



# Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

## Programme

Octobre 2023 à mai 2024





## Cultiver sa richesse intérieure

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

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

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

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

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

# Ancrage en Europe

## Cinq ressources complémentaires

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

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

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



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

Des centres d'accueil et près de 70 antennes locales, en France et en Europe, permettent à chacun de découvrir et d'apprendre le bouddhisme, et de méditer régulièrement près de chez soi.



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

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



### Un institut

pour acquérir une connaissance précise des enseignements

Un institut bouddhique permet la traduction et l'apprentissage approfondi des textes fondamentaux sous la direction d'érudits bouddhistes expérimentés capables d'en transmettre le sens profond.



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

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



### Un monastère pour perpétuer une tradition vivante

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

## Une dynamique continue

Ces cinq ressources complémentaires sont désormais en place. Ainsi, les conditions sont réunies pour que les enseignements du Bouddha s'enracinent durablement en Europe pour le bien de tous.

Afin de prendre soin de ces conditions et de les améliorer, les projets se poursuivent.

Voir p. 33

# Choisir un stage

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



## Découverte

Accéder à de nouvelles ressources

Les stages :

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



## Institut

Acquérir une éducation

L'apprentissage des textes fondamentaux du bouddhisme permet :

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



## Méditation

Apaiser et clarifier l'esprit

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

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

## Pratiques méditatives régulières

### PRATIQUES QUOTIDIENNES

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

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

### PRATIQUES MENSUELLES

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





Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par **Shamar Rinpoché**, est guidé par **lama Jigmé Rinpoché** depuis cinq 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 6

#### Enseignant(s)

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

#### Important

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

#### Dates

- ▶ Du samedi 14 au mercredi 18 octobre 2023
- ▶ Du mercredi 14 au dimanche 18 février 2024
- ▶ Du mercredi 8 au dimanche 12 mai 2024

#### Inscription (plusieurs cas sont possibles)

- ▶ Pour les personnes qui sont déjà pleinement engagées dans ce cursus : le cursus suit son cours. Vous pouvez réserver votre hébergement et vos repas auprès de l'accueil à [contact@dhagpo.org](mailto:contact@dhagpo.org).
- ▶ Pour les personnes qui souhaitent s'engager pleinement dans ce cursus :

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

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

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

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

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

#### Sur place, à l'Institut

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

#### En ligne, sur YouTube

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

## À NOTER

Du lundi 11 au jeudi 28 septembre

**Le centre est fermé**

Réouverture vendredi 29 septembre à 9 h 30

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 30 septembre et dimanche 1<sup>er</sup> octobre**La présence****Un savoir-être à cultiver**

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

## Enseignant(s)

Anila Triné

## Informations

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

## MÉDITATION



**Nendo Rinpoché**, sixième incarnation de la lignée nendo kulha, est né en 1962. Reconnu par le xvi<sup>e</sup> karmapa, il est resté auprès de lui jusqu'à ses 18 ans pour ensuite étudier au Ladakh (Inde) et finalement accomplir une retraite de trois ans durant laquelle il a pratiqué les six yogas de Naropa. Il a reçu de nombreuses autres transmissions, notamment de Dilgo Khyentsé Rinpoché. À 25 ans, il a été intronisé comme le maître vajra (*dorjé lopön*) du monastère de Rumtek (Sikkim, Inde) ; il l'est toujours aujourd'hui pour Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa. Il est actuellement en charge des moines de Shamar Rinpoché et assure la responsabilité des activités de la lignée karma kagyü au Sikkim. Il dirige également un important monastère de cent-cinquante moines au Kham (Tibet). Nendo Rinpoché est connu pour la qualité de son écoute et sa simplicité.

Du samedi 30 septembre au mardi 3 octobre

**Le gourou yoga de Milarepa****Explication de la pratique et initiation**

Milarepa (1040–1123), saint, poète et ermite, est porteur de l'influence spirituelle de la lignée kagyü ; la pratique de son gourou yoga (union avec l'esprit éveillé) ouvre notre esprit à sa propre richesse. Nendo Rinpoché explique cette pratique en se basant sur le commentaire de Jamgön Kungtrül Lodrö Thayé et il en transmet l'initiation.

**Important**

Nendo Rinpoché transmet l'initiation de Milarepa le dimanche 1<sup>er</sup> octobre après-midi.

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Début du stage : samedi 30 à 10 h 30

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

Texte nécessaire : le gourou yoga de Milarepa

Frais de session : 23 € / jour

## MÉDITATION



**Jamgön Kongtrül Rinpoché**, né en 1995, a été reconnu par Thayé Dorjé, Sa Sainteté le xvii<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, comme étant la quatrième incarnation des Kongtrül. Dès l'âge de quatre ans, il a commencé à étudier et mémoriser les rituels de sa tradition. À 14 ans, il a entamé l'étude des grands textes de philosophie et d'épistémologie bouddhiques au Sakya College (Dehradun, Inde). Le 31 octobre 2018, Jamgön Kongtrül Rinpoché est entré en retraite de trois ans à Pharping, au Népal, retraite qu'il a achevée le 4 mai 2022. Pendant cette période, il a reçu et mis en pratique de nombreuses transmissions du vajrayana, principalement de la lignée karma kagyü. En outre, il a reçu les transmissions et instructions orales sur le mahamudra. Kongtrül Rinpoché est une figure importante de la lignée kagyü ; aujourd'hui âgé de 27 ans, il commence, suivant les directives du xvii<sup>e</sup> karmapa, à déployer une vaste activité d'enseignement du Dharma du Bouddha.

Du vendredi 6 au lundi 9 octobre

### Le Flambeau du sens certain

“Chacun de nous a obtenu une existence humaine. Sa finalité est de franchir la porte du Dharma et pour cela, il est nécessaire que notre esprit se tourne vers le Dharma. Afin que notre esprit se tourne vers le Dharma, il est nécessaire de connaître les qualités des trois joyaux et de développer une confiance convaincue envers eux. Cette confiance n'apparaîtra pas tant que l'on ne gardera pas à l'esprit la mort et l'impermanence. C'est pourquoi il faut commencer par se familiariser avec le caractère impermanent de toute chose. Le rappel de l'impermanence naît de la compréhension qu'il est difficile de trouver une existence humaine dotée des libertés et des richesses. Les quatre pratiques préliminaires communes sont

les racines de la pratique.” (Traduction du prologue du *Flambeau du sens certain*, de Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé). Pendant ces quatre jours, Jamgön Kongtrül Rinpoché nous introduit à l'ouvrage composé par son prédécesseur.

#### Important

Jamgön Kongtrül Rinpoché transmet l'initiation de Dorjé Sempa, le samedi 7 octobre après-midi.  
Avoir pris refuge est indispensable.

