



INTERNATIONAL  
BUDDHA UNIVERSITY

# UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

---

Programme du  
05 Juin - 30 Août 2021

A Rimay Ling,  
Campus d'Avallon Savoie

# ‘L’ENSEIGNEMENT DE RÉALITÉ’ LES 3 CYCLES DU DHARMA

1. La Thérapie Sacrée des quatre nobles réalités du Bouddha
2. La Voie Universelle Naturelle
3. La Voie Yogique du Mahâmudrâ-Dzogchen



La Buddha University et ses trois Instituts, Institut Pleine Présence, Institut Dharma, Ecole de la Lignée présentent de juin à août une université d’été offrant un programme humaniste, écologique, naturel et agnostique.

Tous ses programmes pourront être suivis : qui que l’on soit, où que l’on soit, à son rythme dans le don du dharma.

Son écosystème pédagogique, en ‘blended learning’, associe distanciel en ligne et présentiel au campus résidentiel de Rimay Ling en Savoie.

Ses séminaires offrent aux étudiants toutes les ressources nécessaires aux études et à la pratique dans une dynamique associant : groupes de pratiquants, forums et tutorats invitant chacun à l’apprentissage dans une dynamique de groupe créative et motivante.

Le programme propose une retraite continue de pleine présence et un large éventail d’activités : stages, séminaires et retraites visant à cultiver compréhension et expérience, dans une ambiance de partage, récréative et participative.

# LA PROGRESSION DES TROIS CYCLES DU DHARMA

Le programme estival de l'université d'été se déroule dans une progression des trois cycles d'enseignements du Bouddha et de la Buddha University :

1. L'apprentissage de la Pleine Présence (Institut Pleine Présence)
2. La Voie Universelle Naturelle (Institut Dharma )
3. La Voie immédiate du Mahâmudrâ - Dzogchen (École de la Lignée)

## Découvrez :

En juin, les bases de la pratique méditative avec le séminaire OMT, cycle d'entraînement à la Pleine Présence avec Denys Rinpoché, en 4 week-ends (cf. page 9).

En juillet, les enseignements du cycle fondamental de la Voie Universelle du Bouddha avec Lama Mingyour (cf. page 13) et le séminaire 'Altruistic Mindfulness Training'. Ce dernier sera suivi du séminaire de 'Chenrezi' avec Rinpoché faisant la jonction entre la Voie Universelle et les pratiques de l'École de la Lignée.

En août, Denys Rinpoché transmettra initiations et enseignements du cycle Mahâmudrâ-Dzogchen, de l'École de la Lignée, qui constitue les niveaux supérieurs de la Buddha University. (cf. pages 10-11).

# LES TEMPS FORTS DE L'ÉTÉ

## LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE

OPEN MINDFULNESS TRAINING AVEC DENYS RINPOCHÉ  
En 4 week-ends : 5 - 6 et 19 - 20 juin, 3 - 4 et 17 - 18 juillet

## LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA

26 au 31 juillet  
CHENREZI - REGARD D'AMOUR, AVEC DENYS RINPOCHÉ

9 au 16 juillet  
AMT - ALTRUISTIC MINDFULNESS TRAINING  
avec Lama Zangmo, Lama Eussel, Neljorma Dérine

LA VOIE UNIVERSELLE NATURELLE  
EN SIX SESSIONS SUR LES TROIS MOIS  
en préparation au test du 28 août  
avec Lama Mingyour

## LA VOIE DU MAHÂMUDRÂ - DZOGCHEN

avec DENYS RINPOCHÉ

Dimanche 1 août  
TRANSMISSION FONDAMENTALE  
INTRODUCTION DIRECTE

Du 02 au 08 août  
RETRAITE DE SUKHASIDDHI, PRATIQUE DE LONGÉVITÉ

Du 09 au 15 août  
"MORT, ÉTAT INTERMÉDIAIRE ET RENAISSANCES..."

