



« 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^e Gyalwa karmapa de répandre l'enseignement du Bouddha en Occident.

Le précieux ornement de la libération

*De l'esprit d'éveil dans son application
à l'état de plein éveil*



Lama Ngawang entouré des participants à la retraite d'études

Lettre de Dhagpo Kundreul Ling

N° 37 - Printemps 2015

www.dhagpo-kundreul.org

Le 5 janvier dernier, pendant un mois, une quarantaine de moines, de moniales et de laïcs se sont retrouvés pour poursuivre ensemble l'étude, commencée en janvier et février 2014, du *Précieux ornement de la libération*, ouvrage majeur de notre école, composé par Gampopa Seunam Rinchen pendant la première moitié du XII^e siècle. Pour nous éclairer sur la compréhension de ce texte profond et riche d'enseignements essentiels du bouddhisme, Lama Ngawang Dordjé avait été invité par la communauté. Issu d'une famille de pratiquants vivant au Népal, celui-ci s'est d'abord formé très jeune auprès de son propre père, un lama enseignant de la région du Yeulmo. Il a ensuite accompli la traditionnelle retraite de trois ans, avant de se rendre à l'Institut d'enseignement et de recherche Shri Diwakar Vihara de

Kalimpong qui se situe dans une région du nord-est de l'Inde confinant avec le Népal, au pied de l'Himalaya. Après dix années d'études intensives des textes de référence de notre tradition, il a acquis une vaste érudition qui transparaît immédiatement dans l'enseignement extensif et enrichi de nombreuses citations qu'il nous a livré avec beaucoup de simplicité.

Trois groupes se réunissaient après l'enseignement du matin et de l'après-midi, pour vérifier leur bonne compréhension et préparer les questions qui étaient présentées à l'enseignant à la session suivante. Cela a permis d'approfondir la connaissance de notions fondamentales du bouddhisme du point de vue du grand véhicule, en particulier, l'esprit d'éveil que le pratiquant met en œuvre à travers les trois →

Prochaine retraite de fondation

Lama Tendzin, qui est en charge de la formation des retraitants au Bost, souhaite réunir du vendredi 17 au dimanche 19 juillet prochain ceux qui aspirent à s'engager dans la prochaine retraite de fondation. Cette rencontre aura lieu à l'ermitage Pendé Ling au Bost et débutera le vendredi 17 juillet à 10 h. Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire auprès de l'ermitage en appelant le 04 73 52 24 60 ou en écrivant à ermitage@dhagpo-kagyuu.org. La préparation à la prochaine retraite de fondation débutera le lundi 22 février 2016. Quant à la retraite proprement dite, elle commencera le samedi 21 mai 2016.

Retraites et stages de groupe

S'inscrire avant le début du stage est nécessaire (2 semaines minimum), même si l'on ne réserve pas d'hébergement à Kundreul Ling. En effet, le maintien et l'organisation du stage dépendent du nombre des participants inscrits. Prenez contact avec l'accueil du lieu où le stage est prévu, par téléphone, ou par mail : Le Bost, Laussedat ou Pendé Ling. Lors de votre inscription, les possibilités d'hébergement vous seront précisées en fonction du stage auquel vous souhaitez participer. Pour plus de détail sur ces enseignements, vous pouvez consulter le programme sur le site www.dhagpo-kundreul.org, à l'onglet programme.

Du 10 au 14 juin

Les douze liens de la production en dépendance

Quelle est l'origine du monde et des êtres ? - Approfondissement - *Petit temple du Bost*

Lama Tcheudreun

Approfondissement de ce sujet par des sessions de réflexion et de méditation. Ouvert aux personnes ayant déjà reçu cet enseignement

Du 16 au 21 juin

La voie vers l'éveil - *Grand temple du Bost*

Thinley Rinpoché

Suite de cette transmission progressive sur plusieurs stages de l'*Introduction à la conduite des bodhisattvas* de Shantideva. Ouvert à tous.

Du 12 au 19 juillet

Action et Méditation - *Le Bost*

Lama Guetso, Lama Zangpo, Droupla Birgit
La combinaison d'enseignements, de méditations et d'activités proposée durant ce

→ entraînements à la conduite éthique, à la méditation et à la connaissance supérieure. Lama Ngawang a ainsi exposé comment Gampopa invite le pratiquant à s'engager dans les six qualités transcendantes : générosité, conduite éthique, patience, persévérance joyeuse, méditation et connaissance supérieure. Puis, il a présenté les différentes étapes (les cinq chemins et les dix terres) qui conduisent au plein éveil. Enfin, il a conclu en expliquant ce qui caractérise la parfaite bouddhité, ainsi que l'activité des bouddhas. Ce fut une expérience de groupe particulièrement stimulante et intense, semblable à celle qu'on trouve au sein d'un groupe de retraite et qui a suscité beaucoup d'enthousiasme ainsi que l'envie

de poursuivre dans cette voie, celle des études faites en commun autour d'un enseignant tout à fait qualifié. L'étude du *Précieux ornement de la libération* étant achevée, chacun demeure dans l'attente enthousiaste de se retrouver dès l'année prochaine pour découvrir ou approfondir un nouveau texte dans le cadre stimulant de ce type de retraite. Quant aux personnes qui n'ont pas pu y prendre part cette année, elles ont pu cependant apprécier elles aussi la profonde connaissance de Lama Ngawang lors de trois dimanches de janvier durant lesquels il a exposé : les trois tours de roue de l'enseignement du bouddha, l'histoire de la lignée Karma Kagyu et les quatre dharma de Gampopa. □

