

# PROGRAMME OCTOBRE 2011 À MAI 2012



## DHAGPO KUNDREUL LING

## DHAGPO KUNDREUL LING

Ermitage monastique et centres de retraite bouddhistes  
sous l'autorité spirituelle  
du 17<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa Trinley Thayé Dordjé

Dhagpo Kundreul Ling, en Auvergne, est un lieu de pratique et de vie où hommes et femmes ont pour vocation de préserver et transmettre l'enseignement du Bouddha. Il regroupe deux ermitages monastiques, dix centres de retraite de 3 ans. De plus, de courtes retraites individuelles ou de groupe sont proposées à l'ermitage Pendé Ling.

La communauté trouve son inspiration dans la bonté et la sagesse de maîtres exceptionnels tels que le 16<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, sa réincarnation le 17<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa Trinley Thayé Dordjé et leurs proches disciples : Shamar Rinpoché, Jigmé Rinpoché et Guendune Rinpoché. Ce dernier fut le fondateur du centre auquel il se dédia pleinement de 1984 jusqu'à sa disparition en 1997.

Cette communauté est reliée à celle de Dhagpo Kagyu Ling en Dordogne, siège européen de la lignée Karma Kagyu fondé en 1975 par le 16<sup>e</sup> Karmapa.

### RETRAITES ET STAGES DE GROUPE

Kundreul Ling est composé de deux lieux. Au Bost se situent le monastère des moines et le grand temple, ainsi que l'ermitage Pendé Ling (lieu dédié aux retraites individuelles et de groupe). A Laussedat, à trois kilomètres de distance, se trouve le monastère des moniales.

Les retraites et stages se déroulent dans l'un ou l'autre de ces lieux, comme indiqué dans ce programme. Pour en faciliter l'organisation, ayez la gentillesse de vous inscrire, même si vous n'êtes pas hébergés sur place. En effet certains aspects de la mise en place dépendent du nombre de participants.

Pour les inscriptions, les réservations d'hébergement et renseignements, contacter l'accueil de Laussedat ou de l'ermitage Pendé Ling, en fonction du lieu du stage.

Vous pouvez vous procurer les textes nécessaires ou les textes de référence à la boutique Dzambala à Dhagpo Kagyu Ling : <http://www.dzambala.com>  
tél : 05 53 50 70 76.

**Du samedi 15 au lundi 17 octobre**

### Sangyé Menla

Cette pratique du Bouddha de médecine constitue une grande purification et un support efficace pour les personnes dont l'activité est d'aider ceux qui souffrent. Retraite de pratique et d'approfondissement.

Enseignant

Lama Triné

Informations

Avoir pris refuge et avoir déjà reçu les instructions de cette pratique est indispensable.

Texte nécessaire : Rituel de Sangyé Menla

A l'ermitage du samedi 15 à 9 h au lundi 17 à 12 h 30

Frais de session : 7 € /jour



**Du samedi 22 au samedi 28 octobre**

## Lodjong

Les trois chantiers de l'esprit d'éveil: dépoussiérer l'esprit pour y découvrir la sagesse bienveillante.

**Enseignant**

Lama Tsony

**Informations**

Ouvert à tous

Texte de souhaits fourni sur place

A Laussedat du samedi 22 à 9 h au samedi 28 à 17 h 30

Frais de session: 7 € /jour



**Du mercredi 26 octobre au vendredi 11 novembre**

## Nyounge-né

Cette pratique de Tchenrézi à 1 000 bras constitue un puissant moyen de purification. Elle se base sur le respect des vœux de jeûne et de silence, partiels le premier jour, complet le second. Les vœux prennent fin le matin du troisième jour. Cette retraite se déroule sous la forme de huit fois deux jours de pratique intensive. Il est possible de participer à un ou plusieurs Nyounge-né.

Le mardi 25 à 18 h une explication du plan de la pratique est proposée.

