



Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

Programme

Octobre 2026 à mai 2027





Cultiver sa richesse intérieure

Chacun aspire à un bonheur durable, libre de tout mal-être. Vivre dans une société complexe et en constante évolution génère confusion et insatisfaction.

Depuis 25 siècles, l'enseignement du Bouddha invite à cultiver sa propre richesse intérieure en développant bienveillance et discernement.

Aujourd'hui encore, les valeurs véhiculées par le bouddhisme nous amènent à mieux vivre notre humanité, en prenant soin de nous, des autres et du monde.

Grâce aux trois aspects de la pratique – **l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien** –, nous devenons plus lucides quant à notre façon de percevoir notre environnement et notre véritable nature.

Pour plus d'informations,
[rendez-vous sur dhagpo.org](#)



Ancrage en Europe

Cinq ressources complémentaires

En 1975, en réponse à la requête de ses étudiants occidentaux, le xvi^e Karmapa Rangjung Rigpé Dorjé (1924-1981) a envoyé en France d'éminents lamas, dont Guendune Rinpoché (1918-1997) et Jigmé Rinpoché.

Ces derniers se sont mis au service des personnes intéressées afin de leur faire découvrir le cheminement bouddhique et leur transmettre les enseignements fondamentaux et approfondis de la lignée karma kagyü. Au fil des années, de plus en plus de personnes ont souhaité s'investir dans ce chemin de sagesse.

Afin que le bouddhisme puisse s'ancrer de manière pérenne en Europe, le Karmapa a expliqué que **cinq ressources complémentaires** étaient nécessaires.



Un réseau de centres d'étude et de méditation pour accéder au bouddhisme

Des centres d'accueil et près de 80 antennes locales, en France et en Europe, permettent à chacun de découvrir et d'apprendre le bouddhisme, et de méditer régulièrement près de chez soi.



Un réseau de bibliothèques pour préserver les enseignements et les rendre accessibles

La bibliothèque de Dhagpo Kagyu Ling abrite un fonds documentaire occidental et tibétain exceptionnel, disponible pour tous – du visiteur de passage au chercheur universitaire. Elle s'est étendue à d'autres lieux : désormais, un réseau de bibliothèques Dhagpo Kagyü existe dans différents pays.



Des instituts

pour acquérir une connaissance précise des enseignements

Un institut bouddhique permet la traduction et l'apprentissage approfondi des textes fondamentaux sous la direction d'érudits bouddhistes expérimentés capables, grâce à leur expérience de la méditation, d'en transmettre leur sens profond.



Des lieux de retraite pour approfondir la pratique méditative

Un lieu de retraite permet une pratique intensive, dans des conditions appropriées et sur une longue durée, ou offre des conditions propices à l'approfondissement de la pratique méditative sur des périodes de courte ou moyenne durée.



Des lieux de vie pour perpétuer une tradition vivante

Des lieux de vie communautaire – dans un cadre séculier ou monastique – permettent de consacrer son temps aux trois aspects de la pratique : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

50 ANS
YEARS
AÑOS
JAHRE

Une dynamique continue

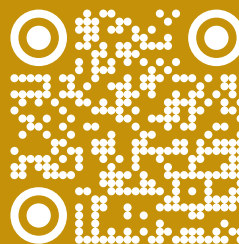
Ces cinq ressources complémentaires sont désormais en place, alors que Dhagpo Kagyu Ling, le « Lieu de Transmission de la lignée de Gampopa », a célébré ses 50 ans tout au long de l'année 2025. Voir p. 4

Ainsi, les conditions sont réunies pour que les enseignements du Bouddha s'enracinent durablement en Europe pour le bien de tous. Afin de prendre soin de ces conditions et de les améliorer, les projets se poursuivent. Voir p. 42



Une histoire vivante

Tout au long de l'année 2025, Dhagpo Kagyu Ling a marqué ses cinquante ans, en relatant des événements qui ont semé des graines de bénédictions afin que le Dharma puisse s'ancrer durablement dans un lieu où il était inconnu. Cette histoire au fil des mois est consultable sur notre site dhagpo.org



Février

6 février 2000 : après sa première tournée européenne, Thayé Dorjé, Sa Sainteté le **xvii^e** Gyalwa Karmapa, alors âgé de seize ans, se rend à Dhagpo Kundreul Ling pour une retraite guidée par Künzik Shamarpa, au cours de laquelle il recevra des transmissions clés.



Janvier

21 janvier 1975 : au cours de sa première visite en Europe, Rangjung Rigpé Dorjé, le **xvi^e** Gyalwa Karmapa, se rend en Dordogne pour visiter le terrain de la côte de Jor qu'un mécène se propose de lui offrir et voir si le lieu est propice au déploiement du Dharma.



Mars

17 mars 1984 : quinze hommes et cinq femmes entament la première retraite traditionnelle de trois ans, trois mois et trois jours à Dhagpo Kundreul Ling, guidée par lama Guendune Rinpoché, marquant ainsi le point de départ d'une des ressources énoncées par le **xvi^e** Gyalwa Karmapa.



Juin

13 juin 2013 : l'Institut de Dhagpo Kagyu Ling, l'une des ressources énoncées par le **xvi^e** Gyalwa Karmapa pour rendre l'enseignement du Bouddha accessible, est inauguré par Künzik Shamarpa et en présence de représentants de l'État, des cultes et d'autres traditions bouddhiques.



Avril

6 avril 2000 : à Dhagpo Kundreul Ling, Chögyé Trichen Rinpoché, l'un des maîtres sakyas les plus éminents du **xx^e** siècle, transmet les initiations du *Druptap Küntü* (la Collection de toutes les sadhanas) au **xvii^e** Gyalwa Karmapa.



Mai

3 mai 1975 : à la demande du **xvi^e** Gyalwa Karmapa, lama Jigmé Rinpoché, 26 ans, arrive à Dhagpo Kagyu Ling, qui n'est alors qu'une ferme délabrée. Cinquante ans plus tard, il est toujours sur place, continuant à partager le Dharma du Bouddha à Dhagpo Kagyu Ling et dans le monde entier.



Afin que ces bénédictions mûrissent dans notre esprit, nous continuons à accomplir des pratiques en lien avec des moments fondateurs de notre jeune histoire.

Par ailleurs, cette année, nous portons un éclairage sur les enseignants qui viennent à Dhagpo Kagyu Ling enseigner le Dharma du Bouddha dans toute son authenticité. Retrouvez toutes nos communications en vous inscrivant à notre newsletter sur dhagpo.org

50 ANS YEARS AÑOS JAHRE

Juillet

1^{er} juillet 1977 : le xvi^e Gyalwa Karmapa accomplit la cérémonie de la « Coiffe Noire dont la vue confère la libération », sur un trône surmonté d'un dais de brocart, installé dans la cour devant le temple historique de Dhagpo Kagyu Ling.



Août

5 août 1994 : treize moniales de Dhagpo Kundreul Ling obtiennent la pleine ordination monastique – les disciplines de *gelongma* – de Thich Nhat Hanh, au Village des Pruniers, marquant ainsi la première transmission de cet ordre pour la tradition karma kagyu en France et en Europe.



Décembre

20 décembre 1981 : des milliers de personnes assistent à la cérémonie de crémation du xvi^e Gyalwa Karmapa à Rumtek. Dans chaque direction cardinale, des maîtres guident des rituels associés à différents mandalas, alors que l'espace est rempli d'arcs-en-ciel et d'autres signes magnifiques.



Septembre

14 septembre 2018 : accompagné de son épouse Sangyumla, le xvii^e Gyalwa Karmapa présente son fils Thugseyla, âgé d'un peu plus d'un mois, à lama Jigmé Rinpoché, qui lui offre à cette occasion les symboles traditionnels en miniature du corps, de la parole et de l'esprit éveillés.



Octobre

28 octobre 1977 : le xvi^e Gyalwa Karmapa voyage à travers l'Europe pour la seconde fois ; il dirige une semaine d'accumulation de la pratique de Korlo Demchok sur la côte de Jor et signe officiellement l'acte de donation du terrain offert par la famille Benson en 1975.



Novembre

24 novembre 2013 : les reliques du Bouddha arrivent à Dhagpo Kagyu Ling, où elles sont exposées chaque weekend et lors des rituels accomplis les jours de pleine lune pendant 18 mois, offrant un support de souhaits immensément précieux.



Choisir un stage

Comment identifier les enseignements qui correspondent à nos besoins dans le programme riche et varié de Dhagpo ? Pour nous aider à nous repérer, les stages sont répartis selon trois axes reliés entre eux :

Découverte, **Institut** et **Méditation**.



DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

- ▶ Les stages **exploration** permet d'explorer le message atemporel du Bouddha, les trésors que recèle le site de Dhagpo, et notre richesse intérieure ;
- ▶ Les stages **ressource** permet d'accéder à des ressources qui nous aident à faire face aux situations du quotidien, à vivre en conscience, à mieux comprendre notre fonctionnement et nos relations aux autres ;
- ▶ Les stages **introduction** permet de découvrir les notions essentielles du bouddhisme et de se préparer aux stages des axes **Institut** et **Méditation**.



INSTITUT

Acquérir une éducation

L'apprentissage des textes fondamentaux du bouddhisme permet :

- ▶ d'acquérir des connaissances qui changent notre vision de nous-mêmes et de notre environnement ;
- ▶ de donner une direction à notre méditation et à notre vie quotidienne ;
- ▶ de connaître ce qui est à cultiver et à abandonner afin de progresser sur le chemin.



MÉDITATION

Apaiser et clarifier l'esprit

Associée aux notions clés du bouddhisme, la méditation permet de :

- ▶ se familiariser avec la détente et la lucidité utiles au quotidien ;
- ▶ cultiver un regard intérieur et s'entraîner à demeurer dans l'état naturel de l'esprit, libre d'agitation ;
- ▶ dévoiler une connaissance profonde de la véritable nature de l'esprit et du monde, fondée sur l'expérience.

Pratiques méditatives régulières

PRATIQUES QUOTIDIENNES

Les pratiques quotidiennes accomplies à Dhagpo sont récitées en tibétain dans le temple.

- ▶ 7 h Tara verte
- ▶ 13 h 30 Gourou yoga du xvi^e Karmapa
- ▶ 18 h Mahakala
- ▶ 20 h Chenrezik (Tous les vendredis : pratique guidée en français)

PRATIQUES MENSUELLES

Les horaires des pratiques mensuelles sont disponibles sur notre site dhagpo.org



Agenda



DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

EXPLORATION

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

Samedi 31 octobre et dimanche 1^{er} novembre

Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 6 février

Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 27 et dimanche 28 mars

Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

Lundi 29 mars

Portes ouvertes

Samedi 10 et dimanche 11 avril

Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mai

Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

RESSOURCE

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

▶ EN LIGNE

Être créateur de sa vie, la responsabilité en question

Anila Triné

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Connaissance de soi, ouverture à l'autre Comment réussir à se comprendre ?

Lama Shedroup

Du mardi 20 au vendredi 23 octobre

Stage adolescents

Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel

Association Cœur Guerrier et Sylvain Clénet

Du jeudi 22 au dimanche 25 octobre

Tanka en appliqué

Les trois joyaux

Louise Munoz

Du mardi 27 au vendredi 30 octobre

La résilience ou comment surmonter ses épreuves

Anila Triné

Du jeudi 12 au dimanche 15 novembre

Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

▶ EN LIGNE

Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Anila Triné

Samedi 21 et dimanche 22 novembre

Chanter les rituels

Martina Henrich

Samedi 28 et dimanche 29 novembre

À la recherche de la paix intérieure

Qu'est ce que le bien-être ?

Lama Dorjé Puntso

Du mercredi 9 au dimanche 13 décembre

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 1

Malie Verdict et Tenzin Wangchouk (Péïo)

Du vendredi 11 au dimanche 13 décembre

Sesshin zen

Claude Magne

Samedi 12 et dimanche 13 décembre

▶ EN LIGNE

Être là...

