



Espace
Bouddhiste
Tibétain

KARMA LUNDRUP
TARCHINE LING

ESPACE BOUDDHISTE TIBETAIN Centre fondé par Jigmé Rinpoché

Ce programme est susceptible de modifications. Merci de consulter la mailing liste, le site « <http://www.kttparis.org> », et le tableau d'affichage du Centre.

PROGRAMME Octobre – Décembre 2017

Merci aussi de lire les informations en fin de documents.

Ce programme est le dernier de l'année. Il a été conçu alors que Trinley Thaye Dorje, le 17^{ème} Karmapa était en Europe et plus spécifiquement en France, à Grenoble pendant 6 jours pour des enseignements publics, puis ensuite pour une autre période de 6 jours, à Kundreul ling le Bost, cette fois ci privée pour des visites dans les centres de retraites. De ce fait, c'est une grande bénédiction pour le centre, totalement et profondément relié à son activité.

Un certain nombre de membres du centre était à Grenoble et ont pu entendre les précieux enseignements du Karmapa et bien entendu, nous ne paraphraserons pas de tels enseignements.

Nous pouvons seulement nous rappeler, ensemble, que le Karmapa nous a, tous, invités, comme il l'a fait partout où il a enseigné durant cette tournée, à prendre refuge le plus souvent possible; et également a toujours garder vivant l'Etat d'Esprit de la Boddicitta, de la Sagesse, de l'Amour et de la Compassion pour tous les êtres, dans chacune de nos pensées, de nos actions et de nos paroles. Il a aussi conféré les vœux de Boddhisatva que nombre d'entre nous ont pris ou repris.

Evidemment, au niveau de l'application, nous sommes, la plupart d'entre nous, confrontés, au quotidien, à nos émotions et à nos limites. Mais le Karmapa a également dit que l'important est de

recommencer et continuer sans se décourager, lorsque nous avons l'impression de ne pas avancer.

Le Centre et les activités développées dans ce programme, comme dans les autres programmes, proposent des outils et des méthodes pour aider à garder le cap, que ce soit ceux des enseignements traditionnels ou ceux des ateliers Equilibre Cœur-Corps-Esprit. Parmi tous, les enseignements sur la méditation et les sessions de méditation sont particulièrement recommandés. Nous ne devons cependant pas oublier que, pour progresser sur le chemin, il est essentiel d'avoir acquis des connaissances, d'y avoir réfléchi et enfin de méditer. Il est aussi utile, comme les maîtres le rappellent sans cesse, de pratiquer chaque jour ou, en tous cas, le plus régulièrement possible, même de manière courte. Et cela, c'est de notre responsabilité de le faire...

Pour le centre lui-même, nous avons beaucoup de chance. Beaucoup de conditions positives se réunissent, qui nous permettent de continuer, comme nous le faisons depuis 10 ans maintenant. Lama Jigmé Rinpoché, qui a fondé le centre, nous suit pas à pas, et nous donne la direction. Khenpo Tcho Chok est très présent auprès de nous et il est extrêmement généreux au niveau des enseignements, profonds et inspirants, qu'il nous dispense. Sa manière de pratiquer est un vrai exemple pour nous. La plupart des grands maîtres de notre école passent aussi par le centre, que ce soit pour y enseigner ou en transit, et c'est toujours un grand bonheur de les accueillir et de recevoir leur bénédiction.

L'équipe qui aide toutes ces activités -STAF-(Shangha Très Active et Formidable) est très dévouée au centre et vraiment efficace. C'est une autre des conditions très positives dont l'activité du centre bénéficie.

Nous nous réjouissons à l'avance des pratiques que nous accomplirons ensemble au cours de ce trimestre et nous vous souhaitons le meilleur pour vos pratiques individuelles

Octobre

- **Lundi 2 octobre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 10 octobre**

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 11 octobre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

**Présence exceptionnelle de Shabdrung Donsang Rinpoché
au centre**

- **Vendredi 13 octobre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **ATTENTION PAS DE RITUEL DE TCHEU**

- **Samedi 14 et dimanche 15 octobre**

- **Samedi 14 -10h30 – 12h30 - 14h30 – 17h :**

Enseignement : Acquérir l'Esprit des Bodhisattvas

Etre un Bodhisattva, acquérir l'esprit d'un Bodhisattva est un

choix de vie, au service des autres. Il s'agit, ayant constaté la souffrance expérimentée par les êtres et ayant fait le vœu de tous les en libérer, d'acquérir et d'actualiser les qualités d'amour, de compassion et de sagesse inhérentes à chacun de nous. Il s'agit aussi de les mettre en pratique à chaque instant de notre vie malgré les obstacles et les difficultés rencontrés. Il existe des moyens et des techniques pour développer et fortifier l'intention, moyens et techniques que Rinpoché détaillera pour nous durant cette session. Rappelons que la voie des Bodhisattvas est aussi une voie qui permet à celui qui l'emprunte de comprendre sa propre souffrance et de s'en extraire. Cet enseignement, dont certains aspects ont été développés par Khempo Lossak en septembre dernier, se poursuivra avec Jamgön Kongtrul Rinpoché qui confèrera les vœux (de Bodhisattva) le 1er novembre prochain au centre. Cet ensemble permettra à chacun de pratiquer cette voie dans de bonnes conditions.

