

LAMA SHÉRAB KUNZANG 18 – 19 mai

Cycle : les qualités transcendantes

Stage 3 : L'absorption méditative

La mise en application des paramitas précédentes fournit la base idéale pour l'entraînement à la méditation. Il s'agit en effet d'« isoler le corps et l'esprit des distractions », comme le formule Gampopa dans Le Précieux Ornement de la Libération, ce qui permet à celui-ci de s'établir dans l'équilibre méditatif, grâce à l'usage de différents antidotes détaillés par Gampopa. Ainsi la pratique de la méditation transforme-t-elle profondément notre rapport au monde dans lequel nous vivons. Sur cette base, la sagesse transcendante pourra naître.

LAMA SHÉRAB KUNZANG 25 – 26 mai

Cycle : les qualités transcendantes

Stage 4 : La sagesse ou connaissance transcendante

Gampopa explique que les cinq premières vertus sans la sixième seraient comme une foule d'aveugles sans guide. Pour que la pratique du Dharma mène réellement à la libération de tout mal-être, nous avons besoin de nous familiariser avec la notion de la vacuité (c'est à dire d'absence d'existence propre) du moi et de tous les autres phénomènes. Lorsque l'on associe cette sagesse au souhait sincère de développer les moyens d'accomplir le bien de tous les êtres, il est sûr qu'un bienfait incommensurable pour soi et autrui va en découler.

LAMA KUNKYAB 8 – 10 juin

Méditation intensive de Tchenrezi

La sagesse ou connaissance transcendante

ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION - Cette année, nous effectuons une mini-retraite de trois jours sur le centre, guidée par Lama Kunkyab, autour de la pratique du rituel de la grande compassion (Tchenrezi). Pour autant, les sessions seront accessibles sans inscription préalable et il sera possible de ne suivre qu'une ou plusieurs demi-journées comme lors d'un week-end d'enseignement classique. Les horaires seront adaptés afin de pouvoir effectuer deux sessions avec une pause en matinée et deux autres l'après-midi ; nous pourrions ainsi réaliser une vaste accumulation de mérite à offrir au bien de tous les êtres.

TSULTRIM NAMDAK 29 – 30 juin

Shen Zhen Qi Gong

Hors programme principal, limité à 30 personnes, sur inscription, frais de session : 140 euros

STAGE PASSERELLE - Combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisation, le Shen Zhen Qi Gong aide à ouvrir les méridiens afin de faire circuler l'énergie, le Qi, en douceur. Le corps devient souple, fort et harmonieux. Une pratique régulière a également pour effet de calmer les émotions perturbatrices : stress, nervosité, colère... et de renforcer le système immunitaire. Le Shen Zhen Qi Gong permet d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé : l'équilibre mental et physique est retrouvé, l'énergie harmonisée.



■ Lama Shérab Kunzang pratique le bouddhisme depuis 30 ans. Elle a effectué deux retraites traditionnelles de trois ans, puis vécu pendant 15 ans au monastère de Kundreul Ling. Depuis trois ans, elle participe à la vie du centre Dhagpo Kagyü Ling en Dordogne, tout en maintenant son engagement de moniale.



■ Lama Kunkyab a accompli deux fois la traditionnelle retraite de trois ans. Il se consacre depuis 1998 aux activités artistiques pour le Temple de Kundreul Ling au Bost et partage son temps avec les enseignements qu'il donne, en France et à l'étranger.



■ Tsultrim Namdak Karma Tsultrim Namdak est né au Sikkim au Nord de l'Inde. Il a vécu 18 ans au monastère de Rumtek où il étudia 11 années durant la philosophie Bouddhiste à l'université Nalanda, obtenant le titre d'Acharya et travaillant comme maître de conférence bouddhiste. Il découvrit le Qi Gong et le Taiji en Europe, auprès du maître internationalement connu, Li Jun Feng, fondateur et initiateur du mouvement Sheng Zhen Qi Gong. Depuis 12 ans, maître Tsultrim Namdak vit en Allemagne, enseigne le Qi Gong, le Taiji et donne des cours de méditation.