Cultiver présence et écoute bienveillante

Anila Triné

Samedi 2 et dimanche 3 janvier

▶ EN LIGNE

Apprendre du chaos

Anila Triné

Du samedi 30 janvier au mardi 2 février

Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 20 et dimanche 21 février

Le lâcher-prise

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Samedi 20 et dimanche 21 février

EN LIGNE

**Cultiver le courage,
oser rencontrer ses peurs**

Anila Trinlé

Du jeudi 25 au dimanche 28 février

La mort nous concerne tous

Se préparer concrètement et spirituellement

Anila Trinlé

Du mercredi 3 au dimanche 7 mars

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 2

Malie Verdickt et lama Jean-Guy

Du vendredi 12 au dimanche 14 mars

Sculpture sacrée

Modelage

Richard Granado

Samedi 13 et dimanche 14 mars

Les fonctionnements de l'esprit

Lama Shedroup

Du mercredi 17 au dimanche 21 mars

Dessiner le bouddha Amitabha

Ses attributs

Max

Samedi 27 et dimanche 28 mars

Se reconstruire après une séparation

Anila Trinlé

Du vendredi 2 au dimanche 4 avril

Sesshin zen

Sylvie Manneveau

Du samedi 3 au mercredi 7 avril

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 1

Malie Verdickt et Tenzin Wangchouk (Péio)

Du vendredi 16 au dimanche 18 avril

La vulnérabilité, moteur du changement

Anila Trinlé

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Rencontrer ses émotions

Lama Shedroup et lama Namdak

Du samedi 15 au lundi 17 mai

EN LIGNE

**Cultiver la réjouissance,
un chemin vers la joie**

Anila Trinlé

Du mercredi 19 au dimanche 23 mai

Qi gong et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Droupla Elsa et Sylvain Clénet

INTRODUCTION

Samedi 24 et dimanche 25 octobre

Introduction à la méditation bouddhique

Lama Kemtcho

Samedi 21 et dimanche 22 novembre

Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et Sylvestre Brechotte

Samedi 28 et dimanche 29 novembre

**Introduction aux quatre pensées
fondamentales**

Lama Sherab Kunzang et droupla Valentin

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

**Introduction aux trois tours de roue
du Dharma**

Lama Dorjé Puntso et droupla Valentin

Samedi 30 et dimanche 31 janvier

Introduction aux cinq agrégats

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Samedi 6 et dimanche 7 février

Introduction au refuge

Lama Tcheudreun et lama Dorjé Puntso

Samedi 20 et dimanche 21 février

Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et Sylvestre Brechotte

Samedi 20 et dimanche 21 mars

**Introduction aux quatre vérités
des êtres nobles**

Lama Tcheudreun

Samedi 3 et dimanche 4 avril

Introduction aux quatre qualités illimitées

Lama Dorjé Puntso

Samedi 10 et dimanche 11 avril

Introduction à l'interdépendance

Lama Tcheudreun et droupla Valentin

Samedi 17 et dimanche 18 avril

Introduction à la méditation bouddhique

Lama Kemtcho et Sylvain Clénet

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mai**Introduction à l'esprit d'éveil**

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Introduction à la méditation bouddhique

Sylvain Clénet

Samedi 29 et dimanche 30 mai

Introduction à la vacuité

Lama Sherab Kunzang et Dominique Thomas

**INSTITUT**

Acquérir une éducation

Du lundi 26 octobre au dimanche 1^{er} novembre**Tibétain** Apprentissage de la lecture

Les traducteurs de l'Institut

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Histoire du bouddhisme - Première partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du vendredi 20 au dimanche 22 novembre

Les agrégats - première partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 12 et dimanche 13 décembre

Histoire du bouddhisme - Deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du lundi 4 au jeudi 28 janvier

L'Ornement de la voie médiane

Retraite d'étude intensive

Acharya Kalsang Puntsok

Du vendredi 26 au dimanche 28 février

Les agrégats - deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 6 et dimanche 7 mars

Les véhicules - Première partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du samedi 3 au mercredi 7 avril

EN LIGNE

Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

Les traducteurs de l'Institut

Du lundi 12 au dimanche 18 avril

Les véhiculesRestitution intensive de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché pour les étudiants des KTT

Les étudiants de l'Institut

Les dates seront précisées ultérieurement

EN LIGNE

EN PRÉSENTIEL

Le Sutra des aspirations à la conduite excellente

Sixième session

Thinley Rinpoché

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Les agrégats - troisième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 22 et dimanche 23 mai

Les véhicules - Deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 26 au dimanche 30 mai

Tibétain Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire avec les définitions des agrégats et des événements de l'esprit

Les traducteurs de l'Institut

**MÉDITATION**

Apaiser et clarifier l'esprit

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Approche de la pratique de Tara Verte

Lama Lodreu

Samedi 10 et dimanche 11 octobre

La pratique d'Amitabha

Explication de la pratique et initiation

Nendo Rinpoché

Du mercredi 14 au dimanche 18 octobre

EN LIGNE

EN PRÉSENTIEL

Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 1

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du lundi 19 au dimanche 25 octobre

Lojong

Première partie

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

Du mardi 27 octobre au dimanche 1^{er} novembre**Retraite de Chenrezik**

Cultiver la compassion universelle

Tenzin Wangchouk (Péio)

Samedi 31 octobre

**Commémoration du parinirvana
de lama Guendune Rinpoché**

Du lundi 2 au dimanche 8 novembre

Accumulation de pratique (*Drupchö*)

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Rabsel

Du mardi 24 au dimanche 29 novembre

Retraite intensive de méditation bouddhique

Sylvain Clénet

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

**Explication de la pratique
du bouddha Menla**

Lama Triné

Les dates seront précisées ultérieurement

Kagyü MönlamsUne grande accumulation de souhaits
pour le bonheur des êtresDu mer. 30 décembre au ven. 1^{er} janvier EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL**Clarté et compassion**

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Samedi 30 et dimanche 31 janvier

Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Olivier Lebreton

Du mardi 2 au dimanche 7 février

Retraite de Dorjé Sempa

Pratiques de fondation du mahamudra

Lama Guetso et droupla Birgit

Les dates seront précisées ultérieurement

Cérémonies du nouvel an

Du mercredi 10 au dimanche 14 février

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL**Cursus progressif d'étude et de méditation**

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 2

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 16 au dimanche 21 février

Retraite de prosternations

Pratiques de fondation du mahamudra

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mardi 23 au dimanche 28 février

**Retraite intensive
de méditation bouddhique**

Lama Jean-Guy et Tenzin Wangchouk (Péio)

Du lundi 1^{er} au dimanche 7 mars**Lojong Deuxième partie**

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

Du vendredi 12 au dimanche 28 mars

Retraite de *nyoung-nés*Pratique du rituel de Chenrezik à 1000 bras avec vœux
de jeûne et de silence

Lama Dorjé Puntso

Du mercredi 7 au dimanche 11 avril

Retraite d'offrande du mandala

Pratiques de fondation du mahamudra

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 21 au dimanche 25 avril

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL**Cursus progressif d'étude et de méditation**

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 3

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 27 avril au dimanche 2 mai

**Retraite intensive
de méditation bouddhique**

Lama Teundroup et lama Kemtcho

Du jeudi 6 mai au dimanche 9 mai

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL**Clarté et compassion**

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mercredi 19 au dimanche 23 mai

Retraite de Tara verte

Lama Deundam et droupla Bruno

Du mardi 25 au dimanche 30 mai

Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Tenzin Wangchouk (Péio)

À NOTER

Du lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre

Le centre est en pause

Du lundi 21 au lundi 28 décembre

Le centre est fermé

MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par **Mipham Chökyi Lodrö, Sa Sainteté le xiv^e Kunzig Shamarpa**, est guidé par **lama Jigmé Rinpoché** depuis huit ans.

Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique et leur permet d'acquérir progressivement les fondations nécessaires pour s'entraîner à la **méditation de Chenrezik** et, à terme, l'actualiser.

Le cycle se déploie sur **trois retraites intensives** annuelles. Il se compose de **thèmes à apprendre et de méditations à appliquer**. Entre les stages, il est demandé aux participants de s'entraîner à mettre en œuvre les instructions reçues. Le contenu de chaque rencontre dépend de l'évolution de la pratique des participants.

Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 9

Enseignants

Lama Jigmé Rinpoché mène la dynamique de chaque stage. Il est entouré d'étudiants formés par *khenpo* Chödrak Rinpoché pour les aspects philosophiques.

Important

- ▶ Ce cursus s'inscrit dans la continuité des instructions transmises depuis plusieurs années. Nous invitons les personnes souhaitant découvrir ce processus de pratique à participer aux retraites « Clarté et compassion », également guidées par lama Jigmé Rinpoché.
- ▶ Avoir pris refuge est indispensable. Ce cycle est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation et les notions philosophiques bouddhiques.
- ▶ Rejoindre ce cycle suppose de participer à l'intégralité des trois stages annuels, dans la continuité des années précédentes. Cela implique également, entre les sessions, de mener à bien la pratique de l'apprentissage et de la méditation selon vos possibilités.

Ouvrages utiles (voir p.32)

Explication de la méditation-récitation de Chenrezik (10)
Au cœur de la méditation bouddhique (11)
Une continuelle onnée de bien pour les êtres (14)

Dates

- ▶ Du mercredi 14 au dimanche 18 octobre
- ▶ Du mercredi 10 au dimanche 14 février
- ▶ Du mercredi 21 au dimanche 25 avril

Inscription (plusieurs cas sont possibles)

- ▶ Pour les personnes qui sont déjà pleinement engagées dans ce cursus : le cursus suit son cours. Vous pouvez réserver votre hébergement et vos repas sur dhagpo.org

- ▶ Pour les personnes qui souhaitent s'engager pleinement dans ce cursus

1 / Une lettre de motivation doit être envoyée par mail à lama Jigmé Rinpoché. Il s'agit de répondre à quelques questions essentielles : Quel est, de façon brève, votre parcours dans le Dharma ? Quelle est votre pratique actuellement et quels thèmes avez-vous étudiés ? Dans quel but souhaitez-vous accomplir ce cycle ?

Cette lettre ne doit pas dépasser une page (un recto) et doit être envoyée à : retraite.jrinpoche@dhagpo.org

2 / Une fois votre participation acceptée pour rejoindre le cycle en cours, vous recevrez un mail vous donnant accès aux documents nécessaires à l'étude personnelle des thèmes abordés lors des années précédentes.

3 / Par ailleurs, d'autres stages sont proposés dans le programme annuel de Dhagpo pour vous permettre de revoir les thèmes déjà abordés.

- ▶ Pour les personnes qui souhaitent se joindre à l'une ou l'autre des retraites sans pour autant s'engager pleinement dans ce cursus : vous pouvez le faire sans envoyer de lettre de motivation. L'inscription auprès de l'accueil suffit.

Sur place, à l'Institut

- ▶ L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir dhagpo.org/inscription
- ▶ Frais de session : 25 € / jour ou 12,5 € / jour pour les détenteurs du PASS

En ligne, sur YouTube

- ▶ Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube.
- ▶ Pour plus d'informations, rendez-vous sur dhagpo.org

À NOTER

Du lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre

Le centre est en pause

Durant cinq jours, la communauté se retrouve pour partager un temps de réflexion et de pratique, faire le point sur l'année passée et préparer l'année à venir.

Informations

Pendant ce temps, les pratiques quotidiennes sont maintenues. Le temple et le jardin de méditation restent accessibles. L'accueil et la boutique sont fermés.

Réouverture vendredi 2 octobre à 14 h 30

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Être créateur de sa vie, la responsabilité en question

Nous sommes responsables de ce que nous vivons. Être responsable signifie accepter l'incertitude, la solitude, parfois même le chaos, et finalement trouver la capacité de répondre le plus justement possible aux diverses situations rencontrées, ce qui demande discernement et clarté d'esprit.

Enseignant

Anila Trinlé

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Connaissance de soi, ouverture à l'autre
Comment réussir à se comprendre ?

L'insatisfaction, la frustration, le mal-être proviennent bien souvent d'un manque de clarté sur nous-même et sur les autres. Comment comprendre les autres et s'ouvrir à eux si nous manquons de lucidité sur nous-même ? Deux journées pour découvrir nos émotions et notre potentiel de sagesse et de compassion.

Enseignant

Lama Shedroup

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Approche de la pratique de Tara Verte

Appelée la Libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des bouddhas. La pratique de sa méditation protège de la peur, écarte les obstacles pour soi et pour autrui, et permet de réaliser l'éveil. Ce rituel tibétain, pratiqué en phonétique, met l'accent sur la récitation de 21 louanges comme moyen de se relier aux qualités de Tara. Les explications des différentes phases du rituel alternent avec des sessions de pratique.

Enseignant

Lama Lodre

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 3 et dimanche 4 octobre

Se rencontrer tel que l'on est

Deux journées pour explorer avec curiosité notre environnement extérieur et intérieur : découvrir la richesse du lieu, rencontrer nos fonctionnements à la lumière des principes fondamentaux du bouddhisme et nous essayer à la méditation. Quelques conditions qui, si elles sont combinées, permettent de nous rencontrer tels que nous sommes.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du lundi 19 au dimanche 25 octobre

Lojong**Première partie**

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 d'un soi et de développer une bienveillance authentique en faisant de toute situation une occasion de progresser sur le chemin vers l'éveil. Ce premier stage se base sur le commentaire de Shamar Rinpoché, *Donner vie à l'entraînement de l'esprit*. Durant cette retraite, des temps d'enseignement alternent avec des sessions de méditation guidée.

Enseignants

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Ouvrage utile (voir p.32)

Lo Djong, la voie vers l'éveil (12)

Stage associé

Lojong Deuxième partie : du 1^{er} au 7 mars 2027

Contribution : 23 € / jour



MÉDITATION



Nendo Rinpoché, sixième incarnation de la lignée nendo kulha, est né en 1962. Reconnu par le xvi^e Karmapa, il est resté auprès de lui jusqu'à ses 18 ans pour ensuite étudier au Ladakh (Inde) et finalement accomplir une retraite de trois ans durant laquelle il a pratiqué les six yogas de Naropa.