Intervenant : Shabdrung Donsang Rinpoche

Biographie : Shabdrung Donsang Rinpoché, quatrième du nom, réputé pour sa grande érudition, est reconnu comme étant l'émanation de Sangyé Yéshé, (832 – 902) un des 25 disciples de coeur de Padmasambhava. Grand maître de la lignée Sakyapa, Rinpoché a reçu les transmissions les plus importantes et les cycles d'initiations des maîtres de différentes écoles, parmi lesquels Trinley Thayé Dorjé, le 17ème Gyalwa Karmapa. Il est actuellement le principal instructeur du monastère de Dhongtsang (Chine)

Participation : 19€ Adhérents - 25 € Non adhérents

- **Dimanche -11h :** Rituel de Tara Verte
- **Dimanche -15 h :** Initiation Tara Verte

Intervenant : Shabdrung Donsang Rinpoche

Participation : 20€ (tarif unique pour initiation)

Présence de Lama Nyma du lundi 16 octobre au mercredi 18 octobre inclus

- **Lundi 16 octobre**

20h : Rituel de Tchenrézi -

- **Mardi 17 octobre**

18h30 -19h45h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mardi 17 octobre et mercredi 18 octobre 20 h**

2 soirées consacrées à l'enseignement : **Le langage sacré des symboles.**

Étudié au travers du support des textes, des tankas et des statues, principalement Tchenrezi , Tara verte, Milarepa , Amitabha.

Nb : Mardi 20 h (Attention svp ne pas arriver avant 19 h 50)

Mercredi 20 h : Pas de méditation de shiné à 20 h

Le langage sacré des symboles

Les symboles sont nombreux dans le bouddhisme. Ils constituent un véritable langage qu'il est utile de connaître car ils sont une aide véritable sur la voie de la transformation de l'esprit.

Les symboles qui nous font entrer dans un monde riche et profond sont de véritables supports de la pratique et leur influence a

un réel impact dans le monde du subtil. Les connaître nous permet de nous relier plus étroitement aux sens de la pratique.

Chaque symbole, même ceux de l'ordre du détail, est en effet doté de sens et a été soigneusement élaboré et choisi pour servir de support à l'enseignement du Bouddha.

Par exemple, pour les plus communs, la cloche et le dorje, la roue, le lotus les bols d'offrandes sur les autels, les tormas (symboles d'offrandes), les mudras (gestes spécifiques des mains effectués lors de rituels), le nombre des visages des divinités (lesquelles n'existent pas en elles-mêmes mais sont l'expression de nos qualités intérieures) ou leurs vêtements, les 8 signes auspicioseux, ont tous une signification précise qu'il est utile de connaître.

Le lama enseignant s'attachera à nous donner, au cours des deux soirées prévues, un aperçu des symboles les plus usités, ceux que nous rencontrons le plus souvent, et notamment dans notre pratique quotidienne. S'il est conseillé de suivre les 2 soirées, il est cependant possible de n'assister qu'à l'une ou à l'autre.

Cet enseignement est ouvert à tous mais compte tenu de sa spécificité, il ne pourra pas être répondu à des questions de base, réservées à d'autres enseignements.

Intervenant : Lama Nyma

Biographie : Lama Nyima est un lama occidental qui a accompli deux retraites de 3 ans à Kundreul Ling, au Bost. Il a été désigné comme Tcheupen, c'est à dire maître des rituels, en raison de ses grandes connaissances et de son habileté des rituels, leur déroulement et signification. Il partage ses connaissances dans les enseignements qu'il dispense

Participation : 7€ Adhérents -10€ Non Adhérents

- **Mercredi 18 octobre 20h : ATTENTION PAS DE SESSION DE MEDITATION, REMPLACÉE PAR ENSEIGNEMENT**

Enseignement : Le langage sacré des symboles. Continuation de l'enseignement de la veille, les 2 soirées étant différentes et in-

dépendantes. S'il est conseillé de suivre les 2 soirées, il est cependant possible de n'assister qu'à l'une ou à l'autre.

