

# DHAGPO KUNDREUL LING



PROGRAMME  
octobre 2019 à mai 2020

*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.

Le 19 octobre

RENCONTRE AVEC LES MAÎTRES

**Les points essentiels de l'enseignement du Bouddha**

Dongsung Shabdrung Rinpoché



Dongsung Shabdrung Rinpoche mettra en lumière l'un des points essentiels de la voie bouddhique. Le thème exact n'est pas encore précisé au moment de l'impression de ce programme.

**Ouvert à tous**

- Au grand temple du Bost le samedi 19 octobre de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30
- Frais de session : 16 € pour la journée

Du 20 au 24 octobre

RENCONTRE AVEC LES MAÎTRES

**Introduction à la science de la connaissance valide**

Dongsung Shabdrung Rinpoché



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.

Dongsung Shabdrung Rinpoché, quatrième du nom, réputé pour sa grande érudition, est reconnu comme étant l'émanation de Sangyé Yeshé, 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).

**Ouvert à tous**

- Au grand temple du Bost du dimanche 20 à 9h au jeudi 24 octobre à 16h30
- Frais de session : 16 € par jour

Du 26 au 30 octobre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## 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 Dewatchen. 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 samedi 26 à 9h au mercredi 30 octobre à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 26 au 30 octobre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## 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
- À l'ermitage du samedi 26 à 9h au mercredi 30 octobre à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 2 au 18 novembre

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Nyoung-né

Lamas Kunkyab Dorjé et Shedroup



Cette pratique de Tchenrezi 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 1<sup>er</sup> 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 2 à 6h au lundi 18 novembre à 12h
- Frais de session : 12 € par jour

## Inspiration, respect et confiance sur le chemin

Khenpo Gyaltzen Zangpo



Khenpo Gyaltzen Zangpo a accompli une retraite traditionnelle de trois ans dès l'âge de 18 ans. Il a ensuite continué à recevoir différentes transmissions importantes notamment celles des enseignements de Longchenpa, de Mikyeu Dordjé et du Tengyur. Après quoi, il s'est principalement consacré à l'étude à l'Institut d'étude du Dzongsar shedra. En 2011, il a été nommé khenpo principal de Diwakar Buddhist Academy, l'institut d'études de la lignée kagyü au Sikkim. Depuis 2017, il est le directeur du monastère de Sharminub au Népal.

La pratique du bouddhisme nous amène à nous relier : il y a d'abord le lien au bouddha et à l'enseignement lui-même, afin de pouvoir en intégrer le sens, puis la relation à un ami spirituel authentique, afin de nous transformer en profondeur et enfin la relation à notre propre nature d'éveil, afin d'actualiser ses qualités. La clé pour cette connexion est la dévotion. Qu'entendons-nous par-là ? C'est le thème qui sera expliqué au cours de l'enseignement.

### Ouvert à tous

- Au grand temple du Bost du samedi 16 à 9h30 au dimanche 17 novembre à 16h30
- Frais de session : 16 € par jour

## Cycle d'enseignements - *L'Entrée dans la voie des pandits*

LES CAUSES ET LES EFFETS

### Drakpa



Toujours présente mais souvent voilée par nos obscurcissements, la loi de cause à effet est le socle sur lequel s'appuyer pour construire nos vies. Afin d'en établir une vue juste et de connaître les fondements de la vue bouddhiste, notre étude portera sur le 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> chapitre de *L'Entrée dans la voie des pandits*, texte composé par le grand Mipham Rinpoché.

### Ouvert à tous

- Au petit temple du Bost du mercredi 20 à 10h au dimanche 24 novembre à 16h
- Frais de session : 12 € par jour



Du 3 au 31 janvier

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Retraite d'étude intensive

Enseignant de l'Institut d'études de Kalimpong

**Les modes de connaissance** (tib. *Namshé-yeshé*)

Ce traité du 3<sup>e</sup> Karmapa, Rangjung Dordjé examine la distinction entre la conscience partielle de l'esprit confus (tib. *namshé*) et la connaissance primordiale de l'esprit éveillé (tib. *yeshé*). Les commentaires de l'enseignant nous permettront d'aborder le sens profond contenu dans cet ouvrage. Nous verrons cette année la 2<sup>e</sup> partie du texte.

