

Informations

ADHÉSION ANNUELLE (HORS FRAIS DE PARTICIPATION AUX ENSEIGNEMENTS)

Version Abonnement de 135€: Permet de participer aux l'études de texte, aux méditations et aux enseignements

Version Solidaire de 35€: Permet de participer aux études de texte, aux méditations en versant 3€ à chaque participation et aux enseignements

Version Découverte de 10€: Permet uniquement de participer aux enseignements

TARIF CONFERENCES PUBLIQUES

Tarif: 9€

TARIF ENSEIGNEMENT (EN PLUS DE L'ADHESION)

Tarif: 8€/demi-journée

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Pour toute précision, contactez-nous.

MEDITATION DU CALME MENTAL - HORAIRE DE PRATIQUE

Les lundis: 12h30 à 13h30

Les Jeudis: 18h30 à 19h45

Cette pratique est ouverte à tous.

PRATIQUE DE TCHENREZI

Les jeudi soir de 20h00 à 21h00

ETUDE DE TEXTE

Un vendredi sur 2 de 14h00 à 16h00

LORS DES WEEK-END D'ENSEIGNEMENT, À LIEU LE SAMEDI À PARTIR DE 10H00 JUSQU'À 12H00 UNE SÉANCE D'INITIATION À LA MÉDITATION DU CALME MENTAL. LA SÉANCE EST GUIDÉE PAR L'ENSEIGNANT ET GRATUITE

DHAGPO Cahors

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo Cahors** est un centre d'études et de méditation bouddhiques. Elle est reliée à l'association **Dhagpo Kagyu Ling** à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements, des pratiques bouddhistes.

La combinaison de **3 ingrédients** permet de s'assurer une bonne progression sur le chemin: **l'étude des enseignements, la méditation et l'action bénéfique.** - Lama Jigmé Rinpoché.

« Il n'existe pas de règles au sujet de ce que nous pouvons souhaiter. Faites de bons souhaits, de beaux souhaits en lien avec ce qui vient du cœur. Il peut s'agir de souhaits pour la paix dans le monde, pour la fin de la maladie, de la famine, de la guerre, pour toutes sortes de choses. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVII^e GYALWA KARMAPA



Dhagpo Cahors

81 rue du château du roi

46000 Cahors

06 79 70 77 34

E-mail : cahors@dhagpo.org

Site web : cahors.dhagpo.org/

DHAGPO Cahors

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE JANVIER À MAI 2025



Photo de couverture: Tojpa © Tojpa Korlo

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 25 janvier à 8h45**Journée Intensive de Méditation**

Journée Intensive de Méditation : Le principe est, par tranche d'une heure, de faire un cycle de 3 méditations de 15' suivi d'une pause de 15' (détente du corps, marche, ...) et de recommencer ! A midi une pause repas partagé sortie du panier...

Cycle 1 : installation à 08h50, Cycle 2 : installation à 09h50, Cycle 3 : installation à 10h50, Cycle 4 : installation à 13h50, Cycle 5 : installation à 14h50, Cycle 6 : installation à 15h50

La méditation proposée est celle de Shiné, dite de "la quiétude". Quelques instructions pour guider les méditations, dans chaque cycle, seront énoncées par un guide.

Par la méditation de la quiétude, nous nous entraînerons ensemble ainsi à reconnaître et ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence.

En fonction de votre disponibilité et de votre motivation, ce jour-là, vous pouvez vous joindre à un cycle en vous installant 10' avant l'heure du cycle fixé et faire autant de cycle que bon vous semble.

Dans le respect des participants d'un cycle, aucun nouvel arrivant ne s'installe pendant un cycle en cours.

Pendant un cycle, comme lors de séances "ordinaires", si la posture est inconfortable, vous pouvez la relâcher et quitter le cycle en cours.

PRATIQUE

OUVERT À TOUS

Samedi 25 janvier à 17h**Initiation Etude de Texte**

En fin d'après-midi, à la suite de la Journée Intensive de Méditation, de 17h00 à 18h00, nous vous proposons l'étude de texte, sur l'ouvrage "Du coussin à la vaisselle" de Lama Jigmé Rinpoché.

L'étude de texte permet de développer la connaissance supérieure issue de l'étude et de la réflexion, et représente une étape nécessaire à l'intégration des enseignements.

