



KARMÉ GUENDUNE

N° 34 - Automne 2013

Faites des retraites à Kundreul Ling! *Séjour de Shamar Rinpoché*

« **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.



Invité à rencontrer les pratiquants dans les centres de retraite de trois ans du Bost et de Laussedat, Shamar Rinpoché nous a fait l'honneur de sa présence du 23 au 26 mai dernier.

Après avoir prodigué de précieuses instructions aux retraitants, il a dirigé le rituel de Milarepa, à l'occasion du *dutchen* de l'éveil du Bouddha. Puis, il a regardé avec un vif intérêt les fresques déjà réalisées ainsi que celle en cours d'exécution sur les murs du grand temple accompagné par le maître d'art sacré Dendjong Norbou auquel il a donné des conseils sur la manière de la poursuivre. A la mi-juin, il s'est rendu à Dhagpo Kagyu Ling à l'occasion de l'inauguration de l'Institut, pour prendre part aux cérémonies et aux événements qui marquèrent cet événement majeur pour notre lignée. Convié à expliquer la *Prière de souhaits du mahamudra* du III^e Gyalwa Karmapa Rangjoug Dordjé, il a conclu son enseignement sur cette œuvre fondamentale par ces mots qui nous rappellent combien il est précieux d'avoir à proximité de chez soi un ermitage tel

que Kundreul Ling pour y approfondir la pratique spirituelle :

« *La méditation du Mahamudra est à la portée de tous. Si vous pouviez, chacun d'entre vous, vous rendre dans un lieu tel que Kundreul Ling pour y faire une retraite pendant une ou deux semaines, ce serait très bénéfique pour vous. Kundreul Ling, c'est un très beau lieu isolé, mais pas trop reculé, que Lama Guendune Rinpoché a beaucoup béni et où il a fait de très nombreux souhaits. Bien entendu, Sa Sainteté le XVI^e Karmapa a aussi fait beaucoup de souhaits pour la France et toute l'Europe. Lama Guendune Rinpoché a consacré beaucoup de temps à cet endroit qui est parfait pour la pratique de la méditation. Je pense que vous connaissez tous Kundreul Ling, n'est-ce pas ? C'est dans le Puy de Dôme, où l'on trouve l'eau très pure de Volvic, une eau pure comme le dharma. Merci.* »

**Lettre de
Dhagpo
Kudreul Ling**

N° 34 - Automne 2013

www.dhagpo-kudreul.org

Soutras du Bouddha

Fidèle à son rendez-vous annuel, Khenpo Tcheudrak Rinpoché est revenu du 24 juin au 4 juillet partager avec nous sa vaste connaissance des commentaires des grands maîtres et des enseignements du Bouddha. Cet été, il a enseigné chaque matin la troisième partie du *soutra du diamant*, texte de référence de la connaissance supérieure *prajnaparamita* qui explique la vacuité de tous les phénomènes indissociable de la grande compassion. Le soir, il nous a instruit, de façon concise et essentielle, sur le *soutra du rappel des qualités des Trois Joyaux*, le plus récité par les pratiquants bouddhistes.

Retraites et stages de groupe

Ce programme comprend plusieurs retraites d'approfondissement destinées à ceux qui ont déjà reçu les explications des pratiques correspondantes à Kundreul Ling ou à Dhagpo Kagyu Ling. Elles offrent la possibilité d'aller plus en profondeur à ceux qui en ont déjà une première approche.

Du 26 au 30 octobre

Sangyé Menla - approfondissement Lama Trintlé

Cette retraite permet, aux personnes déjà familiarisées avec la pratique, de l'approfondir et comprend essentiellement des sessions de pratique et de questions-réponses.

Ouvert aux personnes ayant pris refuge et ayant suivi le stage niveau 1

• Texte nécessaire: rituel de Sangyé Menla
**A l'ermitage, du samedi 26 à 9h
au mercredi 30 à 17h 30**

• Frais de session: 10 € /jour

Du 26 au 30 octobre

Tara Verte - approfondissement Lama Teundroup

Cette retraite est destinée aux personnes déjà familiarisées avec la pratique. Les enseignements donnés porteront sur l'explication des 21 louanges ainsi que sur les vertus transcendantes (paramitas). La retraite comprend des sessions de pratique et de questions-réponses.

