
RETRAITE DU BOUDDHA DE LA MÉDECINE 2026

Retraite du Bouddha de la Médecine & Mandala de sable

Chers yogis et yoginis,

Nous sommes heureux de vous annoncer notre retraite du Bouddha de la Médecine - Sangye Menla - à l'Ascension, qui aura lieu du **jeudi 14 mai au dimanche 17 mai 2026** à Bellinzone (Tessin, Suisse), **avec arrivée** au plus tard le mercredi 13 mai 2026 et **départ** au plus tôt le lundi 18 mai 2026.



Lama Karma Longdrel, du Bhoutan, créera un mandala de sable du Bouddha de la Médecine et donnera la transmission (Wang – initiation), la lecture du texte (Lung – transmission des mots) et les instructions (Tri - explications) pour la méditation du Bouddha de la Médecine. Claude Diolosa guidera la méditation du Bouddha de Médecine et donnera également des explications supplémentaires à ce sujet.

Lama Karma Longdrel accordera également **la transmission complète de Guru Rinpoché, Padmasambhava**. Cela revêt une signification profonde, car la prière en sept vers à Guru Rinpoché ouvre la sadhana du Bouddha de Médecine. Dans le Vajrayana, Guru Rinpoché est considéré comme la source même de la bénédiction et de la réalisation. Par sa pratique, l'esprit du

pratiquant est d'abord orienté, purifié et rendu réceptif à la subtilité du chemin.

Cette pratique agit simultanément sur plusieurs plans. Guru Rinpoché est reconnu comme l'incarnation de tous les Bouddhas en une seule forme. En commençant la sadhana par son invocation, on s'unit au courant ininterrompu de bénédictions de la lignée. À partir de cette connexion, la pratique du Bouddha de Médecine déploie toute sa puissance et sa profondeur.

Guru Rinpoché est particulièrement renommé pour sa capacité à dissoudre les obstacles intérieurs et extérieurs. Avant même de demander la guérison — qu'elle soit corporelle ou mentale — sa présence apaise les obscurcissements, les entraves karmiques et les forces perturbatrices. Ainsi se prépare le terrain sur lequel la guérison authentique peut advenir.

La sadhana du Bouddha de Médecine est une pratique du Vajrayana, et Guru Rinpoché y agit comme un seuil vers la voie tantrique. Il ouvre l'espace dans lequel la guérison n'est plus seulement

comprise comme un retour à la santé, mais comme **un chemin menant à la reconnaissance de la nature véritable de l'esprit.**



Le Bouddha de la Médecine - Sangye Menla - et la guérison par la nature de l'esprit

Qui est le Bouddha de la Médecine, Sangye Menla ? Le terme *Sangye* renvoie à l'accomplissement de la perfection. Il se traduit par « pleinement éveillé », ou encore par « l'épanouissement sans effort de la subjectivité intemporelle, cette nature de Bouddha qui demeure en chacun de nous ».

Sangye Menla n'est pas un remède destiné uniquement à apaiser les douleurs physiques et psychologiques. Il agit à un autre niveau: il déracine la cause même de la souffrance, l'attachement obsessionnel à un „Je“, par l'écoute, la réflexion et la pratique.

Il ne s'agit pas d'une psychothérapie. Il n'est pas question de déplacer des meubles ni de décorer l'environnement de l'égo de formes, de couleurs, de sons ou de saveurs apaisantes. Il s'agit de laisser s'épanouir sans effort, la nature non née de ce que nous sommes depuis toujours, et, par cet

épanouissement même, d'éradiquer la source de toute souffrance, qui est l'ignorance primordiale.

Au cours de ce processus, les mémoires karmiques sont consumées dans le feu de la sagesse primordiale. Nous sommes imprégnés de souvenirs, de concepts, de dogmes et d'innombrables schémas qui conditionnent notre perception du monde et de nous-mêmes. Le libre arbitre n'est alors qu'une manœuvre de diversion de l'ego, lequel ne peut assurer sa survie que dans un mouvement ininterrompu entre le passé et l'avenir.

