

Palden Shangpa

LA BOULAYE



BOURGOGNE - FRANCE

PROGRAMME 2020



Chers amis,

Plusieurs évènements ont marqué l'année 2019 : En premier lieu les visites de Kyabjé Kalou Rinpoché, et du vénérable Mochog Rinpoché.

Puis la retraite de deux semaines en juin et celle de trois jours en décembre, toutes deux guidées par Kyabjé Kalou Rinpoché

Le Centre Paldenshangpa la Boulaye est ouvert à toutes et à tous, bouddhistes et non bouddhistes.

La motivation qui préside à l'activité du centre est le bien de tous les êtres. Dans ce but, durant

toute l'année 2020, un programme de retraites, d'enseignements et de stages est proposé.

Nous accueillons des pratiquants engagés, des stagiaires mais aussi de simples visiteurs.

Pour ces derniers, des visites sont proposées toute l'année dans la galerie du temple,

Pour les pratiquants plus engagés et pour les stagiaires, nous sommes très heureux de vous présenter un programme d'enseignements du Dharma et de stages variés.

Nous espérons qu'il vous inspirera.

L'école Shangpa Kagyu

la lignée Shangpa Kagyu débute avec le grand yogi Kyoungpo Neljor qui vécut de 990 à 1140 après J.C. Il eut 150 Maîtres Indiens et Népalais dont les deux principaux furent les deux dakinis de Sagesse : Nigouma et Soukhasiddhi. Kyoungpo Neljor rapporta leurs enseignements jusqu'au Tibet et s'établit dans la région de Shang, d'où le nom de lignée Shangpa.

Depuis cette époque jusqu'à nos jours avec Kyabjé Kalou Rinpoché cette transmission s'est maintenue vivante et pure. C'est une merveilleuse opportunité de pouvoir se rattacher à une telle lignée.

Bienvenue à Palden Shangpa

Kalou Rinpoché,

A la grande joie de ses disciples, la nouvelle naissance de Kyabjé Kalou Rinpoché (17 septembre 1990) a été reconnue par son éminence Tai Sitou Rinpoché, Sa sainteté le Dalaï Lama ainsi que par les grands Maîtres des autres lignées. Dès son plus jeune âge, le vénérable Kyabjé Bokar Rinpoché prit soin de lui et assura son éducation au monastère de Mirik en Inde. A l'âge de 15 ans il y accomplit la traditionnelle retraite de 3 ans.

Il fit ensuite, une requête auprès de son Eminence Tai Sitou Rinpoché pour recevoir la transmission complète des initiations Shangpa Kagyu ainsi que la composition d'un texte des préliminaires, spécifique à cette tradition. Ceci fut accompli au monastère de Sitou Rinpoché à Shérab Ling en 2009. L'évènement, ouvert à tous, réunit plus de 700 personnes venues de nombreux pays.

Un mois plus tard, c'est Kalou Rinpoché lui-même, alors âgé de 19 ans qui donna ces mêmes transmissions aux moines de son monastère qui se préparaient à entrer en retraite.

Venue de grands Maîtres au Centre DKL

D'éminents maîtres tels que Kyabjé Kalou Rinpoché, et le Vénérable Mochog Rinpoche viennent régulièrement au Centre Palden Shangpa La Boulaye offrir leurs enseignements et transmissions.

Enseignements réguliers au Centre et ailleurs

Pour celles et ceux qui viennent au Centre Palden Shangpa La Boulaye, les lamas proposent des enseignements réguliers toute l'année, ceux-ci concernent la découverte et l'approfondissement de la Méditation et de la Sagesse Bouddhiste, selon les indications de Kyabjé Kalou Rinpoché. Pour celles et ceux qui résident loin du centre et souhaitent recevoir les enseignements et instructions pratiques du Dharma, les lamas se déplacent régulièrement dans des centres « affiliés ».

Remerciements

Nous renouvelons notre gratitude envers tous ceux qui de près ou de loin contribuent à soutenir le centre, que ce soit par une participation financière, une aide concrète en effectuant les différentes tâches à accomplir dans le centre ou simplement par leur présence.

Si le centre peut poursuivre son activité d'enseignement du Dharma, c'est grâce à vous.



Événements...



Enseignements avec

Shangpa Meunlam conduit par Kyabje Kalou Rinpoche

17 au 21 Juin 2020

Le Meunlam, est un événement d'aspiration collective pour le monde et pour l'illumination de tous les êtres. Les prières communes aident à surmonter les obstacles à la paix et à créer des conditions permettant à tous les êtres de vivre en harmonie. Les pratiques se feront ensemble dans le grand temple.

