

# KARMÉ GUENDUNE



« 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.*

LETTRE DE  
DHAGPO  
KUNDREUL  
LING

N° 39 - PRINTEMPS 2016

www.dhagpo-kundreul.org



## ILS SONT SORTIS DE RETRAITE ...

Après avoir passé trois ans et trois mois dans les centres de retraite de Kundreul Ling, une trentaine d'hommes et de femmes ont fait leurs premiers pas au dehors le 25 novembre dernier. Certains venaient d'accomplir leur première retraite de fondation, quelques-uns parmi eux effectuaient un deuxième cycle de retraite, d'autres encore venaient d'achever leur troisième voire leur quatrième cycle de retraite. Après avoir pratiqué la traditionnelle offrande du mandala devant les stoupas et dans les temples des deux lieux (Le Bost et Laussedat), hommes et femmes se sont réunis dans le grand temple du Bost. Parents, proches, amis et pratiquants venus spécialement pour l'événement se sont joints à eux ainsi qu'à la communauté monastique pour célébrer ce moment. À l'issue de cette dernière cérémonie, lors d'un repas préparé par les retraitants et offerts aux participants, de nombreux échanges eurent lieu au cours desquels les expériences vécues par tout un chacun purent être partagées. Ce fut là encore un moment particulièrement enrichissant et apprécié.

### ENTRETIEN AVEC DES RETRAITANTS

*Découvrons à présent les impressions que nous livrent deux retraitants sur leur expérience de retraite. Jigmé et Céline ont 38 ans. Jigmé est allemand et vit à Kundreul Ling depuis 2001. Il vient de s'installer au monastère. Céline est française. Elle est arrivée à Kundreul Ling en 2005. Elle se prépare à effectuer une nouvelle retraite de trois ans.*

**JIGMÉ ET CÉLINE, VOUS AVEZ EFFECTUÉ PLUSIEURS RETRAITES DE TROIS ANS. POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS ENGAGÉS POUR PLUSIEURS RETRAITES?**

**JIGMÉ :** J'ai fait quatre retraites de trois

ans. Quand j'ai commencé à pratiquer à Jägendorf en Allemagne, j'ai compris qu'il me faudrait beaucoup de temps pour entrer dans la pratique. Puis, dès mon premier séjour à Kundreul Ling, j'ai vu qu'il y avait ici tout ce qu'il me fallait : un lieu protégé, des guides spirituels, des transmissions.

**CÉLINE :** Je ressentais que les conditions propices étaient réunies. En même temps, une joie à pratiquer et une aspiration à ce type d'engagement étaient tout de suite présentes en moi sans qu'il y ait d'espace pour le doute. J'avais la conviction que j'étais à ma place en retraite.



### QUEL A ÉTÉ POUR VOUS LE BIENFAIT DE CES RETRAITES?

**JIGMÉ :** Pendant les retraites, on apprend beaucoup grâce aux enseignements qu'on reçoit sur la méditation. On s'en imprègne et ça rentre de plus en plus dans notre esprit. La méditation devient quelque chose de naturel et qui maintenant fait vraiment partie de ma vie.

**CÉLINE :** J'ai pris conscience que les méthodes qui nous étaient proposées étaient vraiment puissantes, car elles m'ont aidé à ouvrir les yeux et le cœur. Une certitude s'est ancrée en moi par rapport aux enseignements reçus. Même si je suis toujours sur le chemin, un espace intérieur et une vigilance se développaient dans mon esprit.

### AVEZ-VOUS RENCONTRÉ DES DIFFICULTÉS DANS CETTE DERNIÈRE RETRAITE?

**JIGMÉ :** Même si des émotions et des projections sur les autres s'élevaient, on l'a beaucoup vu avant. On l'observe alors comme un cinéma produit par l'esprit, qui ne s'arrête jamais et qu'on prend beaucoup moins au sérieux. Les tendances sont toujours là, mais elles ont beaucoup moins de pouvoir sur l'esprit. Ça apparaît comme étant moins solide, comme des nuages qui vont et viennent.

