



Buddha University

UNIVERSITÉ
D'ÉTÉ

2023

PROGRAMME EN LIGNE & EN PRÉSENTIEL

autour de Denys Rinpoché



PROGRAMME DE JUILLET

LA VOIE UNIVERSELLE DES VERTUS TRANSCENDANTES 3

ÉTUDE DES MODULES 21 À 24 DE LA VOIE UNIVERSELLE 4

RÉVISIONS & ÉVALUATION 5



PROGRAMME D'AOÛT

LA VOIE DES DZOGCHENPA MANIPA 6

PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ DE 18H À 20H 7

PROGRAMME DU MOIS D'AOÛT EN JOURNÉE 9

TEXTES ET TRAITÉS UTILISÉS 10

INFOS & RÉSERVATIONS


INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ EN LIGNE OU EN PRÉSENTIEL 11

RÉSERVER UN HÉBERGEMENT À SHANGPA KARMA LING 12



PROGRAMME DE JUILLET

LA VOIE UNIVERSELLE DES VERTUS TRANSCENDANTES

 Avec Lama Mingyur
et la participation régulière de Denys Rinpoché

  En présentiel à
Shangpa Karma Ling & En ligne

La Voie universelle des Vertus transcendantes, le Paramitayâna, sera étudiée et pratiquée intensément dans le paradigme des 24 modules d'études et de pratiques (MEP).

Les 24 MEP transmettent l'ensemble de la 'Voie de l'ouverture du cœur et de l'esprit' (*bodhicitta*), dans l'aspiration de bienveillance universelle, de compassion altruiste et la pratique des six vertus transcendantes.

La pratique centrale sera celle du 'Yoga de la présence ouverte', dans ses dimensions d'attention, d'ouverture, d'altruisme et d'intelligence de la réalité fondées sur les six vertus : du don, de la discipline, de la patience, de l'effort, de la méditation et de la compréhension.

Un rituel de passage, l'évaluation de la compréhension de la Voie Universelle, aura lieu à la fin du mois de juillet pour celles et ceux qui souhaitent se joindre ensuite aux niveaux supérieurs du Vajrayâna.

PROGRAMME QUOTIDIEN DE JUILLET

7h - 8h : Pratique silencieuse et souhaits

9h - 10h30 : Yoga de la présence ouverte (pratiques corporelles et méditation)

11h - 12h30 : Programme de la Voie Universelle avec Lama Mingyur

12h30 : Déjeuner

14h30 - 15h45 : Etude et pratiques personnelles

16h - 17h30 : Programme de la Voie Universelle avec Lama Mingyur

18h - 19h : Enseignements avec Denys Rinpoché et/ou pratiques guidées

19h-20h : Le sâdhâna de Chenrézi « Pour le bien de tous les vivants omniprésents » avec Denys Rinpoché



ÉTUDE DES MODULES 21 À 24 DE LA VOIE UNIVERSELLE

Les 4 derniers modules du cycle seront enseignés pour la première fois intégralement sur 2 jours par module.

Il n'y a aucun prérequis pour suivre les modules 21-28 mais il est conseillé d'avoir suivi une session d'introduction à la Voie du Bouddha.



LES ÉTAPES DE LA VOIE

(MODULE 21)

On peut parcourir la voie de deux façons : immédiate ou progressive. La voie immédiate demande des capacités élevées.

En général, il est plus efficace de suivre la voie progressive, étape par étape, en comprenant la raison d'être de chacune : comment dissiper les voiles et réaliser les qualités de l'éveil.

LE FRUIT : L'ÉVEIL

(MODULE 22)

L'éveil des bouddhas a trois aspects. Il est libre des différents voiles qui obscurcissent l'esprit : c'est la grande cessation. L'intelligence immédiate voit directement, clairement et sans confusion tout phénomène : c'est la grande réalisation. Par une compassion au-delà de tout concept, il œuvre spontanément pour le bien de tous les êtres : c'est le grand esprit courageux.