C'est précisément là, que se manifeste la bénédiction du Bouddha de médecine. Sa fonction est d'éradiquer la cause de la souffrance — cet attachement, cette contraction — et de permettre à la subjectivité intemporelle et lumineuse de l'espace et de la sagesse primordiale de s'épanouir librement.

Le Bouddha de Médecine n'est pas une divinité extérieure à nous-mêmes, pas plus que le but de cette voie n'est de devenir bleu, assis avec un bol d'aumône dans la main gauche et tenant une plante médicinale dans la main droite. Sangye Menla est ce que nous sommes véritablement lorsque les voiles de l'attachement au soi et les chaînes de cette existence ont enfin été purifiés.



L'écoute, la réflexion et la méditation du Bouddha de la Médecine permettent alors l'éclosion des quatre qualités incommensurables de l'esprit primordial : l'équanimité — ou paix profonde —, l'amour, la compassion et la félicité.

Déroulement de la journée

Du jeudi au samedi :

9h00 – 13h00 : éventuellement *puja* de feu, méditation du Bouddha de Médecine et enseignements explicatifs, avec pauses

13h00 – 16h00 : repas de midi pris en commun, suivi d'un temps de repos

16h00 – 18h00 : méditation du Bouddha de Médecine et enseignements explicatifs, avec pause

Dimanche :

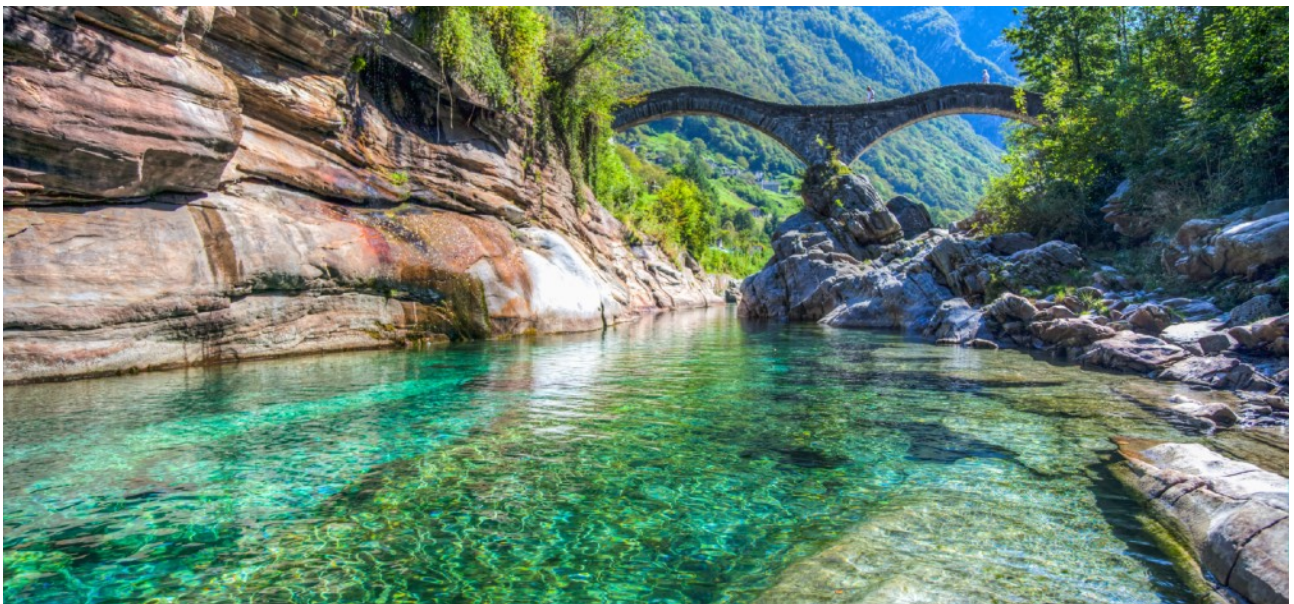
Départ vers 8h00 depuis Bellinzona, puis trajet jusqu'à Lavertezzo pour l'offrande du mandala dans la rivière Verzasca.