**CÉLINE :** D'une manière générale, il est difficile d'arriver à accepter ce qui vient de soi ou des autres et de se détendre par rapport à ça.

### ON A L'OCCASION DE PRATIQUER LE LÂCHER PRISE EN RETRAITE.

#### COMMENT ÇA SE PASSE CONCRÈTEMENT?

**JIGMÉ :** Il faut lâcher ses idées, ses concepts par rapport à la pratique, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas, ce qui est bon et ce qui est mauvais, ce qu'est un bon ou un mauvais pratiquant, ce qui marche et ce qui ne marche pas. En fait, bien souvent quand on pense que ça marche, ça ne marche pas vraiment. Quand on pense que ça va bien, en réalité, ça ne va pas.

**CÉLINE :** L'expérience de ce qui s'élève en nous et en présence des autres est vécue différemment. On accepte mieux nos limites et nos émotions, qu'on ne sait pas tout. Il y a davantage de patience par rapport au fait que ça prend du temps.

### QU'EST-CE QUI VOUS SEMBLE IMPORTANT DANS UNE RETRAITE ?

#### QU'AIMERIEZ-VOUS DIRE À QUELQU'UN QUI VEUT S'ENGAGER DANS UNE RETRAITE DE TROIS ANS?

**JIGMÉ :** Ce qui me semble important, c'est d'apprendre à faire confiance à son propre esprit tout en se défiant de ses propres idées et de ses concepts. Avec le temps, on apprend à faire la différence. On se rend compte que nos idées si solides par rapport à la réalité des choses ne sont pas justes, alors que, dans notre esprit, une juste intuition s'élève quand on s'est défait de l'attachement à nos concepts.

Il faut aussi faire confiance au processus même de la retraite. Même s'il y a des choses qu'on ne comprend pas toujours, cela a bien marché pour beaucoup de gens avant, donc pourquoi ça ne marcherait pas pour nous ? Il faut faire confiance à quelque chose qui portera des fruits à long terme. Il faut aussi veiller à ne pas devenir fanatique, à ne pas être pris par des attitudes extrêmes, car on oublie alors sa sagesse intérieure en devenant une machine à pratiquer qui ne se remet pas

en question. On peut oublier pourquoi on est là, c'est à dire pour cultiver la bienveillance vis-à-vis d'autrui.

**CÉLINE :** Je l'encouragerais à en faire l'expérience, à garder cette aspiration, à commencer par faire des retraites plus courtes au départ, pendant une puis plusieurs semaines, jusqu'à trois mois. Il me semble important de s'entraîner à être régulier dans la pratique, dans les études, de faire l'expérience d'une pratique de groupe et de créer des liens avec le Karmapa et les guides de retraites. Je lui dirais : « L'enseignement du Bouddha, ça marche. Fais-en ton allié pour être capable de le partager en parlant à partir de ton vécu! »

### COMMENT S'Y PRÉPARER LE MIEUX POSSIBLE?

**JIGMÉ :** Comme on doit faire beaucoup de pratiques formelles, c'est bien de se familiariser avec, d'apprendre le plus possible avant, car la situation de retraite comporte déjà en elle-même des difficultés. En s'entraînant avant la retraite, on est plus détendu et on peut approfondir davantage.

**CÉLINE :** Prendre conscience qu'il y a des choses à regarder en soi et être sincère dans ce regard sur soi, c'est important. On peut regarder ce qui fait blocage dans nos relations avec les autres en considérant notre part de responsabilité et ainsi voir comment on se comporte vraiment. Ça implique un regard critique sur soi, dans un sens constructif bien entendu.

### COMMENT VOTRE FAMILLE A T-ELLE RÉAGI À VOTRE DÉCISION DE FAIRE DES RETRAITES?

**JIGMÉ :** Pour elle comme pour moi, c'était une épreuve. Au début, ce n'était pas facile à accepter. Mais ils ont vraiment confiance en moi et dans le chemin que j'ai choisi, même si ce n'est pas ce qu'ils avaient prévu. Ils voient que je suis de plus en plus heureux et que je me sens bien. Même s'ils sont chrétiens et qu'ils voient les choses différemment de moi, ils estiment que c'est positif.