Du 21 au 27 août  
MAHÂMUDRÂ INNÉ, INTRODUCTIONS PARTICULIÈRES ET SHINÉ



## LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE

11-24 juillet et 8-21 août

PLEINE PRÉSENCE & LYING  
avec Anne-Sophie Walter

17-18 juillet

DANSE EN PLEINE PRÉSENCE  
avec Isabelle Capin

18-25 juillet

RETRAITE DE PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE  
avec Delphine De Prévillle

19-23 juillet et 20-22 août

RANDONNÉE ET PLEINE PRÉSENCE  
avec Claire Rivas

24-25 juillet

APPROFONDISSEMENT PRATIQUES CORPORELLES  
avec Isabelle Capin

19-20 juin, 24-25 juillet et 7-8 août

PLEINE PRÉSENCE ET NATURE  
avec Frédéric La Combe et Carine Rial

31 juillet-1er août / 21-27 août

RETRAITE INTÉGRATION OMT  
avec Paul L'Helgouac'h / Delphine Ferraretto

## L'ÉCOLE DE LA LIGNÉE

14-17 août

RETRAITE DE PRATIQUE DE CHÖD  
avec Lama Püntso

# LES AUTRES SÉMINAIRES

## LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA

19-20 juin

WEEKEND DE PRATIQUE TONGLEN  
avec Lama Zangmo

26-27 juin et 14-15 août

DANSE VAJRA  
ENSEIGNEMENT DE LA DANSE DES TROIS VAJRA  
avec Lorraine Gauthier

29 juin-9 juillet

LE YOGA INTÉRIEUR  
avec Lama Yéshé

3-9 juillet, 7-13 août

SAMATHA-VIPASHYANA, RETRAITE SA-VI  
avec Lama Pamo

23-25 juillet

RETRAITE DE PRATIQUE DES DANSES VAJRA  
avec Lorraine Gauthier

29 juillet - 1er août

YANTRA YOGA  
avec Lama Yéshé

# PROGRAMME QUOTIDIEN

Durant tout l'été, même sans participer à l'un des séminaires ou stages, vous pourrez venir vous ressourcer sur le campus en participant librement aux rendez-vous quotidiens et aux fêtes mensuelles (ganapujas).

Vous pourrez participer au programme continu de l'Institut Pleine Présence avec ses sessions de découverte, de pratique et d'intégration (cf. activités hebdomadaires)

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

'Retraite continue' de pleine présence,  
du lundi au vendredi

'Week-ends d'introduction  
à la pleine présence', tous les week-ends

'Matinales', méditation guidée  
en présentiel et online, du lundi au vendredi

Danse Vajra : le mandala sera ouvert  
les soirs de week end

## FÊTES MENSUELLES (GANAPUJAS )

- 05 juin : Dakini (Sukhasiddhi)
- 09 juin : Protecteur (Chadrupa)
- 20 juin : Guru Rinpoché
- 24 juin : Pleine Lune, Maître (Vajradhara)
- 04 juillet : Dakini (Sukhasiddhi)
- 08 juillet : Protecteur (Chadrupa)
- 19 juillet : Guru Rinpoché
- 24 juillet : Pleine Lune, Maître (Vajradhara)
- 03 août : Dakini (Sukhasiddhi)
- 07 août : Protecteur (Chadrupa)
- 17 août : Guru Rinpoché
- 22 août : Pleine Lune, Maître (Vajradhara)

