



Dhagpo Kagyu Ling

CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION BOUDDHIQUES

Programme

Juin à septembre 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

Ancrage en Europe

Cinq ressources complémentaires

En réponse à la requête de ses étudiants occidentaux, le **xvi^e** 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. 22

Choisir un stage

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



DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

Les stages :

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



INSTITUT

Acquérir une éducation

L'apprentissage des textes fondamentaux du bouddhisme permet :

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



MÉDITATION

Apaiser et clarifier l'esprit

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

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

Pratiques méditatives régulières

PRATIQUES QUOTIDIENNES

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

- ▶ 7 h Rituel de Tara verte
 - ▶ 18 h Rituel de Mahakala
 - ▶ 20 h 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



Agenda



DÉCOUVERTE

Accéder à de nouvelles ressources

RESSOURCE

Du jeudi 27 au dimanche 30 juin

Qi gong

Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Karma Tsulim Namdak

Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet

Vivre et accompagner le deuil

Anila Trinlé

Du mercredi 10 au dimanche 14 juillet

Sculpture sacrée - modelage

Richard Granado

Samedi 20 et dimanche 21 juillet

▶ EN LIGNE

La vulnérabilité, moteur du changement

Anila Trinlé

Du vendredi 26 au dimanche 28 juillet

Et si l'erreur était fertile ?

Un autre regard sur la culpabilité

Anila Trinlé

Du mercredi 31 juillet au dimanche 4 août

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

Samedi 10 et dimanche 11 août

▶ EN LIGNE

Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Anila Trinlé

Du mercredi 21 au dimanche 25 août

La résilience ou comment surmonter nos épreuves

Anila Trinlé

Du mercredi 28 août au dimanche 1^{er} septembre

Dessiner Chenrezik

Ses attributs

Max

Samedi 7 et dimanche 8 septembre

Introduction au concept de santé en médecine tibétaine

Philippe Cau

Du vendredi 6 au dimanche 8 septembre

Sesshin zen

Claude Magne

EXPLORATION

Samedi 6 et dimanche 7 juillet

Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Samedi 3 et dimanche 4 août

Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

Samedi 24 et dimanche 25 août

Sur les pas du Bouddha

L'équipe de Dhagpo

INTRODUCTION

Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet

Introduction aux événements de l'esprit

Khenpo Mriti

Du mardi 16 au jeudi 18 juillet

Introduction aux trois tours de roue du Dharma

Lama Dorjé Puntso et Dominique Thomas

Samedi 20 et dimanche 21 juillet

Introduction à la méditation bouddhique

L'équipe de Dhagpo

Samedi 27 et dimanche 28 juillet

Introduction aux cinq agrégats

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Lama Sherab Kunzang

Samedi 3 et dimanche 4 août

Introduction aux six paramitas

Lama Dorjé Puntso

Samedi 10 et dimanche 11 août

Introduction au lojong

Lama Jampa Thayé

Samedi 10 et dimanche 11 août

Introduction à la méditation bouddhique

L'équipe de Dhagpo

Samedi 7 et dimanche 8 septembre

Introduction aux quatre qualités illimitées

Lama Dorjé Puntso



INSTITUT Acquérir une éducation

Du mardi 9 au jeudi 25 juillet

Trésors bouddhistes de la connaissance

Les étapes de la méditation - Première session

Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoché

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août

La Différenciation détaillée des trois disciplines

Lama Jampa Thayé

Du mercredi 28 août au dimanche 1^{er} sept.  EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

Le Soutra des aspirations à la conduite excellente

Thinley Rinpoché



MÉDITATION

Apaiser et clarifier l'esprit

Mardi 11 juin

Commémoration des dix ans du parinirvana de Shamar Rinpoché

Du mercredi 26 au dimanche 30 juin

Retraite du gourou yoga des pratiques préliminaires du mahamudra

Lama Guetso et droupla Birgit

Du samedi 13 au jeudi 18 juillet

Retraite de Chenrezik

Cultiver la compassion universelle

Tenzin Wangchouk (Peïo)

Samedi 20 et dimanche 21 juillet

Approche de la pratique du gourou yoga de Milarepa

Sylvain Clénet

Du mardi 23 au dimanche 28 juillet

Retraite intensive de méditation bouddhique

Lama Teundroup et Tenzin Wangchouk (Peïo)

