



# Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

## Programme

Juin à septembre 2026





## Cultiver sa richesse intérieure

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

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

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

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

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

# Ancrage en Europe

## Cinq ressources complémentaires

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

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

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



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

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



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

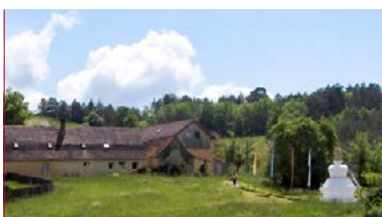
La bibliothèque de Dhagpo Kagyu Ling abrite un fonds documentaire occidental et tibétain exceptionnel, disponible pour tous – du visiteur de passage au chercheur universitaire. Elle s'est étendue à d'autres lieux : désormais, un réseau de bibliothèques Dhagpo Kagyü existe dans différents pays.



### Des instituts

pour acquérir une connaissance précise des enseignements

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



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

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



### Des lieux de vie pour perpétuer une tradition vivante

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

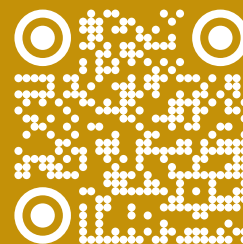
50 ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE

Une dynamique continue

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

Ainsi, les conditions sont réunies pour que les enseignements du Bouddha s'enracinent durablement en Europe pour le bien de tous. Afin de prendre soin de ces conditions et de les améliorer, les projets se poursuivent. Voir p. 30

# Une histoire vivante



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

## Février

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



## Janvier

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



## Mars

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



## Juin

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



## Avril

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



## Mai

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



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

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

50 ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE



### Juillet

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



### Août

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



### Décembre

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

### Septembre

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



### Novembre

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



### Octobre

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

# 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.

- ▶ 7 h Tara verte
- ▶ 13h30 Gourou yoga du xvi<sup>e</sup> Karmapa
- ▶ 18 h Mahakala
- ▶ 20 h Chenrezik (Tous les vendredis : pratique guidée en français)

#### PRATIQUES MENSUELLES

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



# Agenda



## DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

### EXPLORATION

Samedi 13 et dimanche 14 juin

#### Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 11 et dimanche 12 juillet

#### Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 29 et dimanche 30 août

#### Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 19 et dimanche 20 septembre

#### Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

### RESSOURCE

Du vendredi 5 au dimanche 7 juin

#### Être créateur de sa vie, la responsabilité en question

Anila Triné

Du mercredi 10 au dimanche 14 juin

#### Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Malie Verdickt et Sylvain Clénet

Du vendredi 19 au dimanche 21 juin

#### Yoga tibétain de la respiration

Chumba Lama

Samedi 20 et dimanche 21 juin

#### Prendre soin de soi

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Du jeudi 2 au dimanche 5 juillet

#### Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 4 et dimanche 5 juillet

EN LIGNE

#### Comprendre le stress pour le vivre autrement

Anila Triné

Du lundi 6 au vendredi 10 juillet

#### Sculpture sacrée Modelage

Richard Granado

Du samedi 11 au mardi 14 juillet

#### Connaissance de soi, ouverture à l'autre

Comment réussir à se comprendre ?

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Du jeudi 23 au dimanche 26 juillet

#### Comment dire ? Pour une juste communication

Anila Triné

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

#### Rencontrer ses émotions

Lama Shedroup et lama Jean-Guy

Du jeudi 6 au dimanche 9 août

#### Être là... Cultiver présence et écoute bienveillante

Anila Triné

Du jeudi 20 au dimanche 23 août

#### Stage adolescents

Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel

Association Cœur Guerrier et lama Triné Dorjé

Du mercredi 26 au dimanche 30 août

#### Dessiner le Bouddha Amitabha Ses attributs

Max

Du vendredi 4 au dimanche 6 septembre

#### Sesshin zen

Claude Magne

Samedi 5 et dimanche 6 septembre

EN LIGNE

#### La présence Un savoir être à cultiver

Anila Triné

Samedi 26 et dimanche 27 septembre

#### À la recherche de la paix intérieure

Qu'est ce que le bien-être ?

Lama Shedroup et lama Dordjé Puntso

## INTRODUCTION

---

Samedi 4 et dimanche 5 juillet

### Introduction aux quatre pensées fondamentales

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Du samedi 4 au lundi 6 juillet

### Introduction à la méditation bouddhique

Lama Teundroup et Emmanuelle Charenton

Du vendredi 17 au dimanche 19 juillet

### Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Lama Tcheudreun et Dominique Thomas

Samedi 18 et dimanche 19 juillet

### Saraha Un éveil poétique

Lara Braitstein

Samedi 25 et dimanche 26 juillet

### Introduction au *lojong*

Goûter à l'entraînement de l'esprit – Deuxième partie

Lama Jampa Thayé

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

### Introduction au karma

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Du vendredi 7 au dimanche 9 août

### Introduction à la méditation bouddhique

Lama Kemtcho et Tenzin Wangchouk (Péio)

Samedi 22 et dimanche 23 août

### Introduction aux six *paramitas*

Lama Dorjé Puntso et Dominique Thomas

Samedi 29 et dimanche 30 août

### Méditation victorieuse : instructions essentielles tirées du *Samadhi Raja Soutra*

Phakchok Rinpoché

Samedi 5 et dimanche 6 septembre

### Introduction au concept de santé en médecine tibétaine

Philippe Cau

Samedi 12 et dimanche 13 septembre

### Introduction à la méditation bouddhique

Lama Jean-Guy et Sylvain Clénet



## INSTITUT

Acquérir une éducation

Du vendredi 5 au dimanche 7 juin

### La vérité de l'origine – les obscurcissements affligeants

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché – Première partie

Les étudiants de l'Institut

Du mardi 7 au vendredi 24 juillet

### Trésors bouddhistes de la connaissance

*Les étapes de la méditation* – Troisième session

*Khenpo* Chödrak Tenphel Rinpoché

Du lundi 27 au vendredi 31 juillet

### La Différenciation détaillée des trois disciplines

Troisième partie

Lama Jampa Thayé

Du vendredi 4 au dimanche 6 septembre

### La vérité de l'origine – les obscurcissements affligeants

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché – Deuxième partie

Du vendredi 11 au dimanche 13 septembre  EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

### Le Soutra des aspirations à la conduite excellente

Cinquième session

Thinley Rinpoché

---

A NOTER

Samedi 27 et dimanche 28 juin

### Rencontre annuelle des Karma Teksoum Tcheuling (KTT)

L'équipe de Dhagpo



## MÉDITATION

Apaiser et clarifier l'esprit

Du mardi 2 au dimanche 7 juin

### Retraite d'Amitabha

Lama Kemtcho et lama Trinlé Dorjé

Jeudi 11 juin

### Commémoration du parinirvana du XIV<sup>e</sup> Künzik Shamarpa

Samedi 13 et dimanche 14 juin

### Approche de la pratique du gourou yoga du XVI<sup>e</sup> Karmapa

Sylvestre Brechotte

Du mercredi 17 au dimanche 21 juin

### Retraite du gourou yoga

Pratiques de fondation du mahamudra

Lama Guetso et droupla Birgit

Samedi 27 et dimanche 28 juin

### Pratique intensive du bouddha Menla

Lama Trinlé

Jeudi 9 juillet

### Hommage à lama Purtsé

Du samedi 11 au jeudi 16 juillet

### Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Lama Olivier Lebret et Tenzin Wangchouk (Péio)