## DEPUIS CHEZ SOI

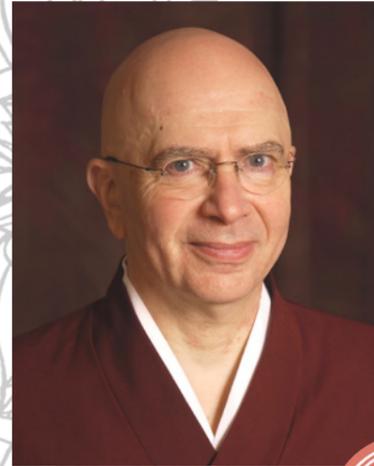
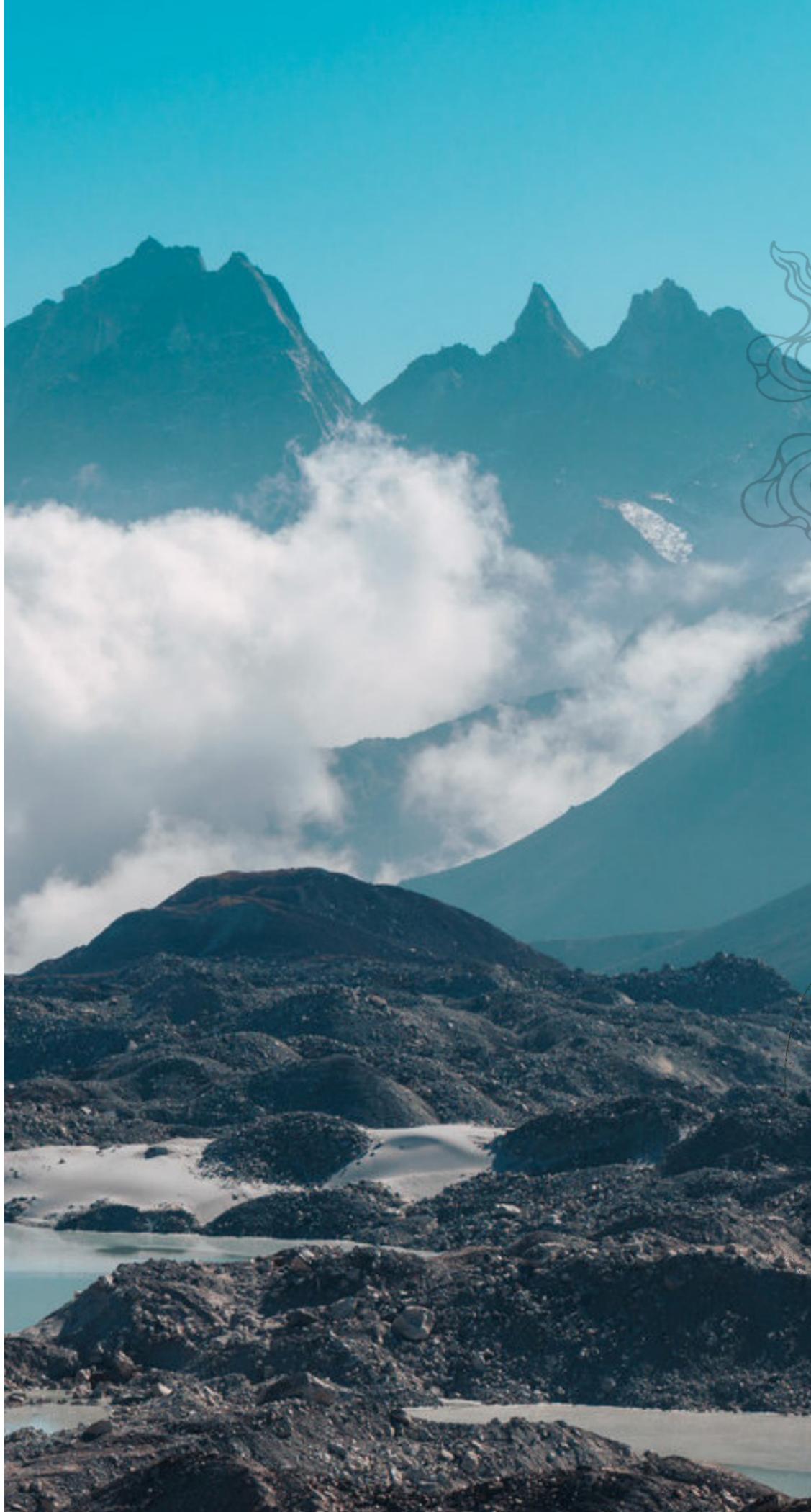
La Buddha University offre à tous la possibilité de suivre son programme à distance, chez soi où que l'on soit. Une grande partie du programme sera diffusée via zoom. Retrouvez toutes les informations sur le site

[Buddha.university](https://www.buddha.university)

## HORAIRES QUOTIDIENS

- 7h-8h  
Méditation silencieuse
- 8h-9h  
Petit déjeuner
- 9h-10h30  
Yoga, méditation guidée
- 11h-12h30  
Activités en sessions
- 12h30-13h30  
Déjeuner
- 13h30-14h  
Pleine présence en action
- 14h45-17h30  
Activités en sessions
- 18h-19h  
Méditation du soir
- 20h-21h  
Dîner





