



## **Mahamoudra Ling**

### **Centre de retraite bouddhiste au cœur du Parc Naturel Régional du Perche**

Retraites individuelles \* Retraites guidées \* Initiation à la méditation  
Retraites en famille et pour enfants \* Accueil de groupes \* Marches méditatives

Vous serez les bienvenus dans ce site de caractère, propice à la balade, à la méditation et à l' introspection dans une étroite communion avec la nature. Selon vos projets, plusieurs lieux sont à votre disposition : les jardins, le temple tibétain, une grande salle de yoga de 54 m<sup>2</sup> chauffée, des chambres individuelles ou doubles, hébergement pour retraites individuelles et accueil de petits groupes. Un accueil chaleureux et une bonne cuisine maison, bio en grande partie et végane de temps en temps. Nous cuisinons selon les cinq éléments.

Mahamoudra Ling est un petit centre de retraite brillant comme une étoile. Les oiseaux, les biches, les papillons, les faisans, les hérissons et les lapins assurent votre accueil. Ici vous pouvez réfléchir, méditer, épanouir votre corps et votre esprit. Vous êtes proches de la source même du bonheur et vous en repartirez riche et rempli d'une joie à partager avec votre entourage.

Tout est là, dans sa simplicité. A vous de venir expérimenter.  
Nous vous y invitons chaleureusement.

Retraites individuelles \* Initiation à la méditation \* Retraites guidées \* Accueil de groupes \* Retraites "Comment méditer" \* Enseignements bouddhistes \* Jeun et silence \* Méditation et Auto hypnose \* Yoga \* Nyong Nés \* Cours du dessin sacré \* Reiki \* Retraite du Bouddha de Médecine, de Tara Blanche, de Tcheu, de Milarepa \* Cérémonie de la libération des animaux \* « Harmonie par la méditation, le yoga et découverte nature » pour adultes et pour enfants \* Qi Gong \* Plein Air pour les artistes peintres, photographes et écrivains \* Prières quotidiennes \* Apprentissage de la cuisine végétarienne - cuisine participative \* Jardinage \* Apprentissage des rituels bouddhistes \* Portes ouvertes \* Méditations dans la nature \* Prières pour les malades \* " Message de la paix des femmes ordonnées " rencontre inter-religieuse \*

\* Bénévolat : La nature étant généreuse avec nous, prenons soin d'elle. Il y a beaucoup à faire dans les jardins et le potager. Nous avons toujours besoin d'un vrai coup de main. Bénévoles, aidez-nous sans modération ! Merci :)

Informations et inscriptions :

Ani Yeshe Lhamo - 0626600272 - [mahamoudraling@orange.fr](mailto:mahamoudraling@orange.fr) - 61290 Moulicent  
[www.kagyu-dzong.fr/mahamoudra-ling/](http://www.kagyu-dzong.fr/mahamoudra-ling/)

**Il est possible de venir vous chercher à la gare Sncf .**



## Accueil à Mahamoudra Ling

### \* Retraites individuelles

Vous pouvez faire une retraite d'une durée de quelques jours à plusieurs mois en toute liberté pour avancer dans votre pratique spirituelle personnelle et participer au rythme quotidien du centre, des méditations et des prières.

### \* Retraites individuelles guidées

Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez être accompagné dans votre retraite, par la méditation, la découverte de la nature, l'échange spirituel.

### \* Retraites d'initiation à la méditation

Proposées par Mahamoudra Ling et accompagnées par Ani La Yeshe Lhamo.

\* Pendant votre séjour, il est possible de participer librement à l'apprentissage des techniques de méditation et aux méditations à thèmes hebdomadaires.

\* Les retraitants ont la possibilité d'apprendre à faire des tormas, à jouer avec les instruments rituels et à bien maîtriser les poujas avec leurs chants, leurs moudras et sa cloche.

### \* Retraites silencieuses

Les retraites "Comment méditer" sont divisées en deux parties :

Partie 1 : Atterrissage, écoute d'instructions, entraînement à la méditation.

