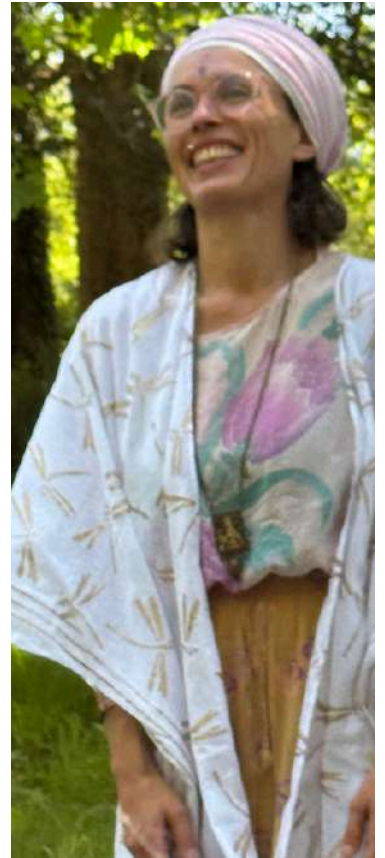




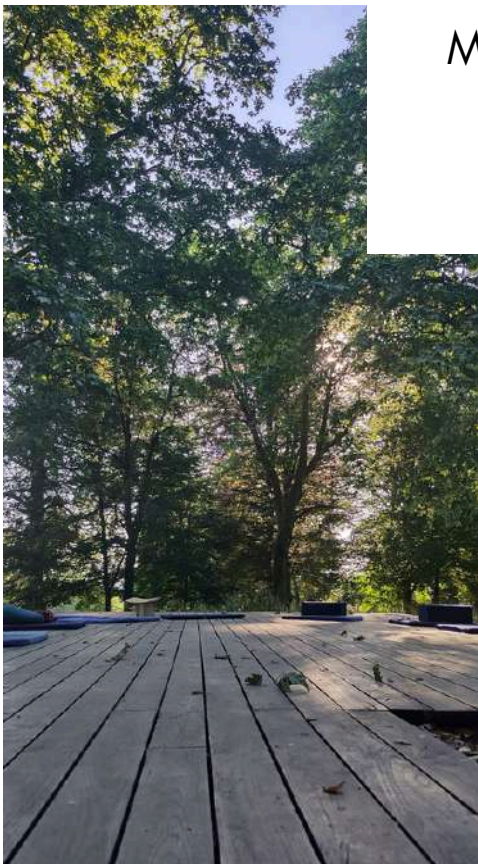
DECHEN CHÖLING

AIMER LA VIE SUR TERRE



24 au 29 mai 2026

Méditation & Chamanisme
Retour d'expérience



Par Catherine Eveillard
& Solen Penchèvre

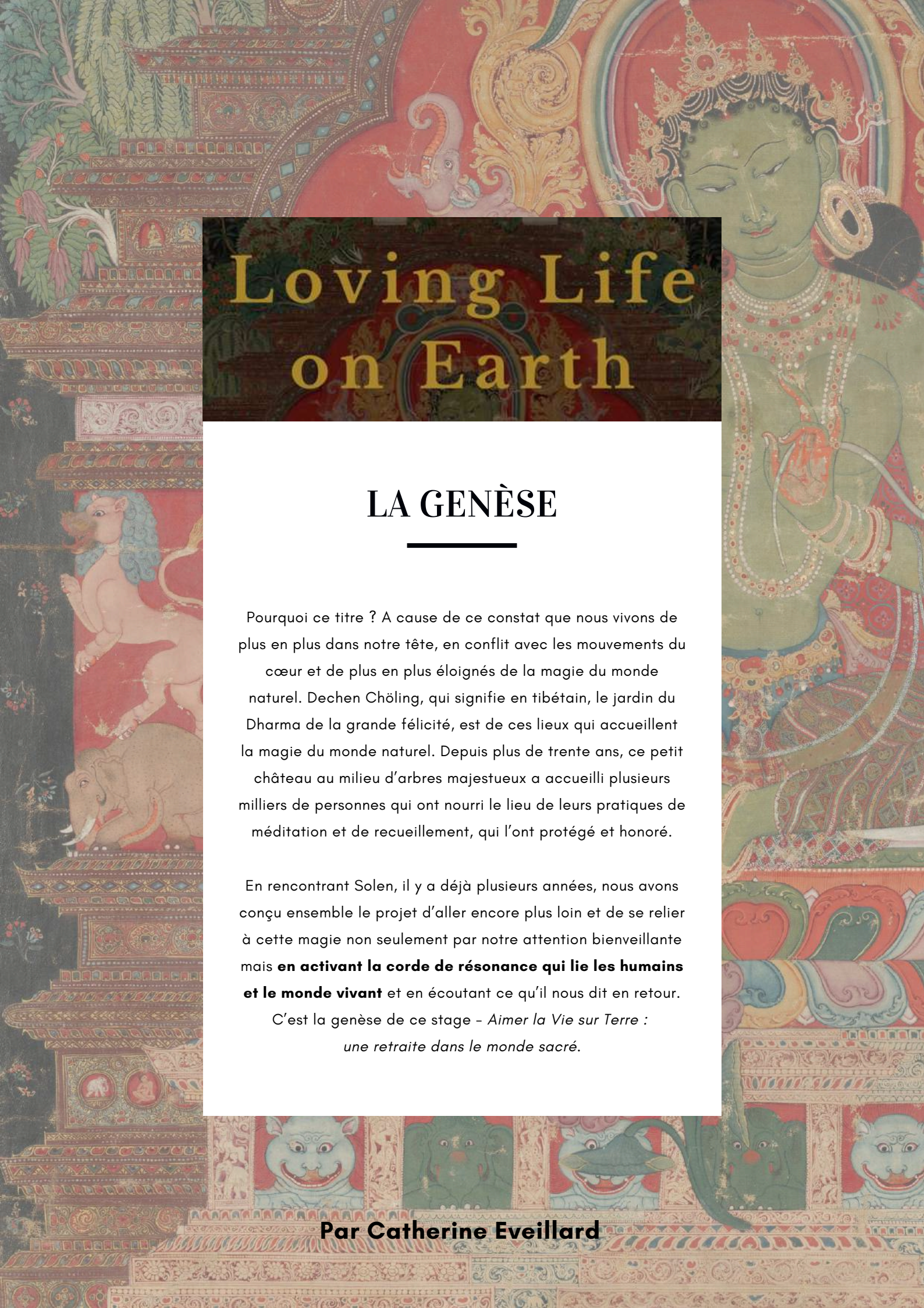
SOMMAIRE

01. LA GENÈSE, INTRODUCTION ET CONTENUS BOUDDHISTES, PAR CATHERINE

02. UNE RENCONTRE DE TRADITIONS, TERMINOLOGIE ET CONTENUS CHAMANIKES, PAR SOLEN

Ce document s'adresse à la famille interne et élargie de Dechen Chöling, et aux étudiants spirituels de tout ordre. Il pourra être partagé en une version allégée dans d'autres réseaux, mais toute transformation du contenu devra être validée en amont par ses autrices.





Loving Life on Earth

LA GENÈSE

Pourquoi ce titre ? A cause de ce constat que nous vivons de plus en plus dans notre tête, en conflit avec les mouvements du cœur et de plus en plus éloignés de la magie du monde naturel. Dechen Chöling, qui signifie en tibétain, le jardin du Dharma de la grande félicité, est de ces lieux qui accueillent la magie du monde naturel. Depuis plus de trente ans, ce petit château au milieu d'arbres majestueux a accueilli plusieurs milliers de personnes qui ont nourri le lieu de leurs pratiques de méditation et de recueillement, qui l'ont protégé et honoré.

En rencontrant Solen, il y a déjà plusieurs années, nous avons conçu ensemble le projet d'aller encore plus loin et de se relier à cette magie non seulement par notre attention bienveillante mais **en activant la corde de résonance qui lie les humains et le monde vivant** et en écoutant ce qu'il nous dit en retour.

