

Programme du 1^{er} trimestre 2017
Centre de Montchardon - Karma Migyur Ling
8900 Route de Montchardon - 38160 Izeron – France - tel : 04 76 38 33 13
www.montchardon.org - accueil@montchardon.org

Montchardon, le 31 décembre 2016

Cher(e) Ami(e) de Montchardon,

Nous sommes heureux de vous présenter le programme de Montchardon pour le **1^{er} trimestre 2017**, jusqu'à Pâques.

Nous élaborons actuellement le programme de l'ensemble de l'année 2017, mais comme toujours nous attendons encore la confirmation des visites des grands lamas ou de certains intervenants, ce qui en retarde la parution.

Pour vous permettre de prévoir vos prochains séjours au Centre, nous vous proposons donc une information en plusieurs temps :

- aujourd'hui, le contenu du 1^{er} trimestre 2017 jusqu'à mi-avril (Pâques) avec le planning des stages
- d'ici peu, la parution du programme jusqu'à l'été 2017, qui inclura les informations déjà disponibles, pour vous permettre de poser vos congés,
- ensuite, dans le courant du 1^{er} trimestre, la parution du programme général de 2017, une fois que toutes les activités prévues seront finalisées.

Nous sommes désolés de vous livrer les informations de manière partielle, mais pensons ainsi faire au mieux pour vous. Nous sommes sûrs que vous comprendrez les difficultés auxquelles nous nous heurtons pour finaliser un calendrier annuel dans lequel interviennent une trentaine d'enseignants, de toutes nationalités, dont la plupart ont des agendas très chargés. C'est un casse-tête qui devient chaque année plus complexe.

Dans les scoops de l'année 2017, il y a l'invitation du Karmapa Trinlay Thayé Dorjé – visite qui demande encore confirmation. Le Karmapa a lui-même évoqué cette visite à Lama Teunsang il y a quelques temps. Il nous reste maintenant à finaliser cette invitation pour une visite qui, nous espérons, se fera durant l'été. Nous vous tiendrons bien évidemment informés dès que nous recevrons confirmation.

Lama Teunsang sera absent du Centre du 2 janvier au 26 février. Il se rendra en Asie, au Népal et en Malaisie, pour visiter certains lieux suite à l'invitation de Tulkou Lodreu Rabsel Rinpoché. Il sera de retour à Montchardon pour le Nouvel An tibétain (le Losar) qui aura lieu cette année lundi 27 février (Année de l'Oiseau de feu).

Heureusement, grâce à la généralisation d'Internet ou des emails - dont 90% des membres de Montchardon sont maintenant équipés - il est facile aujourd'hui de vous informer de l'évolution du programme de manière très rapide. Nous continuons malgré tout à utiliser la Poste pour les 10% de personnes non encore connectées à Internet.

Afin de permettre à ces dernières d'avoir le temps de recevoir le présent courrier et que tous soient sur un pied d'égalité en termes de réservations, celles-ci **commenceront à partir du 10 janvier** pour ce 1^{er} trimestre 2017.

Tous nos meilleurs vœux pour 2017
L'équipe des résidents

Programme du premier Trimestre 2017

Pratique de Nyoung Né en continu durant sept mois

Nous vous rappelons qu'une retraite de 100 Nyoung Né a commencé en octobre et se poursuit chaque jour jusqu'au 1er mai. Cette retraite est dirigée par différents drouplas qui ont tous fait la retraite de trois ans à Montchardon. On peut participer à tout moment, en commençant le premier jour d'un Nyoung Né.

Voici les dates : 40°NN : 1-2 Janv. 41°NN : 3-4 Janv. 42°NN : 5-6 Janv. etc...

Les Nyoung Né commencent : **en janvier** les jours impairs ; **en février** les jours pairs ; **en mars** les jours pairs ; **en avril** les jours impairs (voir détails et conditions de séjour sur le site Internet ou dans le programme 2016).

JANVIER 2017

Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) avec Alain Duhayon

Du vendredi 13 au dimanche 15 janvier

Ces trois jours devaient poursuivre les pratiques engagées lors des dernières sessions, en comprenant des phases de relaxation dynamique, de Kum Nye ainsi que *Shiné* et yoga-nidra. En raison d'un problème de santé, Alain a changé le programme de ces trois jours, qui portera sur les techniques de relaxation et le yoga-nidra. Si vous êtes déjà inscrit auprès de Maitri, veuillez confirmer ou annuler votre venue directement à « maitri@orange.fr ». Le stage prévu initialement sera reconduit à une date ultérieure. Pour le Centre, vous pouvez voir les conditions d'inscription sur notre site Internet ou dans le programme 2016.