Samedi 10 et dimanche 11 août

Approche de la courte pratique d'Amitabha

Lama Kemtcho

Du jeudi 15 au dimanche 18 août

 EN LIGNE  EN PRÉSENTIEL

Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

Lama Jigmé Rinpoché

Samedi 24 et dimanche 25 août

Approche de la pratique du gourou yoga du xvi^e karmapa

Sylvestre Brechotte

Samedi 31 août et dimanche 1^{er} septembre

Approche de la pratique de Chenrezik

Lama Olivier Lebreton

À NOTER

Du lundi 27 mai au mercredi 19 juin

Le centre est fermé

Réouverture jeudi 20 juin à 10h

MÉDITATION



Dimanche 11 juin

Commémoration des dix ans du parinirvana de Shamar Rinpoché

Comme l'a dit le Gyalwa Karmapa au moment du parinirvana du XIV^e shamarpa : Rinpoché a été et continue d'être notre enseignant, et ses souhaits et bénédictions nous accompagneront toujours. Durant toute son existence, il a déployé l'activité d'un bodhisattva, accomplissant le bienfait des êtres bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir.

Informations

Programme de la commémoration à venir, rendez vous sur www.dhagpo.org

« La première étape de la méditation est de reconnaître l'apparition des pensées. En préservant une qualité de lucidité, vous reconnaîtrez l'émergence de la pensée et vous ramènerez votre esprit sur votre point de focalisation. Méditer signifie rester concentré tout en étant pleinement lucide quant à votre esprit et ce qu'il s'y passe. »

MIPHAM CHÖKYI LODRÖ, LE XIV^e KUNZIG SHAMAR RINPOCHÉ

À NOTER

Du vendredi 21 au dimanche 23 juin

Rencontre annuelle des KTT

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

Animateur(s)

L'équipe de Dhagpo

Important

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

Informations

Début de la rencontre : vendredi 21 à 15 h 30

Pas de frais de session



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du jeudi 27 au dimanche 30 juin

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 Releasing the Heart. Permettant de recueillir le qi dans le *dantian*, cette technique soulage les maux du cœur (blocages internes) et du corps (tensions des épaules, des poignets et des hanches).

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 280 €



MÉDITATION

Du mercredi 26 au dimanche 30 juin

Retraite du gourou yoga des pratiques préliminaires du mahamudra

Ce gourou yoga est la quatrième et dernière partie des pratiques préliminaires. C'est une pratique méditative durant laquelle nous nous familiarisons avec l'indifférenciation de notre esprit et de l'esprit éveillé en prenant comme support un maître accompli du passé. Il s'agit ici du bouddha primordial indifférencié du Karmapa. Ce stage est destiné aux personnes qui pratiquent les préliminaires du mahamudra et qui souhaitent recevoir des explications sur le gourou yoga dans la perspective de le mettre en pratique.

Enseignant(s)

Lama Guetso et droupla Birgit

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Ce stage est destiné aux personnes qui sont habituées à la pratique des préliminaires ou qui ont au moins suivi les retraites des trois pratiques préliminaires précédentes.

Informations

Texte nécessaire : les Pratiques préliminaires

Frais de session : 18 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet

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. Pendant ces quatre jours, des apports, des temps d'échange et de réflexion nous encouragent à aller vers une compréhension approfondie de ce processus pour mieux le vivre et l'accompagner.

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



« Au départ, l'esprit du méditant est comme un cheval sauvage, mais en s'adonnant à une pratique régulière de la méditation de la quiétude mentale, il peut progressivement être dompté. »

MIPHAM CHÖKYI LODRÖ, LE XIV^e KUNZIG SHAMAR RINPOCHÉ

INSTITUT



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

Du mardi 9 au jeudi 25 juillet

Trésors bouddhistes de la connaissance

Les étapes de la méditation - Première session

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

Organisation du cours

Il est possible de suivre seulement une semaine de cours ; une session de mise à niveau est proposée aux étudiants qui arrivent en cours de stage.