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

- Au temple de Laussedat
- Textes de référence :
  - livrets des stages de lama Jigmé Rinpoché à DKL :  
Les modes de connaissance - Première approche, août 2008  
Les modes de connaissance - approfondissement n°1, août 2009 et n°2, août 2010
  - livrets des stages à Kundreul Ling, Khenpo Ngedön, *Namshé-yeshé*, janvier et mars 2010.  
Ces livrets sont disponibles à la boutique Soujata de Kundreul Ling.

Les jours de pause et frais de session seront précisés début novembre.

Samedi 25 et dimanche 26 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 : 16 € par jour

Du 21 au 25 mars

MÉDITATION ET PRATIQUE

## Tchenrezi

Lama Kemtcho



Tchenrezi 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 Tchenrezi
- Au petit temple du Bost du samedi 21 à 9h30 au mercredi 25 mars à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 28 mars au 1<sup>er</sup> avril

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## Le karma, un processus de transformation

Lama Kyenrab



Le karma n'est pas une fatalité ! C'est le processus qui nous amène à expérimenter nos conditions de vie, qu'elles soient heureuses ou malheureuses. Le terme karma signifie « action » et désigne les actes que nous accomplissons motivés par les différents états d'esprit qui nous traversent. Travailler sur notre propre esprit nous conduit à nous défaire progressivement de l'emprise des événements afin de les approcher de manière plus constructive et créative. Le processus de cause à effet peut alors devenir un processus de transformation intérieure.

### Ouvert à tous

- Au petit temple du Bost du samedi 28 mars à 9h30 au mercredi 1<sup>er</sup> avril à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 10 au 13 avril

MÉDITATION ET PRATIQUE

## La pratique de l'ouverture - L'AMOUR ET LA COMPASSION, LA JOIE ET L'ÉQUANIMITÉ

Lama Tsony



L'amour, la compassion, l'équanimité et la joie ont un sens tout à fait spécifique dans l'enseignement du Bouddha. Ces quatre qualités sont l'essence de la voie spirituelle et celui qui les met en application s'achemine rapidement vers l'éveil. Lama Tsony explique comment mettre en œuvre ces qualités dans tous les actes du quotidien. Après trente ans de vie monastique au Bost où il a assumé des responsabilités administratives, lama Tsony s'est dirigé vers une vie d'enseignant laïc sous la conduite de Shamar Rinpoché. Il concentre désormais ses activités d'enseignant essentiellement aux Etats-Unis.

### Ouvert à tous

- Au grand temple du Bost du vendredi 10 à 9h30 au lundi 13 à 17h30
- Frais de session : 12 € par jour

Du 22 au 26 avril

ÉTUDE ET RÉFLEXION

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

STAGE 5 : LA MÉDITATION

Lama Tcheudreun



Le chapitre précédent abordait une première approche de la méditation, le chapitre 5 que nous allons étudier cette année, traite de la méditation dans une perspective profonde. Lama Jigmé Rinpoché aborde différentes notions telles que la détente, la clarté ou la véritable nature de l'esprit, il explique que « la méditation conduit l'esprit à demeurer dans sa condition naturelle ». Cette phrase qui ouvre le chapitre sera expliquée au cours de ce stage.

### Ouvert à tous

- Texte nécessaire : *Un chemin de sagesse*, Jigmé Rinpoché, ed. Rabsel
- Au temple de Laussedat du mercredi 22 à 9h30 au dimanche 26 avril à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 29 avril au 3 mai

MÉDITATION ET PRATIQUE

## De la méditation à la vie quotidienne

Lama Teundroup



La méditation nous entraîne à une non-distraction indissociable d'une véritable présence.

Pacifier l'esprit de toutes ses perturbations et pouvoir demeurer dans cette paix est le sens du calme mental. Cette présence attentive et paisible va peu à peu accompagner notre vie quotidienne et apporter au cœur de la vie active une clarté et une présence d'esprit infiniment fructueuses.

Grâce à une alternance de sessions d'enseignements, de méditation et d'échanges ce stage abordera le pourquoi méditer et comment le faire.

### Ouvert à tous

- Au temple de Laussedat du mercredi 29 à 9h30 au dimanche 3 mai à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 29 avril au 3 mai

ÉTUDE ET RÉFLEXION

## De la générosité à la sagesse – *les paramitas*

Lama Rabsel



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. L'application de ces qualités éveillées (skt. *paramitas*) fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits : le sien et celui des autres. Durant ce stage, lama Rabsel explique le sens des *paramitas* et nous indique comment les mettre en œuvre au quotidien.

