



BUDDHA UNIVERSITY

L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

Le programme
de Denys Rinpoché

04 juillet / 30 août 2020

au Domaine d'Avallon

Chaque année, la Bouddha University organise une université d'été ouverte à tous.

Elle propose un large éventail d'activités tous les jours, durant les week-ends, et chaque semaine.

Ses stages, séminaires et retraites visent à cultiver compréhension et expérience, étude et méditation, dans une ambiance de partage, ludique, récréative et participative.

PROGRAMME GÉNÉRAL

de l'Université d'été



Le campus de la Bouddha University, le Domaine d'Avallon, est un oasis de nature, un lieu de ressourcement et de contemplation depuis un millénaire. Havre de silence et de paix, il invite à l'harmonie : 'Homme—Esprit—Nature'.

L'université d'été vous propose en juillet, les enseignements du cycle fondamental de la Voie Universelle du Bouddha (p. 6-11).

En août, Denys Rinpoché transmettra initiations et enseignements Mahâmudrâ-Dzogchen de l'école de la lignée (p.12-17).

Juillet

LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA

Du 4 au 10 juillet

LA VOIE D'ÉVEIL

avec Lama Rangdröl

Du 11 au 17 juillet

L'ENTRAÎNEMENT DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

avec Neljorma Dérine

Du 20 au 24 juillet

LA PRATIQUE DES VERTUS TRANSCENDANTES AU QUOTIDIEN

avec Lama Tenzin

Du 27 au 31 juillet

LES QUESTIONS ESSENTIELLES DE LA VOIE UNIVERSELLE

avec Lama Tenzin

Denys Rinpoché introduira les séminaires le premier week-end de chaque session.

Août

L'ÉCOLE DE LA LIGNÉE

Le programme de Denys Rinpoché

1^{er} août

TRANSMISSION EKAYANA

Du 2 au 9 août

TRANSMISSIONS DES PRATIQUES ESSENTIELLES

Chenrezi, Guru Rinpoché, Sukhasiddhi, Mahakala

Du 10 au 15 août

LES PRÉPARATIONS À MAHAMUDRA-DZOGCHEN

Du 16 au 23 août

LA PRATIQUE QUI TRANCHE LES ATTACHEMENTS

Du 24 au 30 août

L'ENTRAÎNEMENT À RANGBAP



Juillet / Août

SESSIONS COMPLEMENTAIRES

Du 4 au 6 juillet

YANTRA YOGA

avec Lama Yeshe

Du 4 au 10 juillet

& 15 au 21 août

RETRAITE SAMATHA-VIPASHYANA

avec Lama Zangmo, Lama Rangdröl

Du 11 au 12 juillet

& 9 au 11 août

DANSES VAJRA

avec Lorraine Gaultier

Du 18 au 19 juillet

CONSCIENCE ET RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

avec Lama Lhundroup

Du 25 au 26 juillet

LES QUATRE MÉDITATIONS FONDAMENTALES

avec Lama Samten

Du 18 au 20, 21 au 23, 24 au 26 juillet

LE YOGA INTÉRIEUR

avec Lama Yeshe

Du 1 au 7 août

INTRODUCTION À L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

avec Lama Lhundroup

** D'autres activités comme les
Danses Vajra seront prévues
régulièrement.*

PROGRAMME QUOTIDIEN

Durant tout l'été, même sans participer à l'un des séminaires ou stages, vous pouvez prendre quelques jours de repos, de ressourcement sur le site

en participant librement aux rendez-vous quotidiens, aux rencontres avec Rinpoché et aux fêtes mensuelles (ganapujas).

LES HORAIRES QUOTIDIENS

7h-8h

Méditation silencieuse

8h-9h

Petit déjeuner

9h-10h30

Yoga et méditation guidée

11h-12h30

Activités en sessions

12h30

Déjeuner

13h30-14h

Pleine présence en action

14h30-18h30

Activités en sessions

19h-20h

Méditation du soir

20h-21h

Dîner

LES RENCONTRES AVEC DENYS RINPOCHÉ

Rinpoché interviendra régulièrement les week-ends en soirée durant l'université d'été, pour un temps d'enseignement, d'échange, de questions-réponses en lien avec les séminaires du moment.