Ouvert aux personnes ayant pris refuge et reçu les instructions

• Texte de référence: rituel de Tara Verte
**A Laussedat, du samedi 26 à 9h
au mercredi 30 à 16h**

• Frais de session: 10 € /jour

Du 2 au 18 novembre

Nyoung-nés

Lama Kunkyab Dordjé

Cette pratique est un puissant moyen de purification. Elle se base sur le respect des vœux de jeûne et de silence, partiels le premier jour, complets le second. Les vœux prennent fin le matin du troisième jour. La retraite se déroule sous la forme de huit fois deux jours de pratique intensive. Il est possible

Se poser, se recentrer et se détendre dans ses activités

Action et méditation



Du 14 au 21 juillet dernier, le stage « action et méditation » a accueilli neuf participants guidés par Lama Dordjé Dreulma, Lama Meunlam et Droupla Gaamo. Parmi eux, Jean-Baptiste, Laurent et Joseph ont accepté de partager avec nous leur expérience et leurs impressions sur ces quelques journées intenses et riches d'enseignements

KG : Pourquoi avez-vous choisi de participer à ce stage plutôt qu'à une retraite de groupe ou individuelle ?

Joseph : Dans ce stage, il y a deux aspects: la méditation et l'action. J'éprouvais le besoin de relier le mental à l'action. Dans le passé, j'ai participé à la construction de plusieurs temples comme celui des « Mille Bouddhas » de Kalou Rinpoché, en Bourgogne. Ici, il y a tellement à faire, tant il y a de bâtiments. Je suis quelqu'un de très actif et qui a besoin de se poser. D'autre part, je recherche les échanges, les rencontres et les endroits calmes qui m'aident à lâcher ma tendance à « l'activisme ».

Laurent : J'avais envie d'aider. Je pense qu'en aidant, on s'aide soi-même. Depuis longtemps, j'avais le souhait de participer à ce stage. A présent, j'ai pu réunir les conditions pour le faire. Je n'étais jamais venu plus d'une journée sur le lieu.

Jean-Baptiste : Dans les enseignements, on nous propose habituellement de méditer et d'étudier. Quand j'ai lu dans le Karmé Guendune qu'il y avait ce stage, j'ai senti que c'était fait pour moi. Je me suis tout de suite dit que je devais y aller. C'est donc la 5^e année que je viens participer à ce stage. J'ai la phobie des grands rassemblements, des foules, mais ici, dans un petit groupe, je suis à l'aise.

KG : Comment vous entraînez-vous à relier la méditation à l'action ?

Les participants : On apprend à faire des pauses dans notre activité pour mieux se recentrer, revenir à soi. Pour cela, l'un des stagiaires, qui change chaque jour, sonne la cloche afin de nous rappeler la vigilance et ce, plusieurs fois dans la journée. Nous arrêtons alors notre activité pendant quelques minutes et prenons conscience de notre respiration. La journée est scandée par 3 sessions de méditation silencieuse en groupe qui durent 30 à 45 minutes, des enseignements ainsi que des échanges entre les participants. Enfin, nous terminons la journée par une courte pratique de Tchenrézi après le dîner.

KG : Quels bienfaits avez-vous observés dans cet entraînement ?

Les participants : On observe l'effet très bénéfique des pauses sur la reprise de l'activité qui vient ensuite. On s'y relie différemment. Ça nous sort de notre tendance à toujours vouloir finir quelque chose rapidement et à tout prix. Ici, on prend conscience que, quand il fallait résoudre des problèmes techniques, on voulait avoir raison sur l'autre, imposer son idée, son système. On apprend à être présent à ce qu'on fait dans l'instant, sans être soumis à la pression de l'objectif de devoir produire. On peut ainsi être bienveillant, plus doux et plus tolérant avec soi-même. C'est ce qu'on nous invite à faire. Nous partageons aussi nos préoccupations, des tensions que nous lâchons progressivement. A la fin du stage, on éprouve un réel bienfait et le sentiment d'être une famille.

