



## Le Jardin de Grande Compassion

### *Thouktchenling*

Le Jardin de Grande Compassion est un lieu de pratique de méditation.

Grande Compassion se réfère à la Compassion de tous les Eveillés qui se sont manifestés pour le bien des êtres et qui ont montré une voie qui mène à l'Éveil.

L'enseignement transmis prend sa source dans la Parole du Bouddha Shakyamouni et nous guide sur cette voie.

L'entraînement de l'esprit développe la pratique de la méditation dans la pleine conscience ainsi que l'amour et la compassion altruistes dans la vie quotidienne.

Le Vénérable Guëndun Rinpotché et le Vénérable Lama Teunzang, deux Maîtres Tibétains qui ont enseigné et résidé en France depuis les années 70, ont encouragé Lama Tsultrim Gyamtso à créer un tel lieu et ont souhaité que conjointement à la pratique, l'enseignement authentique soit donné afin d'être bénéfique aux êtres.

Ainsi, nous vous proposons un lieu de retraite propice à la méditation, dans un environnement exceptionnel de montagne situé en altitude dans la vallée du Champsaur, dans les Hautes Alpes.

#### **La transmission**

En ce lieu vous pouvez recevoir des instructions de méditation selon la lignée de transmission ininterrompue des Enseignements du Bouddha, le Sage Éveillé, en conformité avec la transmission orale Karma Kagyu, à laquelle appartiennent des êtres particulièrement renommés et saints tels que Tilopa, Naropa, Marpa, Milarépa, Gampopa et la continuité des Karmapas jusqu'à nos jours.

Des Maîtres de la lignée, en particulier Djamgueun Kongtrou Lodreu Thayé, ont rassemblé des trésors d'instructions universelles sur la méditation qui sont aujourd'hui encore une vaste source d'inspiration pour l'entraînement spirituel.

#### **Les instructions**

Les instructions pratiques et théoriques sont données en fonction des aptitudes et de la progression de chacun. Elles sont destinées à tous ceux qui souhaitent connaître l'essence de l'esprit, développer des capacités d'attention, de conscience, d'amour, de compassion et toutes les qualités éveillées.

Nous nous inscrivons dans une lignée de transmission authentique, mais quelle que soit votre aspiration religieuse ou simplement si vous êtes en quête de vérité et si votre recherche et vos souhaits vous guident vers nous, vous êtes les bienvenus.

#### **Pourquoi venir en ce lieu ?**

Le monde est empli de souffrances et de malheurs. Le responsable n'est pas, comme nous voulons généralement le croire, situé à l'extérieur.

La cause de toutes les douleurs est la saisie de ce que nous considérons comme le soi.

Si cela est compris et réalisé, alors la porte vers la liberté s'ouvre, le bonheur véritable apparaît.

Il nous appartient de reconnaître ce qui existe déjà au fond de nous-même depuis toujours.

Se mettre en retrait de ses habitudes quotidiennes n'est pas une fuite de la réalité ; au contraire, cela permet de découvrir peu à peu qui nous sommes profondément, où se situe l'origine de toutes nos souffrances et comment nous pouvons nous en libérer.

La méthode et l'approche sont essentiellement méditatives. Elles ne s'apparentent pas à une forme de psychothérapie.

### **Présentation des pratiques de méditation**

Nous pratiquons la méditation selon la Voie du Grand-Sceau (en Sanscrit : Mahamoudra). Ces instructions sont universelles, simples, sans artifice ni complication. Elles permettent de réaliser la nature de l'esprit dans son essence originelle : la nature éveillée.

Cette méditation au-delà de tout support formel est fondamentale et transcende toute appartenance, école, croyance ou culture.

La pratique de l'Entraînement de l'Esprit (en Tibétain : Lodjong) a également une place majeure au-delà des traditions car elle permet de développer l'Esprit d'Éveil altruiste, cœur de l'enseignement du Bouddha, conjointement à la compréhension de la nature ultime de toutes choses.

Egalement nous proposons des marches silencieuses en pleine conscience dans la nature, ce qui est favorable à la reconnaissance de l'esprit.

Les textes de pratique et les prières sont énoncés dans notre langue. Cela a une grande importance pour comprendre et approfondir le sens des enseignements.

### **Retraites de groupe**

Nous organisons des retraites de groupe avec enseignement suivi. Elles permettent une pratique méditative accompagnée, accessible à tous, depuis les débutants jusqu'aux pratiquants avancés.

### **Retraites individuelles**

Tout au long de l'année il est possible de faire des retraites individuelles si vous connaissez déjà le lieu et le Lama.

Elles sont particulièrement destinées aux personnes qui souhaitent approfondir la méditation de façon plus intense, tout en étant guidées.

### **Le Lama du lieu**

Lama Tsultrim Gyamtso est Français. Il a pratiqué sous la direction spirituelle du Vénérable Guëndun Rinpotché et du Vénérable Lama Teunzang. Ses Maîtres ont confirmé sa qualification et lui ont demandé de transmettre l'Enseignement de l'Éveil.

Il guide toutes les pratiques sauf mention particulière sur le programme.



### **Souhaits**

Tous les êtres et nous-même, la félicité et les causes de la félicité puissions-nous acquérir. Des souffrances et des causes des souffrances puissions-nous être libres. De l'authentique félicité libre de souffrance puissions-nous ne jamais être séparés. De l'attachement envers proches et de l'aversion envers lointains libérés, dans la Grande Equanimité puissions-nous demeurer.

### **Itinéraire :**

Si vous venez de Gap, prenez la direction de Grenoble par le col Bayard par la D.1085, suivez la direction de St Bonnet en Champsaur, puis contournez St Bonnet par la gauche en direction de Chaillol en suivant toujours la D. 43, traversez l'Aullagnier, le Chanet, arrivé à Chantausse, après la placette où se trouve l'abri bus, prenez le premier chemin ascendant à votre gauche (les Blancs), continuez jusqu'au bout du chemin goudronné, les bâtiments se situent à votre gauche.

Si vous arrivez par Grenoble, vous prenez aussi la D. 1085 en direction de Gap jusqu'à St Bonnet en Champsaur et les indications ci-dessus sont identiques.

Notez bien : si vous vous êtes perdus et que vous arrivez par St Julien en Champsaur, vous devez monter en direction de St Michel de Chaillol et arrivé à Chantausse, vous tournez à gauche en direction de St Bonnet, vous prenez ensuite le premier chemin goudronné 'les Blancs' à votre droite et continuez jusqu'au bout du chemin goudronné.

Pour tous ceux qui viennent en train du Nord de la France, le plus facile est de rejoindre Grenoble et de prendre le bus jusqu'à St Bonnet. Une ligne Transisère relie Grenoble à Gap deux fois par jour et fait escale à St Bonnet en Champsaur. Tous les horaires se trouvent sur notre Site Internet. Il est possible de venir vous chercher à St Bonnet.



## Le Jardin de Grande Compassion

Route des Blancs - Chantausse  
05500 St Julien en Champsaur  
France

Courriel : [contact@thouktchenling.net](mailto:contact@thouktchenling.net)  
Site Internet : <http://thouktchenling.net>



*Ce document contient des éléments précieux qui méritent le respect. Si vous n'en avez plus besoin, nous vous demandons de le brûler sans le jeter comme un vulgaire papier sans importance. Merci de votre compréhension.*

*Le Jardin de Grande Compassion est une Association Culturelle enregistrée sous le n° W052000082.*