#### Informations

Début du stage : vendredi 6 à 10h30  
L'enseignement est donné en tibétain et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)  
Frais de session : 23 € / jour

#### MÉDITATION / CYCLE



Du samedi 14 au mercredi 18 octobre

### Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 1

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis cinq ans. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique et leur permet d'acquérir progressivement les fondations nécessaires pour s'entraîner à la méditation de Chenrezik et, à terme, l'actualiser. Le cycle se déploie sur trois retraites intensives annuelles. Il se compose de thèmes à apprendre et de méditations à appliquer. Entre les stages, il est demandé aux participants de s'entraîner à mettre en œuvre les instructions reçues. Le contenu de chaque rencontre dépend de l'évolution de la pratique des participants.

Informations

Voir p.5

#### DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 21 et dimanche 22 octobre

### Sur les pas du Bouddha

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session

## MÉDITATION

Du samedi 21 au vendredi 27 octobre

**Lojong Niveau 1**

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

Enseignant(s)

Lama Shedroup

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Stage(s) associé(s)

*Lojong* Niveau 2 : du 26 février au 3 mars 2023

Frais de session : 18 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du mardi 24 au jeudi 26 octobre

**Introduction à la méditation bouddhique**

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Ouvrage utile

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

Frais de session : 15 € / jour

## MÉDITATION

Samedi 28 et dimanche 29 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(s)

Tenzin Wangchouk (Peïo)

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Dr CHRISTOPHE  
**FAURÉ****Cette vie...  
et au-delà***Enquête sur la continuité  
de la conscience après la mort*

ALBIN MICHEL

Samedi 28 et dimanche 29 octobre

**Cette vie... et au-delà**Un weekend avec le Dr Christophe Fauré  
sur la continuité de la conscience après la mort

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

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

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

Enseignant(s)

Dr Christophe Fauré

Frais de session : 20 € / jour



## INSTITUT

Du samedi 28 au lundi 30 octobre

**L'apparition en dépendance**Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

L'enseignement de l'interdépendance est spécifique au bouddhisme. C'est ainsi que le Bouddha a expliqué l'apparition des êtres et des phénomènes. L'interaction des douze composants de l'apparition en dépendance génère le processus continu de manifestation et de transformation qui est la force motrice du monde et de la diversité des êtres. Cet enseignement se base sur le quatrième chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché, éminent érudit et accompli du XIX<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé; pour découvrir ce thème voir : Introduction à l'interdépendance, les 30 et 31 mars.

Frais de session : 15 € / jour

## MÉDITATION

Du lundi 30 octobre au dimanche 5 novembre

**Retraite de Chenrezik**

Cultiver la compassion universelle

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

Enseignant(s)

Lama Olivier Lebreton

**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 28 et 29 octobre et les 6 et 7 avril.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mardi 31 octobre au vendredi 3 novembre

**La vulnérabilité, moteur de 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 ?

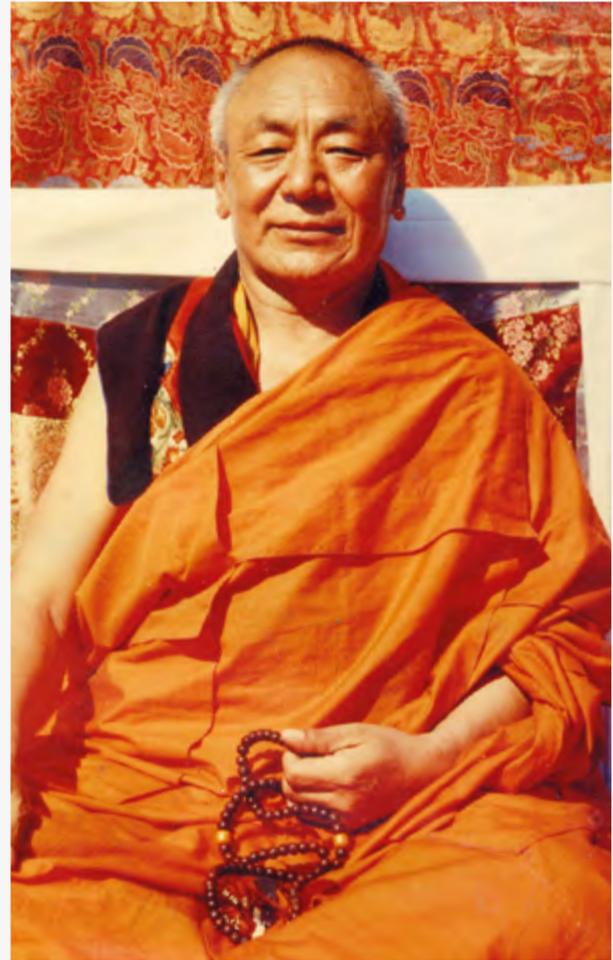
Enseignant(s)

Anila Trinié

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION



Mardi 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.

## INSTITUT

Du mardi 31 octobre au jeudi 2 novembre

## La vérité du mal-être

Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement se base sur le huitième chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché, éminent érudit et accompli du XIX<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé ; pour découvrir ce thème voir : Introduction aux quatre vérités des êtres nobles, les 24 et 25 février.

Frais de session : 15 € / jour

## INSTITUT

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre

## Histoire du bouddhisme

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

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

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 4 et dimanche 5 novembre

## Se rencontrer tel que l'on est

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 4 et dimanche 5 novembre

## Accompagner la fin de vie

L'approche de la mort est un moment crucial dans la vie d'un être, tant au niveau psychologique que spirituel. Choisir d'accompagner ces moments en tant que parent, ami, soignant ou bénévole nous amène à nous questionner sur notre propre rapport à la souffrance et à la mort, à accueillir ce que vit celui qui part et à épauler ceux qui restent.

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

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

## INSTITUT

Du lundi 6 au dimanche 12 novembre

## Tibétain

Apprentissage de la lecture

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

Enseignant(s)

Julie Walther

**Important**

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Stage(s) associé(s)

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire : du 6 au 10 avril

Apprentissage de la grammaire : du 22 au 26 mai

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mardi 7 au dimanche 12 novembre

## Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

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

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 17 au dimanche 19 novembre

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

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

## Enseignant(s)

Karma 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

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

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 210 €

## MÉDITATION

Samedi 18 et dimanche 19 novembre

**Explication de la pratique du bouddha Menla**

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

## Enseignant(s)

Lama Triné

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

## Stage(s) associé(s)

Pratique intensive du bouddha Menla : 27 et 28 avril

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 18 et dimanche 19 novembre

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

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

## Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 25 et 26 novembre

**Introduction aux quatre pensées fondamentales**

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

## Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 25 et 26 novembre

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

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

## Enseignant(s)

Lama Sherab Kunzang

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du samedi 25 au jeudi 30 novembre

**Retraite intensive de méditation bouddhique**

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

## Enseignant(s)

Lama Jean-Guy

## Informations

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

Frais de session : 18€ / jour



## INSTITUT

Du mercredi 29 novembre au dimanche 3 décembre

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

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

## Enseignant(s)

Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la grammaire est indispensable.