Sur le lieu, on ressent quelque chose de vaste et d'ouvert: la marque de la pré-

sence de Guendune Rinpoché. En plus, l'environnement paisible, les bosquets et les prairies contribuent au bien-être que l'on éprouve.

KG: Quelles sont les activités proposées? Faut-il être compétent dans un domaine particulier?

Les participants: Pour participer aux tâches, il n'y a pas besoin d'être performant dans des activités manuelles ni d'avoir des aptitudes particulières. Nous apprenons à devenir habiles dans différents domaines que nous n'aurions pas explorés si les circonstances ne nous y avaient pas poussés. Cela entraîne une certaine adaptation dans notre esprit et c'est cette souplesse qui importe.

Les domaines d'activités proposés concernent la participation à la vie du monastère, l'entretien des locaux et des espaces verts: aide à la cuisine, couture, jardinage, lasure des boiseries, peinture, bricolages variés selon les compétences.

KG: Comment se déroulent les sessions de méditation et les enseignements?

Les participants: Toutes les méditations sont guidées par les lamas. Lors de ces méditations, nous apprenons à être

conscients de ce qui apparaît dans notre esprit: les pensées, les sensations, les perceptions, etc. On reçoit aussi des enseignements sur les bases du dharma directement applicables dans la vie quotidienne. Il y a également des moments d'échanges sur un thème proposé où l'on s'entraîne à écouter l'autre sans réagir et pendant un temps défini. Chacun à son tour peut ainsi s'exprimer sans être interrompu. Cette écoute permet de prendre davantage conscience des émotions, des jugements, des saisies qui apparaissent alors dans notre esprit. Ainsi, on comprend mieux son fonctionnement, comment on est affecté par son environnement. Sur cette base, on apprend à mieux gérer son propre conditionnement.

Dans ce petit groupe d'une douzaine de personnes, un sentiment de fraternité se développe. On se détend beaucoup ensemble. C'est souvent très drôle; on rigole bien. Dans ce lieu, on est aussi plus proche de la vie quotidienne des moniales et des moines que l'on ne perçoit pas habituellement lorsqu'on vient ici dans un autre cadre.

Suite stages et retraites

de participer à un ou plusieurs Nyoung-nés. Le dimanche 3 à 18h une explication du plan de la pratique est proposée.

Ouvert aux personnes ayant pris refuge.

• Textes nécessaires: texte de Nyoung-nés; souhaits de Nyoung-nés; textes annexes pour les Nyoung-nés; Le Trésor des Prières de Souhaits

A l'ermitage, du samedi 2 à 6 h au lundi 18 à 12 h

• Frais de session: 10 € /jour

Du 25 au 29 novembre

De la confusion vers la clarté

Lama Puntso

Cette retraite a pour but d'explorer les réflexions sur l'impermanence, le soi, la nature des phénomènes, etc. et de faire alterner moments de contemplation et de méditations guidées. Elle ne nécessite pas de connaissances particulières sur le bouddhisme; mais il est demandé aux participants d'être prêts à s'ouvrir à un autre mode de connaissance et à s'entraîner à la méditation.

Ouvert à tous

A l'ermitage, du lundi 25 à 9 h au vendredi 29 à 17 h

• Frais de session: 10 € /jour

Du 30 novembre au 5 décembre

Amitabha - accumulation de pratique

Lama Teundroup

La pratique du Bouddha Amitabha permet de créer, pour soi et pour les autres, les causes d'une renaissance dans la terre pure du Bouddha Amitabha. Cette retraite comprend essentiellement des sessions de pratique et l'apprentissage des aspects formels (instruments, tormas).

Ouvert aux personnes ayant pris refuge et reçu les instructions

• Texte nécessaire: court et long rituels d'Amitabha

Au grand temple du Bost, du samedi 30 novembre à 9 h 30 au jeudi 5 décembre à 12 h

• Frais de session: libres

Du 2 au 6 décembre

Dordjé Sempa, approfondissement

Lama Guetso

Méditer Dordjé Sempa permet de purifier les négativités et nous révèle à notre nature profonde. Cette retraite comprend l'explication du rituel, des sessions de pratique et de questions-réponses.

