



# Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

## Programme

Octobre 2024 à mai 2025





## 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  
[www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

# Ancrage en Europe

## Cinq ressources complémentaires

En réponse à la requête de ses étudiants occidentaux, le **xvi<sup>e</sup>** karmapa Rangjung Rigpé Dorjé (1924-1981) a envoyé en France en 1975 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 70 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 Kagyu existe dans différents pays.



### Un institut

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 d'en transmettre le sens profond.



### Des centres de retraite pour approfondir la pratique méditative

Des centres de retraite traditionnelle permettent une pratique intensive, dans des conditions appropriées et sur une longue durée. Des ermitages ouverts au public offrent des conditions propices à l'approfondissement de la pratique méditative sur des périodes de courte ou moyenne durée.



### Un monastère pour perpétuer une tradition vivante

Un monastère permet de consacrer sa vie aux trois aspects de la pratique, dans un cadre monastique. Un grand temple permet de rassembler moines, moniales et pratiquants séculiers, de recevoir des enseignements et de pratiquer ensemble.

## Une dynamique continue

Ces cinq ressources complémentaires sont désormais en place. 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. 34

# 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** permettent d'explorer le message atemporel du Bouddha, les trésors que recèle le site de Dhagpo, et notre richesse intérieure ;
- ▶ **ressource** permettent 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 ;
- ▶ **introduction** permettent 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.

- ▶ 7h Rituel de Tara verte
  - ▶ 18h Rituel de Mahakala
  - ▶ 20h Rituel de Chenrezik
- Tous les vendredis : pratique guidée en français

### PRATIQUES MENSUELLES

Les horaires des pratiques mensuelles sont disponibles sur notre site [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)





## Découverte

Accéder à de nouvelles ressources

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

▶ EN LIGNE

### Faire de l'impermanence une alliée

Anila Trinlé

Du mardi 22 au vendredi 25 octobre

### Sortir de la culpabilité et cultiver l'estime de soi

Anila Trinlé

Vendredi 1<sup>er</sup> et samedi 2 novembre

### Cette vie... et au-delà

Un weekend avec le Dr Christophe Fauré sur la continuité de la conscience après la mort

Dr Christophe Fauré

Samedi 2 et dimanche 3 novembre

▶ EN LIGNE

### Au delà de l'attachement, l'amour

Anila Trinlé

Du vendredi 15 au dimanche 17 novembre

### Qi gong Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Du jeudi 28 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre

### Préparer sa mort

Anila Trinlé

Du samedi 7 au mercredi 11 décembre

### Yoga et méditation Détente du corps et de l'esprit

Malie Verdickt et Tenzin Wangchouk (Peio)

Samedi 7 et dimanche 8 décembre

▶ EN LIGNE

### Cultiver des relations fécondes

Anila Trinlé

Du vendredi 13 au dimanche 15 décembre

### Sesshin zen

Claude Magne

Samedi 4 et dimanche 5 janvier

▶ EN LIGNE

### Être créateur de sa vie

Un regard bouddhiste sur la responsabilité

Anila Trinlé

Du samedi 1<sup>er</sup> au mardi 4 février

### Qi gong Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 15 et dimanche 16 février

▶ EN LIGNE

### De la peur à l'autonomie

Anila Trinlé

Du mercredi 19 au dimanche 23 février

### Et si l'erreur était fertile

Anila Trinlé

Du vendredi 28 février au dimanche 2 mars

### Sculpture sacrée

Modelage

Richard Granado

Du mercredi 19 au dimanche 23 mars

### Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Du mercredi 19 au dimanche 23 mars

### Dessiner le Bouddha

Max

Samedi 22 et dimanche 23 mars

▶ EN LIGNE

### Comprendre la souffrance du deuil

Anila Trinlé

Du mercredi 26 au dimanche 30 mars

### Qi gong et méditation Détente du corps et de l'esprit

Droupla Elsa et Sylvain Clénet

Du vendredi 4 au dimanche 6 avril

### Sesshin zen

Sylvie Manneveau

Du mercredi 16 au dimanche 20 avril

### Yoga et méditation Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Samedi 19 et dimanche 20 avril

▶ EN LIGNE

### Des cheveux bruns aux cheveux blancs

Anila Trinlé

Du vendredi 25 au dimanche 27 avril

### La présence Un savoir-être à cultiver

Anila Trinlé

Samedi 24 et dimanche 25 mai

 EN LIGNE

## Dépendance au regard de l'autre et estime de soi

Anila Triné

DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

## Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Dimanche 3 novembre

## Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Samedi 16 et dimanche 17 novembre

## Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

Samedi 23 et dimanche 24 novembre

## Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Samedi 8 et dimanche 9 février

## Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 mars

## Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Samedi 5 et dimanche 6 avril

## Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

Samedi 17 et dimanche 18 mai

## Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 26 et dimanche 27 octobre

## Introduction à la méditation bouddhique

Lama Teundroup et Sylvestre Brechotte

Samedi 16 et dimanche 17 novembre

## Introduction aux cinq agrégats

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Lama Sherab Kunzang

Samedi 30 novembre et dimanche 1<sup>er</sup> décembre

## Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Dominique Thomas

Samedi 14 et dimanche 15 décembre

## Introduction aux quatre pensées fondamentales

L'équipe de Dhagpo

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février

## Introduction au refuge

Lama Dorjé Puntso

Samedi 8 et dimanche 9 février

## Introduction au karma

Droupla Valentin

Samedi 15 et dimanche 16 février

## Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

Samedi 15 et dimanche 16 février

## Introduction aux quatre vérités des êtres nobles

Lama Tcheudreun

Samedi 15 et dimanche 16 mars

## Introduction aux quatre qualités illimitées

Droupla Valentin

Samedi 29 et dimanche 30 mars

## Introduction à l'interdépendance

Dominique Thomas

Samedi 12 et dimanche 13 avril

## Introduction à la méditation bouddhique

Lama Jean-Guy et Sylvestre Brechotte

Samedi 26 et dimanche 27 avril

## Introduction à la vacuité

Dominique Thomas

Samedi 10 et dimanche 11 mai

## Introduction à la méditation bouddhique

Lama Triné Dorjé et Sylvain Clénet

Samedi 24 et dimanche 25 mai

## Introduction à l'esprit d'éveil

Lama Dorjé Puntso



**Institut**  
Acquérir une éducation

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

## Histoire du bouddhisme - première partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du vendredi 25 au dimanche 27 octobre

