



# DHAGPO KUNDREUL LING

PROGRAMME  
juin à septembre 2017



*Dhagpo Kundreul Ling*

# DHAGPO KUNDREUL LING

**Monastère et centre d'étude et de méditation bouddhiques  
sous l'autorité spirituelle  
de Thayé Dorjé, Sa Sainteté le 17<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa**

Dhagpo Kundreul Ling se compose de deux lieux : Le Bost où se situent le monastère des moines, le grand temple et l'ermitage Pendé Ling (lieu dédié aux retraites à court terme) et, à trois kilomètres de distance, Laussedat où se trouve le monastère des moniales.

## INFORMATIONS

### Enseignements

Il est nécessaire de se préinscrire deux semaines au minimum avant le début d'un stage. En effet, le maintien et l'organisation des stages dépendent du nombre de participants inscrits. 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 Soujata de Kundreul Ling, Le Bost : 04 73 52 25 05

Une traduction en anglais est possible à partir du moment où quatre personnes au moins le demandent 15 jours à l'avance.

### Hébergement et repas

La réservation de l'hébergement et des repas s'effectue auprès de l'accueil concerné lors de votre préinscription aux enseignements.

## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE STAGES PROPOSÉS ?

Le centre d'étude et de méditation du monastère de Kundreul Ling propose différents stages destinés à l'approfondissement du chemin spirituel. Pour faciliter le choix des pratiquants, les stages sont présentés selon des catégories qui suivent les trois entraînements traditionnels bouddhiques : l'étude, la méditation et l'action. Une dernière catégorie concerne la rencontre avec les maîtres.

### ■ Étude et réflexion :

L'étude des textes et la réflexion nous permettent de comprendre les notions expliquées par le Bouddha, pour développer une vision de plus en plus précise du chemin et du but. Sur cette base, une nouvelle compréhension de nos fonctionnements et de notre véritable potentiel pourra se développer.

### ■ Méditation et pratique :

La méditation et la pratique formelle amènent plus de stabilité et de discernement dans l'esprit. Ce type de stage propose à la fois des instructions et des sessions de pratique nous permettant d'approfondir notre entraînement méditatif.

### ■ Se poser et agir :

Au cours de ce type de stage, le pratiquant alterne moments de méditation et d'activité. Il apprend à rester concentré tout en étant présent à ce qui se produit dans son esprit, pouvant ainsi appliquer l'enseignement dans l'activité.

### ■ Rencontre avec les maîtres :

Les maîtres ont reçu la transmission spirituelle de la lignée. L'ayant mise en pratique et réalisée, ils peuvent en transmettre une connaissance profonde. Rencontrer de tels maîtres permet de créer un lien avec l'éveil.

Du 1<sup>er</sup> au 5 juin

MÉDITATION ET PRATIQUE

**L'entraînement de l'esprit – *Lodjong*** - APPROFONDISSEMENT

Lama Kyenrab



*Lodjong* signifie « entraînement de l'esprit ». Cet enseignement détaille l'aspect relatif et l'aspect ultime de l'esprit d'éveil. Il donne les moyens de dissiper la saisie égocentrée et de développer une bienveillance authentique en faisant de toute situation une occasion de progresser sur le chemin vers l'éveil. Cette retraite permet aux personnes déjà familiarisées avec cette pratique, de l'approfondir et de comprendre plus précisément le sens des stances.

Elle comprend des sessions de pratique et de questions-réponses.

**Retraite ouverte aux personnes déjà familiarisées avec cette pratique**

- Texte nécessaire : texte de pratique *Le Précieux Cœur*
- Texte de référence : *Lo Djong, la voie vers l'éveil*, Shamar Rinpoché
- Au petit temple du Bost, du jeudi 1<sup>er</sup> à 9h30 au lundi 5 juin à 17h
- Frais de session : 10 € par jour

Mi-juin

MÉDITATION ET PRATIQUE

LES DATES NE SONT PAS FINALISÉES AU MOMENT DE L'ÉLABORATION DE CE PROGRAMME.  
ELLES VOUS SERONT COMMUNIQUÉES ULTÉRIEUREMENT.

**Gyalwa Gyamtso : grande accumulation de pratique**

La pratique de Gyalwa Gyamtso, une forme de Tchenrézi rouge, relie notre esprit à l'océan des bouddhas des trois temps et sollicite l'activité éveillée au niveau temporaire et ultime pour le bienfait de tous. Source d'une grande influence spirituelle, cet événement offre un contexte extrêmement favorable. Chacun est bienvenu pour y participer en récitant le mantra de Tchenrézi ou en faisant sa pratique habituelle.