ORGANISATION PRATIQUE DES STAGES

HORAIRES

Lors d'un week-end d'enseignement, les horaires sont les suivants : **samedi et dimanche, de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h avec une pause l'après-midi**
Méditation guidée le samedi matin, de 9h à 10h.

TYPES DE STAGE

Afin de vous permettre de vous orienter au sein du programme annuel des interventions, les stages ont été répartis selon les thématiques suivantes :

Entraînement à la méditation

Une forme de pratique ou un aspect de la méditation constituent le sujet principal de l'intervention.

Philosophie bouddhiste

L'enseignement aborde l'un des thèmes liés à la « vue » du Bouddha.

Bouddhisme au quotidien

Le stage offre des clés afin d'intégrer la vision et la pratique bouddhiste dans la vie de tous les jours.

Passerelle

En marge du programme, ces stages portent sur une discipline connexe. (Les conditions d'accès et de tarification leur sont propres également).

TARIFS

Stages sans traducteurs :

Demi-journée : 11€, (8€ adhérents) - Journée : 20€, (15€ adhérents)

Stages avec traducteur (intervenant tibétain) :

Demi-journée : 12€, (10€ adhérents) - Journée : 22€, (17€ adhérents)

MISE EN PLACE DES STAGES

Le bon déroulement du stage est coordonné par un bénévole s'engageant comme référent. Un tableau des tâches (ménage, installation, sono, repas...) comportant le nom et les coordonnées du référent est installé à l'accueil du centre. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

DHAGPO PERPIGNAN

CENTRE D'ETUDE ET DE MEDITATION BOUDDHISTE

Dhagpo Perpignan est un centre bouddhiste agréé par la congrégation Karme Dharma Chakra, Decret : 01-1988 et le centre Dhagpo Kagyu Ling, siège européen de la lignée karma kagyü

DHAGPO PERPIGNAN

35, rue Courteline, 66000 PERPIGNAN
T : 04 68 21 17 71
E : perpignan@dhagpo.org
W : ktt-perpignan.dhagpo-kagyü.org
W : dhagpo.org

PROGRAMME
2018-2019

DHAGPO PERPIGNAN



CENTRE D'ETUDE ET DE MEDITATION BOUDDHIQUES

CYCLE : Les qualités transcendantes (paramitas)

La pratique du grand véhicule peut se résumer en trois : s'abstenir de ce qui est néfaste, cultiver ce qui est bénéfique, maîtriser son esprit. Pour cela, le pratiquant s'entraîne à perfectionner les six « paramitas » ou qualités transcendantes, c'est-à-dire : la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, l'absorption méditative et la connaissance discriminante. Quatre stages dans l'année permettront d'aborder successivement chacune de ces qualités à cultiver.

LAMA NAMDAK 12 octobre – 19h30

Conférence : Trouver la vraie détente...

Se relaxer, se détendre, être zen, on le souhaite tous et on emploie de nombreuses méthodes pour cela : écouter de la musique, prendre un bon bain, jardiner, méditer même pourquoi pas... S'ils nous aident, ces moyens vont surtout restaurer un minimum de paix intérieure par temps calme mais leurs effets disparaissent presque immédiatement dès que l'agitation du quotidien reprend. Comment instaurer une paix plus durable ? Comment trouver une détente qui résiste aux remous, voire à la tempête ? Le Bouddha propose pour cela une méthode qui s'appuie sur une observation attentive, une connaissance plus profonde de nous-mêmes et de nos fonctionnements.

LAMA NAMDAK 13 – 14 octobre

Les deux visages de l'esprit

PHILOSOPHIE BOUDDHISTE - Tout le propos de la pratique est au fond de passer du mode de fonctionnement ordinaire confus de la conscience, source d'insatisfaction et de souffrance, à la dimension éveillée de celle-ci avec toutes les qualités qui s'y rattachent. La connaissance est nécessaire pour cela, particulièrement celle des différences entre ces deux « visages de l'esprit », ainsi que les deux réalités, conventionnelle et ultime, appréhendées par chacun de ces niveaux de conscience. Sur la base d'un commentaire du « Namshé-Yéshé » du 3^{ème} Karmapa donné par Khenpo Ngédeun, le stage vise ainsi à clarifier notre vue afin d'orienter notre méditation dans la direction de l'éveil.