FÊTES MENSUELLES - GANAPUJAS

Ces célébrations se déroulent au moment du rituel quotidien du soir.

Pour plus d'informations voir le séminaire de Denys Rinpoché en août : "Initiations des pratiques des quatre fêtes du mois lunaire", p.14-15

05 juillet : Pleine Lune (Chenrézi)

15 juillet : Dakinis (Sukhasiddhi)

19 juillet : Protecteur (Chadrupa)

29 juillet : Guru Rinpoché

03 août : Pleine Lune (Chenrézi)

14 août : Dakinis (Sukhasiddhi)

18 août : Protecteur (Chadrupa)

28 août : Guru Rinpoché

DEPUIS CHEZ SOI

Cette année la Buddha University souhaite offrir à tous la possibilité de suivre son programme à distance, chez soi où que l'on soit. Les différentes modalités pratiques seront communiquées sur nos sites :

www.rangbap.net

www.rimay.net



PROGRAMME DÉTAILLÉ
DES SÉMINAIRES-RETRAITES
DE L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

CYCLE FONDAMENTAL de la Voie Universelle du Bouddha

*L'alliance du
mouvement,
du souffle et
du rythme au
service de la
présence*

*Le Précieux
Ornement de
la Libération
de Gampopa*

YANTRA YOGA

4-6 juillet, d'autres dates dans l'année

Les Yantra yoga de Vairocana ont pour fonction de purifier le souffle (prâna), alliant mouvements et respiration dans un rythme lent. Ils permettent d'harmoniser les trois dimensions de notre expérience : corps - énergie - esprit et de découvrir différents aspects de la respiration et de la rétention du souffle.

✉ Lama Yéshé - Geoffroy Ollier
yeshe@garudahouse.net

—
Prérequis : ouvert à tous
Participation : 105€

LA VOIE D'ÉVEIL

4-10 juillet

L'enseignement du Bouddha séduit de plus en plus d'occidentaux. Mais a-t-il vraiment pour but de nous rendre heureux ? Durant cette retraite, vous commencerez à comprendre les sens véritables du karma, du dharma et du samsâra. Grâce aux techniques de méditation proposées, vous apprendrez comment développer des qualités essentielles comme la sagesse, la patience et la générosité.

✉ Lama Rangdröl-Eric Le Gal
ericlegal@ekwanim.com

—
Prérequis : ouvert à tous
Participation : 245€

*Ouvrir son cœur et
son esprit même
quand tout
devient difficile*

Réapprendre le silence intérieur

RETRAITE SHAMATHA-VIPASHYANA

4-10 juillet, 15-21 août, ...

L'apprentissage de la pratique méditative commence son chemin par Shamatha, un esprit calme, sans contrainte, et se poursuit par Vipashyana, la vision claire, caractéristiques de l'état naturel de l'esprit. La retraite est constituée principalement de pratiques méditatives avec un enseignement quotidien, des rappels et entretiens de méditations réguliers.

✉ 4-10 juillet : Lama Zangmo
Stéphanie Debeauvais
lzangmo@rimay.net

✉ 15-21 août : Lama Rangdröl - Eric Le Gal
lrangdrol@rimay.net

—
Prérequis: Avoir suivi un w.e d'initiation à la pleine présence ou pratiquer régulièrement la méditation.
Participation : 245€

L'ENTRAÎNEMENT DU CŒUR-ESPRIT-LOJONG

11-17 juillet, autre date en décembre

L'Entraînement de l'esprit, constitue les instructions condensées essentielles du Mahâyâna. Etudier et pratiquer Lojong, c'est apprendre à se détacher de l'ego et cultiver tendresse et compassion, pour soi et autrui. Il permet de s'ouvrir au-delà des peurs et résistances. L'entraînement se fait dans la pratique formelle de la méditation et dans le quotidien.