Samedi 18 et dimanche 19 juillet

### Approche de la pratique du gourou yoga de Milarepa

Sylvain Clénet et droupla Bruno

Du mardi 21 au dimanche 26 juillet

### Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Teundroup et lama Jean-Guy

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

### Approche de la courte pratique d'Amitabha

Lama Kemtcho et lama Trinlé Dorjé

Du mercredi 5 au dimanche 9 août

### Retraite du gourou yoga de Milarepa

Lama Deundam et Sylvain Clénet

Du jeudi 13 au dimanche 16 août

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

### Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 18 au dimanche 23 août

### Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Kemtcho et Sylvain Clénet

Samedi 12 et dimanche 13 septembre

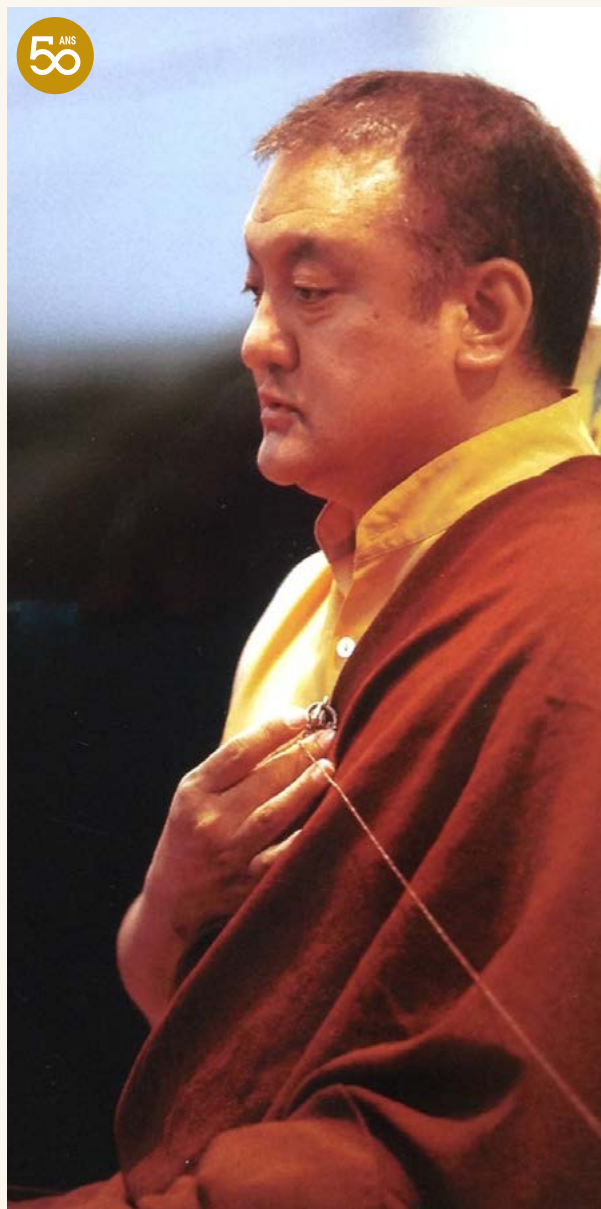
### Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Rabsel

« En la personne de Jigmé Rinpoché, je vous laisse mon cœur. »

**RANGJUNG RIGPÉ DORJÉ, LE XVI<sup>e</sup> GYALWA KARMAPA (1924-1981),**  
en 1975, alors qu'il venait de désigner lama Jigmé Rinpoché comme son représentant officiel en Europe.

## MÉDITATION



Jeudi 11 juin

## Commémoration du parinirvana du xiv<sup>e</sup> Künzik Shamarpa

Comme l'a dit Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa : Mipham Chökyi Lodrö, Sa Sainteté le xiv<sup>e</sup> Künzik Shamarpa, a été et continue d'être notre enseignant, et ses souhaits et bénédictions nous accompagneront toujours. Durant toute son existence, il a déployé l'activité d'un bodhisattva, accomplissant le bienfait des êtres bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir.

## Informations

Événement en lien avec un moment fondateur de l'histoire de Dhagpo.  
Programme de la commémoration à venir, rendez-vous sur [dhagpo.org](http://dhagpo.org)

## MÉDITATION

Du mardi 2 au dimanche 7 juin

## Retraite d'Amitabha

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. Ces quelques jours introduiront une explication des courtes et moyennes pratiques d'Amitabha et des souhaits de renaissance en cette terre pure.

## Enseignants

Lama Kemtcho et lama Trinlé Dorjé

## Important

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Texte nécessaire : Courte et moyenne pratiques d'Amitabha

Contribution : 23 € / jour



## INSTITUT

Du vendredi 5 au dimanche 7 juin

## La vérité de l'origine – les obscurcissements affligeants

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché – Première partie

Quelques jours après avoir atteint l'éveil, le Bouddha a enseigné pour la première fois les quatre vérités des êtres nobles : la vérité du mal-être, la vérité de l'origine de tout mal-être, la vérité de la cessation et la vérité du chemin. La seconde vérité explique comment différents états d'esprit et les actes qui en découlent sont les causes pour l'apparition des mondes et des êtres. Cette seconde vérité est la cause de la première, la vérité du mal-être ; elle est à abandonner.

Elle est présentée en deux parties : les actes et les obscurcissements affligeants. Les obscurcissements affligeants sont les causes des actes. Sont exposées : leurs définitions, la cause de leur apparition, la manière dont ils fonctionnent et dont ils se déploient, etc. Ces explications détaillées nous permettent de développer une plus grande lucidité quant aux différents états d'esprit qui nous traversent afin d'identifier ceux qui sont à cultiver et ceux qui sont à abandonner. Cet enseignement se base sur le huitième chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché, éminent érudit et accompli du xix<sup>e</sup> siècle.

## Enseignants

Les étudiants de l'Institut

## Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé ; pour découvrir ce thème voir :

Introduction aux quatre vérités des nobles, régulièrement programmée.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du vendredi 5 au dimanche 7 juin

**Être créateur de sa vie,  
la responsabilité en question**

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

Enseignant  
Anila Trlné

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 10 au dimanche 14 juin

**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 sessions de méditation introduites par un pratiquant expérimenté, 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.

