

DHAGPO KAGYU LING



Programme alternatif

pour les mois
d'octobre à décembre 2020

Attentive à l'évolution de la situation sanitaire en France, l'équipe de Dhagpo continue à faire évoluer les propositions de stages et de retraites en fonction des circonstances. Nous sommes heureux de vous présenter le programme d'enseignement pour la période d'octobre à décembre. Nous avons allégé la grille des stages tout en nous efforçant de répondre aux différents besoins. Nous nous efforçons de préserver l'équilibre entre l'étude, la méditation et l'approche du Dharma au quotidien. Nous avons, par ailleurs, ouvert le temple afin de pouvoir augmenter le nombre de stages, qui jusqu'à maintenant ne se déroulaient que dans l'Institut, et diversifier les thèmes d'enseignements.

Concrètement, pour venir suivre les enseignements, **la préinscription aux stages est obligatoire**. Lors de votre venue, **il ne sera pas possible de loger sur place et les repas seront servis à midi uniquement**. Vous pourrez apporter votre pique-nique pour le déjeuner.

Bien évidemment, la participation à ces stages suppose le respect des mesures qui permettent à la vie en communauté de se dérouler en toute sécurité et qui sont à présent connues de tous :

- 1 - le maintien d'une distance de 1 m autour de soi, dans l'institut et dans le temple, à l'accueil et lors des déplacements dans le centre ;
- 2 - le port du masque dans tous les lieux fermés (accueil, institut, temple, réfectoire, etc.) ;
- 3 - le lavage des mains au gel hydroalcoolique à l'entrée des lieux où l'on doit toucher un objet collectif ;
- 4 - le respect des circuits de circulation et des marquages au sol ;
- 5 - le fait de garder la même place dans l'institut ou le temple durant toute la durée du stage.

Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas suivre ces directives, nous vous demandons de ne pas venir au centre tant que ces règles seront en vigueur. Il en va de même, évidemment, si vous êtes malade ou présentez des symptômes du virus.

Si chacun observe ces quelques règles, cela permettra au centre de reprendre, étape par étape, ses activités quotidiennes. Nous avons un peu de temps pour voir comment organiser le programme du début de l'année 2021. D'ici là, nous vous souhaitons une pratique qui soit bénéfique à tous.

L'équipe de Dhagpo

À NOTER

Du lundi 14 septembre au vendredi 2 octobre

Le centre est fermé

Réouverture le samedi 3 octobre à 8 h 30

ÉTUDIER

Ouvert à tous

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Le refuge

Enrichir sa vie

La prise de refuge est l'engagement qui marque le début du chemin. Les objets de refuge sont les trois bijoux : le Bouddha (l'éveil), le Dharma (l'enseignement) et le Sangha (les guides). Se relier au refuge, c'est enrichir sa vie d'une dimension spirituelle, c'est trouver un soutien tout au long du chemin ; nous pouvons ainsi développer les qualités éveillées présentes en chacun de nous. Lama Sherab Kunzang explique les différentes significations des trois bijoux et la façon de mettre le refuge en œuvre au quotidien.

Enseignante

Lama Sherab Kunzang

Important

Stage limité à 12 personnes, dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITER

Ouvert à tous

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

La méditation

La méditation est d'abord un entraînement à la non-distraktion de l'esprit menant 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 que nous pouvons alors assimiler et mettre en œuvre de manière plus juste. Le stage nous introduit à la pratique méditative – la méthode et les techniques – ainsi qu'aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

Enseignant

Lama Jean-Guy

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



ÉTUDIER

Ouvert à tous

Samedi 17 et dimanche 18 octobre

De la confusion à la sagesse

Approche de la vacuité

Bien que la clarté et la bienveillance soient au cœur de chacun, notre perception des situations, de nous-même et des autres est marquée par la méprise et l'illusion. L'enseignement du Bouddha nous montre comment, partant de notre égarement, nous pouvons rassembler les conditions pour actualiser les qualités de sagesse de l'esprit. Ce stage met en lumière ces deux dimensions de l'esprit – confusion et sagesse – dans la perspective du dévoilement de notre richesse intérieure.

