



Shambhala paris le 22 décembre 2023

Chers amis shambhaliens de la sangha parisienne et d'où que vous soyez,

C'est tout d'abord en vous souhaitant des fêtes de fin d'année empreintes de douceur, quand la lumière du jour qui renaîtra infatigable au moment du solstice d'hiver semble mourir soir après soir, que nous revenons vers vous pour vous offrir notre programme, ainsi que quelques belles nouvelles du centre Shambhala de Rennes et aussi de Dechen Chöling.

Nous commencerons notre saison parisienne (*janvier à juin 2024*)

Le dimanche 7 janvier par un Nyinthun journée de méditation au centre **Kalachakra**,

5 passage Delessert 75010 Paris

L'accueil se fera à partir de 9 heures 30 avec du café, du thé, des échanges de bonne année et quelques viennoiseries.

De 10 heures à 13 heures (*avant la pause déjeuner*) et de 14 heures 30 à 17 heures 30 (*avant de nous quitter vers 18 heures après un verre de l'amitié*) nous alternerons des sessions de méditation assise et de méditation marchée avec des temps de parole et d'échange et des lectures de textes dont voici un court extrait issu de l'enseignement de **Chögyam Trungpa Rinpoché** :

" L'ego n'est pas essentiellement mauvais. Il n'existe pas réellement de bien ou de mal où que ce soit ; c'est seulement quelque chose de secondaire. L'ego est une tromperie en un sens, mais il n'est pas obligatoirement mauvais. C'est avec l'ego que vous avez à débiter et c'est l'Ego que vous utilisez d'abord, puis il s'use progressivement comme une paire de chaussures. "

Au cours de cette journée qui sera animée par **Tahina Pageau et Brigitte Morel**, tous deux guides instructeurs, nous évoquerons les différents niveaux de concentration dans la méditation afin d'entrer en relation avec **la profondeur de Shamatha** (*forme ancestrale de la méditation assise dans la pratique et l'étude du bouddhisme.*)

Et puis pour ne pas perdre les bonnes habitudes nous nous retrouverons dès le lendemain :

Lundi soir **8 janvier 2024** pour pratiquer ensemble.

En présentiel à partir de **19h30** au centre **Kalachakra** *5 passage Delessert 75010 Paris*

Et en ligne à **20 heures** avec le centre de Shambhala Paris

Frédéric Pinet guide instructeur animera cette première soirée de 2024

Lien pour participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/82256719898>

ID de réunion : 822 5671 9898

Et maintenant !!! Puisqu'il n'est pas trop tard encore nous sommes heureux de vous informer qu'aura lieu comme tous les ans la retraite d'hiver à Dechen Chöling

Cette année avec **Tessa Racine** sur le thème :

Méditation et écologie : cultiver la sérénité face aux enjeux écologiques

Une retraite d'hiver du 26 décembre au 3 janvier 2024 En présentiel à Dechen Chöling



Une retraite d'hiver ouverte à tous

Comment changer notre regard sur le monde en développant une espérance active. Une approche méditative des enjeux écologiques. Notre retraite de méditation hivernale sera une précieuse occasion de réflexion et de renouveau lors du solstice d'hiver.

plus d'informations

Sans quitter trop vite Tessa nous voilà de retour à Shambhala Paris (en ligne via zoom)

Les jeudis soir 25 janvier, 8 février et 22 février 2024

Tessa Racine nous invite à travers 3 causeries à réfléchir ensemble à la question :

A quoi sert la méditation ?...

Volet /1 La méditation à la croisée des neurosciences et de la psychologie.

Volet /2 La méditation assise dans les différentes lignées bouddhistes.

Volet/ 3 La méditation assise dans la lignée Shambhala.



Le 1^{er} février 2024 20 heures

Avec Sylvie Deraime

à Shambhala Paris

(en ligne via zoom)

une conférence en introduction à la formation Karuna

Qu'est-ce que la psychologie contemplative ?

Présentation d'un nouveau cycle Karuna qui s'ouvrira fin mars 2024 en France, au centre international européen de Dechen Chöling.

Enseigné depuis 1974 aux États-Unis à l'Université Naropa, le cursus de psychologie contemplative créé notamment par le maître bouddhiste Chögyam Trungpa, à l'origine de la lignée Shambhala, et le psychiatre Ed Podvoll, fondateur des communautés Windhorse, a été introduit en Europe en 1996 par Melissa Moore, docteur en psychologie, dans le cadre de la formation Karuna.