Enseignants  
Malie Verdickt et Sylvain Clénet

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 13 et dimanche 14 juin

**Approche de la pratique du gourou yoga  
du xvi<sup>e</sup> Karmapa**

La méditation associée au xvi<sup>e</sup> Karmapa, appelée gourou yoga, est un moyen de se relier aux qualités de l'esprit éveillé et de les actualiser en nous. Afin d'accomplir ce gourou yoga, il est tout d'abord nécessaire de se familiariser avec les différentes phases du rituel. S'entraîner à la dimension formelle du rituel nous prépare à mieux recevoir les explications sur le sens.

Enseignant  
Sylvestre Brechotte

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

## Informations

Texte nécessaire : Pratique du gourou yoga du xvi<sup>e</sup> Karmapa

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 13 et dimanche 14 juin

**Sur les pas du Bouddha**

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

Enseignants  
Les étudiants de l'Institut



## MÉDITATION

Du mercredi 17 au dimanche 21 juin

**Retraite du gourou yoga**

Pratiques de fondation du mahamudra

Le gourou yoga est la quatrième et dernière partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. Il s'agit d'une pratique méditative durant laquelle nous nous familiarisons avec l'indifférenciation de notre esprit et de l'esprit éveillé du lama racine, détenteur de la transmission d'une réalisation ininterrompue jusqu'à nos jours. Le lama - ici Karmapa - est envisagé comme Dorjé Tchang qui symbolise le dharmakaya ou l'éveil.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont engagées dans les pratiques de fondation du mahamudra et qui souhaitent recevoir des explications sur le gourou yoga dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1<sup>er</sup> Jamgön Kongtrül (1818 - 1899), intitulé *Le Flambeau de la certitude*. Elles alternent avec des temps de pratique formelle.

Enseignants  
Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

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

## Informations

Texte nécessaire : les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 19 au dimanche 21 juin

**Yoga tibétain de la respiration**

Le Tibet possède sa propre tradition de yoga, le yoga tibétain, peu connu en Europe jusqu'à présent. Dans le yoga tibétain de la respiration, le Shey Tsum Yoga, la respiration est consciemment dirigée à travers le corps et ses différents organes, permettant de nettoyer les canaux d'énergie internes. Grâce à la respiration profonde et consciente, l'esprit est plus calme et le corps, nourri de Qi (énergie) et d'oxygène frais, se renforce. Ce stage convient aussi bien aux débutants qu'aux participants avancés.

Enseignant  
Chumba Lama

**Important**

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

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 210 €



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 20 et dimanche 21 juin

**Prendre soin de soi**

Prendre soin de soi est un chemin de vigilance, de lucidité et de présence. Chaque pensée, chaque parole, chaque acte peut devenir une offrande au bonheur de tous.

Enseignants

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## À NOTER

Samedi 27 et dimanche 28 juin

**Rencontre annuelle des Karma Teksoum Tcheuling (KTT)**

Cette rencontre est principalement destinée aux membres du bureau des Dhagpo urbains (KTT), mais tout membre intéressé est le bienvenu. Ces deux jours ensemble ont pour but d'offrir un espace de partage et d'échange d'informations avec les équipes de Dhagpo.

Animateur(s)

L'équipe de Dhagpo

Important

La présence d'au moins un membre du bureau de chaque KTT est vivement souhaitée.

## MÉDITATION

Samedi 27 et dimanche 28 juin

**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

Lama Trinlé

Important

Avoir assisté à l'Explication de la pratique du bouddha Menla est indispensable, elle est régulièrement programmée.

Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 2 au dimanche 5 juillet

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

Le Sheng Zhen Qi Gong est une combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration, de méditations et de visualisations, qui aident la personne à ouvrir ses méridiens ; l'énergie, le Qi, peut alors circuler en douceur. Cette pratique contribue à structurer les muscles, à renforcer les tendons, et permet de relaxer la colonne vertébrale et les articulations. Le corps devient souple, fort et harmonieux. Par ailleurs, une pratique régulière a pour effet de calmer les émotions perturbatrices telles que le stress, la nervosité et la colère ; elle renforce également le système immunitaire. Le Sheng Zhen Qi Gong permet aussi d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé. Ainsi, l'équilibre mental et physique est retrouvé et l'énergie harmonisée. Notre pratique durant ce stage reflète la douceur, la simplicité et l'état naturel de l'être humain.

Enseignant

Karma Tsultim Namdak

Important

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



Informations

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 : 280 €

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 4 et dimanche 5 juillet

**Introduction aux quatre pensées fondamentales**

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

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 4 et dimanche 5 juillet

## Comprendre le stress pour le vivre autrement

Le stress fait souvent partie intégrante de notre vie. Nos responsabilités, l'environnement parfois difficile, nos attentes et nos exigences sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures. Comment le stress prend-il place? Quels sont ses effets? Quels sont les remèdes à notre portée? Des enseignements du Bouddha apportent un éclairage qui permet de développer notre capacité à comprendre le stress pour le vivre autrement.

Enseignant  
Anila Triné

Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur [dhagpo.org/calendrier](https://dhagpo.org/calendrier)



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du samedi 4 au lundi 6 juillet

## Introduction à la méditation bouddhique

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

Enseignants

Lama Teundroup et Emmanuelle Charenton

Ouvrage utile

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

Contribution: 20 € / jour



## INSTITUT



**Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoché.** Né en 1950 dans la province du Kham (Tibet Oriental), il a débuté ses études à l'âge de neuf ans au monastère de Rumtek (Sikkim, Inde) auprès du xvi<sup>e</sup> Karmapa. Au terme du cycle traditionnel de 12 années d'études de philosophie, le Karmapa lui a conféré le titre de *khenpo* (érudit). *Khenpo* Chödrak a ensuite étudié les tantras bouddhiques pendant six ans, puis il a dirigé l'institut Nalanda des Hautes Études Tibétaines du monastère de Rumtek ainsi que le KIBI (Karmapa International Buddhist Institut) à Delhi. Il est actuellement un des principaux enseignants de Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa.

Du mardi 7 au vendredi 24 juillet

## Trésors bouddhistes de la connaissance

*Les étapes de la méditation – Troisième session*

À la requête du roi du Tibet Mutig Tsenpo, fils du roi Trisong Detsen, Kamalashila, grand pandit indien du viii<sup>e</sup> siècle, a composé *Les étapes de la méditation* (Bhavanakrama). La première des trois parties décrit de manière détaillée les étapes de la familiarisation avec la quiétude mentale, puis avec la vision supérieure, et enfin les chemins et les terres. Tous les écrits ultérieurs sur la méditation composés par les maîtres tibétains s'appuient sur ce texte. *Khenpo* Chödrak Tenphel Rinpoché continue cette année à expliquer ce texte en détail, permettant à chacun d'approfondir son apprentissage de la méditation bouddhique.

Organisation du cours

Il se déroule sur trois semaines :

- du mardi 7 au vendredi 10 juillet ;
- du lundi 13 au vendredi 17 juillet ;
- du lundi 20 au vendredi 24 juillet.