■ Lama Namdak a effectué deux retraites de trois ans entre 1991 et 1997. Il réside en Dordogne, près de Dhagpo Kagyü Ling. Depuis une quinzaine d'années, il enseigne dans différents centres urbains la philosophie et la méditation bouddhistes.

ANILA TRINLÉ 3 – 4 novembre

La présence

BOUDDHISME AU QUOTIDIEN - Être présent à l'autre, l'accueillir vraiment, nécessite d'abord et avant tout d'être présent à soi-même : c'est la double-écoute. La pratique de la présence nous conduit ainsi à sonder régulièrement notre motivation, à cultiver nos ressources et à être conscient, autant que possible, de ce qui s'élève en nous à chaque instant, sans rejet ni fascination. Dans le contexte de l'enseignement du Bouddha, la présence signifie littéralement l'absence de négligence, c'est-à-dire l'entraînement à prendre soin de soi-même et des autres, en considérant sans cesse ce qui est à abandonner et ce qui est à cultiver.

LAMA TREHOR 17 – 18 novembre

Milarepa : la vie, les chants

PHILOSOPHIE BOUDDHISTE - Lama Tréhor poursuivra l'enseignement sur la vie de Milarepa, le célèbre yogi et poète du 11^{ème} siècle, qui représente une véritable source d'inspiration pour tous les pratiquants. Les Cent Mille Chants constituent un important recueil de « poèmes », expressions spontanées de l'Éveil, de Milarepa. Lama Tréhor commentera quelques-unes de ces textes qui contiennent l'essence des enseignements du maître tibétain. L'ensemble de l'ouvrage forme 72 chapitres, répartis en trois parties, et rassemble les enseignements donnés par Milarepa pendant les trente années de sa vie de maître spirituel.

LAMA DEUNDAM 8 – 9 décembre

Cycle : les qualités transcendantes

Générosité et éthique

BOUDDHISME AU QUOTIDIEN - Première des vertus à cultiver sur le chemin, la générosité s'oppose naturellement à la tendance égotiste qui ramène tout à soi ; elle signifie une ouverture, aux autres comme aux situations, une attitude de don qui se traduit de multiples manières : don matériel, mais aussi protection contre la peur et, ultimement, don de l'enseignement. L'éthique vient orienter ce premier mouvement de la générosité vers la justesse ; elle ne s'appuie pas sur un ensemble de règles toutes faites mais plutôt sur différents niveaux de vœux, de rappels et d'engagements qui visent, de manière générale, à s'abstenir de générer la souffrance et à cultiver toutes les causes de bonheur.

LAMA DEUNDAM 15 – 16 décembre

Méditation intensive de la pacification de l'esprit

ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION - Durant ce second week-end de présence du lama, nous approfondirons la pratique à travers des sessions successives de méditation guidée (3 à 4 par heure avec une petite pause entre chacune d'entre elles). Ce stage ne constitue pas pour autant une retraite et il sera possible de ne suivre qu'une ou plusieurs demi-journées comme lors d'un week-end d'enseignement classique. Des temps d'échanges et de clarification seront également proposés en fonction des souhaits des personnes présentes : ils porteront principalement sur la méditation de la pacification de l'esprit.



■ **Anila Trinlé**
Anila Trinlé, moniale bouddhiste, est conférencière et formatrice. Depuis le milieu des années 90, elle participe avec Lama Puntso à la réflexion et l'élaboration d'une approche bouddhiste des problématiques de la société actuelle, telles que l'accompagnement du deuil et de la fin de vie, l'éthique, la vie professionnelle, ou l'éducation.



■ **Lama Tréhor**
Tréhor Lama Thaupten Phuntsok est né le 22 septembre 1963 dans la région du Kham, située à l'est du Tibet. Reconnu comme la réincarnation d'un ancien maître (tulku), il part étudier la philosophie bouddhiste à l'âge de 20 ans et, après un long pèlerinage à travers l'Inde et le Tibet, il effectue les traditionnelles retraites de 3 ans. Après avoir résidé au monastère de Rumtek (Inde) pendant 7 ans et enseigné en Asie du sud-est, il est nommé directeur spirituel de l'Institut Karmapa en France (Hautes-Alpes) en 2005 par le chef spirituel de la lignée Karma Kagyü.