Il a reçu de nombreuses autres transmissions, notamment de Dilgo Khyentsé Rinpoché. À 25 ans, il a été intronisé comme le maître vajra (*dorjé lopön*) du monastère de Rumtek (Sikkim, Inde); il l'est toujours aujourd'hui pour Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii^e Gyalwa Karmapa. Il est actuellement en charge des moines de Shamar Rinpoché et assure la responsabilité des activités de la lignée karma kagyü au Sikkim. Il dirige également un important monastère de cent-cinquante moines au Kham (Tibet). Nendo Rinpoché est connu pour la qualité de son écoute et sa simplicité.

Samedi 10 et dimanche 11 octobre

La pratique d'Amitabha

Explication de la pratique et initiation

Amitabha, le bouddha de lumière infinie, est associé à la terre de Dewachen. La pratique de sa méditation permet de créer, pour soi et pour les autres, les causes d'une renaissance en cette terre pure. Nendo Rinpoché continue l'explication détaillée de la pratique d'Amitabha et il en transmet l'initiation.

Important

Nendo Rinpoché transmet l'initiation d'Amitabha.

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Début du stage : samedi 10 à 10h30

L'enseignement est donné en tibétain et traduit en français ; pour les autres langues, voir www.dhagpo.org/inscription

Texte nécessaire : La Pratique d'Amitabha

Contribution : 28 € / jour

MÉDITATION / CYCLE



EN LIGNE



EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 14 au dimanche 18 octobre

Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 1

Informations :

Voir p.11

DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Du mardi 20 au vendredi 23 octobre

Stage adolescents

Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel

Ça vous dit de sortir la tête des écrans ? De vous initier à la self-défense et au calligraphie, de vous essayer à la méditation ? Un switch de quatre jours pour passer du plaisir virtuel au bonheur du réel, développer sa force et sa souplesse physique et mentale, s'ouvrir à son environnement et se rencontrer tel que l'on est.

Enseignants

Association Cœur Guerrier et Sylvain Clénet

Important

Avant toute inscription, un entretien téléphonique est indispensable : contacter Christian Ribert au 06 13 03 90 30.

Informations

Stage pour adolescents (14 - 17 ans)

Stage limité à 14 personnes

Contribution : 240 € pour l'ensemble du stage, hébergement et repas inclus

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 22 au dimanche 25 octobre

Tanka en appliqué Les trois joyaux

Les peuples de l'Himalaya ont trouvé une méthode hors du commun pour exposer les images bouddhiques : l'appliqué. En Asie, les techniques utilisant fil et aiguille sont très estimées en raison de leurs matériaux, de la maîtrise et du temps nécessaires pour créer un ouvrage. L'appliqué donne la possibilité de donner vie à une image avec des reliefs créés par les couches de tissus variés, les cordellettes de crin de cheval, les broderies, etc.

Partie à la découverte de la tanka en appliqué en 2007, Louise a fait son apprentissage avec des enseignants compétents. Forte d'une longue expérience de couture en différents milieux, elle a développé ses techniques pour créer des tankas dans leur intégralité. Avec le maître et artiste Denzong Norbu Lhadripa, elle a travaillé sur plusieurs projets pour le monastère Zimchung au Sikkim. Durant ce stage nous partons à la découverte des étapes du processus en créant un ouvrage représentant les trois joyaux, d'abord en appliqué, puis en broderie.

Enseignant

Louise Munoz

Informations

Stage limité à 10 personnes

Le matériel est fourni.

Contribution : 30 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 24 et dimanche 25 octobre

Introduction à la méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignant

Lama Kemtcho

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

Du lundi 26 octobre au dimanche 1^{er} 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.

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

Important

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Stages associés

[Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire](#) : du 3 au 7 avril[Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire avec les définitions des agrégats et des événements de l'esprit](#) : du 26 au 30 mai

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mardi 27 au vendredi 30 octobre

La résilience ou comment surmonter ses épreuves

La résilience a d'abord fait référence à la capacité de se reconstruire à la suite d'un traumatisme. Au fil du temps, cette notion s'est élargie à des situations moins traumatiques, mais toutefois difficiles à surmonter. En s'appuyant sur une meilleure compréhension de notre fonctionnement, nous explorerons des pistes de réflexion pouvant conduire à une plus grande capacité d'adaptation.

Enseignant

Anila Triné

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du mardi 27 octobre au dimanche 1^{er} novembre**Retraite de Chenrezik****Cultiver la compassion universelle**

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle et OM MANI PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait murir en nous la compassion. Cette retraite permet d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.

Enseignant

Tenzin Wangchouk (Péïo)

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont habituées à cette pratique ou qui ont au moins suivi une [approche de la pratique de Chenrezik](#), voir les 14 et 15 novembre et les 30 et 31 janvier.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles (voir p.32)

Explication de la méditation-récitation de Chenrezik (14)*Une continuelle onnée de bien pour les êtres* (10)

Contribution : 23 € / jour



MÉDITATION



Samedi 31 octobre

Commémoration du parinirvana de lama Guendune Rinpoché

Lorsque le xvi^e Karmapa envoya lama Guendune 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 aujourd'hui encore. Lama Guendune Rinpoché nous a quittés le 31 octobre 1997.

Nous célébrons son parinirvana par une journée d'accumulation du mantra de Chenrezik et la pratique du festin d'offrandes de Milarepa.

Pour tout renseignement, [contacter l'accueil](#) ou s'inscrire à notre newsletter sur [dhagpo.org](#)

DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 31 octobre et dimanche 1^{er} novembre

Sur les pas du Bouddha

Deux journées pour découvrir le lieu, les principes fondamentaux du bouddhisme et s'essayer à la méditation. Une balade en terre inconnue, à la découverte du Bouddha et de l'universalité de son approche, qui traverse les époques.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



MÉDITATION

Du lundi 2 au dimanche 8 novembre

Accumulation de pratique (*Drupchö*)

En novembre 1977, à Dhagpo Kagyu Ling, Rangjung Riggé Dorjé, le xvi^e Gyalwa Karmapa, a accompli la pratique extensive (*drupchö*) de Chakrasamvara pendant plusieurs jours. Traditionnellement, la pratique de ce rituel prend alors place régulièrement dans ce même lieu. Les participants peuvent se joindre aux rituels ou simplement méditer et se relier aux qualités éveillées relatives à Chakrasamvara et aux Karmapas.

Informations

Pour tout renseignement, [contacter l'accueil](#) ou s'inscrire à notre newsletter sur [dhagpo.org](#)

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 12 au dimanche 15 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, de méditations 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. Par ailleurs, une pratique régulière a pour effet de calmer les émotions perturbatrices telles que le stress, la nervosité et la colère ; elle renforce également le système immunitaire. Le Sheng Zhen Qi Gong permet aussi d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé. Ainsi, l'équilibre mental et physique est retrouvé et l'énergie harmonisée. Notre pratique durant ce stage reflète la douceur, la simplicité et l'état naturel de l'être humain.

Enseignant

Karma Tsultim Namdak

Important

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

Informations

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 280 €



INSTITUT

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Histoire du bouddhisme - Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi *khenpo* Chödrak Rinpoché a d'abord présenté la tradition bouddhique et son histoire. Cette explication constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'une explication détaillée qui aborde un grand nombre de notions bouddhiques. Pour une approche générale, le stage [Sur les pas du Bouddha](#) est recommandé.

Il ne s'agit pas d'une approche universitaire ou exhaustive de l'histoire du bouddhisme, mais d'une présentation issue des commentaires de grands accomplis.

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Approche de la pratique de Chenrezik

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle et OM MANI PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Enseignant
Lama Rabssel

Important

Avoir pris refuge est indispensable.
Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles (voir p.32)

Explication de la méditation-récitation de Chenrezik (14)
Une continuelle onnée de bien pour les êtres (10)

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 21 et dimanche 22 novembre

Chanter les rituels

« Comme des chèvres et des moutons... » C'est ainsi que dans les monastères tibétains, on qualifie avec humour les chants rituels désaccordés, disharmonieux. Afin d'éviter cet écueil, ce stage propose un travail sur la voix en lien avec les rituels chantés. Il s'adresse aux pratiquants souhaitant affiner leur capacité à guider ou accompagner les rituels par le chant. À travers des exercices sur la respiration, la posture, le placement de la voix et les mélodies traditionnelles, les participants sont invités à redécouvrir leur voix comme un véritable outil de méditation et de partage.

Enseignant
Martina Henrich

Important

Stage limité à 20 personnes
Contribution : 30 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE



EN LIGNE

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Dans un monde toujours plus complexe et en continuel 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.

Enseignant
Anila Trlné

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 21 et dimanche 22 novembre

Introduction à la méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignants
Emmanuelle Charenton et Sylvestre Brechotte

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

Du vendredi 20 au dimanche 22 novembre

Les agrégats - Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo Chödrak Rinpoché*

Les cinq agrégats sont une cartographie des phénomènes qui nous composent et nous entourent. Leur étude permet d'acquérir les bases théoriques indispensables à l'étude bouddhique, de reconnaître le fonctionnement de notre esprit et, à terme, de comprendre que croire en notre unité est une erreur fondamentale. Cet enseignement se base sur le premier chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit*, composé par Mipham Rinpoché, grand érudit et accompli du XIX^e siècle.

Enseignants
Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'une explication détaillée ;
pour découvrir ce thème voir :
[Introduction aux cinq agrégats](#),
les 30 et 31 janvier.

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du mardi 24 au dimanche 29 novembre

Retraite intensive de méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignant
Sylvain Clénet

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une [introduction à la méditation bouddhique](#) voir les 24 et 25 octobre, les 21 et 22 novembre, les 20 et 21 février, les 17 et 18 avril et du 15 au 17 mai.

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 23 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 28 et dimanche 29 novembre

À la recherche de la paix intérieure

Qu'est ce que le bien-être ?

Une succession de situations agréables que l'on essaie de maintenir le plus longtemps possible ? Un état naturel qui nous serait inhérent ? Deux journées pour se questionner sur la nature de ce que chacun de nous recherche : le bonheur.

Enseignant

Lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 28 et dimanche 29 novembre

Introduction aux quatre pensées fondamentales

Pour parcourir le chemin bouddhique, nous partons simplement de là où nous sommes. Le Bouddha nous invite à différentes réflexions nous amenant à prendre conscience de notre véritable situation. Pour remédier à notre croyance que tout est permanent, il a enseigné l'impermanence. Afin de réfléchir et d'être attentif aux actions et à leurs conséquences, il a enseigné le karma. Pour que nous approchions notre réalité telle qu'elle est, il a défini l'insatisfaction et le mal-être. Enfin, la précieuse existence humaine nous montre les conditions qui sont à notre portée pour parcourir le chemin. Ce stage nous introduit à ces quatre réflexions qui constituent le fondement de la voie bouddhique, et nous explique comment les mettre en œuvre.

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et droupla Valentin

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

Sur les pas du Bouddha

Deux journées pour découvrir le lieu, les principes fondamentaux du bouddhisme et s'essayer à la méditation. Une balade en terre inconnue, à la découverte du Bouddha et de l'universalité de son approche, qui traverse les époques.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Quoi que nous fassions, nous souffrons toujours d'un manque que nous ne parvenons jamais à combler. À partir de ce constat, le Bouddha nous invite à nous interroger sur la pertinence de nos certitudes et de notre mode de fonctionnement. Nous pourrions ainsi être plus à même d'agir utilement, en vraie connaissance de cause. À travers des exemples puisés dans notre quotidien, nous pouvons suivre le fil conducteur qui sous-tend les trois cycles de l'enseignement du Bouddha et comprendre ainsi pourquoi, si on applique son enseignement, notre esprit peut accéder à cette libération qu'est le parfait éveil, passant de la confusion de l'égo à la sagesse bienveillante du cœur.

Enseignants

Lama Dorjé Puntso et droupla Valentin

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Samedi 5 et dimanche 6 décembre

Explication de la pratique du bouddha Menla

La pratique du bouddha Menla (bouddha du soin) nous relie à notre dimension de sagesse. Cette méditation, accomplie régulièrement, nous procure plusieurs bienfaits : elle pacifie les émotions et les causes de maladies, préserve notre éthique et génère les causes de renaissance en Dewachen. Cette pratique de grande purification constitue un support efficace pour les personnes dont l'activité est de prendre soin de ceux qui souffrent.

Enseignant

Lama Trinlé

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : La Pratique du bouddha Menla

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 9 au dimanche 13 décembre

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 1

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 s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur, et de faciliter ainsi la détente de l'esprit. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense.

Enseignants

Malie Verdickt et Tenzin Wangchouk (Péïo)

Important

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 11 au dimanche 13 décembre

Sesshin zen

L'association Dô Shin, fondée par Jacques Brosse (1922 – 2007), moine zen et ancien disciple de Taisen Deshimaru (1914 – 1982), propose aux débutants comme aux pratiquants confirmés une pratique intensive (8 heures par jour) de méditation silencieuse accompagnée d'enseignements. Claude Magne, successeur de Jacques Brosse, anime ce weekend.

Enseignant
Claude Magne

Important

Le stage débute vendredi 11 à 19 h avec le dîner et se termine dimanche 13 après le déjeuner.