## Les agrégats - première partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du lundi 28 octobre au dimanche 3 novembre

## Tibétain Apprentissage de la lecture

Julie Walther

Du vendredi 22 au dimanche 24 novembre

## Les agrégats - deuxième partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 4 au dimanche 8 décembre

## Tibétain Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire avec la pratique de Chenrezik

Olivier Lespinasse

Samedi 14 et dimanche 15 décembre

## Histoire du bouddhisme - deuxième partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du vendredi 21 au dimanche 23 février

## Les agrégats - troisième partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 15 et dimanche 16 mars

## Les véhicules - première partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du samedi 5 au mercredi 9 avril

## Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

Julie Walther et Olivier Lespinasse

Du samedi 12 au mardi 15 avril

## Les *dhatu*s et les *ayatanas*

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 7 au dimanche 11 mai

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

## Le soutra des aspirations à la conduite excellente Session 2

Thinley Rinpoché

Samedi 17 et dimanche 18 mai

## Les véhicules - deuxième partie

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 21 au dimanche 25 mai

## Tibétain Apprentissage de la grammaire

Olivier Lespinasse



## Méditation

Apaiser et clarifier l'esprit

Du vendredi 4 au dimanche 6 octobre

## La pratique d'Amitabha

Explication de la pratique et initiation

Nendo Rinpoché

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

## Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Olivier Lebreton

Du mercredi 16 au dimanche 20 octobre EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 1

Lama Jigmé Rinpoché

Du mardi 22 au dimanche 27 octobre

## Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Tenzin Wangchouk (Peïo)

Du lundi 28 octobre au dimanche 3 novembre

## Lojong Niveau 1

Lama Shedroup

Jeudi 31 octobre

## Commémoration du parinirvana de lama Guendune Rinpoché

Du mardi 5 au lundi 11 novembre

## Accumulation de pratique

Samedi 23 et dimanche 24 novembre

## Explication de la pratique du bouddha Menla

Lama Trinlé

Du mardi 26 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Tenzin Wangchouk (Peïo)

Du dimanche 29 au mardi 31 décembre

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février

## Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Jean-Guy

Du mercredi 5 au dimanche 9 février

## Retraite de Tara verte

Fabrication de la torma et approfondissement de la pratique

Lama Teundroup

Du lundi 10 au dimanche 16 février

## Lojong Niveau 2

Lama Shedroup

Du mardi 18 au dimanche 23 février

## Retraite de Dorjé Sempa

Lama Guetso et droupla Birgit

Du samedi 22 février au lundi 3 mars

## Cérémonies du nouvel an

Du samedi 22 au mercredi 26 février

## Grand rituel des Protecteurs

Jeudi 27 février

## Rituel de purification par la fumée

Vendredi 28 février

## Nouvel an tibétain année serpent-bois

Rituel de Mahakala avec festin d'offrandes

Lundi 3 mars

## Rituel de purification par la fumée

Du mardi 25 février au dimanche 2 mars

## Retraite de prosternations

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 5 au dimanche 9 mars

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 2

Lama Jigmé Rinpoché

Du vendredi 14 au dimanche 30 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 9 au dimanche 13 avril

## Retraite d'offrande du mandala

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mardi 15 au dimanche 20 avril

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Sylvain Clénet et Tenzin Wangchouk (Peïo)

Samedi 26 et dimanche 27 avril

## Pratique intensive du bouddha Menla

Lama Trinlé

Du mercredi 30 avril au dimanche 4 mai

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 3

Lama Jigmé Rinpoché

Du mardi 6 au dimanche 11 mai

## Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Lama Olivier Lebret

Samedi 17 et dimanche 18 mai

## Approche de la pratique de Tara Verte

Lama Lodreu

Du mercredi 21 au dimanche 25 mai

## Placement de la souvenance sur les quatre objets

Approcher la réalité telle qu'elle est

Lama Shedroup

Du jeudi 29 mai au dimanche 1<sup>er</sup> juin

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché





Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par **Shamar Rinpoché**, est guidé par **lama Jigmé Rinpoché** depuis six 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 Chenresik** 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 Chenresik - Année 7

#### Enseignant(s)

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

#### Dates

- ▶ Du mercredi 16 au dimanche 20 octobre 2024
- ▶ Du mercredi 5 au dimanche 9 mars 2025
- ▶ Du mercredi 30 avril au dimanche 4 mai 2025

#### 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 auprès de l'accueil à [contact@dhagpo.org](mailto:contact@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](mailto: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 premières années.
- 3 / Par ailleurs, d'autres stages sont proposés dans le programme annuel de Dhagpo pour vous permettre de revoir les thèmes abordés les années précédentes.

- ▶ 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, comme pour un stage habituel.

#### Sur place, à l'Institut

- ▶ L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)
- ▶ Frais de session : 20 € / jour ou 10 € / 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 [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## À NOTER

Du mercredi 10 au lundi 30 septembre

**Le centre est fermé** Réouverture mardi 1<sup>er</sup> octobre à 10 h

## MÉDITATION



**Nendo Rinpoché**, sixième incarnation de la lignée nendo kulha, est né en 1962. Reconnu par le xvi<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.

Du vendredi 4 au dimanche 6 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 débute 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 : vendredi 4 à 10 h 30

L'enseignement est donné en tibétain et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)

Texte nécessaire : la Pratique d'Amitabha

Frais de session : 23 € / jour

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

**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.

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



## INSTITUT

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

**Histoire du bouddhisme - première partie**Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 12 et dimanche 13 octobre

**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 PADMÉ 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(s)

Lama Olivier Lebret

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrage utile

Explications de la méditation-récitation de Chenrezik, de Lama Jigmé Rinpoché

*Une continuelle ondée de bien pour les êtres*, du xv<sup>e</sup> Karmapa, Khakhyap Dorjé

Frais de session : 15€ / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 12 et dimanche 13 octobre

**Faire de l'impermanence une alliée**

Nous ne le voyons pas toujours, ou même nous ne voulons pas l'accepter, mais il y a une constante dans nos vies : tout change, irrémédiablement. Pourtant, si l'impermanence nous met parfois face à des situations douloureuses, elle est aussi le moteur incontournable du changement positif, elle est l'expression même du vivant. Grâce aux enseignements du Bouddha qui nous incitent à réfléchir à cet aspect de nos vies, nous pouvons apprivoiser le changement et faire de l'impermanence une alliée.