### Ouvert à tous

- Au petit temple du Bost du mercredi 29 avril à 9h30 au dimanche 3 mai à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

Du 13 au 17 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 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 13 à 9h30 au dimanche 17 mai à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

## 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 30 mai à 9h30 au mercredi 3 juin à 17h
- Frais de session : 12 € par jour

---

## ENSEIGNEMENTS DU DIMANCHE

---

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

Enseignements libres de frais de session

**15 décembre**

## L'énergie joyeuse

Droupla Birgit

Sur le chemin spirituel, une bonne compréhension de l'importance de cultiver l'aspect positif de notre nature génère une énergie joyeuse. Celle-ci nous permet de continuer sur le chemin sans nous laisser interrompre par les difficultés.

**23 février**

## La méditation

Lama Tcheudreun

Stabiliser l'esprit dans sa paix et sa nature positive est le propos de l'entraînement méditatif. Grâce à la méditation, plus de clarté se fait jour et cette clarté servira de base à une authentique compréhension de la vie, de nous-même et des autres.

**8 mars**

## La sagesse ou discernement parfait

Lama Rabzang

Le terme sagesse se réfère à une bonne compréhension de l'enseignement, à une réflexion sincère à propos de celui-ci, et à une intégration profonde par la méditation. Cette sagesse nous permet d'aborder notre vie avec plus de discernement et c'est par elle que nous parviendrons à nous libérer de toute forme de mal-être. La manière de la développer à travers l'écoute, la réflexion et la méditation sera le sujet de l'enseignement.

**19 avril**

---

## **Révéler notre plein potentiel**

Lama Targyé

Notre plein potentiel est la nature de bouddha, il s'agit de la cause même de la réalisation de l'éveil. Des explications sur la nature de bouddha seront données pour mieux comprendre le but du chemin bouddhiste. Cette compréhension est indispensable pour ceux qui pratiquent l'entraînement méditatif dans cette voie émancipatrice de nos entraves et de notre mal-être.

**10 mai**

---

## **3<sup>e</sup> véhicule, le véhicule des tantras ou le vajrayana : UN APERÇU GÉNÉRAL**

Droupia Valentin

Le vajrayana conduit à la compréhension et à la maîtrise de l'esprit. Basé sur des méthodes spécifiques telles que les visualisations et la récitation de mantras, sa pratique suppose de rassembler les conditions nécessaires : recevoir une transmission authentique, s'ouvrir à la bénédiction et intégrer les instructions-clés. L'ensemble de ces conditions nous sera expliqué durant 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**

Lors des samedis animés par lama Tcheudreun, nous aborderons l'explication de certaines instructions de méditation sur la base d'un texte qui sera étudié au fur et à mesure des sessions. Lama Kyenrab animera les samedis de méditation comme à son habitude.

- 12 octobre      lama Tcheudreun
- 2 novembre    lama Kyenrab
- 14 décembre    lama Kyenrab
- 18 janvier      lama Kyenrab
- 15 février      lama Tcheudreun
- 21 mars        lama Kyenrab
- 4 avril         lama Tcheudreun
- 9 mai          lama Kyenrab

---

## 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 grand temple du Bost les week-ends du 28 et 29 septembre 2019 et du 4 et 5 avril 2020. 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

- 26 octobre
- 23 novembre
- 7 décembre
- 8 février
- 7 mars
- 25 avril
- 16 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 30 novembre
- samedi 29 février
- samedi 9 mai

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*).

- **13 octobre**
- **31 octobre** (hommage à Guendune Rinpoché)
- **12 novembre**
- **19 novembre** (*dutchen*)
- **12 décembre**
- **9 février**
- **9 mars** (*dutchen*)
- **8 avril**
- **7 mai**

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 Dewatchen

### **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

- **10 octobre**
- **7 novembre**
- **5 décembre**
- **9 janvier**
- **6 février**
- **5 mars**
- **2 avril**
- **30 avril**

Au temple de Laussedat à 20h15

## **Tara blanche**

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

- **29 novembre**
- **26 février**
- **27 mars**
- **26 avril**
- **25 mai**

Au temple de Laussedat de 14h30 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 dimanche 16 février au samedi 22 février 2020 à partir de 7h : grand rituel des protecteurs**
- **Dimanche 23 à 9h30 : rituel de purification par la fumée**
- **Lundi 24 : 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 d'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.