**Enseignant**

Lama Kunkyab Dordjé

**Informations**

Avoir pris refuge est indispensable

Textes nécessaires: texte de Nyounge-né; souhaits de Nyounge-né; textes annexes pour les Nyoungs-né; Le Trésor des Prières de Souhaits

A l'ermitage du mercredi 26 à 6 h au vendredi 11 à 12 h

Frais de session: 7 € /jour



**Du lundi 14 à vendredi 18 novembre**

## Les bases de la méditation

La méditation n'est pas le résultat de la volonté; il s'agit de rassembler les conditions qui amènent l'esprit à se pacifier naturellement. Lama Dordjé Puntso explique la motivation à cultiver avant de méditer, ainsi que la posture physique à adopter et l'état d'esprit à préserver durant la méditation. Il précise aussi comment s'entraîner à la méditation en dehors de la pratique formelle. Durant cette retraite alternent enseignements, échanges et sessions de méditation guidées, afin que chacun puisse établir une pratique au quotidien.

**Enseignant**

Lama Dordjé Puntso

**Informations**

Ouvert à tous

Textes de référence: livret du stage de Jigmé Rinpoché:

*La méditation*, décembre 2007, et *Lo Djong, la voie vers l'éveil*, Shamar Rinpoché

A l'ermitage du lundi 14 à 10 h au vendredi 18 à 12 h

Frais de session: 7 € /jour



**Du lundi 12 au vendredi 16 décembre**

## Dordjé Sempa

Dordjé Sempa manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit, son mantra est appelé le mantra de cent syllabes. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles du karma, nous révèle à notre nature profonde. Lama Guétso transmet les phases de ce rituel et dirige des séances de pratique ainsi que des sessions de questions-réponses.

**Enseignant**

Lama Guétso

**Informations**

Avoir pris refuge est indispensable

Texte nécessaire: les pratiques préliminaires

A l'ermitage du lundi 12 à 9 h au vendredi 16 à 16 h

Frais de session: 7 € /jour



**Du lundi 6 à vendredi 10 février**

## Tchenrézi

Tchenrézi est le Bouddha de l'amour et de la compassion. Son mantra a le pouvoir de libérer du samsara et permet de développer une compassion authentique.

**Enseignant**

Droupla Tenma

**Informations**

Avoir pris refuge est indispensable

Texte nécessaire: rituel de Tchenrézi

A l'ermitage du lundi 6 à 10 h au vendredi 10 à 16 h

Frais de session: 7 € /jour



**Du samedi 25 à mercredi 29 février**

## Les Trente sept pratiques des Bodhisattvas

Thogmé Zangpo, maître bouddhiste tibétain, a décrit en trente sept stances ce qu'un bodhisattva pratique pour réaliser les deux bienfaits: le sien et celui des autres. Ce texte concis donne les moyens de parcourir le chemin de compassion et de sagesse du grand véhicule (mahayana). Lama Kunkyab Dordjé commente ce texte afin de le rendre accessible et de nous permettre d'être, à notre tour, des bodhisattvas au quotidien.

Durant cette retraite alternent enseignements et sessions de méditation.

**Enseignant**

Lama Kunkyab Dordjé

**Informations**

Ouvert à tous

Texte nécessaire: fascicule de la traduction de *Les trente sept pratiques des Bodhisattvas*

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

Frais de session: 7 € /jour



**Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 11 mars**

## La nature de Bouddha - Nyingpo Tenpa

Durant ce stage d'étude, Khenpo Ngedeun donnera une explication détaillée du Nyingpo Tenpa. Ce traité du 3<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa clarifie le sens de la nature de bouddha et ses qualités, nous permettant de mieux comprendre ce potentiel présent en tous les êtres sans exception. Cette dimension est essentielle pour établir une pratique juste de la méditation.