**CÉLINE :** Cela n'était pas évident et c'était difficile pour eux de comprendre mon choix au début. Puis, ils ont eu confiance dans ce que je faisais, que c'était positif et qu'il y avait une aspiration à aider les autres. Ils sont venus à ma dernière sortie de retraite et là j'ai vu que, même s'ils n'étaient pas bouddhistes, ils avaient été touchés. Je leur ai dit que je voulais prendre encore du temps pour pratiquer, que c'était pour moi un engagement à long terme. Ils m'ont compris.

### QUELS SONT VOS PROJETS DANS UN AVENIR PROCHE?

**JIGMÉ :** Ayant fait quelques retraites, il me semble nécessaire d'aller au monastère et de prendre part à l'activité ainsi que d'être plus présent pour ma famille, car je ne l'ai pas beaucoup été ces dernières années.



**CÉLINE :** Je vais dès demain réintégrer le cadre du prochain cycle de retraite de trois ans. Cette fois-ci, il s'agira de suivre le programme de la retraite traditionnelle et non plus celui de la retraite de fondation. Je vois ça comme une continuité et comme une nouvelle étape.

#### **COMMENT VOYEZ-VOUS VOTRE VIE AU MONASTÈRE ? DANS DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES ?**

**JIGMÉ :** Deux choses sont particulièrement importantes pour moi. D'une part, c'est de continuer à pratiquer et, d'autre part, c'est de faire ce qui est nécessaire pour que ce lieu puisse continuer et que ce qui a été établi ici par les générations précédentes puisse perdurer.

#### **DE QUELLE MANIÈRE PENSEZ-VOUS APPORTER QUELQUE CHOSE AUX AUTRES DU BIENFAIT QUE VOUS AVEZ REÇU ET DE CE QUE VOUS AVEZ APPRIS EN RETRAITE ?**

**JIGMÉ :** Je ne pense pas que je puisse apporter beaucoup. Je suis sur le chemin et j'ai encore beaucoup à apprendre. Je n'ai pas terminé mon apprentissage : ce que je dois encore apprendre. J'espère pouvoir aider là où je peux. Je ne vois pas de qualité du dharma que je puisse partager avec les autres, bien que j'ai le souhait de les acquérir.

**CÉLINE :** Je souhaite partager avec les autres le caractère précieux de l'enseignement, de la pratique et des méthodes. Je voudrais faire cela pas seulement d'une manière intellectuelle, mais aussi comme quelque chose qui vient du cœur.

*Le 21 mai prochain, un nouveau cycle de retraites de trois ans débutera auquel, depuis le 22 février, se préparent d'ores et déjà 32 hommes et femmes.*

*Par ailleurs, depuis 3 ans, Kundreul Ling propose dans le cadre de l'AHET, l'association gérant les centres de retraites, des cycles de retraites de trois mois pour les femmes. Pour les hommes, ce type de retraite aura lieu pour la première fois du 1<sup>er</sup> juillet au 28 août prochain et aura pour thème la pratique de Tchenrézi. Ces retraites peuvent accueillir toute personne désireuse d'approfondir sa compréhension et sa pratique du dharma dans un cadre propice. Régulièrement Jigmé Rinpoché nous rappelle l'importance de pouvoir intensifier notre pratique dans un lieu retiré de l'agitation quotidienne. En effet, comme les retraites de trois ans peuvent paraître inaccessibles à beaucoup, ces retraites de trois mois sont particulièrement bienvenues. Pour plus de détails concernant les dates, conditions et programme de ces retraites, veuillez consulter notre site internet à la page : [www.dhagpo-kundreul.org/index.php/fr/retraite-de-trois-mois/retraite-de-trois-mois](http://www.dhagpo-kundreul.org/index.php/fr/retraite-de-trois-mois/retraite-de-trois-mois)*