Frais de participation : 25€ par jour



Très Vénérable Wangchen Rinpoche

23 au 29 Juin 2020

Sa Sainteté Dordjé Chang Kalu Rinpoché a présenté publiquement le vénérable Wangchen Rinpoché à son auditoire à Los Angeles en 1988, sous le nom de « Kalu le plus jeune », son compagnon de méditation au Tibet. Il a parlé de l'intelligence vive et de la profonde compassion pour les autres êtres que Rinpoché a démontré alors qu'il était enfant. « Après avoir vu ce que j'ai vu, vu sa dévotion pour le Dharma, je n'ai aucun doute sur le fait qu'il est un Tulkou. »

Il est un maître pratiquant de Nyong né.

Pratique de 3 Nyong-nés.

Frais de participation : 25€ par jour



Très Vénérable Mogchok Rinpoché

Du 4 au 5 juillet 2020

Le très vénérable Mogchok Rinpoché est un maître tibétain détenteur des lignées Shangpa et Gelugpa.

A l'âge de trois ans, il a été reconnu par Sa Sainteté le Dalai Lama comme la réincarnation de Mogchokpa Rinchèn Tseudru, grand yogi Shangpa dont la lignée remonte au XIème siècle. Depuis fin 1999, il réside et enseigne en France, en Italie et en Espagne.

Enseignements : « L'entraînement de l'esprit en rapport avec la nourriture, la respiration et le sommeil. »

Frais de participation : 25€ par jour

Excellente année à toutes et à tous. L'équipe de Palden Shangpa La Boulaye.

Enseignements



Découverte du bouddhisme

Ecoute, découverte, réflexion, méditation

Il y a beaucoup de notions sur le bouddhisme qui sont connues mais sont souvent assez vagues et confuses.

Ce séminaire vous propose d'éclaircir les notions fondamentales qui constitueront une base simple et solide pour des séminaires ultérieurs.

Au cours du week-end seront expliqués :

La vie du bouddha historique, son enseignement, des notions plus générales et une approche de la méditation.

Ouvert à tous

Lama

J-P. SEUNAM

1er et 2 fév.

4 et 5 avril

6 et 7 juin

3 et 4 oct.

12 et 13 déc.

Frais de participation :
15€ par jour

Les fondamentaux du Bouddhisme

Le Bouddha Shakyamouni a consacré la moitié de sa vie à l'enseignement. Pour répondre aux différentes tendances et aux divers tempéraments de ses auditeurs, il a exposé un grand nombre de méthodes. Pour rendre l'étude et la pratique plus aisées nous aborderons les points essentiels de tous ses enseignements qui forment « les Fondamentaux du Bouddhisme ». Il s'agit d'un cycle d'études, de réflexions et de méditations proposées à tous, bouddhistes ou non bouddhistes. Les différents thèmes abordés successivement proposent une approche graduelle du bouddhisme, nous donnant ainsi l'opportunité de mieux comprendre les enseignements du Bouddha (études et réflexions) et de commencer à pratiquer la méditation.

Ouvert à tous

Lama

**Dominique
ZANGMO**

18 et 19 janv.

22 et 23 fév.

14 et 15 mars

23 et 24 mai

22 et 23 août

10 et 11 oct.

21 et 22 nov.

19 et 20 déc.

Frais de participation :
15€ par jour



Introduction à la méditation

Voie de l'apaisement des perturbations mentales

Ouvert à tous

Depuis sa fondation, le centre organise des stages d'initiation à la méditation. Il est proposé ici une série de stages, aussi bien pour les débutants que pour ceux qui sont déjà familiarisés avec une pratique spirituelle.

Les stagiaires recevront un enseignement soutenu, portant sur les différents points de la posture de méditation, sur les perturbations de l'esprit et les différents moyens d'y remédier durant la méditation.

Lama
J-P. SEUNAM
Lama
Brigitte PEMA

4 et 5 janv.
14 et 15 mars
16 et 17 mai
5 et 6 sept.
17 et 18 oct.
28 et 29 nov.

Frais de participation :
15€ par jour

Chine 1 (débutant)

Apaisement et tranquillité

Ouvert à tous

Les personnes qui désirent entrer dans la pratique d'une méditation régulière, pourront suivre ce stage, s'entraîner graduellement aux différentes méthodes enseignées pour apaiser l'esprit et pour le stabiliser.

Apaiser le courant de nos pensées et de nos perturbations mentales c'est la base du chemin de la méditation.

En s'exerçant à cette pratique, il est possible d'établir de bonnes bases qui seront très utiles aux autres formes de méditation.

Lama
Éric DETCHEN
Lama
Brigitte PÉMA
Lama
MINGYOUR

25 et 26 janv.
22 et 23 fév.
21 et 22 mars
8 et 9 mai
25 et 26 juil.
10 et 11 oct.
5 et 6 déc.

Frais de participation :
15€ par jour

Pratiques préliminaires Shangpa

Fondement de la pratique spirituelle

Ouvert à tous

Ces quatre pratiques préliminaires spéciales sont le fondement pour le développement des pratiques du Vajrayana.

On commence par les quatre réflexions : Sur la précieuse existence humaine, la mort et l'impermanence, la loi du karma, et la défectuosité du cycle des existences, nous prenons conscience du vrai sens de la vie.