**Enseignant**

Khenpo Ngedeun

**Informations**

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

Frais de session: 7 € /jour



**Du mercredi 21 au dimanche 25 mars**

## Namshé-Yéshé

Le *Namshé-Yéshé* est un traité qui examine la distinction entre la conscience partielle

de l'esprit confus (tib. *namshé*) et la connaissance primordiale de l'esprit éveillé (tib. *yéshé*). Lama Dordjé Puntso commente ce texte du 3<sup>e</sup> Karmapa, Rangjung Dordjé.

#### Enseignant

Lama Dordjé Puntso

#### Informations

Ouvert à tous

**Attention** : Stage organisé par le KTT de Montpellier, s'inscrire auprès du KTT : [ktt-montpellier@dhagpo-kagyu.org](mailto:ktt-montpellier@dhagpo-kagyu.org)

Textes de référence : livrets des stages de Jigmé Rinpoché : *La méditation*, décembre 2009 ; *Les modes de connaissance* (approfondissement n° 1, août 2009 et n° 2, août 2010) et *Lo Djong, la voie vers l'éveil*, Shamar Rinpoché

A l'ermitage du jeudi 1<sup>er</sup> à 10 h au dimanche 11 à 12 h

Frais de session : 7 € /jour



**Du samedi 31 mars au mercredi 4 avril**

## Retraite de Tara Verte

Appelée la "Libératrice", Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des bouddhas. Sa méditation protège de la peur, écarte les obstacles pour soi et pour autrui et permet de réaliser l'éveil. Durant cette retraite, des sessions de pratique alterneront avec des explications sur la structure et le déroulement du rituel. L'ensemble permettant de se familiariser avec cette méditation.

#### Enseignant

Lama Teundroup

#### Informations

Avoir pris refuge est indispensable

Texte nécessaire : rituel de Tara Verte

A Lausnedat du samedi 31 à 10 h au mercredi 4 à 17 h 30

Frais de session : 7 € /jour



**Du samedi 7 au mercredi 11 avril**

## Les quatre placements de l'attention

Nous ne reconnaissons pas la réalité telle qu'elle est. En effet, nous sommes piégés par différentes méprises : nous percevons comme permanent ce qui est soumis au changement, nous prenons la souffrance pour du bonheur, nous identifions un écho là où il n'y en a pas, etc. La méditation sur le placement de la vigilance s'appuie sur quatre supports : le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes. La contemplation et la méditation sur ces quatre aspects permettent de dissiper les méprises et de nous libérer de l'ignorance. Lama Shédroun aborde l'aspect théorique des quatre placements et propose aussi une mise en pratique au cours de sessions de méditation.

#### Enseignant

Lama Shédroun

#### Informations

Ouvert à tous

A Lausnedat du samedi 7 à 10 h au mercredi 11 à 16 h

Frais de session : 7 € /jour



**Du vendredi 4 au mardi 8 mai**

## Retraite d'Amitabha

Amitabha, le Bouddha de lumière infinie, est associé à la terre de Dewachen. La pratique de sa méditation permet de créer, pour soi et pour les autres, les causes d'une renaissance en cette terre pure. Lama Kemtcho donne une explication détaillée du rituel que chacun peut pratiquer individuellement. Il s'agit d'une version moyenne du long rituel, c'est celle qui sera pratiquée lors de cette retraite. La courte pratique sera également expliquée.

#### Enseignant

Lama Kemtcho

#### Informations

Avoir pris refuge

Textes nécessaires : rituel d'Amitabha ; courte pratique d'Amitabha

A Lausnedat du samedi 7 à 10 h au mercredi 11 à 17 h 30

Frais de session : 7 € /jour



**Du samedi 26 à mercredi 30 mai**

## Lodjong

Lodjong signifie « entraînement de l'esprit ». Cet enseignement donne les moyens de dissiper la saisie égoïste et de développer une bienveillance authentique en amenant toute situation au chemin.

Cette retraite comporte enseignements et sessions de pratique permettant d'en approfondir le sens.

