

# DHAGPO KUNDREUL LING



PROGRAMME  
octobre 2018 à mai 2019

*Dhagpo Kundreul Ling*

## Grand temple du Bost



© Annie Dard

## Grand temple du Bost



© Annie Dard

## Ermitage Pendé Ling



© Annie Dard

# 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

#### Préinscription indiquée pour les stages

Merci de vous 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 dans les temples 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 ou le premier jour du stage.

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

**English translation is available if at least four people ask for it two weeks in advance.**

Vous pouvez vous procurer les textes nécessaires à la boutique Soujata de Kundreul Ling, Le Bost : 07 69 48 04 15.

### 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 20 au 24 octobre

**Dordjé Sempa**

Lama Rabsel



Dordjé Sempa, dont le mantra est appelé « le cent syllabes », manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles du karma, nous révèle notre nature profonde. Lama Rabsel transmet les phases de ce rituel et dirige des séances de pratique.

**Ouvert aux personnes ayant pris refuge**

- Texte nécessaire : pratiques préliminaires
- Au petit temple du Bost du samedi 20 à 9h au mercredi 24 octobre à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 26 au 30 octobre

**Sangyé Menla** - APPROFONDISSEMENT

Lama Trinlé



La pratique du Bouddha de médecine pacifie les émotions afflictives et les maladies. Elle a pour bienfait de nous protéger des morts prématurées, des renaissances infortunées et de nous amener à renaître dans la terre pure de Dewachen.

Cette retraite est destinée aux personnes qui ont déjà reçu les instructions pour cette méditation. Elle est axée sur la pratique, avec aussi des temps d'explications et de questions-réponses.

**Ouvert aux personnes ayant pris refuge et reçu les instructions**

- Texte nécessaire : rituel de Sangyé Menla
- Au petit temple du Bost du vendredi 26 à 9h au mardi 30 octobre à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 26 au 30 octobre

**Les trois niveaux de vœux** - DERNIÈRE PARTIE**Introduction à la science de la connaissance valide**

Dongsung Shabdrung Rinpoché



Dongsung Shabdrung Rinpoché, quatrième du nom, réputé pour sa grande érudition, est reconnu comme étant l'émanation de Sangyé Yéshé, l'un des 25 disciples de cœur de Padmasambhava. Bien qu'appartenant à la lignée sakyapa, il a reçu les transmissions les plus importantes et les cycles d'initiations de maîtres de différentes écoles, parmi lesquels Karmapa. Il est actuellement le principal instructeur du monastère de Dhongtsang (Chine).

**« Les trois niveaux de vœux » – dernière partie**

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.

## « Introduction à la science de la connaissance valide »

Cette science (tib. *tsema*) nous explique ce qu'est une connaissance valide et sans erreur, et la manière dont celle-ci est perçue et expérimentée par l'esprit. Shabdrung Rinpoché continue l'explication de cette science qui permet de comprendre la logique sous-jacente aux raisonnements bouddhiques et de remédier aux croyances erronées. Cette connaissance constitue donc une base précieuse pour la compréhension de la philosophie bouddhique.

### Ouvert à tous

- Au grand temple du Bost :
  - du vendredi 26 à 8h30 au samedi 27 octobre à 16h30 pour « Les trois niveaux de vœux »
  - du dimanche 28 à 8h30 au mardi 30 à 16h30 pour « La science de la connaissance valide »
- Frais de session : 14 € par jour

Du 3 au 19 novembre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Nyoung-né

Lamas Kunkyab Dorjé et Shedroup



Cette pratique de Tchenrézi à 1000 bras constitue un puissant moyen de purification. Elle se base sur le respect des vœux de jeûne et de silence, vœux partiels le premier jour et complets le second. Ils 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 de participer à un

ou plusieurs *Nyoung-né*.

Le vendredi 2 novembre à 18h, une explication du plan de la pratique est proposée.

### Ouvert aux personnes ayant pris refuge

- Textes nécessaires : texte de *Nyoung-né* ; souhaits de *Nyoung-né*
- Texte annexe pour les *Nyoung-né* : *Le trésor des prières de souhaits*
- À l'ermitage du samedi 3 à 6h au lundi 19 novembre à 12h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 21 au 25 novembre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Méditation

Lama Namdak



La méditation est un exercice où l'on s'entraîne à une présence consciente en unissant détente et vigilance. Grâce aux qualités de présence et d'ouverture ainsi révélées, nous pouvons observer les différents mouvements et mécanismes de notre esprit et retrouver stabilité et clarté sur le coussin comme dans les situations de la vie quotidienne.