Nendo Rinpoché, maître de *vajra* du monastère de Rumtek et expert dans la pratique des tantras, nous fait l'honneur de présider le rituel pendant toute cette accumulation.

## ***Soutra du diamant, Soutra du rappel des qualités des trois Joyaux***

Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoché



Depuis de nombreuses années, Rinpoché vient partager son immense érudition avec nous. Ses enseignements sont très appréciés pour leur clarté et leur précision. Cette année, Rinpoché terminera l'enseignement de deux soutras :

- ***Le Soutra du diamant*** (suite de l'enseignement)

Ce texte de référence de la *prajnaparamita*, la connaissance supérieure, explique la vacuité universelle de tous les phénomènes connaissables indissociable de la grande compassion.

- De 9h à 11h, enseignement de Rinpoché
- De 14h à 16h, session de révision de l'enseignement du matin, animée par un enseignant de Kundreul Ling.

- ***Le Soutra du rappel des qualités des trois Joyaux***

(suite et fin de l'enseignement)

Le refuge étant au cœur du chemin bouddhiste, il doit toujours être présent dans la vie d'un pratiquant. *Le Soutra du rappel des trois Joyaux* explique les qualités des trois Joyaux et montre que ces trois aspects sont la source infaillible du refuge. C'est ainsi que notre confiance se stabilise.

- De 19h30 à 21h

### **Enseignements ouverts à tous**

- Au grand temple du Bost du jeudi 29 juin au mercredi 5 juillet, de 9h à 11h et de 19h30 à 21h
- Frais de session : 7 € par session

## **Action et Méditation**

Lama Dordjé Dreulma, Lama Meunlam Kunzang, Drouppla 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. L'objectif du stage est de permettre

d'intégrer peu à peu la méditation dans la vie quotidienne.

### **Ouvert à tous**

- À Laussedat, du samedi 8 à 19h au vendredi 14 juillet à 18h
- Frais pour l'ensemble du stage, sessions et hébergement : 160 €

Du 10 au 16 juillet

SE POSER ET AGIR

## Action et Méditation

Lama Guetso, Lama Zangpo, Droupla Birgit



Le déroulement de ce stage est identique au précédent.

### Ouvert à tous

- Au Bost, du lundi 10 à 19h au dimanche 16 juillet à 18h
- Frais pour l'ensemble du

stage, sessions et hébergement : 160 €

Du 22 au 23 juillet

RENCONTRE AVEC LES MAÎTRES

## L'esprit d'éveil et transmission des vœux de bodhisattva

Lama Nygyam



L'esprit d'éveil est l'aspiration sincère à réaliser l'éveil ainsi que la mise en œuvre du chemin qui y conduit. Cet éveil incarne l'amour et la compassion universels et inconditionnés permettant le bienfait temporaire de chacun et ultimement la libération de toute souffrance.

Lors de ce stage Lama Nygyam, pratiquant authentique et accompli et maître de retraite, donnera les vœux de bodhisattva.

### Enseignement ouvert à tous

- Au grand temple du Bost, du samedi 22 au dimanche 23 juillet de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30
- Transmission des vœux de bodhisattva, le dimanche 23 à 14h30
- Frais de session : 14 € par jour

Du 1<sup>er</sup> au 5 août

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## L'héritage d'un maître

Lama Rinchen



Durant une vingtaine d'années, Lama Guendune Rinpoché a transmis les valeurs de l'éveil, source de bonheur et nous a aidé à les intégrer à notre vie occidentale. Vingt ans après sa disparition, il est intéressant de faire un point sur ce qu'il en est de cette intégration. Pendant ce stage, Lama Rinchen partagera une série d'enseignements sur les obstacles causés par une vision égocentrée et sur la manière avec laquelle le dharma nous permet de les surmonter pour avancer dans la direction de l'éveil.

Grand accompli tibétain envoyé en France par le 16<sup>e</sup> Karmapa en 1977, Guendune Rinpoché a transmis l'enseignement du Bouddha en France et en Europe à des milliers d'Occidentaux.

Des sessions de pratique du gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa nous aideront à nous relier à la lignée.

### Ouvert à tous

- Texte nécessaire : gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa
- À Laussedat, du mardi 1<sup>er</sup> à 9h30 au samedi 5 août à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 1<sup>er</sup> au 4 septembre

RENCONTRE AVEC LES MAÎTRES

## La voie vers l'éveil

Thinley Rinpoché



Transmission de *L'Introduction à la conduite des bodhisattvas*, de Shantideva.