Puis on pratique les quatre préliminaires spéciaux du vajrayana :

- la prise de refuge et le développement de la pensée d'Eveil.
- la pratique de Dordjé Sempa et de son mantra à cent syllabes.
- l'offrande du mandala, pour regrouper les deux accumulations.
- le Gourou yoga, qui fait naître la confiance et la dévotion envers le maître spirituel.

Lama
PHUNTSOK

8 et 9 fév.
11 et 12 avril
5 et 6 sept.
14 et 15 nov.

Frais de participation :
15€ par jour

Chine 2 (cycle annuel)

Apaiser et stabiliser

Ouvert à toutes personnes ayant fait le stage de Chiné1 ou ayant déjà une pratique de la méditation.

Les personnes qui désirent entrer petit à petit dans la pratique d'une méditation régulière, pourront suivre la progression de ces stages tout au long de l'année, s'entraîner graduellement aux différentes méthodes enseignées pour apaiser l'esprit et pour le stabiliser.

En s'exerçant à une pratique régulière, il est possible d'établir de bonnes bases qui seront très utiles aux autres formes de méditation.

Il est souhaitable pour ces stages d'avoir une certaine assiduité, dans la mesure du possible, car les enseignements sont donnés graduellement tout au long de l'année.

Lama
Éric DETCHEN

7 et 8 mars
25 et 26 avril
13 et 14 juin
21 et 22 nov.

Frais de participation :
15€ par jour

Lhaktong 1 (La vision pénétrante)

Apaisement et clarté.

Ouvert à ceux ayant fait au moins un an de chiné.

Cette méditation de l'entraînement de l'esprit s'adresse aux pratiquants qui ont déjà une habitude de la méditation de l'apaisement de l'esprit (chiné).

Dans cette première approche de la méditation de la vision pénétrante, après avoir reçu des instructions nous les étudions et les pratiquons en réfléchissant et en les comparant à notre expérience personnelle.

Cette approche méditative est une introduction graduelle pour reconnaître les qualités de l'esprit et son mode de fonctionnement. Il est souhaitable pour ces stages d'avoir une certaine assiduité, dans la mesure du possible, car les enseignements sont donnés graduellement tout au long de l'année avec le même Lama.

**Lama
Éric DETCHEN**

**8 et 9 fév.
1^{er} au 3 mai
(3 jours)
7 et 8 nov.**

Frais de participation :
15€ par jour

L'entraînement de l'esprit (Lodjong)

Pratique du Dharma dans la vie quotidienne

Ouvert à tous

C'est une pratique du grand véhicule ayant à sa source le Bouddha Sakyamuni.

Ce terme désigne l'ensemble des techniques méditatives et des conseils de comportement visant à entraîner l'esprit à la compassion.

Cet entraînement vise à transformer notre esprit. Cette pratique méditative est basée sur le texte de « L'Entraînement Spirituel en Sept Points ». Les méthodes proposées sont des moyens destinés à intégrer à sa pratique spirituelle toutes les difficultés de la vie quotidienne.

**Lama
PHUNTSOK**

**21 au 24 mai
(4 jours)
7 au 11 juil.
(5 jours)
26 au 30 déc.
(5 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour

Lhaktong 2 (La vision pénétrante)

Apaisement et clarté.

Ouvert à ceux ayant déjà participé à un stage de Lhaktong.

Cette méditation de l'entraînement de l'esprit s'adresse aux pratiquants qui ont déjà une habitude de la méditation de l'apaisement de l'esprit (chiné) et de la vision pénétrante.

Sur la base de l'esprit au repos, la deuxième approche, intuitive et immédiate, consiste à voir la nature de l'esprit sans la chercher intellectuellement.

Il est souhaitable pour ces stages d'avoir une certaine assiduité, dans la mesure du possible, car les enseignements sont donnés graduellement tout au long de l'année avec le même Lama.

**Lama
Éric DETCHEN**

**28 et 29 mars
14 et 15 nov.**

Frais de participation :
15€ par jour

Tchenrezi (Amour et Compassion)

Ouverture du cœur et sagesse

Ouvert à tous

Tchenrézi est l'incarnation de l'amour et la compassion de tous les Bouddhas. Sa pratique est extrêmement populaire et répandue au Tibet et au delà dans tout le monde bouddhiste. Son mantra : OM MANI PEME HOUNG est universellement connu.

Cette pratique est d'un accès aisé et nous permet de nous familiariser avec les différentes phases de création et d'achèvement qui sont communes à toutes les pratiques de divinités du Vajrayana.

La session sur un week-end nous permettra d'étudier, d'approfondir et d'expérimenter la sadhana de Tchenrezi.