#### Enseignant

Lama Kyenrab

#### Informations

Ouvert à tous

Texte nécessaire : texte de pratique de *Le Précieux Cœur*

Texte de référence : *Lo Djong, la voie vers l'éveil*, Shamar Rinpoché

A Lausnedat du samedi 26 à 9 h 30 au mercredi 30 à 17 h

Frais de session : 7 € /jour



## ENSEIGNEMENTS DU DIMANCHE

**Au temple de Lausnedat de 14 h 30 à 16 h 30**

Enseignements libres de frais de session

**16 octobre**

## Les bases du bouddhisme

Les quatre vérités des nobles constituent le premier enseignement du Bouddha. Cette transmission commune à toutes les écoles est le fondement du bouddhisme. L'insatisfaction qui alourdit notre vie (vérité de la souffrance) trouve sa source en nous-même (vérité des causes de la souffrance). C'est pourquoi il est possible d'y mettre un terme (vérité de la cessation de la souffrance) grâce à des méthodes appropriées (vérité du chemin qui mène à la libération).

#### Enseignant

Lama Kyenrab

**13 novembre**

## Le refuge

Nous prenons refuge en le Bouddha, le Dharma (l'enseignement) et la Sangha (les guides). Nous nous en remettons à ce qui est sûr, ce qui connaît et ne trompe pas. Le refuge est le fondement de toutes les pratiques et particulièrement du développement de l'esprit de l'éveil. Lama Dordjé Puntso explique le sens du refuge et la manière de le vivre au quotidien.

#### Enseignant

Lama Dordjé Puntso

**4 décembre**

## L'esprit de l'éveil

Nous pouvons vivre les situations de la vie quotidienne comme des moyens de

nous remettre en question et de nous transformer. Pour se libérer des extrêmes et accomplir les deux bienfaits (le sien et celui des autres), un entraînement est nécessaire : la voie des bodhisattvas « les êtres courageux qui avancent vers l'éveil », rassemble des enseignements qui permettent de faire de chaque situation un moyen de dissiper les voiles et d'amener les qualités à maturité. Lama Teundroup donne des instructions clés pour transformer notre quotidien en voie d'éveil.

Enseignant  
Lama Teundroup

---

## Les paramitas

La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. La mise en œuvre de ces qualités éveillées (*sk. paramitas*) fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits : le sien et celui des autres. Les enseignements des prochains dimanches seront consacrés à l'étude et à la réflexion sur les paramitas à partir du livre *Le Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa.

---

29 janvier

## La générosité

Bien plus qu'un simple don, la générosité est un état d'esprit mis en œuvre. Gampopa explique les trois types de générosité, matérielle, psychologique et spirituelle, puis donne les clés pour vivre mais aussi pour purifier et développer cette qualité. Lama Targyé commente le texte en s'appuyant sur les instructions orales de la lignée.

Enseignant  
Lama Targyé

---

26 février

## La conduite éthique

Éviter ce qui est nuisible, rassembler ce qui est positif et aider les êtres, tels sont les trois types d'entraînements à la conduite éthique. Lama Rabzang commente le texte afin de permettre à chacun de les mettre en œuvre dans sa vie quotidienne.

Enseignant  
Lama Rabzang

---

25 mars

## La patience

La patience telle que l'enseigne Gampopa ne consiste pas à « tenir à tout prix ». Cette patience est une compréhension fondée sur la compassion. Elle change la façon dont nous percevons ceux qui nous nuisent, nous invite à vivre différemment la souffrance et à tendre vers l'acceptation de la réalité. Lama Shérab Kunzang commente le texte afin de nous aider à faire de la patience une habitude profonde.