Intervenant : Lama Nyma

Participation : 7€ Adhérents -10€ Non Adhérents

- **Jeudi 19 octobre -**

19h30-21h : Atelier Equilibre Coeur Corps Esprit : Meditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)

Cet atelier comprendra des explications (courtes) , des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation .

Intervenant : Hugues Gouzènes

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

- **Vendredi 20 octobre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 21 octobre : Atelier Equilibre Cœur –Corps-Esprit**

10h - 12h30 - 14 h - 16 h (Attention aux horaires)

Développer ses compétences relationnelles : Une pratique d'amour au quotidien :

Nous poursuivons notre étude de ce thème et de nous-même, dans le but de mieux nous comprendre et être plus harmonieux dans nos relations avec les autres par cette nouvelle session :

La puissance de l'intention et le pouvoir des mots

Combien de fois, avons-nous vécu ce type de situation...

« Je ne comprends pas, il m'en veut alors que je ne lui ai dit que la vérité »

« C'est incroyable, je l'ai conseillée et depuis, elle ne me parle plus »

Notre intention est bonne et pour autant, la communication ne passe pas...

Chaque individu étant unique, il dispose d'une manière bien particulière de se représenter la « réalité » et de l'exprimer. Comment faire alors pour se comprendre et communiquer dans la bienveillance ?

Durant cette session, nous continuerons d'explorer notre communication interpersonnelle, cette fois ci à travers les mots, le langage. Nous verrons des outils d'exploration du langage, de questionnement, d'accueil mais aussi d'aide et d'attitude.

Nos objectifs :

Nos objectifs durant cette journée seront :

- Reconnaître notre attitude et donc notre intention dans une relation
- Connaître la valeur des mots
- Savoir questionner avec le méta modèle
- Etre aidant avec le langage proactif

Intervenante : Esther Barale Cherpreau

Ester accompagne depuis une quinzaine d'années les personnes et les entreprises sur les thématiques de la communication et de l'accompagnement au changement. Elle forme aussi les personnels soignants, infirmiers, cadres, aides-soignants... qui accompagnent les personnes en fin de vie.

Son credo : « derrière toute parole, il y a une intention » : comment interagir en toute authenticité, bienveillance et transparence

dans le respect et la présence pour soi, l'autre et le système ?
Esther est coach professionnelle (RNCP) ; Maître praticienne en PNL, Thérapeute en hypnose Ericksonienne et praticienne en dynamique des systèmes. Elle a suivi le cycle MBSR et pratique le Hatha yoga (selon Eva Ruchpaul).

Participation : 15€ Adhérents = 25€ Non Adhérents

Samedi 21 octobre:

16 h 15 -19 h 30 : Réunion de travail sur le projet Ensemble Achat locaux du centre -PEBT -

Thème spécifique de la rencontre : Comment « faire » l'argent ?

• **Dimanche 22 octobre**

11 h : Rituel Milarepa

14 h 30 -17 h : Session de Méditation silencieuse

Intervenant : Khenpo lekshe

Biographie : Khempo Lekshé a rejoint comme moine le monastère de Rumtek, fondé par le 16^{ème} Kamapa, à l'âge de 13 ans. Puis, il est entré au shédra de Kalimpong - Diwakar Buddhist Academic - afin de suivre les études philosophiques menant au diplôme de khempos.

Au cours de ses études, il enseigna pendant 4 ans dans les classes des juniors, puis ses études terminées, il prit part à l'administration du shédra. Aujourd'hui, il vit à Rumtek, au monastère de Kunzig Shamar Rinpoché, Shanga Duce Sikkim, où il continue d'enseigner, comme le lui a demandé son maître, Kunzig Shamar Rinpoché.

*Le titre de Khenpo est l'équivalent d'un doctorat en philosophie bouddhiste, obtenu après une dizaine d'années d'études supérieures sur l'histoire du bouddhisme.

C'est la deuxième fois qu'il réside au centre cette année .Cette fois il est invité pour enseigner à Dhagpo mais il a choisi notre centre comme base et résidence

Il complètera le programme et les activités quand Khenpo Lossak est absent

Participation : 7€ Adhérents - 10 € Non Adhérents,

- **Lundi 23 octobre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 24 octobre**

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : **Elisa- Marie**

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 25 octobre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Jeudi 26 octobre**

- **Vendredi 27 octobre** : Rituel de Tcheu

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 28 octobre** : **Enseignement** : Soutien à la méditation - Atelier Equilibre Cœur- Corps-Esprit - **Yoga et Méditation.**

10 h 30 - 12 h 30 -14h30 – 16 h 30

Garder l'équilibre : Cet atelier a pour but d'aider le corps et l'esprit à se détendre et à s'assouplir, afin de favoriser la circula-

tion des énergies, pour préparer notre méditation, qui a pour but la reconnaissance de la nature de l'esprit, et la stabiliser. Le yoga permet, par des postures simples enseignées depuis des millénaires, alliées à un travail sur le souffle, de retrouver souplesse et tonicité, de calmer le mental et générer un état de conscience plus clair et apaisé. Il sera proposé une pratique de Yoga alliant dynamisme et détente, axée principalement sur un travail de la colonne vertébrale et une ouverture du bassin, de façon à mieux appréhender notre axe vertical, puis l'assise des sessions de méditation.