C'est la genèse de ce stage – *Aimer la Vie sur Terre :
une retraite dans le monde sacré.*

Par Catherine Eveillard

INTRODUCTION

ENTRER EN RELATION,

RENCONTRER LA MAGIE

Conscientes de nos différences de nos points de départ respectifs, nous avons convenu d'offrir parallèlement les deux enseignements que nous portons chacune, la vision Shambhala et la pratique de la méditation pour moi et la tradition des Peuples premiers pour Solen à laquelle elle ajoute la pratique du Yoga et la sagesse des Vedas. Nous avons donc choisi de faire deux comptes rendus, bien que dans mon cas, je me suis contentée de vous transmettre les quelques notes qui ont guidé notre méditation et nos marches contemplatives.

Je remercie Solen pour l'engagement profond qu'elle a manifesté dans sa pratique de chamane et son souci de le transmettre à tous les participants. Je remercie notre petit groupe pour avoir plongé sans retenue dans une grande diversité d'expériences et partagé avec le cœur leurs ressentis, leurs perceptions, et leurs visions sans retenue. Dans la grande chaleur qui s'est installé sur Dechen Chöling durant cette dernière semaine de mai, nous avons passé presque toutes nos journées dehors, nous avons honoré les esprits des lieux, nous avons marché, nous avons médité, nous avons été éblouis par les chants d'oiseaux, nous avons souri et dansé ensemble à l'évocation de toute la richesse de ce lieu sacré qui nous embrassait et que nous embrassions. Nous avons vécu un moment enchanteur.