L'ACTIVITÉ ÉVEILLÉE

(MODULE 23)

Depuis le Bouddha, l'Éveil et les moyens de le réaliser ont été véhiculés par les lignées de transmission. Une lignée est constituée d'un maître réalisé qui transmet cette expérience à l'un de ses disciples qui lui-même devient maître, et ainsi de suite. Ainsi, au cours des âges, indépendamment des cultures diverses et des différents lieux géographiques, les lignées ont perduré depuis le Bouddha jusqu'à nos jours.

L'INTÉGRATION :

LES YOGAS DU JOUR ET DE LA NUIT (MODULE 24)

La voie consiste à intégrer progressivement l'expérience méditative en toute situation, de jour comme de nuit, quoi que l'on fasse. C'est ce qui est nommé le 'Yoga du fleuve ou yoga du jour et de la nuit'.



21-22 juill.

23-24 juill.

25-26 juill.

27-28 juill.

RÉVISIONS & ÉVALUATION

RÉVISION DES MODULES 1-20 DE LA VOIE UNIVERSELLE

Cette révision s'adresse à tous les participants ayant déjà suivi les modules de la Voie Universelle ou ayant une bonne connaissance de l'enseignement du Bouddha, et en particulier à ceux qui envisagent de passer l'examen des 29 et 30 juillet. Tout le monde peut donc participer à la révision des modules sans les avoir suivis au préalable mais il est important d'avoir une bonne compréhension du Dharma et de pouvoir répondre à la plupart des questions de l'ouvrage La Voie du Bouddha, de Kalu Rangjung Künchab tout en souhaitant approfondir sa compréhension et avoir un suivi personnel.



01-20 juill.

Nous réviserons un module par jour :

L'entrée en la voie de l'éveil (1), L'enseignement des réalités (2), La base du cheminement : notre double nature (3), La conscience-expérience et ses constituants (4), La bonté fondamentale et ses voiles (5), Le karma, créateur des états de consciences (6), Le samsara : les états multiples de la conscience (7), L'interdépendance (8), Les Quatre Nobles Réalités (9), Les Quatre Nobles Réalités (10), Les Trois Joyaux (11), Les états intermédiaires, les bardos (12), Les 'Trois Tours de la Roue du Dharma' (13), Le développement-dévoilement (14), La voie de la libération personnelle, Hînayâna (15), La voie universelle, Mahâyâna (16), La voie adamantine, Vajrayâna (17), Les préliminaires au Vajrayâna (18), Les yogas du Vajrayâna (19), Les lignées de transmission (20).

ÉVALUATION DE LA VOIE UNIVERSELLE

Ce test s'adresse aux pratiquants qui souhaitent vérifier leur compréhension et stimuler leur étude du Dharma. Il s'adresse en particulier à ceux qui souhaitent recevoir les enseignements de l'École de la Lignée, ce qui demande de passer cette évaluation au préalable.



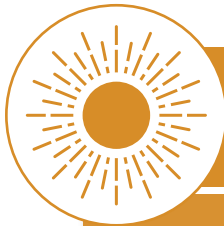
29-30 juill.

Il consiste en un entretien oral qui comporte trois volets : compréhension, méditation et intégration dans la vie. On répond à une dizaine de questions portant sur l'ensemble de la Voie Universelle. On fait aussi le point sur sa pratique et son intégration dans la vie quotidienne.

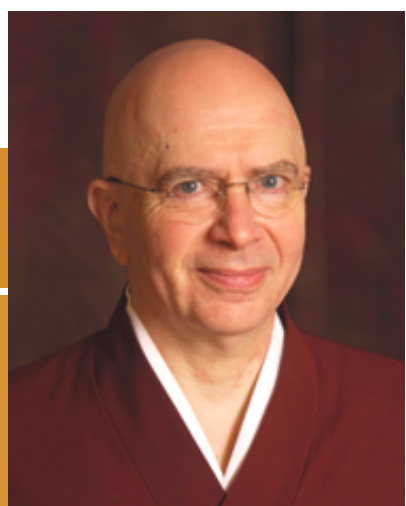
Si l'évaluation n'est pas satisfaisante car notre compréhension comporte quelques lacunes sur certains sujets, il est possible de passer des entretiens de rattrapage à la suite de l'évaluation.