### Ouvert à tous

- Au petit temple du Bost du mercredi 21 à 9h au dimanche 25 novembre à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 5 au 22 janvier

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Retraite d'étude intensive

Enseignant de l'Institut d'études de Kalimpong

Le texte qui sera étudié cette année n'est pas encore défini au moment de l'impression de ce programme. L'information sera disponible début novembre, à l'accueil général de Kundreul Ling.

La formule de cette retraite d'étude comprend deux sessions journalières d'enseignement ainsi que deux sessions d'étude en groupe.

L'enseignant est formé à l'Institut d'études (*shedra*) de Kalimpong, rattaché à notre lignée.

**Ouvert à tous** (il est cependant demandé d'assister à l'ensemble de la retraite)

- Au temple de Laussedat
- Les jours de pause et frais de session seront précisés début novembre.

Dimanche 20 janvier

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Les points essentiels de l'enseignement du Bouddha

Enseignant de l'Institut d'études de Kalimpong

L'enseignant abordera l'un des points essentiels de l'enseignement du Bouddha dont le thème sera précisé en novembre.

**Ouvert à tous**

- Au grand temple du Bost
- Frais de session : 10 € par jour

Du 20 au 24 mars

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## D'un bien-être éphémère à un bonheur durable

### Les 4 préliminaires communs

Droupla Lodreu



Les pratiques préliminaires communes permettent de prendre conscience de notre situation de façon plus réaliste et de comprendre la raison d'être du chemin spirituel.

Ces réflexions portent sur quatre aspects : la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, la loi de causalité (le karma) et le caractère insatisfaisant du cycle des existences. Elles sont le fondement du chemin dans tous les véhicules bouddhistes et

constituent une base précieuse pour notre transformation.

**Ouvert à tous**

- Au petit temple du Bost du mercredi 20 à 9h30 au dimanche 24 mars à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 27 au 31 mars

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Tchenrézi

Lama Rabzang



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. Cette retraite comprend l'explication des phases du rituel, des sessions de pratique et de questions-réponses.

### Ouvert aux personnes ayant pris refuge

- Texte nécessaire : pratique de Tchenrézi
- Au petit temple du Bost du mercredi 27 à 9h30 au dimanche 31 mars à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 27 au 31 mars

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Le processus d'apparition en dépendance

Lama Shérab Kunzang



C'est par le rassemblement de causes et de conditions spécifiques que tout apparaît, a expliqué le Bouddha. Nous développerons particulièrement les 12 liens de la production en dépendance. Ce thème permet de mieux comprendre ce qu'est notre réalité. Ce stage propose d'approfondir ce sujet et comprend des sessions de réflexion et de méditation, permettant ainsi d'intérioriser l'enseignement.

### Ouvert à tous

- Au temple de Laussedat du mercredi 27 à 10h30 au dimanche 31 mars à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 3 au 7 avril

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa - APPROFONDISSEMENT NIVEAU 2

Lama Teundroup



Le gourou-yoga est une pratique méditative au cours de laquelle nous unissons notre esprit à l'esprit éveillé en prenant un maître accompli du passé comme support ; il s'agit ici du 16<sup>e</sup> Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé (1924 - 1981). Source d'une profonde influence spirituelle, une telle pratique soutient la méditation silencieuse de pacification de l'esprit.

Cette retraite est destinée aux personnes ayant déjà reçu les instructions pour cette méditation et est principalement axée sur la pratique. Elle comprend en alternance des sessions de pratique individuelle, et des sessions de pratique et d'enseignement en groupe.

### Ouvert aux personnes ayant pris refuge

- Texte nécessaire : gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa
- À l'ermitage du mercredi 3 à 10h au dimanche 7 avril à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 18 au 22 avril

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Cycle d'enseignements - *Un chemin de sagesse*

STAGE 4 : LA PRATIQUE MÉDITATIVE

Lama Tcheudreun



Au cours de ce stage, nous étudierons le troisième chapitre de ce livre de lama Jigmé Rinpoché.