A vous tous, voisins, équipe de Dechen, Eric, notre cuisinier, Birgit et Franck nos coordinateurs, Chandali notre traductrice, Herb, mon compagnon, je dis Merci.

Par Catherine Eveillard



INTRODUCTION

LA VISION DE SHAMBHALA

Chögyam Trungpa est un des maîtres de méditation bouddhistes contemporains les plus connus, non seulement pour sa connaissance et ses transmissions, mais en vertu de son pouvoir visionnaire. Il a eu l'intuition pénétrante que le déséquilibre du monde et la dégradation des relations humaines pouvaient être transformés par l'émergence dans nos esprits de la possibilité de créer une société éveillée. Il ne s'agit pas d'une utopie comme cela a été souvent le cas par le passé, il ne s'agit pas non plus d'un projet de société, au sens politique, mais plutôt d'un chemin visionnaire qui redessine la place de l'humanité et offre un chemin à chaque être humain pour transformer dès maintenant sa vision de lui-même et de son action dans la société. C'est un chemin sacré qui ne présuppose pas un état final idéal, mais une situation qui va s'élargissant de concert avec notre intelligence, notre perception du monde et l'ouverture du cœur.

« Lorsque les êtres humains perdent leur lien avec la nature, avec le ciel et la terre, ils ne savent plus comment prendre soin de leur environnement ni comment gouverner leur monde – ce qui revient au même. Les êtres humains détruisent leur environnement au même moment où ils se détruisent les uns les autres. Dans cette optique, la guérison de notre société va de pair avec la guérison de notre lien personnel et fondamental avec le monde phénoménal. »