On peut passer le test en ligne ou en présentiel à Shangpa Karma Ling en s'inscrivant au moins une semaine à l'avance. Pour se présenter, il est nécessaire d'avoir une bonne compréhension du Dharma et d'être capable de répondre aux questions proposées dans l'ouvrage La Voie du Bouddha de Kalu Rangjung Künchab.

Inscription : Demander un dossier d'inscription à gilmingyur@gmail.com



PROGRAMME D'AOÛT



LA VOIE DES DZOGCHENPA MANIPA

AVEC DENYS RINPOCHÉ



En présentiel à
Shangpa Karma Ling & En ligne

Rinpoché enseignera l'intégration de l'expérience de Mahâmudrâ-Dzogchen, fondée sur les Six syllabes essentielles, dans la pratique du Yoga du jour et de la nuit (18h - 19h).

En plus du programme de Rinpoché et avec la participation de celui ci vous est proposé un programme riche et varié tous les jours de 15h à 17h30 (excepté lors du séminaire de psychologie contemplative qui se déroulera sur toute la journée).

PROGRAMME QUOTIDIEN D'AOÛT

7h – 8h : pratique silencieuse et souhaits

En présentiel · 8h – 9h : petit déjeuner

9h30 - 10h30 : Yoga corporel de la présence ouverte

11h - 12h30 : Session de pratique ou enseignement

En présentiel · 12h30 : Déjeuner

16h30 – 18h : Études ou pratiques personnelles

18h – 19h : Enseignement de Denys Rinpoché

19h – 20h : Sadhana de Chenrezi « Pour le bien des vivants omniprésents »

En présentiel · 20h15 : Dîner





PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ DE 18H À 20H

LA TRANSMISSION FONDAMENTALE

Après les épreuves du rituel de passage 'vision — contemplation — action' de la Voie universelle des Vertus transcendantes, les postulants aux niveaux supérieurs de la Voie yogique initiatique recevront de Rinpoché la **Transmission fondamentale Ekayana** ouvrant la porte des pratiques essentielles du **Vajrayâna**. Elle comprend l'introduction directe de **Sukhasiddhi** et les transmissions : du Refuge, de Bodhicitta, des Trois sources, des Danses Vajra et du Yoga Intérieur. Cette transmission se fait deux fois par an, lors du Losar et en juillet.



30 juill.

PRÉSENTATION

DU CYCLE DE NIGUMA ET SUKHASIDDHI

Les Vajrapada des Cinq enseignements d'or de la Lignée secrète des Dames de gnose

Suite à la Transmission fondamentale qui ouvre la porte du Vajrayâna dans ses différents aspects, Rinpoché donnera la **transmission des Vajrapada, les vers adamantins de la Lignée secrète des Dames de gnose**, et présentera les **Cinq enseignements d'or de Niguma**.



31 juill.





>> PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ DE 18H À 20H

LA VOIE DES DZOGCHENPA MANIPA

Durant les trois premières semaines, Rinpoché présentera la Voie des Dzogchenpa - Manipa associée aux **Yogas du jour et de la nuit**.

Cette voie relie l'expérience de **Mahâmudrâ-Dzogchen** aux **Six syllabes essentielles** et au sâdhâna de **Chenrezi** comme réceptacle des pratiques essentielles du Mahâyâna, Paramitayâna et Vajrayâna.

Les enseignements et pratiques seront associés à **bodhicitta**, l'éveil du cœur et de l'esprit à la présence altruiste à partir du livre L'entraînement de l'esprit ou Lojong et des exercices du protocole d'entraînement à la présence ouverte altruiste (POA). Au terme des trois semaines, Rinpoché transmettra **l'initiation à la pratique secrète de Chenrezi du Mahâsiddha Kyergangpa**.