Enseignant(s)

Anila Triné



Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## MÉDITATION / CYCLE



Du mercredi 16 au dimanche 20 octobre

**Cursus progressif d'étude et de méditation**

Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 1

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis six 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.

Informations

Voir p.9

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mardi 22 au vendredi 25 octobre

**Sortir de la culpabilité et cultiver l'estime de soi**

Notre rapport émotionnel et jugeant à nos erreurs entraîne un sentiment douloureux de culpabilité. Se sentir coupable entraîne une baisse de confiance en soi, qui elle-même génère une mésestime de soi, génératrice de mal-être et d'insatisfaction. Cet enchaînement de souffrances tient à notre mode de fonctionnement. Des pistes de réflexion et des moyens issus de l'enseignement du Bouddha nous offrent la possibilité de clarifier notre fonctionnement afin de moins en dépendre.

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15€ / jour



## MÉDITATION

Du mardi 22 au dimanche 27 octobre

**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 PADMÉ 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. Cette retraite est l'occasion d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.

Enseignant(s)

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 12 et 13 octobre et les 1<sup>er</sup> et 2 février

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrage utile

Explications de la méditation-récitation de Chenrezik, de Lama Jigmé Rinpoché

*Une continuelle ondée de bien pour les êtres*, du xv<sup>e</sup> Karmapa, Khakhyap Dorjé

Frais de session : 18€ / jour



## INSTITUT

Du vendredi 25 au dimanche 27 octobre

**Les agrégats - première partie**Restitution de l'enseignement 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<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15€ / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 26 et dimanche 27 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.

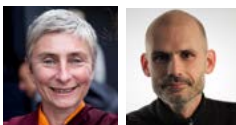
Enseignant(s)

Lama Teundroup et Sylvestre Brechette

Ouvrage utile

*Au cœur de la méditation bouddhique - Vers l'éveil sans attaches ni limites,*  
de Shamar Rinpoché.

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du lundi 28 octobre au dimanche 3 novembre

**Lojong Niveau 1**

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

Enseignant(s)

Lama Shedroup

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Stage(s) associé(s)

Lojong Niveau 2 : du 10 au 16 février 2025

Frais de session : 18 € / jour



## INSTITUT

Du lundi 28 octobre au dimanche 3 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.

Enseignant(s)

Julie Walther

**Important**

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Stage(s) associé(s)

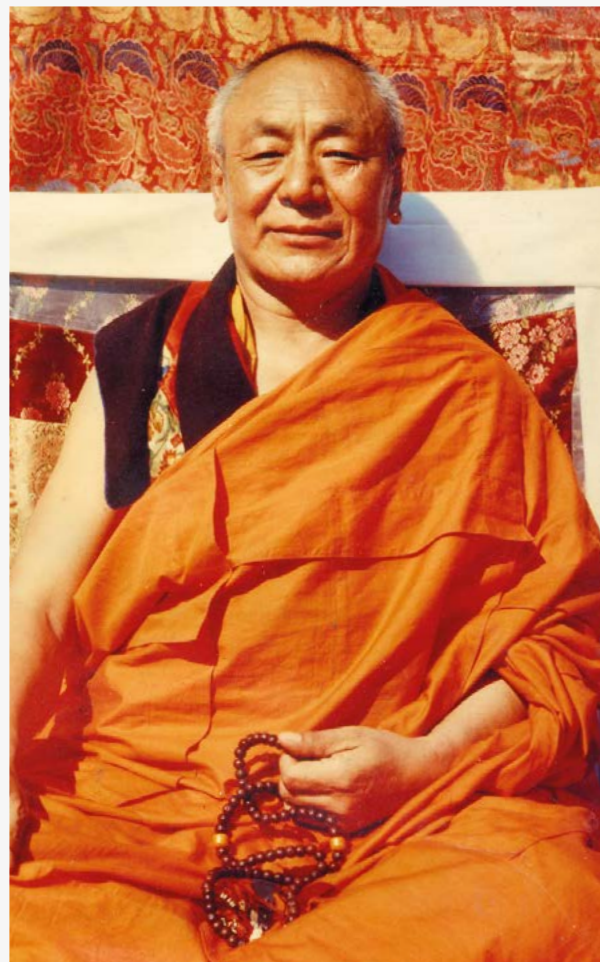
Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire : du 5 au 9 avril

Apprentissage de la grammaire : du 21 au 25 mai

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION



Jeudi 31 octobre

**Commémoration du parinirvana de lama Guendune Rinpoché**

Lorsque le xvi<sup>e</sup> 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.

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

# Dr CHRISTOPHE FAURÉ

## Cette vie... et au-delà

ALBIN MICHEL

Vendredi 1<sup>er</sup> et samedi 2 novembre

### Cette vie... et au-delà

Un weekend avec le Dr Christophe Fauré sur la continuité de la conscience après la mort

Expériences de Mort Imminente (EMI), Vécus Subjectifs de Contact avec un Défunt (VSCD), Expériences de Fin de Vie (EFV), souvenirs de vies passées provenant de jeunes enfants : toutes ces expériences pointent vers une continuité de la conscience, au-delà de la mort physique.

Dans son dernier ouvrage *Cette vie... et au-delà : enquête sur la continuité de la conscience après la mort* (Editions Albin Michel), le Dr Christophe Fauré, psychiatre spécialisé en soins palliatifs et pratiquant bouddhiste, explore ce thème selon une approche scientifique qui s'appuie sur les plus récentes recherches anglo-saxonnes.

Ce weekend de découverte permet de comprendre ces expériences, de les examiner à l'épreuve de la science et d'entrevoir la façon dont elles peuvent enrichir notre conception de l'accompagnement de la fin de vie, du deuil et, plus fondamentalement, de notre existence.