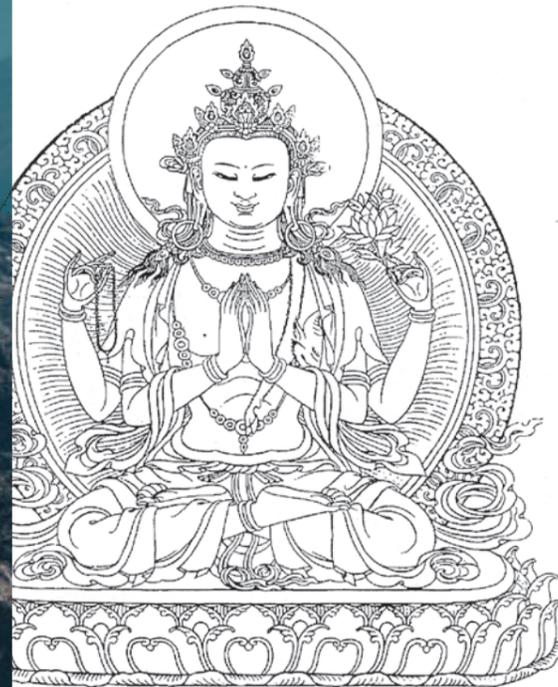
# PROGRAMME DE DENYS RINPOCHÉ

## OPEN MINDFULNESS TRAINING

LE SÉMINAIRE DE LA PLEINE PRÉSENCE ATTENTIVE OUVERTE  
ET BIENVEILLANTE

Transmission en 4 week-ends  
5-6 et 19-20 juin, 3-4 et 17-18 juillet

Denys Rinpoché transmettra l'Open Mindfulness Training en un séminaire en 4 week-ends. Le séminaire de la pleine présence est une somme exceptionnelle d'enseignements et de pratiques de la méditation de pleine présence attentive, ouverte et bienveillante, qui est l'essence d'une bonté et d'une sagesse intemporelles. Dispensé sur 8 semaines (un week-end toutes les deux semaines), il permet de découvrir, d'approfondir et de s'entraîner à la pleine présence, suivant un rythme quotidien, grâce à des supports et un carnet d'entraînement.



## SÉMINAIRE TRANSMISSION DE CHENRÉZI 'REGARD D'AMOUR'

Lundi 26 au Samedi 31 juillet

Chenrézi est le Bouddha de la 'compassion absolue'. Il est la bonté altruiste, bodhicitta, en personne. Son Yoga ou sadhana est une pratique d'éveil complète. Elle fut la pratique du cœur de nombreux éveillés et de beaucoup des Mahâsiddhas Shangpa. Denys Rinpoché en donnera la transmission et les instructions détaillées.



CYCLE DE L'ECOLE DE LA LIGNÉE

### TRANSMISSION FONDAMENTALE, INTRODUCTION DIRECTE

**Dimanche 1er août**

Denys Rinpoché offrira la transmission fondamentale et l'introduction directe qui habilite à commencer les pratiques des trois cycles du Dharma. Elle établit la connexion à l'influence spirituelle de la lignée et de son maître source.

### RETRAITE DE SUKHASIDDHI, PRATIQUE DE LONGÉVITÉ

**Lundi 2 au Dimanche 8 août**

La pratique de longue vie de Sukhasiddhi fait ultimement réaliser la nature immortelle de Sukhasiddhi. Son yoga renforce et équilibre notre énergie vitale en harmonisant les énergies des cinq éléments, ce qui améliore notre longévité. Durant la retraite Rinpoché donnera la transmission et les instructions détaillées. Il est prévu plusieurs sessions de pratique quotidienne du sadhana.



### "MORT, ÉTAT INTERMÉDIAIRE ET RENAISSANCES..."

**Lundi 9 au Dimanche 15 août**

La réalité de l'impermanence est la première caractéristique de l'enseignement du Bouddha. Le cycle de la vie tourne : la conscience continue de morts en naissances suivant des étapes nommées 'bardos'. Ce cycle qui est celui du samsara perdure jusqu'à l'éveil.

La retraite comprendra enseignements et méditations sur la mort, les bardos, l'impermanence, la préparation à la fin de vie et la pratique de Powa, la libération de la conscience.

### MAHÂMUDRÂ "PRÉPARATIONS PARTICULIÈRES ET REPOS NATUREL DE L'ESPRIT"

**Samedi 21 au Vendredi 27 août**

Denys Rinpoché transmettra et enseignera les préparations particulières et le repos de l'esprit du Mahâmudrâ Inné suivant "La Porte de l'Ultime" de Vajradhara Bokar.

