



## Une Semaine de Méditation avec Lama Tilmann Lhündrup

A l'Ancienne Chartreuse de la Part-Dieu Bulle (990m)

Du vendredi soir 8 mai au vendredi 15 mai 2026

**Lama Tilmann** partage avec nous son expérience en méditation en guidant des retraites individuelles et de groupe dans la tradition du Mahāmoudrā. Il intègre la connaissance de la tradition avec une approche contemporaine intégrée à notre culture.

Le **Mahāmoudrā** désigne un système de méditation utilisé dans de nombreuses écoles du bouddhisme tibétain pour se libérer de la souffrance et réaliser la véritable nature de notre esprit.

Pour cette retraite et les années suivantes, Lama Tilmann s'appuiera sur le texte du 9ème Karmapa : « Comment dissiper les ténèbres de l'ignorance ? »

Tarifs -avec logement : chambre individuelle (4) : CHF 441 + repas CHF 315

chambre double (13): CHF 357 + repas CHF 315

campeurs sur demande : CHF 315 + repas CHF 315

-sans logement : CHF 224 + repas du soir du 8 mai et des midis CHF 160

(possibilité de prendre les autres repas du soir pour CHF 20/repas)

Tous les repas sont végétariens et seront payés liquide à l'arrivée.

L'enseignant, Lama Tilmann, est rémunéré sur la base de dons selon la tradition bouddhiste. Une boîte sera à votre disposition.

Inscription uniquement pour les 7 jours. Veuillez envoyer un mail à [claudine.carette@gmail.com](mailto:claudine.carette@gmail.com) en indiquant bien votre nom, prénom, adresse, no de tél et mail. Versement du prix de la chambre ou de la location du lieu si pas de logement à l'association des Amis de la Part-Dieu 1635 La Tour de Trême sur le compte IBAN CH 80 0026 6266 GY10 0730 0 Bic UBSWCHZH80A mention retraite mai 2026 C'est ce paiement qui validera votre inscription.  
**Le nombre de place est limité à 40 personnes.**

En 1978, Lama Tilmann commence la pratique de la méditation bouddhiste dans le style du zen, alors qu'il était encore étudiant. Puis, en 1981, il rencontre le maître tibétain Gendune Rinpoché, auprès de qui il prend refuge.

Cette rencontre est suivie d'une pratique intense de trois ans de méditation quotidienne dans la tradition Vipassana birmane. Ce n'est qu'en 1984 que Lama Tilmann commence à pratiquer dans la tradition Kagyu du bouddhisme tibétain. Après avoir terminé ses études de médecine et d'homéopathie, il entame une retraite traditionnelle de 3 ans et demi, dans la tradition bouddhiste, guidé par Gendune Rinpoché. En 1990, il prend les vœux de moine, et initie une deuxième retraite de 3 ans. En 1994, Guendune Rinpoche le désigne comme l'un des maîtres de retraite de son centre Karma Kagyu de Dhagpo Kundreul Ling en France.

A présent, Lama Tilmann enseigne des cours de méditation dans différents pays et supervise des retraites individuelles et de groupe dans la tradition du Mahāmoudrā. Il traduit des textes bouddhistes et s'inscrit dans une approche bouddhiste contemporaine qui est pleinement intégrée dans la culture occidentale.

En mai 2016, il a fondé le centre de retraites « Grüner Baum » en Haute Forêt-Noire. L'Institut Ekayana pour le bouddhisme contemporain est ouvert aux pratiquants de toutes les traditions pour des retraites allant d'un mois à plusieurs années. Depuis 2009, Lama Tilmann s'engage également dans la création d'une psychothérapie bouddhiste dans l'Institut de « psychothérapie essentielle » à Hennef, en Allemagne.