Chögyam Trungpa

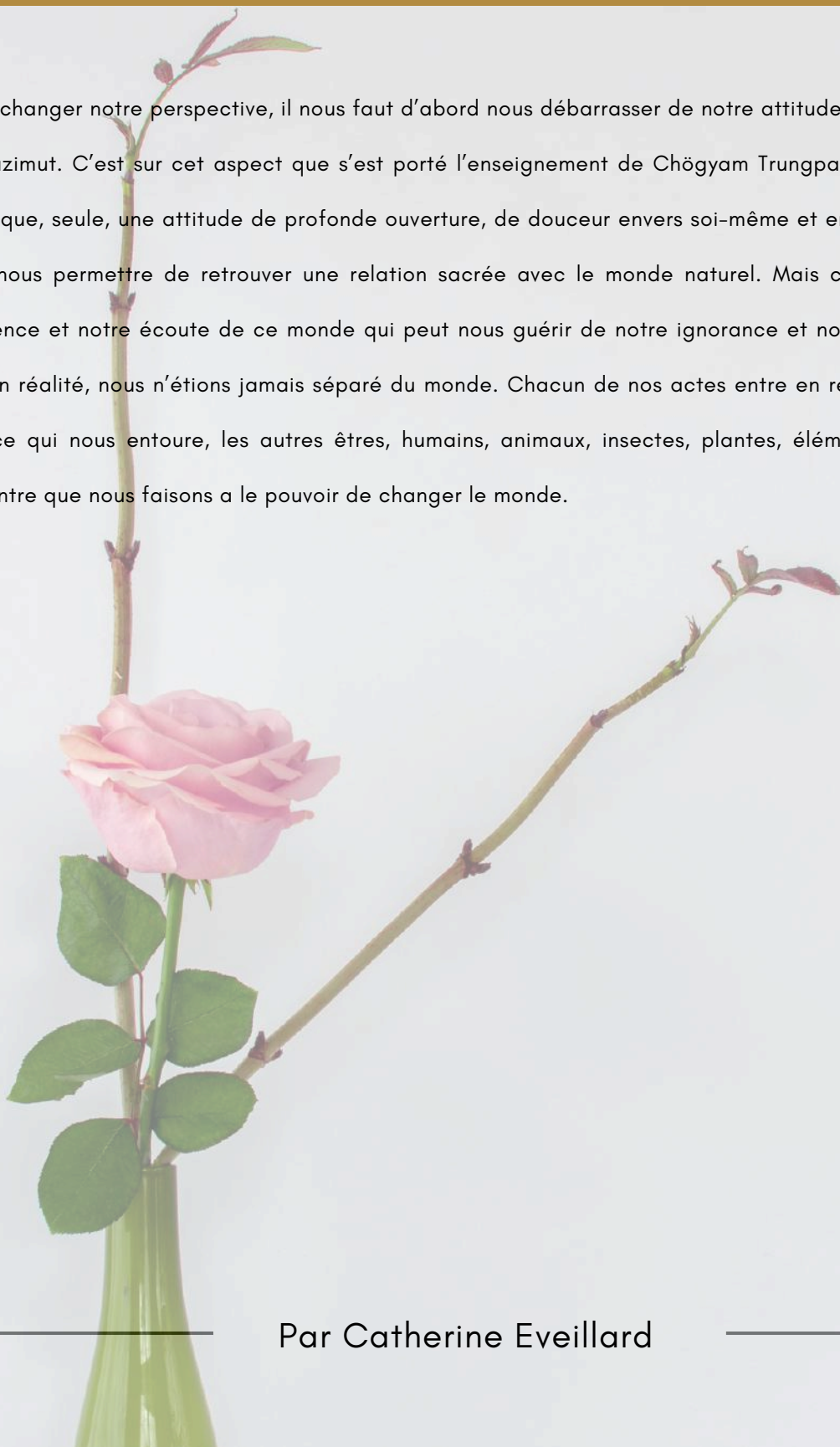


Par Catherine Eveillard

INTRODUCTION

LA VISION DE SHAMBHALA

"Pour changer notre perspective, il nous faut d'abord nous débarrasser de notre attitude « d'agression » tout azimut. C'est sur cet aspect que s'est porté l'enseignement de Chögyam Trungpa en pointant du doigt que, seule, une attitude de profonde ouverture, de douceur envers soi-même et envers les autres, peut nous permettre de retrouver une relation sacrée avec le monde naturel. Mais c'est aussi notre révérence et notre écoute de ce monde qui peut nous guérir de notre ignorance et nous faire réaliser que en réalité, nous n'étions jamais séparé du monde. Chacun de nos actes entre en résonnance avec tout ce qui nous entoure, les autres êtres, humains, animaux, insectes, plantes, éléments et chaque rencontre que nous faisons a le pouvoir de changer le monde.



Par Catherine Eveillard

JOUR 1

LA TERRE, MATRICE

DE NOS EXPÉRIENCES



Exercice : S'asseoir sur la Terre et
reposer dans l'instant présent, dans
la perception de la bonté de cette
Terre, de notre corps, de notre
respiration, de l'éveil de nos sens.

**Richesse de nos perceptions et
expérience directe du monde**

*La vision de Shambhala ne
cherche pas à créer un monde
de conte de fées où il n'y aurait
ni sang, ni guerres, ni
cauchemar... au contraire il
s'agit d'avoir les pieds sur terre,
la vraie terre, celle du lieu où on
est maintenant et à faire
l'expérience du sacré
de la réalité.*

Chögyam Trungpa

JOUR 1

LA TERRE, MATRICE DE NOS EXPÉRIENCES

S'ouvrir à l'espace externe

Découvrir qu'on peut laisser entrer l'immensité de la vie dans notre être, en commençant par des expériences très simples que nous tenons souvent pour ordinaires : une rencontre, un sourire, les arbres, la beauté de la prairie, des fleurs, le chant des oiseaux, des insectes, les couleurs....

Un monde immense de perceptions sensorielles se présente à nous. Le nombre de perceptions est illimité. Il y a des sons qu'on n'a jamais entendus, des couleurs, qu'on n'a jamais vues...

cette extraordinaire immensité de la perception permet de communiquer avec la profondeur du monde.

Chögyam Trungpa

S'ouvrir à l'espace interne

Cette bonté inconditionnelle nous aide à créer un espace d'accueil et d'empathie envers notre expérience. L'esprit se soumet au cœur et abandonne ses objectifs et ses aprioris, pour apprécier tout ce qui se présente, pour danser avec le moment.

Cet instant même, ce moment précis de notre vie, est toujours le seul instant. Il nous ouvre à un moment de perception intérieure unique du lieu où nous sommes, de ce que nous sommes, de toutes nos circonstances familiales, professionnelles, émotionnelles et visionnaires. C'est l'énergie du maintenant. Une fois ce maintenant passé, nos pensées deviennent corrompues.

JOUR 2

LES DRALAS

Nous avons le pouvoir d'invoquer la magie!

Lorsque nous captons dans une perception unique la puissance et la profondeur de l'univers, dans le maintenant, nous invoquons la magie vivante de la réalité. C'est ce qu'on appelle les dralas.

Entrer en résonnance avec les énergies qui nous entourent par la marche lente et éveillée

Quand nous sommes dans un état d'ouverture, les « dralas » sont attirés par notre énergie dépourvue d'agression. Le monde tel qu'il se présente à nous dans sa vérité, sa beauté et sa souffrance. Cette rencontre est de nature directe et lumineuse, elle est de l'ordre de la poésie, de la passion comme du coup de poing aussi.