# 2019

## Octobre

Ma	1	
Me	2	
Je	3	
Ve	4	
Sa	5	
Di	6	
Lu	7	
Ma	8	
Me	9	
Je	10	
Ve	11	
Sa	12	■ Samedi de méditation
Di	13	
Lu	14	
Ma	15	
Me	16	
Je	17	
Ve	18	
Sa	19	■ Point essentiels enseigner <sup>TM</sup> Bouddha Dongsung Shabdrung Rinpoché
Di	20	
Lu	21	■ Intro. science de la connaissance valide - Dongsung Shabdrung Rinpoché
Ma	22	
Me	23	
Je	24	
Ve	25	
Sa	26	
Di	27	■ Dordjé Sempa ■ Sangyé Menla
Lu	28	
Ma	29	
Me	30	
Je	31	

## Novembre

Ve	1	
Sa	2	■ Samedi de méditation
Di	3	■ Nyoung-né
Lu	4	
Ma	5	
Me	6	
Je	7	
Ve	8	
Sa	9	
Di	10	
Lu	11	
Ma	12	
Me	13	
Je	14	
Ve	15	
Sa	16	■ Inspiration, respect et confiance sur le chemin Khenpo Gyalsen Zangpo
Di	17	
Lu	18	
Ma	19	
Me	20	
Je	21	■ Les causes et les effets
Ve	22	
Sa	23	
Di	24	
Lu	25	
Ma	26	
Me	27	
Je	28	
Ve	29	
Sa	30	

## Décembre

Di	1	
Lu	2	
Ma	3	
Me	4	
Je	5	
Ve	6	
Sa	7	
Di	8	
Lu	9	
Ma	10	
Me	11	
Je	12	
Ve	13	
Sa	14	■ Samedi de méditation
Di	15	■ L'énergie joyeuse
Lu	16	
Ma	17	
Me	18	
Je	19	
Ve	20	
Sa	21	
Di	22	
Lu	23	
Ma	24	
Me	25	
Je	26	
Ve	27	
Sa	28	
Di	29	
Lu	30	
Ma	31	

# 2020

## Janvier

Me	1	
Je	2	
Ve	3	
Sa	4	
Di	5	<b>Retraite d'étude intensive</b>
Lu	6	
Ma	7	
Me	8	
Je	9	
Ve	10	
Sa	11	
Di	12	
Lu	13	
Ma	14	
Me	15	
Je	16	
Ve	17	
Sa	18	■ Samedi de méditation
Di	19	
Lu	20	
Ma	21	
Me	22	
Je	23	
Ve	24	
Sa	25	<b>Points essentiels de l'enseignement du Bouddha</b>
Di	26	
Lu	27	
Ma	28	
Me	29	
Je	30	
Ve	31	

## Février

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	■ Samedi de méditation
Di	16	
Lu	17	
Ma	18	<b>Cérémonies du nouvel an tibétain</b>
Me	19	
Je	20	
Ve	21	
Sa	22	
Di	23	■ La méditation
Lu	24	<b>Nouvel an tibétain</b>
Ma	25	
Me	26	
Je	27	
Ve	28	
Sa	29	

## Mars

Di	1	
Lu	2	
Ma	3	
Me	4	
Je	5	
Ve	6	
Sa	7	
Di	8	■ La sagesse
Lu	9	
Ma	10	
Me	11	
Je	12	
Ve	13	
Sa	14	
Di	15	
Lu	16	
Ma	17	
Me	18	
Je	19	
Ve	20	
Sa	21	■ Samedi de méditation
Di	22	<b>Tchenrézi</b>
Lu	23	
Ma	24	
Me	25	
Je	26	
Ve	27	
Sa	28	
Di	29	<b>Le karma</b>
Lu	30	
Ma	31	

## Avril

Me	1	↓ Le karma (suite)
Je	2	
Ve	3	
Sa	4	■ Samedi de méditation
Di	5	■ Week-end d'introduction au bouddhisme
Lu	6	
Ma	7	
Me	8	
Je	9	
Ve	10	
Sa	11	■ La pratique de l'ouverture
Di	12	
Lu	13	
Ma	14	
Me	15	
Je	16	
Ve	17	
Sa	18	
Di	19	■ Révéler notre plein potentiel
Lu	20	
Ma	21	
Me	22	
Je	23	■ Un chemin de sagesse - la méditation
Ve	24	
Sa	25	
Di	26	
Lu	27	
Ma	28	
Me	29	↓ De la méditation à la vie quotidienne ↓ De la générosité à la sagesse
Je	30	

