



Calendrier

de Septembre 2026
à février 2027



CYCLES DE TRANSMISSION



La Voie de la Libération

Dans ce nouveau programme nous vous proposons un cycle de transmission comprenant **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 «**La Voie de la Libération**» :

Module 1 - **Shiné** :

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

Module 2 - **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.

Cycle d'**études** : il est guidé par Lama Tsultrim et porte sur les fondements du Grand Véhicule : Le Mahayana et le Vajrayana. Ces week-ends d'étude sont ouverts à tous ceux qui ont déjà des notions de base du Dharma.

Pratique collective intensive de Shiné / Lhagtong :

Ces week-ends se déroulent entièrement en silence selon un programme de méditations collectives. Pas de téléphone, pas de lecture : Simplement observer son esprit. Ces retraites s'adressent aux personnes qui sont déjà familiarisées avec la pratique de la méditation et par conséquent ne conviennent pas aux débutants. Aucune instruction ne sera donnée.

Les autres cycles

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**. Nous proposons également des week-ends et des retraites consacrés à la pratique de **l'offrande du Mandala** pour les personnes qui sont déjà engagées dans les Ngöndros. 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.

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.

Pratique 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, qui accorde instantanément sa protection aux êtres.

Les **retraites fermées** s'adressent aux personnes ayant déjà une pratique régulière et autonome de la méditation et qui souhaitent l'approfondir dans un cadre privilégié. Le programme alterne entre des temps de pratique individuelle et des temps de pratique commune dans le temple. La retraite se passe totalement en silence et doit être effectuée dans son intégralité.

Entretien des espaces verts :

Ces journées seront 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 et n'oubliez pas vos outils si vous en avez (gants, cisailles, débroussailluses, etc.).

Pratique **individuelle** en silence:

Les séjours de pratique individuelle sont destinés aux personnes qui souhaitent approfondir leur pratique personnelle. Le déroulement de ces séjours est détaillé sur la page d'inscription en ligne. Ces séjours s'effectuent intégralement en silence.



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 avec les 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 : centre Zen • 20 rue d'Agen • 68000 Colmar
Enseignement et méditation mensuels avec le moine Orgyen à 19h : (voir dates sur le calendrier)
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 Myriam Boulay au 06 22 29 33 18

■ Bodhicharya - Mulhouse

Adresse : Passerelle de la Doller
31/33 rue principale • 68950 Reiningue.
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 Câlins 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 2026



		SEPTEMBRE	réf. livret
1	MAR	Fermeture du centre jusqu'au 8 septembre.	
2	MER		
3	JEU		
4	VEN		
5	SAM		
6	DIM		
7	LUN		
8	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	
9	MER	<i>Enseignement à Lusse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
10	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
11	VEN		
12	SAM	Cycle Études : Le Vajrayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2
13	DIM		
14	LUN		
15	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	
16	MER	<i>Enseignement à Meudon.</i>	
17	JEU		
18	VEN		
19	SAM	Introduction à l'enseignement bouddhiste & à la méditation. Guidé par le moine Orgyen.	p.2
20	DIM		
21	LUN		
22	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	
23	MER	<i>Enseignement à Mulhouse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
24	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
25	VEN		
26	SAM	Pratique individuelle (en silence)	p.3
27	DIM		
28	LUN		
29	MAR		
30	MER		

SUITE...

OCTOBRE			réf. livret
1	JEU		
2	VEN		
3	SAM	Pratique collective intensive de Shiné / Lhagtong. Guidé par le moine Namgyal. Enseignement de Lama Tséring à Belle-Isle-En-Mer.	p.2
4	DIM		
5	LUN		
6	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	
7	MER	<i>Enseignement à Lusse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
8	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
9	VEN		
10	SAM	Entretien des espaces verts. <i>Enseignement de Lama Tsultrim à Faro.</i>	p.3
11	DIM		
12	LUN		
13	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	
14	MER	<i>Enseignement à Meudon.</i>	
15	JEU		
16	VEN		
17	SAM	Cycle «La Voie de la Libération» - Module 1 : Shiné. Guidé par le moine Orgyen.	p.2
18	DIM		
19	LUN		
20	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	
21	MER	<i>Enseignement à Mulhouse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
22	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
23	VEN		
24	SAM	Pratique individuelle (en silence) <i>Enseignement de Lama Tsultrim à Berlin.</i>	
25	DIM		
26	LUN		
27	MAR		
28	MER		
29	JEU		
30	VEN		
31	SAM	Cycle Études : Le Vajrayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2



CALENDRIER 2026



NOVEMBRE			réf. livret
1	DIM	Cycle Études : Le Vajrayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2
2	LUN		
3	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	
4	MER	<i>Enseignement à Lusse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
5	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
6	VEN		
7	SAM	Pratiques fondamentales : Offrande du Mandala.	p.3
8	DIM	Guidé par le moine Orgyen.	
9	LUN		
10	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	
11	MER	<i>Enseignement à Meudon.</i>	
12	JEU		
13	VEN		
14	SAM	Instructions et pratique de Tchenrezi. Guidé par Lama Tsultrim.	p.3
15	DIM	<i>Enseignement à Belle-Isle-en-Mer.</i>	
16	LUN		
17	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	
18	MER	<i>Enseignement à Mulhouse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
19	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
20	VEN		
21	SAM	Pratique collective intensive de Shiné / Lhagtong.	p.2
22	DIM	Guidé par le moine Namgyal.	
23	LUN		
24	MAR		
25	MER		
26	JEU		
27	VEN		
28	SAM	Cycle Études : Le Vajrayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2
29	DIM		
30	LUN		



SUITE...