**Lama
Bertrand
PUNTSO
Lama
Brigitte
PÉMA**

**28 et 29 mars
6 et 7 juin
21 et 22 nov.
19 au 22 déc.**

Frais de participation :
15€ par jour

Bouddha de la médecine

Sangyé Menla

Ouvert à tous

Cette pratique est bénéfique à l'accroissement des conditions de bonne santé, lesquelles sont nécessaires à la vie ordinaire et à la vie spirituelle.

La pratique du Bouddha de médecine est utile pour soi-même mais elle est aussi un excellent moyen pour aider les autres, ceux qui souffrent de maladies, ou ceux qui sont en fin de vie.

Du fait de l'étendue de ces applications, ces stages ouverts à tous, sont particulièrement adaptés pour les personnes dont la profession est liée à la santé.

Lama

Valérie

TSULZANG

11 et 12 janv.

12 et 13 sept.

Frais de

participation :

15€ par jour

Tara Verte

La noble libératrice

Ouvert à tous

Le Bouddhisme compte bon nombre de pratiques de formes variées. Toutes ont pour but de dissiper les voiles qui recouvrent la véritable nature de l'esprit, la nature de Bouddha.

TARA est la Libératrice, parce qu'en tant que sagesse incommensurable, elle libère de toutes souffrances ceux qui la réalisent. La pratique de Tara sera abordée en prenant le texte comme support.

Lama

MINGYOUR

30 mai au

1er juin

(3 jours)

8 au 11 août

(4 jours)

Frais de

participation :

15€ par jour



Yoga de l'intériorité

Yoga tibétain de Kalu Rinpoché

Ouvert à tous

Le précédent Kalu Rinpoché a précisé dans la préface de son texte de «yoga de l'intériorité» :

“ Ce yoga du corps, de la parole et de l'esprit peut être pratiqué par tous et dans toutes les traditions ». Ce yoga nous introduit aux points essentiels des trois véhicules enseignés par le Bouddha (Hinayana, Mahayana et Vajrayana).

Les moyens utilisés sont des postures simples, la respiration, des réflexions et des contemplations.

**Lama
Valérie
TSULZANG**

**15 et 16 fév.
11 au 13 avril
(trois jours)
20 au 23 juil.
(quatre jours)
7 et 8 nov.**

Frais de participation :
15€ par jour

Chiné spécial de Kalou Rinpoché

Jeune et Méditation de Tchenrézi

Ouvert à tous

Cette pratique nous introduit à la méditation du calme mental et nous fait approcher la nature essentielle des cinq éléments (terre, eau, feu, air, espace) comme étant celle de notre esprit. Cette retraite s'adresse aux pratiquants bouddhistes et non-bouddhistes qui découvrent la méditation, et leur permet de la pratiquer de façon intensive.

**Lama
Éric DETCHEN**

**2 au 6 août
(5 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour

Meunlam, étude et méditation

Ouvert à tous

Comprise dans les dix vertus transcendantes (paramitas), la voie des aspirations et des souhaits (meunlam) est un moyen très sûr pour générer les mérites et la sagesse. La lecture, l'étude et la contemplation des Écritures et des poèmes de réalisation ouvrent l'esprit et le cœur à la connaissance et au respect.

Sur trois week-ends, le lama guidera l'étude des prières de souhaits les plus fréquentes ainsi que la réflexion sur les chants de réalisation de Kyabjé Kalou Rinpoché et de Bokar Rinpoché. Il nous introduira à la contemplation de leur sens.

**Lama
YEUNTEN**

**18 et 19 avril
29 et 30 août
31 oct. et
1^{er} nov.**

Frais de participation :
15€ par jour

Retraite de Nyong-ne

Jeune et Méditation de Tchenrézi

Ouvert à tous

La pratique du jeûne associée à la méditation de Chenrezi à mille bras apporte une purification profonde et pleine de sens dans tout notre être.

L'alternance de jeûne partiel le premier jour, suivi d'un jeûne sec avec vœu de silence le second jour, apporte une légèreté et une souplesse sans contrainte dans le corps, et donne à l'esprit une grande liberté.

D'autre part, la pratique de visualisations, de mantras et d'exercices physiques, donne une amplitude spirituelle essentielle à cette discipline.

Le stage commence l'après-midi du premier jour (15h - 17h), pour un enseignement d'introduction qu'il est indispensable de recevoir.

**Lama
YEUNTEN**

**13 au 18 juil.
(6 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour



Lha chi dril droup

Quatre divinités conjointes

Ouvert à tous

Lha Chi Dril Droup, « les quatre divinités conjointes » est une pratique spécifique de la lignée Shangpa Kagyu.

Le lama racine sous l'aspect de Dordjé Tchang est médité au centre du mandala réunissant quatre divinités : Tara verte, Tchenrézi blanc à deux bras, Dordjé Pamo et Mahakala Tchadroupa.

Cette pratique profonde est chargée d'une grande bénédiction.

Lama

PHUNTSOK

**18 au 21 août
(4 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour

Transformer les difficultés en chemin d'éveil

L'ouverture du cœur et de l'Esprit

Ouvert à tous.

