



## Sherab Gyaltzen Rinpoché à Kundreul Ling

### « Karmé Guendune »

(sangha du Karmapa) est le bulletin de l'ermitage monastique et des centres de retraite de Dhagpo Kundreul Ling, en Auvergne. Cette communauté fut créée par Guendune Rinpoché, selon les souhaits du XVI<sup>e</sup> Gyalwa karmapa de répandre l'enseignement du Bouddha en Occident.



*Sherab Gyaltzen Rinpoché nous a fait l'honneur de sa visite du 12 au 21 juillet. Lors d'un enseignement public dans le temple de Laussedat, il a expliqué comment pratiquer la méditation de Tchenrézi. Il a aussi enseigné à l'intention des lamas et drouplas sur des pratiques qu'ils ont effectuées lors de leur retraite de trois ans.*

*C'était le troisième séjour de Rinpoché à Kundreul Ling où il était venu en juillet 2006 et en octobre 2008.*

*Profondément touchés par sa constante générosité, tous les pratiquants présents souhaitent le revoir bientôt.*

### Lettre de Dhagpo Kundreul Ling

N° 30 - Automne 2011

[www.dhagpo-kundreul.org](http://www.dhagpo-kundreul.org)

Rinpoché est né au Tibet en 1949. Dès son plus jeune âge, il ressentit une profonde dévotion pour le 16<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa. A l'âge de 11 ans, il souhaite se rendre au monastère de Rumtek (Inde du nord) pour recevoir les vœux monastiques du Karmapa. Cependant, sa mère ne consentit pas à le laisser partir.

C'est seulement à l'âge de 15 ans que, cédant à ses insistantes requêtes, sa mère lui permit enfin de se rendre à Rumtek où il fut ordonné moine par le Karmapa.

Il y poursuivit son éducation spirituelle et y accomplit la retraite traditionnelle de trois ans. Suite à la requête des habitants de sa région natale, Rinpoché y retourna, après sa retraite, pour dispenser de nombreux enseignements. Plus tard, il fonda un monastère de moniales à 10 kilomètres de Kathmandou. Il guide de nombreux pratiquants de par le monde, tant en Asie, où il dirige un centre de retraite de trois ans à Parping au Népal, qu'en Occident où il compte de nombreux disciples.

## Retraite de Tara blanche



Au mois de juin, six jours ont été consacrés à la pratique de Tara blanche, aspect de sagesse et de longévité. Ouverte aux personnes ayant reçu au préalable l'initiation, cette retraite fait suite à une première qui fut dirigée par Trehor Lama en mai 2010. La communauté a invité Trehor Lama à Kundreul Ling pour diriger une prochaine retraite de cette même pratique en 2012. Il vous sera possible de connaître les dates en nous contactant au 0473522434 ou à [ktl@dhagpo-kagyuu.org](mailto:ktl@dhagpo-kagyuu.org)

## Visite annuelle de Khenpo Tcheudrag Rinpoché



Du 23 juin au 3 juillet, Khenpo Tcheudrak Rinpoché a enseigné sur deux discours du Bouddha Shakyamuni: le soutra du diamant qui appartient au cycle ►

# Courte retraite individuelle au monastère

*Une expérience à renouveler*



*Pendant que Shérab Gyaltzen Rinpoché enseignait sur la pratique de Tchenrézi, Evelyne effectuait une courte retraite au monastère de Laussedat. Elle évoque pour nous cette expérience.*

### Quel était votre objectif avec ce projet de retraite ?

Je connais le bouddhisme depuis deux ans et demi. Je voulais avancer dans mes pratiques, prendre de la distance vis à vis de ma vie quotidienne et me recentrer.

### Comment avez-vous vécu cette expérience ?

C'était ma seconde retraite individuelle et je sens qu'une durée d'une semaine, maintenant, ce n'est pas assez. Il faut du temps pour se poser.