Enseignant  
Lama Shérab Kunzang

---

15 avril

## La persévérance

L'effort enthousiaste est défini comme le remède à la paresse. La paresse ne se limite pas à une répugnance à l'effort ; elle est faite de découragement, d'indolence et de refus. Le courage spirituel consiste à répondre à ces paresse afin de ne pas être entravé par les obstacles sur le chemin. Ce courage prend alors des formes très

quotidiennes : amener les émotions au chemin, persister dans l'action positive, s'ouvrir aux autres. Lama Heiko explore ces différents aspects de l'effort enthousiaste pour nous permettre d'en faire une pratique de chaque jour.

Enseignant  
Lama Heiko

---

13 mai

## La méditation

« La méditation désigne l'esprit apaisé, autrement dit focalisé intérieurement sur le bien ». C'est ainsi que Gampopa explique la méditation dans *Le Précieux Ornement de la Libération*. C'est à partir de ce texte que Droupla Trinlé Dordjé explique la méditation selon l'approche du grand véhicule. Les conditions favorables à la pratique y sont décrites et chaque émotion est prise comme support de contemplation afin de l'amener au chemin.

Enseignant  
Droupla Trinlé Dordjé

---

## JOURNÉES SUR LA MÉDITATION

### Enseignement et pratique

Un samedi par mois

- 8 octobre
- 5 novembre
- 3 décembre
- 14 janvier
- 4 février
- 24 mars
- 28 avril
- 12 mai

Enseignant  
Lama Lhundrup et Droupla Trinlé Dordjé

Information  
Au temple de Laussedat de 10 h à 12 h 30 et de 14 heures à 17 h

Frais de session  
Libre de frais

---

## JOURNÉES DE PRATIQUE

### Sangyé Menla

Pratique du rituel du Bouddha de médecine

- samedi 19 novembre
- samedi 21 janvier

Information  
Au temple de Laussedat de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

### Tchenrézi

Pratique du Bouddha de la compassion

Un samedi par mois

- 29 octobre
- 26 novembre
- 17 décembre
- 28 janvier
- 10 mars
- 14 avril
- 26 mai

Information  
Au petit temple du Bost de 10 h à 11h, 11 h 30 à 12 h 30, 14 h 30 à 15 h 30, 16h à 17h

## PRATIQUES RÉGULIÈRES

### Mahakala

Rituel des Protecteurs de la lignée Karma Kagyu

Tous les jours au Bost à 18 h 15 et à Lausседat à 18 h

### Tchenrézi

Pratique du Bouddha de la compassion

Tous les jours au petit temple du Bost et à 20 h 15 pendant l'heure d'été,  
à 17 h pendant l'heure d'hiver

### Tara Verte

Pratique de Tara la libératrice

Tous les dimanches au petit temple du Bost et à Lausседat à 10 h

## PRATIQUES MENSUELLES ET OCCASIONNELLES

### Milarépa

« Gourou yoga » pratique d'union à l'esprit du maître

Les jours de pleine lune et d'événements occasionnels, avec accumulation d'offrandes (tsok)

- **mardi 11 octobre**
- **lundi 31 octobre 2011** : anniversaire du nirvana de Guendune Rinpoché
- **jeudi 10 novembre**
- **jeudi 17 novembre** (dutchen)
- **samedi 10 décembre**
- **lundi 9 janvier**
- **mardi 7 février**
- **jeudi 8 mars** (dutchen)
- **vendredi 6 avril**
- **dimanche 6 mai**

Au temple de Lausседat à 20h 15 en semaine et à 15 heures le week-end

### Sangyé Menla

Pratique du Bouddha de médecine

Le jeudi précédant la pleine lune

- **jeudi 6 octobre**
- **jeudi 3 novembre**
- **jeudi 8 décembre**
- **jeudi 5 janvier**
- **jeudi 2 février**
- **jeudi 1<sup>er</sup> mars**
- **jeudi 5 avril**
- **jeudi 3 mai**