Peut-on transformer l'adversité et les difficultés de la vie en chemin d'éveil et comment ?

Nous étudierons un texte composé au XIV^{ème} siècle par Gyelsé Thogmé Zangpo intitulé « 37 pratiques des bodhisattvas », et, en alternant cette étude et la pratique de la méditation nous pourrions approcher les immenses possibilités de l'esprit.

Développer un cœur pur, sensible, une bonne motivation afin d'accomplir ce qui est bon pour soi et tous les êtres, c'est ce que l'on appelle le double bienfait (pour soi et pour les autres). L'ouverture du cœur et de l'Esprit (Bodhicitta) est le fondement du grand véhicule (Mahayana).

Lama

Brigitte PÉMA

**13 au 16 août
(4 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour



Mahakala Tchakdroukpa

Protecteur de sagesse à six bras

Mahakala à six bras est le principal protecteur de la lignée Shangpa. Tous les aspects de Mahakala sont une manifestation du Bodhisattva Avalokiteshvara.

Avalokiteshvara est paisible mais quand le karma des êtres sensibles est tel que la paix ne peut pas les aider et ne peut pas les apprivoiser, le Bouddha se manifeste sous une forme courroucée.

Le feu de Mahakala brûle pour nous aider, pour nous protéger de nos propres souillures, pour aider tous les êtres sensibles face à tous les obstacles.

Durant ce stage nous apprendrons à faire la pratique courte d'offrande à Mahakala à six bras avec la récitation de son mantra.

Lama
MINGYOUR

18 et 19 avril
17 et 18 oct.

Frais de participation :
15€ par jour

Tcheu

Tcheu est une pratique ayant son origine au Tibet au travers de Machik Labdreun, émanation de Tara et de la Prajnaparamita. Elle fut transmise dans toutes les lignées tibétaines jusqu'à nos jours.

Aussi appelé «Le Mahamoudra qui coupe court», Tcheu est une pratique complète, profonde et inspirante par ses mélodies. Elle est complète dans le sens où elle réunit la pratique du refuge, de l'accumulation de mérite, de l'offrande du mandala et du gourou yoga, profonde car cette pratique fait appel à la vacuité et à la compassion et nous permet d'atteindre l'éveil.

Lama
Bertrand
PUNTSO

18 et 19 janv.
12 et 13 déc.

Frais de participation :
15€ par jour

Milarepa

Pratique du Gourou Yoga

Ouvert à tous

Milarépa est le premier yogi tibétain qui atteignit l'état de Bouddha en une seule vie. Il est à l'origine des quatre principales et des huit petites lignées kagyü. Le prier et le méditer indifférencié de son Lama apporte des bienfaits incommensurables.

En particulier, sa pratique permet au disciple de faire naître le feu de la dévotion qui fait fondre les neiges éternelles de la grâce du Lama...

De même, ses cent mille chants de réalisation sont une source d'inspiration sans mesure pour le pratiquant.

Durant cette retraite nous pratiquerons à l'aide du Gourou Yoga de Milarépa.

Lama

Éric DETCHEN

**28 au 31 juil.
(4 jours)**

Frais de participation :
15€ par jour

Dharma et vie quotidienne

Comment intégrer le Dharma au quotidien

Ouvert à tous

Souvent par méconnaissance les "apprentis bouddhistes" limitent leur entraînement de l'esprit à la pratique méditative au temps passé sur leur coussin de méditation devant leur texte. Pour les personnes laïques, cet entraînement s'y trouve par conséquent extrêmement réduit, compte tenu du temps qu'ils doivent passer pour répondre à leurs engagements familiaux, professionnels, associatifs et humanitaires, etc. Comment intégrer le Dharma au quotidien tente de nous donner des moyens habiles pour intégrer tous les instants ordinaires à notre entraînement de l'esprit.

Lama

PHUNTSOK

4 et 5 avril

Frais de participation :
15€ par jour

Vie, mort et impermanence

Jeune et Méditation de Tchenrézi

Ouvert à tous

La mort est inéluctable. Ce stage nous permettra de nous familiariser avec les différentes étapes de ce moment crucial (sans doute le plus important de notre vie !), de la dissolution des éléments et des énergies subtiles à la renaissance dans un nouveau corps.

Lama

**Valérie
TSULZANG**

8 au 10 mai

Lama
**J-P.
SEUNAM**

24 et 25 oct.

Frais de participation :
15€ par jour

Qu'est-ce qu'être bouddhiste ?

Les quatre sceaux du dharma

Ouvert à tous

Ce stage nous permettra de réfléchir et méditer sur les quatre sceaux :

- toute chose composée est impermanente.
- toute émotion est douleur.
- aucune chose n'existe en elle-même et par elle-même.
- le nirvana est au-delà des concepts.

Ces quatre sceaux renferment la totalité du bouddhisme et sont fondés sur la sagesse qui est la principale préoccupation d'un bouddhiste. Cet enseignement est une excellente introduction aux stages de LHAKTONG.