(11, 12, 18 et 19 juillet : jours de pause)

Il est possible de suivre seulement une semaine de cours.

Activités complémentaires à l'enseignement du matin :

- une session d'étude en groupe ;
- des sessions de pratique.

Informations

Début du stage : mardi 7 juillet à 10 h 30

Bien qu'accessible à tous, cet enseignement demande une familiarisation avec les notions philosophiques bouddhiques.

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

Contribution : 30 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du lundi 6 au vendredi 10 juillet

**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 représentations éveillées, dans le respect de la tradition. Il anime des stages en France et à l'étranger. Au cours de ce stage, une statuette du patriarche Bodhidharma est réalisée (25 cm). D'autres motifs (ornements, symboles, etc.) sont proposés pour les débutants.

## Enseignant

Richard Granado

## Important

Stage limité à 12 personnes

## Informations

Réservation au 06 24 75 81 78

richardgranado108@gmail.com

Frais de session (animation et matériel) : 350 €



## MÉDITATION



Jeudi 9 juillet

**Hommage à lama Purtsé**

Lama Purtsé est arrivé à la fin des années 70 à Dhagpo, envoyé par le xvi<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa pour accompagner Guendune Rinpoché. Sa dévotion, son enthousiasme pour la méditation et surtout sa simplicité ont inspiré les milliers de personnes qui l'ont rencontré. Il nous a quittés en 2016 en déployant tous les signes d'un grand méditant.

## Informations

Programme de la commémoration à venir, rendez vous sur [dhagpo.org](http://dhagpo.org)

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 11 et dimanche 12 juillet

**Sur les pas du Bouddha**

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

## Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 11 au mardi 14 juillet

**Connaissance de soi, ouverture à l'autre**

## Comment réussir à se comprendre ?

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

## Enseignants

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du samedi 11 au jeudi 16 juillet

**Retraite de Chenrezik**

## Cultiver la compassion universelle

Les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun de nous s'expriment en aspects de sagesse, Chenrezik représente la compassion universelle ; 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. Ce stage est l'occasion d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.

## Enseignants

Lama Olivier Lebre et Tenzin Wangchouk (Péïo)

## Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont habituées à cette pratique ou qui ont au moins suivi une approche de la pratique de Chenrezik, voir les 12 et 13 septembre.

## Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

## Ouvrages utiles

*Explications de la méditation-récitation de Chenrezik*, de lama Jigmé Rinpoché

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

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du vendredi 17 au dimanche 19 juillet

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

Lorsque nous souhaitons comprendre l'enseignement du Bouddha, nous l'abordons trop souvent comme un apprentissage ordinaire, impatient d'agir et d'obtenir des résultats tangibles. Or, pour retirer un véritable bienfait de ces enseignements, trois phases sont indispensables : en prendre connaissance, y réfléchir et enfin les intégrer profondément. Dans une démarche à la fois philosophique et méditative, ce stage propose de découvrir ou redécouvrir ces trois aspects de la pratique afin de mieux appréhender la situation qui est la nôtre. À partir des trois mises en mouvement de la roue de Dharma, les intervenants donnent les éléments nécessaires pour parcourir les différentes étapes du cheminement spirituel.

## Enseignants

Lama Tcheudreun et Dominique Thomas

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 18 et dimanche 19 juillet

**Approche de la pratique du gourou yoga de Milarepa**

La méditation associée à Milarepa, appelée gourou yoga, est un moyen de se relier aux qualités de l'esprit éveillé et de les actualiser en nous. Milarepa est l'exemple même à la fois d'un disciple dévoué et d'un maître bienveillant. Il est connu pour son renoncement, son ardeur à méditer mais aussi pour ses chants spontanés, expression de la sagesse et de la compassion. Afin d'accomplir ce gourou yoga, il est tout d'abord nécessaire de se familiariser avec les aspects formels : les différentes phases du rituel, les gestes qui accompagnent la méditation, les chants et les musiques, ainsi que la confection des offrandes. S'entraîner à la dimension formelle du rituel nous prépare à mieux recevoir les explications sur le sens.

## Enseignants

Sylvain Clénet et droupla Bruno

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

## Informations

Texte nécessaire : Pratique du gourou yoga de Milarepa

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION



Samedi 18 et dimanche 19 juillet

**Saraha Un éveil poétique**

Saraha, grand pratiquant du bouddhisme tantrique, est une des figures les plus emblématiques de l'Inde de la fin du premier millénaire, une époque à l'activité religieuse et littéraire foisonnante. Il avait un mode de vie bouddhiste non traditionnel et enseignait d'une façon également non conventionnelle, à travers des chants spontanés. Parfois ésotériques, parfois amusants, les chants adamantins expriment le point de vue de Saraha sur la nature de l'esprit, sur l'importance du lama, sur la société ainsi que sur d'autres thèmes. Durant ces deux jours, Lara Braitstein nous introduit à la vie et à la poésie de Saraha.

## Enseignant

Lara Braitstein est l'auteure des *Chants adamantins : étude, traduction et édition critique tibétaine* (Rabsel Éditions, 2018), une étude des chants mahamudra composés par Saraha au IX<sup>e</sup> siècle. Elle est professeure à l'université Mc Gill (Montréal, Canada) où elle enseigne le bouddhisme indien et tibétain.



## Informations

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ;

pour les autres langues, voir [dhago.org/inscription](https://dhago.org/inscription)

Événement en lien avec un moment fondateur de l'histoire de Dhago.

Programme de la commémoration à venir, rendez-vous sur [dhago.org](https://dhago.org)

Contribution : 25 € / jour



**Lama Jampa Thayé** est un érudit et un maître de méditation des traditions sakya et karma kagyü. Citoyen britannique, né en 1952, il a reçu les enseignements et les initiations d'un très grand nombre de maîtres, en particulier de Karma Thinley Rinpoché dont il est le régent depuis 1988. Il a enseigné à l'université de Manchester où il a obtenu un doctorat pour son travail sur l'histoire religieuse tibétaine. Aujourd'hui, il enseigne au KIBI (Karmapa International Buddhist Institut, Delhi) et dans le monde entier ; il est l'auteur de nombreux ouvrages. Il est apprécié pour sa connaissance des textes traditionnels qu'il sait commenter de manière accessible pour les Occidentaux.

#### DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 25 et dimanche 26 juillet

### Introduction au *lojong*

Goûter à l'entraînement de l'esprit – Deuxième partie

L'entraînement de l'esprit est une méthode du bouddhisme du grand véhicule permettant qu'un changement s'opère dans notre esprit, ordinairement attaché à son identité et perdu dans une forme d'autocomplaisance. Cette méthode permet de révéler la vaste compassion et la profonde sagesse de l'esprit d'éveil. S'appuyant sur le commentaire de Karma Thinley Rinpoché (1931-), lama Jampa Thayé approchera au cours de ce weekend le thème des *Sept points de l'entraînement de l'esprit*.

