



Calendrier

de Mars 2024
à Août 2024



CYCLES DE TRANSMISSION



Les cycles Shiné / Lhagtong

Après plusieurs années de cycles «Mahamoudra» et afin de rendre plus flexibles les week-ends de pratique, nous proposons une nouvelle formule de transmission. Dans ce nouveau programme nous vous proposons des week-ends **Introduction, Shiné, Lhagtong** et enfin des week-ends **Vajrayana**. Le propos de ces différents thèmes est détaillé ci-dessous.

Il est important de souligner que la pratique du Dharma s'inscrit dans une voie progressive autant du point de vue de la compréhension que de la méditation.

Week-end d'**Introduction à l'enseignement bouddhiste & à la méditation de Shiné** :

Première approche de l'enseignement du Bouddha (le Dharma) et de la méditation de «Shiné» (Samatha) : la pacification mentale qui constitue la base de toute pratique méditative. Ce week-end s'adresse particulièrement aux personnes qui n'ont pas ou peu d'expérience de la méditation.

Cycle **Shiné** :

Apprentissage et approfondissement de la méditation de Shiné (pacification mentale) qui constitue la base de toute pratique méditative.

Cycle **Lhagtong** : la «Vision Pénétrante». La pratique de Lhagtong est le chemin qui conduit à l'expérience de la nature de l'esprit, le Mahamoudra. Pour participer à ce week-end, il faut avoir une bonne expérience de la pratique de Shiné.

Pratique de **Shiné / Lhagtong** en silence :

Ces week-ends sont entièrement dédiés à la méditation et se déroulent en silence. Les participants peuvent ainsi approfondir leur pratique de Shiné et/ou Lhagtong dans le cadre de sessions de méditations collectives. Il est préférable d'avoir reçu les instructions de ces pratiques pour y participer bien qu'elles seront rappelées lors du week-end.

Cycle **Vajrayana** : le Vajrayana est également appelé le véhicule des «moyens habiles». Il offre une approche singulière et particulièrement puissante pour expérimenter et réaliser la nature de l'esprit, le Mahamoudra. Dans cette transmission, l'accent sera mis sur l'intégration de ces pratiques dans notre vie quotidienne. Pour y participer il est souhaitable d'avoir une bonne pratique de Shiné et de Lhagtong.

Les autres cycles

Cycle d'**études** : il est guidé par Lama Tsultrim et porte sur les fondements du Dharma selon les différents véhicules.

Pratiques fondamentales : Ngöndro :

Ces week-ends d'instructions et de pratique porteront sur les pratiques fondamentales du Mahamoudra : Le Refuge et le développement de la Bodhicitta (l'esprit d'Éveil qui fait naître la compassion envers tous les êtres) & la pratique de Vajrasattva. Les Ngöndros sont considérés dans la Lignée Kagyu comme l'une des manières les plus puissantes pour dissiper les voiles à la réalisation du Mahamoudra. Il est recommandé d'avoir une certaine préparation physique pour participer à ces week-ends.

Pratique de «Tchenrézi» :

Tchenrézi est un yidam, un symbole de méditation qui personnifie notre nature de Bouddha, la sagesse rayonnante d'amour et de compassion. Faire la pratique de Tchenrézi à 4 bras, réciter son mantra permet d'accomplir les phases de développement et d'achèvement communes à toute pratique du Vajrayana. C'est une pratique courte et profonde, facile à mettre en pratique et à intégrer au quotidien. Particulièrement bénéfique pour le monde d'aujourd'hui.

Entretien des espaces verts :

Ces journées sont consacrées à l'entretien des jardins et des espaces verts autour du centre. Si vous souhaitez y participer, vous êtes les bienvenus. Vous pouvez également venir avec votre famille. N'oubliez pas vos outils si vous en avez (gants, cisailles, machettes, débroussailluses, etc.). Les personnes qui peuvent nous aider à la cuisine sont également les bienvenues.

La retraite de **Tara Verte** : Tara est un yidam, elle évoque la sagesse qui libère tous les êtres. Compréhension pure et non duelle de la nature de l'esprit, elle est la source ou la mère de la réalisation spirituelle. Symbole féminin de la compassion, Tara verte représente la compassion agissante, l'activité éveillée.