Lama

MINGYOUR

**15 et 16 fév.
12 et 13 sept.**

Frais de participation :
15€ par jour

Aider les mourants et les morts

Ouvert à tous

La mort est la porte d'entrée vers nos innombrables vies futures, c'est la raison pour laquelle nous devons lui prêter une attention particulière. Offrir notre soutien aux morts et aux mourants nous donne la possibilité d'aider les autres à faire face à la mort avec confiance et à assurer une joyeuse renaissance.

Quelle attitude avoir, quelles pratiques et réceptions faut-il entreprendre à ce moment là pour aider les mourants et les morts ?

Comment les accompagner le mieux possible. Tels sont les points que nous aborderons.

**Lama
PHUNTSOK**

15 et 16 fév.

Frais de participation :
15€ par jour

Les six paramitas

Ouvert à tous

Notre propre bien et celui des autres. Dans la vie quotidienne comme sur le chemin spirituel nous avons besoin de développer et protéger 6 qualités : la générosité, l'éthique, la patience, l'effort enthousiaste ou courage, la méditation et la sagesse.

En s'appuyant sur le dynamisme des relations entre les êtres, elles sont le cœur de l'entraînement sur le chemin du grand véhicule (Mahayana) et vont nous permettre d'intégrer les enseignements dans la vie quotidienne.

**Lama
Brigitte
PÉMA**

**29 fév.
et 1^{er} mars**

Frais de participation :
15€ par jour

Voyage de l'esprit

Ouvert à tous

Cet enseignement propose une perspective sur le bardo (état intermédiaire) dans laquelle on mettra l'accent sur la relation entre les différents aspects des pratiques (calme mental, vision pénétrante, préliminaires, pratique des Yidams), et l'expérience de la mort, de l'état intermédiaire et de la renaissance.

Les indications données dans cet enseignement sont très pratiques et faciles à inclure dans la vie de tous les jours.

**Lama
PHUNTSOK**

21 et 22 mars

**Lama
Valérie
TSULZANG**

3 et 4 oct.

Frais de participation :
15€ par jour

Histoire du bouddhisme

Ouvert à tous

Le stage du mois de janvier abordera la genèse du bouddhisme : La biographie du Bouddha vue selon les textes canoniques et la critique historique, la constitution de la Sangha (communauté monastique), les différentes écoles et plus généralement le bouddhisme en Inde.

Le stage du mois d'avril, suite du précédent, abordera l'introduction et l'évolution du bouddhisme en Asie, en Chine, au Japon, en Asie du sud-est, au Tibet et finalement en occident.

**Lama
J.P. SEUNAM**

**25 et 26 janv.
18 et 19 avril**

Frais de participation :
15€ par jour

Les centres affiliés

Palden Shangpa La Boulaye envoie régulièrement des enseignants dans les centres qui lui sont affiliés. Ces centres sont placés sous l'autorité spirituelle de Kyabjé Kalou Rimpoché.

Les personnes qui souhaitent connaître les programmes de ces centres doivent directement les contacter.

PALDEN SHANGPA – MARSEILLE

347, rue du Paradis, 13008 Marseille

04 91 63 35 32

www.bouddhismetibetmarseille.com

bouddhismetibetmarseille@gmail.com

PALDEN SHANGPA – DIJON

C/o Association Fleur de Lotus,

18 rue Lafayette, 21000 Dijon

06 13 10 36 77 / yogashanti@orange.fr

www.assofleurdelotus.fr

PALDEN SHANGPA – NANCY

c/o : Stéphane PERRIN / 07 61 14 99 47

associationlavoiedulotus@gmail.com

www.lavoiedulotus.jimdo.com

PALDEN SHANGPA – VARENNES

c/o : Martine BELLOLI / 03 86 68 87 39

kagyu@paldenshangpanievre.com

PALDEN SHANGPA – MACON

Association «Les joyaux de l'Inde»

03 85 32 92 03 / 06 89 70 72 72

06 84 52 09 32 / 06 69 64 33 26

lesjoyauxdelinde@orange.fr

PALDEN SHANGPA - FLEURY LA VALLEE

2 chemin de Charbuy, 89113 FLEURY LA VALLEE

03 86 73 73 94 / 06 85 14 34 41

contact@centrebouddhisteauxerre.fr

www.centrebouddhisteauxerre.fr

PALDEN SHANGPA - JURA

DETCHE LING

174 rue neuve 39230 MANTRY

06 30 47 75 29 ou 06 28 18 42 96

detchen.ling@gmail.com



Séjourner à Palden Shangpa, La Boulaye

Toutes les personnes qui désirent prendre contact avec la tradition bouddhique, pour suivre un chemin déjà commencé, ou qui, simplement souhaitent trouver un peu de paix ou de calme de l'esprit sont les bienvenues à Palden Shangpa la Boulaye.