Merci de prévoir une tenue souple et sombre et, si possible, un zafu (coussin de méditation).

Inscriptions

Contacter Vanessa Simon :
vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com / 06 32 93 77 11

Frais de session : contacter l'accueil



INSTITUT

Samedi 12 et dimanche 13 décembre

Histoire du bouddhisme - Deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi *khenpo* Chödrak Rinpoché a d'abord présenté la tradition bouddhique et son histoire. Cette explication constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignants
Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'une explication détaillée qui aborde un grand nombre de notions bouddhiques.

Pour une approche générale, le stage **Sur les pas du Bouddha** est recommandé.

Il ne s'agit pas d'une approche universitaire ou exhaustive mais d'une présentation issue des commentaires de grands accomplis.

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 12 et dimanche 13 décembre

Être là... Cultiver présence et écoute bienveillante

Être là, présent à ce qui se vit pour l'autre et pour soi-même, induit d'être conscient de ce qui nous motive et de notre état d'esprit. Écouter, c'est être disponible, c'est prendre du temps pour autrui, cela demande ouverture et bienveillance. La présence authentique n'est pas un état figé ; elle requiert une qualité d'attention, fruit d'un entraînement. Des enseignements du Bouddha apportent un éclairage qui permet de développer notre capacité à être présents à nous-même et aux autres.

Enseignant
Anila Trinlé

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Ouvrage utile (voir p.32)

La présence (4)

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Les dates seront précisées ultérieurement

Kagyü Mönlams

Une grande accumulation de souhaits pour le bonheur des êtres

Les Kagyü Mönlams constituent un événement des plus importants pour les pratiquants bouddhistes de l'école karma kagyü. Pendant une semaine entière, ils récitent ensemble des prières de souhaits pour le bonheur de tous.

Cette 24^e édition des Kagyü Mönlams se tiendra à Bodhgaya en Inde, lieu où le Bouddha Shakyamuni a réalisé l'éveil. Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa, mènera les prières d'aspiration sous l'arbre de la bodhi, accompagné de grands pratiquants de la lignée.

Les Kagyü Mönlams offrent la possibilité à des personnes du monde entier de se réunir pour réciter des prières émanant de la profonde sagesse des bouddhas et bodhisattvas. La force de ces aspirations est multipliée par le rassemblement de milliers de pratiquants qui, ensemble, unissent leurs souhaits pour le bien-être et le développement spirituel de tous.

Pour la septième année consécutive, nous pourrions nous associer, depuis le grand temple de Dhagpo Kundreul Ling ou en ligne, aux prières de souhaits de Karmapa et de la sangha monastique.

Informations

Pour tout renseignement, contacter l'accueil de Dhagpo Kundreul Ling ou s'inscrire à la newsletter sur dhagpo-kundreul-ling.org

Pendant ce temps, les pratiques quotidiennes sont maintenues à Dhagpo Kagyu Ling. La boutique, le temple et le jardin de méditation restent accessibles. L'accueil est fermé.

À NOTER

Du lundi 21 au lundi 28 décembre

Le centre est fermé

Durant une semaine, les membres de la communauté retrouvent leur famille pour les fêtes de fin d'année.

Informations

Pendant ce temps, le temple et le jardin de méditation restent accessibles. L'accueil et la boutique sont fermés.

Réouverture le mardi 29 décembre à 14 h 30

MÉDITATION

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



Lama Jigmé Rinpoché est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi^e Gyalwa Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé, auprès de qui il est demeuré durant les nombreuses années de son apprentissage. Après 50 ans d'activité inlassable en Europe pour rendre accessible le message du Bouddha, Rinpoché a acquis une solide connaissance des Occidentaux. Son exemple et son enseignement accessible inspirent tous ceux qui le rencontrent, partout dans le monde. Représentant en Europe du xvii^e Karmapa, il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages. Certains de ses enseignements sont disponibles sur la chaîne YouTube de Dhagpo Kagyu Ling ou sous forme de livrets : voir dhagpo.org/ressources

Du mercredi 30 décembre au vendredi 1^{er} janvier

Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

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 ce que nous sommes, 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.

Enseignants

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Informations

Début du stage : mercredi 30 à 10 h 30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir dhagpo.org/inscription

Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur dhagpo.org

Ouvrages utiles (voir p.32)

Du coussin à la vaisselle (1)

Au cœur des émotions (2)

Affiner l'esprit : le processus transformatif bouddhique (3)

Contribution : 28 € / jour

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 2 et dimanche 3 janvier

Apprendre du chaos

Selon le Bouddha, nous sommes à l'origine de ce que nous vivons. Le chaos ne vient pas uniquement de l'extérieur, c'est aussi notre façon de l'appréhender qui le rend plus ou moins difficile à vivre. C'est donc à nous de clarifier notre façon d'envisager les diverses situations afin de les rendre fertiles.

Enseignant

Anila Trinlé

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT



Du lundi 4 au jeudi 28 janvier

L'Ornement de la voie médiane**Retraite d'étude intensive**

Durant le mois de janvier, de nombreux étudiants ont l'opportunité d'acquérir ou d'approfondir leurs connaissances du Dharma, dans différents centres en Europe.

Le xvi^e Gyalwa Karmapa et le xiv^e Künzik Shamarpa ont indiqué différents sujets et pratiques pour permettre d'apprendre et d'intégrer le Dharma en Occident. Grâce à l'accompagnement de lama Jigmé Rinpoché et d'enseignants de la lignée venus d'Asie, les étudiants peuvent aborder les textes fondamentaux de la philosophie bouddhique.

À Dhagpo Kagyu Ling, les étudiants de l'Institut commenceront l'étude de *L'Ornement de la voie médiane*, composé par Shantarakshita. Au cours de ce mois de retraite, des sessions de révision et de méditation rythment également les journées.

Cette retraite s'inscrit dans la continuité d'un apprentissage au cours de l'année, à travers l'étude et la réflexion qui, lorsqu'elles sont combinées avec la méditation et la mise en action, deviennent le terreau d'une pratique fertile.

Enseignant

Acharya Kalzang Puntsok

Important

La participation à cette retraite est soumise à certaines conditions.

Il n'est pas possible d'être hébergé ou de prendre ses repas sur le centre.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter dkl.commissionretraites@dhagpo.org à partir du 1^{er} novembre.

Informations

Pendant ce temps, le centre est en retraite. Cependant, les pratiques quotidiennes sont maintenues, le temple et le jardin de méditation restent accessibles.

Les horaires de l'accueil et de la boutique sont aménagés.

Réouverture le vendredi 29 janvier à 14 h 30



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 30 et dimanche 31 janvier

Introduction aux cinq agrégats**Les cinq éléments constitutifs de l'existence**

Le Bouddha a décrit les phénomènes et la relation que nous entretenons avec eux au travers de cinq agrégats. Selon le bouddhisme, ce que nous considérons comme étant notre identité désigne un assemblage physique et psychique constitué de formes, de sensations, de distinctions, de conditionnants et de consciences. Cette introduction nous aide à mieux comprendre ce que nous sommes en réalité ainsi que nos modes de fonctionnement. Et si ce à quoi nous nous identifions n'avait pas la réalité que nous lui attribuons ?

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Samedi 30 et dimanche 31 janvier

Approche de la pratique de Chenrezik

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle et OM MANI PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Enseignant

Lama Olivier Lebre

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles (voir p.32)

Explication de la méditation-récitation de Chenrezik (14)

Une continuelle ondée de bien pour les êtres (10)

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du samedi 30 janvier au mardi 2 février

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, de méditations 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. Par ailleurs, une pratique régulière a pour effet de calmer les émotions perturbatrices telles que le stress, la nervosité et la colère ; elle renforce également le système immunitaire. Le Sheng Zhen Qi Gong permet aussi d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé. Ainsi, l'équilibre mental et physique est retrouvé et l'énergie harmonisée. Notre pratique durant ce stage reflète la douceur, la simplicité et l'état naturel de l'être humain.

Enseignant

Karma Tsalim Namdak

Important

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

Informations

Stage limité à 50 personnes.

Frais de session : 280 €



MÉDITATION

Du mardi 2 au dimanche 7 février

Retraite de Dorjé Sempa

Pratiques de fondation du mahamudra

La pratique de Dorjé Sempa est la deuxième partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. Dorjé Sempa, dont le mantra est appelé le mantra des cent syllabes, manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles, nous révèle notre nature profonde. Ce stage est destiné aux personnes qui souhaitent recevoir des explications sur Dorjé Sempa dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1^{er} Jamgön Kongtrül, (1818 – 1899), intitulé *Le Flambeau de la certitude*. Elles alternent avec des temps de pratique formelle.

Enseignants

Lama Guetso et droupla Birgit

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



MÉDITATION



Les dates seront précisées ultérieurement

Cérémonies du nouvel an

Grand rituel des Protecteurs

Traditionnellement, la période du nouvel an est considérée comme propice à la purification des voiles de l'esprit et à l'accomplissement spirituel. Pendant les cinq jours précédant le nouvel an tibétain, nous accomplissons le rituel dédié aux Protecteurs du Dharma : cette pratique a pour but de purifier les négativités de l'année écoulée. Les pratiquants sont les bienvenus pour y assister.

Rituel de purification par la fumée

Le dernier jour de l'année, ce rituel d'offrandes est effectué afin de purifier les négativités de l'année écoulée.

Dimanche 7 février**Nouvel an tibétain année mouton-feu**

Le jour du nouvel an tibétain, première nouvelle lune de l'année, est particulièrement important pour la pratique du Dharma.

Informations

Pour les horaires, [contacter l'accueil](#) ou s'inscrire à notre newsletter sur dhagpo.org

DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 6 février

Sur les pas du Bouddha

Une journée pour découvrir le lieu, les principes fondamentaux du bouddhisme et s'essayer à la méditation. Une balade en terre inconnue, à la découverte du Bouddha et de l'universalité de son approche, qui traverse les époques.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 6 et dimanche 7 février

Introduction au refuge

La prise de refuge est l'engagement qui marque le début du chemin. Les objets de refuge sont les trois joyaux : 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. Ce stage introduit les différentes significations des trois joyaux et la façon de mettre le refuge en œuvre au quotidien.

Enseignants

Lama Tcheudreun et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 10 au dimanche 14 février

Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 2

Informations

Voir p.11

MÉDITATION

Du mardi 16 au dimanche 21 février

Retraite de prosternations

Pratiques de fondation du mahamudra

La pratique des prosternations est associée à la prise de refuge dans les trois joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha) et les trois racines (Lamas, Yidams et Protecteurs), ainsi qu'au développement de l'esprit d'éveil. Il s'agit de la première partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. Ce stage est destiné aux personnes qui souhaitent recevoir des explications sur les prosternations dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1^{er} Jamgön Kongtrül, (1818 – 1899), intitulé *Le Flambeau de la certitude*. Elles alternent avec des temps de pratique formelle.

Enseignants

Lama Guetso et droupla Birgit

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 20 et dimanche 21 février

Le lâcher-prise

Le lâcher-prise, dans l'approche bouddhiste, est un chemin vers la liberté. Il ne s'agit pas de renoncer au monde, mais de renoncer à l'illusion de le posséder ou de le contrôler. C'est un retour à la simplicité, à la présence, à la paix.

Enseignants

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 20 et dimanche 21 février

Introduction à la méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignants

Emmanuelle Charenton et Sylvestre Brechotte

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 20 et dimanche 21 février

Cultiver le courage, oser rencontrer ses peurs

Les peurs peuvent être une entrave à la réflexion, à l'action et à l'ouverture. En situation de crise, la peur devient inquiétude, voire angoisse. L'enseignement du Bouddha ne sépare pas la peur de l'espoir, les deux sont au cœur de nos fonctionnements. Comprendre nos fonctionnements nous permet d'aller vers plus de clarté et de bienveillance, d'oser rencontrer nos peurs afin d'en faire un matériau de transformation.

Enseignant

Anila Triné

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du mardi 23 au dimanche 28 février

Retraite intensive de méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignants

Lama Jean-Guy et Tenzin Wangchouk (Péio)

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une [introduction à la méditation bouddhique](#) voir les 24 et 25 octobre, les 21 et 22 novembre, les 20 et 21 février, les 17 et 18 avril et du 15 au 17 mai.

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 23 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 25 au dimanche 28 février

La mort nous concerne tous

Se préparer concrètement et spirituellement

Bien qu'il nous soit difficile de l'imaginer, la mort fait partie de notre vie. Elle nous concerne tous et pourtant, c'est sans doute ce qui nous est le plus difficile à envisager. Préparer sa mort se conçoit sur deux niveaux : concrètement et spirituellement. Concrètement, comment nous préparons-nous à notre fin de vie (directives anticipées, don d'organes, obsèques, testament, ...) ? Spirituellement, cela concerne notre pratique formelle, mais également la réflexion sur l'impermanence, la bienveillance et la générosité.