■ **Lama Deundam**
à accompli deux retraites de trois ans sous la direction de Guendune Rinpoché. Lama laïc, il enseigne le dharma depuis plus de vingt ans dans les KTT et les centres de Lama Teunzang.

LAMA SHÉDROUP 11 janvier – 19h30

Conférence : Bienvenue dans le monde l'altruisme

Formatés par un contexte social qui semble donner aujourd'hui au culte du résultat, de la performance, de la compétition et de l'égoïsme une valeur incontournable et universelle, il nous est difficile de mettre en doute cette vision, de reconnaître la réalité, la pertinence et la force de l'altruisme, autour de nous mais aussi et surtout en nous-même. Peut-on se relier à cette dimension essentielle à notre humanité, comment la développer, la promouvoir et, par le jeu de l'interdépendance, faire advenir le monde de l'altruisme ?

LAMA SHÉDROUP 12 – 13 janvier

L'entraînement de l'esprit (Lodjong)

BOUDDHISME AU QUOTIDIEN - Rédigées sous forme de courtes maximes, les injonctions du maître indien Atisha constituent autant de rappels, adaptés à chaque circonstance de l'existence, pour le disciple qui souhaite vraiment mettre en oeuvre l'esprit d'éveil dans son quotidien. Sur la base du commentaire de Shamar Rinpoché, « Lodjong, la voie vers l'Éveil », le stage nous amène au cœur du grand véhicule, à travers l'alternance de l'étude, de la réflexion et de la méditation spécifique du « donner et recevoir » (Tong len).

L'inscription à l'ensemble des sessions du week-end est requise, possibilité d'approfondir et de prolonger à travers deux sessions de pratiques et d'échanges supplémentaires, lundi 14 et mardi 15 janvier, de 18h à 20h.

10 février

Losar

ÉVÈNEMENT - Le Losar – nouvel an tibétain – qui intervient cette année du mardi 5 au jeudi 7 février constitue un moment privilégié pour se retrouver, pratiquer ensemble et nourrir notre convivialité. Dans la semaine, le programme habituel de méditations devrait être renforcé ; nous nous retrouverons également le dimanche 10 février pour une journée singulière avec pratique le matin, lever de drapeaux, repas en commun... : le programme détaillé sera communiqué ultérieurement.

LAMA PUNTISO 16 – 17 février

Empathie et compassion

BOUDDHISME AU QUOTIDIEN - Les deux notions d'empathie et de compassion sont aujourd'hui souvent sources de confusion et sont même parfois 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 bouddhiste, la compassion est fondée sur une compréhension du fonctionnement des êtres et le souhait de les voir libres de leurs souffrances et des causes de celles-ci. Le stage permet de clarifier ces différentes dimensions de la relation à l'autre et identifie les ressources afin de cultiver un état d'esprit bienveillant.



■ **Lama Shédroup**
a accompli près de sept ans de retraite sous la direction de Guendune Rinpoché, il a ainsi reçu et pratiqué la transmission de la lignée Kagyupa du Bouddhisme Tibétain. Après avoir été moine pendant plus d'une vingtaine d'années, dans un contexte de vie désormais laïc, il continue son activité d'aide et d'enseignement.

RETRAITE DE TCHENREZI 6 – 10 mars

Dhago Belvis, situé sur le plateau de Sault, à proximité de Quillan, organise comme chaque année sa retraite de Tchenrezi. Renseignements, inscriptions et programme complet : 04 68 69 29 79 belvis@dhago.org



■ **Lama Puntiso**
moine pendant presque 30 ans, il est aujourd'hui responsable de l'atelier des savoirs, un espace de réflexion qui questionne notre monde à la lumière du bouddhisme. Il partage son expérience de l'enseignement du Bouddha au travers de stages et de séminaires. Il est par ailleurs consultant en entreprise.

LAMA GUETSO 29 mars – 19h30

Conférence : Approivoiser sa colère...