Un lieu ouvert à tous

On peut séjourner à tout moment, qu'il y ait ou non des stages. Les maisonnettes de retraite, les chambres du bâtiment Marpa permettent à quiconque de se retirer du monde quelque temps pour étudier, réfléchir, méditer ou se reposer.

Les enfants

Nous sommes reconnaissants aux parents de bien vouloir accorder à leurs enfants l'attention indispensable qu'ils requièrent et particulièrement de veiller à ce qu'ils ne jouent pas autour des lieux d'enseignements et de rituels.

Pour les mineurs désirant séjourner, une autorisation écrite des parents ou du tuteur légal est obligatoire.

Accueil des handicapés

Le bâtiment Marpa possède un petit deux-pièces avec une salle de bain équipée pour les handicapés physiques. Les abords extérieurs sont aussi équipés de rampes d'accès.

Les animaux

Il est demandé à tous les visiteurs et stagiaires de ne pas venir avec leurs animaux de compagnie, le centre n'étant pas conçu pour cela, et du fait de la proximité des fermes.

Préserver le calme

Pour préserver au site son caractère de centre de méditation et par égard pour les personnes qui pratiquent dans le calme, il est demandé de ne pas garer les véhicules en dehors des parkings. Vous pouvez stationner dans le parc le temps de charger ou décharger vos affaires. Il est demandé par ailleurs, de ne pas faire de bruit, de ne pas crier ou parler fort dans le centre.

Aide aux travaux quotidiens

Au cours de votre séjour, il est très bénéfique de participer aux travaux quotidiens du centre : ménage, jardinage, aide à la cuisine et à la vaisselle, bricolage et entretien. Participer à la vie du centre et entretenir des relations amicales avec tous se révèlent agréable et enrichissant.



Hygiène

Tout intoxicant est interdit dans le centre. Il n'est pas permis de fumer ailleurs que sur le parc de stationnement extérieur au centre.

Long séjour

Si des personnes souhaitent séjourner une longue période dans le centre, elles doivent en demander les conditions au secrétariat.

Boutique

Notre boutique contient de nombreux produits. La boutique est ouverte de 14 h à 17 h 30. En été de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

SECRÉTARIAT

Il est ouvert tous les jours de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Toute réservation doit être faite par e-mail ou par écrit pour pouvoir être enregistrée.

Vous devez prévenir impérativement l'accueil si vous arrivez après 17 h.

VISITE DU TEMPLE

Tous les jours de 14 h à 17 h 30.

Visites guidées pour les groupes sur rendez-vous uniquement ; prendre impérativement contact par e-mail ou par courrier.

HORAIRE DES RITUELS JOURNALIERS DU GRAND TEMPLE

Le matin : 9 h, rituel de Tara verte.

Le soir : 18 h, rituel de Tchenrézi (tous les jours) et du protecteur Mahakala (vendredi et samedi)

POUR VENIR À PALDEN SHANGPA LA BOULAYE EN VOITURE

- Autoroute A6 en venant du Sud :

Sortie Chalon-Sud. Voie express jusqu'à Monceau les mines puis Toulon sur Arroux. Prendre ensuite la direction d'Autun, dépasser « la Boulaye » et prendre à droite panneau « Temple bouddhiste ».

- Autoroute A6 en venant du Nord :

Sortie Pouilly en Auxois, puis Arnay le duc, Autun, direction Roanne. Ensuite traverser Etang sur Arroux, faire 15 km, tourner à gauche juste avant « la Boulaye », panneau « Temple bouddhiste ».

EN TRAIN

Gare d'Etang sur Arroux (15 km), ligne Dijon-Nevers

Gare le Creusot -TGV (42 km), ligne Paris-Lyon-Marseille et Bruxelles-Lille-Lyon

EN TAXI

(à titre indicatif, à partir des gares ci-dessous)

Taxi Lamotte : 03 85 82 20 55

Taxi Jondeau : 03 85 82 24 60

Taxi Duban : 03 85 79 48 46

Don à la communauté



Donations et legs

Le statut de congrégation religieuse simplifie la capacité du centre à recevoir des donations et des legs. Par acte notarié, vous pouvez de votre vivant faire don à la congrégation Dashang Kagyu Ling d'un bien mobilier ou immobilier en pleine ou nu propriété. La congrégation est aussi autorisée à recevoir des legs qui seront exempts de tous droits de mutation (article 795 du code général des impôts).

Par testament, vous pouvez librement décider de la répartition de votre patrimoine. Il est possible de léguer en totalité son patrimoine (legs universel) ou seulement en partie (legs particulier).

Participation financière à Palden Shangpa La Boulaye (CONGRÉGATION DASHANG KAGYU LING)

1) AU FONCTIONNEMENT RÉGULIER

Le lieu, avec son temple et autres bâtiments et les activités qui s'y déroulent, existe pour le bien de tous. Il est le bien et la responsabilité de la congrégation. C'est uniquement grâce à la générosité des pratiquants et aux participations bénévoles, que tout ce qui a été accompli a pu l'être, et c'est uniquement grâce à elles que le centre peut se maintenir et se développer.