Enseignant

Dominique Thomas

Important

Stage limité à 12 personnes, dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Samedi 17 et dimanche 18 octobre

Prendre soin de son karma

Épouser le mouvement

Le terme karma signifie action. Il désigne essentiellement les actes que nous accomplissons, motivés par les différents états d'esprit qui nous traversent. Il est lié au processus de l'interdépendance, ou déploiement des phénomènes à partir des causes et des conditions.

Comprendre le karma permet d'appréhender la nature du changement ; le flot du changement amène bien-être et désagréments, plaisirs et souffrances qui tissent notre existence. Prendre soin de son propre karma consiste à le comprendre par la réflexion et l'observation directe afin de rencontrer le changement de façon plus constructive et créative.

Enseignant

Lama Shédroup

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITER

Ouvert à tous

Du lundi 19 au vendredi 23 octobre

Lojong

Niveau 1

Lojong signifie « entraînement de l'esprit ». À partir d'un texte du maître bouddhiste indien Atisha (982–1054) présenté sous forme de maximes concises, cet enseignement détaille l'aspect relatif et l'aspect ultime de l'esprit d'éveil ; il donne les moyens de dissiper la saisie égoïste et de développer une bienveillance authentique en faisant de toute situation une occasion de progresser sur le chemin vers l'éveil. Lama Shedroup se base sur le commentaire de Lodrö Thayé (1811 – 1899), *les Sept Points de l'entraînement de l'esprit*. Durant ce stage, des temps d'enseignement alternent avec des sessions de méditation guidée.

Enseignant

Lama Shédroup

Important

Accessible aux débutants
Stage limité à 12 personnes,
dans le petit temple

**Stage(s) associé(s)**

Retraite de lojong Niveau 2 : dates à confirmer

Frais de session : 15 € / jour

DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Du mercredi 21 au dimanche 25 octobre

Les émotions

Étymologiquement, l'émotion est ce qui met l'esprit en mouvement ; donc, là où il y a de la vie, il y a de l'émotion ! Mais dans quelle direction les émotions nous entraînent-elles ? Vers un bonheur du-rable ou à la rencontre de difficultés ? Comment reconnaître le potentiel de souffrance d'une émotion ? Comment savoir quoi faire lorsqu'elle se présente ? Les émotions étant le reflet de la richesse de notre esprit, il ne s'agit pas ici de les juger ou de les réprimer, mais bien de repérer leur présence et de les identifier, afin de nous amener peu à peu vers plus de discernement et de sérénité. En fai-sant alterner instructions, discussions et méditations, lama Jean-Guy explore les émotions une à une, pour nous aider à comprendre leur fonctionnement. Il nous donne également les moyens de nous libérer de leur dimension confuse.

Enseignant

Lama Jean-Guy

Important

Stage limité à 70 personnes,
dans l'institut



Frais de session : 15 € / jour

ÉTUDIER

Ouvert à tous

Samedi 24 et dimanche 25 octobre

L'apparition en dépendance

Les douze aspects de l'interdépendance

Tous les phénomènes sont le fruit de causes et de conditions : tel est l'enseignement sur l'apparition en dépendance. Cette description des êtres et du monde nous permet de dissiper les croyances liées aux vues extrêmes de type éternaliste et nihiliste. Droupla Valentin explique chacun des douze liens, leurs interrelations et la façon d'utiliser cet enseignement pour dissiper l'ignorance et progres-ser sur le chemin de la libération.

Enseignant

Droupla Valentin

Important

Stage limité à 12 personnes,
dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITER

Ouvert à tous

Du lundi 26 au vendredi 30 octobre

Approche progressive de la méditation

La méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance. À une posture correcte du corps, elle associe une attitude d'esprit appropriée et l'utilisation d'un support ; fondée sur le lâcher-prise, elle mène à la réalisation de la nature de l'esprit. Elle nécessite aussi une compréhension des fonctionnements de l'être humain. Durant ce stage lama Namdak expose les notions clés, donne des instructions de pratique et dirige des séances de méditation ; il anime aussi des sessions de questions-réponses permettant d'élucider les interrogations qui s'élèvent en chacun durant la pratique.