Remettre en question la saisie du "je" par les 5 agrégats, avec Khenpo Guendune Targyé

Du samedi 21 janvier au mercredi 25 janvier

L'enseignement du Bouddha insiste de manière constante sur la nécessité de comprendre que la saisie du "je" est l'origine de toute souffrance. Afin de se libérer de tous les conditionnements qui génèrent le samsara et amènent la souffrance, il faut donc comprendre que ce "je" n'existe pas de manière intrinsèque. Le Bouddha démontre que notre individu n'est que la somme de ce qui le constitue, les éléments physiques et psychiques que sont les cinq agrégats. Ces éléments eux-mêmes n'ont pas d'existence propre, ce qui permet de battre en brèche l'illusion d'un « je » solide, permanent et autonome. Loin d'une compréhension purement théorique, cet enseignement est un levier puissant pour la pratique de la méditation, lui rappelant sa fonction essentielle et sa finalité : réaliser le non-soi et parvenir à l'état d'éveil.

Khenpo Guendune Targyé a fait 10 ans d'études philosophiques au Shedra ou université monastique « Shri Diwakar » de Kalimpong (Inde). Il fait partie des 8 responsables du Shedra, dont il gère toutes les publications, les programmes d'étude, le recrutement des professeurs et l'enseignement aux étudiants. Le titre de Khenpo est l'équivalent d'un doctorat en philosophie bouddhiste, obtenu après une dizaine d'années d'études supérieures des textes et des commentaires. Il donne notamment la capacité d'enseigner la philosophie bouddhiste.

Frais de session : 12€/jour

Pratique de la méditation avec Charles Genoud

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

Samatha (*Shiné*) Diverses techniques aident à tranquilliser l'esprit. Il s'agit le plus souvent de l'attention portée à la respiration ou aux sensations corporelles.

Vipassana (*Lhaktong*) Lorsque l'esprit est disponible, il peut s'ouvrir aux expériences de manière non sélective afin de les percevoir clairement. Cette découverte de la nature des expériences permet de se libérer de la confusion et d'accéder à la sagesse.

- Ces sessions se déroulent en alternant la méditation en posture assise et en marchant.
- La pratique formelle dure 7h par jour, réparties en sessions de 30 mn (niv.1) ou 45 mn (niv.2), plus une heure de travail méditatif, exercice de méditation dans l'action.
- L'observation du silence complet – y compris hors des temps de méditation – facilite et renforce la concentration et la présence à soi durant le stage.

NB: Pour tous les stages, arriver impérativement pour la première session qui débute à 20h. Se munir de vêtements amples et chauds en hiver.

Week-end Niveau 1 – Du vendredi 27 janvier à 20h au dimanche 29 janvier à 16h

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

Frais de session niveau 1 : 14 €/jour

Semaine Niveau 2 – Du dimanche 29 janvier à 20h au vendredi 3 février à 12h

Pour ceux qui ont déjà suivi des week-ends intensifs de méditation niveau 1 avec Charles ou Patricia Genoud (sessions de 45 minutes).

Frais de session niveau 2 : 12 €/jour

FEVRIER 2017

Pratique de purification par Dorjé Sempa avec Droupla Kunzang (Olivier Clerc)

Samedi 4 et dimanche 5 février

La pratique de Dorjé Sempa est la deuxième des quatre Pratiques préliminaires. Elle est le moyen par excellence de purification de tous les actes négatifs, des manquements aux engagements et de toutes les négativités accumulées antérieurement. Cette session est l'occasion de profiter du soutien d'une pratique en groupe, dirigée par Droupla Kunzang, qui en donnera les instructions détaillées.

Frais de session : 6,50€/jour

Cure de santé (nettoyage de l'organisme) avec Raija Knuchel

Du samedi 11 février à 10h au dimanche 12 février à 15h

Cette cure a pour bienfaits de réguler les fonctions digestives avec répercussion sur le système respiratoire et cardio-vasculaire, de réparer les déséquilibres énergétiques, d'éliminer les douleurs dont l'origine est la vésicule et de redonner une meilleure vitalité. Elle inclut le massage tibétain de l'abdomen, la pratique du sauna, le nettoyage de l'intestin, du foie et de la vésicule biliaire permettant d'éliminer des calculs biliaires. Voir les détails de ce stage sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2016.

Sortie de la préretraite

Lundi 20 février

La préretraite débutée le 20 août 2016 va se terminer le 20 février 2017. Cette préretraite est une période d'étude, pour préparer les candidats à la longue retraite de trois ans et trois mois qui débutera le 20 mars. Ils apprennent et se familiarisent avec les différentes matières à connaître pour effectuer cette pratique intensive. C'est aussi une période de test pour chacun, pour se confronter réellement à ce qu'est la retraite. L'heure de la sortie n'est pas encore précisée. Etant simplement le terme d'une période d'étude, il n'y aura pas de cérémonie particulière pour cet événement, qui va surtout intéresser la famille et les proches des retraitants.