La méditation est d'abord un entraînement à la non-distraktion de l'esprit qui mène à la clarté. L'esprit est ainsi conscient, présent à lui-même. Cette clarté permet de comprendre en profondeur le sens des enseignements du Bouddha, nous pouvons alors les intégrer et les mettre en œuvre dans notre quotidien. Ce stage

nous introduit à la pratique méditative, aux qualités que la méditation permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

### Ouvert à tous

- Texte nécessaire : *Un chemin de sagesse*, Jigmé Rinpoché, ed. Rabsel
- Au temple de Laussedat du jeudi 18 à 9h30 au lundi 22 avril à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 27 avril au 1<sup>er</sup> mai

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Méditation et émotions

Lama Jean-Guy



Les mouvements émotionnels nous agitent en permanence générant désagréments pour autrui comme pour nous-mêmes. La méditation bouddhique constitue un moyen de clarifier l'esprit, nous amenant progressivement à connaître plus de détente et d'ouverture. Grâce à elle, nous portons un regard de plus en plus lucide sur nous-mêmes. Ainsi, nous pouvons mieux comprendre nos émotions, nous libérer de leur influence et générer une

conduite plus harmonieuse. Cette retraite alterne instructions, échanges et sessions de méditation guidée.

### Ouvert à tous

- Au petit temple du Bost du samedi 27 avril à 9h30 au mercredi 1<sup>er</sup> mai à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 11 au 15 mai

MÉDITATION ET PRATIQUE

Tara verte - APPROFONDISSEMENT NIVEAU 2

Lama Teundroup



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. Cette retraite d'approfondissement est destinée aux personnes déjà familiarisées avec la pratique. Elle comprend des sessions de pratique et d'approfondissement par l'étude du mot à mot des 21 louanges.

### Ouvert aux personnes ayant pris refuge et reçu les instructions

- Texte nécessaire : pratique de Tara verte
- À Laussedat du samedi 11 à 9h30 au mercredi 15 mai à 16h
- Frais de session : 10 € par jour



Du 22 au 26 mai

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Atelier de réflexion : COMMENT LA CULPABILITÉ INFLUENCE NOTRE COMPRÉHENSION DU DHARMA ?

Lama Tcheudreun



Nous appréhendons le Dharma à travers le filtre de nos tendances dont celle de la culpabilité. Nous explorerons, pour chacun des trois véhicules, quels sont les biais d'interprétation issus de nos tendances et nous les comparerons avec les notions apportées par le Bouddha. Grâce aux échanges, à la méditation et à des mises en situations, cet atelier de réflexion nous permettra de mieux appréhender nos mécompréhensions du Dharma et de les corriger.

Ce stage est limité à 20 personnes.

### Ouvert à tous

- À Laussedat du mercredi 22 à 9h30 au dimanche 26 mai à 16h
- Frais de session : 10 € par jour

Du 22 au 26 mai

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 mercredi 22 à 9h30 au dimanche 26 mai à 17h
- Frais de session : 10 € par jour



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

Enseignements libres de frais de session

**14 octobre**

## **Les trois véhicules**

**Droupla Valentin**

Le chemin bouddhiste est une voie progressive. Tout d'abord on établit les bases, puis on développe le cœur de la pratique spirituelle, et l'on utilise toute une gamme de moyens en fonction des affinités et capacités de chacun. Cette progression est présentée à travers les trois véhicules : le véhicule fondamental, le véhicule des qualités transcendantes et le véhicule de *vajra*.

### 1- LE VÉHICULE FONDAMENTAL : LES 4 VÉRITÉS DES NOBLES

**18 novembre**

## **Quel constat pouvons-nous faire de nos vies ? - LA VÉRITÉ DU MAL-ÊTRE**

**Lama Kyenrab**

Sommes-nous pleinement heureux ? Le Bouddha explique qu'il est difficile de trouver le bonheur dans les circonstances instables de notre existence. Cette compréhension est la base à partir de laquelle nous pouvons appliquer les moyens permettant de nous libérer de toute forme de mal-être.