Intervenante : Marie Foucher

Biographie : Marie Depuis sa rencontre en 1982, avec Sri Sri Sri Satchitananda Yogi, Marie n'a cessé de suivre l'enseignement de celui qui était appelé le « Yogi silencieux de Madras ».

Sa formation en yoga s'est opérée directement de Maître à élève de 1982 à 2004 à l'occasion des séminaires qu'il conduisait chaque été en France et en Europe ou de quelques séjours qu'elle a effectué auprès de lui en Inde, dont le dernier quelques mois avant sa disparition en 2006, à l'âge de 96 ans.

Marie, qui ne relève d'aucune fédération ou école, enseigne depuis longtemps le yoga tel que transmis par son Maître.

Elle dispense, dans la continuité de celui-ci des cours collectifs ou individuels de yoga et assure également la formation de professeurs en Italie.

Participation : 10 € adhérents -20 € non-adhérents

- **Dimanche 29 octobre : Mise en pratique et approfondissement de rituels.**

Les rituels seront conduits par les participants qui le souhaiteront avec khenpo Lekshe, qui les aidera et rectifiera au besoin les éventuelles erreurs concernant le texte, les instruments, les mélodies et guidera les chopen (Maitres des autels)

10 h 30 - 12 h 30 : Rituel de Milarepa

14 h 30 - 17 h Rituel de Tchenrezi

Intervenant : Khempo Lekshe

Participation : 14€ Adhérents – 20€ Non Adhérents

- **Lundi 30 octobre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 31 octobre**

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Novembre

- **Mercredi 1^{er} novembre :**

(20 h : Attention pas de Pas de session méditation)

Présence exceptionnelle de Jamgön Kongtrul Rinpoché au centre le mercredi 1er novembre

14h30 - 16h30 : Enseignements et Voeux de Bodhisattva

Rinpoché confèrera les vœux de Bodhisattva après en avoir donné l'explication.

Les vœux de bodhisattva

Ces vœux comprennent deux aspects :

- l'engagement d'aspiration, c'est-à-dire que nous développons l'intention d'aider tous les êtres en prenant exemple sur les souhaits sublimes des bodhisattvas ;
- l'engagement de mise en pratique signifie que nous suivons les traces de tous les Bouddhas. À leur image, nous mettons en œuvre l'esprit d'Éveil, les prières de souhaits et le développement des différentes perfections, les paramitas, (la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance (énergie enthousiaste), la méditation et la sagesse (la conscience transcendante) afin de parvenir aux accomplissements qu'ils ont actualisés.

Lorsque nous respectons les vœux de bodhisattva de façon pure, alors, même plongé dans un profond sommeil, notre accumulation de mérites et de sagesse continue de croître spontanément. Ces vœux de bodhisattva sont un engagement qui se prend de l'instant où on les prononce jusqu'au cœur de l'Éveil, quel que soit le nombre d'existences qui nous en sépare.

Il n'y a aucune peur ou culpabilité à éprouver, ces vœux sont à la portée de tous ceux qui souhaitent les prendre et les mettre en pratique. Ils ne se brisent pas si facilement et il existe des outils pour les restaurer si ils ont été endommagés.

Participation : 12€ Adhérents - 15€ Non Adhérents (pour enseignements)

17h : Initiation de Dorjé Sempa La pratique de Dorjé Sempa permet de purifier les émotions perturbatrices et destructrices, le karma négatif et les obscurcissements dus à l'ignorance. Elle appartient à la catégorie dite des préliminaires. Si notre but est réellement le bien de tous les êtres, nous devons transformer notre esprit en commençant notamment à le purifier, ce qui est le but des pratiques préliminaires qui sont des moyens profonds et puis-

sants pour purifier et transformer en profondeur tous les plans de notre être. Ces pratiques aident à comprendre les enseignements et préparent à l'expérience de la vraie nature de l'esprit. la première de ces pratiques est celle du refuge en le Bouddha, Dharma, Sangha, qui nous relie à notre profonde nature de Bouddha. Elle est suivie de la pratique de la Bodhicitta, ou pratique de l'Esprit d'Eveil en toute circonstance.

Ensuite vient celle de Dorjé Sempa, puis celle de l'offrande du mandala qui consiste à accumuler mérite et sagesse en développant la générosité.

