

RETRAITE ORGANISÉE PAR LA COMMUNAUTÉ DZOGCHEN INTERNATIONALE

1 AU 3 JUIN 2018 À PARIS

Cité Internationale Universitaire — Fondation des États-Unis,
15 boulevard Jourdan, 75014 Paris

DE L'ESPRIT ET AU-DELÀ DE L'ESPRIT

Ouvert à toutes et à tous

« Nous devrions laisser l'esprit se détendre, en maintenant seulement une présence claire de son état naturel, sans se laisser distraire, sans oublier, ni se laisser envelopper dans nos pensées. Lorsque l'esprit est naturellement détendu et présent, il revient à lui-même dans son état authentique. »

Chögyal Namkhai Norbu

Mind and Beyond Mind

Open to all

“We should let the mind become relaxed, maintaining only a clear presence of its natural condition, without getting distracted, forgetting, or letting ourselves get wrapped up in our thoughts. When the mind is naturally relaxed and present, it comes to itself in its authentic State.”

Chögyal Namkhai Norbu

PROGRAMME

VENDREDI 1^{er} JUIN 2018 – Friday, June 1st

**18h-20h Igor Berkhin – 6pm-8pm
Igor Berkhin**

Présence et claire conscience

Non seulement nous avons besoin de comprendre notre condition réelle, mais aussi de maintenir continuellement la présence de cette connaissance en nous-mêmes.

Presence and awareness

Not only we need to understand our real condition but also to continuously maintain the presence of this knowledge in ourselves.

SAMEDI 2 JUIN 2018 – Saturday, June 2nd

8h30-9h30 Yantra Yoga : débutants et avancés
8:30am-9:30am Yantra Yoga for beginners and advanced

**10h-12h Elio Guarisco – 10am-12pm
Elio Guarisco**

Entraîner l'esprit distrait

selon l'enseignement de Chögyal Namkhai Norbu dans son livre : « Le Miroir : conseil sur la présence et la conscience. »

Training the distracted mind

from «the Mirror: Advice on Presence and Awareness» of Chögyal Namkhai Norbu

12h – 12h30 A.S.I.A. (Présentation de l'association)

12pm-12:30pm A.S.I.A. (Presentation of the NGO)

14h-15h Danse du Vajra pour le Bien des Etres
2pm-3pm Vajra Dance for the Benefit of Sentient Beings

15h-16h Yantra Yoga (Démonstration)
3pm-4pm Yantra Yoga (Demonstration)

16h-18h Igor Berkhin – 4pm-6pm Igor Berkhin

Vacuité et clarté

Même si l'esprit est comme un espace vide, il est inséparable de toutes les manifestations possibles.

Emptiness and Clarity

Even though mind is like empty space it is inseparable from all possible manifestations.

18h-20h Danses Joyeuses Khaïta
6pm-8pm Khaïta Joyful Dances

DIMANCHE 3 JUIN 2018 – Sunday, June 3rd

8h30-9h30 Yantra Yoga : débutants et avancés
8:30am-9:30am Yantra Yoga for beginners and advanced

10h-12h Igor Berkhin – 10am-12pm Igor Berkhin

La vue du Dzogchen, ou Perfection Totale

Une perspective unique sur l'esprit et la réalité, trouvée dans l'enseignement du Dzogchen.

The View of Dzogchen, or Total Perfection

A unique perspective on mind and reality found in the teaching of Dzogchen.

14h-15h Danse du Vajra pour le Bien des Etres
2pm-3pm Dance for the Benefit of Sentient Beings

15h-16h Respiration harmonieuse sur chaise
3pm-4pm Sitting Harmonious Breathing

**16h-18h Elio Guarisco – 4pm-6pm
Elio Guarisco**

Intégrer la présence et la conscience dans la vie quotidienne

selon l'enseignement de Chögyal Namkhai Norbu dans son livre : « Le Miroir : conseil sur la présence et la conscience. »

Integrating Presence and Awareness in Daily Life

from «the Mirror: Advice on Presence and Awareness» of Chögyal Namkhai Norbu

18h-20h Danses Joyeuses Khaïta
6pm-8pm Khaïta Joyful Dances

Enjoy !



IGOR BERKHIN

Igor Berkhin pratique la méditation bouddhiste depuis près de 30 ans et l'enseigne depuis maintenant 16 ans dans des contextes spirituels et laïcs, y étant autorisé par Chögyal Namkhai Norbu, grand maître tibétain du Dzogchen.

Il enseigne la méditation laïque à un large public, incluant les centres de yoga, les psychologues, les hommes d'affaires et les employés de l'industrie des technologies de l'information. En plus de la tradition tibétaine, Igor Berkhin est aussi familier de différentes pratiques bouddhistes de Chine et de Corée. Il a servi d'interprète russe pour de nombreux enseignants bouddhistes de diverses écoles (Theravâda, Zen, Geloupa, Kagyüpa, Nyingmapa etc.) et a également traduit en russe plusieurs livres bouddhistes importants.