Journées de pratique autour du nouvel an tibétain

Sous le signe du mouton de bois



Du 12 au 18 février, les journées de pratique des protecteurs du dharma (Mahakala), qui précèdent le premier jour du nouvel an tibétain, se sont déroulées dans le grand temple du Bost dans un climat de pratique intense et enthousiaste. Le jeudi 19 mars, un soleil éclatant et généreux accueillait les nombreux amis de Kundreul Ling qui se rassemblaient pour célébrer le premier jour de l'année du mouton de bois, faisant maints souhaits de bon augure pour la nouvelle année. Après le rituel de purification par la fumée qui a

débuté tôt, dès 7 h 30, et la traditionnelle offrande symbolique de l'univers, dite « du mandala », un buffet offert par le monastère a réuni, près de 250 personnes.

La communauté monastique tient à remercier les participants aux rituels, ainsi que tous ceux qui y ont contribué si généreusement par les nombreuses offrandes qu'ils ont effectuées cette année. Celles-ci leur permettent ainsi de se relier à la pratique et aux souhaits bénéfiques accomplis pour le plus grand bien de tous. □

Retraite de trois mois au monastère du Bost

Une expérience inédite



Afin d'offrir à des pratiquants laïques, qui n'ont pas la possibilité d'effectuer une retraite de fondation sur une durée de trois ans et trois mois dans un centre de retraite, un cycle de retraite de trois mois dans l'enceinte du monastère du Bost leur a été proposé par Lama Tendzin, responsable des retraites de 3 ans pour les hommes. C'est ainsi qu'en ce moment même une première expérience de ce type a lieu. Elle réunit cinq hommes qui effectuent la pratique de

Tchenrézi dans des conditions similaires à celle d'un centre de retraite de trois ans. Elle a débuté le 1^{er} mars et se terminera le 31 mai.

Outre la pratique assise elle-même, les enseignements et transmissions, ceux-ci participent à la vie de la communauté en prenant part aux tâches de cuisine et de vaisselle. Ils prennent leur repas ensemble dans un réfectoire qui a été aménagé à leur intention. □

Un cadre de pratique privilégié

Quelques nouvelles des retraites de trois mois pour les femmes

Depuis bientôt trois ans, à Laussedat, les responsables des centres de retraites de Laussedat se sont lancées dans une expérience inédite : proposer des retraites de trois mois dans un encadrement jusqu'à alors réservé aux retraites de trois ans. A propos de cette initiative, le Karmapa leur a dit en octobre 2011 qu'il n'avait pas d'objections à opposer à cette initiative et qu'il était bien d'en faire l'expérience.

Maintenant, c'est chose faite, et nous voici trois ans et demi plus tard. Avant la fin de l'année, plus de 34 femmes auront développé leurs compétences spirituelles au sein de ces retraites.

Parmi elles, 13 sont revenues pour faire une deuxième, une troisième, une quatrième ou même une cinquième retraite ! Qui sont ces femmes ? Elles sont soit retraitées, soit dans une profession où elles peuvent se voir accorder un congé sabbatique. Elles sont françaises, allemande, suisse, danoise, ukrainienne ou lituanienne. Elles ont parfois trente ou quarante ans, mais surtout cinquante, soixante voire soixante-dix ans ! Elles ont une chose en commun : elles sont arrivées à un point dans leur développement spirituel où elle savent que se tenir à une discipline de retraite de groupe pendant trois mois leur sera bénéfique. →

Suite retraites et stages de groupe

stage permet d'intégrer peu à peu la pratique spirituelle dans la vie quotidienne. Ouvert à tous

Du 19 au 26 juillet

Action et Méditation - Laussedat

Lama Dordjé Dreulma, Lama Meunlam Kunzang, Droupla Gaamo

Ce stage se déroule de la même façon que le précédent. Ouvert à tous

Du 22 au 28 juillet

Les trois niveaux de vœux - Grand temple du Bost

Dongsung Shabdrung Rinpoché

Ce sujet traite des vœux de libération individuelle, de bodhisattva et du vajrayana.

Dongsung Shabdrung Rinpoché donnera la suite de l'explication du texte qu'il avait commencé en septembre 2014.

Ouvert à tous

dimanche 26 juillet à 14 h 30

Comment composer avec

les émotions - Grand temple du Bost

Dongsung Shabdrung Rinpoché

Ouvert à tous

Du 3 au 7 août

Mondanité et spiritualité - les « huit attitudes mondaines » - Laussedat

Lama Rinchen

En s'appuyant sur les enseignements des maîtres, nous pouvons contrecarrer les quatre schémas caractéristiques de la saisie égocentrique : gagner ou perdre, être respecté ou méprisé, être l'objet d'éloges ou de blâmes, être heureux ou malheureux.