Rituels du Nouvel An tibétain (Losar)

- Long rituel de Mahakala Pernatchen : du jeudi 23 au samedi 25 février

Durant ces trois jours aura lieu le grand rituel de Mahakala Pernatchen qui est accompli avant le Nouvel An tibétain. Mahakala Pernatchen est le principal « Protecteur du Dharma » de la lignée Kagyupa. C'est un aspect

de sagesse primordiale qui se manifeste sous une forme courroucée pour protéger le Dharma et les pratiquants ainsi que pour dissiper les obstacles et les conditions adverses. Ce long rituel, qui dure toute la journée, est accompli à cette période afin de purifier l'année écoulée et de créer les conditions propices pour la nouvelle année. Nous avons édité une version de ce texte en phonétique (disponible uniquement au temple) pour permettre à ceux qui le désirent de suivre la puja.

- **Rituel de Tchilou** : *dimanche 26 février vers 17h*. Protection envers toutes causes de mort prématurée et obstacles pour l'année à venir.

- **Nouvel An tibétain, Losar, Année de l'Oiseau de feu** : *lundi 27 février*
Il y aura, comme d'habitude, des offrandes faites au temple vers 9h.

Pratique de Shiné avec Alain Duhayon

Judi 23 et vendredi 24 février

Shiné nous apprend la non-saisie, ce qui permet l'apaisement. Apaisement et clarté étant établis, la perception des phénomènes n'est plus entachée et la vision des choses telles qu'elles sont s'élève. Le champ de l'esprit reconnu et le monde phénoménal sont perçus dans leur unité (voir explications de *Shiné* sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2016).

Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) avec Alain Duhayon

Samedi 25 et dimanche 26 février

Informations générales sur les sessions de PSQ : Il est essentiel pour le pratiquant de ne pas opposer vie dans le monde et vie spirituelle. Apprendre à voir et à se libérer de ses attachements, à ne pas réduire la conscience aux phénomènes extérieurs, est un effort qui concerne autant celui qui vit dans le monde que celui qui s'en est retiré. Les stages proposés ici ont un double aspect de travail sur soi et de pratique spirituelle. Ils abordent tous les aspects de l'existence. L'axe de la pratique est la compréhension de ce que sont les tendances négatives inconscientes afin de s'ouvrir aux qualités inhérentes à l'esprit lorsque celui-ci n'est pas voilé.

Ces sessions s'adressent aux pratiquants motivés.

A l'heure où ce programme est publié, nous n'avons pas encore le sujet précis de cette session. Il sera mis sur le site Internet dès qu'il sera connu. Voir les conditions d'inscription sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2016.

MARS 2017

Pratique de 8 Nyoung Né avec Lama Teunsang

Du samedi 4 mars à 5h30 au lundi 20 mars à 9h

Cette pratique a lieu durant le 1er mois tibétain, période considérée traditionnellement comme très favorable à la pratique du Dharma, durant laquelle les bienfaits sont multipliés. Durant cette période, Lama Teunsang dirigera 8 Nyoung Né et, un soir sur deux, donnera des enseignements. Il est nécessaire d'arriver la veille au soir (3 mars). La pratique se terminera le lundi 20 mars au matin, à 9h. Il est possible de ne participer que partiellement, en ne faisant qu'un ou plusieurs Nyoung Né (voir les détails de Nyoung Né sur le site Internet du Centre ou dans le programme 2016).

Cérémonie de l'entrée en retraite de trois ans

Lundi 20 mars

C'est cette journée bénéfique qui a été choisie pour débiter cette aventure de trois ans et trois mois. Les horaires seront précisés quelques temps auparavant sur le site du Centre. Une cérémonie aura lieu dans le temple avant que les retraitants rentrent dans le « droupkhang » (centre de retraite).

Pratique intensive de Metta, méditation de la bienveillance avec Patricia Genoud

Durant ce stage vous pratiquerez l'attention pour soutenir la bienveillance. Cette qualité développe de meilleures relations avec autrui en vous permettant de vous concentrer davantage sur les qualités des autres que sur leurs défauts. Vous cultiverez la bienveillance aussi envers vous-mêmes, vous permettant de ressentir moins de conflits internes et d'apprendre à vous apprécier. La pratique de la bienveillance enrichit la vie quotidienne par la largeur et la légèreté d'esprit qu'elle crée, en cultivant activement des qualités telles que la bonté ou l'amour inconditionnel.