Enseignant(s)  
Dr Christophe Fauré

Frais de session : 20 € / jour



Dimanche 3 novembre

### 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.

Enseignant(s)  
L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 2 et dimanche 3 novembre

### Au delà de l'attachement, l'amour

Avoir des relations riches est essentiel pour chacun. Pourtant, la force de l'attachement associée à l'amour rend souvent les rapports complexes et émotionnels. De même, les relations évoluent au fil du temps et notre capacité d'adaptation est parfois mise à mal. Ce stage nous donne les moyens de revisiter nos relations afin de les rendre fertiles et bienveillantes.

Enseignant(s)  
Anila Trinié

Informations  
Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)



## MÉDITATION

Du mardi 5 au lundi 11 novembre

### Accumulation de pratique

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

Pour tout renseignement, contacter l'accueil.

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 15 au dimanche 17 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(s)  
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

La forme pratiquée pendant ce stage est le Sheng Zhen Healing Gong (parties 1 et 2). Permettant de recueillir et d'affiner le Qi, cette technique soutient la fonction pulmonaire (si respiration courte ou difficile par exemple) et soulage les tensions dorsales.

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 210 €



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 16 et 17 novembre

**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 ?

Enseignant(s)  
Lama Sherab Kunzang

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 16 et dimanche 17 novembre

**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.

Enseignant(s)  
L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du vendredi 22 au dimanche 24 novembre

**Les agrégats - deuxième partie**Restitution de l'enseignement 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<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)  
Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 23 et dimanche 24 novembre

**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(s)  
Lama Triné

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

## Stage(s) associé(s)

Pratique intensive du bouddha Menla : 26 et 27 avril

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 23 et dimanche 24 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.

Enseignant(s)  
L'équipe de Dhagpo  
Pas de frais de session



## MÉDITATION

Du mardi 26 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre**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(s)  
Tenzin Wangchouk (Péïo)

## Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une introduction à la méditation bouddhique voir les 26 et 27 octobre, les 15 et 16 février et les 12 et 13 avril.

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

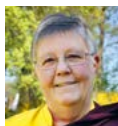
Du jeudi 28 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre**Préparer sa mort**

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. D'une part concrètement et d'autre part spirituellement. Concrètement, comment envisageons-nous 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(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 30 novembre et dimanche 1<sup>er</sup> 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'ego à la sagesse bienveillante du cœur.

Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du mercredi 4 au dimanche 8 décembre

**Tibétain****Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire avec la pratique de Chenrezik**

Cette pratique est mise en avant par lama Jigmé Rinpoché durant le cursus Chenrezik. Son étude textuelle permet à chacun d'approfondir ses connaissances grammaticales et son vocabulaire et de se relier au sens de ce texte dans sa langue d'origine. Le xv<sup>e</sup> Karmapa Khakhyap Dorjé a composé un commentaire de ce texte *Une continuelle ondée de bien pour les êtres* que lama Jigmé Rinpoché a explicité dans le livret *L'explication de la méditation-récitation de Chenrezik selon le commentaire du xv<sup>e</sup> Karmapa, Khakhyap Dorjé*. Nous abordons également des parties de ce commentaire.

Enseignant(s)

Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la grammaire est indispensable.

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 7 au mercredi 11 décembre

**Yoga 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 données par le lama, s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense. À terme, ces exercices nous permettent de prendre la posture en sept points, propre à la tradition du mahamudra.

Enseignant(s)

Malie Verdickt et Tenzin Wangchouk (Péio)

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 7 et dimanche 8 décembre

**Cultiver des relations fécondes**

Être vivant, c'est être en relation. Nos relations familiales, amicales, professionnelles, quelles qu'elles soient, demandent bien souvent à être revisitées. Comment insuffler du spirituel dans nos relations, comment nous reconnaître et reconnaître l'autre dans sa singularité ?

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 13 au dimanche 15 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(s)

Claude Magne

**Important**

Le stage débute vendredi 13 à 19 h avec le dîner et se termine dimanche 15 après le déjeuner.

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

Inscriptions

Contacter Marie-Noëlle Fest :

[marienoelle.secretariat@hotmail.com](mailto:marienoelle.secretariat@hotmail.com) - 06 49 86 28 96

Frais de session

Contacter l'accueil



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 14 et dimanche 15 décembre

**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.

Enseignant(s)  
L'équipe de Dhagpo  
Frais de session : 15€ / jour



## INSTITUT

Samedi 14 et dimanche 15 décembre

**Histoire du bouddhisme - deuxième partie**  
Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignant(s)  
Les étudiants de l'Institut  
Frais de session : 15€ / jour



## À NOTER

Du lundi 16 au jeudi 26 décembre

**Le centre est fermé**

Réouverture le vendredi 27 décembre à 9h30

## À NOTER

Du mercredi 1<sup>er</sup> au jeudi 30 janvier**Le centre est fermé**

Réouverture le vendredi 31 janvier à 14h30

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 4 et dimanche 5 janvier

**Être créateur de sa vie**

## Un regard bouddhiste sur la responsabilité

Selon le Bouddha, nous sommes à l'origine de ce que nous vivons. C'est à nous de clarifier notre façon d'appréhender les situations afin de les rendre fertiles, ce qui demande discernement et clarté d'esprit. Être responsable signifie accepter l'incertitude, la solitude, parfois même le chaos, et finalement trouver la capacité de répondre le plus justement possible. Cela remet en question notre rapport à l'erreur et nous pouvons alors l'expérimenter différemment. Au travers d'exercices, de temps d'échanges et d'enseignements, nous tentons de nous donner les moyens d'assumer notre responsabilité en toute conscience.

Enseignant(s)  
Anila Triné  
Informations  
Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du samedi 1<sup>er</sup> au mardi 4 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(s)  
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

La forme pratiquée pendant ce stage est le Sheng Zhen Heart Mind as One. Permettant de nourrir et d'harmoniser le Qi, cette technique calme l'esprit et maintient le corps en bonne forme.  
Stage limité à 50 personnes.