Frais de session : 15€ / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 2 et dimanche 3 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.

## Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 décembre**Sesshin zen**

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

## Enseignant(s)

Claude Magne

**Important**

Le stage débute vendredi 1<sup>er</sup> à 19 h avec le diner et se termine dimanche 3 après le déjeuner.

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

## Inscriptions

Contacter Marie-Noëlle Fest :

marienoelle.secretariat@hotmail.com - 06 49 86 28 96

## Frais de session

Contacter l'accueil



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 2 et dimanche 3 décembre

**Accompagner un proche**

La souffrance rencontrée par un proche lors d'un deuil, d'une maladie ou en fin de vie nous touche particulièrement. Comme notre propre souffrance fait écho à la sienne, il est bien souvent difficile d'être présent à ce qu'il se passe et même de mettre des mots sur nos difficultés à vivre ces périodes de deuil et de tristesse.

## Enseignant(s)

Anila Triné

## Informations

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

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 7 au dimanche 10 décembre

**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 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(s)

Anila Triné

Frais de session : 15€ / jour



## MÉDITATION

Du jeudi 7 au dimanche 10 décembre

**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. Lama Jean-Guy 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(s)

Lama Jean-Guy

Frais de session : 15€ / jour



## À NOTER

Du lundi 11 au mercredi 27 décembre

**Le centre est fermé**

Réouverture le jeudi 28 décembre à 9 h 30

## MÉDITATION



EN LIGNE



EN PRÉSENTIEL



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

Du vendredi 29 au dimanche 31 décembre

**Clarté et compassion**

Retraite d'étude et de méditation

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

Enseignant(s)

Lama Jigmé Rinpoché et l'équipe de Dhagpo

Informations

Début du stage : vendredi 29 à 10 h 30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

Frais de session : 23€ / jour

## À NOTER

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

Réouverture le mercredi 31 janvier à 9 h 30

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 13 et dimanche 14 janvier

**Prendre soin****Un défi au quotidien**

Être soignant, parent ou accompagnant questionne notre façon d'être présent et d'être attentif à l'autre. Il s'agit de prendre soin de personnes en souffrance dans un environnement qui n'est pas toujours adapté, ce qui suppose de développer une attitude nourrie par le discernement.

Enseignant(s)

Anila Trinlé

Informations

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

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 février**Qi gong****Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit**

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

Enseignant(s)

Karma Tsultim Namdak

**Important**

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

Informations

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

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 280 €



## MÉDITATION

Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 février**Retraite de prosternations**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du premier préliminaire spécial : la pratique des prosternations, associée à la prise de refuge dans les trois joyaux (Bouddha, Dharma et Sangha) et les trois racines (Lamas, Yidams et Protecteurs), ainsi qu'au développement de l'esprit d'éveil. Durant cette retraite, lama Guetso et droupla Birgit transmettent l'enseignement sur les prosternations à partir du commentaire de Lodrö Thayé (1818–1899), *le Flambeau du sens certain*, et dirigent plusieurs sessions quotidiennes de prosternations. Des temps de questions-réponses permettent d'éclaircir les interrogations qui s'élevaient en chacun durant la pratique.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 3 et dimanche 4 février

**Introduction au refuge**

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

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION



Du dimanche 4 au mardi 13 février

**Cérémonies du nouvel an**

Du dimanche 4 au jeudi 8 février

**Grand rituel des Protecteurs**

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

Vendredi 9 février

**Rituel de purification par la fumée**

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

Samedi 10 février

**Nouvel an tibétain année dragon-bois****Rituel de Mahakala avec festin d'offrandes**

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

Mardi 13 février

**Rituel de purification par la fumée**

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

Informations

Pour les horaires, contacter l'accueil.

## MÉDITATION

Du mercredi 7 au dimanche 11 février

**Retraite de Dorjé Sempa**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du deuxième préliminaire spécial : la pratique de Dorjé Sempa. Dorjé Sempa, dont le mantra est appelé le mantra des cent syllabes, manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles, nous révèle notre nature profonde. Lama Guetso et droupla Birgit transmettent les phases de ce rituel et dirigent des séances de pratique ainsi que des sessions de questions-réponses.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 10 et dimanche 11 février

**Introduction au karma**

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

Enseignant(s)

Droupla Valentin

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION / CYCLE



EN LIGNE



EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 14 au dimanche 18 février

**Cursus progressif d'étude et de méditation****Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 2**

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis cinq ans. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique et leur permet d'acquérir progressivement les fondations nécessaires pour s'entraîner à la méditation de Chenrezik et, à terme, l'actualiser. Le cycle se déploie sur trois retraites intensives annuelles. Il se compose de thèmes à apprendre et de méditations à appliquer. Entre les stages, il est demandé aux participants de s'entraîner à mettre en œuvre les instructions reçues. Le contenu de chaque rencontre dépend de l'évolution de la pratique des participants.

Informations

Voir p.5

## MÉDITATION

Du mercredi 21 au dimanche 25 février

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

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

Enseignant(s)

Lama Teundroup

**Important**

Cette retraite est destinée uniquement aux personnes ayant déjà reçu les instructions sur cette pratique ; pour une première approche de la pratique de Tara verte, voir les 9 et 10 mars.

Informations

Texte nécessaire : La pratique de Tara verte

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 24 et dimanche 25 février

**Stabilité et déséquilibre**

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. Quelles ressources avons-nous pour y faire face ? Comment négocier les situations de rupture ? Comment s'adapter sans se perdre ? « Oser investir la vie » : c'est la proposition de ce stage qui, à partir de l'enseignement du Bouddha, fait alterner apports et moments d'échanges.

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

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

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 24 et dimanche 25 février

**Introduction aux quatre vérités des êtres nobles**

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

Enseignant(s)

Lama Kemtcho

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du lundi 26 février au vendredi 1<sup>er</sup> mars**La résilience ou comment surmonter nos épreuves**

La résilience a d'abord fait référence à la capacité de se reconstruire à la suite d'un traumatisme. Au fil du temps, cette notion s'est élargie à des situations moins traumatiques, mais toutefois difficiles à surmonter. Afin de nous ouvrir à une plus grande capacité d'adaptation et de mieux comprendre notre fonctionnement, des pistes de réflexion issues de l'enseignement du Bouddha sont proposées.