Thinley Rinpoché a reçu différentes transmissions en philosophie bouddhique et en méditation, de la part de nombreux maîtres qualifiés. Son enseignement, en français, nous communique d'une manière simple et accessible la profondeur de la pensée bouddhique.

*L'Introduction à la conduite des bodhisattvas* décrit le développement de la bienveillance et de l'esprit d'éveil. La mise en œuvre de ces qualités fondamentales permet l'accomplissement de notre propre bienfait et de celui des autres, tant sur le plan temporaire que sur le plan définitif.

Il s'agit d'une explication détaillée qui s'étalera au fil des visites de Rinpoché. Nous en sommes au 6<sup>e</sup> chapitre de cet ouvrage.

### Enseignement ouvert à tous

- Textes de référence : *La Marche vers l'éveil* de Shantideva, éd. Padmakara ; *Perles d'ambrosie* (commentaire de *La Marche vers l'éveil*) de Kunzang Palden, éd. Padmakara
- Au grand temple du Bost, du vendredi 1<sup>er</sup> à 9h30 au lundi 4 septembre à 16h30
- Frais de session : 14 € par jour

Du 27 septembre au 1<sup>er</sup> octobre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Gourou-yoga de Milarépa

Lama Chöny



Le gourou-yoga est une pratique méditative durant laquelle nous unissons notre esprit à l'esprit éveillé en prenant un maître accompli du passé comme support ; il s'agit ici de Milarépa. Grand accompli renommé pour ses chants de réalisation et l'exemple de sa vie, Milarépa fut l'un des détenteurs de la lignée Karma Kagyu. Il est une source d'inspiration et de bénédiction pour les pratiquants.

Cette retraite comprend les instructions de la pratique, des sessions de méditation et de questions-réponses.

### Ouvert aux personnes ayant pris refuge

- Texte nécessaire : gourou-yoga de Milarépa
- À Laussedat, du mercredi 27 septembre à 10h au dimanche 1<sup>er</sup> octobre à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

---

# ENSEIGNEMENTS DU DIMANCHE

---

## **Au temple de Laussedat de 14h30 à 16h30**

Enseignements libres de frais de session

Les 4 pensées illimitées sont des entraînements de l'esprit destinés à générer un amour et une compassion universels et désintéressés, une joie inconditionnée et un esprit impartial. Chaque dimanche sera consacré à l'une de ces pensées spécifiques.

Ces réflexions sont soutenues par des méditations.

**18 juin** \_\_\_\_\_

### **L'amour illimité**

Lama Rabzang

Dans le contexte bouddhique, l'amour bienveillant ne doit pas être confondu avec l'attachement que nous éprouvons pour nos proches. Comment définir, générer et cultiver cet amour illimité ?

**16 juillet** \_\_\_\_\_

### **La compassion illimitée**

Lama Kyenrab

La compassion est le désir profond qu'aucun être ne souffre. Dans notre langage commun, ce terme revêt un sens qui peut limiter et distordre sa compréhension dans le contexte du chemin bouddhique. Nous expliquerons en détail ce qu'est la compassion afin de mieux la générer et s'y entraîner.

**27 août** \_\_\_\_\_

### **La joie illimitée**

Lama Samten Annette

Une joie illimitée associée à l'altruisme n'est pas toujours facile à générer. Qu'est-ce qui y fait obstacle ? Quels sont les moyens de la cultiver ?

**10 septembre** \_\_\_\_\_

### **L'équanimité illimitée**

Lama Tcheudreun

L'équanimité est une attitude impartiale qui nous permet de ne pas être sous l'emprise du désir/attachement et de la colère/aversion. Comment développer une telle attitude ?

---

## SAMEDI DE MÉDITATION

---

**Au temple de Laussedat de 10h à 12h et de 14h à 16h**

Libres de frais de session

### Enseignement et pratique

Lama Tcheudreun ou Lama Kyenrab

#### Un samedi par mois

Les thèmes abordés au cours de ces sessions successives se sont développés au fil des cinq dernières années. De ce fait, ils peuvent être moins accessibles pour les débutants. En revanche les enseignements des dimanches leur seront plus adaptés.