Pour plus d'informations, sur le contenu  
et les prérequis des séminaires consultez :

[www.buddha.university/instituts/ecole-de-la-lignee/](http://www.buddha.university/instituts/ecole-de-la-lignee/)



# PROGRAMME DÉTAILLÉ DES SÉMINAIRES



CYCLE FONDAMENTAL DE 'LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA'



## AMT - ALTRUISTIC MINDFULNESS TRAINING

9-16 juillet

Apprendre à se détacher de l'égo et cultiver la compassion, intégrant chaque aspect de notre vie à l'expérience méditative. Cet entraînement permet de passer d'un esprit duel et conflictuel, critique et souvent malheureux à un esprit non duel, joyeux et harmonieux, tourné vers la vie. Ce cœur tendre et ouvert est la force la plus puissante pour soigner soi et le monde.

† Lama Zangmo † Lama Eussel † Neljorma Dérine

*Ouvrir son cœur et son esprit au-delà des peurs et des résistances*

## L'ÉTUDE DU LIVRE DE LA VOIE UNIVERSELLE

† avec Lama Mingyour

Cet enseignement sera proposé en résidentiel mais aussi par zoom pour permettre de le suivre dans son intégralité pour les personnes intéressées à passer l'examen les 28-29 août.

### 1. LA DISCIPLINE EXTÉRIEURE POUR LA PAIX INTÉRIEURE

12-13 juin

La voie de la discipline extérieure nous permet d'orienter notre vie vers ce qui est positif et utile. Sans cette discipline d'éveil, nos actions destructrices et les tendances qu'elles induisent nous amènent à tourner dans le cercle vicieux des expériences douloureuses.

### 2. LA CONFIANCE EN NOTRE NATURE ÉVEILLÉE

26-27 juin

Pour avoir confiance en ce que nous sommes vraiment et en la vie elle-même, il nous faut comprendre notre esprit, sa situation présente, son fonctionnement dans toutes nos expériences. Ainsi, nous pouvons gagner la certitude qu'une voie de libération est possible.

### 3. INTÉGRER DANS NOTRE VIE LES SIX VERTUS TRANSCENDANTES

19-24 juillet

Pour mettre en pratique la voie du bodhisattva, le pratiquant s'engage dans « les six vertus transcendantes » : la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la méditation et la sagesse. Ces six vertus s'appliquent dans tous les aspects de notre vie.

### 4. INTRODUCTION À LA VOIE DU BOUDDHA

26 juillet au 1er août

Quelles sont les particularités de la Voie du Bouddha par rapport aux autres traditions ? Comment bien comprendre cette voie et ses éléments : les transformations de l'esprit, le cycle des renaissances, le 1er enseignement du Bouddha sur les Quatre Nobles Réalités ?

### 5. TROIS JOYAUX SUR LA VOIE D'ÉVEIL

14-16 août

Nous apprendrons qui était le Bouddha, les principes de la voie qu'il a proposée, le Dharma, et comment l'éveil se transmet dans le Sangha depuis l'origine jusqu'à nos jours par les différentes lignées de maître à disciple.

### 6. INTRODUCTION AU VAJRAYANA ET À LA VOIE IMMÉDIATE

17-18 août

Le Vajrayâna, ou Tantra, est un corps d'enseignement et pratiques gardés secrets du temps du Bouddha. Au Tibet, ils furent pratiqués et transmis de maîtres à disciples jusqu'à nos jours. La voie de l'autolibération, Mahâmudrâ-Dzogchen, est la plus profonde des méthodes de réalisation.



### DANSES VAJRA

La Danse Vajra est un enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, pratiquée sur un mandala à travers le mouvement.

- 25-27 juin : Enseignement de la danse des trois vajras
- 23-25 juillet : Retraite de pratique des danses vajra
- 14-15 août : Enseignement de la danse des trois vajras

† Lorraine Gaultier

### WEEK-END DE PRATIQUE TONGLÉN

19-20 juin

Cultiver l'altruisme dans la pratique de tonglén : accueillir-offrir. On y apprend à accueillir ce qui est, en particulier ce que l'on aurait tendance à ne pas accueillir, situations, personnes, émotions et on découvre aussi l'ouverture, le lâcher-prise et la non-saisie.