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du lundi 26 février au dimanche 3 mars

**Lojong Niveau 2**

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

Enseignant(s)

Lama Shedroup

**Important**

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

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 24 et dimanche 25 février

**Se rencontrer tel que l'on est**

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour

## INSTITUT

Du mardi 27 février au dimanche 3 mars

## La vérité de l'origine - les actes

Restitution de l'enseignement 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. Cet enseignement se base sur le huitième chapitre de *l'Entrée vers l'état de pandit* composé par Mipham Rinpoché, éminent érudit et accompli du XIX<sup>e</sup> siècle.

Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé ; pour découvrir ce thème voir : Introduction aux quatre vérités des êtres nobles, les 24 et 25 février.

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 2 et dimanche 3 mars

## Introduction à la méditation bouddhique

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Ouvrage utile

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

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 6 au dimanche 10 mars

## Dessiner Chenrezik

Ses attributs

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

Enseignant(s)

Max

**Important**

Stage limité à 12 personnes

Informations

Il est utile d'avoir des notions de dessin.

Le matériel est fourni.

Frais de session : 20 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 9 et dimanche 10 mars

## Approche de la pratique de Tara Verte

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

Enseignant(s)

Lama Teundroup

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : La pratique de Tara verte

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 9 et dimanche 10 mars

## Introduction aux quatre qualités illimitées

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

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du vendredi 15 au dimanche 31 mars

**Retraite de *nyoung-nés***

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

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

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Début de la retraite : vendredi 15 à 6 h

Fin de la retraite : dimanche 31 à 8 h 30

Rituel d'offrandes à Amitabha : dimanche 31 à 10 h

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

Inscriptions

Uniquement par téléphone : contacter l'accueil

Frais de session : 10 € par jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 16 au mercredi 20 mars

**Yoga et méditation**

Détente du corps et de l'esprit

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

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 23 au mercredi 27 mars

**Qi gong et méditation**

Détente du corps et de l'esprit

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

Enseignant(s)

Lama Trinlé Dorjé et droupla Elsa

**Important**

Stage limité à 40 personnes

Frais de session : 18 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 23 et dimanche 24 mars

**Apprendre du chaos**

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

Enseignant(s)

Anila Trinlé

Informations

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

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 30 et dimanche 31 mars

**Sur les pas du Bouddha**

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 30 et dimanche 31 mars

**Introduction à l'interdépendance**

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

Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## À NOTER

Lundi 1<sup>er</sup> 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 « Les bases du bouddhisme »
- ▶ des méditations guidées
- ▶ un atelier découverte pour enfants et adolescents
- ▶ le verre de l'amitié

Horaires

Nous vous accueillons de 14 h à 18 h.

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 5 au dimanche 7 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. Claude Magne, successeur de Jacques Brosse, anime ce weekend.

Enseignant(s)

Claude Magne

**Important**

Le stage débute vendredi 5 à 19 h avec le diner et se termine dimanche 7 après le déjeuner.

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

Inscriptions

Contacter Marie-Noëlle Fest :

marienoelle.secretariat@hotmail.com – 06 49 86 28 96

Frais de session

Contacter l'accueil



## MÉDITATION

Samedi 6 et dimanche 7 avril

**Approche de la pratique de Chenrezik**

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

Enseignant(s)

Lama Olivier Lebret

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du samedi 6 au mercredi 10 avril

**Tibétain****Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire**

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

Enseignant(s)

Julie Walther et Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la lecture est indispensable.

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Du lundi 8 au vendredi 12 avril

**Retraite d'offrande du mandala**

Ces quelques jours sont consacrés à l'explication et à la pratique intensive du troisième préliminaire spécial : la pratique de l'offrande du mandala. L'offrande du mandala est une méditation qui consiste à faire don, mentalement, de toutes les richesses contenues dans l'univers animé et inanimé. Cette offrande est adressée aux trois bijoux (Bouddha, Dharma et Sangha) et aux trois racines (Lamas, Yidams et Protectors). La dimension vaste de cette offrande en fait un des moyens les plus efficaces pour rassembler le mérite et accroître la sagesse, conditions indispensables pour une méditation fructueuse, elle-même cause d'éveil.

## Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

**Important**

Avoir pris refuge est indispensable.

## Informations

Texte nécessaire : Les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

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

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

## Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour



## INSTITUT

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

**La vérité de l'origine –  
les obscurcissements affligeants****Restitution de l'enseignement 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 différents états d'esprit et les actes qui en découlent sont les causes pour l'apparition des mondes et des êtres. Cette seconde vérité est la cause de la première, la vérité du mal-être ; elle est à abandonner.

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

## Enseignant(s)

Les étudiants de l'Institut

## Informations

Il s'agit d'un enseignement détaillé ; pour découvrir ce thème voir : Introduction aux quatre vérités des nobles, les 24 et 25 février.

Frais de session : 15 € / jour

## MÉDITATION

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

**Retraite intensive de méditation  
bouddhique**

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

## Enseignant(s)

Lama Trinlé Dorjé

## Informations

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

Frais de session : 18 € / jour



## MÉDITATION





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

**Du samedi 20 au mardi 23 avril**

## Clarté et compassion

### Retraite d'étude et de méditation

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

#### Enseignant(s)

Lama Jigmé Rinpoché et l'équipe de Dhagpo

#### Informations

Début du stage : samedi 20 à 10h30

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ; pour les autres langues, voir [www.dhagpo.org/inscription](http://www.dhagpo.org/inscription)  
Afin de donner la possibilité au plus grand nombre de suivre cet enseignement, nous vous proposons également une connexion, en simultané, depuis YouTube : pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

Frais de session : 23 € / jour

## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

**Samedi 27 et dimanche 28 avril**

## Se rencontrer tel que l'on est

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

#### Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Frais de session : 15 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE



**Samedi 27 et dimanche 28 avril**

## Dépasser nos résistances au changement

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

#### Enseignant(s)

Anila Triné

#### Informations

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



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 27 et dimanche 28 avril

## Introduction à la vacuité

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

Enseignant(s)

Dominique Thomas

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

Samedi 27 et dimanche 28 avril

## Pratique intensive du bouddha Menla

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

Enseignant(s)

Lama Trinlé

## Important

Avoir assisté à l'Explication de la pratique du bouddha Menla est indispensable : voir 18 et 19 novembre

Informations

Texte nécessaire : Pratique du bouddha Menla

Frais de session : 15 € / jour



## MÉDITATION

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

## Placement de la souvenance sur les quatre objets

## Approcher la réalité telle qu'elle est

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

Enseignant(s)

Lama Shedroup

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL



**Thinley Rinpoché**, né en 1975, a été reconnu *tülku* – manifestation d'un maître bouddhiste – par le xv<sup>e</sup> karmapa (1923 – 1981). Il combine une éducation occidentale académique et une formation bouddhique approfondie sous la guidance de grands maîtres comme le xiv<sup>e</sup> shamarpa. Sa double culture, sa maîtrise des trois langues (anglais, français, tibétain) et sa capacité à communiquer d'une manière accessible la profondeur de la pensée bouddhique font de lui un enseignant d'exception.

