

## **RETRAITE SUR LES PRATIQUES DU MAHAMUDRA** **Du vendredi 28 octobre au dimanche 6 novembre 2011** **à Kagyu Samye Dzong Drî l'Ak**

Cette retraite, comme celle qui a eue lieu en 2010 à la même période, est réservée exclusivement au groupe du Mahamudra qui suit les cours à Shérab Ling. Comme Situ Rinpotché l'a mentionné lors de notre audience à Shérab Ling, ceci peut-être une bonne opportunité pour ceux et celles d'entre nous qui auraient pris un peu de retard dans leur programme de pratique de se rattraper. Nous aurions aussi de cette manière l'occasion de nous rencontrer et de passer un peu de temps ensemble dans la détente et la bonne humeur.

Le programme de la retraite suivra de près celui de Shérab Ling. Toutes les prières et rituels seront récités exactement comme pendant le cours du Mahamudra. Apporter les petits livrets publiés par Palpung Institute, qui nous sont prêtés par le monastère durant les cours, ainsi que toutes les prières qui nous ont été distribuées depuis le début de la transmission du Mahamudra.

**6h00 - 7h00** Rituel de Tara Verte (optionnel)

**7h30 - 9h00** *Petit Déjeuner*

**9h00 - 10h15** **1ère session** : Refuge, 4 Incommensurables, Dorje Tchang Tungma, Offrande du Mandala, Sutra du cœur - MEDITATION (chacun pratique ce qu'il veut en fonction de son avancement dans les pratiques) - Dédicace à la fin.

**10h15 - 11h45** *Pause - Thé*

**11h45 - 12h30** **2ème session** : Refuge, 4 Incommensurables, Manams, Lama Khyenno, Supplication du Gourou Yoga en 7 vers - MEDITATION (chacun pratique ce qu'il veut en fonction de son avancement dans les pratiques) - Dédicace à la fin.

**12h30 - 14h30** *Déjeuner*

**14h30 - 15h45** **3ème session** : Refuge, 4 Incommensurables, Manams, Lama Khyenno, Appel du Lama au loin - MEDITATION (chacun pratique ce qu'il veut en fonction de son avancement dans les pratiques) - Dédicace à la fin.

**15h45 - 16h15** *Pause - Thé*

**16h15 - 17h30** **4ème session** : Refuge, 4 Incommensurables, Manams, Lama Khyenno - MEDITATION (chacun pratique ce qu'il veut en fonction de son avancement dans les pratiques) - Dédicace et Prière des Souhails du Mahamoudra à la fin.

**17h30 - 18h00** *Pause - Thé*

**18h00 - 19h00** Rituel de Mahakala (optionnel)

**19h00 - 20h00** *Souper*

**20h00 - 21h30** Soirées libres - Possibilité de regarder un DVD avec des enseignements ou autre, restant dans l'esprit de la retraite.

### **Conditions de participation**

Vous pouvez venir et participer au nombre de jours que vous désirez, mais pour des raisons pratiques d'organisation, et pour pas perturber la pratique des autres participants, il vous est demandé d'arriver la veille au soir du ou des jours durant lesquelles vous voulez participer.

**Inscriptions** : auprès de Shenpen - [shenpen@samye.be](mailto:shenpen@samye.be)

**Prix** : 30 € / jour - logement et nourriture compris

Pour les transports, des covoiturages seront organisés quand c'est possible, sinon nous pourrons venir vous chercher à la gare de bus la plus proche (Waimes ou Bütgenbach).

**Merci de vous inscrire au plus tôt pour faciliter l'organisation de la retraite**