- Du mardi 9 au vendredi 12 juillet
- Du dimanche 14 au vendredi 19 juillet
- Du dimanche 21 au jeudi 25 juillet
- (Samedis 13 et 20 juillet : jours de pause)

Activités complémentaires à l'enseignement du matin

Session d'étude

Cours de tibétain de différents niveaux (pour un minimum de trois personnes)

Lecture du *Soutra du cœur*

Informations

Début du stage : mardi 9 juillet à 10 h 30

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

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

Frais de séjour : 24 € / jour

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet

Introduction aux événements de l'esprit

L'Abhidharma présente les fonctionnements de l'esprit humain du point de vue bouddhique. Il existe diverses méthodes pour entraîner l'esprit, mais toutes requièrent une compréhension fondamentale de ses fonctionnements. En se basant sur l'Abhidharma du grand véhicule et l'Abhidharma du véhicule fondamental, *khenpo* Mriti introduit aux événements de l'esprit. Le premier jour sera consacré aux origines de l'Abhidharma ; les deuxième et troisième jours seront dédiés à l'étude des événements de l'esprit. Le dernier jour, l'influence de ces phénomènes sur notre quotidien et leur impact sur notre conduite seront explorés.

Enseignant(s)

Khenpo Mriti

Informations

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

Frais de session : 20 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 6 et dimanche 7 juillet

Sur les pas du Bouddha

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du mercredi 10 au dimanche 14 juillet

Sculpture sacrée**Modelage**

De 1985 à 1991, Richard Granado a été formé à la sculpture sacrée auprès de trois maîtres sculpteurs de la cour royale du Bhoutan. Il réalise en argile toutes sortes de bouddhas et de divinités, dans le respect de la tradition. Il anime des stages en France et à l'étranger. Au cours de ce stage, les quatre frères harmonieux sont réalisés en ronde bosse (30 cm environ). D'autres motifs (ornements, symboles, etc.) sont proposés pour les débutants.

Enseignant(s)

Richard Granado

Important

Stage limité à 12 personnes

Informations

Réservation au 06 24 75 81 78

richardgranado108@gmail.com

Frais de session (animation et matériel) : 350 €



MÉDITATION

Du samedi 13 au jeudi 18 juillet

Retraite de Chenrezik**Cultiver la compassion universelle**

Les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun de nous s'expriment en aspects de sagesse ; Chenrezik représente la compassion universelle. OM MANI 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 le stage Approche de la pratique de Chenrezik, voir les 31 août et 1^{er} septembre.

Informations

Texte nécessaire : Pratique de Chenrezik

Frais de session : 18 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Du mardi 16 au jeudi 18 juillet

Introduction aux trois tours de roue du Dharma

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

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso et Dominique Thomas

Frais de session : 18 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 20 et dimanche 21 juillet

Introduction à la méditation bouddhique

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Ouvrage utile

Au cœur de la méditation bouddhique - Vers l'éveil sans attaches ni limites, de Shamar Rinpoché (Rabsel Editions, 2018).

Frais de session : 15 € / jour



MÉDITATION

Du mardi 23 au dimanche 28 juillet

Retraite intensive de méditation bouddhique

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

Enseignant(s)

Lama Teudroup et Tenzin Wangchouk (Peïo)

Informations

Ce stage est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation ; pour une introduction à la méditation bouddhique voir les 20 et 21 juillet, et les 10 et 11 août.

Ouvrage utile

Au cœur de la méditation bouddhique - Vers l'éveil sans attaches ni limites, de Shamar Rinpoché (Rabsel Editions, 2018).

Frais de session : 18 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE



Samedi 20 et dimanche 21 juillet

La vulnérabilité, moteur du changement

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

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur www.dhagpo.org

MÉDITATION

Samedi 20 et dimanche 21 juillet

Approche de la pratique du gourou yoga de Milarepa

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

Enseignant(s)

Sylvain Clénet

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Informations

Texte nécessaire : Pratique du gourou yoga de Milarepa

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du vendredi 26 au dimanche 28 juillet

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

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

Enseignant(s)

Anila Triné

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 27 et dimanche 28 juillet

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

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

Enseignant(s)

Lama Sherab Kunzang

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 31 juillet au dimanche 4 août

Yoga et méditation

Détente du corps et de l'esprit

Méditer veut dire expérimenter la clarté et le calme inhérents à notre esprit. Cela devient possible grâce à une attitude d'esprit appropriée, une posture physique correcte et l'utilisation d'un support. Aux sessions de méditation introduites par un pratiquant expérimenté, s'ajoutent, en alternance, des exercices proposés par une professeure de yoga, qui permettent de détendre et dynamiser le corps en profondeur. La combinaison des deux approches, parfaitement complémentaires, rend ce stage assez intense.