Frais de session : 280 €







**Lama Jigmé Rinpoché** est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi<sup>e</sup> Karmapa, Ranjung Rikpé 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<sup>e</sup> 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 [www.dhagpo.org/ressources](http://www.dhagpo.org/ressources)

**Du dimanche 29 au mardi 31 décembre**

## 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 nous-mêmes, nous pouvons cultiver les qualités qui enrichissent notre vie quotidienne et soutiennent la voie vers la libération. Au cours de chaque stage, Rinpoché aborde un thème particulier du bouddhisme ouvrant à une pratique au jour le jour, faite de clarté et de compassion.

#### Enseignant(s)

Lama Jigmé Rinpoché et l'équipe de Dhagpo

#### Informations

Début du stage : dimanche 29 à 10h30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.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 [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

Frais de session : 23 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 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. Lama Dorjé Puntso explique les différentes significations des trois joyaux et la façon de mettre le refuge en œuvre au quotidien.

Enseignant(s)  
Lama Dorjé Puntso

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février**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 PADMÉ 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(s)  
Lama Jean-Guy

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.  
Accessible aux débutants

## Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

## Ouvrage utile

Explications de la méditation-récitation de Chenrezik, de Lama Jigmé Rinpoché  
*Une continuelle ondée de bien pour les êtres*, du xv<sup>e</sup> Karmapa, Khakhyap Dorjé

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du mercredi 5 au dimanche 9 février

**Retraite de Tara verte****Fabrication de la tormas et approfondissement de la pratique**

Appelée la Libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des bouddhas. Sa méditation protège de la peur, écarte les obstacles pour soi et pour autrui, et permet de réaliser l'éveil. Lama Teundroup guide chacun dans la fabrication de la tormas et le mot à mot des vingt-et-une louanges. Elle dirige aussi des sessions de pratique.

Enseignant(s)  
Lama Teundroup

**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 17 et 18 mai

## Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 8 et dimanche 9 février

**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.

Enseignant(s)  
L'équipe de Dhagpo  
Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 8 et dimanche 9 février

**Introduction au karma**

Le karma n'est pas une fatalité ! C'est le processus qui nous fait expérimenter les conditions que nous rencontrons, qu'elles soient heureuses ou malheureuses. Le terme karma signifie « action » et désigne des actes que nous avons accomplis et que nous accomplissons, motivés par les différents états d'esprit qui nous traversent. Travailler sur notre propre esprit nous conduit à nous défaire progressivement de l'emprise des événements afin de les approcher de manière plus constructive et créative. Ce stage nous explique comment aborder le karma de façon à en faire un processus de transformation intérieure.

Enseignant(s)  
Droula Valentin  
Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du lundi 10 au dimanche 16 février

**Lojong Niveau 2**

Lama Shedroup continue l'explication du commentaire de Shamar Rinpoché, *Donner vie à l'entraînement de l'esprit*, basé sur l'enseignement d'Atisha (982 – 1054). 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.

Enseignant(s)  
Lama Shedroup

**Important**

Avoir participé à la retraite de lojong niveau 1 est indispensable.

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 15 et dimanche 16 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.

Enseignant(s)

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

Ouvrage utile

*Au cœur de la méditation bouddhique,  
Vers l'éveil sans attaches ni limites,*  
de Shamar Rinpoché.

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 18 au dimanche 23 février

**Retraite de Dorjé Sempa**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du deuxième préliminaire spécial : la pratique de Dorjé Sempa. 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. Lama Guetso et droupla Birgit transmettent les phases de ce rituel et dirigent des séances de pratique ainsi que des sessions de questions-réponses.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 15 et dimanche 16 février

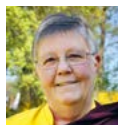
**De la peur à l'autonomie**

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(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 19 au dimanche 23 février

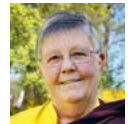
**Et si l'erreur était fertile****Un autre regard sur la culpabilité**

De notre rapport à l'erreur dépend le sentiment de culpabilité, sentiment qui teinte nos relations et notre façon de vivre les situations. La culpabilité est liée aux notions de faute et de responsabilité et met en jeu de nombreuses émotions : l'orgueil, la colère, l'attachement, etc. L'enseignement du Bouddha nous invite à poser un autre regard sur ce vécu et à envisager d'y répondre différemment.

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 15 et dimanche 16 février

**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(s)

Lama Tcheudreun

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du vendredi 21 au dimanche 23 février

**Les agrégats - troisième partie****Restitution de l'enseignement 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<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 25 février au dimanche 2 mars

**Retraite de prosternations**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du premier préliminaire spécial : la pratique des prosternations, 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. Durant cette retraite, lama Guetso et droupla Birgit transmettent l'enseignement sur les prosternations à partir du commentaire de Lodrö Thayé (1818–1899), *le Flambeau du sens certain*, et dirigent plusieurs sessions quotidiennes de prosternations. Des temps de questions-réponses permettent d'éclaircir les interrogations qui s'élèvent en chacun durant la pratique.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 28 février au dimanche 2 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, un lion des neiges est réalisé en ronde bosse. D'autres motifs (ornements, symboles, etc.) sont proposés pour les débutants.

Enseignant(s)

Richard Granado

**Important**

Stage limité à 12 personnes

Informations

Réservation au 06 24 75 81 78

richardgranado108@gmail.com

Frais de session (animation et matériel) : 200 €



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 mars**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.

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



## MÉDITATION



Du samedi 22 février au lundi 3 mars

**Cérémonies du nouvel an**

Du samedi 22 au mercredi 26 février

**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.

Jeudi 27 février

**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.

Vendredi 28 février

**Nouvel an tibétain année serpent-bois**

## Rituel de Mahakala avec festin d'offrandes

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

Lundi 3 mars

**Rituel de purification par la fumée**

Le quatrième jour de la nouvelle année, ce rituel permet de faire des offrandes à toutes les classes d'êtres afin de créer des conditions favorables pour l'année à venir. C'est le moment où nous changeons les longues bannières aux cinq couleurs.

Informations

Pour les horaires, contacter l'accueil.

## MÉDITATION / CYCLE

 EN LIGNE
  EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 5 au dimanche 9 mars

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 2

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis six 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.