Des temps libres de partages d'expériences.

Partie 2 silencieuse : Silence, écoute de notre voie intérieure et celle de la nature. Écoute du message de l'univers qui nous est destiné. Approfondissement du travail personnel grâce aux méditations appropriées. Accès à l'harmonie, à la paix, au mystère de notre bien-être et celui des autres.

\* **Séjours libres en famille.** Accueil de familles selon disponibilité, à voir avec le centre.

### \* Retraites pour les enfants et familles

" Harmonie par la méditation, le yoga et la découverte Nature".

Un temps conçu pour les enfants. Toute leur joie trouve pleinement sa résonance à Mahamoudra Ling. La méditation, le yoga sont aussi des jeux d'enfants ! La forêt ouvre ses portes, les biches font l'accueil. Entourés de professeurs, ils se retrouveront dans une ambiance créative, en parfaite connexion avec la nature et le vivant, pour leur plus grand bonheur.

### \* Accueil de groupes

Mahamoudra Ling est conçu pour accueillir des petits groupes qui souhaitent faire une retraite et se retrouver ensemble pour travailler les sujets proposés par leur enseignant. Notre centre est orienté en premier lieu vers l'enseignement du Bouddha, mais il est possible d'y pratiquer l'art, le Qi Gong, le Tai Chi, Le Reiki, le Yoga et d'autres activités en accord avec le Dharma.



## **Programme de Mahamoudra Ling 2024**

### **Pratique 1 Nyoung-Nés**

**6 - 7 Avril**, Fin de Nyoung-Né: 8 Avril à 8h.

avec Ani Yeshe Lhamo

Le Nyoung-Né se pratique sur deux journées durant lesquelles est accomplie la méditation de Tchenrezi à Mille Bras, le Bouddha de la Compassion. C'est une pratique intensive de purification des karmas négatifs accumulés par le corps, la parole et l'esprit au cours de tout nos vies passés. Elle s'accompagne d'un jeûne partiel le premier jour, d'un jeûne complet et l'observation du silence le deuxième jour. Personnes qui ne peuvent pas jeuner pour les raisons de santé, font les Nye Né, c'est à dire la même pratique, mais avec les repas .

Pendant quelques jours nous mobilisons à l'extrême tout nos cellules. Nous mettons tout en œuvre.

Les bienfaits de la pratique se font sentir après quelques jours de pratique acidulée: l'esprit devient clair et joyeux, transformé. Les solutions viennent en cadeau, le monde paraît plus proche, nous sommes concernés par son sort, par la vie des personnes qui vivent notre époque. Ce travail est accompagné par Ani La Yeshe Lhamo.

Retraite est accessible pour des personnes bouddhistes et non. C'est une merveilleuse occasion de rencontrer la spiritualité et la pratique bouddhiste dont le cœur est la Compassion.

### **Retraite « Méditations de Printemps »**

**1 - 5 Mai**

avec Ani Yeshe Lhamo

Retraite pour ceux qui souhaitent consacrer le temps pour avancer sur le chemin personnel de la méditation, du yoga et autres. Une grande salle de yoga est à votre disposition. La nature vous offre aussi un bel espace d'expression.

Ceux qui ont besoin d'être guidés dans la méditation, le serons. Nous allons plus particulièrement consacrer du temps à la méditation de Tonglen, c'est à dire s'exercer à « Prendre et donner » au rythme de notre souffle.

La retraite sera presque-silencieuse afin d'entendre notre voie intérieure.

La nature merveilleuse présente à Mahamoudra Ling se réveillera après le sommeil hivernal et nous accueillera avec le sourire et la force du Printemps. De longues balades dans la forêt s'imposeront.