La pratique de **Nyoung-Né** : Nyoung Né est une pratique liée à l'aspect de Tchenrézi à onze visages et mille bras, personnification de l'amour et de la compassion des Bouddhas. Cette pratique associe tous les aspects du Dharma, ainsi que l'essence des trois véhicules : l'observance des vœux de conduite éthique, l'entraînement à l'Esprit d'Éveil du Bodhisattva et la mise en œuvre des moyens habiles et profonds du Vajrayana incluant la récitation de mantras et les visualisations.



Les Enseignements

Une fois par mois, un moine du centre Bodhicharya France se rend dans les tcheulings pour une soirée de pratique et d'enseignement. La soirée commence par un temps de méditation guidée, puis, pendant une heure, l'enseignant développe un point du Dharma (l'écoute) auquel fait suite un temps de questions / réponses (la réflexion). Pendant le mois qui suit, le pratiquant entraîne son esprit (la méditation). La soirée se termine en toute convivialité autour d'une tasse de thé.

Le prosélytisme est interdit dans le bouddhisme, c'est pourquoi la transmission du Dharma doit nécessairement faire l'objet d'une demande. **Celle-ci se traduit par une offrande des participants à l'enseignant à la discrétion de chacun. Elle témoigne de la valeur que nous accordons à la transmission. Elle est très importante du point de vue de l'auditeur comme de l'enseignant.**

Les Tcheulings

Les tcheulings (« Jardins du Dharma ») ont été créés pour rendre accessible le Dharma là où les personnes vivent et travaillent. Ils leur permettent ainsi de découvrir l'enseignement du Bouddha, d'en approfondir la compréhension et d'avoir à leur disposition un lieu de pratique. Ceci a pu se mettre en place et se maintient encore aujourd'hui grâce au dynamisme et à la générosité de leurs membres. **Les tcheulings étant rattachés à l'activité du centre Bodhicharya France, il est nécessaire d'être membre de l'association Bodhicharya France pour participer aux activités des tcheulings.** Pour toute information, veuillez prendre contact avec le responsable du tcheuling le plus proche de chez vous.

Sangha Études (en visioconférence)

Sangha Études est une rencontre en ligne de présentations mutuelles de notre compréhension des textes du Dharma, basées sur des commentaires de Maîtres contemporains et du passé. Ces rencontres s'adressent aux personnes déjà engagées dans la pratique du Dharma qui souhaitent approfondir leur compréhension à travers l'étude de textes. Il ne s'agit pas d'un enseignement, mais de l'étude individuelle d'un ouvrage commun suivi d'un travail de recherche. L'objectif de ces séances est de renforcer sa compréhension des passages étudiés et de partager ses recherches aux autres.

Ces rencontres sont animées par Lama Tsultrim qui s'assurera que leur déroulement reste conforme à l'orientation du thème.



■ Bodhicharya France Centre monastique de Lusse

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 20h : (voir dates sur le calendrier)

Pour tout renseignement,
contacter Francis BOURGUER : 06 64 24 40 36

■ Bodhicharya - Colmar

Adresse : voir site internet de Bodhicharya

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 19h : (voir dates sur le calendrier)
Méditation en groupe une fois par mois.

Pour tout renseignement,
contacter Christelle FONKENEL au 06 11 43 77 37

■ Bodhicharya - Meudon

Adresse : chez Laurent NOTTALE

46, allée du Mail • 92360 Meudon-La-Forêt

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 19h : (voir dates sur le calendrier).
Méditation hebdomadaire en groupe le mercredi à 19h

Pour tout renseignement,
contacter Laurent NOTTALE
au 06 87 76 84 90

ou par mail: tcheulingdemeudon@orange.fr

■ Bodhicharya - Belfort

La maison de quartier des glacis du château •
22 avenue de la Laurencie • 90000 Belfort

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 19h30 : (voir dates sur le calendrier).

Pour tout renseignement,
contacter Hervé ARNOUX au 06 71 57 36 91

• méditation du calme mental les jeudis de 18h à 19h
(sauf les jeudis de tcheuling) : 36 rue Barboilloz à Vesoul,
chez Hervé ARNOUX au 06 71 57 36 91

• les jeudis à 19h30 au 4, rue de Rome à BELFORT,
chez Christian Vuillier Devillers au 06 82 34 03 00

■ Bodhicharya - Mulhouse

Adresse : Lerchenberg

11 rue du Cercle • 68200 Mulhouse

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 20h : (voir dates sur le calendrier).