« Je n'aurais peut-être pas dû dire ça... » : combien de fois, sous le coup de la colère nos mots ou nos actes nous ont-ils emplis de regrets une fois un certain calme revenu ? Pourtant, sur l'instant, la colère nous apparaît souvent légitime, justifiée. En fait, laisser cette émotion obscurcir notre lucidité et nous entraîner dans des actions causant de la souffrance, aux autres comme à nous-même, est vraiment, toujours, néfaste. Fort de ce constat et sans rejeter ni suivre ce mouvement naturel de l'esprit, le Bouddha a enseigné de nombreux moyens pour apprivoiser peu à peu notre colère afin de cultiver notre paix intérieure.

LAMA GUETSO 30 – 31 mars

Cycle : les qualités transcendantes

Patience et persévérance

BOUDDHISME AU QUOTIDIEN - « Il n'y a pas de négativité pire que la colère et pas d'ascèse supérieure à la patience » : cette parole du Bouddha établit clairement la valeur de la paramita de la patience et sa relation à son opposée : l'irritation ou la colère. Il ne s'agit pas d'endurer en devenant rigide mais d'accepter grâce à un esprit plus flexible, plus paisible. La réflexion sur l'identité véritable des obstacles, des ennemis joue un grand rôle dans ce processus. Et pour soutenir cet entraînement, une autre paramita intervient : la persévérance ou énergie enthousiaste. Ce courage dans l'adversité se nourrit de la joie d'avancer dans une direction bénéfique.

KHENPO TCHÖCHOK 13 – 14 avril

Précieux conseils de pratique sur la voie

PHILOSOPHIE BOUDDHISTE - « J'ai composé ces instructions qui me sont chères et que je destine aux fortunés qui me sont liés : mes disciples directs et ceux de la lignée. » C'est ainsi que Gampopa, le moine médecin de Dhago – fondateur de la lignée Karma Kagyü du bouddhisme tibétain -, commence le « rosaire des bijoux de la sublime voie ». Dans ce texte, qui rassemble des conseils abordant tous les aspects de la voie du Bouddha, Gampopa nous explique clairement ce qu'il est bon d'adopter et de rejeter. Les débutants y trouveront de quoi fonder leur pratique et les pratiquants de quoi enrichir leur méditation.

KHENPO NGÉDEUN 27 – 28 avril

La lumière de la voie vers l'éveil

PHILOSOPHIE BOUDDHISTE - Khenpo Ngédeun poursuivra le commentaire du court texte qui, rédigé par le maître indien Atisha, résume les étapes de la voie progressive vers l'éveil. A la fois concis et dense, cet ouvrage constitue une référence incontournable pour toutes les lignées du bouddhisme tibétain : Jowo Atisha y expose en particulier la nécessité de conjuguer la voie de la sagesse et celle de la méthode pour cheminer vers l'éveil. « Sans déployer ses [deux] ailes, l'oiseau ne peut voler... »



■ **Lama Guetso**
à effectué deux retraites traditionnelles de trois ans au monastère de Keundreul Ling en Auvergne où il vit actuellement. Il est laïc et est engagé dans l'activité du lieu. Il enseigne dans plusieurs centres.



■ **Khenpo Karma Tchöchok**
Né dans les années 60 au Tibet dans la région du Kham, Khenpo Karma Tchöchok est devenu moine à l'âge de vingt ans. Il a quitté ensuite le Tibet pour étudier au Népal, puis à l'Institut Nalanda de Rumtek au Sikkim en Inde, où il obtint le titre de Khenpo. Il enseigne aujourd'hui la philosophie bouddhiste et la langue tibétaine au Karmapa International Buddhist Institute de New Delhi et dans plusieurs pays européens, accomplissant par ailleurs de nombreuses retraites.



■ **Khenpo Ngédeun**
quitte le Tibet à l'âge de 19 ans après être devenu moine. Il voyage jusqu'au Népal où il étudie un certain temps. Ensuite, il continue ses études pour devenir Khenpo à l'Institut Nalanda au Sikkim. Khenpo Ngédeun est devenu membre de l'Université du KIBI à partir de 1994. Il enseigne la langue tibétaine, ainsi que la philosophie Bouddhiste.