



50 ANS YEARS  
ANNOS  
JAHRE

# Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

## Programme

Octobre 2025 à mai 2026



Les huit stupas du Jardin de Sukhavati inauguré par  
Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa le 14 août 2023



## 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](http://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.

## Une dynamique continue

50 ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE

Ces cinq ressources complémentaires sont désormais en place, alors que Dhagpo Kagyu Ling célèbre ses 50 ans tout au long de l'année 2025.

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

Pour en savoir plus sur la célébration des 50 ans de Dhagpo, rendez-vous sur : [dhagpo.org/bouddhisme/50-ans](http://dhagpo.org/bouddhisme/50-ans)



# 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
- ▶ 13 h 30 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)





## DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

# Agenda

### DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 4 et dimanche 5 octobre

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

Anila Triné

Samedi 11 et dimanche 12 octobre

#### L'ouverture du cœur

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Du jeudi 23 octobre au dimanche 26 octobre

#### Comprendre la souffrance du deuil

Anila Triné

Du lundi 27 au jeudi 30 octobre

#### Stage adolescents

Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel

Association Cœur Guerrier et Sylvain Clénet

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

EN LIGNE

#### Faire de l'impermanence une alliée

Anila Triné

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre

STAGE INVITÉ

#### Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 22 et dimanche 23 novembre

EN LIGNE

#### Le courage de l'éthique

Anila Triné

Samedi 29 et dimanche 30 novembre

#### Les fonctionnements de l'esprit

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Du mercredi 10 au dimanche 14 décembre

#### Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Malie Verdickt et Sylvain Clénet

Du vendredi 12 au dimanche 14 décembre

STAGE INVITÉ

#### Sesshin zen

Claude Magne

Samedi 3 et dimanche 4 janvier

EN LIGNE

#### La vulnérabilité, moteur du changement

Anila Triné

Du jeudi 5 au dimanche 8 février

STAGE INVITÉ

#### Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 7 et dimanche 8 février

EN LIGNE

#### De la peur à l'autonomie

Anila Triné

Du jeudi 12 au dimanche 15 février

#### Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Anila Triné

Samedi 21 et dimanche 22 février

#### Accueillir l'impermanence

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Du mercredi 4 au dimanche 8 mars

#### Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Malie Verdickt et Sylvain Clénet

Du vendredi 6 au dimanche 8 mars

STAGE INVITÉ

#### Sculpture sacrée Modelage

Richard Granado

Samedi 7 et dimanche 8 mars

EN LIGNE

#### Cultiver une parole juste

Anila Triné

Samedi 14 et dimanche 15 mars

#### Le lâcher-prise

Lama Namdak

Du mercredi 18 au dimanche 22 mars

#### Dessiner le Bouddha

Max

Du mercredi 25 au dimanche 29 mars

#### Qi gong et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Droupla Elsa et Sylvain Clénet

Du vendredi 3 au dimanche 5 avril

STAGE INVITÉ

#### Sesshin zen

Sylvie Manneveau

Samedi 11 et dimanche 12 avril



## De la culpabilité à l'estime de soi

Anila Triné

Du mercredi 15 au dimanche 19 avril

## Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 mai

## Empathie et compassion

Anila Triné

Du samedi 23 au lundi 25 mai

## Rencontrer ses émotions

Lama Shedroup

Samedi 30 et dimanche 31 mai



## Vivre et accompagner le deuil

Anila Triné

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

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

## Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 22 et dimanche 23 novembre

## Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

## Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février

## Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

Samedi 21 et dimanche 22 mars

## Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

Samedi 11 et dimanche 12 avril

## Se rencontrer tel que l'on est

Les étudiants de l'Institut

Samedi 30 et dimanche 31 mai

## Sur les pas du Bouddha

Les étudiants de l'Institut

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 4 et dimanche 5 octobre

## Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

Samedi 11 et dimanche 12 octobre

## Introduction aux quatre pensées fondamentales

Lama Sherab Kunzang et Droupla Valentin

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

## Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

Samedi 15 et dimanche 16 novembre

## Introduction aux cinq agrégats

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Lama Sherab Kunzang et Lama Dorjé Puntso

Samedi 13 et dimanche 14 décembre

## Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Lama Tcheudreun et Dominique Thomas

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février

## Introduction au refuge

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Samedi 14 et dimanche 15 février

## Introduction à la méditation bouddhique

Emmanuelle Charenton et lama Jean-Guy

Samedi 21 et dimanche 22 février

## Introduction aux quatre vérités des êtres nobles

Lama Tcheudreun et lama Sherab Kunzang

Samedi 28 et dimanche 29 mars

## Introduction aux quatre qualités illimitées

Droupla Valentin

Samedi 4 et dimanche 5 avril

## Introduction à l'interdépendance

Dominique Thomas et droupla Valentin

Samedi 18 et dimanche 19 avril

## Introduction à la méditation bouddhique

Lama Kemptcho et Sylvain Clénet

Samedi 9 et dimanche 10 mai

## Introduction à l'esprit d'éveil

Lama Dorjé Puntso

Du samedi 23 au lundi 25 mai

## Introduction à la méditation bouddhique

Lama Triné Dorjé et lama Teundroup



## INSTITUT

Acquérir une éducation

Samedi 4 et dimanche 5 octobre

### Histoire du bouddhisme - Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du lundi 20 au dimanche 26 octobre

### Tibétain Apprentissage de la lecture

Les traducteurs de l'Institut

Du vendredi 21 au dimanche 23 novembre

### La vérité du mal-être

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 29 et dimanche 30 novembre

### Histoire du bouddhisme - Deuxième partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 3 au dimanche 7 décembre

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

Les traducteurs de l'Institut

Du vendredi 6 au dimanche 8 février

### La vérité de l'origine - les actes Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Samedi 14 et dimanche 15 mars

### Les véhicules - Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mercredi 1<sup>er</sup> au dimanche 5 avril

### Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

Les traducteurs de l'Institut

Du vendredi 10 au dimanche 12 avril

### La vérité de l'origine - les actes Deuxième partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du lundi 13 au dimanche 19 avril