Enseignant

Anila Triné

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

Du vendredi 26 au dimanche 28 février

Les agrégats - deuxième partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les cinq agrégats sont une cartographie des phénomènes qui nous composent et nous entourent. Leur étude permet d'acquérir les bases théoriques indispensables à l'étude bouddhique, de reconnaître le fonctionnement de notre esprit et, à terme, de comprendre que croire en notre unité est une erreur fondamentale. Cet enseignement se base sur le premier chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit*, composé par Mipham Rinpoché, grand érudit et accompli du XIX^e siècle.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'une explication détaillée ; pour découvrir ce thème voir : [Introduction aux cinq agrégats](#), les 30 et 31 janvier.

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du lundi 1^{er} au dimanche 7 mars

Lojong

Deuxième partie

L'explication du commentaire de Shamar Rinpoché, *Donner vie à l'entraînement de l'esprit*, basé sur l'enseignement d'Atisha (982 – 1054) continue à être donnée pendant ces quelques jours. Cette pratique a pour but d'intégrer dans les situations de notre quotidien les deux aspects de l'esprit d'éveil, la *bodhichitta* relative et la *bodhichitta* absolue.

Enseignants

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

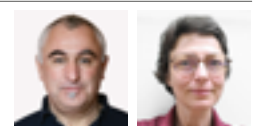
Important

Avoir participé à la retraite de [Lojong - Première partie](#) est indispensable.

Ouvrage utile (voir p.32)

Lo Djong, la voie vers l'éveil (12)

Contribution : 23 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 3 au dimanche 7 mars

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 2

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 s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur, et de faciliter ainsi la détente de l'esprit. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense.

Enseignants

Malie Verdickt et lama Jean-Guy

Important

Stage limité à 50 personnes

Avoir suivi [Yoga et méditation, détente du corps et de l'esprit - Niveau 1](#) est indispensable.

Contribution : 30 € / jour



INSTITUT

Samedi 6 et dimanche 7 mars

Les véhicules - Première partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi *khenpo* Chödrak Rinpoché a d'abord présenté la tradition bouddhique et son histoire, puis les trois véhicules et les écoles de pensée bouddhiques. Cette explication constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

Cette restitution est la continuité de celles sur l'[histoire du bouddhisme](#). Avoir participé aux stages précédents est recommandé.

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du vendredi 12 au dimanche 28 mars

Retraite de *nyoung-nés*

Pratique du rituel de Chenrezik à 1000 bras avec vœux de jeûne et de silence

La pratique méditative de Chenrezik, le bouddha de la compassion à onze visages et mille bras, constitue un puissant moyen de purification. Elle se base sur le respect des vœux de jeûne et de silence, partiels le premier jour, complets le second ; les vœux prennent fin le matin du troisième jour. Cette retraite se déroule en huit sessions de deux jours de pratique intensive. Il est néanmoins possible de n'effectuer qu'un seul *nyoung-né*. Une explication complète du rituel est donnée le premier jour de chaque *nyoung-né*.

Enseignant

Lama Dorjé Puntso

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Début de la retraite : vendredi 12 à 6 h

Fin de la retraite : dimanche 28 à 8 h 30

Rituel d'offrandes à Amitabha : dimanche 28 à 10 h

Textes nécessaires : Texte de *Nyoung-né* - Souhaits de *Nyoung-né*Textes annexes pour les *nyoung-nés* - Le Trésor des Prières de Souhaits

Inscriptions

Contactez l'accueil uniquement par téléphone

Contribution : 13 € par jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 12 au dimanche 14 mars

Sculpture sacrée

Modelage

De 1985 à 1991, Richard Granado a été formé à la sculpture sacrée auprès de trois maîtres sculpteurs de la cour royale du Bhoutan. Il réalise en argile toutes sortes de bouddhas et de divinités, dans le respect de la tradition. Il anime des stages en France et à l'étranger. Au cours de ce stage, chacun pourra modeler un attribut de Manjushri (lotus surmonté du texte et de l'épée). D'autres motifs (ornements, symboles, etc.) sont proposés pour les débutants.

Enseignant

Richard Granado

Important

Stage limité à 12 personnes

Informations

Réservation au 06 24 75 81 78

richardgranado108@gmail.com

Frais de session : 200 €



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 13 et dimanche 14 mars

Les fonctionnements de l'esprit

C'est notre esprit qui mène notre vie, au gré de nos émotions. L'exploration des rouages de notre confusion est au cœur de la libération du mal-être. Apprenons à nous comprendre.

Enseignant

Lama Shedroup

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 17 au dimanche 21 mars

Dessiner le bouddha Amitabha

Ses attributs

Le dessin peut être un moyen de compréhension de l'iconographie bouddhique tibétaine. En effet, chaque détail de la déité présente une signification symbolique ; il en est de même pour son environnement. De 1978 à 1990, Max a étudié l'art sacré auprès du fameux maître d'art Sherab Palden Beru (1911-2012) reconnu par le xvi^e Karmapa comme étant un artiste complet des traditions nyingma et kagyü. Il est habilité à transmettre cet art dans sa diversité selon l'école karma gadri.

Enseignant

Max

Important

Stage limité à 12 personnes

Informations

Il est utile d'avoir des notions de dessin.

Le matériel est fourni.

Contribution : 25 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 20 et dimanche 21 mars

Introduction aux quatre vérités des êtres nobles

Le chemin de discernement auquel nous invite le Bouddha nous fait prendre conscience de la réalité de notre situation pour nous emmener sur une voie de libération. C'est le sens des quatre vérités des êtres nobles. Les deux premières vérités, celle du mal-être et celle de l'origine de ce mal-être, nous amènent à comprendre les conditions que nous rencontrons et les stratégies que nous déployons pour y faire face. Les deux vérités suivantes, celle de la cessation du mal-être et celle du chemin, consistent en la mise en œuvre des moyens qui permettent de dissiper ce qui nous entrave afin d'actualiser la clarté présente en chacun. C'est autour de ce premier enseignement du Bouddha que sont structurés tous les autres, c'est pourquoi il est le fondement de toutes les écoles bouddhiques.

Enseignant

Lama Tcheudreun

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 27 et dimanche 28 mars

Se reconstruire après une séparation

Vivre une séparation ou une rupture amoureuse est source de souffrances et de déceptions. Que ce soit de notre fait ou que nous les subissions, l'adaptation à ces changements nous amène à expérimenter un deuil, voire des deuils. L'enseignement du Bouddha nous propose des pistes de réflexion pour amener ces étapes au chemin.

Enseignant

Anila Trinlé

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 27 et dimanche 28 mars

Se rencontrer tel que l'on est

Deux journées pour explorer avec curiosité notre environnement extérieur et intérieur : découvrir la richesse du lieu, rencontrer nos fonctionnements à la lumière des principes fondamentaux du bouddhisme et nous essayer à la méditation. Quelques conditions qui, si elles sont combinées, permettent de nous rencontrer tels que nous sommes.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION



Lundi 29 mars

Portes ouvertes

Nous sommes heureux d'ouvrir nos portes à tous ceux qui souhaitent faire connaissance avec le centre et ses activités ou tout simplement nous rencontrer. Durant la journée, nous vous proposons :

- des visites guidées
- une conférence « Sur les pas du Bouddha »
- des méditations guidées
- un atelier découverte pour enfants
- le verre de l'amitié

Informations

Nous vous accueillons de 13 h à 19 h.

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 2 au dimanche 4 avril

Sesshin zen

L'association Dô Shin, fondée par Jacques Brosse (1922 – 2007), moine zen et ancien disciple de Taisen Deshimaru (1914 – 1982), propose aux débutants comme aux pratiquants confirmés une pratique intensive (8 heures par jour) de méditation silencieuse accompagnée d'enseignements. Sylvie Manneveau, qui succède à Jacques Brosse, anime ce weekend.

Enseignant

Sylvie Manneveau

Important

Le stage débute vendredi 2 à 19 h avec le dîner et se termine dimanche 4 après le déjeuner.

Merci de prévoir une tenue souple et sombre et, si possible, un zafu (coussin de méditation).

Inscriptions

Contactez Vanessa Simon : vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com

06 32 93 77 11

Frais de session : contacter l'accueil



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 3 et dimanche 4 avril

Introduction aux quatre qualités illimitées

Les quatre qualités illimitées expriment notre capacité à cultiver l'altruisme de façon vaste. L'amour, la compassion, la joie et l'équité sont différentes manières de répondre au mal-être comme au bonheur des êtres. Accessibles à tous, elles se pratiquent au moyen de contemplations progressives pour se déployer concrètement dans notre vie quotidienne, d'abord de façon limitée puis peu à peu, de façon plus vaste. Elles génèrent la quiétude pour soi-même, soutiennent une véritable ouverture aux autres et nourrissent la pratique méditative. Ce stage nous donne les moyens de comprendre le sens de chacune de ces qualités essentielles au chemin, et de les mettre en œuvre de façon graduelle à partir de notre situation.

Enseignant

Lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 3 au mercredi 7 avril

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit - Niveau 1

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 s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur, et de faciliter ainsi la détente de l'esprit. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense.

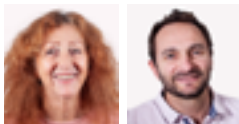
Enseignants

Malie Verdickt et Tenzin Wangchouk (Péio)

Important

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



INSTITUT



Du samedi 3 au mercredi 7 avril

Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

Ce stage s'adresse à ceux qui ont appris à lire le tibétain mais ont encore besoin de s'entraîner. Au cours de ces cinq jours, lorsque la lecture sera devenue plus fluide, une initiation à la grammaire sera proposée. Ces notions grammaticales pourront être approfondies lors d'un prochain stage.

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

ImportantAvoir suivi le stage [Apprentissage de la lecture](#) est indispensable.

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du mercredi 7 au dimanche 11 avril

Retraite d'offrande du mandala

Pratiques de fondation du mahamudra

La pratique de l'offrande du mandala est la troisième partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. L'offrande du mandala est une méditation qui consiste à faire don, mentalement, de toutes les richesses contenues dans l'univers aux trois joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha) et aux trois racines (Lamas, Yidams et Protectors). La dimension vaste de cette offrande en fait un des moyens les plus efficaces pour rassembler des conditions favorables et accroître la sagesse.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont déjà engagées dans les pratiques de fondation du mahamudra et qui souhaitent recevoir des explications sur l'offrande du mandala dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1^{er} Jamgön Kongtrül, (1818 – 1899), intitulé *Le Flambeau de la certitude*. Elles alternent avec des temps de pratique formelle.

Enseignants

Lama Guetso et droupla Birgit

Important

Avoir pris refuge et être engagé dans les pratiques de fondation est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 10 et dimanche 11 avril

Sur les pas du Bouddha

Deux journées pour découvrir le lieu, les principes fondamentaux du bouddhisme et s'essayer à la méditation. Une balade en terre inconnue, à la découverte du Bouddha et de l'universalité de son approche, qui traverse les époques.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 10 et dimanche 11 avril

Introduction à l'interdépendance

Il suffit de voir comment nous interprétons les situations en fonction de nos idées préconçues et comment nous y réagissons selon nos tendances habituelles, pour comprendre à quel point notre esprit est assujéti à un processus de conditionnement qui nous aveugle et nous emprisonne. En décrivant avec précision ce processus au travers des 12 liens de l'apparition en dépendance, le Bouddha nous aide à mieux percevoir la racine profonde de notre insatisfaction et de nos souffrances. Cette compréhension, associée à davantage d'attention et de discernement, peut nous permettre d'y mettre définitivement un terme en nous comportant de façon plus responsable et cohérente.

Enseignants

Lama Tcheudreun et droupla Valentin

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

Du lundi 12 au dimanche 18 avril

Les véhicules

Restitution intensive de l'explication de *khenpo*
Chödrak Rinpoché pour les étudiants des KTT

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi *khenpo* Chödrak Rinpoché a d'abord présenté la tradition bouddhique et son histoire, puis les trois véhicules et les écoles de pensée bouddhiques. Cette explication constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Important

Cette restitution est destinée à toute personne impliquée dans la vie des KTT qui souhaite approfondir sa culture du Dharma et soutenir son KTT.

La première partie - *l'histoire du bouddhisme* - a lieu à Dhagpo Kundreul Ling, la seconde - *les véhicules* - a lieu à Dhagpo Kagyu Ling.

Ces restitutions sont la continuité des formations instructeurs.

Contribution : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du vendredi 16 au dimanche 18 avril

La vulnérabilité, moteur du changement

La vie, avec ses incertitudes et ses nombreux défis, nous rappelle que nous sommes tous des êtres vulnérables. Cela génère un sentiment d'insécurité qui nous amène à revoir nos représentations et à prendre conscience de notre rapport confus à l'impermanence. Et si la conscience de notre vulnérabilité n'était pas une faiblesse, mais un point de départ pour un regard plus lucide sur la réalité telle qu'elle est ?

Enseignant

Anila Trinié

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 17 et dimanche 18 avril

Introduction à la méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignants

Lama Kemptcho et Sylvain Clénet

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 21 au dimanche 25 avril

Cursus progressif d'étude
et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 9 - Stage 3

Informations

Voir p.11

MÉDITATION

Du mardi 27 avril au dimanche 2 mai

Retraite intensive de méditation
bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignants

Lama Teundroup et lama Kemptcho

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une [introduction à la méditation bouddhique](#) voir les 24 et 25 octobre, les 21 et 22 novembre, les 20 et 21 février, les 17 et 18 avril et du 15 au 17 mai.