Ouvert à tous

Du 1^{er} au 6 septembre

Tara blanche - Laussedat

Lama Chönyi

La pratique de Tara blanche écarte les obstacles à la vie, les maladies et les souffrances.

Ouvert aux personnes ayant reçu l'initiation d'une divinité (comme Tchenrézi, Tara verte, etc) et familiarisées avec cette pratique.

Souhaits et prières

Si vous ou l'un de vos proches traversez une période difficile (décès, maladie ou autres), vous pouvez demander un soutien spirituel à la communauté de Kundreul Ling, en téléphonant à l'accueil du Bost (04 73 52 24 34). Nous inscrirons les noms donnés sur la liste des intentions de prières et de souhaits qui est transmise quotidiennement à tous les centres de retraite et aux ermitages monastiques.

→ Lors de sa visite aux centres de retraite en novembre 2014, le Karmapa, ravi du succès de ces retraites de trois mois, a autorisé à les continuer et a également encouragé les hommes à se lancer dans cette expérience à l'avenir.

Retraites de trois mois, retraite de trois ans...

Trois mois de rencontres entre retraitantes et guides de retraites (droupéens) permettent d'installer un climat de confiance et d'appréciation mutuelles qui est la base idéale pour une retraite plus longue (celle de trois

ans). C'est pour cela que la candidature à la retraite de trois ans (chez les femmes) passe désormais par une ou plusieurs retraites de trois mois. Ainsi, on établit ensemble un bon point de départ.

Quelques dates et thèmes proposés en 2015

Du 3 mai au 29 juillet - La méditation selon Gampopa

Du 3 septembre au 28 octobre - Sagesse du dharma et pratique de Manjoushri (retraite de deux mois seulement, en raison de la sortie de la retraite de 3 ans, le 25 novembre)

et en 2016...

Deux courtes retraites sont proposées (en raison de la mise en place de la nouvelle retraite de 3 ans qui débutera le 21 mai 2016). Les thèmes sont à encore préciser: **du 22 février au 23 mars**, et **du 3 juin au 28 juillet 2016**.

Dès septembre 2016, nous reprenons le rythme normal des retraites de trois mois: à savoir de septembre à novembre, de février à avril, et de mai à juillet. Pour toute information sur ces retraites, contacter Lama Rinchen par email: rincheninfo@gmail.com

Retraite de nyong-nés à l'ermitage

Méditation, jeûne et silence

Du 1^{er} au 15 novembre dernier, une vingtaine de pratiquants se sont retrouvés à l'ermitage pour prendre part à la retraite annuelle des nyong-nés.

Cette pratique est centrée sur les qualités d'amour et de compassion illimités. Les récitations de mantras et les méditations sont associées un jour sur deux au jeûne et au silence. S'engager dans cette pratique permet de se relier plus profondément à la bienveillance éveillée des bouddhas, de purifier nos voiles.

Patrick, qui était présent à cette retraite, nous fait part de son expérience.

KG: Est-ce votre première expérience de la pratique des nyongs-nés ?

Patrick: C'est la deuxième fois. La première fois que j'ai fait une retraite de groupe, c'était avec cette pratique. C'était une expérience très forte qui m'a tout de suite beaucoup inspiré. J'avais envie de refaire une courte retraite de 4 jours et, tout naturellement, j'ai pensé refaire cette pratique.

KG: Comment débute la journée ?

Patrick: Tous les deux jours, à 6 heures du matin, on prend plusieurs vœux: ne pas ôter la vie, ne pas voler, ne pas mentir, abandonner toute activité sexuelle, ne pas absorber d'intoxicants, ne pas s'asseoir sur un siège élevé, ne porter ni parfums ni ornements, ne pas chanter ni danser, ne pas manger aux heures indues. On

s'engage à les respecter jusqu'au matin du troisième jour. Puis on récite un texte en tibétain et aussi en français alternativement.

KG: Comment avez-vous vécu ces quelques journées ?

Patrick: D'abord, le groupe communique une bonne énergie. Je me sentais vraiment en lien avec les autres. On se soutient mutuellement, surtout à travers ce que l'on vit dans la pratique du jeûne que l'on associe à la prière. Cette expérience très forte qui correspond bien à ce que j'attends d'une pratique spirituelle. J'ai le sentiment que ça m'a apporté plus qu'aucune autre pratique que je connais.

KG: Ca vous inspire à faire d'autres retraites ?

Patrick: Oui, ça m'a donné envie de faire d'autres retraites toujours avec cette même pratique et d'approfondir le bouddhisme en dehors de mes activités. Si j'en avais le temps, j'aimerais faire cette pratique sur un plus long terme, au moins sur une quinzaine de jours. □



© ARCHIVES KTL

© KTL

Accueil général
Le Bost – 63 640 Biollet
Tél. 04 73 52 24 34
ktl@dhagpo-kagyuu.org

Accueil Laussedat
Tél. 04 73 52 20 92
laussedat@dhagpo-kagyuu.org

Accueil Ermitage Pendé Ling
Tél. 04 73 52 24 60
ermitage@dhagpo-kagyuu.org