✉ Neljorma Dérine-Marina Sibille
sibille.grosse.marina@gmail.com

—
Prérequis: Ouvert à tous
Participation : 245€



DANSES VAJRA

11-12 juillet :

Danse des trois Vajra, ouvert à tous

09-11 août :

Retraite pour les personnes ayant déjà suivi l'enseignement d'au moins une des danses.

La Danse Vajra est un enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, pratiquée sur un mandala représentant les correspondances entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde. Cette pratique permet d'intégrer corps, énergie, esprit dans l'état de contemplation à travers le mouvement.

✉ Lorraine Gaultier
lorraine.gaultier@gmail.com

—
Participation : 35€/jour : enseignements
Participation consciente pour la retraite.
Début le 9 août à 17h.



La façon dont les gens vous traitent est leur karma, la façon dont vous réagissez est le vôtre.

CONSCIENCE ET RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

18-19 juillet

Cet enseignement sur le karma explique ce que nous sommes, le monde que nous percevons, les relations que nous entretenons. L'enjeu du karma est de comprendre pourquoi nous sommes conditionnés tout en étant libres et responsables de nos actes.

✉ Lama Lhundroup- Frédéric La Combe
lhundroup@rimay.net

—
Prérequis: Ouvert à tous
Participation : 70€

LE YOGA INTÉRIEUR

18-20, 21-23, 24-26 juillet: niv. A, B, C
& d'autres dates dans l'année

Le Yoga intérieur, nous invite, par la pratique de la pleine présence en mouvement, à cheminer vers notre nature fondamentale. Dans une approche contemplative et yogique, il nous donne les clés de la transformation intérieure. Trois niveaux peuvent être suivis ensemble ou séparément: A: Les fondamentaux; B: La compréhension de la réalité et la bonté fondamentale; C: Les yogas du corps subtil.

✉ Lama Yéshé - Geoffroy Ollier
yeshe@garudahouse.net

—
Prérequis: Ouvert à tous
Participation : 105€ /par niveau

Découvrir le Dharma par une approche d'éveil corps-souffle-esprit

Les fondements d'une véritable révolution intérieure

QUATRE MÉDITATIONS FONDAMENTALES

25-26 juillet

Quelles sont les bases d'une révolution intérieure ? Cet enseignement propose une réflexion sur l'existence à partir de "quatre notions qui révolutionnent ou renversent notre mentalité". Essentielles à la pratique du Dharma, ces méditations nous détournent des causes du mal-être et posent les bases d'une vie en accord avec la réalité.

✉ Lama Samten - Paul L'Helgouach
samten@rimay.net

—
Prérequis: Ouvert à tous
Participation : 70€

INTRODUCTION À L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

1-7 août

Est-ce que l'enseignement du Bouddha peut nous aider à nous libérer de nos souffrances? Nous aider à mieux nous connaître, comprendre notre expérience et nos relations? Pourquoi semble-t-il si actuel dans ce monde contemporain déçu des religions et assoiffé de spiritualité ? Approche à la fois expérientielle et théorique, cette introduction permet de découvrir les pratiques contemplatives essentielles des enseignements du Bouddha.

✉ Lama Lhundroup - Frédéric La Combe
lhundroup@rimay.net

—
Prérequis: Ouvert à tous
Participation : 245€



LA PRATIQUE DES VERTUS TRANSCENDANTES AU QUOTIDIEN

20-24 juillet

Tout comme les vertus d'une plante médicinale sont curatives, les pāramitās remédient aux causes du mal être et développent les causes de bonheur.

La voie du bodhisattva est un apprentissage progressif de la vertu, c'est-à-dire des attitudes qui nous élèvent au-delà de nos conditionnements égoïstes. Nous n'avons pas besoin d'attendre d'être éveillés pour pratiquer la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la stabilité et la sagesse. Mais comment mettre ces vertus en pratique avec enthousiasme dans la vie quotidienne ?