**16 décembre**

## **Au-delà du fatalisme et du libre-arbitre : le vrai visage du**

**karma - LA VÉRITÉ DE L'ORIGINE - LE KARMA**

**Lama Rabzang**

À la lumière de l'enseignement du Bouddha qui explique le fonctionnement du karma, nous pouvons comprendre que notre vécu ne tombe pas dans les deux extrêmes du fatalisme et du libre-arbitre, mais qu'il suit une loi de causes, conditions et effets.

**10 février**

## **Comprendre son propre fonctionnement - LA VÉRITÉ DE L'ORIGINE -**

LES ÉMOTIONS

**Lama Tcheudreun**

Nous comprendre nous-mêmes permet de mieux saisir ce qui nous pousse à agir et ce qui pousse les autres à agir. Nous verrons les situations avec un plus grand discernement et nos interactions avec autrui seront plus harmonieuses.

10 mars

---

## **Pouvons-nous échapper au mal-être de notre vie ? - LA VÉRITÉ DE**

LA CESSATION ET LA VÉRITÉ DU CHEMIN

Lama Targyé

D'après le Bouddha, il est possible de nous affranchir de tout mal-être. Son enseignement expose les moyens de cette libération. En remédiant à nos obscurcissements, nos qualités intrinsèques se révèlent et nous permettent d'accomplir le bienfait de tous.

### **2- LE VÉHICULE DES QUALITÉS TRANSCENDANTES**

7 avril

---

## **Enrichir notre vie : LE REFUGE**

Lama Samten Annette

En nous tournant vers les trois Joyaux, le Bouddha, le Dharma et le Sangha, notre esprit s'ouvre à sa dimension spirituelle. C'est en nous appuyant sur la compréhension de ce qu'est l'état de bouddha en tant que fruit, le Dharma qui éclaire la voie et permet d'actualiser les qualités et le Sangha des maîtres authentiques qui nous accompagnent sur ce chemin que nous pouvons développer la confiance. Nous relier à ces trois aspects enrichit notre vie et nous permet de révéler nos qualités inhérentes.

19 mai

---

## **L'ouverture de l'esprit : AMOUR, COMPASSION ET ESPRIT D'ÉVEIL**

Droupla Birgit

Dans son enseignement, le Bouddha explique que nous pouvons actualiser nos qualités de compassion, de sagesse et développer notre capacité à aider les autres. C'est l'esprit d'éveil dans ses aspects d'aspiration et d'application qui permet cela. C'est ce qui sera expliqué au cours de cet enseignement.



---

## SAMEDI DE MÉDITATION

---

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

Enseignements libres de frais de session

### **Enseignement et pratique**

Lama Tcheudreun ou lama Kyenrab

Un samedi par mois

Lama Tcheudreun continuera le thème des quatre placements de l'attention associé à la méditation ce qui peut s'avérer peu accessible pour les débutants. En revanche, les samedis de méditation guidés par lama Kyenrab et les enseignements du dimanche peuvent leur être plus adaptés.

- 27 octobre : Lama Kyenrab
- 17 novembre : Lama Kyenrab
- 19 janvier : Lama Kyenrab
- 9 février : Lama Tcheudreun
- 16 mars : Lama Kyenrab (grand temple)
- 27 avril : Lama Tcheudreun
- 4 mai : Lama Tcheudreun

---

## Week-ends d'introduction à la pensée et à la méditation bouddhiques

---

Ces week-ends sont destinés aux personnes intéressées par la découverte de la pensée et de la méditation bouddhiques.

Ils associent conférence, méditation et échanges avec une visite commentée du grand temple de Kundreul Ling.

### **Ouvert à tous**

- Au temple du Bost les week-ends du 29 et 30 septembre 2018 et du 20 et 21 avril 2019. Ils débutent le samedi après-midi à 15h et se terminent le dimanche à 16h30
- Le tarif est de 20 € pour l'ensemble du week-end

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place avec réservation obligatoire auprès de l'accueil général de Kundreul Ling

---

## JOURNÉES DE PRATIQUE

---

### **Tchenrézi**

Pratique du Bouddha de la compassion

#### **Un samedi par mois**

- 13 octobre
- 24 novembre
- 15 décembre
- 16 février
- 9 mars
- 13 avril
- 25 mai

Au grand temple du Bost de 10h à 11h, 11h30 à 12h15, 14h30 à 15h30, 16h à 17h

### **Sangyé Menla**

Pratique du Bouddha de médecine

- samedi 1<sup>er</sup> décembre
- samedi 2 mars

Au petit temple du Bost de 9h à 12h15 et de 14h à 17h30

---

## PRATIQUES RÉGULIÈRES

---

### **Mahakala**

Rituel des protecteurs de la lignée Karma kagyü

Tous les jours au 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 pendant les horaires d'été et à 17h pendant les horaires d'hiver

### **Tara verte**

Pratique de Tara la Libératrice

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

## PRATIQUES MENSUELLES ET OCCASIONNELLES

Ces dates peuvent être modifiées,  
se référer aux annonces des rituels mensuels.