L'observation du silence complet - y compris hors des temps de méditation - facilite et renforce la concentration et la présence à soi durant le stage.

NB : Pour tous les stages, arriver impérativement pour la première session **qui débute à 20h**.

Se munir de vêtements amples et chauds en hiver.

Week-end Niveau 1, pratique de Metta: du vendredi 24 mars à 20h au dimanche 26 mars à 16h

Avec enseignement théorique correspondant et allègement des temps de méditation (env. 7h/jour)

Frais de session : 14 €/jour

Semaine niveau 2, pratique de Metta : du dimanche 26 mars à 20h au vendredi 31 mars à 12h

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

Ces sessions se déroulent en alternant la méditation en posture assise et en marchant. La pratique formelle dure 7h/jour, réparties en sessions de 45 min, plus 1 heure de travail méditatif, exercice de méditation dans l'action.

Frais de session : 12 €/jour

AVRIL 2017

Pratique de la méditation avec Charles Genoud

Week-end Niveau 1 : du vendredi 31 mars à 20h au dimanche 2 avril à 16h

Semaine Niveau 2 : du dimanche 2 avril à 20h au vendredi 7 avril à 12h

Même programme qu'en janvier (voir ci-dessus).

Cure de santé (nettoyage de l'organisme) avec Raija Knuchel

Du samedi 8 avril à 10h au dimanche 9 avril à 15h

Même programme qu'en février (voir ci-dessus).

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

Du samedi 15 au lundi 17 avril – Pâques (voir le programme 2016 page 15).

Grâce à *Shiné*, l'agitation mentale se pacifie, ce qui permet de développer l'attention vigilante. L'esprit est alors amené progressivement en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté. Sans revenir sur le passé et sans anticiper le futur, l'attention est portée à l'instantanéité même de l'esprit, au surgissement naturel des pensées. Quand ce mode d'être de l'esprit est contemplé sans distraction, s'élève alors la vision pénétrante (*lhaktong*) qui reconnaît l'essence même des pensées (voir aussi les explications de *shiné* p.17 dans le programme 2016 ou sur le site Internet).

Ce stage sera ponctué en alternance de sessions de pratique, d'enseignements et de questions/réponses.

Frais de session 8,50€/jour

Calendrier stages 1er trimestre 2017 - Karma Migyur Ling - Montchardon

Janvier			Février			Mars			Avril			
1	D	40° NN	1	M	55° NN	1	M	69° NN	1	S	85° NN	Ch. Genoud Vipassana niv 1
2	L		2	J	56° NN	2	J	70° NN	2	D		
3	M	41° NN	3	V	57° NN	3	V	71° NN	3	L	86° NN	Charles Genoud Vipassana niv 2
4	M		4	S	57° NN	4	S	71° NN	4	M	87° NN	Charles Genoud Vipassana niv 2
5	J	42° NN	5	D	58° NN	5	D	72° NN	5	M	88° NN	
6	V		6	L	59° NN	6	L	73° NN	6	J	89° NN	
7	S	43° NN	7	M	60° NN	7	M	74° NN	7	V	90° NN	
8	D		8	M	61° NN	8	M	75° NN	8	S	91° NN	R. Knuchel Cure santé
9	L	44° NN	9	J	62° NN	9	J	76° NN	9	D	92° NN	
10	M		10	V	63° NN	10	V	77° NN	10	L	93° NN	
11	M	45° NN	11	S	64° NN	11	S	78° NN	11	M	94° NN	
12	J		12	D	65° NN	12	D	79° NN	12	M	95° NN	
13	V	46° NN	13	L	66° NN	13	L	80° NN	13	J	96° NN	
14	S		14	M	67° NN	14	M	81° NN	14	V	97° NN	
15	D	47° NN	15	M	68° NN	15	M	82° NN	15	S	98° NN	
16	L		16	J	69° NN	16	J	83° NN	16	D	99° NN	Lama Teunsang Méditation de Shiné
17	M	48° NN	17	V		17	V		17	L		
18	M		18	S		18	S		18	M		
19	J	49° NN	19	D		19	D		19	M		
20	V		20	L	Sortie pré-retraite	20	L	Début retraite 3 ans	20	J		
21	S	50° NN	21	M		21	M		21	V		
22	D		22	M		22	M		22	S		
23	L	51° NN	23	J		23	J		23	D		
24	M		24	V	Rituels de Mahakala	24	V		24	L		
25	M	52° NN	25	S		25	S		25	M		
26	J		26	D	Tchilou	26	D		26	M		
27	V	53° NN	27	L	Nouvel An Tibétain	27	L		27	J		
28	S		28	M		28	M		28	V		
29	D	54° NN				29	M		29	S		
30	L					30	J		30	D		
31	M	55° NN				31	V					