*Deux centres de retraite de trois ans (un pour les femmes et un pour les hommes) seront utilisés pour ces cycles de trois mois. Ils ont besoin d'être rénovés pour permettre d'accueillir les pratiquants dans un confort suffisant. En effet, par exemple, ceux-ci n'ayant jamais été conçus pour être chauffés, différents travaux sont à effectuer (meilleure isolation, installation de chauffage collectif et adapté, etc.) Tout le monde n'est pas Milarepa et le climat peut être rigoureux, même en dehors de l'hiver!*

*Ces travaux de rénovation s'effectuent, afin de ne pas perturber les retraites de trois ans, entre les cycles de ces dernières. Ils ont débuté ce mois d'avril. Toute personne désireuse de soutenir financièrement ce projet est bienvenue. Cette aide financière pourra, si vous le désirez, faire l'objet d'un reçu de dons aux œuvres donnant droit à un abattement fiscal. Écrivez-nous à [ahet@dhagpo-kagyü.org](mailto:ahet@dhagpo-kagyü.org) ou appelez-nous au 04 73 52 23 76*

## UN NOUVEAU CYCLE D'ÉTUDES INTENSIVES

### LETTRE À UN AMI

Pour la troisième année consécutive, un cycle d'études intensives a été proposé à Kundreul Ling. Après avoir approfondi et achevé l'étude du Précieux ornement de la libération de Gampopa en 2014 et 2015, en ce début d'année 2016, une quarantaine de participants monastiques et laïques ont eu l'opportunité de découvrir ou d'approfondir l'étude d'un des textes les plus abondamment cités de la littérature bouddhiste : La lettre à un ami. Ce texte majeur se présente comme un recueil de conseils composé par le maître indien Nagarjuna, considéré comme le père de la Voie médiane, à l'intention d'un jeune roi de ses amis. Il expose en cent vingt-trois quatrains l'ensemble de la voie du grand véhicule, en commençant par les notions de base de l'entraînement à la discipline, poursuivant par celles des six qualités transcendantes (générosité, conduite éthique, patience, persévérance enthousiaste, concentration méditative et connaissance supérieure), pour arriver à celle de la vue profonde plus complexe à saisir.

Du 4 au 27 janvier, les étudiants assidus du premier cycle ont eu le plaisir de retrouver l'acharya Tsultrim Ngeudroup de l'Institut d'études et de recherches Shri Diwakar Vihara de Kalimpong en Inde qu'ils avaient pu apprécié deux ans auparavant lorsqu'il avait initié l'étude du Précieux Ornement de la libération. Trois groupes se sont rapidement constitués, se réunissant deux fois par jour, pour confronter leur compréhension et clarifier leurs interrogations sur la base de l'enseignement délivré par l'acharya. Ce furent des moments intenses et particulièrement stimulants pour tous.

Les personnes n'ayant pu participer à ce cycle d'études ont eu la possibilité d'entendre l'acharya enseigner lors de trois dimanches consécutifs sur des thèmes fondamentaux du bouddhisme.

L'aspiration à approfondir la connaissance des textes majeurs de notre tradition s'étant à nouveau renforcée, les participants formulent le souhait de pouvoir se réunir rapidement à nouveau dans un contexte aussi favorable et inspirant.



© Annie Dard

Etudes avec Acharya Tsultrim Ngeudroup

# PASSAGE VERS LA NOUVELLE ANNÉE

## JOURNÉES DE PRATIQUE ET RETROUVAILLES

**D**u 1<sup>er</sup> au 8 février, les journées de pratique ayant lieu à l'approche du lossar, premier jour de l'année tibétaine, se déroulèrent dans le grand temple en présence d'une assemblée de laïcs et de monastiques particulièrement enthousiastes. En effet, des pratiquants issus du dernier cycle de retraite de trois ans à peine achevé ont rejoint les rangs des participants habituels y apportant fraîcheur et enthousiasme. Le mardi 9 février, le lossar était célébré avec la traditionnelle offrande du mandala.