✉ Lama Tenzin
ltenzin@rimay.net

*Les vertus du cœur,
les paramitas, comme
moyen de libération
et d'éveil.*

LES QUESTIONS ESSENTIELLES DE LA VOIE UNIVERSELLE & PRÉPARATION AU TEST

27-31 juillet

Ce séminaire est une révision générale du cycle fondamental de la Buddha University. Denys Rinpoché présentera la matrice de la réalité et, dans son contexte, Lama Tenzin présentera les questions essentielles de la voie universelle, le Mahāyāna, les pratiques de l'éveil du cœur-esprit relationnel et absolu ainsi que les premières pratiques préparatoires au Vajrayāna. Ceux qui le souhaitent pourront passer le test dit des "333 questions" sur la compréhension, l'expérience et l'intégration. Ce test constitue la consécration du cycle fondamental de la Buddha University.

✉ Lama Tenzin
ltenzin@rimay.net

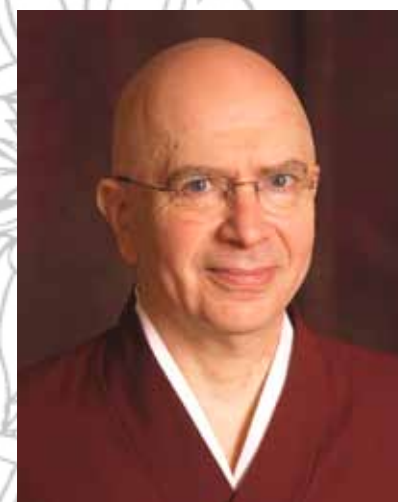
—
Prérequis : ouvert à tous, particulièrement adapté aux étudiants-pratiquants ayant déjà de bonnes connaissances du Dharma et souhaitant conforter celles-ci.

Participation : 175 €/5 jours,

Pour plus d'informations :

www.institutdharma.net





L'ECOLE DE LA LIGNÉE AVEC DENYS RINPOCHÉ

Transmissions et pratiques de la lignée



L'école de la lignée est constituée des enseignements de Mahâmudrâ-Dzogchen, transmis dans une filiation ininterrompue au sein de la lignée Shangpa Kagyü dont Denys Rinpoche est un des héritiers directs.

L'une des caractéristiques remarquables de la lignée Shangpa est d'avoir su préserver toute la richesse et la force spirituelle de la transmission yogique, orale et directe de maître à disciple, dans un réseau vivant animé par la pratique et la réalisation spirituelle.

Les séminaires-retraites avec Rinpoche permettent d'entrer en contact direct avec l'expérience et l'intelligence de ces enseignements.

Consultez le site de Denys Rinpoche :

www.rangbap.net

LA TRANSMISSION GLOBALE EKAYANA

1^{er} août

*"J'ai enseigné un seul véhicule
pour différentes mentalités"
(Lankavatara Sutra)*

Ekayana signifie que la Voie du Bouddha, bien que multiple dans ses formes, pour répondre aux aspirations et réceptivités de chacun, transmet une seule sagesse : le développement du cœur-esprit éveillé. La transmission globale Ekayana - la 'voie' unique ou 'véhicule unique', établit la connexion à l'influence spirituelle du maître source et des pratiques essentielles de la lignée.

La transmission comprend: vœux du Refuge et de Bodhisattva, initiation du Vajrayâna, lung des danses vajra et une introduction directe à la nature de l'esprit.

✉ Lama Dorjé-Jean Jacques Meunier
ldorje@garudahouse.net

—
Prérequis : ouvert à toute personne souhaitant s'engager dans la pratique de l'enseignement du Bouddha.