#### Informations

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

Contribution : 25 € / jour

#### INSTITUT

Du lundi 27 au vendredi 31 juillet

### *La Différenciation détaillée des trois disciplines*

Troisième partie

Dans cet ouvrage, Sakya Pandita Künga Gyaltzen (1182–1251), un des pères fondateurs de la lignée sakya et enseignant éminent respecté par toutes les traditions du bouddhisme tibétain, présente les trois disciplines (*dom sum*) soutenant la pratique bouddhique : la discipline de libération individuelle, de bodhisattva et du vajrayana. Les préceptes de chacune sont expliqués ainsi que les contradictions apparentes entre leurs différents niveaux. La connaissance des diverses disciplines associées à la pratique bouddhique est un prérequis pour toute personne qui envisage le chemin de manière sérieuse. Lama Jampa Thayé, fort de sa double appartenance aux lignées sakya et kagyü, continue cette année à expliciter ce texte et à élucider les divergences de vue portant sur certains points.

#### Informations

Bien qu'accessible à tous, cet enseignement demande une familiarisation avec les notions philosophiques bouddhiques.

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

Contribution : 25 € / jour

## MÉDITATION

Du mardi 21 au dimanche 26 juillet

**Retraite intensive de méditation bouddhique**

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

## Enseignants

Lama Teundroup et lama Jean-Guy

## Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une introduction à la méditation bouddhique voir du 4 au 6 juillet, du 7 au 9 août, et les 12 et 13 septembre.

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 23 au dimanche 26 juillet

**Comment dire ?****Pour une juste communication**

Être en relation, c'est communiquer. C'est en développant une plus grande présence à nous-même que nous pouvons établir une communication plus lucide avec les autres. Durant ce stage, nous explorons ce qu'est la parole juste et nous découvrons la manière de nous y entraîner.

## Enseignant

Anila Triné

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 août**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.

## Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 août**Approche de la courte pratique d'Amitabha**

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. Ce stage nous introduit à la courte pratique d'Amitabha et des souhaits de renaissance en cette terre pure.

## Enseignants

Lama Kemtcho et lama Trinlé Dorjé

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.  
Accessible aux débutants

## Informations

Texte nécessaire : Courte pratique d'Amitabha

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 1<sup>er</sup> au mardi 4 août**Rencontrer ses émotions**

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

## Enseignants

Lama Shedroup et lama Jean-Guy

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mercredi 5 au dimanche 9 août

**Retraite du gourou yoga de Milarepa**

La méditation associée à Milarepa, appelée gourou yoga, est un moyen de se relier aux qualités de l'esprit éveillé et de les actualiser en nous. Milarepa est l'exemple même à la fois d'un disciple dévoué et d'un maître bienveillant. Il est connu pour son renoncement, son ardeur à méditer mais aussi pour ses chants spontanés, expression de la sagesse et de la compassion. Afin d'accomplir ce gourou yoga, il est tout d'abord nécessaire de se familiariser avec les aspects formels : les différentes phases du rituel, les gestes qui accompagnent la méditation, les chants et les musiques, ainsi que la confection des offrandes. S'entraîner à la dimension formelle du rituel nous prépare à mieux recevoir les explications sur le sens.

## Enseignants

Lama Deundam et Sylvain Clénet

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Texte nécessaire : Pratique du gourou yoga de Milarepa

Contribution : 23 € / jour





**Lama Jigmé Rinpoché** est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé, auprès de qui il est demeuré durant les nombreuses années de son apprentissage. Après 50 ans d'activité inlassable en Europe pour rendre accessible le message du Bouddha, Rinpoché a acquis une solide connaissance des Occidentaux. Son exemple et son enseignement accessible inspirent tous ceux qui le rencontrent, partout dans le monde. Représentant en Europe du xvii<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 [dhagpo.org/ressources](https://dhagpo.org/ressources)

**Du jeudi 13 au dimanche 16 août**

## 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-même et aux autres. Par une dynamique progressive faite d'enseignements, de méditations guidées et de moments d'échanges, lama Jigmé Rinpoché nous montre comment, à partir de ce que nous sommes, cultiver les qualités qui enrichissent notre vie quotidienne et soutiennent la voie vers la libération. Au cours de chaque stage, Rinpoché aborde un thème particulier du bouddhisme ouvrant à une pratique au jour le jour, faite de clarté et de compassion.

#### Enseignants

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

#### Informations

Début du stage : jeudi 13 à 10 h 30

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

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

Événement en lien avec un moment fondateur de l'histoire de Dhagpo.

Programme de la commémoration à venir, rendez-vous sur [dhagpo.org](https://dhagpo.org)

Contribution : 28 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 6 au dimanche 9 août

**Être là...****Cultiver présence et écoute bienveillante**

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

Enseignant  
Anila Trinlé

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du vendredi 7 au dimanche 9 août

**Introduction à la méditation bouddhique**

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

Enseignants

Lama Kemtcho et Tenzin Wangchouk (Péio)

Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 18 au dimanche 23 août

**Retraite intensive de méditation bouddhique**

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

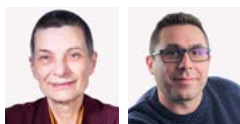
Enseignants

Lama Kemtcho et Sylvain Clénet

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une introduction à la méditation bouddhique voir du 4 au 6 juillet, du 7 au 9 août, et les 12 et 13 septembre.

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Du jeudi 20 au dimanche 23 août

**Stage adolescents****Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel**

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

Enseignants

Association Cœur Guerrier  
et lama Trinlé Dorjé

Informations

Stage pour adolescents (14 - 17 ans)  
Stage limité à 14 personnes

**Important**

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

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



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 22 et dimanche 23 août

Introduction aux six *paramitas*

La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. L'application de ces qualités éveillées (skt. *paramitas*) fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits : le sien et celui des autres. Ce stage introduit au sens des *paramitas* du point de vue relatif et à la manière de les mettre en œuvre au quotidien.

Enseignants

Lama Dorjé Puntso et Dominique Thomas

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 26 au dimanche 30 août

## Dessiner le Bouddha Amitabha Ses attributs

Le dessin peut être un moyen de compréhension de l'iconographie bouddhique tibétaine. En effet, chaque détail de la déité présente une signification symbolique ; il en est de même pour son environnement. De 1978 à 1990, Max a étudié l'art sacré auprès du fameux maître d'art Sherab Palden Beru (1911–2012) reconnu par le XVI<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 gadri.

Enseignant

Max

**Important**

Stage limité à 12 personnes

Informations

Il est utile d'avoir des notions de dessin.

Le matériel est fourni.

Contribution : 25 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 29 et dimanche 30 août

## Sur les pas du Bouddha

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

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION



**Phakchok Rinpoche** appartient à la nouvelle génération de maîtres bouddhistes tibétains. Né en 1981, il est reconnu comme le septième Phakchok Rinpoche, l'incarnation d'un éminent enseignant et maître de méditation.