N'importe quelle perception peut nous mettre en contact avec les dralas; nous pouvons apprécier tout ce qui existe. Les dralas sont multitudes. Ils sont toujours neufs, frais, vivants et réels et se manifestent en tout. Découvrir les dralas, c'est créer des liens avec le monde où chaque perception devient unique. C'est voir avec le cœur. Lorsque les dralas sont présent, vous ressentez un amour et un respect profond pour tous les manifestations du monde phénoménal.



Par Catherine Eveillard

JOUR 3

LE CHEVAL DU VENT

Rayonner la confiance :

Il y a une force plus grande que nous en nous

Pour que les dralas deviennent partie prenante de notre vie, de notre manière d'être au monde,

Chögyam Trungpa a composé une pratique dont le but est de faire lever dans notre esprit, un vent de curiosité, d'intérêt, de joie et de tristesse indissociables, pour tout ce que nous rencontrons.

C'est une célébration de la vie pleinement vécue. On mord à belle dents dans la sagesse que l'on découvre autour de soi, on se met à en faire partie ; c'est l'expérience du Cheval de vent, l'image de chevaucher l'énergie de la situation. La pratique de Cheval de Vent nous met en relation directe avec la brillance et la vivacité de la réalité plutôt que de tout conceptualiser.



JOURS 4 & 5

ACCOMPLIR LA VISION DU

SOLEIL DU GRAND EST

Le Soleil de la confiance, mûr, sans hésitation

Pratique du Lhassang :

Comme dans de nombreuses traditions des premiers peuples, la cérémonie de fumée appelle les êtres divins et les protecteurs qui demeurent dans le ciel à descendre sur terre en réponse à notre supplication. Notre requête prend la forme d'une colonne de fumée blanche qui s'élève jusqu'au ciel et matérialise le lien profond que nous ressentons dans notre position entre Ciel et Terre. Nous l'utilisons souvent à Dechen Chöling pour inspirer notre vie personnelle, harmoniser dynamiser la vie collective, appeler les énergies puissantes des dieux et des sages et nous relier à eux. En retour, la fumée nous purifie et nous énergise. A ce moment, peurs et questionnements deviennent une base de travail et font place à un sentiment de confiance, un sentiment d'être en contact avec la réalité, avec une expérience réelle – plutôt qu'un concept ou une idée. On commence à regarder autour de soi, à être curieux, à sentir ce qu'on peut faire, même si on est intimidé, on reste présent et on commence à apprendre....



JOURS 4 & 5 ACCOMPLIR LA VISION DU SOLEIL DU GRAND EST



*Parce que le futur est ouvert,
vous pouvez profiter de la situation présente.*

Chögyam Trungpa

The background of the entire page is a collage of various Tibetan Buddhist paintings. On the left, there's a vertical strip showing a multi-tiered stupa with intricate carvings and a small figure in a niche. Below it, a pink, lion-like creature (a 'shishi' or 'lion dog') is depicted. At the bottom left, an elephant is shown. On the right, a large, green-skinned deity (likely a form of Tara or a Bodhisattva) is seated, adorned with elaborate jewelry and a crown. The bottom of the page features a horizontal strip with several small, stylized faces or masks in various colors (blue, green, red).

Loving Life on Earth

UNE RENCONTRE DE TRADITIONS

Nous avons pensé notre programme comme une **une immersion exploratrice** du bouddhisme de Shambhala et des pratiques de chamanisme originel.

Reconnaissant que nos sociétés souffrent d'une déconnexion d'avec leur environnement naturel, cherchant un passage au cœur de notre époque éprouvante de bouleversements systémiques, nous souhaitons offrir **un espace de recueillement et de pratique** cohérent avec l'état du monde actuel, honorant le territoire en tant qu'organisme vivant. Nous interrogeant sur la possibilité – et la complexité! – de collaboration entre différentes traditions de sagesse, nous commençons par cultiver **un renforcement mutuel** de nos approches, pratiques et communautés.

Dans la partie suivante, je reviens sur mon apport dit « chamanique », et notamment sur les rituels réalisés. J'adopte une perspective pédagogique, pour expliquer comment **notre tressage de mondes a été initié** selon une ordination découlant des systèmes de connaissances des Peuples Racines. Les champs d'énergie activés restent désormais 'pistables', à disposition des prochains pèlerins qui voudraient s'y relier, s'y reposer et y puiser des inspirations pour de futurs projets régénératifs.

Par Solen Penchèvre



INTRODUCTION ENTRER EN RELATION

Catherine a joué un rôle essentiel d'articulation avec l'institution de Shambhala qui s'est ouverte à notre projet, et avec les participants essentiellement adeptes de la méditation bouddhiste. Elle a toujours pris soin de souligner les points de similitude entre les héritages, les attitudes et les pratiques de différentes voies. La posture bouddhiste a été comme un baume élévateur pour les pratiques, parfois déroutantes, de reconnexion avec le souffle de vie planétaire.