Le simple maintien du lieu en état de fonctionnement ne peut être supporté que grâce au soutien et à la générosité de tous.

Pour contribuer à ce soutien matériel, nous vous proposons d'y participer par un don mensuel régulier. Vous pouvez le faire par un virement mensuel ou une autorisation de prélèvement (formulaire de don joint).

2) FINANCEMENT DE PROJETS PARTICULIERS

Des travaux importants peuvent être envisagés ou de nouveaux projets peuvent être considérés. Actuellement les travaux en cours dans le château sont à terminer et la reconstruction du centre de retraite de trois ans des hommes est envisagée à partir de 2020. Vos aides financières et physiques sont les bienvenues.

3) PARTICIPATION FINANCIÈRE AUX ACTIVITÉS À PALDEN SHANGPA LA BOULAYE

Lorsque sont invités des Lamas ou des Rimpoché de l'extérieur, cela occasionne des frais spéciaux, frais de déplacement, hébergement, offrandes. Pour pouvoir les couvrir nous demandons à tous des frais de participation.

Selon la tradition, après avoir reçu des instructions d'un lama, il est d'usage, en signe d'appréciation et de gratitude, de le remercier par une offrande personnelle. Celle-ci, laissée à l'appréciation de chacun, est généralement présentée, individuellement ou collectivement, à la fin d'un séminaire.

4) PARTICIPATIONS BÉNÉVOLES

Notez que la participation financière n'est pas la seule possible ; chacun peut librement contribuer, de diverses manières, selon ses compétences professionnelles ou personnelles, au fonctionnement et à l'entretien de divers secteurs ou à la réalisation de divers projets ; il suffit pour cela de prendre contact avec les différents responsables.

Réservation Hébergement Restauration

RÉSERVATION

Il est indispensable de réserver même si vous ne prenez que les repas.

Pour être enregistrée, toute réservation doit être faite au choix dix jours avant si possible par :

- Internet : www.paldenshangpalaboulaye.org

Menu « Réservation »

- Courrier

et accompagné ou suivi de 30 % d'arrhes

Prévenir impérativement l'accueil si vous arrivez après 17 heures.

N.B. : toujours prévoir un sac de couchage ou des draps, quelque soit votre hébergement.

Tous les stages du Dharma commencent à 10 h 30 du matin.

HÉBERGEMENT

CHAMBRES COLLECTIVES

Dans le château avec salle de bain commune à chaque étage.

Dans certains chalets avec salle de bain commune. (2 à 7 personnes par chalets).

PETITS CABANONS EN BOIS (9 m²)

Chauffés. Bloc sanitaire collectif dans le parc

CHALETs

Salle de bains, toilette et cuisine

BÂTIMENT MARPA

- CHAMBRE : 1 ou 2 pers. avec salle de bain, douche et toilettes**
- GRANDE CHAMBRE : 1 ou 2 pers. avec salle de bains, baignoire et toilettes**
- 2 PIÈCES (3 à 4 pers.) : ils conviennent pour les familles où les amis qui veulent être ensemble. Salle de bains avec baignoire et toilette**

Tarifs 2020

TARIFS RESTAURATION

(Tarif par jour et par personne)

Petit-déjeuner : 4€

Déjeuner : 9,50€

Dîner : 9,50€

Réduction restauration :

Enfants 4 à 12 ans, -60 %

Revenus inférieurs au SMIC, -20 %

À partir de sept jours de résidence, -10 %

TARIFS HÉBERGEMENT

(Tarif par jour)

CHAMBRES CHÂTEAU

Prix par jour et par personne : 9€

BÂTIMENT MARPA

Chambre 1 ou 2 lits : 33€

Grande chambre 1 ou 2 lits : 38€

2 pièces (3 à 4 pers.) pour 1 ou 2 pers. : 40€

2 pièces (3 à 4 pers.) pour 1 ou 2 pers. supplémentaire : 10€/pers.

CABANON

Une personne : 14,50€

CHALET OU MAISON

1 ou 2 personnes : 45€

10€ par personne supplémentaire

Réduction hébergement :

Enfants de 4 à 12 ans, -60 %

Enfants de 12 à 18 ans, -30 %

Revenus inférieurs au SMIC, -20 %

Au-delà de 7 nuits, -10 %

À propos de la taxe de séjour :

Elle est obligatoire et reversée au trésor public.

D'un montant de 3%, elle est appliquée sur tous les types d'hébergement.



PALDEN SHANGPA LA BOULAYE (Dashang Kagyu Ling)

CHÂTEAU DE PLAIGE
71320 LA BOULAYE
Tél : 03 85 79 62 53

www.paldenshangpalaboulaye.org
email : accueil.temple@orange.fr