également sa participation aux retraites que vous connaissez déjà : Harmonie par la

méditation, le yoga et découverte nature » pour les enfants, ainsi que le cycle d'apprentissage « Comment méditer et méditations de Lam Rim ».

Si vous souhaitez méditer avec Ani Yeshe Lhamo, pratiquer le yoga avec Leo Castillo, il suffit de faire un souhait, trouver du temps et nous contacter. Nous allons ensemble entreprendre un voyage à l'intérieur de soi et confirmer notre place dans l'univers.

colima0905@gmail.com

> **16-22 septembre**

> **23-24 septembre**

Festival pour la Paix, stand de Mahamoudra Ling

> **30 septembre - 1^{er} octobre**

« Harmonie par la méditation, le yoga et découverte nature »

Retraite pour les enfants

> **12-15 octobre**

« Comment méditer, méditations Lam Rim. Le yoga. »

Retraite de méditation avec Ani Yeshe Lhamo et de yoga avec Leo Castillo

> **18-19 Novembre**

« Comment méditer, méditations Lam Rim. Le yoga. »

Retraite de méditation avec Ani Yeshe Lhamo et de yoga avec Leo Castillo

Drayang Gyatso Ling



Associació de música i cants de mantras
Cami Ral 139 Montgat 08390 (Maresme)
Barcelona - Espagne

Tél. +34 657 405 111
drayang.gyatso.ling@gmail.com

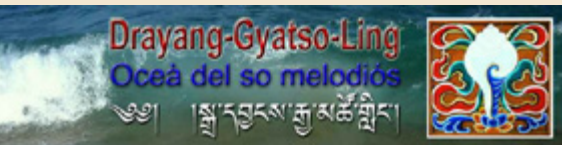
www.dranggyatsoling.org



Drayang Gyatso Ling est un centre dédié à la pratique bouddhiste ainsi qu'aux chants des mantras et à la musique sacrée, sous la direction du Vénérable Lama Gyourmé. Il y donne des enseignements traditionnels très profonds avec une grande érudition et des initiations spécifiques du Vajrayana. Lama Gyourmé dirige également des sessions de chants et méditation.

D'origine tibétaine, ces chants font partie principalement de la tradition Kagyu, dans laquelle il est Oumzé ou maître des chants et des danses sacrées. Cette pratique bouddhiste est basée sur les mantras et prières des monastères ainsi que sur les grands chants mystiques créés par des maîtres reconnus tels que Milarépa ou Sa Sainteté Karmapa et qui sont interprétés par Lama Gyourmé. En son absence, la pratique se fait sur ses CD, enregistrés avec Jean-Philippe Rykiel qui l'accompagne dans ses nombreux concerts autour du monde.

Quant aux mantras, leur origine remonte aux védas. Ce sont des formules sonores à l'origine en Sanskrit. Leur récitation et prières associées purifient et produisent une transformation pour celui qui récite comme pour son environnement. Ceci est dû au potentiel de la parole Eveillée qui, dans dans la tradition tibétaine, apporte de nombreux bienfaits tant à soi-même qu'aux autres. Il existe une grande variété de mantras qui témoignent des différents aspects de l'Eveil. Par exemple, le mantra de Tchenrézi aide à développer notre capacité de compassion, celui du Bouddha de médecine permet de soigner par le fait d'agir sur les causes mêmes de la maladie. Le chant des mantras est aussi un moyen puissant de cultiver la stabilité dans la méditation.



Autres cours, enseignements ou ateliers

Pour les autres programmes, veuillez consulter notre site web ou nous contacter par e-mail ou téléphone.

Le vénérable Lama Gyourmé sera présent à Drayang Ling
 > du 8 au 10 septembre, du 20 au 22 octobre, du 24 au 26 novembre,
 en décembre les dates sont à confirmer et du 19 au 21 janvier

Programme régulier des pratiques hebdomadaires

- **Pratique de Tara**
tous les lundis et jeudis à 7h
et les dimanches à 9h30
- **Chants des mantras et méditation**
tous les samedis à 17h
- **Pratique du Boudha de la Médecine**
tous les samedis à 19h
- **Pratique des Préliminaires Vajrayana**
tous les samedis à 10h30
- **Pratique de Tchenrézi**
tous les dimanches à 10h30

Septième Anniversaire > Octobre 2017





Rencontre à la Réunion entre l'Évêque de la Réunion, Mgr Aubry, le Président du Conseil Régional du Culte Musulman, M. Houssen Amode et Lama Gyourmé.

Lama Gyourmé avec Mr Serge Hoareau, maire de la ville de Petite-Ile dans le cadre d'une proposition d'organisation d'un festival pour la Paix et de la création d'une école de méditation à Petite-Ile.



Vente de t-shirts bio et CD « Chants pour la Paix » du vénérable Lama Gyourmé et Jean-Philippe Rykiel au profit de la construction du Temple pour la Paix.





Festival pour la Paix

du **23** au **24**
septembre 2017
à partir de 11h

- Grande Méditation pour la Paix • Concerts • Conférences • Espace bien être • Rencontres spirituelles • Expositions • Activités enfants • Qi gong • Yoga • Tai Chi • Cuisine tibétaine ...

Pagode de Vincennes

Route de la Ceinture du Lac Daumesnil – Paris 75012



Info et billetterie : festivalpouurlapaix.org
contact@festivalpouurlapaix.org

ENTRÉE LIBRE à l'exception des concerts et conférences dans la grande Pagode

Mandala de sable pour la Paix par les moines de Sera Mey à Vajradhara Ling

En juillet 2017



« Puisse la Paix en tous lieux s'établir »