Pour tout renseignement,
contacter Yann FOULFOIN au 06 07 26 55 87

■ Bodhicharya - Nancy

Adresse : Dojo Zen

30 rue Christian Pfister • 54000 Nancy

Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 20h : (voir dates sur le calendrier).

Pour tout renseignement,
contacter Patrick ARNOULD au 06 73 42 96 29.

■ Bodhicharya - Strasbourg

Adresse : Centre Zen

21, rue des Magasins • 67000 Strasbourg

Méditation et enseignement mensuels avec le moine Orgyen à 19h : (voir dates sur le calendrier).

Pour tout renseignement,
contacter le secrétariat du centre au 03 29 51 21 93
ou par mail : contact@bodhicharya-france.org

■ Bodhicharya - Épinal

Adresse : Micro-crèche Câlines Doudou •

22 allée du Général de Reffye • 88000 Epinal

Méditation et enseignement mensuels avec le moine Orgyen à 20h : (voir dates sur le calendrier).

Pour tout renseignement,
contacter Joëlle SCHMIDLIN au 06 18 21 12 17



CALENDRIER 2024



M A R S			réf. livret
1	VEN	Retraite fermée (intégralement en silence) jusqu'au 3 mars.	
2	SAM		
3	DIM		
4	LUN		
5	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	p.4
6	MER	<i>Enseignement à Lusse.</i>	
7	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
8	VEN		
9	SAM	Cycle Études : Le Mahayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.3
10	DIM		
11	LUN		
12	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	p.4
13	MER	<i>Sangha études (en visioconférence). Enseignement à Meudon.</i>	
14	JEU		
15	VEN		
16	SAM	Introduction à l'enseignement bouddhiste & à la méditation. Guidé par le moine Orgyen.	p.2
17	DIM		
18	LUN		
19	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	p.4
20	MER	<i>Enseignement à Mulhouse.</i>	
21	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
22	VEN		
23	SAM	Pratiques fondamentales (Ngöndro). Guidé par le moine Orgyen. Enseignement de Lama Tsultrim à Berlin.	p.3
24	DIM		
25	LUN		
26	MAR		
27	MER	<i>Sangha études (en visioconférence).</i>	
28	JEU		
29	VEN	Instructions et pratique de Nyoung-Né. Guidé par Lama Tsultrim. (Les instructions commenceront à 17h vendredi.)	p.2
30	SAM		
31	DIM		

SUITE...

A V R I L			réf. livret
1	LUN	Instructions et pratique de Nyoung-Né. Guidé par Lama Tsultrim.	p.3
2	MAR	Enseignement à Épinal.	p.4
3	MER	Enseignement à Lusse.	
4	JEU	Enseignement à Belfort.	
5	VEN		
6	SAM	Centre fermé.	
7	DIM		
8	LUN		
9	MAR	Enseignement à Nancy.	p.4
10	MER	Sangha études (en visioconférence). Enseignement à Meudon.	
11	JEU		
12	VEN		
13	SAM	Cycle Études : Le Mahayana. Guidé par Lama Tsultrim. Enseignement du moine Orgyen à Belle-Île-en-Mer.	p.3
14	DIM		
15	LUN		
16	MAR	Enseignement à Colmar.	p.4
17	MER	Enseignement à Mulhouse.	
18	JEU	Enseignement à Strasbourg.	
19	VEN		
20	SAM	Cycle Shiné. Guidé par le moine Orgyen.	p.2
21	DIM		
22	LUN		
23	MAR		
24	MER	Sangha études (en visioconférence).	p.4
25	JEU		
26	VEN		
27	SAM	Pratique individuelle (en silence). Enseignement de Lama Tsultrim à Faro.	
28	DIM		
29	LUN		
30	MAR		



CALENDRIER 2024



M A I				réf. livret
1	MER	Enseignement à Lusse.	Entretien des espaces verts.	p.3
2	JEU			
3	VEN			
4	SAM	Pratiques fondamentales (Ngöndro). Guidé par le moine Orgyen.		p.3
5	DIM			
6	LUN			
7	MAR	Enseignement à Épinal.		p.4
8	MER		Retraite de Shiné / Lhagtong en silence. Guidée par Lama Tsultrim.	p.2
9	JEU	Enseignement à Belfort.		
10	VEN			
11	SAM			
12	DIM			
13	LUN			
14	MAR	Enseignement à Nancy.		p.4
15	MER	Sangha études (en visioconférence). Enseignement à Meudon.		
16	JEU			
17	VEN			
18	SAM	Instructions et pratique de Tara Verte. Guidé par le moine Orgyen. Le cycle de transmission commence le samedi à 9h et se termine lundi à 12h.		p.3
19	DIM			
20	LUN			
21	MAR	Enseignement à Colmar.		p.4
22	MER	Enseignement à Mulhouse.		
23	JEU	Enseignement à Strasbourg.		
24	VEN			
25	SAM	Centre fermé.		
26	DIM			
27	LUN			
28	MAR			
29	MER			
30	JEU			
31	VEN			



SUITE...