### Est-ce que vous avez différemment une retraite de groupe et une retraite individuelle ?

J'aime être dans un groupe et je ne savais pas comment je vivrais une retraite individuelle. Être complètement coupée des autres, je n'en suis pas encore capable, même si j'apprécie la pratique solitaire. C'est beaucoup plus difficile. Pour, la première fois, je réalisais ce que j'étais. Seule, j'ai appris à me connaître vraiment. J'ai même été surprise par certaines choses.

### Qu'appréciez-vous dans le fait d'être à l'intérieur du monastère ?

Comme j'étais en contact avec les

moniales, entourée de personnes qui ont fait le choix de vivre de cette manière, j'avais l'impression d'être plus proche du dharma. Il y avait toujours une personne qui pouvait donner des explications. Je me sentais aussi portée par le temple. Les échanges y sont différents de mon cadre de vie habituel. Mais, même si j'ai une vie différente, je ne me suis pas sentie si éloignée que ça. Au contraire !

### Vous avez eu la possibilité d'assister à deux après-midi d'enseignement public de Sherab Gyaltzen Rinpoché. Comment les avez-vous vécues ?

Cela m'a donné une grande inspiration pour approfondir la pratique. Quand on a commencé à réciter le mantra de Tchenrézi, j'ai ressenti une forte présence que je n'avais jamais ressentie auparavant. Réécouter les enseignements sur la manière de faire la pratique de Tchenrézi, cela a aussi renforcé ma retraite. Puis, il y avait Rinpoché, son sourire et son regard très chaleureux. C'était surtout au moment des pratiques qu'on a faites avec lui que j'ai vraiment apprécié sa présence.

### Souhaitez-vous renouveler ce type d'expérience de retraite individuelle ?

Oui. j'ai dû intégrer beaucoup de choses en une semaine. Comme j'ai un tempérament actif avec un besoin de contacts, je crois qu'il me faut plus de temps pour me poser et être vraiment face à moi-même. Je pense que, à l'avenir, je ferai des retraites plus longues, mais progressivement.

# Un cycle s'achève... et un nouveau se prépare!

Entretien avec Lama Chöny et Lama Tendzin



Le Karmapa, les retraitsants et la communauté réunis avant l'entrée en retraite de 3 ans en septembre 2008.

La fin du cycle actuel de retraite de trois ans est proche. Lama Tendzin et Lama Chöny guident les retraitsants de trois ans depuis 1994. Ils répondent à nos questions.

## Comment va se dérouler la prochaine sortie de retraite ?

Le 10 décembre prochain, les retraitsants sortiront à 9h30 pour une cérémonie de remerciements devant les stoupas de chaque lieu; les hommes au Bost, les femmes à Laussedat.

A 11 heures, ils seront accueillis par la communauté monastique dans le grand temple pour une cérémonie commune.

A 17 heures, ils retourneront dans le temple pour y accomplir la pratique de Mahakala.

Le dimanche 11 décembre, à 15 heures, se déroulera le rituel de Milarépa avec offrandes dans le grand temple.

Tout le monde est bienvenu à Kundreul Ling pour cet événement majeur de la communauté.

## Comment s'est passée cette expérience pour les retraitsants ?

La nouvelle formule de la retraite de fondation a été très appréciée. Elle fut particulièrement bénéfique et enrichissante, même pour ceux qui avaient déjà effectué une ou plusieurs retraites traditionnelles. Certains souhaitent renouveler l'expérience au cours d'un

nouveau cycle en reprenant le programme de la retraite de fondation.

## Quel est le rôle du Gyalwa Karmapa ?

Les centres de retraite sont sous sa tutelle. Il donne aux futurs retraitsants transmissions, initiations et vœux, et tout ce qu'il estime nécessaire de devoir leur donner. Il les a rencontrés à plusieurs reprises et a exprimé sa satisfaction sur la manière dont se déroulait la retraite. Il souhaite que la formule de la retraite de fondation se poursuive lors du prochain cycle.