### Les véhicules

Restitution intensive de l'explication de *khenpo*

Chödrak Rinpoché pour les étudiants des KTT

Les étudiants de l'Institut

Samedi 2 et dimanche 3 mai

### Les véhicules - Deuxième partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du vendredi 8 au dimanche 10 mai

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

### Le Sutra des aspirations à la conduite excellente Quatrième session

Thinley Rinpoché

Du mercredi 27 au dimanche 31 mai

### Tibétain Apprentissage de la grammaire

Les traducteurs de l'Institut



## MÉDITATION

Apaiser et clarifier l'esprit

Samedi 11 et dimanche 12 octobre

### Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Teundroup

Du mercredi 15 au dimanche 19 octobre

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

### Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 1

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 21 au dimanche 26 octobre

### Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Lama Jean-Guy et Lama Olivier Lebret

Du lundi 27 octobre au dimanche 2 novembre

### Lojong Première partie

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

Vendredi 31 octobre

### Commémoration du parinirvana de lama Guendune Rinpoché

Du mercredi 5 au mardi 11 novembre

### Accumulation de pratique

Samedi 15 et dimanche 16 novembre

## Approche du *lojong*

La spiritualité dans la vie quotidienne

Lama Shedroup

Samedi 22 et dimanche 23 novembre

## Explication de la pratique du bouddha Menla

Lama Trlné

Du mardi 25 au dimanche 30 novembre

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Tenzin Wangchouk (Péio)

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

## Approche de la pratique de Tara Verte

Lama Teundroup

Les dates seront précisées ultérieurement

**Kagyü Mönlams** Une grande accumulation de souhaits pour le bonheur des êtres

Du lundi 29 au mercredi 31 décembre

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février

## Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Rabsel

Du lundi 2 au dimanche 8 février

## *Lojong* Deuxième partie

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

Du mardi 10 au dimanche 15 février

## Retraite de Dorjé Sempa

Lama Guetso et droupla Birgit

Les dates seront précisées ultérieurement

## Cérémonies du nouvel an

Du mardi 17 au dimanche 22 février

## Retraite de prosternations

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 25 février au dimanche 1<sup>er</sup> mars

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 2

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 3 au au dimanche 8 mars

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Jean-Guy

Du vendredi 13 au dimanche 29 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 8 au dimanche 12 avril

## Retraite d'offrande du mandala

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 22 au dimanche 26 avril

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 3

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mercredi 29 avril au dimanche 3 mai

## Retraite de Tara verte

Lama Lodreu

Du mardi 5 au dimanche 10 mai

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Jean-Guy et Tenzin Wangchouk (Péio)

Du jeudi 14 mai au dimanche 17 mai

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

Du mardi 26 au dimanche 31 mai

## Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Lama Trlné Dorjé et Tenzin Wangchouk (Péio)

A NOTER

Du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre

Le centre est en pause

Du lundi 22 au dimanche 28 décembre

Le centre est fermé

Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 30 janvier

Le centre est en retraite

Lundi 6 avril

Portes ouvertes



Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par **Mipham Chökyi Lodrö, Sa Sainteté le XIV<sup>e</sup> Kunzig Shamarpa**, est guidé par **lama Jigmé Rinpoché** depuis sept ans.

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

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

## Cursus progressif d'étude et de méditation

### Cycle Chenrezik - Année 8

#### Enseignants

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

#### Important

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

#### Dates

- ▶ Du mercredi 15 au dimanche 19 octobre 2025
- ▶ Du mercredi 25 février au dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026
- ▶ Du mercredi 22 avril au dimanche 26 avril 2026

#### Inscription (plusieurs cas sont possibles)

- ▶ Pour les personnes qui sont déjà pleinement engagées dans ce cursus : le cursus suit son cours. Vous pouvez réserver votre hébergement et vos repas sur [dhagpo.org](https://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 années précédentes.
  - 3 / Par ailleurs, d'autres stages sont proposés dans le programme annuel de Dhagpo pour vous permettre de revoir les thèmes déjà abordés.
- ▶ Pour les personnes qui souhaitent se joindre à l'une ou l'autre des retraites sans pour autant s'engager pleinement dans ce cursus : vous pouvez le faire sans envoyer de lettre de motivation. L'inscription auprès de l'accueil suffit.

#### Sur place, à l'Institut

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

#### En ligne, sur YouTube

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

À NOTER

**Du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre**

## Le centre est en pause

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

Informations

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

Réouverture vendredi 3 octobre à 14 h 30

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

**Samedi 4 et dimanche 5 octobre**

## 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

Anila Trlné

Contribution : 20 € / jour



INSTITUT

**Samedi 4 et dimanche 5 octobre**

## Histoire du bouddhisme - Première partie

Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

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

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

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

Pour une approche générale, le stage [Sur les pas du Bouddha](#) est recommandé.

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

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

**Samedi 4 et dimanche 5 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.

Enseignants

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

**Samedi 11 et dimanche 12 octobre**

## L'ouverture du cœur

Le souhait d'aider les êtres fait partie de notre évolution spirituelle. Cesser de nuire, pacifier l'esprit et dévoiler ses qualités : telles sont les conditions de l'ouverture du cœur.