Enseignant(s)

Lama Jean-Guy et Malie Verdickt

**Important**

Stage limité à 50 personnes

Frais de session : 25 € / jour

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 3 et dimanche 4 août

Introduction aux six paramitas

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

Enseignant(s)

Lama Dorjé Puntso

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 3 et dimanche 4 août

Sur les pas du Bouddha

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 10 et dimanche 11 août

Introduction à la méditation bouddhique

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Ouvrage utile

Au cœur de la méditation bouddhique - Vers l'éveil sans attaches ni limites de Shamar Rinpoché (Rabsel Editions, 2018).

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

EN LIGNE

Samedi 10 et dimanche 11 août

Vivre l'incertitude, oser investir la vie

Dans un monde toujours plus complexe et en continuel changement, nous cherchons une stabilité intérieure. Pourtant les événements peuvent nous mettre en déséquilibre. 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 fait alterner apports et moments d'échanges.

Enseignant(s)

Anila Triné

Informations

Rendez-vous sur www.dhagpo.org

MÉDITATION

Samedi 10 et dimanche 11 août

Approche de la courte pratique d'Amitabha

Amitabha, le bouddha de lumière infinie, est associé à la terre de Dewachen. La pratique de sa méditation permet de créer, pour soi et pour les autres, les causes d'une renaissance en cette terre pure. Lama Kemtcho donne une explication introductive de la courte pratique d'Amitabha et des souhaits de renaissance en cette terre pure.

Enseignant(s)

Lama Kemtcho

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Informations

Texte nécessaire : Courte pratique d'Amitabha

Frais de session : 15 € / jour





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

INSTITUT

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août

La Différenciation détaillée des trois disciplines

Dans cet ouvrage, Sakyā Pandita Kūnga Gyaltsen (1182–1251), un des pères fondateurs de la lignée sakyā et enseignant éminent respecté par toutes les traditions du bouddhisme tibétain, présente les trois disciplines (*dom sum*) soutenant la pratique bouddhique : les disciplines de libération individuelle, de bodhisattva et du vajrayāna. Les préceptes de chacune sont expliqués ainsi que les contradictions apparentes entre leurs différents niveaux. La connaissance des diverses disciplines associées à la pratique bouddhique est un prérequis pour toute personne qui envisage le chemin de manière sérieuse. Lama Jampa Thayé, fort de sa double appartenance aux lignées sakyā et kagyū, explicitera ce texte et élucidera les divergences de vues portant sur certains points.

Informations

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

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

Frais de session : 20 € / jour

DÉCOUVERTE / INTRODUCTION

Samedi 10 et dimanche 11 août

Introduction au lojong

Goûter à l'entraînement de l'esprit

L'entraînement de l'esprit est une méthode du bouddhisme du grand véhicule permettant qu'un changement s'opère dans notre esprit, ordinairement attaché à son identité et perdu dans une forme d'autocomplaisance. Cette méthode permet de révéler la vaste compassion et la profonde sagesse de l'esprit d'éveil. *Les Huit Stances de l'entraînement de l'esprit* de Geshé Langri Tangpa (1054–1123) est considéré comme le texte le plus condensé de cette pratique. C'est sur cet ouvrage que Lama Jampa Thayé s'appuiera pour approcher ce thème. Si le temps le permet, il présentera également *l'Entraînement de l'esprit en une seule session* de Chim Namka Drak (1210–1285) qui introduit cette méditation spécifique.

Informations

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

Frais de session : 20 € / jour



Lama Jigmé Rinpoché est né au Tibet oriental en 1949. Il a reçu toute son éducation spirituelle du xvi^e 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^e Karmapa, il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages. **Certains de ses enseignements sont disponibles sur la chaîne Youtube de Dhagpo Kagyu Ling ou sous forme de livrets.**

Du jeudi 15 au dimanche 18 août

Clarté et compassion

Retraite d'étude et de méditation

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

Enseignant(s)

Lama Jigmé Rinpoché et l'équipe de Dhagpo

Informations

Début du stage : jeudi 15 à 10 h 30

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

Activités complémentaires à l'enseignement du matin

Session de méditation guidée

Révision des enseignements du matin

Séance de Qi Gong

Frais de session : 23 € / jour

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 21 au dimanche 25 août

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 seront proposées.