Ouvert aux personnes ayant pris refuge

• Texte de référence: rituel des pratiques préliminaires

A l'ermitage, du lundi 2 à 9 h au vendredi 6 à 16 h

• Frais de session: 10 € /jour

Du 21 au 25 décembre

Tchenrézi

Lama Droupgyu

Le mantra de Tchenrézi, Bouddha de la compassion, a le pouvoir de libérer du sam-

Entraînement de l'esprit en huit stances

Premier enseignement de Khenpo Seunam

Au début du mois d'août, nous avons eu le grand plaisir de recevoir Khenpo Seunam qui a enseigné pour la première fois à Kundreul Ling. C'était aussi sa première visite en Europe. Le thème choisi était « Les huit stances de l'entraînement de l'esprit » du grand maître Langri Thangpa.

Khenpo Sönam est né dans la province du Kham, au Tibet oriental, et a accompli sa formation de Khenpo dans la région de Derguë Demma. Il a étudié dans les quatre écoles du bouddhisme tibétain, notamment pendant cinq ans dans un Institut (Shedra) dirigé par Dzongsar Khyentsé Rinpoché, en Inde. Il s'agit d'un institut particulièrement renommé pour sa formation philosophique.

Les nombreuses personnes, qui s'étaient rassemblées dans le grand temple du Bost pour écouter ses enseignements, ont pu apprécier sa bonne humeur communicative, sa simplicité, son enthousiasme et son habileté à expliquer de façon profonde, concise et percutante l'enseignement du Bouddha.

A l'heure actuelle, Khenpo vit toujours au Tibet oriental, dans un monastère de



la région de Nangtchen. Il enseigne auprès de différents groupes de pratiquants en Chine et, à Hong Kong, dans le centre d'études du Gyalwa Karmapa. Le public réuni, du 9 au 11 août dernier, à l'occasion de cet enseignement formule le souhait de pouvoir rencontrer à nouveau Khenpo Seunam dans un futur proche, et ce, pour d'autres enseignements tout aussi inspirants que celui qu'il a eu le bonheur de pouvoir écouter.

Suite stages et retraites

sara et permet de développer une compassion authentique. Cette retraite comprend des sessions d'explication du rituel, de pratique et de questions-réponses. Des périodes d'activité d'une heure environ, telles que la préparation des repas, seront aussi intégrées afin de faire le lien entre la pratique assise et la vie quotidienne.

Retraite ouverte aux personnes ayant pris refuge.

• Texte nécessaire: rituel de Tchenrézi

A l'ermitage du samedi 21 à 9h 30 au mercredi 25 à 16h

• Frais de session: 10 € /jour

Du 15 au 19 mars

Le rosaire de bijoux de Gampopa

Khenpo Ngédeun

Khenpo Ngédeun nous donnera un enseignement sur un texte qui rassemble les instructions-clés nécessaires sur le chemin vers l'éveil. Ces instructions, présentées dans des phrases faciles à retenir, montrent de façon directe et percutante la façon de les combiner pour leur mise en pratique.

Ouvert à tous

• Texte de référence: Le rosaire de bijoux de la sublime voie, édition Karma Migyur Ling

Au grand temple du Bost, du samedi 15 à 8h 30 au mercredi 19 à 16h 30

• Frais de session: 10 € /jour

Du 22 au 23 mars

Sangyé Menla - familiarisation

Lama Trilé

La pratique du Bouddha de médecine constitue une grande purification et un support pour les personnes dont l'activité est d'aider ceux qui souffrent. Ce week-end permet aux personnes ayant reçu les instructions de se familiariser avec la pratique. Il comprend essentiellement des sessions de pratique, ainsi que des explications avec questions-réponses.

