

Mandala Yoga

Les Cinq Éléments

avec **Lama Shérab Namdreul**

Lama Shérab transmet les enseignements bouddhiques traditionnels et plus particulièrement les tantras et yogas de la lignée Marpa-Kagyü et Shangpa dont il a reçu la transmission par Kalou Rinpotché (1904-1989). Enseignant pédagogue et érudit, ouvert à toutes les traditions spirituelles dans une optique non sectaire, il allie la psychologie et la philosophie de l'occident avec la sagesse de l'orient. Responsable, depuis plus de quinze ans, de l'ermitage Yogi Ling* en Auvergne, Lama Shérab a développé différents cursus spécifiques dont le Mandala Yoga qui comprend des enseignements développés des cinq éléments et des cinq sagesse.

Les cinq éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Espace), désignent des principes qui participent de toutes manifestations qu'on peut résumer en trois : l'environnement, le corps et l'esprit. En comprenant la genèse des cinq éléments nous comprenons la causalité qui produit :

- au niveau de l'environnement, équilibre ou désordre
- au niveau du corps, santé ou maladie
- au niveau de l'esprit, stabilité ou confusion



mandala des cinq éléments de l'univers

La méditation des cinq éléments s'accompagne d'exercices physiques simples avec un aménagement des souffles subtils et une visualisation précise. La stabilité de toute méditation, quelle qu'elle soit, se fonde sur l'équilibre de ces cinq éléments, cet enseignement est particulièrement adapté à toute personne voulant s'initier ou approfondir la méditation.