INITIATIONS DES PRATIQUES DES QUATRE FÊTES DU MOIS LUNAIRE

2 - 9 août

**Initiations et explications des pratiques
célébrées lors des fêtes vajra du mois
lunaire : Ganapujas des 10, 15, 25 et 29**

Chaque pratique sera présentée en deux jours :

- 1^{er} jour : initiation et introduction à la pratique
- 2^e jour : enseignements et méditations guidées

Rinpoché conduira les méditations guidées et le ganapuja de chaque pratique. Il est possible de participer à l'une des initiations ou à toutes.



Chenrézi 'Regard d'amour'

Dimanche 2 et lundi 3 août
Célébré le jour de pleine lune, jour
du Bouddha, le 15 du mois lunaire.

Chenrézi est le Bouddha de l'amour-compassion, la bonté en personne. Pratique du cœur de nombreux grands accomplis de la lignée Shangpa, Vajradhara Kalu la recommanda à tous ses disciples.

Guru Rinpoché le 'Précieux Maître'

Mardi 4 et mercredi 5 août
Célébré en lune croissante
le 10 du mois lunaire.

Guru Rinpoché est l'archétype du maître vajra. Sa pratique de 'l'union des Joyaux' (*dkon mchog spyi 'dus*) est un terma de Rigdzin Jatsön Nyingpo complété par Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé qui résume les trois sources ou joyaux du vajrayana : le maître, Guru Rinpoché ; le yidam, Guru Courroucé (Guru Drakpo) et la protectrice à la face de lionne, Singhamukha.

Sukhasiddhi 'Pouvoir de félicité'

Jeudi 6 et vendredi 7 août
Célébrée lors de la lune décroissante,
le 25 du mois lunaire.

Sukhasiddhi est la mère de tous les Bouddhas, la perfection de sagesse transcendante. La Dakini de gnose Sukhasiddhi est à l'origine de la lignée Shangpa et sa pratique principale.

Mahakala Chadrupa 'Le protecteur de gnose'

Samedi 8 et dimanche 9 août
Célébré le 29 du mois lunaire,
avant la lune noire.

Mahakala Chadrupa est la manifestation dynamique de Chenrézi pour protéger le Dharma et ses pratiquants. Son activité éveillée écarte tous les obstacles, extérieurs, intérieurs, et dissipe tous les voiles.

✉ Lama Dorjé
ldorje@garudahouse.net

—
Prérequis : Ouvert aux étudiants-pratiquants qui ont le souhait et la motivation de pratiquer une ou plusieurs des quatre pratiques principales de la communauté Shangpa Rimay.

*Cultiver la réceptivité
et la connexion
à l'éveil*



LES PRÉPARATIONS À MAHAMUDRA-DZOGCHEN

10 - 15 août

Les pratiques préliminaires du Vajrayâna sont des pratiques fondamentales et complètes en soi. Elles sont un moyen puissant de dissiper nos voiles, d'établir une connexion profonde avec la voie d'éveil et finalement de nous rendre réceptif à la transmission essentielle. Rinpoché donnera les instructions essentielles des préliminaires communs ainsi que les six préliminaires spéciaux : Refuge, Bodhicitta, Vajrasattva, Offrande du Mandala, Enceinte vide de A, Guru Yoga.

✉ Lama Dorjé-Idorje@garudahouse.net

✉ Lama Zangmo-lzangmo@rimay.net

—

Prérequis : Il est recommandé d'avoir suivi le niveau fondamental ou au moins d'avoir une bonne expérience de la voie du Bouddha en particulier du Mahayana.

LA PRATIQUE QUI TRANCHE LES ATTACHEMENTS

16 - 23 août

Initiée au Tibet par Machik Labdrön et répandue dans toutes les écoles et lignées, la célèbre pratique de Chöd est une amplification de l'expérience de tonglèn. Elle est fondée sur l'intelligence de l'illusion et de la compassion dans une activité de type non conventionnel. Une pratique yogique pour trancher les attachements et nous libérer de ce qui nous possède.