### 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*).

- **24 octobre**
- **31 octobre** (*dutchen* et hommage à Guendune Rinpoché)
- **23 novembre**
- **22 décembre**
- **21 janvier**
- **19 février** (*dutchen*)
- **21 mars**
- **19 avril**
- **18 mai** (*dutchen*)

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

### Amitabha version moyenne

Pratique du Bouddha Amitabha associé à la terre de Dewachen

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

Au temple de Laussedat à 16h

### Sangyé Menla

Pratique du Bouddha de médecine

Le jeudi précédant la pleine lune

- **22 novembre**
- **20 décembre**
- **17 janvier**
- **14 février**
- **14 mars**
- **18 avril**
- **16 mai**

Au temple de Laussedat à 20h15

## Tara blanche

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

- 12 octobre
- 10 novembre
- 10 décembre
- 7 février
- 9 mars
- 8 avril
- 7 mai

Au temple de Laussedat de 14h à 16h

---

---

## 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 jours précédant le nouvel an tibétain, nous accomplissons le rituel extensif dédié aux protecteurs du Dharma ; cette pratique a pour but de purifier les négativités de l'année écoulée. Le jour du nouvel an, nous formulons des souhaits pour l'année à venir.

- **Du lundi 28 janvier au dimanche 3 février 2018 à partir de 7h : grand rituel des protecteurs**
- **Lundi 4 février à 9h30 : rituel de purification par la fumée**
- **Mardi 5 février: nouvel an tibétain**
  - à 7h : rituel des protecteurs
  - à 11h : cérémonie du nouvel an tibétain

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

### 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 26 € à 39 € 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.

# 2018

## Octobre

|    |    |   |
|----|----|---|
| Lu | 1  |   |
| Ma | 2  |   |
| Me | 3  |   |
| Je | 4  |   |
| Ve | 5  |   |
| Sa | 6  |   |
| Di | 7  |   |
| Lu | 8  |   |
| Ma | 9  |   |
| Me | 10 |   |
| Je | 11 |   |
| Ve | 12 |   |
| Sa | 13 |   |
| Di | 14 | ■ Les 3 véhicules                                   |
| Lu | 15 |   |
| Ma | 16 |   |
| Me | 17 |   |
| Je | 18 |   |
| Ve | 19 |   |
| Sa | 20 |   |
| Di | 21 | <b>Dordjé Sempa</b>                                 |
| Lu | 22 |   |
| Ma | 23 |   |
| Me | 24 |   |
| Je | 25 |   |
| Ve | 26 | 3 niveaux de vœux<br>Dongsung<br>Shabdrung Rinpoché |
| Sa | 27 | ■ Samedi de méditation                              |
| Di | 28 |   |
| Lu | 29 | Intro science de la connaissance valide             |
| Ma | 30 |   |
| Me | 31 |   |

## Novembre

|    |    |                         |
|----|----|-------------------------|
| Je | 1  |                         |
| Ve | 2  |                         |
| Sa | 3  |                         |
| Di | 4  | <b>Nyoung-né</b>        |
| 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 | ■ Samedi de méditation  |
| Di | 18 | ■ La vérité du mal être |
| Lu | 19 |                         |
| Ma | 20 |                         |
| Me | 21 |                         |
| Je | 22 | <b>Méditation</b>       |
| Ve | 23 |                         |
| Sa | 24 |                         |
| Di | 25 |                         |
| Lu | 26 |                         |
| Ma | 27 |                         |
| Me | 28 |                         |
| Je | 29 |                         |
| Ve | 30 |                         |