Enseignants

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

**Samedi 11 et dimanche 12 octobre**

## Introduction aux quatre pensées fondamentales

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

Enseignants

Lama Sherab Kunzang et droupla Valentin

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 11 et dimanche 12 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 PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Enseignant

Lama Teundroup

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles

*Explication 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 : 20 € / jour

## MÉDITATION / CYCLE



EN LIGNE



EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 15 au dimanche 19 octobre

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

Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 1

Informations

Voir p.9

## MÉDITATION

Du mardi 21 au dimanche 26 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 PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Cette retraite permet d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.

Enseignants

Lama Jean-Guy et lama Olivier Lebert

**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 11 et 12 octobre et les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles

*Explication 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

## INSTITUT

Du lundi 20 au dimanche 26 octobre

**Tibétain** Apprentissage de la lecture

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

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

**Important**

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Stage(s) associé(s)

**Entraînement à la lecture et initiation****à la grammaire** : du 1<sup>er</sup> au 5 avril**Apprentissage de la grammaire** : du 27 au 31 mai

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 23 au dimanche 26 octobre

**Comprendre la souffrance du deuil**

La perte d'un proche ainsi que toute situation de perte ou de rupture est douloureuse, suscitant culpabilité, colère, tristesse. Selon l'enseignement du Bouddha, la source de ce mal-être tient dans le fait que nous nous attachons à des êtres, à des situations, sans considérer leur impermanence.

Enseignant

Anila Trinlé

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Du lundi 27 au jeudi 30 octobre

**Stage adolescents**

Cœur Guerrier, du plaisir virtuel au bonheur du réel

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

Enseignants

Association Cœur Guerrier et Sylvain Clénet

Informations

Stage pour adolescents

(14 - 17 ans)

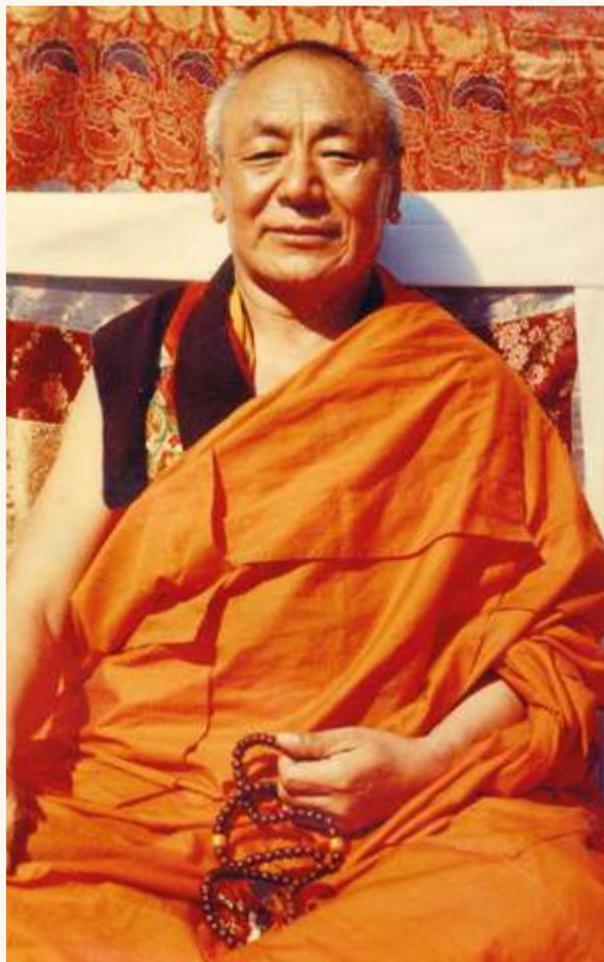
Stage limité à 14 personnes

**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

## MÉDITATION



Vendredi 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](#) ou s'inscrire à notre newsletter sur [dhagpo.org](#)

## MÉDITATION

Du lundi 27 octobre au dimanche 2 novembre

## Lojong Première partie

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

Enseignants

Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Stage(s) associé(s)

*Lojong Deuxième partie* : du 2 au 8 février 2025

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

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

## 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

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur [dhagpo.org](#)

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

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

## Sur les pas du Bouddha

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

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 novembre**Introduction à la méditation bouddhique**

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

## Enseignants

Emmanuelle Charenton et Sylvain Clénet

## Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mercredi 5 au mardi 11 novembre

**Accumulation de pratique**

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

Pour tout renseignement, [contacter l'accueil](mailto:contact@dhagpo.org) ou s'inscrire à notre newsletter sur [dhagpo.org](http://dhagpo.org)

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre

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

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

## Enseignant

Karma Tsultim Namdak

## Important

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

## Informations

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 280 €



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 15 et dimanche 16 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 ?

## Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 15 et dimanche 16 novembre

**Approche du lojong**

La spiritualité dans la vie quotidienne

Basé sur une approche concrète, applicable au quotidien, l'entraînement de l'esprit consiste à développer la sagesse et la compassion. Il s'agit par la réflexion et la méditation, en partant de nos habitudes égocentriques, de transformer les fonctionnements de notre esprit pour nous ouvrir progressivement à la réalité de l'être. Cette approche s'inspire du *lojong*, enseignement du maître bouddhiste indien Atisha (982–1054), qui explique sous forme de maximes concises comment intégrer chaque situation au chemin spirituel.