De nombreux amis de Kundreul Ling étaient venus aussi pour se retrouver au sein de la communauté afin de débiter sous les meilleurs auspices la nouvelle année placée sous le signe du singe de feu, animal censé être créatif et entreprenant bien qu'imprévisible. Il est dit qu'aucune entreprise ne lui paraît au-dessus de ses forces et qu'aucune situation, quelle qu'elle soit, ne lui



semble désespérée, considérant toute difficulté non comme une catastrophe plus ou moins grande, mais comme un simple obstacle à franchir. Le courage et la persévérance seraient ses plus nobles vertus. Ainsi possède-t-il de belles qualités, mais aussi quelques défauts qu'il peut toutefois corriger s'il s'y emploie avec bonne foi et persévérance comme tout bon pratiquant spirituel s'applique à le faire.

Souhaitons que ces qualités mûrissent en nous et enrichissent notre existence ainsi que celle de tous les êtres !

## LE PROGRAMME DES STAGES DE GROUPE

*Vous trouverez plus de détails en téléchargeant le programme sur notre site*

### ENSEIGNEMENTS

**INFORMATIONS :** Il est nécessaire de se préinscrire deux semaines au minimum avant le début d'un stage. Les stages se déroulent au temple du Bost, de Laussedat ou à l'ermitage. Vous pouvez prendre contact avec l'accueil concerné par téléphone ou par email. L'inscription proprement dite et le règlement s'effectuent la veille et le premier jour du stage. Vous pouvez vous procurer les textes nécessaires à la boutique de Kundreul Ling, Le Bost au 04 73 52 25 05.

**HÉBERGEMENT ET REPAS :** La réservation de l'hébergement et des repas s'effectue auprès de l'accueil concerné, lors de votre pré inscription aux enseignements.

**Du 10 au 16 JUILLET** - À Laussedat

#### Action et Méditation

Lama Dordjé Drelma, Lama Meunlam Kunzang, Droupla Gaamo

Ce stage comprend des enseignements, des échanges sur l'enseignement, des pratiques de méditation en groupe et la participation à l'activité du monastère.

*Ouvert à tous*

**Du 17 au 23 JUILLET** - Au Bost

#### Action et Méditation

Lama Guetso, Lama Zangpo, Droupla Birgit

Le déroulement de ce stage est identique au précédent.

*Ouvert à tous (Frais pour l'ensemble du stage, sessions et hébergement : 150 €)*

**Du 2 au 6 AOÛT** - À Laussedat

#### L'évolution de l'engagement dans la vie spirituelle

Lama Rinchen

Vœux et engagements nous accompagnent tout au long du chemin, nous servant de repère et de soutien. Quels sont ces engagements ? A quel moment convient-il de les prendre ? Comment nous aident-ils à progresser vers l'éveil ?

*Ouvert à tous*

**Du 1<sup>er</sup> au 5 SEPTEMBRE** - Au grand temple du Bost

#### La voie vers l'éveil

Trinlay Rinpoché

Transmission de L'Introduction à la conduite des bodhisattvas, de Shantideva, texte décrivant le développement de la bienveillance et de l'esprit d'éveil.

*Ouvert à tous*

**Du 9 au 21 SEPTEMBRE** - Au grand temple du Bost

#### Les trois niveaux de vœux

Dongsung Shabdrung Rinpoché

Rinpoché donne la fin de l'explication du texte de Sakya Pandita sur les 3 niveaux de vœux, thème qu'il avait commencé en septembre 2014. Ces 3 niveaux concernent les vœux de libération individuelle, de bodhisattva et du Vajrayana..

*Ouvert à tous*

**Le 11 SEPTEMBRE à 14h30** - Au grand temple du Bost

#### Foi et raison

Dongsung Shabdrung

*Ouvert à tous*

## 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 inscrivons 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.*