Enseignant

Lama Namdak

Important

Stage limité à 12 personnes,
dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Du lundi 26 au jeudi 29 octobre

Se rencontrer tel que l'on est

De la connaissance à l'expérience

Le serpent peut se libérer naturellement de ses propres nœuds, ainsi en va-t-il de l'esprit et de sa capacité à se libérer lui-même. Pour ce faire, il nous faut rassembler des conditions qui, en se combinant, constituent un entraînement. Cultivant la détente, l'esprit se clarifie par l'attention et la vigilance. Dans le même temps, nous prenons connaissance de notre fonctionnement, tel qu'il a été décrit par le Bouddha. Contempler ces différentes notions nous permet de bien en comprendre le sens et de nous rendre compte que cette description correspond à notre expérience. Ce stage combine l'écoute, la réflexion et la méditation qui nourrissent notre discernement. C'est ainsi que se rassemblent les conditions pour que se révèle la capacité de l'esprit à se libérer lui-même.

Enseignants

Droupla Roland et Julie Walther

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 18 € / jour



DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Du vendredi 30 octobre au dimanche 1^{er} novembre**Cycle : Se relier à l'impermanence**

Stage 1 : Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Dans un monde toujours plus complexe et en continu changement, nous cherchons une stabilité intérieure. Pourtant les événements peuvent nous mettre en déséquilibre. Comment s'adapter sans se perdre ? Oser investir la vie : c'est l'objet de cette réflexion, à partir de l'enseignement du Bouddha.

Enseignante

Anila Triné

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITER

Ouvert à tous

Samedi 31 octobre

Commémoration du parinirvana de lama Gendün Rinpoché

Lorsque le XVI^e karmapa envoya lama Gendün Rinpoché en France, il lui dit : « Je sais que tu es un lama qui a mené sa pratique jusqu'à son terme. Le temps est venu pour toi d'accomplir le bien des autres. »

C'est ainsi que, pendant plus de 20 ans, en France et en Europe, ce moine et yogi accompli a rendu l'enseignement du Bouddha accessible à quiconque souhaitait le pratiquer.

La pureté de son éthique, la profondeur de sa méditation et la justesse de son discernement ont fait de lui une source d'inspiration pour de nombreux pratiquants, bouddhistes ou non, et ce jusqu'à au-jour d'hui encore.

Lama Gendün Rinpoché nous a quittés le 31 octobre 1997. Nous célébrons son parinirvana par la pratique du festin d'offrandes de Milarepa.

Pour tout renseignement, **contacter l'accueil**

À NOTER

Du lundi 2 au jeudi 12 novembre

Le centre est fermé

Réouverture le vendredi 13 à 14h30

MÉDITER

Ouvert à tous

Du samedi 14 au mercredi 18 novembre

Méditation et yoga

Détente du corps et de l'esprit

Méditer veut dire expérimenter la clarté et le calme inhérents à notre esprit. Cela devient possible grâce à une attitude d'esprit appropriée, une posture physique correcte et l'utilisation d'un support. Aux méditations guidées et aux instructions données par le lama, s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense, à la manière d'une retraite. À terme, ces exercices nous permettent de prendre la posture en sept points, propre à la tradition du mahamudra.

Enseignantes

Lama Jungné et Malie Verdickt

Important

Stage limité à 50 personnes, dans l'institut

Frais de session : 25 € / jour

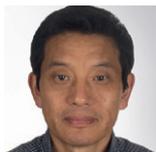


STAGE INVITÉ**Ouvert à tous****Du vendredi 20 au dimanche 22 novembre****Qi Gong***Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit*

Le Sheng Zhen Qi Gong est une combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisations, qui aident la personne à ouvrir ses méridiens ; l'énergie, le Qi, peut alors circuler en douceur. Cette pratique contribue à structurer les muscles, à renforcer les tendons, et permet de relaxer la colonne vertébrale et les articulations. Le corps devient souple, fort et harmonieux.

Enseignant

Karma Tsultim Namdak

**Important**

Stage limité à 50 personnes, dans l'institut

Les exercices sont faciles à apprendre et adaptés à tout âge, ainsi qu'aux personnes dont les possibilités de mouvement sont réduites.

