

Rencontre Zazen et Mahamoudra

Avec Henri Mokusen Duran et Lama Shérab

*Samedi 21 janvier 2017 au Dojo de Moulins
62 rue des Grèves*

Programme

Arrivée : 7h30

Zazen : 8h -10h

Méditation dirigée par Henri Mokusen Duran

Thé : 10h – 10h30

Mahamoudra : 10h30 – 12h30

S'inspirant d'un chant de Milarépa, Lama Shérab propose une introduction au Mahamoudra, le sceau ultime des phénomènes et de l'esprit dont la réalisation est l'aspiration commune à toutes les traditions bouddhiques.

Chant de Milarépa pour Chakpa Guno

*« Quand tu as réalisé que tout ce qui apparaît
Est manifestation de l'esprit
Jour et nuit, contemple l'esprit.
Quand tu contemples l'esprit,
Tu ne vois rien qui soit l'esprit.
Quand tu ne vois rien qui soit l'esprit,
Laisse-toi aller dans cet infini. »*

Repas sorti du panier : 12h30

Ofrande : à la discrétion de chacun