Vous êtes tous les bienvenus, débutant ou plus expérimenté !

Le texte sera en vente le jour même au prix de 7€.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 22 février à 8h45**Journée Intensive de Méditation**

Journée Intensive de Méditation : Le principe est, par tranche d'une heure, de faire un cycle de 3 méditations de 15' suivi d'une pause de 15' (détente du corps, marche, ...) et de recommencer ! A midi une pause repas partagé sortie du panier

Cycle 1 : installation à 08h50, Cycle 2 : installation à 09h50, Cycle 3 : installation à 10h50, Cycle 4 : installation à 13h50, Cycle 5 : installation à 14h50, Cycle 6 : installation à 15h50

La méditation proposée est celle de Shiné, dite de "la quiétude". Quelques instructions pour guider les méditations, dans chaque cycle, seront énoncées par un guide.

Par la méditation de la quiétude, nous nous entraînerons ensemble ainsi à reconnaître et ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence.

Vous pouvez vous joindre à un cycle en vous installant 10' avant l'heure du cycle fixé et faire autant de cycle que bon vous semble.

PRATIQUE

OUVERT À TOUS

Samedi 22 février à 17h**Initiation Etude de Texte**

En fin d'après-midi, à la suite de la Journée Intensive de Méditation, de 17h00 à 18h00, nous vous proposons l'étude de texte, sur l'ouvrage "Du coussin à la vaisselle" de Lama Jigmé Rinpoché.

L'étude de texte permet de développer la connaissance supérieure issue de l'étude et de la réflexion, et représente une étape nécessaire à l'intégration des enseignements.

Vous êtes tous les bienvenus, débutant ou plus expérimenté !

Le texte sera en vente le jour même au prix de 7€.

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 4 avril à 20h**Apprivoiser le changement**

Il y a une constante dans nos vies : tout change sans cesse. Nous ne le voyons pas toujours et nous ne voulons parfois pas l'accepter. Les changements que nous éprouvons peuvent être réjouissants ou douloureux, prévus ou inattendus, mais tous peuvent devenir le moteur de notre transformation. Cette conférence puise dans les enseignements du Bouddha les ressources pour nous amener à apprivoiser le changement et faire de l'impermanence une alliée.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 5 avril de 14h à 17h**et dimanche 6 de 10h à 12h et de 14h à 17h****L'histoire du bouddhisme**

Le chemin bouddhique consiste à cultiver une vue, une méditation et une conduite spécifiques. Pour s'engager avec confiance sur un tel chemin, la connaissance de la tradition à laquelle il appartient est nécessaire. C'est pourquoi l'enseignant va d'abord présenter la tradition bouddhique et son histoire. Cet enseignement constitue une base pour la pratique bouddhique dans ses trois aspects : l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien.

Intervenant : Nyima



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 9 mai à 20h**Vivre le stress autrement**

Le stress fait souvent partie intégrante de notre vie. Les responsabilités que nous avons à assumer, l'environnement parfois difficile à vivre, nos attentes et nos exigences sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures. Dans ces conditions, nous avons beaucoup de difficultés à nous adapter aux situations, ce qui génère de nombreuses souffrances. Comment le stress prend-il place? Quels sont ses effets? Quels remèdes à notre portée existe-t-il? Autant de questions abordées au cours de cette conférence à la lumière des enseignements du Bouddha, afin de rassembler les ressources qui nous permettront de vivre le changement sans la pression du stress.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 10 mai de 14h à 17h**et dimanche 11 de 10h à 12h et de 14h à 17h****Les 4 vérités des êtres nobles**

Le chemin de discernement auquel nous invite le Bouddha nous fait prendre conscience de la réalité de notre situation pour nous emmener sur une voie de libération. C'est le sens des quatre vérités des êtres nobles. Les deux premières vérités, celle du mal-être et celle de l'origine de ce mal-être, nous amènent à comprendre les conditions que nous rencontrons et les stratégies que nous déployons pour y faire face. Les deux vérités suivantes, celle de la cessation du mal-être et celle du chemin, consistent en la mise en œuvre des moyens qui permettent de dissiper ce qui nous entrave afin d'actualiser la clarté présente en chacun. C'est autour de ce premier enseignement du Bouddha que sont structurés tous les autres, c'est pourquoi il est le fondement de toutes les écoles bouddhiques.

Intervenant : Lama Dorjé Puntso