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

## Informations à venir

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

Informations

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

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

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

Frais de session : 23 € / jour

## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 4 et dimanche 5 mai

## Introduction à la méditation bouddhique

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Ouvrage utile

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

Frais de session : 15 € / jour

## MÉDITATION / CYCLE

EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

Du mercredi 8 au dimanche 12 mai

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

Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 3

Ce cursus d'étude et de méditation, élaboré par Shamar Rinpoché, est guidé par lama Jigmé Rinpoché depuis cinq ans. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique et leur permet d'acquérir progressivement les fondations nécessaires pour s'entraîner à la méditation de Chenrezik et, à terme, l'actualiser. Le cycle se déploie sur trois retraites intensives annuelles. Il se compose de thèmes à apprendre et de méditations à appliquer. Entre les stages, il est demandé aux participants de s'entraîner à mettre en œuvre les instructions reçues. Le contenu de chaque rencontre dépend de l'évolution de la pratique des participants.

Informations

Voir p.5

## MÉDITATION

Du mardi 14 au lundi 20 mai

**Retraite de Chenrezik**

Cultiver la compassion universelle

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

Enseignant(s)

Tenzin Wangchouk (Peïo)

**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 28 et 29 octobre et les 6 et 7 avril.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Frais de session : 18 € / jour

## DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du samedi 18 au lundi 20 mai

**Le chemin 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(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 18 et dimanche 19 mai

**Introduction à l'inexistence du soi**

Le soi de la personne et le soi des phénomènes

Dans le bouddhisme, ce que l'on appelle la saisie d'un soi correspond à une double croyance : d'une part, nous nous identifions à une combinaison du corps et de l'esprit que nous appelons « moi » ; d'autre part, nous saisissons les phénomènes extérieurs comme réellement existants et les appelons « miens » ou « autres ». Cette expérience duelle est fondée sur la croyance que nous-mêmes, le sujet, ainsi que le monde que nous éprouvons, les objets, ont une existence autonome, séparée. Par la logique fondée sur les raisonnements et par des pratiques méditatives, le Bouddha a montré que ces deux aspects (le moi et les phénomènes) n'ont pas la réalité que nous leur accordons. Lama Jean-Guy nous donne les éléments qui nous permettent de reconnaître comme erronée la saisie réaliste du soi de la personne et du soi des phénomènes, cause de la souffrance du samsara. Il nous propose aussi quelques éléments pour nous libérer progressivement de cette saisie.

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy

Frais de session : 15 € / jour



## INSTITUT

Du mercredi 22 au dimanche 26 mai

**Tibétain**

Apprentissage de la grammaire

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

Enseignant(s)

Olivier Lespinasse

**Important**

Avoir suivi le stage Apprentissage de la lecture est indispensable.

Frais de session : 15 € / jour



## DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 25 et dimanche 26 mai

**Sur les pas du Bouddha**

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 25 et dimanche 26 mai

## De l'empathie à la 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(s)

Anila Triné

Informations

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

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 25 et dimanche 26 mai

## Introduction à l'esprit d'éveil

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

Enseignant(s)

Lama Triné Dorjé

Frais de session : 15€ / jour



À NOTER

Du lundi 27 mai au mercredi 19 juin

## Le centre est fermé

Réouverture jeudi 20 juin à 9 h 30

"Le bouddhisme est un mode de vie par lequel nous développons les qualités de notre esprit. C'est un mode de vie très particulier, car c'est une façon d'atteindre le bonheur sans nuire à autrui."

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

# Mettre en œuvre le Dharma au quotidien

## Du coussin à la vaisselle !

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

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

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

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

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



### Prendre part à l’activité du centre

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



### Vous investir régulièrement

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



### Expérimenter la vie communautaire

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

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

# Agenda



## Découverte

Accéder à de nouvelles ressources

### STAGES RESSOURCE

Samedi 30 septembre et dimanche 1<sup>er</sup> octobre



## La présence

Un savoir-être à cultiver

Anila Trinlé

Samedi 28 et dimanche 29 octobre

## Cette vie... et au-delà

Un week-end avec le Dr Christophe Fauré sur la continuité de la conscience après la mort

Dr Christophe Fauré

Du mardi 31 octobre au vendredi 3 novembre

## La vulnérabilité, moteur de changement

Anila Trinlé

Samedi 4 et dimanche 5 novembre



## Accompagner la fin de vie

Anila Trinlé

Du mardi 7 au dimanche 12 novembre

## Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Du vendredi 17 au dimanche 19 novembre

## Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

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

## Sesshin zen

Claude Magne

Samedi 2 et dimanche 3 décembre



## Accompagner un proche

Anila Trinlé

Du jeudi 7 au dimanche 10 décembre

## Vivre et accompagner le deuil

Anila Trinlé

Samedi 13 et dimanche 14 janvier



## Prendre soin

Un défi au quotidien

Anila Trinlé

Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 février

## Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsultim Namdak

Samedi 24 et dimanche 25 février



## Stabilité et déséquilibre

Oser investir la vie

Anila Trinlé

Du lundi 26 février au vendredi 1<sup>er</sup> mars

## La résilience ou comment surmonter nos épreuves

Anila Trinlé

Du mercredi 6 au dimanche 10 mars

## Dessiner Chenrezik

Ses attributs

Max

Du samedi 16 au mercredi 20 mars

## Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Du samedi 23 au mercredi 27 mars

## Qi gong et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Trinlé Dorjé et drouppla Elsa

Samedi 23 et dimanche 24 mars



## Apprendre du chaos

Anila Trinlé

Du vendredi 5 au dimanche 7 avril

## Sesshin zen

Claude Magne

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

## Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Samedi 27 et dimanche 28 avril



## Dépasser nos résistances au changement

Anila Trinlé

Du samedi 18 au lundi 20 mai

## Le chemin de l'éthique

Anila Trinlé

Samedi 25 et dimanche 26 mai



## De l'empathie à la compassion

Anila Trinlé

---

## STAGES EXPLORATION

---

Samedi 21 et dimanche 2 octobre

### Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 4 et dimanche 5 novembre

### Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 2 et dimanche 3 décembre

### Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 24 et dimanche 25 février

### Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 30 et dimanche 31 mars

### Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 27 et dimanche 28 avril

### Se rencontrer tel que l'on est

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 25 et dimanche 26 mai

### Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

---

---

## STAGES INTRODUCTION

---

Du mardi 24 au jeudi 26 octobre

### Introduction à la méditation bouddhique

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 18 et dimanche 19 novembre

### Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Dominique Thomas

---

Samedi 25 et 26 novembre

### Introduction aux quatre pensées fondamentales

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 25 et 26 novembre

### Introduction aux cinq agrégats

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Lama Sherab Kunzang

---

---

Samedi 3 et dimanche 4 février

### Introduction au refuge

Lama Dorjé Puntso

---

Samedi 10 et dimanche 11 février

### Introduction au karma

Droupla Valentin

---

Samedi 24 et dimanche 25 février

### Introduction aux quatre vérités des êtres nobles

Lama Kemtcho

---

Samedi 2 et dimanche 3 mars

### Introduction à la méditation bouddhique

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 9 et dimanche 10 mars

### Introduction aux quatre qualités illimitées

Lama Dorjé Puntso

---

Samedi 30 et dimanche 31 mars

### Introduction à l'interdépendance

Dominique Thomas

---

Samedi 27 et dimanche 28 avril

### Introduction à la vacuité

Dominique Thomas

---

Samedi 4 et dimanche 5 mai

### Introduction à la méditation bouddhique

L'équipe de Dhagpo

---

Samedi 18 et dimanche 19 mai

### Introduction à l'inexistence du soi

Le soi de la personne et le soi des phénomènes

Lama Jean-Guy

---

Samedi 25 et dimanche 26 mai

### Introduction à l'esprit d'éveil

Lama Trinlé Dorjé

---

# Agenda



**Institut**  
Acquérir une éducation

Du samedi 28 au lundi 30 octobre

## L'apparition en dépendance

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du mardi 31 octobre au jeudi 2 novembre

## La vérité du mal-être

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre

## Histoire du bouddhisme

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du lundi 6 au dimanche 12 novembre

## Tibétain Apprentissage de la lecture

Julie Walther

Du mercredi 29 novembre au dimanche 3 décembre

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

Olivier Lespinasse

Du mardi 27 février au dimanche 3 mars

## La vérité de l'origine – les actes

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

Du samedi 6 au mercredi 10 avril

## Tibétain

Entraînement à la lecture et initiation à la grammaire

Julie Walther et Olivier Lespinasse

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

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

Restitution de l'enseignement de *khenpo* Chödrak Rinpoché

Les étudiants de l'Institut

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

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

## Informations à venir

Thinley Rinpoché

Du mercredi 22 au dimanche 26 mai

## Tibétain Apprentissage de la grammaire

Olivier Lespinasse



## Méditation

Apaiser et clarifier l'esprit

Du samedi 30 septembre au mardi 3 octobre

## Le gourou yoga de Milarepa

Explication de la pratique et initiation

Nendo Rinpoché

Du vendredi 6 au lundi 9 octobre

## Le Flambeau du sens certain

Jamgön Kongtrül Rinpoché

Du samedi 14 au mercredi 18 octobre

EN LIGNE EN PRÉSENTIEL

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 1

Lama Jigmé Rinpoché

Du samedi 21 au vendredi 27 octobre

## Lojong Niveau 1

Lama Shedroup

Samedi 28 et dimanche 29 octobre

## Approche de la pratique de Chenrezik

Tenzin Wangchouk (Peio)

Du lundi 30 octobre au dimanche 5 novembre

## Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Lama Olivier Lebreton

Mardi 31 octobre

## Commémoration du parinirvana de lama Guendune Rinpoché

Samedi 18 et dimanche 19 novembre

## Explication de la pratique du bouddha Menla

Lama Trinlé

Du samedi 25 au jeudi 30 novembre

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Jean-Guy

Du jeudi 7 au dimanche 10 décembre

## Approche du lojong

La spiritualité dans la vie quotidienne

Lama Jean-Guy

Du vendredi 29 au dimanche 31 décembre  

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché

Du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 février

## Retraite de prosternations

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 7 au dimanche 11 février

## Retraite de Dorjé Sempa

Lama Guetso et droupla Birgit

Du mercredi 14 au dimanche 18 février  

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 2

Lama Jigmé Rinpoché

Du mercredi 21 au dimanche 25 février

## Retraite de Tara verte

Approfondissement de la pratique et fabrication de la tormo

Lama Teundroup

Du lundi 26 février au dimanche 3 mars

## Lojong Niveau 2

Lama Shedroup

Samedi 9 et dimanche 10 mars

## Approche de la pratique de Tara Verte

Lama Teundroup

Du vendredi 15 au dimanche 31 mars

## Retraite de nyoung-nés

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

Lama Dorjé Puntso

Samedi 6 et dimanche 7 avril

## Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Olivier Lebret

Du lundi 8 au vendredi 12 avril

## Retraite d'offrande du mandala

Lama Guetso et droupla Birgit

Du samedi 13 au jeudi 18 avril

## Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Trinlé Dorjé

Du samedi 20 au mardi 23 avril

## Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché

Samedi 27 et dimanche 28 avril

## Pratique intensive du bouddha Menla

Lama Trinlé

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

## Placement de la souvenance sur les quatre objets

Approcher la réalité telle qu'elle est

Lama Shedroup

Du mercredi 8 au dimanche 12 mai  

## Cursus progressif d'étude et de méditation

Cycle Chenrezik - Année 6 - Stage 3

Lama Jigmé Rinpoché

Du mardi 14 au lundi 20 mai

## Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Tenzin Wangchouk (Peio)

# Un centre près de chez vous



**1 – DHAGPO KAGYU LING**

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



**2 – DHAGPO KUNDREUL LING**

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

Retrouvez toutes les coordonnées des centres sur [www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)





### 3 – KARMA EUZER LING

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



### 5 – DHAGPO BORDEAUX

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



### 7 – INSTITUT KARMAPA

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



### 4 – DHAGPO PARIS

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



### 6 – DHAGPO DEDRÖL LING, MARFOND

Tél. 05 53 51 56 68  
marfond@posteo.org  
www.dhagpo-dedrol.org



### 8 – KARMA MIGYUR LING

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

## Centres urbains de Dhagpo

Les centres urbains de Dhagpo sont des lieux où sont transmis tous les aspects de l'enseignement du Bouddha. Placés sous l'autorité spirituelle de Dhagpo, ils offrent la possibilité de recevoir des enseignements et de participer à des groupes d'étude et de méditation.