Frais de session : 180 €**DÉCOUVRIR****Ouvert à tous****Samedi 21 et dimanche 22 novembre****Prendre conscience de là où nous sommes***Les quatre pensées fondamentales*

Pour parcourir le chemin spirituel, nous devons partir de là où nous sommes. Le Bouddha nous invite à différentes réflexions qui nous amènent à prendre conscience de notre véritable situation. Pour questionner nos résistances aux changements, il a enseigné l'impermanence. Afin de nous ramener à nos responsabilités, il a enseigné le karma.

Pour donner du sens au chemin, il a redéfini la signification de l'insatisfaction et de la souffrance. Enfin, la précieuse existence humaine nous montre les conditions qui sont à notre portée pour parcourir le chemin. Droupla Valentin nous introduit à ces quatre réflexions qui constituent le fondement de la voie bouddhiste, et nous explique comment les mettre en œuvre.

Enseignant

Droupla Valentin

**Important**

Stage limité à 12 personnes, dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour**ÉTUDIER****Ouvert à tous****Du lundi 23 au dimanche 29 novembre****Tibétain - Apprentissage de la lecture**

Destiné à ceux qui n'ont jamais étudié cette langue, ce stage intensif permet d'apprendre rapidement à lire le tibétain, à l'écrire et à rechercher les mots dans le dictionnaire, prémisses indispensables à l'étude des textes.

Enseignante

Julie Walther

**Important**

Aucune connaissance préalable n'est requise

Stage limité à 12 personnes, dans le petit temple

Stage(s) associé(s)

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire : dates à confirmer

Perfectionnement de la grammaire : dates à confirmer

Frais de session : 15 € / jour**DÉCOUVRIR****Ouvert à tous****Samedi 28 et dimanche 29 novembre****La compassion au quotidien**

La pratique du bouddhisme ne peut pas être séparée de notre vie quotidienne et la notion d'entraînement au jour le jour est au cœur de l'approche enseignée par le Bouddha. Lama Jean-Guy explique comment cultiver la compassion dans les multiples situations de la vie. Il s'agit autant de nous rencontrer nous-même que d'entrer en relation avec les autres, afin de faire de chaque journée une pratique spirituelle et de vivre la compassion ici et maintenant.

Enseignant

Lama Jean-Guy

**Important**

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour

DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

Cultiver l'esprit d'éveil

« La bienveillance et la compassion sont des qualités inhérentes à la nature humaine. [...] Elles naissent d'une compréhension profonde et personnelle et non d'un ressenti affectif. » (Lama Jigmé Rinpoché). C'est en comprenant notre propre fonctionnement que nous pouvons comprendre les autres. Peut alors apparaître ce que l'on appelle l'esprit d'éveil : il commence par une intention et se traduit par la capacité croissante d'aider concrètement les autres ; il n'existe pas de raccourci sur ce chemin. Les conditions à rassembler pour développer l'esprit d'éveil sont expliquées durant le stage.

Enseignant

Lama Namdak

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITER

Ouvert à tous

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

La méditation

La méditation est d'abord un entraînement à la non-distraktion de l'esprit menant 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 que nous pouvons alors assimiler et mettre en œuvre de manière plus juste. Le stage nous introduit à la pratique méditative – la méthode et les techniques – ainsi qu'aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

Enseignante

Lama Kemtcho

Important

Stage limité à 12 personnes, dans le petit temple

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Samedi 12 et dimanche 13 décembre

Cycle : Se relier à l'impermanence

Stage 2 : Apprendre du chaos

Selon le Bouddha, nous sommes à l'origine de ce que nous vivons. C'est à nous de clarifier notre façon d'appréhender les situations afin de les rendre fertiles. Être responsable signifie accepter l'incertitude, la solitude, parfois même le chaos, et finalement trouver la capacité de répondre le plus justement possible.

Enseignante

Anila Triné

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVRIR

Ouvert à tous

Samedi 19 et dimanche 20 décembre

Vivre la richesse intérieure

Discernement et bienveillance

Le moment où nous sommes sincèrement bienveillant constitue la forme la plus naturelle d'intelligence.