✉ Lama Tenzin-ltenzin@rimay.net

✉ Lama Püntso

—

Prérequis : Cette pratique se commence souvent avec l'Offrande de Mandala. Elle se pratique sur la base de la compréhension de la vacuité et d'une expérience de compassion.

Note : la pratique se fait avec un grand damaru, une cloche et un kangling qu'il est recommandé de se procurer au préalable.

L'ENTRAÎNEMENT À RANGBAP L'ÉTAT DE PRÉSENCE NATUREL

24 - 30 août

'Rangbap', terme essentiel dans la pratique du Mahâmudrâ et du Dzogchen, exprime l'expérience d'ouverture relaxée, l'état naturel de présence instantanée.

Rinpoché nous introduira à une méthode d'entraînement spécial dans la transmission des Dames de sagesse et de leur disciple Khyungpo Nélor.

Pratiquer rangbap est entrer dans la clarté ouverte de la claire lumière. Le séminaire sera une introduction directe à l'état naturel de présence instantané.

✉ Lama Zangmo - lzangmo@rimay.net

✉ Lama Yéshé - yeshe@garudahouse.net

—

Prérequis : Il est recommandé d'avoir suivi le niveau fondamental et d'avoir la motivation de s'engager dans les transmissions de la lignée.



DON DU DHARMA

×

L'École de la lignée fonctionne uniquement sur la base du don du dharma, c'est pourquoi les séminaires de Denys Rinpoché ne sont pas tarifés.

Traditionnellement, il est d'usage de faire une offrande au maître source transmetteur des initiations et instructions de la lignée. Il est également possible de soutenir les activités de transmissions en faisant un don pour les projets de la Buddha University.

Dans tous les cas les dons sont rédigés à l'ordre de la Buddha University qui délivre des reçus ouvrant droit à un abattement fiscal de 66 %.

Nous faisons appel à votre bonté dans un don conscient et généreux. Le développement et la continuité de la transmission dépendent de votre soutien.

Merci!



Programme PLEINE PRÉSENCE & CONVERGENCE

Durant l'université d'été, il est possible de venir pour découvrir, approfondir, pratiquer la pleine présence dans une présentation contemporaine et aconfessionnelle.

Vous pouvez vous joindre à :