Il obtient l'ordination de Sa Sainteté le Dalaï-Lama et reçoit une éducation et un entraînement poussés en philosophie et en méditation bouddhiques, étudiant avec certains des maîtres les plus accomplis des temps modernes. Ses enseignants principaux étaient son grand-père, Kyapjé trülku Urgyen Rinpoche et Nyoshul Khen Rinpoche. Rinpoche a terminé son éducation à l'institut Dzongsar d'études bouddhiques supérieures, à Bir (Inde), où il a reçu la qualification de *khenpo*.

Rinpoche voyage dans le monde entier, enseignant dans les centres, universités et monastères bouddhiques, de l'Asie aux États-Unis, de l'Afrique du Sud à l'Europe.

Samedi 29 et dimanche 30 août

Méditation victorieuse :  
instructions essentielles tirées  
du *Samadhi Raja Sutra*

On parle souvent de la méditation comme d'une pratique unique et uniforme, alors qu'il existe en réalité d'innombrables techniques méditatives, visant des objectifs variés. Dans le cadre du bouddhisme, la méditation est un outil pour cheminer vers une liberté qui va au-delà d'une relaxation. Cependant, pour progresser réellement, ces méthodes doivent impérativement être associées à une compréhension profonde du fonctionnement de notre esprit et de notre perception du monde. Phakchok Rinpoche explique comment acquérir cette vision juste. L'objectif est de pratiquer une méditation qui ait un véritable impact sur notre vie pour nous permettre d'évoluer au-delà de toutes nos insatisfactions. Pour soutenir son propos, Phakchok Rinpoche s'appuie sur le *Samadhi Raja Sutra*, l'un des enseignements majeurs de la tradition bouddhiste du mahayana, qui montre combien la combinaison de différents facteurs clés comme l'esprit d'éveil et la pratique des *paramitas* est nécessaire pour que ce processus soit profondément transformatif.

Enseignants

Phakchok Rinpoche

Informations

Début du stage : samedi 29 à 10 h

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

Contribution : 28 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 4 au dimanche 6 septembre

**Sesshin zen**

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

Enseignant  
Claude Magne

**Important**

Le stage débute vendredi 4 à 19 h avec le dîner 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

Vanessa Simon : [vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com](mailto:vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com) - 06 32 93 77 11

Frais de session : contacter l'accueil

## INSTITUT

Du vendredi 4 au dimanche 6 septembre

**La vérité de l'origine –  
les obscurcissements affligeants**

Restitution de l'enseignement de *khenpo Chödrak Rinpoché* – Deuxième partie

Quelques jours après avoir atteint l'éveil, le Bouddha a enseigné pour la première fois les quatre vérités des êtres nobles : la vérité du mal-être, la vérité de l'origine de tout mal-être, la vérité de la cessation et la vérité du chemin. La seconde vérité explique comment différents états d'esprit et les actes qui en découlent sont les causes pour l'apparition des mondes et des êtres. Cette seconde vérité est la cause de la première, la vérité du mal-être ; elle est à abandonner.

Elle est présentée en deux parties : les actes et les obscurcissements affligeants. Les obscurcissements affligeants sont les causes des actes. Sont exposées leurs définitions, la cause de leur apparition, la manière dont ils fonctionnent et se déploient, etc. Ces explications détaillées nous permettent de développer plus de lucidité quant aux différents états d'esprit qui nous traversent afin d'identifier ceux qui sont à cultiver et ceux qui sont à abandonner. Cet enseignement se base sur le huitième chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché, éminent érudit et accompli du XIX<sup>e</sup> siècle.

Enseignants  
Les étudiants de l'Institut

## Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé ; pour découvrir ce thème voir : Introduction aux quatre vérités des nobles, régulièrement programmée.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 5 et dimanche 6 septembre

**La présence** Un savoir être à cultiver

Quand nous désirons accompagner une personne en souffrance et 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-même et aux autres.

Enseignant  
Anila Trinlé

## Informations

Ce stage est en ligne, rendez-vous sur [dhagpo.org/calendrier](http://dhagpo.org/calendrier)



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Samedi 5 et dimanche 6 septembre

**Introduction au concept de santé  
en médecine tibétaine**

Philippe Cau, président de l'association Médicale France Tibet, nous propose d'aborder ensemble l'état de bonne santé, l'équilibre des trois humeurs ainsi que les causes générales des maladies, la diététique, la digestion et la fatigue chronique. Nous évoquons aussi l'adaptation à notre environnement climatique, notre comportement tant physique que psychique, les troubles du sommeil et de l'humeur, les moyens diagnostiques et les différentes approches de traitement. Enfin, des massages et des respirations aisément applicables sont enseignés.

Enseignant  
Philippe Cau

Frais de session : 70 € à régler sur place à Philippe Cau.



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 12 et dimanche 13 septembre

**Introduction à la méditation bouddhique**

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

Enseignants  
Sylvain Clénet

## Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



**Thinley Rinpoché**, né en 1975, a été reconnu *tülku* – manifestation d'un maître bouddhiste – par le xvi<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa (1924–1981). 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 vendredi 11 au dimanche 13 septembre**

## Le Soutra des aspirations à la conduite excellente

Cinquième session

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 continue l'explication détaillée du deuxième des *Cinq Soutras souverains*.

### Informations

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

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

### Ouvrages utiles

Retrouvez les explications données par le Karmapa ainsi que les cinq soutras dans le livret *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).

Contribution : 28 € / jour

## MÉDITATION

**Samedi 12 et dimanche 13 septembre**

## Approche de la pratique de Chenrezik

Les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun de nous s'expriment en aspects de sagesse ; Chenrezik représente la compassion universelle, 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

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

Contribution : 20 € / jour

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

**Samedi 19 et dimanche 20 septembre**

## Sur les pas du Bouddha

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

### Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

**Samedi 26 et dimanche 27 septembre**

## À la recherche de la paix intérieure

### Qu'est ce que le bien-être ?

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

### Enseignants

Lama Shedroup et Lama Dordjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



# Académie Diwakar

## Enseigner un Dharma authentique au XXI<sup>e</sup> siècle

En 1996, Mipham Chökyi Lodrö, le xiv<sup>e</sup> Künzik Shamarpa, dessine les plans d'un *shedra* - un lieu d'études supérieures en philosophie bouddhique - afin d'offrir une éducation au Dharma du Bouddha pour qu'il puisse à terme être diffusé de par le monde.

En 1997, Künzik Shamarpa invite le professeur Sempa Dorjé à devenir l'un des tuteurs de Thayé Dorjé, le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, en matière de textes classiques du bouddhisme indien et tibétain. Il requiert également le concours de ce professeur éminent de l'Institut Central des Hautes Études Tibétaines de l'Université de Sanskrit de Sarnath pour établir le cursus du futur *shedra*.