## **Retraite de Tara Blanche, pratique de longue vie**

**25 - 26 Mai**

avec Ani Yeshe Lhamo

Tara Blanche est une divinité de longue vie. Pendant la retraite nous recevrons initiation de

Tara Blanche, transmission de la de la courte pratique quotidienne de Tara Blanche composée par Vénérable Tenga Rinpoche et une bénédiction pour vivre longtemps. Nous allons pratiquer ensemble.

Selon les enseignements des Maîtres Bouddhistes, notre vie est plus ou moins longue selon le karma positif ou négatif procédant de nos actions positives ou négatives. La loi de cause à effet est toujours présente. Si nous sauvons une vie, nous prolongeons la nôtre simultanément. Si nous ôtons la vie, la nôtre diminue. La durée de notre vie dépend de causes complexes: notre train de vie, la nutrition, nos émotions notamment.

Il est essentiel d'avoir un train de vie sain, de se nourrir avec modération, d'orienter notre esprit vers le bien, de conserver un corps - paroles - esprit purs.

Il importe de pratiquer des exercices physiques, de savoir se ressourcer dans la nature , de faire bon usage des cadeaux que nous offre l'Univers.

Notre vie est précieuse, nous avons l'opportunité de faire un travail sur nous, de développer des qualités et de partager notre bonne énergie avec les autres. Vivre longtemps de cette manière est d'un grand intérêt.

Effectuer les pratiques de longue vie prolonge notre vie.

Afin d'entretenir le lien avec Tara Blanche, une session de pratique quotidienne est effectuée a Mahamoudra Ling.

## **Retraite du Bouddha de Médecine**

**Prières pour les malades, Yoga, Reiki**

**15 - 18 Juillet**

La médecine Tibétaine démontre que la cause de la plupart des maladies est l'esprit ignorant dont nous avons fait preuve au cours de toutes nos vies. Les Maîtres soulignent l'urgence d'emprunter le chemin de la sagesse afin que notre précieux corps humain soit un outil d'accumulation de mérites, l'esprit dirigé vers l'Eveil.

Durant la retraite, motivés par le souhait ardent que toutes les maladies disparaissent de la Terre, nous pratiquons quotidiennement le Bouddha de Médecine - Sangye Menla. Énergie de guérison découlant de la récitation de Mantra, de visualisations et d'absorption méditative remplissent le pratiquant .

Convaincus de l'interdépendance de toutes choses, nous faisons les souhaits pour les proches , la famille et les malades à l'autre bout de la planète.

Les offrandes de Lumière sont quotidiennes.

La retraite est accompagnée de nourriture saine et d'activités physiques entretenant un bon état de santé .



## **Retraite d'été « Tai Chi Chuan et méditations dans la nature »**

**Tai Chi Chuan avec Michel Belloir 1 - 6 Août**

Méditations et marches méditatives avec Ani Yeshe Lhamo **30 Juillet - 6 Août**

Les cours sont offerts généreusement par les professeurs.

Merci Michel, qui nous propose 1,5 de Tai Chi le matin et 1,5 après midi.

Un passionné qui partagera avec nous sa passion.

Michel: Le Taiji Quan est un art martial et une pratique de santé favorable à la longévité. De tradition chinoise ancienne, le Taiji Quan, accessible à tout âge de par la pratique de mouvements simples, souples et lents, favorise la maîtrise de la respiration et la concentration de l'esprit. C'est une respiration dans le mouvement qui participe à une hygiène de vie propice à la longévité.

Aujourd'hui, depuis l'apparition des armes à feu, le Taiji Quan est devenu un art du mouvement, de la sérénité et de la vitalité mais il permet encore de se défendre.

C'est un art martial dit « interne » dont la caractéristique majeure est le geste lent conduit en conscience, alternant relâchement et tonicité, concentration et vacuité, inspiration et expiration, intériorisation et expression, « Yin et Yang ». Il développe, l'équilibre, la souplesse, la coordination, l'usage optimal et mesuré de la psychomotricité dans l'esthétique et la justesse du geste, les capacités de concentration et de lâcher prise et la créativité.