Enseignant(s)

Anila Trinlé

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / EXPLORATION

Samedi 24 et dimanche 25 août

Sur les pas du Bouddha

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

Enseignant(s)

L'équipe de Dhagpo

Pas de frais de session



MÉDITATION

Samedi 24 et dimanche 25 août

Approche de la pratique du gourou yoga du XVI^e karmapa

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

Enseignant(s)

Sylvestre Brechotte

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Texte nécessaire

Pratique du gourou yoga du XVI^e karmapa

Frais de session : 15 € / jour



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

Du mercredi 28 août au dimanche 1^{er} septembre

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^e karmapa comme étant un artiste complet des traditions nyingma et kagyü. Il est habilité à transmettre cet art dans sa diversité selon l'école karma gadi.

Enseignant(s)

Max

Important

Stage limité à 13 personnes

Informations

Il est utile d'avoir des notions de dessin.

Le matériel est fourni.

Frais de session : 20 € / jour



MÉDITATION

Samedi 31 août et dimanche 1^{er} septembre

Approche de la pratique de Chenrezik

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

Enseignant(s)

Tenzin Wangchouk (Peio)

Important

Avoir pris refuge est indispensable.

Accessible aux débutants

Texte nécessaire

Pratique de Chenrezik

Frais de session : 15 € / jour





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

Du mercredi 28 août au dimanche 1^{er} septembre

Le Soutra des aspirations à la conduite excellente

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

Informations

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

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

Ouvrages utiles

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

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

Frais de session : 23 € / jour

DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Samedi 7 et dimanche 8 septembre

Introduction au concept de santé en médecine tibétaine

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

Enseignant(s)

Philippe Cau

Forfait : 60 € à régler sur place à Philippe Cau.



DÉCOUVERTE / RESSOURCE

STAGE INVITÉ

Du vendredi 6 au dimanche 8 septembre

Sesshin zen

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

Enseignant(s)

Claude Magne

Important

Le stage débute vendredi 6 à 19 h avec le dîner et se termine dimanche 8 après le déjeuner.

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

Inscriptions

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

Frais de session

Contactez l'accueil



DÉCOUVERTE - INTRODUCTION

Samedi 7 et dimanche 8 septembre

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



À NOTER

Du mardi 10 au lundi 30 septembre

Le centre est ferméRéouverture mardi 1^{er} octobre à 10h

« Tout, tout est impermanent. Rien n'est permanent, vous devez comprendre cela. Par conséquent, ne soyez pas surpris lorsque quelque chose change. »