### FRANCE

- 10 DHAGPO AGEN
- 11 DHAGPO ALBI
- 12 DHAGPO ANGERS
- 13 DHAGPO ANGOULEME
- 14 DHAGPO ANTIBES
- 16 DHAGPO AURILLAC
- 15 DHAGPO BASSIN D'ARCACHON
- 46 DHAGPO BEARN
- 17 DHAGPO BELVIS
- 18 DHAGPO BERGERAC
- 20 DHAGPO BREST
- 22 DHAGPO CAHORS
- 23 DHAGPO CLERMONT-FD
- 24 DHAGPO CORSE
- 26 DHAGPO DAX
- 27 DHAGPO DEUX SEVRES
- 28 DHAGPO DIGNE
- 29 DHAGPO FOIX-ARIEGE
- 31 DHAGPO GAP
- 52 DHAGPO ILE DE LA REUNION
- 32 DHAGPO HYERES-TOULON
- 34 DHAGPO JAUR-MINERVOIS
- 35 DHAGPO LA ROCHELLE
- 36 DHAGPO LE MUY
- 37 DHAGPO LE PUY-EN-VELAY
- 38 DHAGPO LIMOGES
- 71 DHAGPO LORIENT

- 75 DHAGPO MONTAUBAN
- 40 DHAGPO MONTPELLIER
- 41 DHAGPO NANTES
- 42 DHAGPO NICE
- 43 DHAGPO N. PAS DE CALAIS
- 44 DHAGPO OLERON
- 45 DHAGPO ORLEANS
- 25 DHAGPO PAYS BASQUE
- 47 DHAGPO PERPIGNAN
- 49 DHAGPO POITIERS
- 50 DHAGPO QUIMPER
- 51 DHAGPO RENNES
- 54 DHAGPO ROUEN
- 55 DHAGPO ROYAN
- 39 DHAGPO SAINT-ETIENNE
- 77 DHAGPO SAINTES
- 56 DHAGPO TOULOUSE
- 57 DHAGPO TOURS
- 61 DHAGPO VALLÉE DES GAVES
- 58 DHAGPO VANNES
- 60 DHAGPO VIENNE

### BELGIQUE

- 21 DHAGPO BRUXELLES

### ESPAGNE

- 19 DHAGPO BILBAO

### ITALIE

- 16 DHAGPO ABBIATEGRASSO
- 53 DHAGPO EMILIA ROMAGNA
- 30 DHAGPO FRIULI VG



### 9 – KARMA SAMTEN LING

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

## Groupes du Dharma

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

### FRANCE

- 62 ARLES
- 63 ARREAU
- 65 CHATEAUROUX
- 66 DIE
- 79 DIJON
- 70 LE HAVRE
- 72 LYON
- 73 LYON – LES GRANDES TERRES
- 74 MENTON
- 67 MONTIGNAC
- 64 MULHOUSE
- 76 ST JULIEN EN CH.
- 84 ST MALO
- 78 ST NAZAIRE
- 48 USSEL

### ESPAGNE

- 69 IRUN

### ITALIE

- 80 BRESCIA
- 68 FIRENZE
- 33 IMPERIA
- 85 MANTOVA
- 86 MONTEBELLUNA
- 83 SAN REMO
- 82 TORINO NORD
- 81 UDINE

# Modalités d'inscription

## Inscription

---

### AVEC ZÖPAWEB

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

### PAR TÉLÉPHONE

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

## Informations

---

### STAGE

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

### REPAS

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

### HÉBERGEMENT

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

## Tarifs

### CARTE DE MEMBRE

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

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

### ENSEIGNEMENTS

#### Frais de session

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

#### Forfait « LE PASS »

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

### REPAS ET HÉBERGEMENT

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

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

- ▶ La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue au centre. Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à le signaler à l'accueil lors de votre inscription.
- ▶ Taxe de séjour : en application de l'article L 233-31 du code des communes, la taxe de séjour applicable est de 0,61 € par nuit et par personne.

## Contact

### NOUS CONTACTER

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

- ▶ **mail** : [contact@dhagpo.org](mailto:contact@dhagpo.org)
- ▶ **téléphone** : 05 53 50 70 75

### COMMENT VENIR À DHAGPO ?

- ▶ **Adresse** :  
4430 route de la Côte de Jor, Landrevie  
24290 Saint-Léon-Sur-Vézère – France
- ▶ **Station de train** la plus proche :  
Les Eyzies-de-Tayac-Sireuil

# Les résidences de l'Institut



Vue d'ensemble du projet

## Le projet

- ▶ 27 chambres de 20 m<sup>2</sup> avec salle de bain individuelle ;
- ▶ une salle commune de 70 m<sup>2</sup> ;
- ▶ 250 m<sup>2</sup> de stockage sain sous les bâtiments ;
- ▶ un grand jardin avec un potager.

## L'opportunité de vivre le Dharma au cœur d'une vie communautaire

La vie communautaire de Dhagpo offre la possibilité de s'immerger dans les trois aspects de la pratique :

**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.

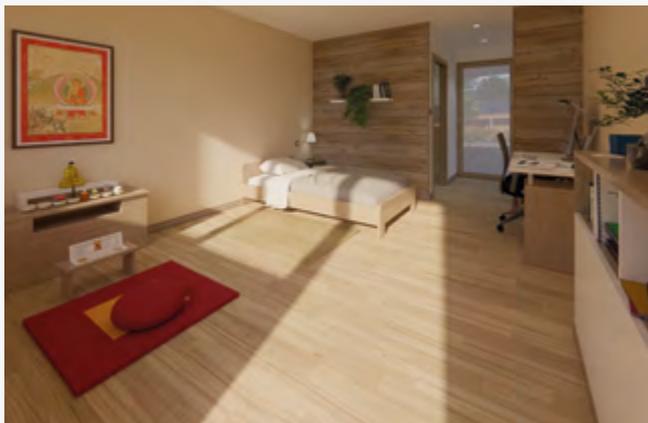
Toute personne qui souhaite intégrer le cursus de l'Institut en mettant en œuvre les trois aspects de la pratique précités peut venir partager ce mode de vie sur du court, moyen ou long terme.

## Un projet respectueux de l'environnement

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



Jardin, salle commune et pavillon



Vue intérieure d'une chambre



Perspective de l'aménagement intérieur



Vue depuis la salle commune

## Soutenez le projet !

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

### Pour soutenir ce projet, vous pouvez :

- ▶ faire un don (n'ouvrant pas droit à la réduction d'impôt) ;
- ▶ offrir des matériaux de construction ou vos compétences pour la phase de réalisation.