## Enseignant

Lama Shedroup

Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Du vendredi 21 au dimanche 23 novembre

**La vérité du mal-être**Restitution de l'explication de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Quelques jours après avoir atteint l'éveil, le Bouddha a enseigné pour la première fois. Son premier enseignement est celui des 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 première vérité décrit le samsara et les différentes conditions d'existence des êtres qui y vivent ; elle est à reconnaître. Cette explication 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'une explication détaillée ; pour découvrir ce thème voir :

[Introduction aux quatre vérités des êtres nobles](#), les 21 et 22 février.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 22 et dimanche 23 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.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 22 et dimanche 23 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

Lama Trlné

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 22 et dimanche 23 novembre

**Le courage de l'éthique**

Vivre l'éthique est affaire de discipline, de courage et de patience. La base de l'éthique bouddhique est de ne pas nuire et d'accomplir les actes bénéfiques. Le préalable est de développer une plus grande conscience des conséquences de nos actes, afin de cultiver ce qui est positif, bénéfique, et de nous défaire de ce qui nous entrave.

Enseignant

Anila Trlné

Informations

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

## MÉDITATION

Du mardi 25 au dimanche 30 novembre

**Retraite intensive de méditation bouddhique**

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

Enseignant

Tenzin Wangchouk (Péio)

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une **introduction à la méditation bouddhique** voir les 4 et 5 octobre, les 1<sup>er</sup> et 2 novembre, les 14 et 15 février, les 18 et 19 avril et du 23 au 25 mai.

Contribution : 23 € / jour



## INSTITUT

Samedi 29 et dimanche 30 novembre

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

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

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Informations

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

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

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 29 et dimanche 30 novembre

**Les fonctionnements de l'esprit**

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

Enseignants

Lama Shedroup et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Du mercredi 3 au dimanche 7 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.

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

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

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

**Sur les pas du Bouddha**

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

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## MÉDITATION

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

**Approche de la pratique de Tara Verte**

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

Enseignant

Lama Teundroup

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 10 au dimanche 14 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 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.

Enseignants

Malie Verdickt et Sylvain Clénet

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 12 au dimanche 14 décembre

**Sesshin zen**

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

Enseignant

Claude Magne

**Important**

Le stage débute vendredi 12 à 19 h avec le dîner et se termine dimanche 14 après le déjeuner.

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

Inscriptions

Contacter Vanessa Simon : [vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com](mailto:vanessa.secretariatdoshin@hotmail.com)  
06 32 93 77 11Frais de session : [contacter l'accueil](#)

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 13 et dimanche 14 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.

Enseignants

Lama Tcheudreun et Dominique Thomas

Contribution : 20 € / jour





**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 [dhagpo.org/ressources](https://dhagpo.org/ressources)

**Du lundi 29 au mercredi 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 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 : lundi 29 à 10h30

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 simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur [dhagpo.org](https://dhagpo.org)

Contribution : 28 € / jour

## MÉDITATION

Les dates seront précisées ultérieurement

## Kagyü Mönlams

Une grande accumulation de souhaits pour le bonheur des êtres

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

Cette 23<sup>e</sup> édition des Kagyü Mönlams se tiendra à Bodhgaya en Inde, lieu où le Bouddha Shakyamuni a réalisé l'éveil. Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, mènera les prières d'aspiration sous l'arbre de la bodhi, accompagné de grands pratiquants de la lignée.

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

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

Pour tout renseignement, [contacter l'accueil de Dhagpo Kundreul Ling](mailto:contact@dhagpo-kundreul-ling.org) ou s'inscrire à la newsletter sur [dhagpo-kundreul-ling.org](http://dhagpo-kundreul-ling.org)

## À NOTER

Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 30 janvier

## Le centre est en retraite

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

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

À Dhagpo Kagyu Ling, les étudiants de l'Institut continueront l'étude du *Gyü Lama, Traité de la continuité suprême du grand véhicule*, composé par Maitreya et Asanga, et termineront l'étude de la *Clarification du raisonnement*, composé par Yongzin Namgyal Drakpa. Au cours de ce mois de retraite, des sessions de révision et de méditation rythment également les journées.

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

## Informations

Pendant ce temps, les pratiques quotidiennes sont maintenues.

Le temple et le jardin de méditation restent accessibles.

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

il n'est pas possible de prendre ses repas sur le centre.

Réouverture le vendredi 30 janvier à 14 h 30

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février

## Introduction au refuge

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

## Enseignants

Lama Sherab Kunzang et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> 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.

## Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



## À NOTER

Du lundi 22 au dimanche 28 décembre

## Le centre est fermé

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

## Informations

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

Réouverture le dimanche 28 décembre à 14 h 30

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 3 et dimanche 4 janvier

## La vulnérabilité, moteur du changement

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

## Enseignant

Anila Triné

## Informations

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



## MÉDITATION

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> 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 PADME HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Enseignant  
Lama Rabsel

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.  
Accessible aux débutants

## Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

## Ouvrages utiles

Explication 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

## MÉDITATION

Du lundi 2 au dimanche 8 février

**Lojong Deuxième partie**

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

Enseignants  
Lama Shedroup et Fabienne Dupuy

**Important**

Avoir participé à la retraite de  
*Lojong Première partie* est indispensable.

Contribution : 23 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 7 et dimanche 8 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  
Anila Trinlé



## Informations

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

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 5 au dimanche 8 février

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

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

Enseignant  
Karma Tsultrim Namdak

**Important**

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

## Informations

Stage limité à 50 personnes.