Informations

Voir p.9

## MÉDITATION

Du vendredi 14 au dimanche 30 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(s)

Lama Dorjé Puntso

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Début de la retraite : vendredi 14 à 6 h

Fin de la retraite : dimanche 30 à 8 h 30

Rituel d'offrandes à Amitabha : dimanche 30 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

Uniquement par téléphone : contacter l'accueil

Frais de session : 10€ par jour

« Nous n'avons pas à vénérer ou à idéaliser le Bouddha. Tout ce que nous avons à faire est d'apprendre de son exemple. »

**THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVII<sup>e</sup> GYALWA KARMAPA**

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 15 et dimanche 16 mars

## 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'équanimité 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(s)

Droupla Valentin

Frais de session : 15€ / jour



## INSTITUT

Samedi 15 et dimanche 16 mars

## Les véhicules - première partie

Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15€ / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 19 au dimanche 23 mars

## Yoga 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 données par le lama, s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense. À terme, ces exercices nous permettent de prendre la posture en sept points, propre à la tradition du mahamudra.

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25€ / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 19 au dimanche 23 mars

## Dessiner le Bouddha

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<sup>e</sup> 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 gadi.

Enseignant(s)

Max

**Important**

Stage limité à 12 personnes

Informations

Il est utile d'avoir des notions de dessin.

Le matériel est fourni.

Frais de session : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

▶ EN LIGNE

Du samedi 22 au dimanche 23 mars

## Comprendre la souffrance du deuil

Parmi les souffrances auxquelles nous sommes amenés à faire face, la perte d'un proche est particulièrement douloureuse. Vivre cette difficulté nous fait rencontrer de multiples émotions et affronter questionnements et culpabilité. Par ailleurs, accompagner ces situations demande une connaissance des étapes à traverser et un regard plus lucide sur nos propres deuils. À partir de l'enseignement du Bouddha, des apports, des temps d'échange et de réflexion nous encouragent à aller vers une compréhension approfondie de ce processus pour mieux le vivre et l'accompagner.

Enseignant(s)

Anila Trinié

Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 26 au dimanche 30 mars

## 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 données par le lama, 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'acquiescer plus de stabilité.

Enseignant(s)

Droupla Elsa et Sylvain Clénet

**Important**

Stage limité à 40 personnes

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 29 et dimanche 30 mars

## 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.

Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 4 au dimanche 6 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, successeur de Jacques Brosse, anime ce weekend.

Enseignant(s)

Sylvie Manneveau

**Important**

Le stage débute vendredi 4 à 19 h avec le diner et se termine dimanche 6 après le déjeuner.

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

Inscriptions

Contacter Marie-Noëlle Fest :

[marienoelle.secretariat@hotmail.com](mailto:marienoelle.secretariat@hotmail.com) – 06 49 86 28 96

Frais de session

Contacter l'accueil



« Les émotions, comme la colère, la jalousie ou l'orgueil, sont naturelles. Cependant, elles nous affectent très fortement sans même que nous le remarquions. Afin de nous libérer de leur influence, il est nécessaire de les reconnaître et d'observer notre esprit. »

**LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ**

## INSTITUT

Du samedi 5 au mercredi 9 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.

Enseignant(s)

Julie Walther et Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la lecture est indispensable.

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Du samedi 5 et dimanche 6 avril

**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.

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du mercredi 9 au dimanche 13 avril

**Retraite d'offrande du mandala**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du troisième préliminaire spécial : la pratique de l'offrande du mandala. L'offrande du mandala est une méditation qui consiste à faire don, mentalement, de toutes les richesses contenues dans l'univers animé et inanimé. Cette offrande est adressée 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 le mérite et accroître la sagesse, conditions indispensables pour une méditation fructueuse, elle-même cause d'éveil.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupa Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 12 et dimanche 13 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.

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Sylvestre Brechotte

Ouvrage utile

*Au cœur de la méditation bouddhique, Vers l'éveil sans attaches ni limites,* de Shamar Rinpoché.

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du samedi 12 au mardi 15 avril

**Les dhatus et les ayatanas****Restitution de l'enseignement de khenpo Chödrak Rinpoché**

L'enseignement sur les dix-huit dhatus présente la diversité des phénomènes à travers dix-huit catégories. Il permet de comprendre que nos actions sont le résultat d'un rassemblement de dix-huit facteurs et qu'aucun soi n'en est la cause. L'enseignement sur les douze ayatanas explore de manière détaillée la théorie bouddhiste de la connaissance, et permet ainsi de comprendre que notre processus cognitif est le résultat d'un rassemblement de douze facteurs et qu'il n'existe pas de soi connaissant. Ces enseignements se basent sur les deuxième et troisième chapitres de *l'Entrée vers l'état de pandit*, composé par Mipham Rinpoché, grand érudit et accompli du XIX<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour



« La combinaison de trois ingrédients permet de s'assurer une bonne progression sur le chemin : l'étude des enseignements, la méditation et l'action bénéfique. »

**LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ**

## MÉDITATION

Du mardi 15 au au dimanche 20 avril

**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(s)

Sylvain Clénet et Tenzin Wangchouk (Péïo)

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une introduction à la méditation bouddhique voir du 24 au 26 octobre, les 2 et 3 mars, et les 4 et 5 mai.

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 16 au dimanche 20 avril

**Yoga 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 données par le lama, s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense. À terme, ces exercices nous permettent de prendre la posture en sept points, propre à la tradition du mahamudra.

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 19 et dimanche 20 avril

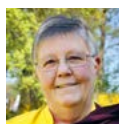
**Des cheveux bruns aux cheveux blancs**

Parmi les souffrances du monde humain, la vieillesse est sans doute une de celles que nous appréhendons avec le plus d'inquiétude. D'autant plus qu'aujourd'hui, dans notre société, cet âge de la vie est peu valorisé. Le Bouddha nous offre de nombreux enseignements pour nous y préparer, afin de faire de ce passage un temps de réflexion, de pratique et de préparation à la fin de vie.

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

## À NOTER



Lundi 21 avril

**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 et adolescents
- ▶ le verre de l'amitié

Horaires

Nous vous accueillons de 14h à 18h.

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du vendredi 25 au dimanche 27 avril

**La présence** Un savoir-être à cultiver

Quand nous désirons offrir une présence bienveillante aux autres, la première étape est de prendre soin de clarifier notre motivation, d'être attentifs à enrichir nos ressources et à travailler sur nos émotions. Des enseignements du Bouddha apportent un éclairage qui permet de développer notre capacité à être présents à nous-mêmes et aux autres.