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 23 € / jour



INSTITUT

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



Thinley Rinpoché, né en 1975, a été reconnu tülku – manifestation d'un maître bouddhiste – par le xvi^e Gyalwa Karmapa (1924–1981). Il combine une éducation occidentale académique et une formation bouddhique approfondie sous la guidance de grands maîtres comme le xiv^e Shamarpa. Sa double culture, sa maîtrise des trois langues (anglais, français, tibétain) et sa capacité à communiquer d'une manière accessible la profondeur de la pensée bouddhique font de lui un enseignant d'exception.

Les dates seront précisées ultérieurement

Le Soutra des aspirations à la conduite excellente

Sixième session

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii^e Gyalwa Karmapa, a expliqué l'importance des Cinq Soutras souverains qui constituent des chemins de pratique. Parmi eux, le *Soutra des aspirations à la conduite excellente*, aussi connu sous le nom des *Souhaits de Samantabhadra*, représente le chemin des aspirations. Les prières de souhaits du bodhisattva Samantabhadra sont un modèle à suivre par tous. Récitées régulièrement par les pratiquants de toutes les traditions, elles sont un chemin qui, comme le dit Karmapa, « est une façon de rêver consciemment ». Après avoir éclairci le sens du Soutra du cœur, qui présente le chemin de vue, Thinley Rinpoché continue l'explication détaillée du deuxième des *Cinq Soutras souverains*.

Informations

L'enseignement est donné en français ; pour les autres langues, voir dhagpo.org/inscription

Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur dhagpo.org

Ouvrages utiles (voir p.32)

Les Cinq Soutras souverains (6)

La Reine des prières : Un Commentaire sur La Reine des aspirations de la noble conduite excellente (7)

Contribution : 28 € / jour

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mai

Introduction à 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.

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 1^{er} et dimanche 2 mai

Se rencontrer tel que l'on est

Deux journées pour explorer avec curiosité notre environnement extérieur et intérieur : découvrir la richesse du lieu, rencontrer nos fonctionnements à la lumière des principes fondamentaux du bouddhisme et nous essayer à la méditation. Quelques conditions qui, si elles sont combinées, permettent de nous rencontrer tels que nous sommes.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



Lama Jigmé Rinpoché est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi^e Gyalwa Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé, auprès de qui il est demeuré durant les nombreuses années de son apprentissage. Après 50 ans d'activité inlassable en Europe pour rendre accessible le message du Bouddha, Rinpoché a acquis une solide connaissance des Occidentaux. Son exemple et son enseignement accessible inspirent tous ceux qui le rencontrent, partout dans le monde. Représentant en Europe du xvii^e Karmapa, il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages. Certains de ses enseignements sont disponibles sur la chaîne YouTube de Dhagpo Kagyu Ling ou sous forme de livrets : voir dhagpo.org/ressources

Du jeudi 6 mai au dimanche 9 mai

Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

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 ce que nous sommes, 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.

Enseignants

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Informations

Début du stage : jeudi 6 à 10h30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir dhagpo.org/inscription

Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur dhagpo.org

Ouvrages utiles (voir p.32)

Du coussin à la vaisselle (1)

Au cœur des émotions (2)

Affiner l'esprit : le processus transformatif bouddhique (3)

Contribution : 28 € / jour

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Rencontrer ses émotions

Les émotions ne sont que des mouvements mentaux, mais s'ils sont mal utilisés, ils peuvent nous entraîner dans de nombreuses difficultés. Afin d'éviter ces pièges il est important de les connaître et de les reconnaître. Allons donc à leur rencontre !

Enseignants

Lama Shedroup et lama Namdak

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur des émotions (2)

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Les agrégats - troisième partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les cinq agrégats sont une cartographie des phénomènes qui nous composent et nous entourent. Leur étude permet d'acquérir les bases théoriques indispensables à l'étude bouddhique, de reconnaître le fonctionnement de notre esprit et, à terme, de comprendre que croire en notre unité est une erreur fondamentale. Cet enseignement se base sur le premier chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit*, composé par Mipham Rinpoché, grand érudit et accompli du XIX^e siècle.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'une explication détaillée ;
pour découvrir ce thème voir :
Introduction aux cinq agrégats,
les 30 et 31 janvier.

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Introduction à la méditation bouddhique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Enseignant

Sylvain Clénet

Ouvrage utile (voir p.32)

Au cœur de la méditation bouddhique (11)

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Du samedi 15 au lundi 17 mai

Cultiver la réjouissance,
un chemin vers la joie

Le bonheur est à notre porte mais nous ne le voyons pas, nous dit l'enseignement. Le véritable bonheur s'élève de la compréhension de la réalité, de l'intégration du sens de l'impermanence et de la réjouissance. Se réjouir est, par ailleurs, une base nécessaire pour développer l'effort enthousiaste afin de cultiver la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité illimitées.

Enseignant

Anila Triné

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur dhagpo.org/calendrier

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 19 au dimanche 23 mai

Qi gong et méditation

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 s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de qi gong, 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 d'aborder la pratique sur la durée et d'acquérir plus de stabilité.

Enseignants

Droupla Elsa et Sylvain Clénet

Important

Stage limité à 40 personnes

Contribution : 23 € / jour



MÉDITATION

Du mercredi 19 au dimanche 23 mai

Retraite de Tara verte

Appelée la Libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des bouddhas. La pratique de sa méditation protège de la peur, écarte les obstacles pour soi et pour autrui, et permet de réaliser l'éveil. Ce rituel tibétain, pratiqué en phonétique, met l'accent sur la récitation de 21 louanges comme moyen de se relier aux qualités de Tara. Les explications des différentes phases du rituel alternent avec des sessions de pratique.

Enseignants

Lama Deundam et droupla Bruno

Important

Cette retraite est destinée uniquement aux personnes ayant déjà reçu les instructions sur cette pratique ; pour une première *approche de la pratique de Tara verte*, voir les 10 et 11 octobre.

Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Contribution : 23 € / jour



INSTITUT

Samedi 22 et dimanche 23 mai

Les véhicules - Deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi *khenpo* Chödrak Rinpoché a d'abord présenté la tradition bouddhique et son histoire, puis les trois véhicules et les écoles de pensée bouddhiques. Cette explication constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

Cette restitution est la continuité de celles sur l'[histoire du bouddhisme](#). Avoir participé aux stages précédents est recommandé.

Contribution : 20 € / jour



MÉDITATION

Du mardi 25 au dimanche 30 mai

Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle et OM MANI PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait murir en nous la compassion. Cette retraite est l'occasion d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.

Enseignants

Tenzin Wangchouk (Péio)

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont habituées à cette pratique ou qui ont au moins suivi une [approche de la pratique de Chenrezik](#), voir les 14 et 15 novembre et les 30 et 31 janvier.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles (voir p.32)

Explication de la méditation-récitation de Chenrezik (14)*Une continuelle ondée de bien pour les êtres* (10)

Contribution : 23 € / jour



INSTITUT

Du mercredi 26 au dimanche 30 mai

Tibétain

Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire avec les définitions des agrégats et des événements de l'esprit

L'apprentissage des agrégats et des événements de l'esprit, élément essentiel pour que la familiarisation prenne une direction appropriée, est mis en avant par lama Jigmé Rinpoché durant le cursus Chenrezik. L'étude de leurs définitions permet à chacun d'approfondir ses connaissances grammaticales et son vocabulaire, et, en se reliant au sens de ces notions dans leur langue d'origine, d'en améliorer la compréhension. Ces définitions sont issues de l'*Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché (voir p.34).

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

Important

Avoir suivi le stage [Apprentissage de la grammaire](#) est indispensable.

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 29 et dimanche 30 mai

Introduction à la vacuité

S'il nous est impossible de concevoir intellectuellement la réalité qui se cache derrière les apparences, notre mental peut toutefois nous aider à écarter les idées fausses que nous pouvons avoir la concernant. Quatre courants de pensée bouddhistes, dans une démarche progressive, nous amènent à relativiser un certain nombre de certitudes duelles ; notre conscience est alors plus à même de s'ouvrir à l'expérience directe de la réalité.

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et Dominique Thomas

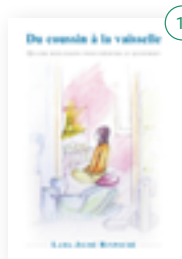
Contribution : 20 € / jour



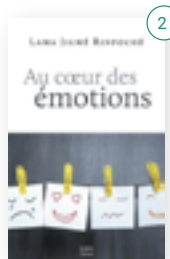
Bibliographie

Une sélection d'ouvrages utiles pour nourrir la compréhension et la pratique, en lien avec les stages proposés dans ce programme, consultables à la bibliothèque de Dhagpo Kagyu Ling et disponibles à la boutique Dzambala (dzambala.com).

DÉCOUVERTE



Du coussin à la vaisselle
Lama Jigmé Rinpoché



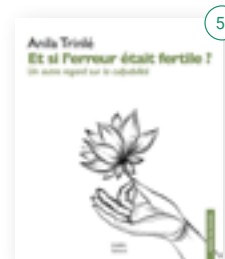
Au cœur des émotions
Lama Jigmé Rinpoché



Affiner l'esprit
Lama Jigmé Rinpoché

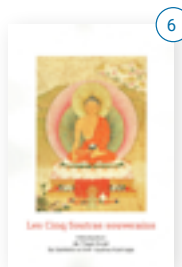


La présence
Anila Trlné



Et si l'erreur était fertile ?
Anila Trlné

INSTITUT



Les Cinq Soutras souverains
Shamar Rinpoché



La Reine des prières
Shamar Rinpoché

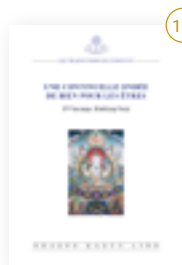


La nature de bouddha
Shamar Rinpoché

MÉDITATION



La Saveur de la pratique bouddhique
Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Karmapa



Une continuelle onnée de bien pour les êtres
Kakhyab Dorje, Sa Sainteté le XV^e Karmapa



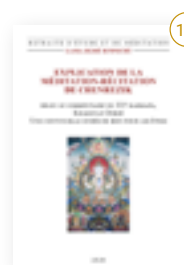
Au cœur de la méditation bouddhique
Shamar Rinpoché



Lo Djong, la voie vers l'éveil
Shamar Rinpoché



Manuel des héros ordinaires
Lama Jigmé Rinpoché



Explication de la méditation-récitation de Chenrezik
Lama Jigmé Rinpoché

1. Lama Jigmé Rinpoché. *Du coussin à la vaisselle – Quatre réflexions pour méditer au quotidien*. Éditions Dhagpo Kagyu Ling, 2011.

2. Lama Jigmé Rinpoché. *Au cœur des émotions*. Rabstel Éditions, 2019.

3. Lama Jigmé Rinpoché. *Affiner l'esprit : le processus transformatif bouddhique*. Rabstel Éditions, 2024.

4. Anila Trlné. *La présence*. Rabstel Éditions, 2014.

5. Anila Trlné. *Et si l'erreur était fertile ? Un autre regard sur la culpabilité*. Rabstel Éditions, 2017.

6. *Les Cinq Soutras souverains*. Éditions Dhagpo Kagyu Ling, 2022.

7. Shamar Rinpoché. *La Reine des prières : un commentaire sur La Reine des aspirations de la noble conduite excellente*. Rabstel Éditions, 2013.

8. Shamar Rinpoché. *La nature de Bouddha*. Rabstel Éditions, 2021.

9. Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Karmapa. *La saveur de la pratique bouddhique – Recueil de conseils sur le chemin*. Rabstel Éditions, 2019.

10. Kakhyab Dorje, Sa Sainteté le XV^e Karmapa. *Une continuelle onnée de bien pour les êtres*. Éditions Dhagpo Kagyu Ling, 2020.

11. Shamar Rinpoché. *Au cœur de la méditation bouddhique – Vers l'éveil sans attaches ni limites*. Rabstel Éditions, 2013.

12. Shamar Rinpoché. *Lo Djong, la voie vers l'éveil*. Rabstel Éditions, 2015.

13. Lama Jigmé Rinpoché. *Manuel des héros ordinaires*. Rabstel Éditions, 2016.

14. Lama Jigmé Rinpoché. *Explication de la méditation-récitation de Chenrezik*. Éditions Dhagpo Kagyu Ling, 2020.

Mettre en œuvre le Dharma au quotidien

Du coussin à la vaisselle !

Les trois aspects de la pratique – **apprentissage du Dharma, méditation et mise en œuvre** – s'inscrivent dans un processus d'assimilation qui requiert du temps.

La mise en œuvre au quotidien consiste à s'entraîner à appliquer le Dharma, sur la base de la compréhension issue de l'apprentissage et de la méditation. Cet entraînement consiste à agir de manière bénéfique, à éviter les actes néfastes et à veiller sur son esprit, nous permettant ainsi de rassembler des conditions favorables.