Basé sur l'intelligence corporelle et le geste martial, il développe la conscience du mouvement en rapport à soi-même et à l'espace.

Pratiquer le Taiji Quan c'est devenir : « Calme comme une montagne, mouvant comme une rivière »

Le Taiji Quan est un art martial car : « le plus grand des guerriers n'est pas celui qui a gagné mille combats mais celui qui s'est vaincu lui-même »

Ani Yeshe Lhamo: Nous apprenons comment cheminer vers l'état de quiétude. La paix remplace les guerres intérieures, l'esprit se pose au fil du temps.

L'énergie de l'effort joyeux se mêle à de longues journées d'été propices à l'amitié, aux partages et au rythme de promenades méditatives. Nos pratiques quotidiennes n'échappent pas au regard compatissant des Bouddhas, chaque moment est béni.

La retraite est accessible à tous, et se peut être le début d'un chemin pour les uns, un perfectionnement pour les plus avertis.

Une retraite immergée dans la nature, la méditation et le silence nous mèneront au silence du corps, de la parole et de l'esprit.

Mahamoudra Ling est propice à cette pratique. Entourés de la Nature verte et quiète, les seuls bruits que nous entendons sont les chants des oiseaux et ceux de nos émotions.

De l'apaisement profond naît spontanément l'émerveillement du monde, l'amour pour chaque chose perçue, entendue. De l'apaisement naît l'ouverture du cœur pour ceux qui souffrent. Alors notre bonheur peut être partagé avec les autres.

Pendant ces quelques jours de retraite, nous avons demandé à notre ego et à nos jugements de se taire. Cela est quasiment gagné. Nous découvrons que nous pouvons les oublier. Mais ils nous attendent comme les voleurs au coin de la rue : un instant sans vigilance et nous nous faisons voler notre cœur chaleureux.



## **Bienvenu sur le Stand de Mahamoudra Ling - Paris, Kagyu Dzong**

**12 - 14 Septembre**

à l'occasion d'enseignements de Son Eminence Kalu Rinpoche

**15 Septembre**

à l'occasion de l'Anniversaire de Son Eminence Kalu Rinpoche

### **Pratique de 8 Nyoung-Nés**

**Novembre**

avec Ani Yeshe Lhamo

### **Retraite « Méditations de fin d'année »**

**27 Décembre 2024 - 2 Janvier 2024**

avec Ani Yeshe Lhamo

Pour le plaisir de tous, Mahamoudra Ling organise  
les méditations de fin d'année.

En harmonie avec le passé, et en tournant le regard vers le futur,  
nous vivront ensemble le moment présent de joie et d'amitié.

Vous pouvez venir pour plusieurs jours ou pour le Nouvel An simplement.

### **Méditations**

**27-30 Décembre 2024**

### **Passage de Nouvel An 2025**

**31 Décembre - 2 Janvier 2025**

Méditations, marchés méditatives. Rituels de Mahakala,  
de Bouddha de Médecine, Souhails pour la Paix dans le monde.

Rencontre des amis a feux de cheminé.

## **Les évènements réguliers à Mahamoudra Ling**

### **Cérémonie de la libération des animaux** les jours de pleine lune

Libérer les êtres sensibles, qui sont destinés à être tués, est une suprême pratique de longue vie. Le Vénérable Tenga Rinpoche a conseillé de faire cette pratique en s'appuyant sur le texte de Jamyang Kyentse Wangpo. Mahamoudra Ling est un lieu très favorable à cette pratique.



## Exercices de dessins sacrés

Exercices de dessins sacrés. Nous nous exerçons à dessiner les Bouddhas. Il s'agit d'une méditation à part entière, une aide parfaite aux visualisations. Tout le monde y arrive, il suffit de suivre les règles strictes de l'iconographie tibétaine. Le papier, les règles et les crayons vous attendent.