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour





## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 26 et dimanche 27 avril

## 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.

Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 26 et dimanche 27 avril

## Pratique intensive 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(s)

Lama Trlné

## Important

Avoir assisté à l'Explication de la pratique du bouddha Menla est indispensable : voir 23 et 24 novembre.

Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION / CYCLE



EN LIGNE



EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 30 avril au dimanche 4 mai

## Cursus progressif d'étude et de méditation

## Cycle Chenrezik - Année 7 - Stage 3

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis six 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.

Informations

Voir p.9

## MÉDITATION

Du mardi 6 au dimanche 11 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 PADMÉ 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.

Enseignant(s)

Lama Olivier Lebret

## 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 12 et 13 octobre et les 1<sup>er</sup> et 2 février.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik Ouvrage utile

Explications de la méditation-récitation de Chenrezik, de Lama Jigmé Rinpoché

*Une continuelle ondée de bien pour les êtres*, du xv<sup>e</sup> Karmapa, Khakhyap Dorjé

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 10 et dimanche 11 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(s)

Lama Trlné Dorjé et Sylvain Clénet

Ouvrage utile

*Au cœur de la méditation bouddhique, Vers l'éveil sans attaches ni limites*, de Shamar Rinpoché.

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 17 et dimanche 18 mai

## 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.

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session





**Thinley Rinpoché**, né en 1975, a été reconnu *tülku* – manifestation d'un maître bouddhiste – par le xvi<sup>e</sup> Karmapa (1923 – 1981). Il combine une éducation occidentale académique et une formation bouddhique approfondie sous la guidance de grands maîtres comme le xiv<sup>e</sup> 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.

Du mercredi 7 au dimanche 11 mai

## **Le Soutra des aspirations à la conduite excellente**

### Session 2

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> 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 commence l'explication détaillée du deuxième des *Cinq Soutras souverains*.

#### Informations

L'enseignement est donné en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.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 [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

#### Ouvrages utiles

Retrouvez les explications données par le Karmapa ainsi que les cinq soutras dans le livre *Les Cinq Soutras souverains* édité par Dhagpo Kagyu Ling.

Retrouvez la traduction de ce soutra et un commentaire de Shamar Rinpoché dans *La Reine des prières : Un Commentaire sur La Reine des aspirations de la noble conduite excellente* (Rabsel Editions, 2013).

Frais de session : 23 € / jour

## INSTITUT

Samedi 17 et dimanche 18 mai

**Les véhicules - deuxième partie**Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement constitue une base pour la pratique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 17 et dimanche 18 mai

**Approche de la pratique de Tara Verte**

Appelée la Libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des bouddhas. Sa méditation protège de la peur, écarte les obstacles pour soi et pour autrui, et permet de réaliser l'éveil. Lama Lodreu explique cette pratique ainsi que les vingt-et-une louanges. Elle dirige aussi des sessions de pratique.

Enseignant(s)

Lama Lodreu

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du mercredi 21 au dimanche 25 mai

**Tibétain**

Apprentissage de la grammaire

Ce stage intensif s'adresse à tous ceux qui savent déjà lire le tibétain mais n'ont pas, ou peu, de connaissances grammaticales. Les points essentiels de grammaire et de vocabulaire permettant d'étudier un texte y sont abordés : structure générale de la phrase, particules de liaison, d'action, de direction, de provenance, verbes, etc. Pour ceux qui ne se sentent pas encore à l'aise avec la lecture et l'écriture ou souhaitent simplement s'initier à la grammaire, le stage Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire est vivement conseillé.

Enseignant(s)

Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la lecture est indispensable.

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du mercredi 21 au dimanche 25 mai

**Placement de la souvenance sur les quatre objets**

Approcher la réalité telle qu'elle est

Nous ne reconnaissons pas la réalité telle qu'elle est. En effet, nous sommes piégés par différentes méprises : nous percevons comme permanent ce qui est soumis au changement, nous prenons la souffrance pour du bonheur, nous identifions un soi là où il n'y en a pas, etc. L'entraînement au placement de la souvenance s'appuie sur quatre supports : le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes. La contemplation et la méditation sur ces quatre aspects permettent de dissiper les méprises et de se libérer de l'ignorance.

Enseignant(s)

Lama Shedroup

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 24 et dimanche 25 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.

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 24 et dimanche 25 mai

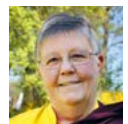
**Dépendance au regard de l'autre et estime de soi**

La peur du regard et du jugement de l'autre est souvent nourrie par des fragilités au niveau de l'estime de soi. L'enseignement du bouddha nous donne des pistes de réflexion pour nous libérer de cette dépendance et cultiver une saine estime de soi.

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)



**Lama Jigmé Rinpoché** est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi<sup>e</sup> Karmapa, Ranjung Rikpé 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<sup>e</sup> 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 [www.dhagpo.org/ressources](http://www.dhagpo.org/ressources)

**Du jeudi 29 mai au dimanche 1<sup>er</sup> juin**

## 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 nous-mêmes, nous pouvons cultiver les qualités qui enrichissent notre vie quotidienne et soutiennent la voie vers la libération. Au cours de chaque stage, Rinpoché aborde un thème particulier du bouddhisme ouvrant à une pratique au jour le jour, faite de clarté et de compassion.