Frais de session : 280 €

## INSTITUT

Du vendredi 6 au dimanche 8 février

**La vérité de l'origine - les actes  
Première partie****Restitution de l'explication de khenpo Chödrak Rinpoché**

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 les différents états d'esprit et les actes qui en découlent sont les causes de l'apparition des mondes et des êtres. Cette seconde vérité, la vérité de l'origine, 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 actes sont expliqués à travers diverses catégorisations afin que nous puissions connaître leurs résultats : les différentes conditions rencontrées par les êtres au sein du samsara. Ainsi, nous pouvons choisir de développer une attention à nos actes selon le résultat que nous souhaitons éviter ou obtenir. Cette explication 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'une explication détaillée ;  
pour découvrir ce thème voir :  
**Introduction aux quatre vérités  
des êtres nobles**, les 21 et 22 février.

Contribution : 20 € / jour

## MÉDITATION



Les dates seront précisées ultérieurement

## Cérémonies du nouvel an

### Grand rituel des Protecteurs

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

### Rituel de purification par la fumée

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

**Mercredi 18 février**

### Nouvel an tibétain année cheval-feu

### 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.

#### Informations

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

## MÉDITATION

**Du mardi 10 au dimanche 15 février**

## Retraite de Dorjé Sempa

### Pratiques de fondation du mahamudra

La pratique de Dorjé Sempa est la deuxième partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. Dorjé Sempa, dont le mantra est appelé le mantra des cent syllabes, manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles, nous révèle notre nature profonde. Ce stage est destiné aux personnes qui souhaitent recevoir des explications sur Dorjé Sempa dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1<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 est indispensable.

#### Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



#### DÉCOUVERTE / RESSOURCE

**Du jeudi 12 au dimanche 15 février**

## Vivre l'incertitude, oser investir la vie

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

#### Enseignant

Anila Trinlé

Contribution : 20 € / jour



#### DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

**Samedi 14 et dimanche 15 février**

## Introduction à la méditation bouddhique

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

#### Enseignants

Emmanuelle Charenton et lama Jean-Guy

#### Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 17 au dimanche 22 février

**Retraite de prosternations**

Pratiques de fondation du mahamudra

La pratique des prosternations est associée à la prise de refuge dans les trois joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha) et les trois racines (Lamas, Yidams et Protecteurs), ainsi qu'au développement de l'esprit d'éveil. Il s'agit de la première partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. Ce stage est destiné aux personnes qui souhaitent recevoir des explications sur les prosternations dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1<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 est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 21 et dimanche 22 février

**Accueillir l'impermanence**

L'impermanence, c'est le fait que tout change constamment, que rien ne dure, que tout est éphémère. Cela peut être parfois dérangeant, voire source de mal-être. Mais s'il est observé, compris et finalement accepté, ce mouvement incessant peut se révéler être une opportunité pour s'épanouir vers plus de bonheur, de sagesse et de compassion.

Enseignants

Lama Namdak et lama Dorjé Puntso

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du samedi 21 et dimanche 22 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.

Enseignants

Lama Tcheudreun et lama Sherab Kunzang

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 25 février au dimanche 1<sup>er</sup> mars**Cursus progressif d'étude et de méditation**

Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 2

Informations

Voir p.9

## MÉDITATION

Du mardi 3 au au dimanche 8 mars

**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

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 les 4 et 5 octobre, les 1<sup>er</sup> et 2 novembre, les 14 et 15 février, les 18 et 19 avril et du 23 au 25 mai.

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 4 au dimanche 8 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 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.

Enseignants

Malie Verdickt et Sylvain Clénet

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 6 au dimanche 8 mars

**Sculpture sacrée** Modelage

De 1985 à 1991, Richard Granado a été formé à la sculpture sacrée auprès de trois maîtres sculpteurs de la cour royale du Bhoutan. Il réalise en argile toutes sortes de bouddhas et de divinités, dans le respect de la tradition. Il anime des stages en France et à l'étranger. Au cours de ce stage, chacun pourra modeler une tête de Tara en volume. 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) : 200 €

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 7 et dimanche 8 mars

**Cultiver une parole juste**

Être en relation, c'est communiquer. C'est en développant une plus grande présence à nous-mêmes 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. Nous identifions également les pièges et les erreurs possibles dans la communication, ainsi que les moyens de les éviter.

Enseignant  
Anila Triné



## Informations

Rendez-vous sur [dhago.org](https://dharma.org)

## MÉDITATION

Du vendredi 13 au dimanche 29 mars

**Retraite de nyong-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 *nyong-né*. Une explication complète du rituel est donnée le premier jour de chaque *nyong-né*.

Enseignant  
Lama Dorjé Puntso

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Début de la retraite : vendredi 13 à 6 h  
Fin de la retraite : dimanche 29 à 8 h 30  
Rituel d'offrandes à Amitabha : dimanche 29 à 10 h  
Textes nécessaires : Texte de *Nyong-né* - Souhaits de *Nyong-né*  
Textes annexes pour les *nyong-nés* - Le Trésor des Prières de Souhaits

## Inscriptions

Contactez l'accueil uniquement par téléphone

Contribution : 13 € par jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Samedi 14 et dimanche 15 mars

**Le lâcher-prise**

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

Enseignant  
Lama Namdak

Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Samedi 14 et dimanche 15 mars

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

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

Enseignants  
Les étudiants de l'Institut

## Informations

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

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 18 au dimanche 22 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 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 21 et dimanche 22 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.

Enseignants  
Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 25 au dimanche 29 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 s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de qi gong, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense, à la manière d'une retraite. À terme, ces exercices nous permettent d'aborder la pratique sur la durée et d'acquérir plus de stabilité.