- **3 juin** : Lama Tcheudreun
- **15 juillet** : Lama Kyenrab
- **19 août** : Lama Kyenrab
- **9 septembre** : Lama Tcheudreun

---

## JOURNÉES DE PRATIQUE

---

### Tchenrézi

---

Pratique du Bouddha de la Compassion

Un samedi par mois

- **10 juin**
- **8 juillet**
- **26 août**
- **16 septembre**

Au grand temple du Bost de 10h à 11h, 11h30 à 12h30, 14h30 à 15h30, 16h à 17h

### Sangyé Menla

---

Pratique du Bouddha de médecine

- **samedi 17 juin**

Au petit temple du Bost, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

---

## PRATIQUES RÉGULIÈRES

---

### Mahakala

---

Rituel des protecteurs de la lignée Karma Kagyu

Tous les jours au petit temple du Bost à 18h15 et à Laussedat à 18h

### Tchenrézi

---

Pratique du Bouddha de la Compassion

Tous les jours au grand temple du Bost à 20h15

### Tara verte

---

Pratique de Tara la Libératrice

Tous les dimanches au petit temple du Bost et à Laussedat à 11h



## 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*)

- 20 juin
- 7 août
- 9 juillet
- 6 septembre
- 27 juillet (*dutchen*)

Au grand temple du Bost à 20h15 en semaine et à 15h le week-end

### Sangyé Menla

Pratique du Bouddha de médecine

Le jeudi précédant la pleine lune

- jeudi 8 juin
- jeudi 31 août
- jeudi 6 juillet
- jeudi 28 septembre
- jeudi 3 août

Au temple de Laussedat à 20h

### Amitabha version moyenne

Pratique du Bouddha Amitabha associé à la terre de Dêwachen

Le 1<sup>er</sup> jour du mois

- jeudi 1<sup>er</sup> juin
- samedi 1<sup>er</sup> juillet
- mardi 1<sup>er</sup> août

Au temple de Laussedat à 16h

### Tara blanche

Tara blanche représente la sagesse de l'éveil, elle est reliée à l'aspect de longévité.

Ouvert aux personnes ayant reçu les instructions et l'initiation de Tara blanche

- 26 juin
- 24 août

Au temple de Laussedat de 14h à 16h

### Participation aux frais d'hébergement

Votre participation financière contribue, en partie, à l'équilibre financier du monastère et nous permet de maintenir et améliorer la qualité de notre accueil.

Un barème adapté aux revenus mensuels de chacun permet l'accueil du plus grand nombre.

Selon vos ressources, les frais d'hébergement (repas compris) s'échelonnent de 25,50 € à 38,50 € par jour, en chambre simple ou double selon les stages.

### Frais de session

Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des enseignements et de déplacement des lamas. Les montants sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue à Kundreul Ling. Pour toute précision, contactez-nous.

# 2017

## Juin

Je 1	
Ve 2	<b>Lodjong</b> APPROFONDISSEMENT
Sa 3	■ <i>Samedi de méditation</i>
Di 4	
Lu 5	
Ma 6	
Me 7	
Je 8	
Ve 9	
Sa 10	
Di 11	
Lu 12	
Ma 13	
Me 14	
Je 15	
Ve 16	
Sa 17	
Di 18	■ <i>L'amour illimité</i>
Lu 19	<b>Accumulation de pratique de Gyalwa Gyamtso Nendo Rinpoché</b>
Ma 20	
Me 21	
Je 22	
Ve 23	
Sa 24	
Di 25	
Lu 26	
Ma 27	
Me 28	
Je 29	
Ve 30	↓ <b>Soutras Diamant</b> ...

## Juillet

Sa 1	<b>et rappel des qualités des</b>
Di 2	<b>trois joyaux</b> <b>Khenpo Chödrak Rinpoché</b>
Lu 3	
Ma 4	
Me 5	
Je 6	
Ve 7	
Sa 8	
Di 9	<b>Action et Méditation 1</b>
Lu 10	
Ma 11	<b>Action et Méditation 2</b>
Me 12	
Je 13	
Ve 14	
Sa 15	■ <i>Samedi de méditation</i>
Di 16	■ <i>La compassion illimitée</i>
Lu 17	
Ma 18	
Me 19	
Je 20	
Ve 21	
Sa 22	<b>L'esprit d'éveil</b> <b>Lama Nygyam</b>
Di 23	
Lu 24	
Ma 25	
Me 26	
Je 27	
Ve 28	
Sa 29	
Di 30	
Lu 31	

## Août

Ma 1	
Me 2	<b>L'héritage d'un maître</b>
Je 3	
Ve 4	
Sa 5	
Di 6	
Lu 7	
Ma 8	
Me 9	
Je 10	
Ve 11	
Sa 12	
Di 13	
Lu 14	
Ma 15	
Me 16	
Je 17	
Ve 18	
Sa 19	■ <i>Samedi de méditation</i>
Di 20	
Lu 21	
Ma 22	
Me 23	
Je 24	
Ve 25	
Sa 26	
Di 27	■ <i>La joie illimitée</i>
Lu 28	
Ma 29	
Me 30	
Je 31	

