

Retraite de Mahamoudra
25 au 30 Juillet 2026
Monastère Nalanda

La retraite se déroulera en silence.
Chaque assise comporte 15 mn de travail sur le souffle,
25 mn de méditation (en alternance guidée et libre),
5 mn de commentaire.

Samedi 25 Juillet : 19h-21h Présentation de la retraite

Dimanche 26 Juillet :

7h-7h45 : Pratique des Préliminaires

7h45-9h : Petit déjeuner

9h-9h45 : Assise 1 Calme mental

9h45-10h15 : Marche méditative

10h15-11h : Assise 2 Calme mental - dissolution des éléments

11h-11h30 : Pause

11h30-12h15 : Assise 3 L'observation de l'esprit « chercher l'esprit »

12h30 Déjeuner

15h-15h45 : Assise 4 L'observation de l'esprit mobile ou pensant
Introduction à la Vision Supérieure au travers des pensées

15h45-16h30 : Marche méditative

16h30-17h15 : Pause

17h15-18h : Assise 5 Libre

18h Dîner

19h-21h : Questions / Réponses. Échanges à propos de la journée.
Lecture méditative de textes du Mahamoudra.

Lundi 26 Juillet

7h-7h45 : Préliminaires

7h45 : Petit déjeuner

9h-9h45 : Assise 1 L'observation de l'esprit qui reflète les apparences et de
l'esprit en relation avec le corps.

9h45-10h15 : Marche méditative.

10h15-11h : Assise 2 L'observation combinée de l'esprit paisible et de
l'esprit mobile.

11h-11h30 : Pause

11h30-12h15 : Assise 3 Libre.

12h30 : Déjeuner

15h-15h45 : Assise 4 La reconnaissance de la nature de l'esprit paisible.

15h45-16h30 : Marche méditative.

16h30-17h15 : Pause
17h15-18h : Assise 5 Libre
18h Dîner
19h-20h30 : Questions / Réponses. Échanges à propos de la journée.
Lecture méditative.

Mardi 27 Juillet

7h-7h45 : Préliminaires.
7h45 Petit déjeuner
9h-9h45 : Assise 1 La reconnaissance de la nature de l'esprit mobile ou pensant.
9h45-10h15 Marche méditative
10h15-11h : Assise 2 Libre
11h-11h30 : Pause
11h30-12h15 : Assise 3 La reconnaissance de la nature de l'esprit réfléchissant les apparences et de celle de l'esprit en relation avec le corps.
12h30 Déjeuner
15h-15h45 : Assise 4 La reconnaissance conjointe de la nature de l'esprit paisible et de l'esprit animé.
15h45-16h30 : Marche méditative
16h30-17h15 : Pause
17h15-18h : Assise 5 Libre
18h : Dîner
19h-20h30 : Questions / Réponses. Échanges à propos de la journée.

Mercredi 28 Juillet

7h-7h45 : Préliminaires
7h45 : Petit déjeuner
9h-9h45 : Assise 1 La conscience « Ordinaire ».
9h45-10h15 : Marche méditative
10h15-11h : Assise 2 Libre
11h-11h30 : Pause
11h30-12h15 : Assise 3 Guidée
12h30 : Déjeuner
15h-15h45 : Assise 4 Libre
15h45-16h30 : Marche méditative
16h30-17h15 : Pause
17h15-18h : Assise 5 Libre
18h : Dîner
19h-20h30 : Questions / Réponses. Échanges à propos de la journée.

Jeudi 29 Juillet

7h-7h45 : Préliminaires
7h45 : Petit déjeuner
9h-9h45 : Assise 1 Guidée

9h45-10h15 : Marche méditative
10h15-11h : Assise 2 Libre
11h-11h30 : Pause
11h30-12h15 : Marche méditative
12h30 : Déjeuné
15h-15h45 : Assise 3 Guidée
15h45-16h30 Marche méditative
16h30-17h15 : Pause
17h15-18h : Assise 4 Libre
18h Dîner
19h-20h30 : Questions / Réponses. Échanges à propos de la journée.

Vendredi 30 Juillet

7h-7h45 : Préliminaires
7h45 : Petit déjeuner
9h-9h45 : Assise 1 Guidée
9h45-10h15 : Marche méditative
10h15-11h : Assise 2 Pratique de Tonglen
11h-11h30 : Pause
11h30-12h15 : Assise 3 Libre
12h30 Déjeuner
15h-16h30 Assise 4 / Inspiration pour maintenir la pratique.
Échange de fin de retraite. Dédicace.
16h30-17h15 : Pause
17h15-18h : Assise 5 Libre (pour ceux qui le souhaitent)