Il soutient notre progression sur le chemin vers la libération du mal-être en nous offrant la possibilité d'évaluer notre compréhension jour après jour.

« La philosophie de base de Dhagpo, c'est d'apprendre le Dharma, de pratiquer la méditation et de s'entraîner à aider les autres. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



Contribuer à l'activité du centre

Pendant les stages, vous pouvez vous joindre à l'une ou l'autre activité du centre, telle que l'entretien des espaces repas et des hébergements.



S'investir régulièrement

Diverses activités concourent à la vie du centre : cuisine, hôtellerie, jardin, imprimerie, informatique, construction, maintenance, etc. En fonction des besoins, de vos compétences et de vos disponibilités, vous pouvez participer à l'une ou à plusieurs de ces activités.



Expérimenter la vie communautaire

La vie communautaire offre la possibilité de s'immerger dans les trois aspects de la pratique (l'apprentissage du Dharma, l'entraînement à la méditation, la mise en œuvre au quotidien). Vous pouvez venir partager ce mode de vie destiné à explorer pleinement le chemin bouddhique.

Rendez-vous sur le site internet de Dhagpo pour plus de détails : dhagpo.org

Le développement de l'Institut

Enseigner un Dharma authentique au **xxi^e** siècle

En 1981, Rangjung Rigpé Dorjé, le **xvi^e** Gyalwa Karmapa, inaugure un premier *shedra* à Rumtek (Sikkim), l'Institut Karma Shri Nalanda. Un *shedra* est un lieu monastique d'études supérieures en philosophie. Le **xvi^e** Karmapa redonne ainsi vie en exil au système éducatif bouddhiste de la tradition karma kagyü. *Khenpo* Chödrak Tenphel Rinpoché est l'un des supérieurs du *shedra*. Depuis 1994 il assume aussi la responsabilité des enseignements en matière de philosophie bouddhiste à Dhagpo Kagyu Ling.

En 1996, Mipham Chökyi Lodrö, le **xiv^e** Künzik Shamarpa, dessine les plans d'un second *shedra*, l'Académie Diwakar, afin d'offrir une éducation au Dharma du Bouddha pour qu'il puisse à terme être diffusé de par le monde. En 1997, Künzik Shamarpa invite le professeur Sempa Dorjé à devenir l'un des tuteurs de Thayé Dorjé, le **xvii^e** Gyalwa Karmapa, pour les textes classiques du bouddhisme indien et tibétain. Il requiert également le concours de ce professeur éminent de l'Institut Central des Hautes Études Tibétaines de l'Université de Sanskrit de Sarnath pour établir le cursus du *shedra*.

L'Académie se situe dans la ville de Kalimpong, non loin de Darjeeling (Inde). Depuis son ouverture en 2002, les étudiants, au cours d'un cursus de dix ans, reçoivent une éducation poussée en philosophie bouddhique, ainsi que dans des matières telles que la



Le **xiv^e** Künzik Shamarpa, le **xvii^e** Gyalwa Karmapa et le professeur Sempa Dorjé



Académie Diwakar (Inde)

grammaire, l'histoire, la poésie, l'anglais et l'informatique. Selon le système pédagogique propre à l'ancienne université de Nalanda, le cursus suit des méthodes et des textes de référence, enrichis par les commentaires des maîtres kagyü. Les étudiants y apprennent l'épistémologie bouddhiste (*tsema*), le madhyamaka, l'Abhidharma, l'*Abhisamayalankara*, le Vinaya. Ces thématiques sont expliquées par les enseignants qualifiés de l'Académie ainsi que par des enseignants invités, issus d'autres lignées bouddhistes, spécialistes d'un sujet. Si l'apprentissage philosophique constitue le cœur de l'éducation, Künzik Shamarpa veillait à ce que l'accent porte aussi sur la conduite monastique et la pratique méditative.

Au terme de leurs études philosophiques, certains diplômés choisissent d'effectuer une retraite traditionnelle de trois ans pour s'équiper d'un bagage de pratique complémentaire à l'apprentissage de la philosophie. Dirigée depuis 2018 par *khenpo* Wangdu, l'Académie Diwakar compte aujourd'hui quelque 150 étudiants – chiffre en progression constante depuis son ouverture. L'Académie a également une activité éditoriale, avec la publication de textes clés de la lignée karma kagyü.

Un pont entre l'Asie et l'Occident

Chaque année en hiver depuis 2014, des enseignants de l'Académie Diwakar viennent expliquer en détail les textes fondamentaux du bouddhisme à Dhagpo Kagyu Ling, Dhagpo Kundreul Ling et dans les centres urbains (KTT) qui se fédèrent pour les accueillir. *L'Ornement de la précieuse libération*, texte de référence de Gampopa, y est notamment enseigné.

Des groupes d'étude se constituent spontanément et permettent, dans un cadre chaleureux et détendu, de revenir sur l'enseignement donné pour en assurer une bonne compréhension et se rappeler le contenu en abordant les explications de l'année suivante. Ce processus d'étude, collégial, permet d'intégrer le Dharma du Bouddha et de le garder vivant et accessible.

Cet accès à grande échelle à l'éducation au Dharma permet à plusieurs centaines de personnes de se doter des connaissances nécessaires à une pratique méditative saine.

Créer les conditions pour l'apprentissage, la contemplation et la méditation est au cœur de l'ancrage de la sagesse bouddhiste en Occident et de son assimilation par les pratiquants contemporains.



Remise des diplômes à l'Académie Diwakar (Inde)



Examen en cours à l'Académie Diwakar (Inde)



Dhagpo Kagyu Ling, *l'Ornement de la précieuse libération* de Gampopa expliqué par *acharya* Tenzin Wangpo, 2014



Dhagpo Kundreul Ling, *l'Entrée vers l'état de pandit* de Mipham Rinpoché expliqué par *khenpo* Wangdu, 2026



Dhagpo Bordeaux, *l'Ornement de la précieuse libération* de Gampopa expliqué par *acharya* Kalzang Puntsok, 2026



Dhagpo Poitiers, *l'Ornement de la précieuse libération* de Gampopa expliqué par *khenpo* Rigzin, 2026

L'Ornement de la précieuse libération, le joyau de Gampopa

Gampopa Sönam Rinchen (1079 – 1153) est le gardien des enseignements kagyüs issus de Tilopa, Naropa, Marpa et Milarepa, ainsi que des enseignements kadam issus d'Atisha. La combinaison de ces deux approches, appelée « la confluence des deux courants mahamudra et kadam » constitue la spécificité de cet enseignant éminent. Düsum Khyenpa, le 1^{er} Gyalwa Karmapa (1110 – 1193), était l'un des quatre disciples principaux de Gampopa ; celui-ci est donc un des pères fondateurs de la lignée karma kagyü.

Gampopa était un maître du vajrayana et du mahamudra ; cependant ces aspects de son enseignement sont restés confidentiels et c'est comme l'auteur de traités tels que le *Rosaire de gemmes du chemin suprême* ou *L'Ornement de la précieuse libération* que le grand public le connaît. Ce dernier texte est un ouvrage de référence dans la tradition karma kagyü, mais également dans les trois autres traditions du bouddhisme tibétain. Il est en effet le premier traité composé au Tibet décrivant les étapes du chemin et conciliant les deux approches, kadam et mahamudra.

L'Ornement de la précieuse libération se déploie en six thèmes en interrelations qui décrivent la progression vers l'éveil au fil de 21 chapitres :

- **Le premier thème explique la cause de l'éveil :**
la nature de bouddha, dont sont dotés tous les êtres sensibles.
- **Le deuxième présente le support de l'éveil :**
le fait d'être à présent pourvu d'une précieuse existence humaine.
- **Le troisième aborde la condition de l'éveil :**
suivre un ami de vertu qui encourage à progresser sur le chemin.
- **Le quatrième traite des méthodes pour réaliser l'éveil :**
les instructions de l'ami de vertu.
- **Le cinquième explique le fruit qu'est l'éveil :**
l'état de bouddha.
- **Le sixième décrit l'activité de l'éveil :**
l'activité des bouddhas qui accomplit le bien des êtres.

Le nom même « Dhagpo Kagyu Ling » signifie le « lieu de la transmission de Gampopa » associant ainsi ce lieu à Gampopa de façon significative. Dans tous les centres affiliés à Dhagpo Kagyu Ling, ce traité majeur est une référence intégrée au cursus d'apprentissage façonné par Rangjung Rigpé Dorjé, le xvi^e Karmapa et Mipham Chökyi Lodrö, le xiv^e Shamarpa.

Si ces quelques mots vous ont mis l'eau à la bouche et que vous souhaitez rencontrer Gampopa à travers l'étude de ses instructions, n'hésitez pas à demander le programme du centre urbain près de chez vous (voir carte p. 39).



Tanka représentant Gampopa, offerte par Gyatrül Rinpoché à lama Jigmé Rinpoché à l'occasion du cinquantenaire de Dhagpo Kagyu Ling (août 2025).



Peu après son arrivée à Dhagpo en 1975, lama Jigmé Rinpoché recopie *L'Ornement de la précieuse libération*.

« Sommairement, tous les phénomènes se rassemblent en deux : le samsara et le nirvana. Ce qui est appelé samsara est par nature vacuité ; son aspect est confusion et sa caractéristique est de se manifester comme mal-être. Ce qui est appelé nirvana est par nature vacuité ; son aspect est la dissipation par épuisement de toute confusion et sa caractéristique est d'être libéré de tout mal-être. »

L'ORNEMENT DE LA PRÉCIEUSE LIBÉRATION, GAMPOPA (1079 - 1153)

Un réseau de bibliothèques

Le réseau des bibliothèques Dhagpo Kagyü

Spécialisé dans le bouddhisme, l'art et les civilisations bouddhiques, le réseau des bibliothèques Dhagpo Kagyü a pour vocation de collecter et préserver ce patrimoine pour les générations présentes et futures. Les rendant accessibles, il soutient l'apprentissage et la pratique du bouddhisme.

Préserver une connaissance atemporelle

Le xvi^e Karmapa, Rangjung Rikpé Dorjé, a expliqué que l'existence d'une bibliothèque est l'une des cinq ressources clés pour que le bouddhisme prenne racine là où il n'existait pas auparavant. Les bibliothèques de Dhagpo Kagyu Ling, de Dhagpo Kundreul Ling et de Dhagpo Möhra veillent à acquérir les ouvrages qui renferment cette sagesse atemporelle.



Dhagpo Kagyu Ling

Dorgogne, France



Dhagpo Kundreul Ling

Auvergne, France



Dhagpo Möhra

Thüringen, Allemagne

Rendre ce savoir accessible à tous

Les collections sont principalement composées de documents sur :

- La philosophie bouddhique, les instructions de méditation, l'histoire et les récits de libération ;
- Les arts et les civilisations bouddhiques ;
- La grammaire et la littérature (tibétaine, sanskrite, etc.) ;
- Le dialogue entre bouddhisme, religions et sciences.

Les trois bibliothèques possèdent plus de :

- 15 000 livres en anglais, français, allemand, etc.;
- 5 800 volumes en langue tibétaine ;
- 3 000 cassettes audio en cours de numérisation.

L'objectif principal des bibliothèques du réseau est de préserver un corpus bouddhique unique pour le rendre accessible au plus grand nombre. Les salles de lecture, espaces calmes et lumineux, offrent un accès libre et illimité au fonds documentaire.



Numériser les voix du passé

Outre l'acquisition de nouveaux ouvrages et les travaux de traduction, le projet en cours est la numérisation des enregistrements d'enseignements et de pratiques dispensés par les premiers maîtres venus en Occident dans les années 1970. Ces documents historiques, témoins des premiers pas du Dharma sur notre sol, sont préservés dans le fonds documentaire. Ils sont en cours de traitement (nettoyage, numérisation, etc.) afin de les rendre disponibles.