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

S 30	La présence	M 1	Retraite de Chemezlik	V 1	Seesrin zen	L 1	Le centre est fermé	J 1	Qi gong	Retraite de proster-nations	V 1	Portes ouvertes	M 1	Informations à venir
D 1	La vulnérabilité, moteur de changement	J 2	La vulnérabilité, moteur de changement	S 2	Sur les pas du Bouddha	M 2	Réouverture le mercredi 31 janvier à 9h30	V 2	Introduction au refuge	Introduction à la méditation bouddhique	M 2	La vérité de l'origine – les obscuressements affligeants	J 2	Thilhey Rinpoché
L 2	Le gourou yoga de Milarepa	V 3	Historie du bouddhisme	D 3	Accompagner un proche	S 3		S 3	Introduction au refuge	Lojong Niveau 2	M 3	Qi gong et méditation	V 3	Introduction à la méditation bouddhique
M 3	Nendo Rinpoché	S 4	Se rencontrer tel que l'on est	L 4	Accompagner la fin de vie	D 4		D 4	Cérémonies du nouvel an		J 4	Yoga et méditation	S 4	Introduction à la méditation bouddhique
M 4		D 5	Accompagner la fin de vie	M 5		L 5		L 5		Dessiner Chemezlik	V 5	Yoga et méditation	D 5	Placement de la souveraineté sur les quatre objets
J 5		L 6	Tibétain Apprentissage de la lecture	M 6		M 6		M 6	Retraite de Dorje Sempa	Approche de la pratique de Chemezlik	S 6	Yoga et méditation	L 6	
V 6	Le Flambeau du sens certain	M 7	Yoga et méditation	J 7	Vivre et accompagner le deuil	M 7		M 7		Retraite d'offrande du mandala	D 7	Yoga et méditation	M 7	
S 7	Jamgon Kongtrül Rinpoché	M 8		V 8		J 8		V 8	Approche de la pratique de Tara Verte	Retraite de nyoung-nés	L 8	La vérité de l'origine – les obscuressements affligeants	M 8	Coursus progressif détente et de méditation
D 8		J 9		M 9	Approche du lojong	V 9		S 9	Introduction au karma	Introduction aux quatre qualités illimitées	M 9	Yoga et méditation	J 9	Coursus progressif détente et de méditation
L 9		V 10		D 10		S 10		S 10	Introduction au karma	Introduction aux quatre qualités illimitées	M 10	Yoga et méditation	V 10	Cycle Chemezlik – Stage 3
M 10		S 11		L 11	Le centre est fermé	D 11		L 11		Introduction à la lecture et initiation à la grammaire	J 11	Yoga et méditation	S 11	Tibétain
M 11		D 12		M 12	Le centre est fermé	L 12		M 12		Retraite intensive de méditation bouddhique	V 12	Yoga et méditation	D 12	Retraite de Chemezlik
J 12		L 13		M 13	Prendre soin	M 13		M 13		Yoga et méditation	S 13	Yoga et méditation	L 13	Retraite de Chemezlik
V 13		M 14		D 14		M 14		M 14	Coursus progressif détente et de méditation	Retraite de nyoung-nés	D 14	Yoga et méditation	M 14	Retraite de Chemezlik
S 14	Coursus progressif détente et de méditation	M 15		L 15		J 15		V 15	Cycle Chemezlik – Stage 2	Yoga et méditation	L 15	Yoga et méditation	M 15	La vérité de l'origine – les obscuressements affligeants
D 15	Cycle Chemezlik – Stage 1	J 16		M 16		V 16		S 16		Yoga et méditation	M 16	Yoga et méditation	J 16	Retraite intensive de méditation bouddhique
L 16		V 17	Qi gong	D 17		S 17		D 17		Yoga et méditation	M 17	Yoga et méditation	V 17	Introduction à l'initiation du soi
M 17		S 18	Explication de la pratique du bouddha Menla	L 18		D 18		L 18		Yoga et méditation	J 18	Yoga et méditation	S 18	Introduction à l'initiation du soi
M 18		D 19	Introduction aux trois tours de roue du Dhama	M 19		L 19		M 19		Yoga et méditation	V 19	Yoga et méditation	D 19	Introduction à l'initiation du soi
J 19		L 20		S 20		M 20		S 20		Yoga et méditation	V 19	Yoga et méditation	L 20	Le chemin de l'éthique
V 20		M 21		D 21		M 20		M 20	Retraite de Tara verte	Clarté et compassion	D 21	Yoga et méditation	M 21	Le chemin de l'éthique
S 21	Lojong Niveau 1	M 22		L 22		J 22		V 22		Clarté et compassion	L 22	Yoga et méditation	M 22	Tibétain
D 22	Sur les pas du Bouddha	J 23		M 23		V 23		S 23		Clarté et compassion	M 23	Yoga et méditation	J 23	Apprentissage de la grammaire
L 23		V 24		D 24		S 24		D 24		Clarté et compassion	M 24	Yoga et méditation	V 24	Apprentissage de la grammaire
M 24	Introduction à la méditation bouddhique	S 25	Retraite intensive de méditation bouddhique	L 25		D 25		D 24	Introduction aux quatre vérités des êtres nobles	Qi gong et méditation	J 25	Yoga et méditation	S 25	Sur les pas du Bouddha
M 25		D 26	Introduction aux quatre pensées fondamentales	M 26		L 26		M 26	Stabilité et déséquilibre	Apprendre du chaos	V 26	Yoga et méditation	D 26	De l'empathie à la compassion
J 26		L 27	Introduction aux cinq agrégats	S 27		M 27		M 26	La résilience ou comment surmonter nos épreuves	Qi gong et méditation	V 26	Yoga et méditation	D 26	De l'empathie à la compassion
V 27		M 28		D 28		J 28		M 27	La vérité de l'origine - les actes	Qi gong et méditation	S 27	Yoga et méditation	L 27	Introduction à l'esprit d'éveil
S 28	Approche de la pratique de Chemezlik	M 29		L 29		V 29		M 27	Lojong Niveau 2	Qi gong et méditation	D 28	Yoga et méditation	L 27	Introduction à l'esprit d'éveil
D 29	Cette vie... et au-delà	J 30		M 30		S 30		M 28	La vérité de l'origine - les actes	Sur les pas du Bouddha	D 28	Yoga et méditation	M 28	De l'empathie à la compassion
L 30	L'apartition en dépendance	D 31		M 31		D 31		M 28	La vérité de l'origine - les actes	Introduction à l'interdépendance	L 29	Yoga et méditation	M 29	Pratique intensive du bouddha Menla
M 31	Commemoration du parinirvana de Jarpa Gendun Chopel							M 29	Lojong Niveau 2	Introduction à l'interdépendance	M 30	Yoga et méditation	J 30	Le centre est fermé