Enseignants  
Droupla Elsa et Sylvain Clénet

**Important**  
Stage limité à 40 personnes

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 28 et dimanche 29 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'équité sont différentes manières de répondre au mal-être comme au bonheur des êtres. Accessibles à tous, elles se pratiquent au moyen de contemplations progressives pour se déployer concrètement dans notre vie quotidienne, d'abord de façon limitée puis peu à peu, de façon plus vaste. Elles génèrent la quiétude pour soi-même, soutiennent une véritable ouverture aux autres et nourrissent la pratique méditative. Ce stage nous donne les moyens de comprendre le sens de chacune de ces qualités essentielles au chemin, et de les mettre en œuvre de façon graduelle à partir de notre situation.

Enseignant  
Droupla Valentin  
Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Du mercredi 1<sup>er</sup> au dimanche 5 avril

## Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

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

Enseignants  
Les traducteurs de l'Institut

**Important**  
Avoir suivi le stage **Apprentissage de la lecture** est indispensable.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 3 au dimanche 5 avril

## Sesshin zen

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

Enseignant  
Sylvie Manneveau

**Important**  
Le stage débute vendredi 3 à 19 h avec le diner et se termine dimanche 5 après le déjeuner.  
Merci de prévoir une tenue souple et sombre et, si possible, un zafu (coussin de méditation).

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

Frais de session : [contacter l'accueil](#)

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 4 et dimanche 5 avril

## Introduction à l'interdépendance

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

Enseignants  
Dominique Thomas et droupla Valentin  
Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE



Lundi 6 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

Informations

Nous vous accueillons de 10h à 19h.

## MÉDITATION

Du mercredi 8 au dimanche 12 avril

## Retraite d'offrande du mandala

La pratique de l'offrande du mandala est la troisième partie des quatre pratiques de fondation du mahamudra, qui permettent de préparer notre esprit à la pratique du vajrayana. L'offrande du mandala est une méditation qui consiste à faire don, mentalement, de toutes les richesses contenues dans l'univers aux trois joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha) et aux trois racines (Lamas, Yidams et Protectors). La dimension vaste de cette offrande en fait un des moyens les plus efficaces pour rassembler des conditions favorables et accroître la sagesse. Ce stage est destiné aux personnes qui sont déjà engagées dans les pratiques de fondation du mahamudra et qui souhaitent recevoir des explications sur l'offrande du mandala dans la perspective de les mettre en pratique. Les explications se fondent sur le commentaire de Lodrö Thayé, le 1<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



## INSTITUT

Du vendredi 10 au dimanche 12 avril

La vérité de l'origine - les actes  
Deuxième partieRestitution de l'explication de *khenpo Chödrak Rinpoché*

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 les différents états d'esprit et les actes qui en découlent sont les causes de l'apparition des mondes et des êtres. Cette seconde vérité, la vérité de l'origine, 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 actes sont expliqués à travers diverses catégorisations afin que nous puissions connaître leurs résultats : les différentes conditions rencontrées par les êtres au sein du samsara. Ainsi, nous pouvons choisir de développer une attention à nos actes selon le résultat que nous souhaitons éviter ou obtenir. Cette explication 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'une explication détaillée ; pour découvrir ce thème voir :

[Introduction aux quatre vérités des êtres nobles](#), les 21 et 22 février.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 11 et dimanche 12 avril

## De la culpabilité à l'estime de soi

Notre rapport émotionnel et jugeant à nos erreurs entraîne un sentiment douloureux de culpabilité. 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 et de moins en dépendre.

Enseignant

Anila Trinkl

Informations

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

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 11 et dimanche 12 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.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut

Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Du lundi 13 au dimanche 19 avril

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

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

## Enseignants

Les étudiants de l'Institut

**Important**

Cette restitution est destinée à toute personne impliquée dans la vie des KTT qui souhaite approfondir sa culture du Dharma et soutenir son KTT. La première partie - l'histoire du bouddhisme - a lieu à Dhagpo Kundreul Ling, la seconde - les véhicules - a lieu à Dhagpo Kagyu Ling. Ces restitutions sont la continuité des formations instructeurs.

Contribution : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 15 au dimanche 19 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 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.

## Enseignants

Malie Verdickt et lama Jean-Guy

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Contribution : 30 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 18 et dimanche 19 avril

**Introduction à la méditation bouddhique**

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

## Enseignants

Lama Kemtcho et Sylvain Clénet

## Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE
 EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 22 au dimanche 26 avril

**Cursus progressif d'étude et de méditation**  
Cycle Chenrezik - Année 8 - Stage 3

## Informations

Voir p.9

## MÉDITATION

Du mercredi 29 avril au dimanche 3 mai

**Retraite de Tara verte**

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

## Enseignant

Lama Lodreu

**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 6 et 7 décembre.

## Informations

Texte nécessaire : La Pratique de Tara verte

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 mai**Empathie et compassion**

Les termes d'empathie et de compassion sont aujourd'hui souvent sources de confusion et ces deux notions sont parfois même prises l'une pour l'autre. L'empathie consiste à entrer en résonance avec les sentiments de l'autre, la joie comme la souffrance. Elle prend place au moment d'une relation interpersonnelle. Dans la tradition bouddhique, la compassion est fondée sur une compréhension du fonctionnement des êtres et le souhait de les voir libres de la souffrance et de ses causes.

## Enseignant

Anila Triné

Contribution : 20 € / jour



## INSTITUT

Samedi 2 et dimanche 3 mai

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

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

## Enseignants

Les étudiants de l'Institut

## Informations

Cette restitution est la continuité de celles sur l'Histoire du bouddhisme. Avoir participé aux stages précédents est recommandé.

