

# INSTITUT DHARMA

## Introduction à l'Entraînement de l'Esprit (Lojong) Transformer l'adversité en voie d'éveil



### DESCRIPTIF

L'Entraînement de l'esprit, Lojong en tibétain, est le coeur de l'enseignement de sagesse et de compassion universelle du Bouddha. **Fondé sur l'ouverture du coeur et de l'esprit**, il présente d'une façon concrète et pénétrante la vision, la méditation et la conduite qui permettent de découvrir notre nature et d'établir une relation harmonieuse avec soi-même et avec autrui. Le contenu de l'enseignement se présente comme **un guide constitué d'un ensemble de conseils et d'instructions pratiques** qui sont autant de remèdes aux difficultés de l'existence humaine. Ce séminaire est une introduction à L'Entraînement de l'esprit et à aux préliminaires indispensables à sa bonne intégration.

**Les principaux thèmes abordés sont:**

- **La présentation du contexte de la voie universelle** (mahâyâna) dont l'entraînement de l'esprit est le coeur essentiel ;
- **Les méditations sur les préliminaires communs**, constitués des quatre notions qui transforment la mentalité ;
- **Les méditations sur les quatre illimitées.**

Le programme alterne entre des **moments de présentations**, des **moments de pratique de pleine présence** et des **moments d'échanges**. Ouvert à tous, ce séminaire est aussi l'occasion d'initier la reprise des activités de la Communauté Rimay, suite à l'incendie criminel qui a détruit la Chartreuse en Avallon, en Savoie. Il est une excellente préparation à la transmission de l'Entraînement de l'esprit que pourra en donner Denys Rinpoché prochainement avec les vœux de bodhisattva qui y sont associées.

**NB :** L'Entraînement de l'esprit est un des Modules d'Etude et de Pratique du programme de l'Institut Dharma dont le programme général sera disponible sur le site internet dans les semaines qui viennent : [www.unirimay.org](http://www.unirimay.org) .

## DATES

Du 8 – 13 avril 2018

## LIEU

### **Couvent Saint Claire**

2, Rue Pierre Bérégovoy

51350 Cormontreuil (banlieu de Reims)

Tél : 03 26 86 95 12

Accès en train : descendre à Gare Champagne -Ardenne ou gare Reims centre (prévenir pour que l'on vienne vous chercher)

## TARIFS

Participation aux enseignements 35€/jour, 5 jours : 175 €

### **Veillez réserver avant le 17 mars**

- **Par téléphone** : au 06 31 22 05 22 afin de préciser la réservation des chambres (couples, 2 personnes, 1 personnes)
- **Par internet** : [jpclément55@orange.fr](mailto:jpclément55@orange.fr)

## INSTRUCTEUR

**Droula Dérine** (Marina Sibille-Grosse) : pratiquante du Dharma, après des études scientifiques, Derine a effectué une retraite de deux ans ; elle est facilitatrice du programme Open Mindfulness Training (OMT) de Denys Rinpoché et formée à la méthode d'Eline Snel d'enseignement de la pleine conscience. Email : [derine@rimay.net](mailto:derine@rimay.net)

## TARIFS HEBERGEMENTS ET RESTAURATION

### **(pdj+midi+soir)**

- Chambre 1 personne 48€/j soit pour 5 nuits 240 €
  - Chambre 2 personnes 38€/j soit pour 5 nuits 190 €
- > Il est possible de réserver la nuit + pdj du 13 au 14 moyennant supplément de 28 € ou 18€ en libérant la chambre pour 9 h. Les draps ne sont pas fournis mais il sera possible d'en « louer » pour 6€.