Recevoir une initiation d'un maître qualifié est une grande bénédiction. L'initiation – ou abhiseka en sanskrit – est une « transmission de pouvoir ». C'est une porte d'entrée qui autorise la pratique du Vajrayana, une graine plantée pour l'avenir.

Il existe de nombreux niveaux d'initiation, mais tous se résument en quatre initiations qui correspondent aux quatre voiles à purifier, aux quatre façons d'effectuer cette purification et aux quatre accomplissements qui en résultent: l'initiation du vase purifie le corps, l'initiation de la sagesse purifie l'esprit et l'initiation symbolique dissout les voiles subtils commun au corps, parole et esprit. Le fruit ainsi obtenu est l'actualisation des Quatre Corps. Par le biais de l'initiation, la nature véritable de l'esprit et des phénomènes nous apparaîtra comme étant la pureté primordiale. Le rôle de ces initiations est, par conséquent, de nous faire redécouvrir la pureté naturelle de toutes choses.

Intervenant : Jamgön Kongtrul Rinpoché

Biographie : Jamgön Kongtrul Rinpoché est le fils de Béru Khyentse Rinpoché. Il est né en 1995 au Népal et a été reconnu par le 17^e Karmapa Thayé Dorjé ainsi que par différents grands lamas comme Kyabje Chogyé Trichen Rinpoché et Pénor Rinpoché comme le 4^e Jamgön Kongtrul. Le premier du nom était le célèbre Lodreu Thayé, un des maîtres tibétains les plus éminents du 19^e siècle, réputé tant pour sa réalisation que pour son œuvre im-

mense. Il rédigea et compila les cinq grandes collections de textes connues sous le nom des Cinq Trésors. Dans la tradition Kagyu, il est l'un des trois plus grands lamas autour du Karmapa. Il a terminé ses études dans l'une des meilleures universités monastiques, le Sakya College, en Inde.

Durant le Kagyu Monlam de 2016, le Karmapa remit à Jamgön Kongtrul Rinpoche la coiffe rouge de l'activité (à ne pas confondre avec la coiffe "couronne" rouge de Sa Sainteté Kunzig Shamar Rinpoche, défunt maître du Karmapa, faisant partie des détenteurs de la lignée). Ce moment historique symbolisa l'accès de Jamgön Kongtrul Rinpoche à un rôle de détenteur de la transmission du Dharma de la lignée Karma Kagyu, en particulier de la lignée de l'ordination monastique.

Participation : 20 € pour initiation (Tarif unique)

- **Jeudi 2 novembre**

19h30-21h : Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)

Cet atelier comprendra des explications (courtes) , des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation .

Intervenant : Hugues Gouzènes

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

- **Vendredi 3 novembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

20h : Rituel de Tcheu

- **Samedi 4 et dimanche 5 novembre**

- **Samedi 10h30 - 12h30 - 14h30 - 17h**

Enseignement : Comprendre notre monde : L'interdépendance et la coproduction conditionnée.

Nous n'en sommes pas conscients mais les phénomènes apparaissent sur la base de causes et conditions. Celles-ci résultent de la loi de « l'action et de la réaction (Karma) » qui colore notre réalité. L'interdépendance qui régit notre monde intérieure et produit notre monde extérieur est la source de nos souffrances lorsque nous la subissons mais elle est une cause d'éveil lorsque nous en connaissons les principes. Cet enseignement permet de mieux comprendre le sens de la méditation et de la pratique.

Khempo enseignera à partir de 2 textes fondamentaux de la tradition bouddhiste tibétaine, « l'entrée dans la connaissance » de Mi-pham Rinpoché (1846-1912) et « le soutra de la pousse de riz »

Intervenant : Khempo Lekshe

- **Dimanche 11h** Rituel de Milarepa (avec Tsok , offrandes de nourriture)
- **Dimanche 14h30 -17h :** Comprendre notre monde : L'interdépendance et la coproduction conditionnée. (Suite de l'enseignement)

Participation : 21€ Adhérents - 30€ Non Adhérents (**pour les 2 jours**)

- **Lundi 6 novembre**
20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 7 novembre**
18h30 - 20h : Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Zhen

Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 8 novembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Vendredi 10 novembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 11 novembre :**

10 h 30 - 12 h 30 - 14 h 30 - 17 h

Méditation silencieuse : Journée de pratique intensive de

méditation Une journée pour pratiquer le calme mental, la vigilance et la détente par la pratique de la méditation. Cette journée est ouverte à tous mais est plus spécialement dédiée aux pratiquants plus anciens car proposant des sessions de méditation intensives avec peu d'enseignements et instructions.