Ouvert aux personnes ayant pris refuge et reçu les instructions

• Texte nécessaire: rituel de Sangyé Menla

A l'ermitage, du samedi 26 à 9h au mercredi 30 à 17h 30

• Frais de session: 10 € /jour

Du 22 au 26 mars

La méditation pas à pas

Lama Kunkjab Dordjé

Comment établir les états d'esprits justes, la posture appropriée et les supports adéquats à la méditation? Alternant l'étude des instructions de Jigmé Rinpoché, des échanges et des sessions de méditation guidée, cette retraite permet de se familiariser avec la pratique et de l'installer dans le quotidien. *Retraite ouverte à tous*

• Texte de référence: livrets des stages de Jigmé Rinpoché: La méditation, 2007 et La méditation mot à mot, 2010

Au grand temple du Bost, du samedi 22 à 9h 30 au mercredi 26 à 16h

• Frais de session: 10 € /jour

Sur les murs du grand temple

Une nouvelle fresque qui retrace la vie du Bouddha

Au mois de mai, six jeunes artistes indiens sont arrivés pour seconder le maître d'art sacré Dendjong Norbou et Ira Parshikova.

Avec eux, la décoration intérieure des murs du grand temple s'est poursuivie jusqu'aux premiers jours de septembre. Lors de son récent passage, Shamar Rinpoché leur a conseillé de représenter les épisodes de la vie du Bouddha dans l'environnement indien de son époque. Ces épisodes sont habituellement représentés sous une forme standardisée et non comme une expression vivante du style de vie de l'époque.

Suite à cette instruction, ils ont donc effectué des recherches iconographiques et picturales approfondies pour trouver une façon harmonieuse de représenter l'Inde antique, ses habitants et son mode de vie.

Lama Samten nous parle de cette nouvelle œuvre.

KG: Quelle est la place d'une fresque représentant la vie du Bouddha dans ce temple ?

Lama Samten: À l'intérieur de nombreux temples en Asie, et ce, dans toutes les traditions, se trouve une fresque évoquant les principaux actes ou moments les plus marquants de la vie du Bouddha. Pour le pratiquant bouddhiste, ce sont des rappels, des points de repère qui résument la vie du Bouddha de sa naissance à sa mort. Dans ce temple, on pourra contempler six événements sur chacun des murs latéraux, en entrant.

KG: Quels sont ces grands moments ?

Lama Samten: Toujours les mêmes. Par exemple, il y a le rêve de sa mère Mayadevi dans lequel un éléphant blanc se manifeste et pénètre dans sa matrice, préfigurant ainsi la venue au monde d'un être saint. Sa naissance suivie de ses premiers pas et de ses premières paroles. Ses exploits de jeunesse où on peut admirer ses dons physiques et ses qualités spirituelles hors du commun. Son renoncement à la vie princière pour s'engager définitivement dans sa quête spirituelle. Sa pratique de l'ascétisme. L'obtention de l'éveil. Son premier ensei-



gnement dans le parc des gazelles à Sarnath. Sa mort.

KG: Comment sont formés les artistes qui peignent la fresque ?

Lama Samten: Ils apprennent avec leur maître, en Inde. Avec lui, ils ont déjà réalisé des fresques à New Delhi, pour le KIBS (Karmapa International Buddhist Society). Ici, ils sont aussi dirigés par Ira qui, tout en peignant au sein de l'équipe, organise et supervise le chantier. S'étant formée pendant plus de douze ans auprès de Dendjong Norbou, elle est extrêmement compétente et parfaitement à même de diriger les jeunes artistes dans l'exécution de l'œuvre.

KG: En dehors des fresques, d'autres ouvrages sont-ils prévus ?

Lama Samten: Seuls les six premiers actes ont été partiellement peints sur le mur gauche du temple, les artistes reviendront l'année prochaine pour continuer la fresque. On envisage aussi de réaliser la décoration des niches des autels latéraux où seront placées de grandes statues de Tchenrézi et Amithaba qu'on peut déjà admirer dans le temple. Puis, trouveront leur place Dordjé Sempa, Milarépa, Marpa, Gampopa, le premier Karmapa Tusoum Kyenpa, le 6^e Shamarpa Tcheuky Ouangchouk. Devant chaque niche, une décoration en bois sculpté, dorée et peinte, sera exécutée. Un encadrement devra être réalisé. Il servira de supports aux huit panneaux déjà existants qui représentent les principaux maîtres du grand véhicule. Un projet de support pour le stoupa de Guendune Rinpoché est à l'étude, et pour les murs extérieurs, sur le parvis, une fresque représentant les quatre gardiens des quatre directions.