Par Solen Penchèvre

INTRODUCTION D'OÙ JE M'ADRESSE

Je suis française.

Ma relation aux systèmes de connaissance autochtones s'est d'abord développée au cours d'une décennie de voyages en territoires indigènes amazoniens. J'ai notamment été invitée par le peuple Yawanawa à suivre un enseignement d'ordinairement fermé aux allochtones. J'ai également établi des relations amicales, spirituelles et d'entraide avec des communautés et des représentants autochtones d'Amérique du Nord et du Sud, d'Afrique et d'Australie (notamment dans le cadre de l'organisation que j'ai fondée, pour promouvoir les savoirs anciens en société).

J'ai suivi des enseignements holistiques complémentaires auprès de praticiennes intimement reliées à la conscience de la Terre (Jasmuheen, Sophia Wapiti-Ra, Lydia Thunder Buffalo).

Enfin, ma recherche, mon étude et ma compréhension des épistémologies indigènes repose fortement sur la pratique du yoga intégral des Siddhas (Inde), véritable catalyse des mouvements intérieurs massifs que j'ai traversés au fil de mes années de formation hors les murs de la France - et miroir cartographique raffiné pour aborder les technologies d'éveil des peuples anciens.



Par Solen Penchèvre

INTRODUCTION TERMINOLOGIE

Le mot « chamanisme » homogénéise une vaste et irréductible pluralité de pratiques ontologiques et épistémologiques remontant à des temps immémoriaux. En effet, Levi-Strauss faisait référence à quelques milliers de systèmes de connaissance différents du modèle dominant, dont il nous resterait encore des éléments d'étude et de compréhension.

On pourrait parler des « pratiques spirituelles centrales des peuples originels de la Terre ». Cette formule présente toutefois un autre biais terminologique. Nommons-nous les peuples autochtones, indigènes, aborigènes, peuples racines, premières nations...? La notion de 'peuples originels' efface les nuances existantes en chacun de ces termes.

Pour décoloniser notre approche terminologique et nos cadres conceptuels, nous avons proposé de passer à l'expérience, en nous concentrant sur **quelques aspects fondamentaux et transversaux** des pratiques spirituelles des peuples originels :

- Le chamanisme originel se construit dans un **rapport au territoire**
- Le chamanisme originel comprend **le bien être et la santé** comme des champs relationnels
- **Le combat des peuples** pour leurs droits et leurs territoires aujourd'hui traduit un état d'esprit chamanique

Par Solen Penchèvre



JOUR 1 SE PRÉSENTER AU LIEU

Avec l'usage ritualisé du tabac

Dans la tradition amazonienne, le tabac est de fait la première plante médecine, la première alliée du tradipraticien pour guérir, prier, se nettoyer, la première plante « de diète » dont on apprend à connaître l'esprit au fil de périodes d'ascèse et d'isolement dans la jungle. Pourtant le mythe Lakota de Femme Bison Blanc nous rappelle l'évidence : le tabac représente l'ambivalence du remède qui peut aussi tuer, s'il n'est pas utilisé correctement. Alors j'interroge notre groupe : dans **quelle intention** élevée devrions-nous réaliser nos offrandes ? comment expliquer aux esprits ce que nous venons faire sur le lieu ? Qu'est-ce qui justifie notre présence ici et qu'est-ce qui justifie l'invocation à l'esprit du tabac ?

Je propose que nous nous présentions avec gratitude et reconnaissance pour le territoire, en ajoutant ces deux intentions :

1 - **éveiller la volonté de nos collectifs** de nous organiser en communautés de vie à l'impact bonifiant pour l'environnement,
2 - **synchroniser nos existences** avec le calendrier planétaire et cosmique, le souffle d'une nouvelle époque qui arrive derrière les effondrements.

Chacun de nous peut ajouter des intentions personnelles. Et nous allons déposer les offrandes de tabac aux pieds des arbres et des principaux points repères du site.

Par Solen Penchèvre



JOUR 2

ALIGNER NOS ÉNERGIES

PERSONNELLES

Les intentions déposées la veille ont mis en mouvement un certain processus afin que nos champs existentiels s'alignent effectivement avec nos plus hauts idéaux : c'est un peu comme un processus de détoxification, avec possiblement, des zones d'inconforts à traverser. Nous devons alors nous responsabiliser pour accompagner la mise à jour que nous avons invoquée – nous prendrions un risque si nous lui tournions le dos au premier essoufflement. Nous sommes invités à devenir les colonnes d'un temple invisible qui permet effectivement au processus de se vivre.