† Lama Zangmo

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



### DON DU DHARMA - DHARMA DANA

**Denys Rinpoché a souhaité que la Buddha Université en général et l'École de la lignée en particulier fonctionnent suivant le principe traditionnel du don du Dharma, dharma-dana.**

L'enseignement n'est pas un objet de commerce. Il est offert généreusement par le maître et ses instructeurs à tous ceux qui en font la requête. Ceux-ci exprimant à leur tour, leur reconnaissance, leur appréciation et leur remerciement par un don généreux. Le don du dharma est ainsi la pratique réciproque de la générosité, 'Dana', la première des vertus transcendantes.

Nous attirons l'attention de chacun sur l'importance de la générosité car cette pratique du don n'est pas commune dans notre société. L'introduire comme mode unique de fonctionnement est un défi qui repose sur l'intelligence et la motivation de chacun. Le prix coûtant des séminaires et retraites sont spécifiés sur le site de la Buddha University.

Le développement et la continuité de la transmission dépendent de votre soutien, tout ce que vous offrez au-delà du seuil de fonctionnement courant permettra des développements et amplifications pour le bien de tous. C'est une offrande qui permettra de rendre accessible à d'autres ce qui nous a été précieux.

**Grand Merci - De tout coeur**

### LE YOGA INTÉRIEUR

29 juin-9 juillet  
(4 jours par niveau, A, B, C)

Le Yoga intérieur, nous invite, par la pratique de la pleine présence en mouvement, nous donne les clés de la transformation intérieure, il s'étudie en trois niveaux de 4 jours chacun.

† Lama Yéshé

### SAMATHA-VIPASHYANA, RETRAITE SA-VI

3-9 juillet, 7-13 août

L'apprentissage de la pratique méditative, apprendre à calmer l'esprit puis découvrir sa nature fondamentale. La retraite est constituée principalement de pratiques méditatives guidées et silencieuses.

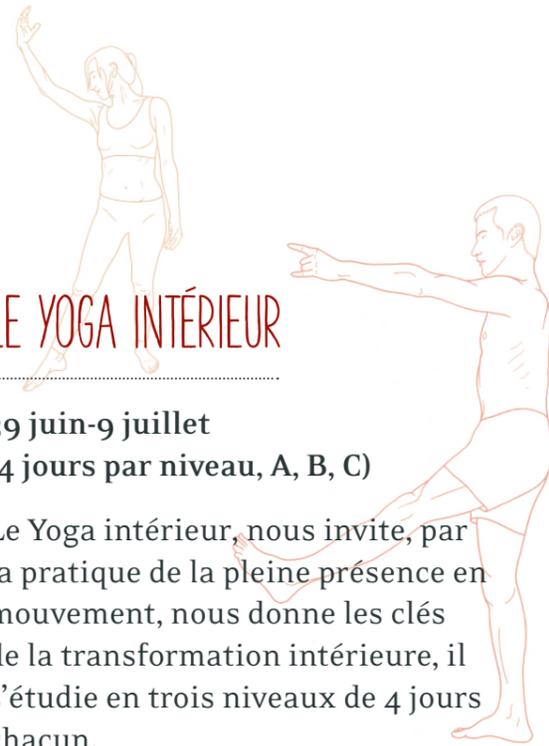
† Lama Pamo

### YANTRA YOGA

29 juillet - 1er août

Les 8 Lung Sang sont une série de mouvements issus de l'un des plus anciens systèmes de yoga au Tibet appelés les Yantra yoga de Vairocana.

† Lama Yéshé



## CYCLE DE LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE

Durant toute l'université d'été, il est possible de venir découvrir, pratiquer ou approfondir la pleine présence. Vous pouvez rejoindre :

- LA RETRAITE CONTINUE DE PLEINE PRÉSENCE, du lundi au vendredi
- LES WEEK-ENDS DÉCOUVERTE DE LA PLEINE PRÉSENCE, tous les week-ends
- LES SESSIONS D'INTÉGRATION en week-end ou à la semaine
- LES STAGES CONVERGENCE

## PLEINE PRÉSENCE & LYING

11-24 juillet et 8-21 août

Le Lying peut être un approfondissement et une aide à la pratique de la Pleine Présence, en tant qu'accompagnement dans l'accueil des émotions enfouies. Cette pratique de réconciliation permet progressivement une détente du corps, de l'esprit et du cœur.

† Anne-Sophie Walter

## DANSE EN PLEINE PRÉSENCE

17-18 juillet

La danse est méditation car elle requiert acuité, réceptivité et disponibilité c'est-à-dire présence à l'instant, à l'espace et à l'autre. La Pleine Présence est une danse de la vie : mobile, éphémère et précieuse.