## Mai

Ve	1	↑ De la méditation à la vie quotidienne ↑ De la générosité à la sagesse
Sa	2	
Di	3	
Lu	4	
Ma	5	
Me	6	
Je	7	
Ve	8	
Sa	9	■ Samedi de méditation
Di	10	■ La vajrayana
Lu	11	
Ma	12	
Me	13	
Je	14	■ Atelier de réflexion la culpabilité
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	
Ve	29	
Sa	30	■ Méditation et émotions
Di	31	↓ > jusqu'au 3 juin

Kundreul Ling propose différents types d'enseignements :

### ■ Rencontre avec les maîtres :

- Points essentiels de l'enseignement du Bouddha
- Intro science de la connaissance valide (DONGSUNG SHABDRUNG RINPOCHÉ)
- Inspiration, respect et confiance sur le chemin (KHENPO GYALSEN ZANGPO)

### ■ Étude et réflexion sur les textes :

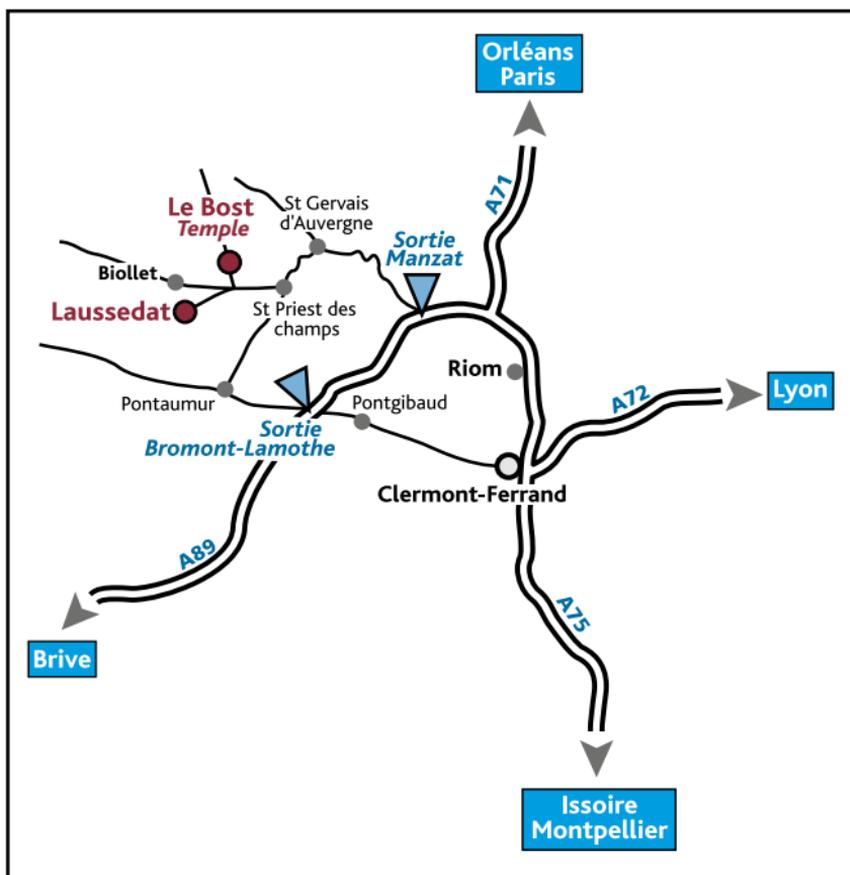
- L'Entrée dans la voie des pandits - Les causes et les effets
- Retraite d'étude intensive
- Points essentiels de l'enseignement du Bouddha
- Le karma
- La pratique de l'ouverture
- Un chemin de sagesse - la méditation
- De la méditation à la vie quotidienne
- De la générosité à la sagesse
- Atelier de réflexion - la culpabilité
- Méditation et émotions
- Les enseignements du dimanche

### ■ Méditation et pratique :

- Sangyé Menla - approfondissement
- Dordjé Sempa
- Nyoung-né
- Tchenrézi
- Méditation
- 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