Au temple de Lausседat à 20h

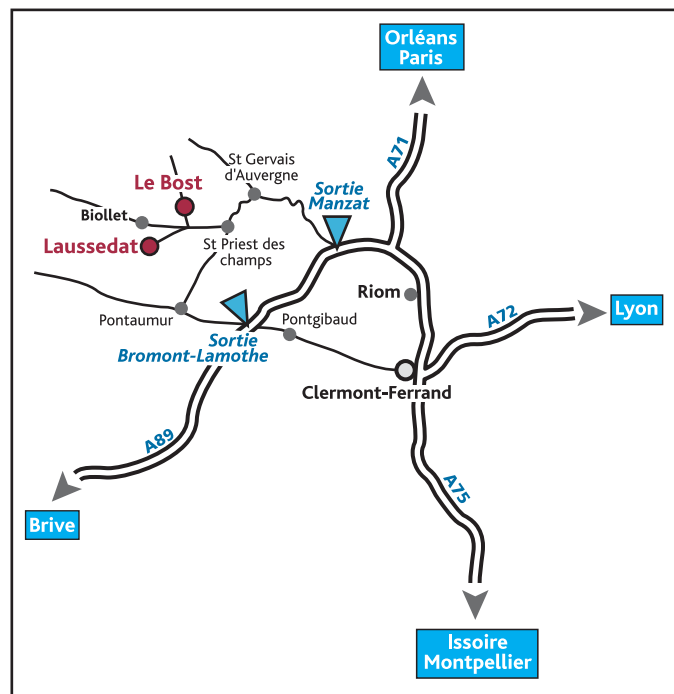
### Cérémonies du nouvel an tibétain

Traditionnellement, la période du nouvel an est considérée comme une période propice à la purification des voiles de l'esprit et à la pratique spirituelle. Pendant les neuf jours précédant le nouvel an tibétain, nous accomplissons le rituel extensif dédié aux Protecteurs de Dharma; cette pratique a pour but de purifier les négativités de l'année écoulée. Puis le jour du nouvel an nous formulons des souhaits pour l'année à venir.

- **Du dimanche 12 au lundi 20 février 2012 à partir de 7h** : grands rituels des Protecteurs
- **Mercredi 22 février** : nouvel an tibétain  
à 7h : rituel des Protecteurs  
à 11h : cérémonie du nouvel an tibétain
- **Mardi 21 février à 9h 30** : rituel de purification par la fumée

Ces cérémonies ouvertes à tous auront lieu au grand temple du Bost.

## Comment venir à Kundreul Ling



# Accueil général

Le Bost – 63 640 Biollet

Tél. : 04 73 52 24 34 – Fax : 04 73 52 24 36

[ktl@dhagpo-kagyuu.org](mailto:ktl@dhagpo-kagyuu.org)

## Accueil Laussedat

Tél. : 04 73 52 20 92

[laussedat@dhagpo-kagyuu.org](mailto:laussedat@dhagpo-kagyuu.org)

## Accueil Ermitage Pendé Ling

Tél. : 04 73 52 24 60

[ermitage@dhagpo-kagyuu.org](mailto:ermitage@dhagpo-kagyuu.org)

Blog : [ermitagependeling.blogspot.com](http://ermitagependeling.blogspot.com)



Kundreul Ling remercie toutes les personnes qui offrent leur temps, leur disponibilité ou leur soutien financier à la bonne marche des ermitages et à la finition du temple du Gyalwa Karmapa.

C'est grâce à la générosité de chacun que ceux-ci peuvent exister et que l'enseignement pourra continuer à être donné. Si vous souhaitez participer à la pérennité et au développement de Kundreul Ling, vous pouvez nous contacter en écrivant à :

**KTL « Projet Norbou »**

**Le Bost - 63 640 Biollet**

**Téléphone : 04 73 52 24 34**

**Courriel : [ktl@dhagpo-kagyuu.org](mailto:ktl@dhagpo-kagyuu.org)**

Vous pouvez aussi faire un don en ligne sur notre site :

**<http://www.dhagpo-kundreul.org/fr>**

en cliquant sur le lien : "Offrir un Norbou"