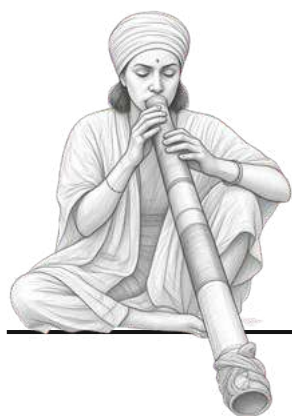
Je propose deux outils pour nous aider à incarner cette position.

Le Warana du peuple Satéré Mawé

Il s'agit du guarana originel des terres d'origine, un vitalisant ancestral préparé avec un savoir faire unique, qui le rend particulièrement doux pour le système nerveux. Le « wa-rana », principe de connaissance, développe l'acuité mentale et la concentration.

Eveiller les centres d'énergie spinaux

La concentration sur des régions du corps, des sons, des couleurs et des univers symboliques permet de recalibrer le fonctionnement de nos centres psycho-énergétiques majeurs (chakras). La pratique proposée est aussi l'occasion d'une communion personnelle avec l'intelligence planétaire – dont nous pouvons devenir des antennes de transmission.



Par Solen Penchèvre

JOUR 3

SOIGNER LES EAUX & LIBÉRER LES ÉMOTIONS

Avec le cacao traditionnel des femmes caribéennes

La consistance de notre temple invisible a muri en ce troisième jour. Nous sommes prêts à aller plus loin dans notre contact avec les forces de la nature et avec nos propres zones d'ombre à adresser.

C'est avec le cacao cérémoniel que nous entrons dans une contemplation de ce qui nous nourrit, de notre lien quotidien avec la planète, ses aliments et son eau notamment, de notre manière de prendre soin de nos déchets également.

J'invoque les bénédictions de la plante pour nous ouvrir à la lecture des signes de la nature. Nous offrons nos prières à l'eau sur le terrain et aux esprits gardiens de l'eau, et nous mettons à l'écoute de leurs messages.

Les instruments des femmes viennent nous aider à libérer nos émotions. Les rythmes africains nous rappellent à une danse joyeuse et libérée que nous pouvons offrir à la vie.

La cérémonie se termine avec une douce descente de nos consciences dans nos différents organes pour libérer les trop pleins d'émotions négatives. Le chamane est celui qui vide sa coupe pour accueillir de nouvelles informations. Nos corps sont ainsi préparés pour accueillir les pulsations de l'avenir.



Par Solen Penchèvre

JOUR 4

CHARGER LE TERRITOIRE

Charger le territoire refuge des plus hautes fréquences

Notre dernier rituel est l'occasion d'offrir le meilleur de nous-mêmes énergétiquement.

Je demande la permission aux esprits du lieu pour invoquer et ancrer des fréquences spécifiques au niveau de l'arbre maître - le Kami Tree. Selon nos hôtes, la divinité shintoïste solaire, Amaterasu-Omikami, est reliée à cet arbre. Je perçois effectivement une forme féminine toute de lumière et de dentelle à la cime de l'arbre. Le propos de notre rituel est justement de projeter des fréquences 'solaires', dans le sens de 'reliées à la source multidimensionnelle de la conscience'.



Nous demandons à ce que ces fréquences vibrent plus fortement sur les différents plans du site pour une longue durée, afin de dissoudre ce qui résiste au changement, ce qui n'a plus lieu d'être, ce qui est mauvais pour la vie sur Terre, ce qui nuit à l'unité humaine.

Nous demandons à ce que le site soit relié aux autres points telluriques de la Terre et devienne à lui seul un neurone, une boussole et une fractale divine, pour orienter tous ceux qui viendront à le traverser.

EXPRESSIONS DE GRATITUDE

Merci à Catherine Eveillard et toute l'équipe de Dechen Chöling, pour m'avoir fait confiance et m'avoir activement soutenue, afin de réaliser cette séquence de rituels pour la Terre et l'évolution des consciences humaines. Merci à Herb Elski qui a photographié et largement inspiré ce rendu.

Merci à tous les participants du programme, qui ont été à la fois sur le chemin de l'apprentissage et le chemin de la mise en œuvre collaborative. Merci pour vos clins d'œil complices, vos offrandes généreuses à la Terre et votre sérieux dans vos pratiques personnelles.