Intervenant : Khempo Lekshe

Participation : 14€ Adhérents - 20€ Non Adhérents

- **Dimanche 12 novembre**

10 h 30 - 12 h 30 - 14 h 30 - 17 h

Mise en pratique et approfondissement de rituels

Les rituels seront conduits par les participants qui le souhaiteront avec khenpoLekshe, qui les aidera et rectifiera au besoin les éventuelles erreurs concernant le texte, les instruments, les mélodies et guidera les chopen (Maitres des autels)

10h30 – 12h30 : Rituel d’Amitabha

14h30 – 17h : Rituel de Tara verte

Intervenant : Khempo Lekshe

Participation : 14€ Adhérents - 20€ Non Adhérents

- **Lundi 13 novembre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 14 novembre**

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 15 novembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Vendredi 17 novembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 18 et dimanche 19 novembre**

10h30 – 12h30 - 14h30 – 17h

Enseignement : les Quatre sceaux ou la perception erronée de notre représentation de nous-même et du monde. Nous voulons profondément tous être heureux, surmonter la souffrance et vivre dans un monde en paix. Or, force est de constater que notre souhait est plutôt mis à mal par la réalité de ce que nous vivons, les contrariétés et les expériences plus ou moins douloureuses.

Cette situation nait du fait que nous percevons d'une façon erronée notre relation à nous-mêmes et au monde, de quatre façons différentes qui sont productrices de souffrances .Nous croyons que les choses et les événements qui sont impermanents et transitoires sont éternels, permanents et fixes.

Ensuite, nous croyons que les faits et les événements qui forment une source d'insatisfaction et de souffrances sont source de plaisir et de bonheur véritable. Ensuite, nous prenons souvent comme pures et désirables des choses en réalités impures. Et enfin, notre tendance profonde est de projeter une notion d'existence réelle sur des événements et des objets qui n'en ont pas en réalité.

Ces perceptions erronées de la réalité conduisent à de faux rapports avec le monde et avec nous-mêmes, qui à leur tour produisent de la souffrance.

Sur la base de cette dynamique, le bouddhisme formule un principe connu sous le nom des Quatre Sceaux, que toutes les écoles bouddhiques reconnaissent et qui sont :

- Tous les phénomènes composés sont impermanents.
- Tous les phénomènes contaminés sont insatisfaisants.
- Tout phénomène n'existe pas en soi.
- Le nirvana est la vraie paix.

Intervenant : Khempo Lossak

Participation : 28€ adhérents - 40€ non adhérents

Anila Thinley au centre les 20 et 21 novembre

TCHENREZI : REMPLACE PAR UN ENSEIGNEMENT

• **Lundi 20 novembre**

20h : Enseignement : Dépasser nos résistances aux changements

Nous ne le voyons pas toujours, ou même nous ne voulons pas l'accepter, mais il y a une constante dans nos vies : tout change, irrémédiablement. C'est l'expression même du vivant. Grâce aux enseignements du Bouddha qui nous incitent à réfléchir à cet aspect de nos vies, nous pouvons apprivoiser le changement et faire de l'impermanence une alliée.

Intervenant : Anila Trinlé

Biographie : Anila Trinlé, moniale bouddhiste, est conférencière et accompagnante du deuil et de la fin de vie. Depuis le milieu des années 90, avec lama Puntso, elle participe à la réflexion et l'élaboration d'une approche bouddhiste des problématiques de la société actuelle, telles que l'accompagnement du deuil et de la fin de vie, l'éthique, la vie professionnelle, ou l'éducation. Par ailleurs, elle est, au sein de l'Union Bouddhiste de France, membre du comité d'éthique et participe à la mise en place des aumôneries bouddhistes en milieu hospitalier

Participation : 7€ Adhérents - 10€ Non Adhérents

- **Mardi 21 novembre**

18h30 -19h45h:- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mardi 21 novembre**

20h : Enseignement. Attention SVP ne pas arriver avant 19 h 50

Des cheveux bruns aux cheveux blancs

Parmi les souffrances du monde humain, la vieillesse est sans doute une de celles que nous appréhendons avec le plus d'inquiétude. D'autant plus qu'aujourd'hui, dans notre société, cet âge de la vie est peu valorisé. Le Bouddha nous offre de nombreux enseignements pour nous y préparer, afin de faire de ce passage un temps de réflexion, de pratique et de préparation à la fin de vie.

Intervenant : Anila Trinlé

Participation : 7€ Adhérents - 10€ Non Adhérents

- **Mercredi 22 novembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Vendredi 24 novembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 25 et dimanche 26 novembre**

10h00 - 12h30 - 14h30 - 17h00

Soutien à la méditation - Atelier Équilibre Cœur-Corps-Esprit: Zhen Sheng Gong - Qi Gong - l'amour inconditionnel
Pratique énergétique, accessible et très efficace pour ouvrir le cœur et équilibrer nos énergies et nos émotions.