## **Mahamoudra Ling, lieu de prières**

### Prières pour des personnes malades et les défunts

Vous pouvez demander à ce que des prières ou des rituels spécifiques soient accomplis pour vos proches ou simplement nous communiquer leurs noms, nous allons prier pour eux. Envoyez un texto ou un e-mail à Ani Yeshe Lhamo.

#### \* **Pratiques quotidiennes:**

- **6h30** Méditation de Shiné (jardin ou temple) • **7h** Pratique de Tara Verte
- **16h** Pratique de Mahakala et Pratique de Tchenrezi • **Soir** Pratique de Tcheu

\* **Pratiques en référence avec le calendrier lunaire tibétain** - Complémentaires des pratiques quotidiennes. Les jours de bon augure, les mérites qui découlent de la pratique sont démultipliés. Un mois tibétain commence avec la nouvelle lune.

**Les jours de Bouddha Sange Menla, Bouddha de médecine** - 8ème jour lunaire

**Les jours de Gourou Rinpoche** - 10ème jour lunaire

**Les jours de Bouddha Amitabha - Pleine lune** - 15ème jour lunaire

**Les jours de Dakinis** - 25ème jour lunaire

**Les jours des Dharmapalas (Protecteurs)** - 29ème jour lunaire

**Les jours de Bouddha Shakyamuni** - Nouvelle Lune

### Les grandes Fêtes de Bouddha à Mahamoudra Ling 2023

**Chotrul Duchen - Jour des Miracles de Bouddha - 24 Février**

Ce Duchen célèbre les miracles accomplis par le Bouddha. Il a lieu pendant le premier mois du calendrier lunaire tibétain, le jour de pleine lune.



### **Saga Dawa Duchen - Anniversaire, l'Éveil et Parinirvâna de Bouddha - 23 Mai**

Ce Duchen commémore la naissance, l'Éveil et la mort du Bouddha. Il a lieu le quatrième mois du calendrier lunaire tibétain, le jour de la pleine lune.

### **Chokhor Duchen - Bouddha a tourné la Roue du Dharma la première fois - 9 Juillet**

Ce Duchen célèbre le premier enseignement donné par le Bouddha, sept semaines après son Éveil, à la demande des dieux Indra et Brahma. Ces enseignements se nomme "Les Quatre Nobles Vérités".

### **Lha Bab Duchen - Descente de Bouddha de Tushita - 22 Novembre**

Ce Duchen célèbre le retour de Bouddha sur la terre depuis le monde des Dieux. Alors que sa mère, après son décès, avait repris naissance dans le monde des trente-trois dieux, le Bouddha la rejoint pendant trois mois pour lui enseigner le Dharma, ainsi qu'aux dieux.

**Les mérites accumulés pendant les Duchen sont multipliés par 10 millions.**

**L'anniversaire de Sa Sainteté Dalai Lama - 6 Juillet**

**L'anniversaire de Sa Sainteté Karmapa - 26 Juin**

**L'anniversaire de Vénérable Kalu Rinpoche - 17 Septembre**

**L'anniversaire de Vénérable Sange Nyenpa Rinpoche - 21 Novembre**

**L'anniversaire de Parinirvâna de Vénérable Tenga Rinpoche - 30 Mars**

**L'anniversaire de Vénérable Yangsi Tenga Rinpoche - 14 Décembre**

## **Sangha Verte** Action lancée par Ani Yeshe Lhamo en 2014

« **Plus vert** » A l'occasion de votre retraite, vous pouvez échanger des plantes ou repartir avec des boutures et des graines. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi emporter une création de plantes : un petit "Jardin de Mahamoudra ".

« **Plus proche** » Plus proche de la nature : inspiré par le message de Sa Sainteté Le VIIe Karmapa Gyalwang Ogyén Trinle Dorjé sur la protection de la nature, nous vous invitons à lire, réfléchir et mettre en œuvre dès à présent ses conseils avec amour, compassion et joie qui remplissent nos cœurs.

\*Inventaire des plantes médicinales une fois par an.