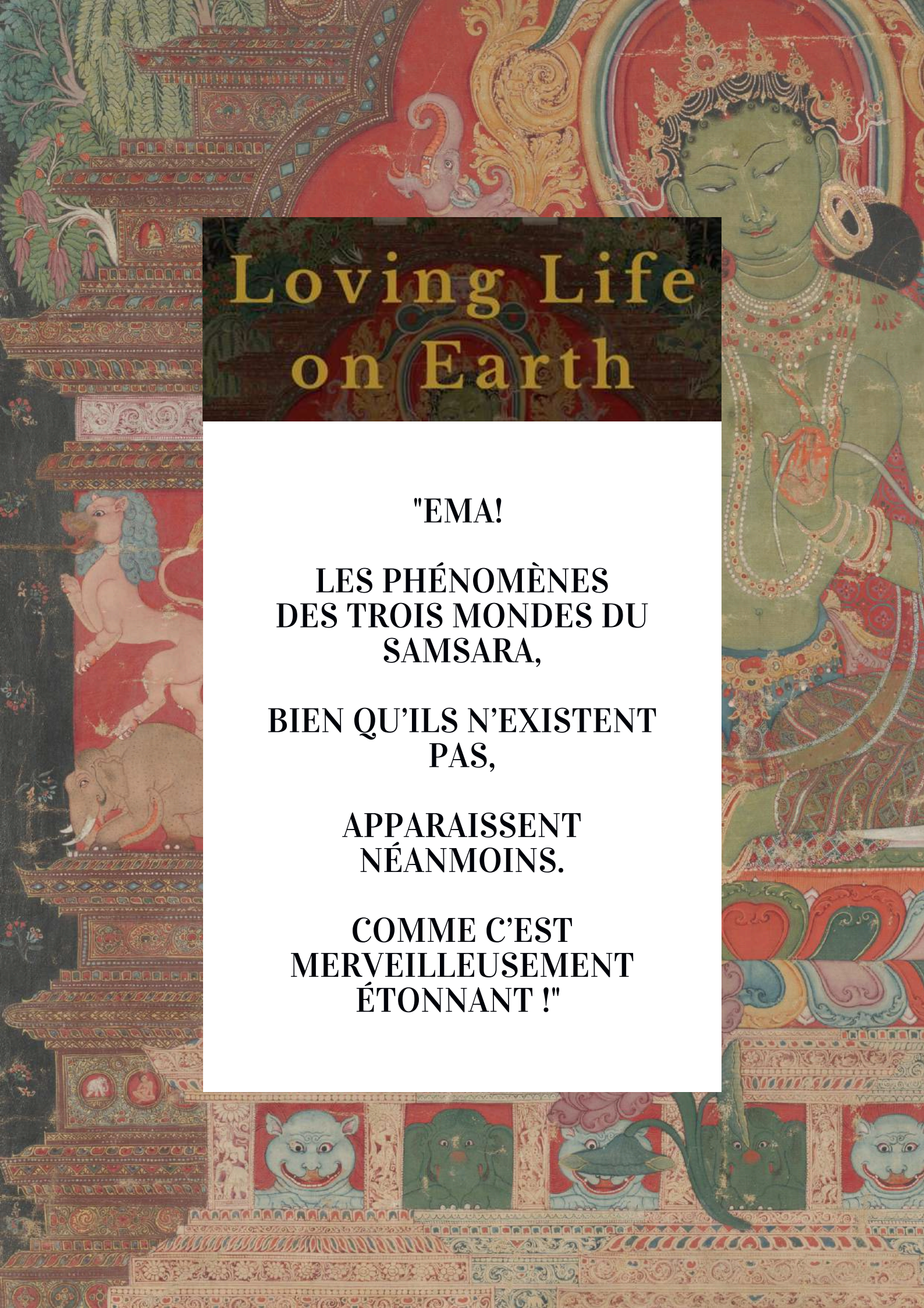
Merci à la grande roue de médecine qui m'accompagne et aux êtres de la nature qui ont su si bien l'attirer et l'accueillir cette fois encore, dans un sage lieu de transformation.

ENSUITE?

Nous avons honoré Dechen Chöling comme un site médecine, un lieu de guérison et de réorientation pour notre humanité. Nous avons invoqué, humblement et de tout coeur, les esprits de toutes les directions, de toutes les traditions, de toutes les dimensions, à joindre leurs bénédictions à ce site déjà radiant.

Prières pour que Dechen Chöling s'épanouisse encore comme un lieu autonome et de résilience pour les humains et toute vie. Prières pour que l'eau cristalline y coule à flot et les fruits juteux de prana nourrissent sept générations à venir.

*Huttes à Sudation Ventres de la Tere,
Quêtes de Visions de Guerriers Guérisseurs,
Et Conciliabules de Peuples Arc-En-Ciel,
Visiteront le Ciel enchanté de Shambhala,
Si vous le souhaitez !*



Loving Life on Earth

"EMA!

LES PHÉNOMÈNES
DES TROIS MONDES DU
SAMSARA,

BIEN QU'ILS N'EXISTENT
PAS,

APPARAISSENT
NÉANMOINS.

COMME C'EST
MERVEILLEUSEMENT
ÉTONNANT !"