MIPHAM CHÖKYI LODRÖ, LE XIV^e KUNZIG SHAMAR RINPOCHÉ

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

Un centre près de chez vous



1 – DHAGPO KAGYU LING

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



2 – DHAGPO KUNDREUL LING

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



3 – KARMA EUZER LING

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



4 – DHAGPO PARIS

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



5 – DHAGPO BORDEAUX

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



6 – DHAGPO DEDRÖL LING, MARFOND

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



7 – INSTITUT KARMAPA

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



8 – KARMA MIGYUR LING

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



9 – KARMA SAMTEN LING

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

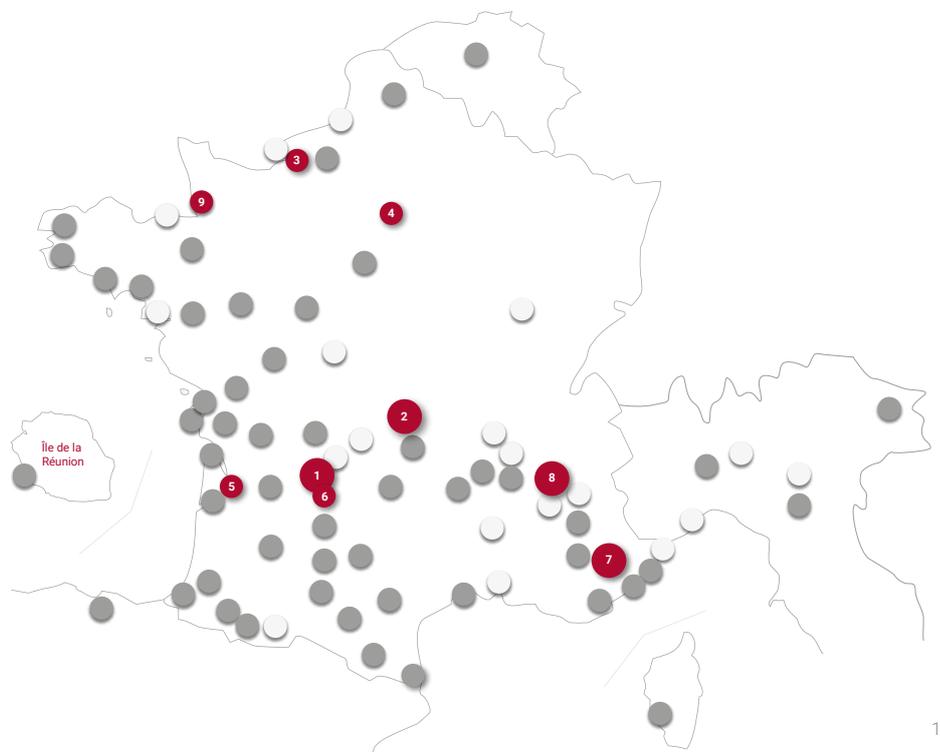
Centres urbains de Dhagpo

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

Groupes du Dharma

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

Pour plus d'infos :
www.dhagpo.org/centres



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

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
- ▶ **téléphone** : 05 53 50 70 75

COMMENT VENIR À DHAGPO ?

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

Les résidences de l'Institut



Jardin et pavillon

Le projet

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

Continuer d'inscrire le Dharma dans le patrimoine français

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

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

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

La méditation : en se joignant aux pratiques quotidiennes de groupe et en cultivant une pratique méditative personnelle.

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

Ces trois aspects indissociables se déploient à travers une dynamique collective impliquant la participation active de chacun. Par sa dimension interdépendante, ce processus favorise un mûrissement progressif qui est associé à l'éducation dispensée par l'Institut de Dhagpo.

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

Respect de l'environnement

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

Ce projet a besoin de votre soutien !

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



Jardin, salle commune et pavillon

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



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

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

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

Vous pouvez vous procurer les boîtes à Dhagpo.

Vue intérieure d'une chambre



Vue depuis la salle commune



Vue d'ensemble du projet

Pour soutenir ce projet, vous pouvez :

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

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

	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
S 1	Le centre est fermé Réouverture jeudi 20 juin à 10h	L 1	J 1	D 1
D 2		M 2	V 2	L 2
L 3		M 3	S 3	M 3
M 4		J 4	D 4	M 4
M 5		V 5	L 5	J 5
J 6		S 6	M 6	V 6
V 7		D 7	M 7	S 7
S 8		L 8	J 8	D 8
D 9		M 9	V 9	L 9
L 10		M 10	S 10	M 10
M 11	Commemoration des dix ans du parinvara de Shamar Rinpoche	J 11	D 11	M 11
M 12		V 12	L 12	J 12
J 13		S 13	M 13	V 13
V 14		D 14	M 14	S 14
S 15		L 15	J 15	D 15
D 16		M 16	V 16	L 16
L 17		M 17	S 17	M 17
M 18		J 18	D 18	M 18
M 19		V 19	L 19	J 19
J 20		S 20	M 20	V 20
V 21	Rencontre KTT	D 21	M 21	S 21
S 22		L 22	J 22	D 22
D 23		M 23	V 23	L 23
L 24		M 24	S 24	M 24
M 25		J 25	D 25	M 25
M 26	Retraite du gourou yoga des pratiques préliminaires du mahamudra	V 26	L 26	J 26
J 27		S 27	M 27	V 27
V 28		D 28	M 28	S 28
S 29		L 29	J 29	D 29
D 30		M 30	V 30	L 30
		M 31	S 31	



Du mardi 9 au jeudi 25 juillet
Trésors bouddhistes de la connaissance
 Les étapes de la méditation –
 Première session
 Khempo Chödtrak Temphele Rinpoche



Du lundi 29 juillet et au vendredi 2 août
La Différenciation détaillée des trois disciplines
 Samedi 10 et dimanche 11 août
Introduction au lojong
 Goûter à l'entraînement de l'esprit
 Lama Jampa Thayé



Du jeudi 15 au dimanche 18 août
Clarté et compassion
 Retraite d'étude et de méditation
 Lama Jigme Rinpoche



Du mercredi 28 août au dimanche 1^{er} septembre
Le Soutra des aspirations à la conduite excellente
 Thinley Rinpoche

