

## Programme d'octobre et novembre 2020 à Kundreul Ling

Chers amis,

Nous sommes heureux de vous présenter l'étape suivante du programme : d'octobre et novembre 2020. A ce jour, l'instabilité de la situation sanitaire ne nous permet pas de planifier les enseignements pour toute une saison. Le calendrier vous sera proposé progressivement, au fil de l'année.

Nous nous réjouissons de pouvoir vous proposer progressivement ces rencontres autour de la pratique et de l'enseignement du Bouddha.

L'équipe du programme de Kundreul Ling



### **Stages et retraites**

**Au grand temple du Bost**

#### **Retraite de méditation**

**Du 14 au 18 octobre 2020**

**Lama Namdak**

La méditation est d'abord un entraînement à la non-distraction de l'esprit menant à la clarté. L'esprit est ainsi conscient, présent à lui-même. Cette clarté permet de comprendre en profondeur le sens des enseignements du Bouddha que nous pouvons alors assimiler et mettre en œuvre de manière plus juste. Le stage nous introduit à la pratique méditative - la méthode et les techniques - ainsi qu'aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

**Ouvert à tous**

- Du mercredi 14 à 9h au dimanche 18 octobre à 16h
- Frais de session : 12 € par jour

#### **Retraite de Tchenrezi**

**Du 8 au 13 novembre**

**Lama Shédroup**

Tchenrezi est le Bouddha de l'amour et de la compassion. Son mantra a le pouvoir de libérer du samsara et permet de développer une compassion authentique. Cette retraite est principalement axée sur la pratique, elle comportera aussi des instructions pour cette méditation ainsi que des temps de questions-réponses.

### **Ouvert aux personnes ayant pris refuge**

- Texte nécessaire : pratique de Tchenrezi
- Du dimanche 8 à 10h au vendredi 13 novembre à 12h
- Frais de session : 12 € par jour

Pour ces retraites, un hébergement est possible à l'ermitage. La communauté est en cours de réflexion concernant une éventuelle réouverture de l'hôtellerie de la Ferme. Nous vous tiendrons informés si cette possibilité se concrétise. L'accueil pourra aussi vous indiquer des lieux aux alentours.

## **Journées de pratique ou d'enseignement**

### **Au grand temple du Bost**

Enseignements libres de frais de session

### **Pratique du gourou-yoga de Milarepa**

#### **Jedi 1<sup>er</sup> octobre**

A 20h15

Cette pratique vous sera proposée via Zoom (voir la section « Pour vous connecter à la réunion Zoom » ci-dessous).

### **Journée d'accumulation de la pratique de Tchenrézi**

#### **Samedi 24 octobre**

De 10h à 11h, puis 11h30 à 12h15, 14h30 à 15h30 puis 16h à 17h.

Cette journée vous sera proposée via Zoom (voir la section « Pour vous connecter à la réunion Zoom » ci-dessous) et ouverte en présentiel pour les pratiquants résidant aux alentours de Kundreul Ling.

### **La méditation**

#### **Dimanche 25 octobre**

De 14h30 à 17h

La méditation est un exercice où l'on s'entraîne à une présence consciente en unissant détente et vigilance. Grâce aux qualités de présence et d'ouverture ainsi révélées, nous pouvons observer les différents mouvements et mécanismes de notre esprit et retrouver stabilité et clarté sur le coussin comme dans les situations de la vie quotidienne.

## **Pour vous connecter à la réunion Zoom**

Il vous suffit de suivre le lien suivant :

<https://us02web.zoom.us/j/6984720693?pwd=ZXBIL1ovMkFwSG5QZ0hWeVYzQTdXdz09>

Ou bien de renseigner l'ID et le mot de passe suivants dans votre application Zoom :

ID de réunion : 698 472 0693

Mot de passe : norbou

Pour l'aide à l'installation du logiciel Zoom et son utilisation vous pouvez vous référer aux explications rédigées par Dhagpo Kagyu Ling en bas de cette page :

<https://www.dhagpo.org/fr/accumulations-sessions-de-pratique-en-direct-depuis-dhagpo>

## Lors de votre venue à Kundreul Ling

Nous vous demandons de bien vouloir observer les quelques précautions suivantes. Leur application individuelle garantira la sécurité et de la sérénité de tous. Nous vous remercions par avance de votre lecture attentive et de votre compréhension.

- L'accès au temple se fera sous réserve du port d'un **masque** dès l'entrée dans le lieu. Le masque devra être porté correctement tout le temps de votre présence sur place. Lors d'un rituel seul l'*oumzé*, qui dirige les chants n'en portera pas pendant la pratique.

- Sur le seuil du temple, aux toilettes, tout comme à l'intérieur du bâtiment, merci de respecter les gestes barrières en particulier le maintien d'une **distance d'1 m** autour de vous.

- Dans le temple, des marquages au sol nous ont permis d'installer les places assises distancées les unes des autres d'au moins un mètre. Nous vous demandons de ne pas bouger la disposition au sol et de ne pas aller vous servir dans la pile de coussins au fond du temple.

- Un **sens de circulation** à l'intérieur du temple a été établi : l'entrée se fera par la porte de droite et la sortie par la porte de gauche, derrière la sono.

- Concernant les toilettes, vous remarquerez qu'elles ont toutes été désignées selon le lieu de vie des personnes venant au temple. Merci d'aller dans la toilette où il est indiqué : « personnes vivant à l'extérieur du monastère ».

Si vous toussiez ou présentez des symptômes du Covid 19, nous vous demandons de ne pas venir à Kundreul Ling tant que ces règles seront en vigueur.

## Nos coordonnées

- **Accueil général** : Le Bost – 63640 Biollet Tél. : 04 73 52 24 34 [ktl.contact@dhagpo.org](mailto:ktl.contact@dhagpo.org)

<http://www.dhagpo-kundreul.org>

- **Accueil ermitage Pendé Ling** : Tél. : 04 73 52 24 60 [ktl.ermitage@dhagpo.org](mailto:ktl.ermitage@dhagpo.org)

- **Accueil Laussedat** : Tél. : 04 73 52 20 92 [ktl.laussedat@dhagpo.org](mailto:ktl.laussedat@dhagpo.org)

\*\*\*\*\*

Kundreul Ling remercie toutes les personnes qui offrent leur temps, leur disponibilité ou leur soutien financier à la bonne marche des monastères et à la finition du grand temple.

C'est grâce à la générosité de chacun que ceux-ci peuvent exister et que l'enseignement pourra continuer à être donné.

Si vous souhaitez participer à la pérennité et au développement de Kundreul Ling, vous pouvez nous contacter en écrivant à :

KTL « Projet Norbou » Le Bost, 63640 Biollet

Tél : 04 73 52 24 34 [ktl.norbou@dhagpo.org](mailto:ktl.norbou@dhagpo.org)

Vous pouvez aussi faire un don en ligne via notre site :

<https://www.dhagpo-kundreul.org/index.php/fr/offrir-un-norbou>