Vous pouvez d'ores et déjà consulter le site : www.formation-karuna.com et le descriptif du cycle de formation qui aura lieu à Dechen Chöling :

www.dechencholing.org/fr/programme/formation-karuna-en-psychologie-contemplative

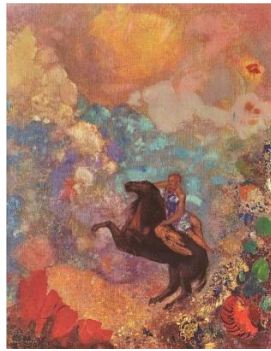
Nous sommes heureux de vous transférer cette annonce de nos amis de Rennes

RETRAITE DES AMIES ET AMIS DE SHAMBHALA RENNES

Du mardi 5 mars 2024 (17h) au dimanche 10 mars (11h)

Entraîner son esprit pour réveiller son Cœur

Enseignement de Catherine Eveillard



Cette retraite est basée sur les enseignements bouddhistes de l'entraînement de l'esprit, appelé **Lojong** et plus particulièrement sur l'interprétation qu'en donne Pema Chödrön dans son livre : « Conseils d'une amie pour des temps difficiles »

Le cœur est le siège du courage mais bien souvent aussi là où surgit la peur. Réveiller le cœur, c'est oser tenir devant soi ce moment où la peur et le courage surgissent en même temps et mettre en action toutes les ressources intérieures et extérieures de bonté dont nous disposons pour pencher du côté du courage et de l'amour, pour nous accueillir nous-même enfin telles que nous sommes et rayonner notre compassion originelle.

Vous pouvez nous contacter à cette adresse : coordination.shambhala.rennes@gmail.com

La retraite a lieu au **Manoir de Belouze** – 22270 Plédéliac, <http://www.belouze.fr/>

Et en avant-première

Nous sommes heureux de vous annoncer

Deux cycles d'enseignement inédits à Shambhala Paris

Les 14, 21 et 28 mars et le 4 et 11 avril (en ligne via zoom)

Enseigné par Daniele Bollini

***Les ennemis des quatre directions dans les enseignements Shambhala :
conscience et transformation.***

***Comment, en travaillant avec les énergies de la société contemporaine,
pouvons-nous contribuer à la création d'une société meilleure ?***

Comment nous transformer en quelqu'un d'utile au monde ?

Daniele Bollini a découvert les enseignements de Chögyam Trungpa Rinpoché en 1981.

Archéologue de formation. Il a été Shastri de 2016 à 2018.

il a le titre d'Acharya depuis 2018.

***Le programme exhaustif du cycle des 5 cours ainsi qu'une biographie plus complète de
Daniele Bollini vous seront communiqués prochainement.***

les jeudis 16, 23 et 30 mai (*en ligne via zoom*)

Notre ami et enseignant **Peter Bancel**, pratiquant de longue date et docteur en physique quantique a accepté de partager pour la première fois avec nous l'émerveillement de ses découvertes dans le domaine de la parapsychologie et des aptitudes singulières de l'esprit, en correspondance avec la science et une pratique authentique de la méditation.

L'enseignement se développera en trois causeries sur trois soirées.

La première soirée posera un regard sur le chemin du méditant.

(extrait)

Le but du chemin est de se libérer soi-même et de libérer d'autres êtres de la souffrance. Libérer ne veut pas dire soulager, mais plutôt transformer notre point de vue afin d'aborder chaque moment avec curiosité, tendresse et clarté.

Parmi les obstacles qui nous causent bien des tracas il y a le doute, et principalement le doute sur la véritable nature de l'interdépendance et sur les capacités de notre esprit.

Dans la 2^{me} soirée, *(extrait)*

on évoquera comment la physique démontre l'impermanence de toutes choses mais aussi l'incroyable interdépendance des phénomènes.

La 3^{ème} soirée examinera la métapsychique (étude des phénomènes paranormaux), où on découvre que les caractéristiques d'impermanence et d'interdépendance inouïes des phénomènes s'appliquent aussi aux comportements de l'esprit.

(...) en conclusion nous pouvons dire que si on y regarde de près, les divergences ou tensions entre ce que nous croyons que disent la science et le dharma disparaissent. Cela nous aide à surmonter nos doutes. L'assurance que le monde est insaisissable et fluide comme le dharma nous le décrit nous permet de méditer avec encore plus de confiance et de détente.

Le programme exhaustif du cycle des 3 cours ainsi qu'une biographie plus complète de Peter Bancel vous seront communiqués prochainement.

Voilà très chers amis de la sangha parisienne,

Il nous reste à vous souhaiter le meilleur pour cette fin d'année 2023.

Et à vous dire à très bientôt pour de nouvelles aventures et de nouveaux apprentissages dans le cadre attentif et chaleureux de Shambhala Paris, de Shambhala France et de Shambhala international.

B.M. pour l'équipe de communication et le conseil de Shambhala Paris

<https://paris.shambhala.fr>