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 5 au dimanche 10 mai

**Retraite intensive de méditation bouddhique**

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

## Enseignants

Lama Jean-Guy et Tenzin Wangchouk (Péio)

## Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une **introduction à la méditation bouddhique** voir les 4 et 5 octobre, les 1<sup>er</sup> et 2 novembre, les 14 et 15 février, les 18 et 19 avril et du 23 au 25 mai.

Contribution : 23 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 9 et dimanche 10 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

Lama Dorjé Puntso

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> 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 8 au dimanche 10 mai

**Le Sutra des aspirations à la conduite excellente****Quatrième session**

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, a expliqué l'importance des *Cinq Sutras souverains* qui constituent des chemins de pratique. Parmi eux, le *Sutra 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 *Sutra du cœur*, qui présente le chemin de vue, Thinley Rinpoché continue l'explication détaillée du deuxième des *Cinq Sutras souverains*.

## Informations

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

## Ouvrages utiles

Retrouvez les explications données par le Karmapa ainsi que les cinq sutras dans le livret *Les Cinq Sutras souverains* édité par Dhagpo Kagyu Ling.

Retrouvez la traduction de ce sutra 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



**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 [dhagpo.org/ressources](https://dhagpo.org/ressources)

**Du jeudi 14 mai au dimanche 17 mai**

## Clarté et compassion

### Retraite d'étude et de méditation

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

#### Enseignants

Lama Jigmé Rinpoché et les étudiants de l'Institut

#### Informations

Début du stage : jeudi 14 à 10 h30

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)

Contribution : 28 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 23 au lundi 25 mai

**Rencontrer ses émotions**

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

Enseignant

Lama Shedroup

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du samedi 23 au lundi 25 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.

Enseignants

Lama Trinlé Dorjé et lama Teundroup

Ouvrage utile

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

Contribution : 20 € / jour



## MÉDITATION

Du mardi 26 au dimanche 31 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.

Enseignants

Lama Trinlé Dorjé et 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 11 et 12 octobre et les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Ouvrages utiles

*Explication 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



## INSTITUT

Du mercredi 27 au dimanche 31 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.

Enseignants

Les traducteurs de l'Institut

**Important**

Avoir suivi le stage **Apprentissage de la lecture** est indispensable.

Contribution : 20 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 30 et dimanche 31 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.

Enseignants

Les étudiants de l'Institut



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 30 et dimanche 31 mai

**Vivre et accompagner le 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 encourageant à aller vers une compréhension approfondie de ce processus pour mieux le vivre et l'accompagner.

Enseignant

Anila Trinlé

Informations

Rendez-vous sur [dhangpo.org](https://dhangpo.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 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 Rigpé 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.



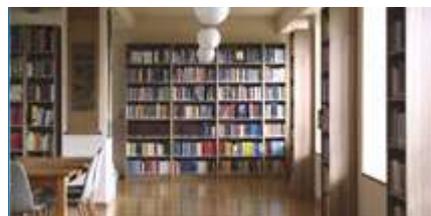
**Dhagpo Kagyu Ling**

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.

### 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.



**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.**



Pour consulter la base de données et de connaissances des bibliothèques : [catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.org](http://catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyü.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**

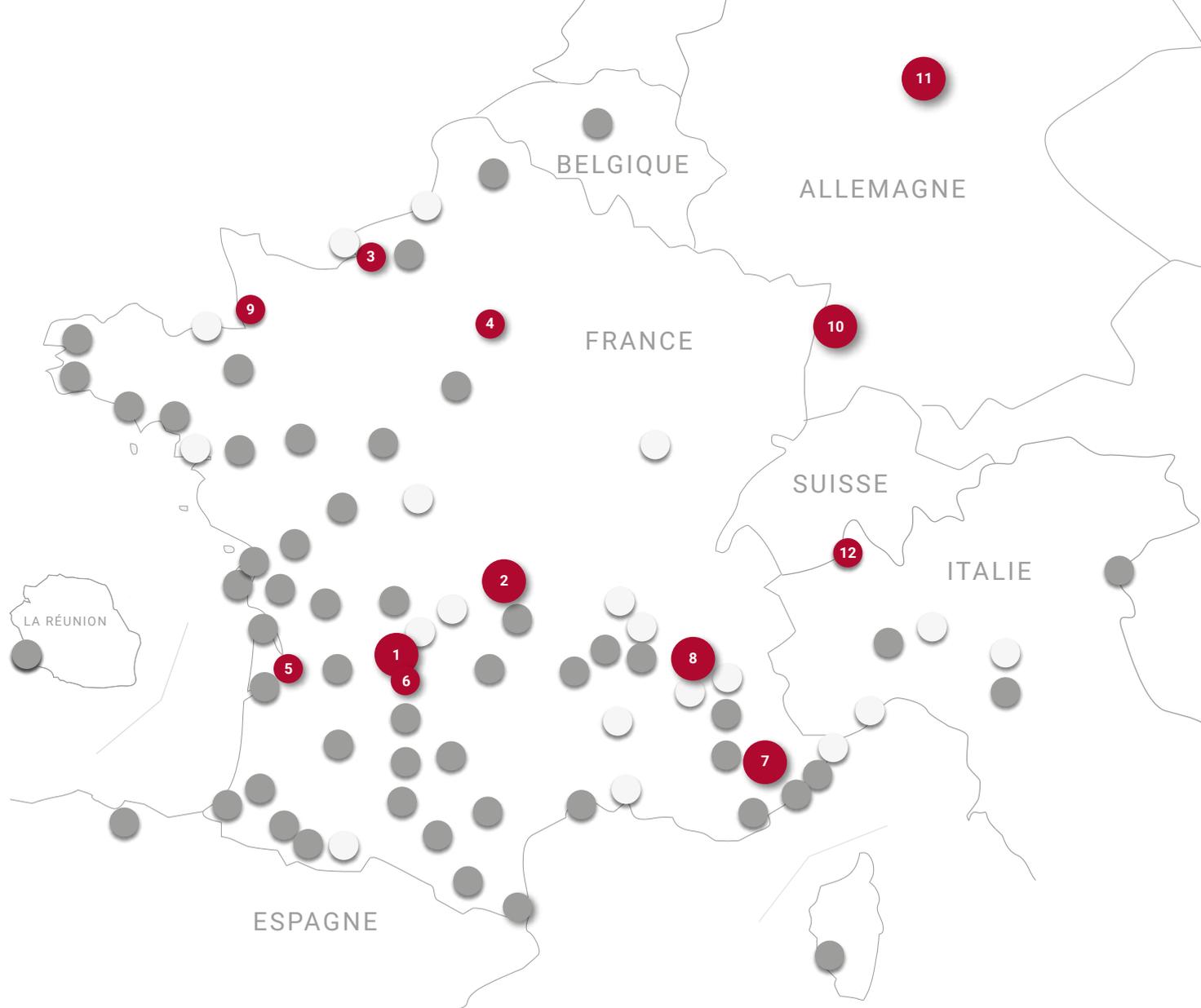
Tél. +49 (0) 36 95 85 07 52  
info@dhagpo-moehra.org  
dhagpo-moehra.org