Pour consulter la base de données et de connaissances des bibliothèques :
catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyu.org

Un centre près de chez vous



1 – DHAGPO KAGYU LING

Tél. 05 53 50 70 75
contact@dhagpo.org
dhagpo.org



2 – DHAGPO KUNDREUL LING

Tél. 04 73 52 24 34
ktl.contact@dhagpo.org
dhagpo-kundreul-ling.org



3 – KARMA EUZER LING

Tél. 02 35 20 65 28
accueil@karma-euzer-ling.org
karma-euzer-ling.org



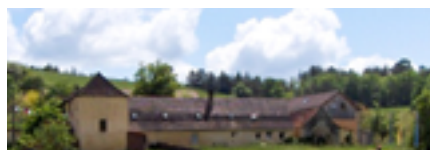
4 – DHAGPO PARIS

Tél. 01 71 73 62 50
paris@dhagpo.org
dhagpoparis.org



5 – DHAGPO BORDEAUX

Tél. 09 54 55 58 89
bordeaux@dhagpo.org
dhagpo-bordeaux.org



6 – DHAGPO DEDRÖL LING, MARFOND

Tél. 05 53 51 56 68
marfond@posteo.net



7 – INSTITUT KARMAPA

Tél. 04 93 60 90 16
accueil.ik@gmail.com
institut-karmapa.net



8 – KARMA MIGYUR LING

Tél. 04 76 38 33 13
accueil@montchardon.org
montchardon.org



9 – KARMA SAMTEN LING

Tél. 06 33 93 00 42
contact@jardin-meditation.org
jardin-meditation.org



10 – BODHI PATH RENCHEN ULM

Tél. +49 (0) 78 43 72 32
info@bodhipath-renchen-ulm.de
bodhipath-renchen-ulm.de



11 – DHAGPO MÖHRA

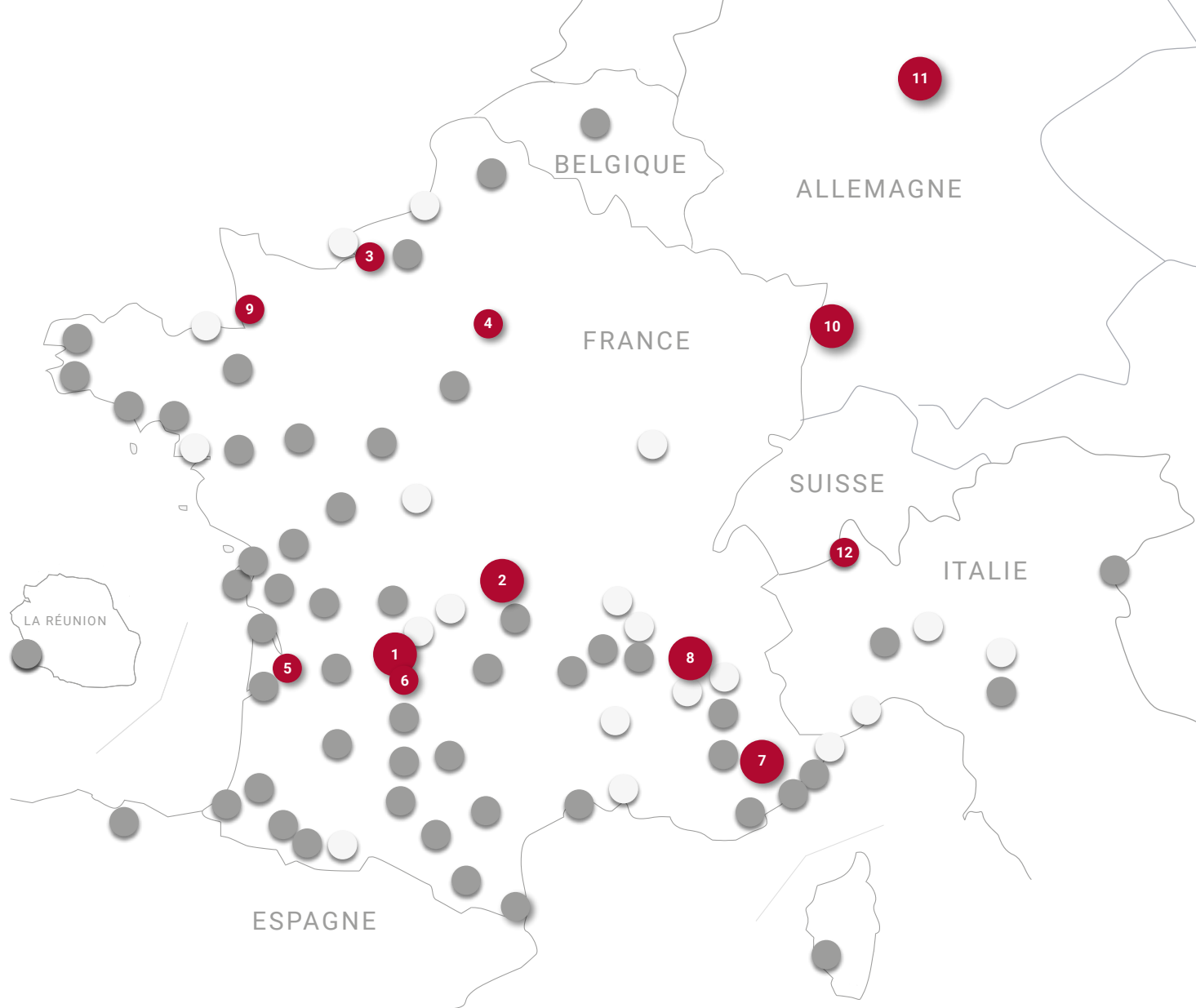
Tél. +49 (0) 36 95 85 07 52
info@dhagpo-moehra.org
dhagpo-moehra.org



12 – BODHI PATH BORDO

bordo@bodhipath.org
bordo.org

Pour en savoir plus rendez-vous sur dhagpo.org/centres



● Centres urbains de Dhagpo

Les Karma Teksoum Tcheuling (KTT) sont des « Lieux du Dharma où sont pratiqués les trois véhicules sous l'autorité spirituelle du Gyalwa Karmapa ». Ils permettent à chacun de découvrir et d'apprendre le bouddhisme, et de méditer régulièrement près de chez soi. Ces centres urbains offrent la possibilité d'assister à des enseignements et de participer à des groupes de méditation, avec l'appui des ressources de Dhagpo Kagyu Ling.

● Groupes du Dharma

Ces groupes reçoivent régulièrement des enseignants de la lignée karma kagyü mais sont susceptibles de s'appuyer sur d'autres ressources que celles issues de Dhagpo Kagyu Ling.

« Des personnes venaient à Dhagpo Kagyu Ling, recevaient des enseignements, étudiaient le Dharma, le pratiquaient, mais devaient ensuite retourner chez elles du fait de leurs obligations. C'est la raison pour laquelle les KTT ont été créés : pour relier les personnes entre elles, offrir un accès au Dharma et les connecter ensuite à Dhagpo. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ

Modalités d'inscription

Inscription

EN LIGNE

- ▶ Le mode de réservation à privilégier est ZöpaWeb. Il s'agit de l'outil le plus rapide et le plus simple pour vous inscrire.
Accéder à ZöpaWeb : dhagpo.org/inscription
- ▶ Le règlement par carte est maintenant disponible. Afin de faciliter le traitement de votre commande, nous vous remercions de privilégier ce mode de paiement.

PAR TÉLÉPHONE

- ▶ Nous restons bien sûr joignables par téléphone pour toutes les personnes ne pouvant pas utiliser ZöpaWeb.
Voici les éléments indispensables à fournir :
 - l'intitulé et les dates du stage ;
 - les repas et le type d'hébergement souhaités ;
 - le choix du règlement (totalité ou acompte de 30 %).

Informations

STAGE

- ▶ Pour participer à un stage, il est nécessaire de s'inscrire à la totalité et ceci au moins 7 jours avant.
- ▶ Les enseignements sont donnés soit en français, soit en anglais, soit en tibétain avec une traduction française.
- ▶ Une traduction en espagnol, anglais ou allemand est possible sur demande préalable de 3 personnes minimum : contacter l'accueil.

REPAS

- ▶ La restauration est accessible uniquement aux personnes inscrites à un stage.
- ▶ Lors de votre inscription en ligne, vous pouvez réserver un ou plusieurs repas, végétariens ou non.
- ▶ À défaut de réservation en ligne, vous pouvez appeler l'accueil pour réserver le premier repas de votre séjour :
 - avant 10h pour le déjeuner,
 - avant 17h pour le dîner.
- ▶ Les repas suivants devront être réservés à l'accueil à votre arrivée.

HÉBERGEMENT

- ▶ Lors de votre inscription, vous pouvez choisir le type d'hébergement souhaité. En cas d'indisponibilité, nous vous proposerons une autre solution.
- ▶ Si vous souhaitez loger à l'extérieur du centre, nous pouvons vous fournir une liste des hébergements proches du centre (hôtels, gîtes, chambres d'hôte et campings).
- ▶ Afin de préserver le bien-être de chacun, les animaux ne sont pas admis.

Contribution financière

L'organisation des stages, de la restauration et de l'hébergement occasionne des frais de fonctionnement. Votre contribution participe à l'équilibre financier du centre.

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue.

Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à le signaler à l'accueil lors de votre inscription.

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.

► Adhésion standard : **15€**

► Adhésion réduite* : **10€**

*Adolescents (14-17 ans), étudiants, chômeurs, membres d'un Dhagpo urbain ou d'un centre

ENSEIGNEMENTS

Contribution à l'organisation des stages

► Elle est précisée 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 (sauf stage invité et cycle Chenrezik) pour 780€ par an. **Pour plus de précisions, contactez l'accueil.**

REPAS ET HÉBERGEMENT

► Afin de rendre les enseignements accessibles au plus grand nombre, trois niveaux de contribution sont proposés : réduit, base et soutien.

Contribution	RÉDUIT	BASE	SOUTIEN
Petit-déjeuner	3 €	4 €	5 €
Déjeuner	5,50 €	8 €	10 €
Dîner	5 €	7 €	9 €
Dortoir mixte	7 €	10 €	13 €
Chambre 1 lit simple	16 €	20 €	25 €
Chambre 2 lits simples (prix par pers.)	12,5 €	15 €	20 €
Chambre 1 lit double	20 €	25 €	30 €

► Taxe de séjour : en application de l'article L 233-31 du code des communes, la taxe de séjour applicable est de 0,60€ par nuit et par personne.

Contact

NOUS CONTACTER

L'équipe de l'accueil est à votre écoute pour répondre à vos questions et vous renseigner sur l'activité et le programme de Dhagpo :

► **mail** : contact@dhagpo.org

► **téléphone** : 05 53 50 70 75

COMMENT VENIR À DHAGPO ?

► **Adresse** :
4430 route de la Côte de Jor, Landrevie
24290 Saint-Léon-Sur-Vézère – France

► **Station de train** la plus proche :
Les Eyzies-de-Tayac-Sireuil

Les Résidences de l'Institut



Jardin et pavillon

Le projet

- ▶ 27 chambres de 20 m² avec salle de bain individuelle ;
- ▶ une salle commune de 70 m² ;
- ▶ 440 m² de stockage sain sous les bâtiments ;
- ▶ un grand jardin avec un potager.

Continuer d'inscrire le Dharma dans le patrimoine français

L'arrivée de l'enseignement du Bouddha en Europe est récente ; le Dharma ne fait pas encore partie de notre culture occidentale. Bâtir des lieux, comme les résidences de l'Institut, contribue à pérenniser les conditions de son existence.

Ces résidences offrent la possibilité de s'immerger dans les trois aspects de la pratique en vivant une vie communautaire.

L'apprentissage du Dharma : en recevant une formation précise de la part d'enseignants qualifiés et en s'inscrivant dans un processus continu d'étude grâce au cursus quotidien proposé sur place.

La méditation : en se joignant aux pratiques quoti-

diennes de groupe et en cultivant une pratique méditative personnelle.

La mise en œuvre au quotidien : en se dédiant à l'activité du centre – rendant ainsi le Dharma accessible au plus grand nombre –, ce qui permet d'éprouver sa compréhension de l'étude et de la pratique méditative.

Ces trois aspects indissociables se déploient à travers une dynamique collective impliquant la participation active de chacun. Par sa dimension interdépendante, ce processus favorise un mûrissement progressif qui est associé à l'éducation dispensée par l'Institut de Dhagpo. Toute personne qui souhaite intégrer le cursus de l'Institut en mettant en œuvre les trois aspects de la pratique précités peut venir partager ce mode de vie sur du court, moyen ou long terme.

Respect de l'environnement

- ▶ Les résidences visent l'autonomie énergétique et ont été conçues pour réduire au maximum l'impact sur l'environnement grâce à une isolation très performante, un système de stockage des eaux pluviales, des panneaux solaires, etc.
- ▶ Leur construction favorise le recours à des entreprises et des matériaux locaux.



Phase finale du terrassement

Ce projet a besoin de votre soutien !

- ▶ Le montant total du projet est en cours de finalisation.
- ▶ La phase des soubassements est achevée.
- ▶ La phase suivante consiste à construire les chambres !



Soutenir son apprentissage du Dharma... en soutenant le projet des Résidences de l'Institut

L'Entrée vers l'état de pandit du 1^{er} Mipham Rinpoché est étudié dans le cadre du cursus d'apprentissage et de méditation. L'équipe des traducteurs de l'Institut en a traduit les premiers chapitres.



Une boîte contenant des cartes avec les définitions des agrégats et des 55 événements de l'esprit a été réalisée.

Son prix est de 50€ et l'entièreté des bénéfices est reversé au projet des Résidences de l'Institut.

Vous pouvez vous procurer les boîtes à Dhagpo.



Vue d'ensemble du projet

Soutenir ce projet

- ▶ faire un don (n'ouvrant pas droit à la réduction d'impôt) ;
- ▶ vous procurer l'une des boîtes d'apprentissage (voir ci-contre) ;
- ▶ faire un prêt ou une donation.

N'hésitez pas à nous contacter :
dkl.donateurs@dhagpo.org

SCANNER
POUR DONNER



DHAGPO KAGYU LING – 4430 route de la côte de Jor, Landevie – 24 290 Saint Léon sur Vézère – Tél : 05 53 50 70 75 – mail : contact@dhagpo.org – dhagpo.org

 EN LIGNE ÉGALEMENT EN PRÉSENTIEL