En 2016, il a été l'un des principaux organisateurs et conférenciers de la première conférence internationale et interdisciplinaire sur la pleine conscience et la méditation laïque, « L'esprit-Cristal », en Russie. Ayant reçu une éducation universitaire, il utilise un langage qui convient au public occidental moderne et éduqué. Il enseigne dans de nombreux pays, dont la Russie, l'Allemagne, l'Italie, la Suisse, le Royaume-Uni, l'Espagne, Israël et la France.

Né en 1968, Igor est originaire de Donetsk en Ukraine mais en 2014, à cause de la guerre civile il a d'abord déménagé à Moscou puis s'est installé en Israël.

Igor Berkhin has been practicing Buddhist meditation for 30 years and has been authorized to act as a meditation instructor by the prominent Tibetan Buddhist master, Chögyal Namkhai Norbu.

He has more than 16 years of experience teaching secular mindfulness to a broad range of audiences, including at universities, yoga centres, business organizations and within the IT industry. Besides the Tibetan tradition, he is also familiar with many Buddhist practices of China and Korea and was a Russian interpreter for many Buddhist teachers of various schools (Theravada, Zen, Geluk, Kagyu, Nyingma etc.) and has also translated several important Buddhist books into Russian. In 2012, he created an on-line course '28 days of Meditation' for the Russian edition of Yoga Journal, as well teaching the 'Basics of Meditation for Psychologists and Psychotherapists' to the students of Moscow Institute of Psychoanalysis.

In 2016, he became one of the main organizers and speakers at the first international & interdisciplinary conference 'Crystal Mind' on mindfulness, awareness and secular meditation held in Russia. Today his work takes him to many part of the world, including Germany, Italy, UK, Spain, Switzerland and Israel.



ELIO GUARISCO

Elio Guarisco a étudié avec Satya Narayan Goenka (1924-2013), l'enseignant le plus connu de la tradition Theravâda de l'Application de la Pleine Conscience. Puis, pendant dix ans en Suisse, de 1976 à 1986, il a appris la langue tibétaine, classique et vernaculaire, et approfondi sa connaissance de la Philosophie Bouddhiste sous la direction d'un éminent conseiller philosophique de l'actuel Dalai Lama.

Invité par feu Kalu Rinpoche, Elio Guarisco a passé près de vingt ans à Darjeeling (Inde) à travailler sur la traduction de l'immense Encyclopédie de la Connaissance Indo-Tibétaine connue sous le nom de Sheja Kunkhyab. Elio a rencontré l'enseignement Dzogchen de Chögyal Namkhai Norbu en 1986; depuis, il travaille comme traducteur pour la Fondation Shang Shung, Institut international pour les Etudes Tibétaines, basé en Italie. Au cours de ses études, durant plus de quarante ans, il a consacré beaucoup de temps à appliquer personnellement divers systèmes de méditation bouddhiste. Il est à présent un enseignant de méditation autorisé par Chögyal Namkhai Norbu.

Ces dernières années, il a enseigné la méditation dans divers pays européens, de même qu'en Chine, à Hong Kong, à Taïwan, à Singapour, en Malaisie, en Australie, en Nouvelle Zélande, en Amérique du Sud, en Amérique du Nord et au Canada. Il donne notamment des cours ouverts au public sur l'Application de la Pleine Conscience.

Elio vit à Côme, en Italie, et partage son temps entre l'enseignement des principes du Dzogchen et la traduction de textes anciens.

Elio Guarisco studies with Satya Narayan Goenka (1924-2013), the most well known teacher of the Theravada tradition of the Application of Mindfulness in this century.

Later, in Switzerland for ten years, from 1976 to 1986, he learned the classical and spoken Tibetan language and deepened his knowledge of Buddhist Philosophy for ten years under a prominent philosophical adviser to the present Dalai Lama.

Invited by the late Kalu Rinpoche, Elio spent almost 20 years in Darjeeling (India) working on the translation of the large Encyclopedia on Indo-Tibetan Knowledge known as Sheja Kunkhyab.

Elio encountered the Dzogchen teaching of Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche in 1986 ; he started to work and works as a translator for Shang Shung Institute for Tibetan Studies in Italy.

Elio Guarisco has worked on various translations for the International Shang Shung Institute for Tibetan Studies, including several books by Chögyal Namkhai Norbu relating to Tibetan medicine.

During the course of his studies, for more than 40 years, Elio dedicated long time to the personal application of various systems of buddhist meditation. He is now an instructor of meditation authorized by teacher of Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche.

In the last years he has been active as instructor of meditation in various European countries, in China, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia, Australia, New Zealand, South America, North America and Canada.

In particular he is dedicating some of his time to teaching public courses on the Application of Mindfulness in various countries and institutions.

He lives in Como, Italy, and divides his time between teaching the principles of Dzogchen and translating ancient texts.