## Décembre

|    |    |                           |
|----|----|---------------------------|
| Sa | 1  |                           |
| Di | 2  |                           |
| Lu | 3  |                           |
| Ma | 4  |                           |
| Me | 5  |                           |
| Je | 6  |                           |
| Ve | 7  |                           |
| Sa | 8  |                           |
| Di | 9  |                           |
| Lu | 10 |                           |
| Ma | 11 |                           |
| Me | 12 |                           |
| Je | 13 |                           |
| Ve | 14 |                           |
| Sa | 15 |                           |
| Di | 16 | ■ le vrai visage du karma |
| Lu | 17 |                           |
| Ma | 18 |                           |
| Me | 19 |                           |
| Je | 20 |                           |
| Ve | 21 |                           |
| Sa | 22 |                           |
| Di | 23 |                           |
| Lu | 24 |                           |
| Ma | 25 |                           |
| Me | 26 |                           |
| Je | 27 |                           |
| Ve | 28 |                           |
| Sa | 29 |                           |
| Di | 30 |                           |
| Lu | 31 |                           |



# 2019

## Janvier

|    |    |  |
|----|----|--|
| Ma | 1  |  |
| Me | 2  |  |
| Je | 3  |  |
| Ve | 4  |  |
| Sa | 5  |  |
| Di | 6  | Retraite d'étude intensive                     |
| 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 |  |
| Di | 20 | Points essentiels de l'enseignement du Bouddha |
| Lu | 21 |  |
| Ma | 22 |  |
| Me | 23 |  |
| Je | 24 |  |
| Ve | 25 |  |
| Sa | 26 |  |
| Di | 27 |  |
| Lu | 28 |  |
| Ma | 29 | Cérémonies du nouvel an tibétain               |
| Me | 30 |  |
| Je | 31 |  |

## Février

|    |    |  |
|----|----|--|
| Ve | 1  |  |
| Sa | 2  |  |
| Di | 3  |  |
| Lu | 4  |  |
| Ma | 5  | Nouvel an tibétain                     |
| Me | 6  |  |
| Je | 7  |  |
| Ve | 8  |  |
| Sa | 9  | Samedi de méditation                   |
| Di | 10 | La vérité de l'origine<br>Les émotions |
| 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 |  |

## Mars

|    |    |                                      |
|----|----|--------------------------------------|
| Ve | 1  |                                      |
| Sa | 2  |                                      |
| Di | 3  |                                      |
| Lu | 4  |                                      |
| Ma | 5  |                                      |
| Me | 6  |                                      |
| Je | 7  |                                      |
| Ve | 8  |                                      |
| Sa | 9  |                                      |
| Di | 10 | Vérités de la cessation et du chemin |
| Lu | 11 |                                      |
| Ma | 12 |                                      |
| Me | 13 |                                      |
| Je | 14 |                                      |
| Ve | 15 |                                      |
| Sa | 16 | Samedi de méditation                 |
| Di | 17 |                                      |
| Lu | 18 |                                      |
| Ma | 19 |                                      |
| Me | 20 |                                      |
| Je | 21 | Les 4 préliminaires communs          |
| Ve | 22 |                                      |
| Sa | 23 |                                      |
| Di | 24 |                                      |
| Lu | 25 |                                      |
| Ma | 26 |                                      |
| Me | 27 |                                      |
| Je | 28 | Tchenrézi                            |
| Ve | 29 |                                      |
| Sa | 30 |                                      |
| Di | 31 |                                      |

## Avril

|    |    |   |
|----|----|---|
| Lu | 1  |   |
| Ma | 2  |   |
| Me | 3  |   |
| Je | 4  | <b>Gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa</b><br>Approfondissement |
| Ve | 5  |   |
| Sa | 6  |   |
| Di | 7  | ■ <i>Le refuge</i>  |
| Lu | 8  |   |
| Ma | 9  |   |
| Me | 10 |   |
| Je | 11 |   |
| Ve | 12 |   |
| Sa | 13 |   |
| Di | 14 |   |
| Lu | 15 |   |
| Ma | 16 |   |
| Me | 17 |   |
| Je | 18 | <b>Un chemin de sagesse</b> - la pratique méditative              |
| Ve | 19 |   |
| Sa | 20 | <b>Week-end</b> d'introduction au bouddhisme                      |
| Di | 21 |   |
| Lu | 22 |   |
| Ma | 23 |   |
| Me | 24 |   |
| Je | 25 |   |
| Ve | 26 |   |
| Sa | 27 | ■ <i>Samedi de méditation</i>                                     |
| Di | 28 | <b>Méditation et émotions</b>                                     |
| Lu | 29 |   |
| Ma | 30 |   |