† Isabelle Capin

## RETRAITE DE PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE

18-25 juillet

Cette retraite est une occasion de se mettre en retrait, de se reposer et de dévoiler les luttes intérieures et les tensions qui cachent ce que nous sommes profondément. Rien n'est à rejeter, tout est à lâcher dans la pratique de l'ici et maintenant.

† Delphine De Préville

## RETRAITE INTÉGRATION OMT

31 juillet-1er août / 21-27 août

Ces retraites reprennent les éléments du protocole et font la part belle à de longs moments de pratique en silence. Particulièrement recommandés aux participants ayant suivi un cycle OMT Online, elles permettent d'approfondir l'expérience de pleine présence.

† Paul L'Helgouac'h / † Delphine Ferraretto

## APPROFONDISSEMENT PRATIQUES CORPORELLES

24-25 juillet

Pratique des exercices corporels selon la méthode OMT avec des outils pour développer l'attention aux sensations profondes, au souffle et à la précision du mouvement et à l'amélioration de la posture de méditation.

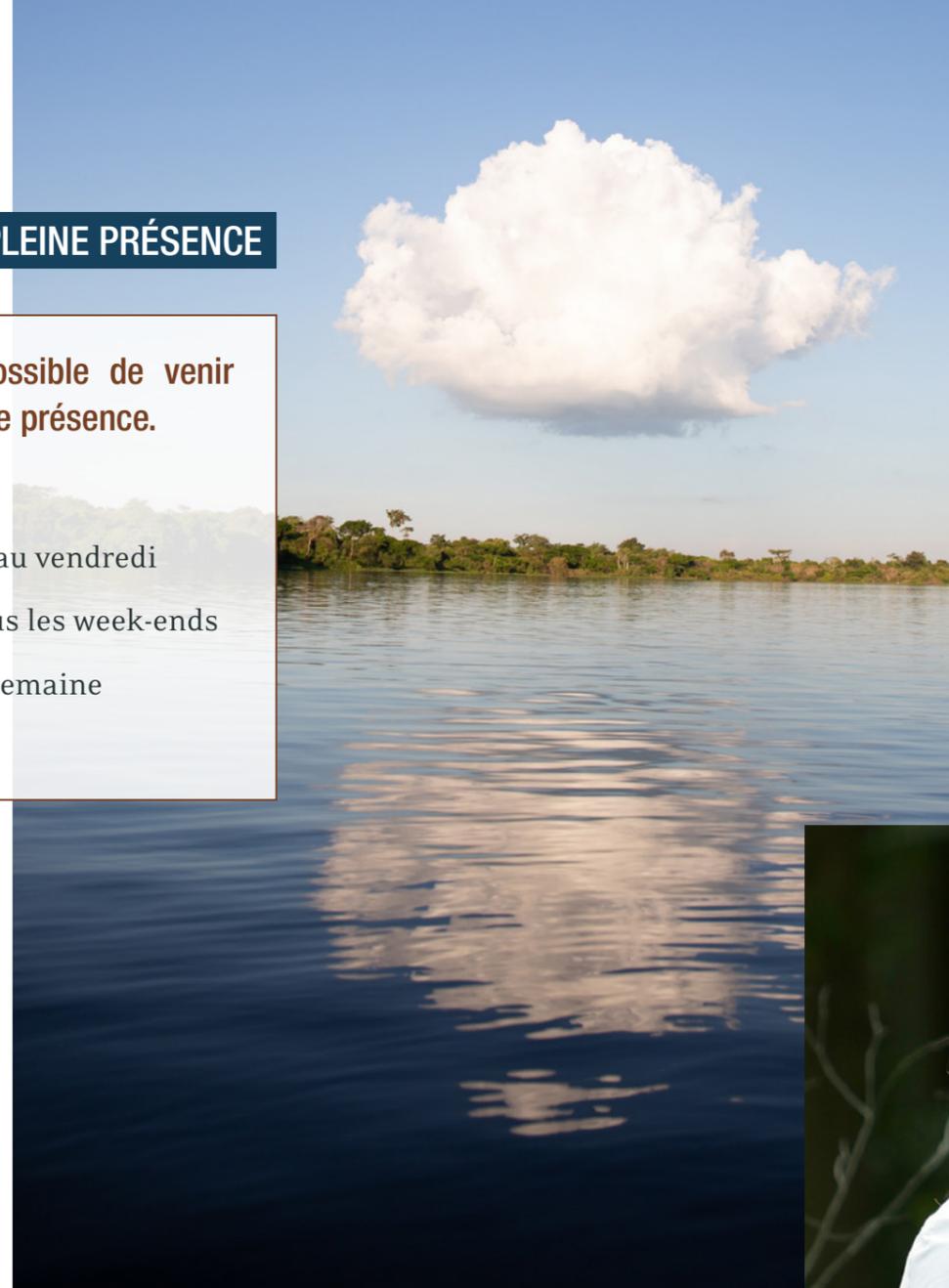
† Isabelle Capin

## PLEINE PRÉSENCE ET NATURE

19-20 juin, 24-25 juillet et 7-8 août

Ce programme allie étude et pratique de la pleine présence ainsi que méditation en action au potager d'Avallon pour nous aider à renouer avec notre nature profonde et ainsi contribuer à la transformation de soi et du monde.

† Frédéric La Combe et Carine Rial

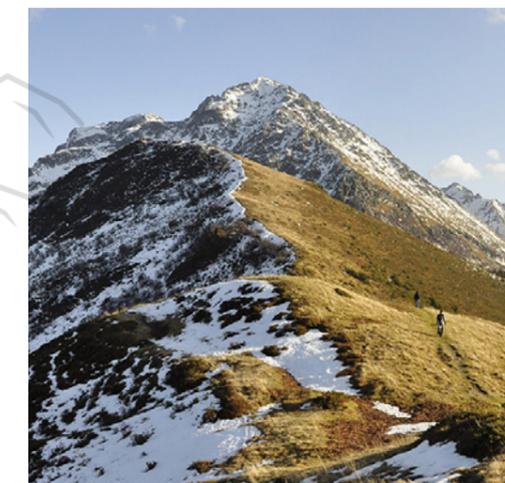


## RANDONNÉE ET PLEINE PRÉSENCE

19-23 juillet et 20-22 août

L'alliance de l'expérience de la pleine présence immobile et l'expérience de la randonnée en pleine présence, dans l'ouverture des sens. Nous partirons à la demi-journée en randonnées dans le massif de Belledonne, consacrant l'autre demi-journée à la découverte ou l'approfondissement de la pleine présence immobile.

† Claire Rivas