2017

## Septembre

Ve 1	
Sa 2	La voie vers l'éveil Thinley Rinpoché
Di 3	
Lu 4	
Ma 5	
Me 6	
Je 7	
Ve 8	
Sa 9	■ Samedi de méditation
Di 10	■ L'équanimité illimitée
Lu 11	
Ma 12	
Me 13	
Je 14	
Ve 15	
Sa 16	
Di 17	
Lu 18	
Ma 19	
Me 20	
Je 21	
Ve 22	
Sa 23	
Di 24	
Lu 25	
Ma 26	
Me 27	
Je 28	Gourou-yoga de Milarépa
Ve 29	
Sa 30	

(jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre)

Kundreul Ling propose différents types d'enseignements :

### ■ Étude et réflexion sur les textes :

- L'héritage d'un maître
- *Les enseignements du dimanche*

### ■ Méditation et pratique :

- L'entraînement de l'esprit - Lodjong
- Gourou-yoga de Milarépa
- *Samedis de méditation*

### ■ Se poser et agir :

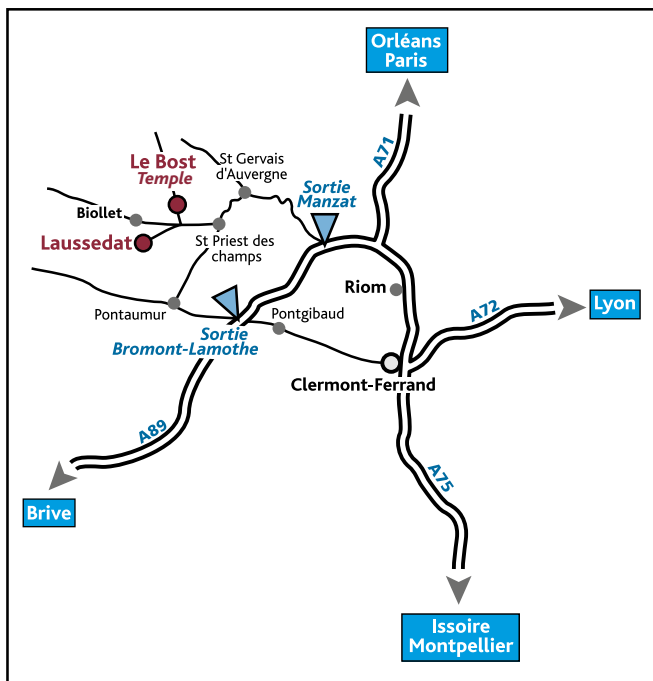
- Action et Méditation 1
- Action et Méditation 2

### ■ Rencontre avec les maîtres :

- Accumulation de pratique de Gyalwa Gyamtso
- Nendo Rinpoché**
- Soutras diamant et rappel des qualités 3 Joyaux
- Khenpo Chödrak Rinpoché**
- L'esprit d'éveil
- Lama Nygyam**
- La voie vers l'éveil
- Thinley Rinpoché**

*Les enseignements en italique sont libres de frais de session*

## COMMENT VENIR A KUNDREUL LING



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

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, 63640 Biollet**

**Tél : 04 73 52 24 34  
KTL.contact@dhagpo.org**

Vous pouvez aussi faire un don en ligne sur notre site :  
**[www.dhagpo-kundreul.org/fr](http://www.dhagpo-kundreul.org/fr)**  
en cliquant sur le lien « Offrir un Norbou »

## Accueil général

Le Bost – 63640 Biollet

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

[KTL.contact@dhagpo.org](mailto:KTL.contact@dhagpo.org)

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



## Accueil Laussedat

Tél. : 04 73 52 20 92

[KTL.laussedat@dhagpo.org](mailto:KTL.laussedat@dhagpo.org)



## Accueil Ermitage Pendé Ling

Tél. : 04 73 52 24 60

[KTL.ermitage@dhagpo.org](mailto:KTL.ermitage@dhagpo.org)

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



## Boutique Soujata

Tél. : 04 73 52 25 05

[KTL.boutique@dhagpo.org](mailto:KTL.boutique@dhagpo.org)

Ouverture

En juillet et août, tous les jours de 14h30 à 19h

De septembre à juin, mercredi, samedi et dimanche de 14h30 à 18h30