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

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

Au terme de leurs études philosophiques, certains diplômés choisissent d'effectuer une retraite traditionnelle de trois ans pour s'équiper d'un bagage de pratique complémentaire à l'apprentissage de la philosophie.

Dirigée depuis 2018 par *khenpo* Wangdu, l'Académie Diwakar compte aujourd'hui quelque 150 étudiants – chiffre en progression constante depuis son ouverture. L'académie a également une activité éditoriale, avec la publication de textes clés de la lignée karma kagyü.



Académie Diwakar (Inde)

« La visée et l'orientation de l'éducation ne devraient pas se limiter à l'accumulation d'informations au service de la richesse extérieure, mais aider à développer la conscience, aider les jeunes à cultiver leurs valeurs innées de sagesse et de compassion pour le bienfait de la société. »

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



Dhagpo Kagyu Ling, Dhagpo Kundreul Ling, Dhagpo Bordeaux et Dhagpo Poitiers

## Un pont entre l'Asie et l'Occident

Chaque année depuis 2014, des enseignants de l'Académie Diwakar viennent expliquer en détail les textes fondamentaux du bouddhisme à Dhagpo Kagyu Ling, Dhagpo Kundreul Ling et dans les centres urbains (KTT).

Ces explications sont ensuite révisées et répétées au cours de l'année en groupes d'étude.

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

Créer les conditions pour l'apprentissage, la contemplation et la méditation est au cœur de l'ancrage de la sagesse bouddhiste en Occident et de son assimilation par les pratiquants contemporains. Selon le souhait de Künzik Shamarpa, l'Académie Diwakar contribue ainsi directement au déploiement du Dharma du Bouddha sous nos horizons. Dans ce monde versatile, rendre accessibles à tous les méthodes pour asseoir la paix intérieure ne saurait être plus opportun.

[www.diwakar.org](http://www.diwakar.org)

# 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 :

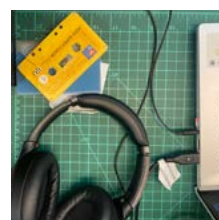
- 15 000 livres en anglais, français, allemand, etc.;
- 5 800 volumes en langue tibétaine ;
- 3 000 cassettes audio en cours de numérisation.

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 : [catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.org](http://catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.org)

# Mettre en œuvre le Dharma au quotidien

## Du coussin à la vaisselle !

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

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

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

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

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



### Contribuer à l’activité du centre

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



### S’investir régulièrement

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



### Expérimenter la vie communautaire

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

**Rendez-vous sur le site internet de Dhagpo pour plus de détails : [dhagpo.org](http://dhagpo.org)**

# Un centre près de chez vous



## 1 – DHAGPO KAGYU LING

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



## 2 – DHAGPO KUNDREUL LING

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



## 3 – KARMA EUZER LING

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



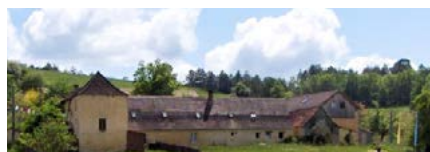
## 4 – DHAGPO PARIS

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



## 5 – DHAGPO BORDEAUX

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



## 6 – DHAGPO DEDRÖL LING, MARFOND

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



## 7 – INSTITUT KARMAPA

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



## 8 – KARMA MIGYUR LING

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



## 9 – KARMA SAMTEN LING

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



## 10 – BODHI PATH RENCHEN ULM

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



## 11 – DHAGPO MÖHRA

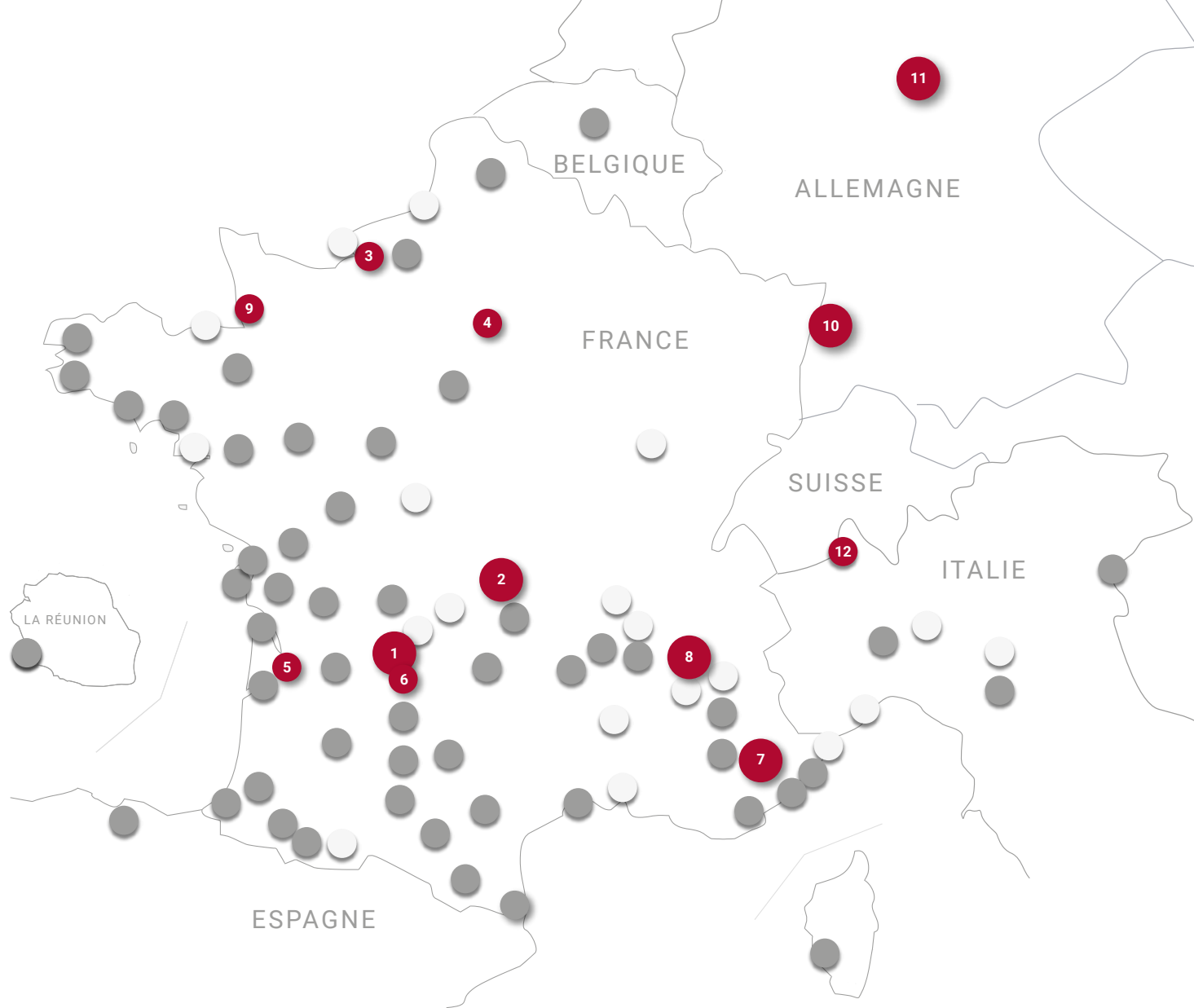
Tél. +49 (0) 36 95 85 07 52  
info@dhagpo-moehra.org  
dhagpo-moehra.org