« **Plus bio** » Entretien du potager bio. "Une semaine champêtre". C'est l'occasion de participer aux côtés de Ani La Yeshe Lhamo, à faire de ce lieu un havre de paix et d'accueil pour tous ceux qui le fréquentent.

« **Moins de déchets** » Réfléchir ensemble à la réduction des déchets et mettre en pratique nos savoirs, profiter de la nature environnante et s'imprégner de cette profonde évidence qu'on ne peut que la protéger et la respecter.

« **Prendre et donner** » Échange d'objets et de compétences. Listes à disposition à Mahamoudra Ling





## **Mahamoudra Ling**

est situé dans une nature préservée au milieu de la forêt, des ruisseaux et des prés. Ce lieu vous offre un cadre naturel idéal pour des retraites, des stages et formations.

Le domaine de Mahamoudra Ling comprend un parc arboré de 5000 m<sup>2</sup>, un gîte et une salle de cours (ou d'activités). A ses côtés, se trouve une maison percheronne de caractère, équipée d'une cuisine et d'une salle à manger. En tant que centre de retraite bouddhiste, elle abrite en son cœur un temple bouddhiste.

A Mahamoudra Ling les prés fleuris nous disent : épanouis ton corps, les arbres nous disent : médite, le ruisseau nous dit : épanouis ton esprit, le soleil nous dit : bien mon ami. C'est notre accueil, en harmonie avec vos attentes, en direction de votre chemin spirituel.

A Mahamoudra Ling - lieu merveilleux et sans obstacles, l'esprit clair et vif se tourne facilement vers le Dharma et vers la pratique spirituelle. Une fois la retraite finie, on repart les poches pleines de bienfaits, prêt à partager notre bonheur avec les autres.

Au fil des passages, des stages et des retraites, des liens d'amitié se tissent entre les visiteurs, dans un esprit de partage qui invite à rester en communion avec soi, la nature et les autres. Nombreux sont ceux et celles qui programment des passages réguliers dans ce lieu qui réserve bien des surprises.



## **Ani Yeshe Lhamo**

Du jour où elle fut trouvée par des religieuses sur les escaliers d'une église polonaise, sa vie resta liée à celle des sœurs. Elle prit elle-même, bien des années plus tard, les vœux de moniale auprès de son Maître Vénérable Tenga Rinpoche et reçut le nom de Yeshe Lhamo. Elle a reçu l'enseignement de la méditation et des rituels auprès de Rinpoche et des Lamas du Monastère Benchen, au Népal. Elle a complété cette formation par l'étude de la philosophie bouddhiste à Paris.

Depuis 2011, Ani Yeshe Lhamo s'épanouit dans le développement du centre Mahamoudra Ling et partage son temps entre la vie du centre et la retraite. On peut se joindre à ses rituels quotidiens, aux retraites qu'elle anime et aux méditations au bord du ruisseau. On peut également l'aider : bricoler, cuisiner, jardiner dans ce lieu vaste et hors du commun, ou juste finir les tâches laissées pour demain par les lutins de Mahamoudra Ling.

Proche de la nature, et en particulier de la forêt environnante avec laquelle elle entretient une amitié profonde faite de cadeaux réciproques, Ani La nous invite à rencontrer le Parc naturel du Perche entourant Mahamoudra Ling. Là, elle nous transmet l'énergie de l'instant présent, l'art de vivre simplement et nous mène vers un état d'esprit empli de la joie du Dharma.



**Planifiez dès maintenant vos séjours**

Mahamoudra Ling se trouve sur la route nationale N12 à Moulicent. Accordez-vous une pause ici pour découvrir notre centre de retraite et boire une tasse de tchai.

You're welcome

### **Informations et inscriptions:**

Ani Yeshe Lhamo - 06 26 60 02 72 - 61290 Moulicent  
mahamoudraling@orange.fr

<https://www.kagyudzong.fr/mahamoudra-ling/>

140km de Paris, 111 km du Mans, 144 km de Caen, 217 km de Rennes