#### Enseignant(s)

Lama Jigmé Rinpoché et l'équipe de Dhagpo

#### Informations

Début du stage : jeudi 29 à 10h30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.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 [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

Frais de session : 23 € / jour

#### À NOTER

**Du lundi 2 au lundi 23 juin**

**Le centre est fermé** Réouverture mardi 24 juin à 14h30

# 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



### Prendre part 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.



### Vous 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 : [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)**

# Un centre près de chez vous



## 1 – DHAGPO KAGYU LING

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



## 2 – DHAGPO KUNDREUL LING

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



## 3 – KARMA EUZER LING

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



## 4 – DHAGPO PARIS

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



## 5 – DHAGPO BORDEAUX

Tél. 09 54 55 58 89  
bordeaux@dhagpo.org  
www.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  
www.institut-karmapa.net



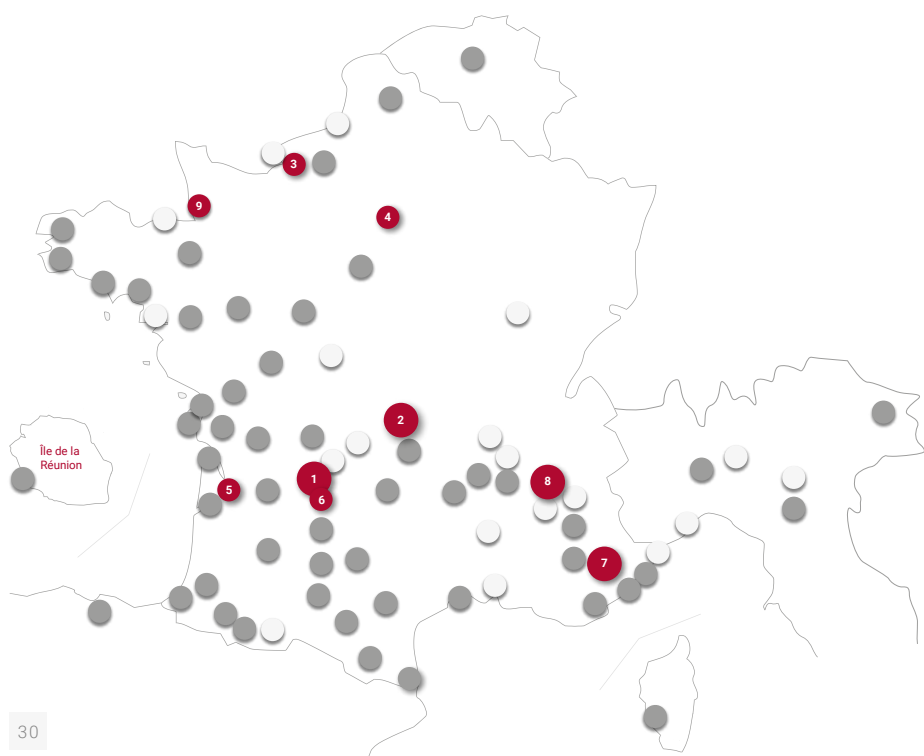
## 8 – KARMA MIGYUR LING

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



## 9 – KARMA SAMTEN LING

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



### Centres urbains de Dhagpo

Les centres urbains de Dhagpo permettent à chacun de découvrir et d'apprendre le bouddhisme, et de méditer régulièrement près de chez soi. Placés sous l'autorité spirituelle de Dhagpo, ils offrent la possibilité d'assister à des enseignements et de participer à des groupes d'étude et de méditation.

### Groupes du Dharma

Ces groupes reçoivent régulièrement des enseignants de la lignée karma kagyü mais ne sont pas placés sous l'autorité de Dhagpo.

Pour plus d'infos :  
[www.dhagpo.org/centres](http://www.dhagpo.org/centres)

# 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<sup>e</sup> 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 : [www.catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.org](http://www.catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.org)

# Modalités d'inscription

## Inscription

---

### AVEC ZÖPAWEB

- ▶ 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 : [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)**

### 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 niveau de revenu mensuel ;
  - 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.



## Tarifs

### 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.

- ▶ Carte individuelle ..... 15€
- ▶ Carte ado (14-17 ans) et étudiant ..... 10€
- ▶ Carte sans emploi ..... 10€
- ▶ Carte mandala (membre d'un Dhagpo urbain ou d'un centre) ..... 10€

### ENSEIGNEMENTS

#### Frais de session

- ▶ Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des stages et le déplacement des enseignants.
- ▶ Les tarifs sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

#### Forfait « LE PASS »

- ▶ Bénéficiez tout au long de l'année d'un accès libre à l'ensemble des stages proposés dans le programme de Dhagpo (sauf stage invité) pour 780€ par an.  
**Pour plus de précisions, contactez l'accueil.**

### REPAS ET HÉBERGEMENT

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

Catégories de revenus	A moins de 950 €	B de 950 € à 1500 €	C plus de 1500 €
Petit-déjeuner	2 €	3 €	3,50 €
Déjeuner	3,50 €	6 €	7 €
Diner	3 €	5 €	6 €
Dortoir mixte	4,90 €	6,90 €	8,90 €
Chambre 1 lit simple	14 €	14 €	16 €
Chambre 2 lits simples (prix par pers.)	10 €	10 €	11 €
Chambre 1 lit double	16 €	16 €	18 €

- ▶ La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue au centre. Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à le signaler à l'accueil lors de votre inscription.
- ▶ Taxe de séjour : en application de l'article L 233-31 du code des communes, la taxe de séjour applicable est de 0,61 € 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](mailto: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 m<sup>2</sup> avec salle de bain individuelle ;
- ▶ une salle commune de 70 m<sup>2</sup> ;
- ▶ 250 m<sup>2</sup> 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 quotidiennes 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 précitées 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 et de production d'eau potable, des panneaux solaires, etc.
- ▶ Leur construction favorise le recours à des entreprises et des matériaux locaux.

## Ce projet a besoin de votre soutien !

- ▶ Le montant total du projet est en cours de finalisation.
- ▶ La phase des soubassements s'élève à 1 250 000 € ; elle comprend les études nécessaires pour l'ensemble du projet, les soubassements, les terrassements, les cuves de récupération des eaux de pluie, etc.



Jardin, salle commune et pavillon

*L'Entrée vers l'état de pandit* du 1<sup>er</sup> 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.



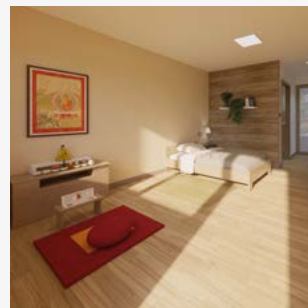
## Soutenir son apprentissage du Dharma... en soutenant le projet des résidences de l'Institut

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 intérieure d'une chambre



Vue depuis la salle commune



Vue d'ensemble du projet

## Pour soutenir ce projet, vous pouvez :

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

N'hésitez pas à nous contacter à [dkl.donneurs@dhagpo.org](mailto:dkl.donneurs@dhagpo.org)