1er - 20 août

LE POINT ESSENTIEL SECRET

Rinpoché offrira une synthèse finale basée sur les **instructions essentielles de Vajradhara Kalu** qui constituent en quelque sorte son testament spirituel. Elles sont :

« Les instructions orales de la bonté du Maître source associées à mon expérience, un compendium des points essentiels de la pratique constituant l'excellente voie parcourue par les fortunés : 'Le remède qui guérit tout, une présentation directe de Mahâmudrâ-Dzogchen, la perfection primordiale des trois dimensions de la nature de l'esprit'.



21 - 30 août



PROGRAMME DU MOIS D'AOÛT EN JOURNÉE

LA PHÉNOMÉNOLOGIE LIBÉRATRICE DU DHARMA

Démarche scientifique "à la première personne", la phénoménologie libératrice nous permet de développer une **compréhension de la réalité, de nos expériences cognitives et sensorielles**. Elle permet également d'appréhender comment la méditation opère en tant que pratique libératrice des illusions et des émotions habituelles qui génèrent mal-être et dysharmonie.

31 juill. - 6 août

Shangpa Karma Ling
& en ligne

Avec Lama Lhündrup

LA PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE

Retraite de psychologie contemplative sur les **Cinq Sagesses**. Cette semaine est l'occasion de découvrir la profondeur de l'**écoute inconditionnelle** et de revisiter nos blocages, mais aussi nos ressources. Elle nous permet de comprendre dans l'expérience ce que nous sommes profondément, au-delà de nos névroses. Elle va nous permettre d'entrer dans la thérapie fondamentale à travers diverses pratiques.

07 - 13 août

Uniquement
à Shangpa Karma Ling

Avec Delphine de Préville

ASPIRATION À MAHÂMUDRÂ

Lama Dorjé présentera « **L'Aspiration à Mahâmudrâ** » un texte composé par le troisième Karmapa, Rangjung Dorjé, qui décrit de façon simple et synthétique toutes les étapes de la voie du Mahâmudrâ, la voie de l'immédiateté. Lama Dorjé s'appuiera sur le commentaire de Mendong Tsampa Rinpoché.

14 - 20 août

Une session quotidienne

Shangpa Karma Ling
& en ligne

Avec Lama Dorjé

LES SOUHAITS DU DZOGCHEN

« **Les Souhaits du Dzogchen** », aussi nommé « **L'Aspiration à la Grande Perfection** » est un texte important et célèbre. Celui qui le prononce est **Samantabhadra**, le bouddha primordial, qui représente l'éveil dans sa dimension la plus pure et dénuée d'artifices. Il y expose la vision et le cœur de la pratique. Cet ensemble de souhaits exceptionnels « laisse tous les vivants du cycle des existences dans l'impossibilité de ne pas s'éveiller ».

21 - 27 août

Une session quotidienne

Shangpa Karma Ling
& en ligne

Avec Lama Mingyur





TEXTES ET TRAITÉS UTILISÉS DURANT L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

Pendant l'Université d'été, Rinpoché s'appuiera sur **les paroles des ancêtres** : Thangtong Gyalpo, Patrül Rinpoché, le Karmapa XV Khakhyab Dorjé, Vajradhara Kalu et Bokar Rinpoché avec :

- **Les Six Syllabes Essentielles** de Thangtong Gyalpo
- **Les Six Syllabes Essentielles, Trésor du Cœur des Êtres Éveillés**, le texte du poème de Patrül Rinpoché préparé durant l'année et qui servira de base à l'enseignement et à sa pratique
- **La Continuelle Ondée pour le Bien des Êtres**, le commentaire de Khakhyab Dorjé sur le sâdhâna de Chenrezi
- **Chenrezi** de Bokar Rinpoché

Denys Rinpoché s'appuiera également sur ses propres **commentaires des pratiques** basés sur l'expérience de plus de quarante années d'enseignement :