## 12 – BODHI PATH BORDO

bordo@bodhipath.org  
bordo.org

**Pour en savoir plus rendez-vous sur [dhagpo.org/centres](http://dhagpo.org/centres)**



### ● Centres urbains de Dhagpo

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

### ● Groupes du Dharma

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

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

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ

# Modalités d'inscription

## Inscription

---

### EN LIGNE

---

- ▶ Le mode de réservation à privilégier est ZöpaWeb. Il s'agit de l'outil le plus rapide et le plus simple pour vous inscrire.  
**Accéder à ZöpaWeb : [dhagpo.org/inscription](http://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 choix du règlement (totalité ou acompte de 30 %).

## Informations

---

### STAGE

---

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

### REPAS

---

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

### HÉBERGEMENT

---

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

## Contribution financière

---

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

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

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

### CARTE DE MEMBRE

---

Dhagpo Kagyu Ling est une association loi 1901. Il est indispensable d'en être membre pour participer aux activités. Karmé Dharma Chakra (KDC) est la congrégation monastique qui abrite l'association Dhagpo Kagyu Ling.

▶ Adhésion standard : **15 €**

▶ Adhésion réduite\* : **10 €**

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

### ENSEIGNEMENTS

---

#### Contribution à l'organisation des stages

▶ Elle est précisée dans le descriptif de chaque stage.

#### Forfait « LE PASS »

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

### REPAS ET HÉBERGEMENT

---

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

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

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

## Contact

---

### NOUS CONTACTER

---

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

▶ **mail** : [contact@dhagpo.org](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> ;
- ▶ 440 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 précités peut venir partager ce mode de vie sur du court, moyen ou long terme.

## Respect de l'environnement

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



Phase finale du terrassement

## Ce projet a besoin de votre soutien !

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

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

L'Entrée vers l'état de pandit du 1<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.



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

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

Vous pouvez vous procurer les boîtes à Dhagpo.



Vue d'ensemble du projet

## Soutenir ce projet

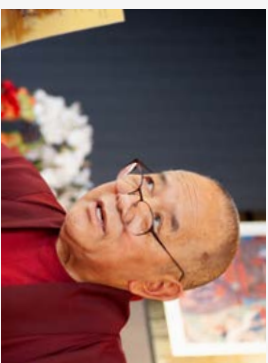
- ▶ faire un don (n'ouvrant pas droit à la réduction d'impôt) ;
- ▶ vous procurer l'une des boîtes d'apprentissage (voir ci-contre)
- ▶ faire un prêt ou une donation

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

SCANNER POUR DONNER



L 1		M 1	S 1	M 1	
M 2	Retraite d'Amriabha	J 2	Qi gong	D 2	Introduction au karma Approche de la conduite pratique d'Amriabha
M 3		V 3	L 3	J 3	
J 4		S 4	M 4	V 4	Introduction aux quatre pensées fondamentales
V 5	La vérité de l'origine – les obscurcissements affligeants	D 5	M 5	S 5	Rencontrer ses émotions Retraite du gourou yoga de Milarepa
S 6	Première partie	L 6	J 6	D 6	Ère la... Cultiver présence et écoute diavellante
D 7	Être créateur de sa vie, la responsabilité en question	M 7	V 7	L 7	Ère la... Cultiver présence et écoute diavellante Deuxième partie
L 8		M 8	S 8	M 8	Session zen Un savoir être à cultiver
M 9		J 9	D 9	M 9	La présence : les quatre assises affligées Introduction au concept de santé en médecine tibétaine
M 10	Yoga et méditation	V 10	L 10	J 10	Introduction à la méditation bouddhique
J 11	Commemoration du parinirvana du xiv <sup>e</sup> Kuntzik Shampapa	S 11	M 11	V 11	Le Soutra des aspirations à la conduite excellente Cinquième session Thinley Rinpoché
V 12		D 12	M 12	S 12	Clarté et compassion Lama Jigmé Rinpoché
S 13	Approche de la pratique du gourou yoga du xiv <sup>e</sup> Kamapa	L 13	J 13	D 13	Introduction à la méditation bouddhique Approche de la pratique de Chenrezik
D 14	Sur les pas du Bouddha	M 14	V 14	L 14	
L 15		M 15	S 15	M 15	
M 16		J 16	D 16	M 16	
M 17	Retraite du gourou yoga	V 17	L 17	J 17	
J 18		S 18	M 18	V 18	Retraite intensive de méditation bouddhique
V 19	Yoga tibétain de la respiration	D 19	M 19	S 19	Sur les pas du Bouddha
S 20	Prendre soin de soi	L 20	J 20	D 20	Stage adolescents Cœur Guerrier du plaisir virtuel au bonheur du réel
D 21		M 21	V 21	L 21	
L 22		M 22	S 22	M 22	Introduction aux six paramitas
M 23		J 23	D 23	M 23	
M 24		V 24	L 24	J 24	
J 25		S 25	M 25	V 25	
V 26		D 26	M 26	S 26	Dessiner le Bouddha A la recherche de la paix intérieure
S 27	Pratique intensive du bouddha Menla	L 27	J 27	D 27	
D 28	Rencontre annuelle des Kama Takson Tshewling (KTT)	M 28	V 28	L 28	Méditation victorieuse : instructions essentielles tirées du Soutra Soutra Phakchok Rinpoché
L 29		M 29	S 29	M 29	
M 30		J 30	D 30	M 30	La différenciation détaillée des trois disciplines Troisième partie Lama Jampa Thayé
V 31		L 31			



Du mardi 7 au vendredi 24 juillet  
**Trésors bouddhistes de la connaissance**  
Les étapes de la méditation – Troisième session  
Khenpo Chödrak Tempheal Rinpoché



Samedi 25 et dimanche 26 juillet  
**Introduction au lojong**  
Goûter à l'entraînement de l'esprit – Deuxième partie  
Du lundi 27 au vendredi 31 juillet  
**La Différenciation détaillée des trois disciplines** Troisième partie  
Lama Jampa Thayé



Du jeudi 13 au dimanche 16 août  
**Clarté et compassion**  
Retraite d'étude et de méditation  
Lama Jigmé Rinpoché



Samedi 29 et dimanche 30 août  
**Méditation victorieuse : instructions essentielles tirées du Samadhi Raja Soutra**  
Phakchok Rinpoché



Du vendredi 11 au dimanche 13 septembre  
**Le Soutra des aspirations à la conduite excellente**  
Cinquième session  
Thinley Rinpoché