Intervenant : Karma Tsultrim Namdak, professeur de qi gong, tai-chi et méditation.

Renseignements et inscriptions :

Chantale : chantale.gauthier989@orange.fr

Participation : Pour le weekend 100€ adhérents - 120€ non adhérents

- **Lundi 27 novembre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 28 novembre**

18h30 - 20h : **Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit : Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation** (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : **Elisa- Marie**

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 29 novembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Jeudi 30 novembre**

19h30-21h : Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)

Cet atelier comprendra des explications (courtes) , des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation .

Intervenant : Hugues Gouzènes

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

Décembre

- **Vendredi 1^{er} décembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 2 : Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit**

10h - 13h : Enseignement et pratique Yoga Nidra et Méditation

Suivre cet atelier requiert d'accepter de respecter certaines règles et notamment celle du silence, absolu, lorsqu'il est demandé par l'intervenant .Il s'agit là d'une condition essentielle à la tenue de l'atelier, à laquelle il n'est pas possible de déroger.

Intervenant : Philippe Oliviero

Biographie : Après avoir suivi des études de philosophie, de psychologie et d'anthropologie religieuse, Philippe Oliviero est devenu psychologue, et docteur en Sciences sociales de l'école des hautes études en sciences sociales (Ehess) de Paris. Chercheur en psychologie cognitive et sociale, Maître de conférences de l'université René Descartes, il y enseigne la philosophie et la psychologie, les logiques occidentales et indiennes et donne réguliè-

rement des conférences publiques d'anthropologie et de philosophie comparée des religions et des spiritualités. Il pratique le Yoga depuis 1977 selon la méthode de B.K.S. Iyengar. Il est, depuis 1982, le disciple d'Alain Duhayon, le maître auprès de qui il a reçu les enseignements du Yoga Nidra, le yoga du rêve et du sommeil lucide, ainsi que des pratiques spirituelles de connaissance et de transformation, telles que les techniques de purifications les massages, les techniques de relaxation, d'attention au corps, au souffle, de pranayama, les différentes formes de méditation, d'observation du jeu des tendances fondamentales et de leurs transformations en sagesse de l'esprit.

Participation : 15€ Adhérents - 25€ Non Adhérents

- **Dimanche 3 décembre**

11 h Rituel de Milarepa (avec tsok , offrandes de nourriture)

Après midi : Pas d'activité (centre fermé)

- **Lundi 4 décembre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 5 décembre**

18h30 - 20h : Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit : Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 6 décembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Vendredi 8 décembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 9 et dimanche 10 décembre**

Cycle Etude et Approfondissement des Rituels :

Rituel de Tara Verte -En deux sessions (au total 5 jours) Enseignement en 2017 et retraite en mai 2018 (les 18 , 19 , 20 mai), ouvert à tous, conseillé à tous

10h30 - 12h30 - 14h30 - 17h

Enseignement : Tara Verte, les qualités et le texte

Appelée la libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des Bouddhas. Sa méditation et sa pratique protègent de la peur et du sentiment d'insécurité, écartent les obstacles pour soi et pour autrui et créent des conditions favorables.

Il s'agit, par cette pratique, non d'invoquer une divinité, d'ailleurs inexistante dans le bouddhisme tibétain, mais de nous relier à notre nature profonde, à nos qualités d'éveil ici de courage, d'intrépidité et d'habileté à faciliter l'émergence des situations et des conditions les plus favorables pour soi et les autres.

Cette session comportera des sessions de pratique, des explications, avec séances de questions-réponses et de méditation.

Cet Enseignement est ouvert à tous, pratiquants nouveaux ou plus avancés dans la pratique.

Intervenant : Lama Rabzang

Biographie : Lama Rabzang a commencé dans les années 80 à suivre les enseignements du grand maître tibétain de méditation Lama Guendun Rinpoché, qui vivait alors en Dordogne dans le centre bouddhiste, Dhagpo Kagyu Ling. Il accomplit ensuite la retraite traditionnelle de 3 ans à l'ermitage monastique de Kundreul Ling, en Auvergne, sous la direction de Guendune Rinpoché. Depuis l'an 2000, il enseigne et anime des stages sur le Bouddhisme et la méditation. Il habite toujours près de l'ermitage monastique du Bost, en tant que Lama laïc. Il intervient dans les centres et organisations liés à Dhagpo Kagyu Ling et à Kundreul Ling. Tara Verte est une pratique qu'il accomplit régulièrement et

les connaissances et la maîtrise qu'il en a sont extrêmement utiles pour ceux qui pratiquent ou souhaitent pratiquer ce rituel.