## Mai

|    |    |  |
|----|----|--|
| Me | 1  |  |
| Je | 2  |  |
| Ve | 3  |  |
| Sa | 4  | ■ <i>Samedi de méditation</i>              |
| Di | 5  |  |
| Lu | 6  |  |
| Ma | 7  |  |
| Me | 8  |  |
| Je | 9  |  |
| Ve | 10 |  |
| Sa | 11 |  |
| Di | 12 | <b>Tara verte</b>                          |
| Lu | 13 |  |
| Ma | 14 |  |
| Me | 15 |  |
| Je | 16 |  |
| Ve | 17 |  |
| Sa | 18 |  |
| Di | 19 | ■ <i>Esprit d'éveil</i>                    |
| Lu | 20 |  |
| Ma | 21 |  |
| Me | 22 |  |
| Je | 23 | <b>Atelier de réflexion</b> la culpabilité |
| Ve | 24 | <b>Lodjong</b> approfondissement           |
| Sa | 25 |  |
| Di | 26 |  |
| Lu | 27 |  |
| Ma | 28 |  |
| Me | 29 |  |
| Je | 30 |  |
| Ve | 31 |  |

Kundreul Ling propose différents types d'enseignements :

### ■ Rencontre avec les maîtres :

- Trois niveaux de vœux (DONGSUNG SHABDRUNG RINPOCHÉ)
- Introduction à la science de la connaissance valide (DONGSUNG SHABDRUNG RINPOCHÉ)

### ■ Etude et réflexion sur les textes :

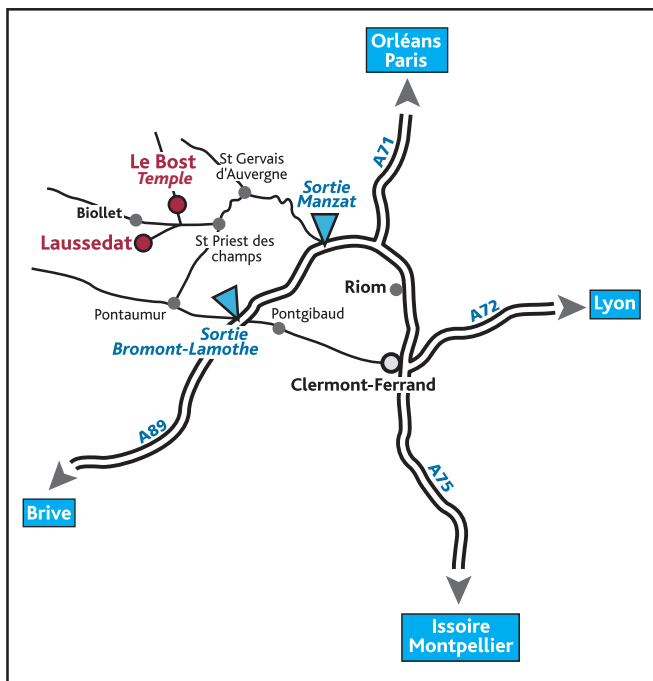
- Retraite d'étude intensive
- Points essentiels de l'enseignement du Bouddha
- D'un bien être éphémère à un bonheur durable
- Processus d'apparition en dépendance
- Un chemin de sagesse : la pratique méditative
- Méditation et émotions
- Atelier de réflexion : la culpabilité
- *Les enseignements du dimanche*

### ■ Méditation et pratique :

- Dordjé Sempa
- Sangyé Menla : approfondissement
- Nyoung-né
- Méditation
- Tchenrézi
- Gourou-yoga du 16<sup>e</sup> Karmapa
- Tara verte : approfondissement nv 2
- L'entraînement de l'esprit : Lodjong - approfondissement
- *Samedi de méditation*

*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.norbou@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

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

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



## Accueil Laussedat

Tél. : 04 73 52 20 92

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



## Accueil Ermitage Pendé Ling

Tél. : 04 73 52 24 60

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



## Boutique Soujata

Tél. : 07 69 48 04 15

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

Horaires :

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

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