D É C E M B R E			réf. livret
1	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	
2	MER	<i>Enseignement à Lusse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
3	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
4	VEN		
5	SAM	Instructions et pratique de Tara Verte. Guidé par le moine Orgyen.	p.3
6	DIM		
7	LUN		
8	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	
9	MER	<i>Enseignement à Meudon.</i>	
10	JEU		
11	VEN		
12	SAM	Pratiques fondamentales : Refuge & Bodhicitta / Vajrasattva. Guidé par le moine Orgyen. Enseignement de Lama Tsultrim à Berlin.	p.2
13	DIM		
14	LUN		
15	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	
16	MER	<i>Enseignement à Mulhouse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
17	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
18	VEN		
19	SAM	Fermeture du centre jusqu'au 12 janvier.	
20	DIM		
21	LUN		
22	MAR		
23	MER		
24	JEU		
25	VEN		
26	SAM		
27	DIM		
28	LUN		
29	MAR		
30	MER		
31	JEU	Nouvel An. Nous vous communiquerons plus d'informations ultérieurement.	

CALENDRIER 2027



		JANVIER	réf. livret
1	VEN	Fermeture du centre jusqu'au 12 janvier.	
2	SAM		
3	DIM		
4	LUN		
5	MAR		
6	MER		
7	JEU		
8	VEN		
9	SAM		
10	DIM		
11	LUN		
12	MAR	<i>Enseignement à Épinal.</i>	
13	MER	<i>Enseignement à Lusse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
14	JEU	<i>Enseignement à Belfort.</i>	
15	VEN		
16	SAM	Introduction à l'enseignement bouddhiste & à la méditation.	p.2
17	DIM	Guidé par le moine Orgyen.	
18	LUN		
19	MAR	<i>Enseignement à Nancy.</i>	
20	MER	<i>Enseignement à Meudon.</i>	
21	JEU		
22	VEN		
23	SAM	Cycle Études : Le Vajrayana. Guidé par Lama Tsultrim.	p.2
24	DIM		
25	LUN		
26	MAR	<i>Enseignement à Colmar.</i>	
27	MER	<i>Enseignement à Mulhouse. Sangha études (en visioconférence).</i>	
28	JEU	<i>Enseignement à Strasbourg.</i>	
29	VEN		
30	SAM	Cycle «La Voie de la Libération» - Module 2 : Lhagtong.	p.2
31	DIM		



SUITE...

		FÉVRIER	réf. livret
1	LUN		
2	MAR	Retraite fermée (intégralement en silence) du 2 au 7 février. <i>Chacun peut venir pour effectuer la pratique qu'il souhaite pendant les sessions individuelles et participer aux pratiques communes. La retraite doit être effectuée dans son intégralité. Elle commence le mardi à 16h et se termine le dimanche à 12h. L'arrivée des participants se fait à partir de 14h30. Le programme des journées vous sera communiqué ultérieurement.</i>	p.3
3	MER		
4	JEU		
5	VEN		
6	SAM		
7	DIM		
8	LUN		
9	MAR		
10	MER		
11	JEU		
12	VEN		
13	SAM		
14	DIM	<i>Losar : Célébration du nouvel an Tibétain dimanche 14.</i>	
15	LUN	Fermeture du centre.	
16	MAR	Retraite fermée (intégralement en silence) du 16 au 21 février. <i>Chacun peut venir pour effectuer la pratique qu'il souhaite pendant les sessions individuelles et participer aux pratiques communes. La retraite doit être effectuée dans son intégralité. Elle commence le mardi à 16h et se termine le dimanche à 12h. L'arrivée des participants se fait à partir de 14h30. Le programme des journées vous sera communiqué ultérieurement.</i>	p.3
17	MER		
18	JEU		
19	VEN		
20	SAM		
21	DIM		
22	LUN		
23	MAR	Retraite intensive de Shiné / Lhagtong (intégralement en silence) du 23 au 28 février. <i>La retraite doit être effectuée dans son intégralité. Elle commence le mardi à 16h et se termine le dimanche à 12h. L'arrivée des participants se fait à partir de 14h30. Le programme des journées vous sera communiqué ultérieurement.</i>	p.2
24	MER		
25	JEU		
26	VEN		
27	SAM		
28	DIM		





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