Participation : 28€ Adhérents – 40€ Non Adhérents

- **Lundi 11 décembre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 12 décembre**

18h30 - 20h : **Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit : Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : **Elisa- Marie**

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

- **Mercredi 13 décembre**

20h : Shiné, méditation du calme mental

- **Jeudi 14 décembre**

19h30-21h : **Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)** Cet atelier comprendra des explications (courtes), des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation.

Intervenant : **Hugues Gouzènes**

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

- **Vendredi 15 décembre**

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

- **Samedi 16 Atelier Equilibre Coeur Corps Esprit**

YOGA ET MEDITATION

10 h 30 - 12h 30 : Nicolas Saettel

Nicolas est enseignant-chercheur en sciences pharmaceutiques et responsable de la mise en ligne du site Web du KTT. Il pratique le yoga depuis 15 ans et a effectué la formation de professeur de yoga Sivananda à l'ashram de Neuville-aux-Bois. Basé sur une série complète de 12 postures de hatha-yoga, des exercices de respiration et de la relaxation, son cours s'adresse aux débutants comme aux pratiquants expérimentés.

14h30-16 h 30 : Marie Foucher

Depuis sa rencontre en 1982, avec Sri Sri Sri Satchitananda Yogi, Marie n'a cessé de suivre l'enseignement de celui qui était appelé le « Yogi silencieux de Madras ».

Sa formation en yoga s'est opérée directement de Maître à élève de 1982 à 2004 à l'occasion des séminaires qu'il conduisait chaque été en France et en Europe ou de quelques séjours qu'elle a effectués auprès de lui en Inde, dont le dernier quelques mois avant sa disparition en 2006, à l'âge de 96 ans..

Marie, qui ne relève d'aucune fédération ou école, enseigne depuis longtemps le yoga tel que transmis par son Maître. Elle dispense, dans la continuité de celui-ci des cours collectifs ou individuels de yoga et assure également la formation de professeurs en Italie.

Participation : 10 € adhérents -20 € non-adhérents

- **Dimanche 17 décembre : Journée de pratique**

11 h : Rituel d'Amitabha

14 h 30 : Rituel de Tara Verte (2 sessions)

- **Lundi 18 décembre**

20h : Rituel de Tchenrézi

- **Mardi 18 décembre**

18h30 -20h : Atelier Equilibre Cœur-Corp-Esprit - Entraîne-

ment Zhen Sheng Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non Adhérents

- **Mercredi 20 décembre 20h** : Shiné, méditation du calme mental

FERMETURE DU CENTRE AU PUBLIC POUR LES FETES DE NOEL

Dates à retenir pour 2018

- ✓ Janvier : Arrivée des Accharyas du shedra de Kalimpong
- ✓ 4- 5 février : Retraite Tchenrezi au centre .Christian Masse
- ✓ 24 - 25 mars : Enseignement Khempo Tcho Chok au centre
- ✓ 28 mars - 2 avril : Retraite à Karma Euser ling : Méditation Mahamoudra Khempo , Tcho Chok
- ✓ 27 - 28 - 29 -30 avril - Lama Namgyal
- ✓ 12 et 13 mai : Centre Paris Khenpo Tcho Chok
- ✓ 19 - 20 - 21 mai : Retraite Tara - Lama Rabzang
- ✓ 2 -3 juin : Centre Paris Khenpo Tcho Chok
- ✓ 23 - 24 Juin et 17- 18 Novembre 2018 : Shen Zen Gong, Karma Tsultrim

Suite →

Karma Lhundrup Tarchine Ling- KLTL
32 Boulevard de Ménilmontant, 75020 Paris (angle boulevard et avenue Gambetta)

Tél : 01.43.07.65.26.

Métro : Père Lachaise (ligne 2 et 3) – Bus : 61 et 69

<http://www.kttparis.org>

<http://www.tibetsaveandcare.org>

Le Centre se trouve dans la cour, bâtiment de droite, porte blanche sous un luminaire après les plantes vertes devant les vitres, 1er étage

Informations :

- **Participation** : Gratuit pour rituels des lundis et méditation des mercredis et vendredis sauf si autrement indiqué sur le programme. Vous pouvez faire une offrande si vous le souhaitez.
- **L'adhésion** (qui n'est pas obligatoire) est un lien étroit avec l'activité du Centre et une aide précieuse qui permet de faire vivre ce Centre animé par des personnes engagées dans la vie active ; elle donne droit aux tarifs préférentiels indiqués sur le programme. La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Les personnes ayant des difficultés, pour quelque raison, peuvent le signaler à l'accueil et participer au fonctionnement du lieu dans la mesure de leurs possibilités financières. Pour les tarifs adaptés aux étudiants, merci de vous signaler à l'accueil.