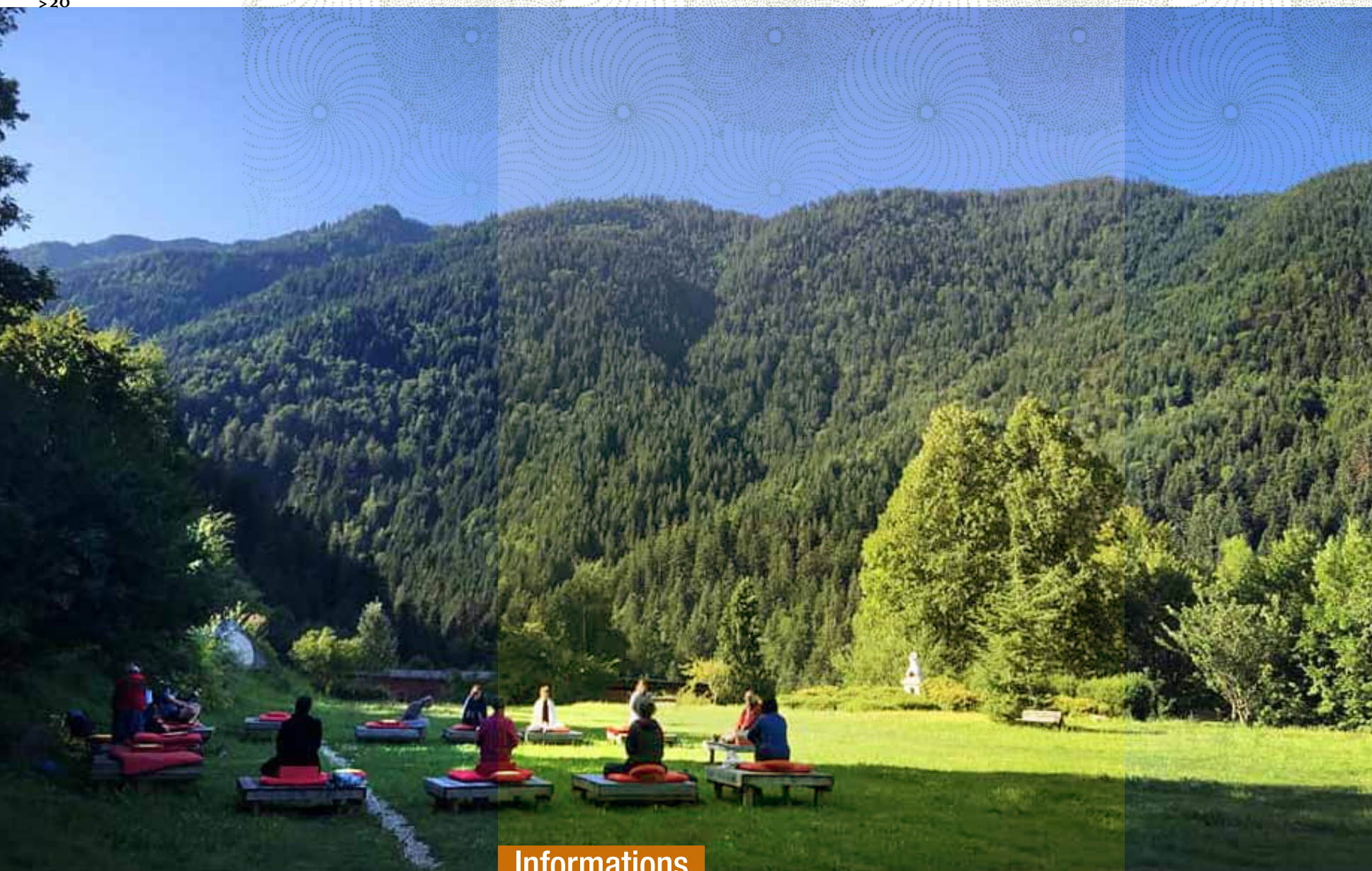
- La Retraite Continue de pleine présence, chaque jour du lundi au vendredi
- Les week-ends découverte de la pleine présence, tous les week-ends
- La semaine d'approfondissement et de pratique intensive de la méthode OMT, entraînement à la pleine présence ouverte du 25 au 31 juillet.

A ces sessions s'ajoutent nos stages **Convergence** durant le mois de juillet :

- Lying
- Psychologie contemplative
- Ecologie des cinq éléments

Pour plus d'informations, consultez :

www.pleinepresence.net



Informations pratiques

Durant l'Université d'été, des tarifs spéciaux sont proposés pour les hébergements en fonction de la durée de votre séjour.

Pour connaître les tarifs des hébergements durant la période du 04 juillet au 31 août 2020, consultez le site de Garuda Ling.*

Le site des centres de retraite vous permettra de réserver votre hébergement et votre session via un formulaire en ligne :

www.garudaling.net

✉ garudalingavalon@gmail.com



L'hébergement en Avallon offre différentes qualités de confort, du studio individuel (ou chambre collective) au bivouac libre auto organisé (amener sa tente ou son hamac) en passant par les cellules et micro-chalets des centres de retraites.

Les personnes qui souhaitent résider à l'extérieur du site, trouveront aisément à proximité, des hôtels et chambres d'hôtes de différentes qualités à Arvillard, Allevard et La Rochette (5 à 10 km, environ 15 à 20 mn).

** Tarifs valables uniquement du 1^{er} juillet au 31 août 2020*

—
Pour toute question concernant votre session n'hésitez pas à contacter directement l'enseignant via l'adresse mail indiquée.



Shangpa Karma Ling
Hameau de Saint Hugon
73110 Arvillard

04 79 25 78 00

www.garudaling.net

www.rimay.net