J U I N			réf. livret
1	SAM	Introduction à l'enseignement bouddhiste & à la méditation.	p.2
2	DIM	Guidé par le moine Orgyen.	
3	LUN		
4	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	p.4
5	MER	<i>Enseignement à Lusse.</i>	
6	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
7	VEN		
8	SAM	Cycle Études : Le Mahayana.	p.3
9	DIM	Guidé par Lama Tsultrim.	
10	LUN		
11	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	p.4
12	MER	<i>Sangha études (en visioconférence). Enseignement à Meudon.</i>	
13	JEU		
14	VEN		
15	SAM	Journée découverte pour les enfants.	
16	DIM	10h : Rituel d'offrande à Milarépa (Tsok). 14h : Assemblée générale de l'association Bodhicharya France. 15h : Assemblée générale de l'association Aide à la Sangha Monastique.	
17	LUN		
18	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	p.4
19	MER	<i>Enseignement à Mulhouse.</i>	
20	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
21	VEN		
22	SAM	Cycle Lhagtong. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2
23	DIM		
24	LUN		
25	MAR		
26	MER	<i>Sangha études (en visioconférence).</i>	p.4
27	JEU		
28	VEN		
29	SAM	Fête du Bouddha à Strasbourg.	
30	DIM		



CALENDRIER 2024



JUILLET			réf. livret
1	LUN	Fermeture du centre jusqu'au 15 juillet..	
2	MAR		
3	MER		
4	JEU		
5	VEN		
6	SAM		
7	DIM		
8	LUN		
9	MAR		
10	MER		
11	JEU		
12	VEN		
13	SAM		
14	DIM		
15	LUN		
16	MAR	Retraite Ngöndro. Guidé par le moine Orgyen. <i>La retraite peut être effectuée dans son intégralité ou pour quelques jours seulement. Il faut avoir reçu les instructions pour participer à cette retraite. Elle commence le mardi à 17h et se termine le dimanche à 12h. L'arrivée des participants se fait à partir de 14h30.</i>	p.3
17	MER		
18	JEU		
19	VEN		
20	SAM		
21	DIM		
22	LUN		
23	MAR	Retraite de Tchenrézi. Guidée par Lama Tsultrim. <i>La retraite peut être effectuée dans son intégralité ou pour quelques jours seulement. Il faut avoir reçu les instructions pour participer à cette retraite. Elle commence le mardi à 17h et se termine le dimanche à 12h. L'arrivée des participants se fait à partir de 14h30.</i>	p.3
24	MER		
25	JEU		
26	VEN		
27	SAM		
28	DIM		
29	LUN	Séminaire d'été sous la guidance de Ringou Rinpoché au Portugal.	
30	MAR		
31	MER		



A O Û T			réf. livret
1	JEU	Séminaire d'été sous la guidance de Ringou Rinpoché au Portugal.	
2	VEN		
3	SAM		
4	DIM		
5	LUN	Fermeture du centre jusqu'au 12 août..	
6	MAR		
7	MER		
8	JEU		
9	VEN		
10	SAM		
11	DIM		
12	LUN		
13	MAR	1	<i>p.3</i>
14	MER		
15	JEU	2	
16	VEN		
17	SAM	3	
18	DIM		
19	LUN	4	
20	MAR		
21	MER	5	
22	JEU		
23	VEN	6	
24	SAM		
25	DIM	7	
26	LUN		
27	MAR	8	
28	MER		
29	JEU		
30	VEN		
31	SAM	Fermeture du centre jusqu'au 12 septembre.	





Centre monastique bouddhiste

BODHICHARYA FRANCE

1, La Bouille 88490 Lusse

Tel : 03 29 51 21 93

E-mail : contact@bodhicharya-france.org

Site internet : www.bodhicharya-france.org

