

Programme de formation

Au Mandala Yoga

Par
Lama Shérab Namdreul

Le Mandala Yoga est une transmission originale de Lama Shérab Namdreul qui s'inspire de la Vue bouddhique du Sahaja (co-émergence) et de l'expérience des cinq éléments, agrégats et émotions qui constitue le Mandala de l'esprit. À cet enseignement se sont rajoutées quelques méditations et Kou Nyé reçues de Kalou Rinpotché et Sitou Rinpotché.

La formation se divise en trois grandes étapes : **A. Libération** **B. Émancipation** **C. Éveil**

Chaque étape comporte un enseignement théorique qui nécessite réflexion et compréhension, puis une transmission de la méditation et enfin des périodes (minimum 5 jours) de retraite pour confirmer l'expérience.

A. Libération (*ouvert à tous*)

- 1) Développer l'aptitude au renoncement et à l'aspiration
- 2) Stabilité du corps et du mental avec les cinq éléments
- 3) Émergence de la Bodhicitta

B. Émancipation (*ouvert à tous*)

- 1) Reconnaître les cinq identifications (agrégats)
- 2) Reconnaître les émotions en tant que qualités de l'esprit
- 3) Émancipation des conditionnements et schémas

C. Éveil (*réservé*)

- 1) Contemplation du Corps vajra
- 2) Unification souffle et bija
- 3) Émergence des expériences
 - A-conceptualité
 - Clarté
 - Félicité
- 4) Réalisation de la vacuité



© Éditions Yogi Ling