- **Le Manuel de la Pratique de Chenrezi**
- Et sur les trois livres de la Présence Ouverte :
- Le livre de la présence ouverte : **Le Grand Livre de la Pleine Présence**
 - Le livre de la présence altruiste
 - Le livre de la phénoménologie libératrice du Dharma

INFOS & RÉSERVATIONS

> 1ÈRE ÉTAPE

INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ EN LIGNE OU EN PRÉSENTIEL



INSCRIPTION

SUR WWW.BUDDHA.UNIVERSITY/UNI_ETE

L'uni d'été peut être intégrée à tout moment, en ligne ou en présentiel.

Lors de l'inscription vous renseignez votre jour d'arrivée et celui de départ et versez un acompte de 30€ quelles que soient les sessions auxquelles vous souhaitez participer.

Vous pouvez assister aux évènements que vous souhaitez sur un jour, un week-end, une semaine... ou tout l'été. Vous serez invités à une participation par un don conscient à la fin de chaque session.

Pour les suivis en ligne, un lien Zoom vous sera adressé qui est le même pour toute l'université d'été !

MODÈLE ÉCONOMIQUE

Le modèle économique de l'université est celui du don conscient, les personnes inscrites à une session exprimant leur appréciation par une participation libre.

Ce système économique du don cultive l'esprit de générosité, la première des vertus, tout en donnant à chacun accès à l'enseignement, où qu'il soit, à son rythme et sans contraintes pécuniaires et en permettant à la Buddha University un bon fonctionnement avec une transmission de qualité.





INFORMATIONS SESSIONS

Pour toute information sur les sessions contactez-nous :

contact@buddha.university

+33(0)6.41.42.89.00

> 2ÈME ÉTAPE POUR LES INSCRIPTIONS EN PRÉSENTIEL

RÉSERVER UN HÉBERGEMENT À SHANGPA KARMA LING



RÉSERVATION SUR WWW.BUDDHA.UNIVERSITY

Via l'inscription à une session ou directement [via l'onglet 'campus résidentiel'](#) de notre site internet.

RÉSERVATION PAR MAIL

 reservations@domaine-avallon.org

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

 +33(0)4.79.25.78.00

Tous les jours de 9h-12h30 et de 14h-17h30 sauf mardi après-midi et mercredi

TYPES D'HÉBERGEMENTS

Différentes possibilités de logements sont proposées : des **logements en chambres simples, doubles ou collectives ou en cellules de retraite**. Il y a également la possibilité de louer des chalets en Airbnb ou de venir en **camping**.

Pour vous accueillir au mieux, nous vous demandons dans la mesure du possible de réserver et régler votre séjour en Aval-lon au moins 10 jours à l'avance.





INFORMATIONS RÉSERVATIONS & HÉBERGEMENTS

Pour toute information contactez-nous :

reservations@domaine-avallon.org

+33(0)4.79.25.78.00

Tous les jours de 9h-12h30 14h-17h30
sauf mardi après-midi et mercredi



Veillez apporter une paire de draps et taies d'oreiller. En cas d'oubli, il est possible de louer un **kit draps-taie d'oreiller**. Il est également conseillé de se munir de bonnes chaussures, de vêtements chauds et confortables et d'une lampe de poche.

Le réseau 4G n'étant pas très bon sur site, il est possible d'avoir une **connexion Wi-Fi** payante.

SEVA (méditation dans l'action) : Une courte participation quotidienne aux tâches de vaisselle, cuisine et nettoyage est intégrée à toutes les sessions. Un tableau indique les noms des personnes prévues pour chaque activité.

Si vous avez une motivation profonde, les **difficultés financières** ne doivent pas être un obstacle. N'hésitez pas à en faire part à la direction de l'institut (direction.avallon@gmail.com).

La **cuisine** est bio, dans la mesure du possible locale et végétarienne.



INSTITUT SHANGPA KARMA LING

Domaine d'Avallon
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard





www.buddha.university