**12 – BODHI PATH BORDO**

bordo@bordo.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) 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, ces centres urbains 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 spirituelle de Dhagpo.

« 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 %) ;
  - le type de contribution (voir page ci-contre)

## 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) 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.**

Niveau de 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 : [dki.donateurs@dhagpo.org](mailto:dki.donateurs@dhagpo.org)

SCANNER POUR DONNER



M 1	Le centre est en pause Réouverture vendredi 3 octobre à 14 h 30	S 1	Faire de l'impermanence une alliée 📺 Sur les pas du Bouddha	L 1	J 1	Le centre est en retraite Réouverture le vendredi 30 janvier à 14 h 30	D 1	•	M 1	Tibétain Entrainement à la lecture et initiation à la grammaire	V 1	•	Empathie et retraite de Tara Verte
J 2	D 2	•	Introduction à la méditation bouddhique	M 2	V 2	L 2	•	J 2	S 2	•	S 2	•	Les Véhicules Deuxième partie
V 3	•	L 3	•	M 3	S 3	•	M 3	•	V 3	Sesshin zen	D 3	•	•
S 4	•	M 4	•	J 4	D 4	•	M 4	•	S 4	Introduction à l'interdépendance	L 4	•	•
D 5	•	M 5	•	V 5	L 5	•	M 5	•	D 5	Portes ouvertes	M 5	•	•
L 6	•	J 6	•	S 6	M 6	•	V 6	•	L 6	•	M 6	•	•
M 7	•	V 7	•	D 7	J 7	•	S 7	•	M 7	•	J 7	•	•
M 8	•	S 8	•	L 8	J 8	•	D 8	•	M 8	•	V 8	•	•
J 9	•	D 9	•	M 9	V 9	•	L 9	•	J 9	•	S 9	•	•
V 10	•	L 10	•	M 10	S 10	•	M 10	•	V 10	•	D 10	•	•
S 11	•	M 11	•	J 11	D 11	•	M 11	•	S 11	•	L 11	•	•
D 12	•	M 12	•	V 12	L 12	•	J 12	•	D 12	•	M 12	•	•
L 13	•	J 13	•	S 13	M 13	•	V 13	•	L 13	•	V 13	•	•
M 14	•	V 14	•	D 14	M 14	•	S 14	•	M 14	•	J 14	•	•
M 15	•	S 15	•	L 15	J 15	•	D 15	•	M 15	•	V 15	•	•
J 16	•	D 16	•	M 16	V 16	•	L 16	•	J 16	•	S 16	•	•
V 17	•	L 17	•	M 17	S 17	•	M 17	•	V 17	•	D 17	•	•
S 18	•	M 18	•	J 18	D 18	•	M 18	•	S 18	•	L 18	•	•
D 19	•	M 19	•	V 19	L 19	•	J 19	•	D 19	•	M 19	•	•
L 20	•	J 20	•	S 20	M 20	•	V 20	•	L 20	•	V 20	•	•
M 21	•	V 21	•	D 21	M 21	•	L 21	•	M 21	•	S 21	•	•
M 22	•	S 22	•	L 22	J 22	•	D 22	•	M 22	•	V 22	•	•
J 23	•	D 23	•	M 23	V 23	•	L 23	•	J 23	•	S 23	•	•
V 24	•	L 24	•	S 24	M 24	•	V 24	•	M 24	•	D 24	•	•
S 25	•	M 25	•	D 25	J 25	•	M 25	•	V 25	•	L 25	•	•
D 26	•	V 26	•	L 26	J 26	•	D 26	•	M 26	•	S 26	•	•
L 27	•	J 27	•	M 27	V 27	•	L 27	•	M 27	•	D 27	•	•
M 28	•	V 28	•	D 28	M 28	•	S 28	•	J 28	•	L 28	•	•
M 29	•	S 29	•	L 29	J 29	•	D 29	•	M 29	•	V 29	•	•
J 30	•	D 30	•	M 30	V 30	•	L 30	•	J 30	•	S 30	•	•
V 31	•	M 31	•	S 31	V 31	•	L 31	•	M 31	•	D 31	•	•