Poursuite du trajet jusqu'à Locarno pour le repas de clôture de midi, pris en commun dans un restaurant au bord du lac.

Cet horaire peut faire l'objet de légères adaptations ou modifications, mais il donne une indication fidèle de la durée quotidienne de la pratique.

Conditions préalables

Ces rencontres sont des moments intenses, dédiés au partage de l'intemporel. Aucune connaissance préalable spécifique n'est requise pour participer à cette retraite. En revanche, une motivation sincère, enracinée dans un altruisme pur, constitue une base juste et authentique pour la pratique méditative et la manifestation de la claire lumière de l'esprit primordial.



Langue d'enseignement

Lama Karma Longdrel et Claude Diolosa enseigneront en français. Diana Forster assurera la traduction en allemand pour l'ensemble des enseignements. Il est important que tous les participants comprennent correctement le français ou l'allemand. Aucune traduction supplémentaire en italien ne pourra être proposée.

Lieu du cours

Studio Menla
Viale Stazione 14
6500 Bellinzone, Suisse

Repas

Trois repas de midi seront pris en commun à Bellinzone, avec un service traiteur sur place. Un repas de midi de clôture aura lieu dans un restaurant à Locarno.

Les dîners et les petits-déjeuners sont organisés librement par les participants.

Matériel et supports de pratique

Des coussins de méditation et des couvertures seront mis à disposition. Vous pouvez toutefois apporter votre propre matériel, notamment si vous venez en voiture. Des chaises seront également disponibles.

Les textes de méditation seront remis aux participants au début de la retraite. Si vous disposez déjà d'un texte personnel, merci de l'apporter.

Offrandes

Pour toutes les retraites, il est recommandé d'apporter des offrandes, en particulier:

- **Safran** : pour les bols d'eau sur l'autel
- **Herbes médicinales et encens** : notamment pour la *puja* du feu
- **Fleurs** : symbolisant la fleur de lotus, c'est-à-dire l'éveil
- **Lumière** : bougies destinées à favoriser la clarté de l'esprit

Les offrandes constituent un soutien essentiel pour tout méditant et ne doivent pas être sous-estimées. Il ne s'agit pas d'offrir ce dont on n'a plus l'usage à la maison, mais bien quelque chose de précieux, offert en pleine conscience.

Coût

400 CHF (francs suisses), à régler en espèces au début du cours.

Le coût des quatre repas de midi pris en commun sera communiqué ultérieurement.

Inscription

L'inscription se fait **exclusivement et de manière contraignante** via le lien suivant :

[Retraite du Bouddha de la Médecine 2026](#)

Veillez suivre l'intégralité de la procédure d'inscription automatique, y compris la confirmation de votre adresse e-mail. Une confirmation d'inscription vous sera automatiquement envoyée à l'issue de cette démarche.

Hébergement

- Hôtel Internazionale
<https://hotel-internazionale.ch/de/home-de/>
- Ostello Montebello – Auberge de jeunesse (particulièrement économique)
<https://ostellomontebello.ch/de/homepage-deutsch/>

- Hôtel Croce Federale
<https://hotelcrocefederale.ch/>

De nombreux autres hébergements sont également disponibles sur des plateformes telles que *Booking.com* et *Airbnb*.

Accès

Aéroports :

Milano Malpensa (le plus proche), Zurich

Depuis ces deux aéroports, il est possible de rejoindre Bellinzone en train ou de louer une voiture.

Contact

Pour toute question ou demande de précision, vous pouvez nous contacter à tout moment à l'adresse suivante : diana@studiomenla.ch

Nous vous embrassons chaleureusement et nous nous réjouissons de vous accueillir,

Diana Forster (*Studio Menla, Bellinzone, Suisse*),
Claude Diolosa (*Institut Avicenne, Assise, Italie*),
Lama Karma Longdrel (*Bhoutan*)