Le premier pas est de commencer par la bienveillance envers nous-même en reconnaissant que nous sommes pourvus d'une richesse intérieure. Être capable de rencontrer l'être que nous sommes est naturellement bénéfique aux autres : c'est parce que nous parcourons le chemin de transformation que nous sommes capables de générer la bienveillance envers les autres. Ce chemin fait de discernement, de gratitude et de vigilance nous permet de partir des situations que nous vivons pour accomplir un double bienfait : le nôtre et celui des autres.

Enseignante

Lama Jungné

Important

Stage limité à 70 personnes, dans l'institut

Frais de session : 15 € / jour



ETUDIER – MÉDITER

Ouvert à tous



Lama Jigmé Rinpoché

Du mardi 29 au jeudi 31 décembre

Clarté et compassion

Le chemin proposé par le Bouddha consiste à clarifier l'esprit afin que nous soyons plus libres dans nos choix. À partir de l'examen de notre situation, nous prenons conscience de notre richesse intérieure tout autant que de ce qui l'entrave. En nous appuyant sur les explications reçues, nous cultivons une qualité de présence à nous-mêmes et aux autres. Par une dynamique progressive faite d'enseignements, de méditations guidées et de moments d'échanges, lama Jigmé Rinpoché nous montre comment, à partir de nous-mêmes, nous pouvons cultiver les qualités qui enrichissent notre vie quotidienne et soutiennent la voie vers la libération. Au cours de chaque stage, Rinpoché aborde un thème particulier du bouddhisme ouvrant à une pratique au jour le jour, faite de clarté et de compassion.

Important

Nous vous informerons ultérieurement des modalités d'organisation de la retraite menée par lama Jigmé Rinpoché lorsque nous aurons les informations sur la situation sanitaire concernant cette période.

Accueil et inscriptions : rappel des informations spécifiques pendant la COVID

Les stages sont limités en nombre de participants.

Pour votre réservation, nous vous remercions de privilégier le formulaire d'inscription individuel en ligne disponible sur le descriptif du stage (à partir du 21 septembre).

Attention : il est indispensable de réserver ses déjeuners au moment de la réservation. En effet, la situation actuelle nous contraint à limiter le nombre de repas à 40 par jour.

Nous restons joignables par email tous les jours et par téléphone les lundis, mercredis et vendredis de 11 h 30 à 12 h 30.

TARIFS

Le centre ne pourrait vous recevoir sans votre contribution financière. Afin de rendre les enseignements accessibles au plus grand nombre, nous proposons des stages, des repas et des hébergements à un coût raisonnable.

CARTE DE MEMBRE

Dhagpo Kagyu Ling est une association loi 1901. Il est indispensable d'en être membre pour participer aux activités.

Karmé Dharma Chakra (KDC) est la congrégation monastique qui abrite l'association Dhagpo Kagyu Ling.

Cotisation annuelle	
Carte individuelle	15 €
Carte ado (14-17 ans)	10 €
Carte étudiant	10 €
Carte chômeur	10 €
Membre d'un Dhagpo urbain ou d'un centre (p. 28 – 29)	10 €

ENSEIGNEMENTS

Frais de session

Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des stages et le déplacement des enseignants.

► Les tarifs sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

Forfait « LE PASS »

Bénéficiez tout au long de l'année d'un accès libre à l'ensemble des stages proposés dans le programme de Dhagpo, hors stages invités et formations spécifiques, pour 780 € /an.

► Pour plus de précisions, contactez l'accueil.

REPAS

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

Catégories de revenus	A	B	C
Déjeuner	3,50 €	6 €	7 €

A : moins de 950 € B : de 950 € à 1500 € C : plus de 1500 €

COMMENT VENIR ?

► Voir www.dhagpo.org/sejour

► Coordonnées GPS :

Latitude 44.999851 – Longitude 1.060385
N 44° 59' 59.464" – E 1° 3' 37.385"

DHAGPO KAGYU LING (DKL) Landrevie 24290 Saint-Léon-sur-Vézère
Tél : 05 53 50 70 75 – contact@dhagpo.org
www.dhagpo.org – www.facebook.com/dhagpo