## Un nouveau cycle de retraite est déjà envisagé pour ceux qui voudraient vivre cette expérience pour la première fois ?

Tout à fait, il débutera fin août 2012 et sera précédé d'une période de préparation qui durera environ six mois.

Les personnes intéressées par cette retraite peuvent s'adresser à Lama Tendzin pour les hommes et Lama Chöny pour les femmes, en écrivant à l'AHET Le Bost 63640 BIOLLET ou [ahet@dhagpo-kagyü.org](mailto:ahet@dhagpo-kagyü.org).

## Programme succinct de la retraite de fondation

- 1<sup>re</sup> année : Pratiques préliminaires
- 2<sup>e</sup> année : L'entraînement de l'esprit ou Lodjong (6 mois) et la méditation (6 mois)
- 3<sup>e</sup> année : Pratique des gourous yogas

## Brèves

► d'enseignements sur la vacuité, et le Sutra de Dewatchen, un texte expliquant la voie suivie par le Bouddha Amitabha et qui le conduisit à créer les conditions pour accomplir le bienfait d'un très grand nombre d'êtres. Les explications sur le Sutra du Diamant continueront l'année prochaine.

Khenpo Rinpoché, très apprécié pour sa profonde connaissance des enseignements du Bouddha et des commentaires, est invité chaque année pour les partager avec nous.

## Retraites et stages de groupe

Pour toutes réservations d'hébergement et tous renseignements, contacter l'accueil de Laussedat ou de l'ermitage, en fonction du lieu du stage. Vous pouvez vous procurer les textes nécessaires à la boutique Dzambala : tél. 05 53 50 70 76 <http://www.dzambala.com>

**Du mercredi 26 octobre au vendredi 11 novembre 2011 : Nyoung-né**  
Retraite se déroulant sous la forme de huit fois deux jours de pratique intensive. Il est possible de participer à un ou plusieurs Nyoung-nés. Retraite guidée par Lama Kunkyab Dordjé. Avoir pris refuge est indispensable. A l'ermitage du mercredi 26 à 6 h au vendredi 11 à 12 h.

**Du lundi 14 à vendredi 18 novembre 2011 : Les bases de la méditation**  
Retraite guidée par Lama Dordjé Puntso. Ouverte à tous. A l'ermitage du lundi 14 à 10 h au vendredi 18 à 12 h.

**Du lundi 12 au vendredi 16 décembre 2011 : Dordjé Sempa**  
Retraite guidée par Lama Guétso. Avoir pris refuge est indispensable. A l'ermitage du lundi 12 à 9 h au vendredi 16 à 16 h.

**Du lundi 6 à vendredi 10 février 2012 : Tchenrézi**  
Retraite guidée par Droupla Tenma. Avoir pris refuge est indispensable. A l'ermitage du lundi 6 à 10 h au vendredi 10 à 16 h.

*Retraites et stages de groupe (suite)*

**Du samedi 25 à mercredi 29 février 2012: Les Trente sept pratiques des Bodhisattvas**

Retraite guidée par Lama Kunkyab Dordjé. Ouverte à tous.

*A l'ermitage du samedi 25 à 9 h au mercredi 29 à 15 h 30.*

**Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 11 mars 2012: La nature de Bouddha - Nyingpo Tenpa**

Stage d'étude dirigé par Khenpo Ngedeun. Ouvert à tous.

*Au grand temple du Bost du jeudi 1<sup>er</sup> à 8 h 30 au dimanche 11 à 16 h 30.*

**Du mercredi 21 au dimanche 25 mars 2012: Namshé-Yéshé**

Conscience partielle de l'esprit confus et connaissance primordiale de l'esprit éveillé. Stage d'étude dirigé par Lama Dordjé Puntso. Ouvert à tous.