# INFORMATIONS PRATIQUES

Les prestations sont en pension complète. Les repas sont végétariens et bio, local et de saison dans la mesure du possible. Plusieurs formules d'hébergement sont proposées :

- en centre de retraite avec chambre individuelle et salle de bain commune
- en chambre individuelle ou double avec salle de bain privative (Dewatchen simple ou double)
- en collectif (Dewatchen 3+) avec salle de bain pour la chambre collective

Un camping est également accessible en participation consciente.

Le site internet de la Buddha University vous permettra de réserver votre hébergement et votre session via un formulaire en ligne.

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).



HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE	PRIX/PERS	-20% ABRONNÉS	-10% SÉJOUR +15J OU KARMA YOGI 2H
Centre de retraite	50 €	40€	45 €
Dewatchen Solo	70 €	56€	63 €
Dewatchen Double	52,50 €	42 €	47 €
Dewatchen 3 pers+	47 €	37,50 €	42 €

Une réduction de 20% sur les frais d'hébergement et restauration est proposée :

- pour les personnes ayant pris l'abonnement annuel à la Buddha University
- pour les membres des lokas lointains (étrangers)

Une réduction de 10% est prévue sur l'hébergement et la restauration :

- pour un séjour de plus de 15 nuits en suivant les activités du programme
- pour les personnes participant au fonctionnement de l'institut à raison de 2h/jour

Les réductions ne sont pas cumulables. Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle ; n'hésitez pas à en faire part à la direction : [direction.avalon@garudahouse.net](mailto:direction.avalon@garudahouse.net).

## RÉSERVATION

Les inscriptions et réservations se font via le site internet :

[www.buddha.university](http://www.buddha.university)

ou en contactant l'accueil (voir verso).



Rimay Ling

*Campus d'Avallon*

Hameau de Saint Hugon

73110 Arvillard

---

reservation@buddha.university

04 79 25 78 00

[www.buddha.university](http://www.buddha.university)