*S'inscrire auprès du KTT organisateur: [ktt-montpellier@dhagpo-kagy.org](mailto:ktt-montpellier@dhagpo-kagy.org)  
A l'ermitage du mercredi 21 à 10 h au dimanche 25 à 12 h.*

**Du samedi 31 mars au mercredi 4 avril 2012: Tara Verte**

Retraite guidée par Lama Teundroup. Avoir pris refuge est indispensable. *A Laussedat du samedi 31 à 10 h au mercredi 4 à 17 h 30.*

**Du samedi 7 au mercredi 11 avril 2012: Les quatre placements de l'attention**

Stage guidé par Lama Shédroup. Ouvert à tous. *A Laussedat du samedi 7 à 10 h au mercredi 11 à 16 h.*

**Du vendredi 4 au mardi 8 mai 2012 Amitabha**

Retraite guidée par Lama Kemtcho. Avoir pris refuge est nécessaire. *A Laussedat du samedi 7 à 10 h au mercredi 11 à 17 h 30.*

**Du samedi 26 à mercredi 30 mai 2012: Lodjong ou l'entraînement de l'esprit**

Retraite guidée par Lama Kyenrab. Ouverte à tous. *A Laussedat du samedi 26 à 9 h 30 au mercredi 30 à 17 h.*

## Le Jardin du Souvenir à Kundreul Ling



*Le Jardin du souvenir.*

Depuis plus d'un an, la communauté monastique de Kundreul Ling a suspendu provisoirement l'activité du Jardin du Souvenir. En effet, en décembre 2008, une nouvelle loi concernant le statut des cendres funéraires a été votée par le parlement nous amenant à modifier notre manière de procéder.

Actuellement, cette nouvelle loi permet aux institutions religieuses d'accueillir des urnes cinéraires pour une durée maximale d'un an, afin d'accomplir les rites funéraires. La communauté de Kundreul Ling peut ainsi proposer aux familles, selon la volonté du défunt, d'accueillir l'urne durant une période allant de 49 jours – durée maximale de l'état intermédiaire après la mort – à 3 mois. Au terme de cette période, l'urne sera récupérée par la famille afin de lui donner la destination finale souhaitée par le défunt, et en accord avec la loi.

Quant à l'urne et les cendres qu'elle contient, la loi permet qu'elle soit :

- inhumée dans une sépulture,
- déposée dans une case de columbarium,
- scellée dans un monument funéraire.

La loi donne aussi la possibilité que les cendres soient dispersées sur un espace aménagé à cet effet, ou en « pleine nature ». Cette option est réalisable sur les terres de Kundreul Ling après avoir obtenu l'autorisation de la mairie de Biollet dont dépend la Congrégation. L'inhumation de l'urne

dans un lieu privé est autorisée, ce qui serait possible dans le columbarium du Jardin du Souvenir de Kundreul Ling, à condition d'avoir obtenu une autorisation de la préfecture. Cependant, nous ne pouvons pas assurer que cette autorisation soit systématiquement accordée. Quelle que soit l'option choisie par le défunt, il sera nécessaire que « la personne ayant qualité pour pourvoir aux funérailles » – c'est à dire le membre le plus proche de la famille ou l'exécuteur testamentaire désigné par le défunt – s'engage dans les démarches administratives requises.

La communauté monastique de Kundreul Ling est désolée si ces changements vous obligent à revoir vos souhaits. Nous continuons à être attentifs à l'accompagnement spirituel du défunt et de sa famille, dans la continuité des instructions que Lama Guendune Rinpoché nous avait données initialement.

Les responsables du Jardin du Souvenir demeurent à la disposition des familles afin de les guider dans les démarches administratives à entreprendre. Vous pouvez obtenir des informations plus détaillées par email ou par courrier postal :

*L. Seunam Dordjé et L. Shérab Kunzang,  
accueil du Bost : 04 73 52 24 34  
accueil de Laussedat : 04 73 52 20 92  
[jardindusouvenir@dhagpo-kagy.org](mailto:jardindusouvenir@dhagpo-kagy.org)*