

Informations

HORAIRES DES PRATIQUES

Méditation de la détente et de la vigilance

Un Lundi sur deux de 12h30 à 13h30 et tous les Jeudis: 18h30 à 19h30

Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de tchenrezi

Les Jeudis soir de 19h45 à 20h30

Etude de texte

Un Vendredi sur deux de 15h30 à 17h30

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

ADHÉSION ANNUELLE (HORS FRAIS DE PARTICIPATION AUX ENSEIGNEMENTS)

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

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

Découverte : 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. Contactez-nous et nous trouverons une solution ensemble.

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.

« La combinaison de trois ingrédients permet de s'assurer une bonne progression sur le chemin : l'étude des enseignements, la méditation et l'action bénéfique. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



Dhagpo Cahors
81 rue du château du roi
46000 Cahors

07 67 10 27 24

E-mail : cahors@dhagpo.org

Site web : cahors.dhagpo.org/

DHAGPO Cahors

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE FÉVRIER À MAI 2026

Photo de couverture : Peinture - © Dhagpo Kundreul Ling / Photos - Tokpa © Tokpa Karlo



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 21 février à 8h45

Journée Intensive de Méditation - Février 2026

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 !

Cycle 1 : installation à 08h50

Cycle 2 : installation à 09h50

Cycle 3 : installation à 10h50

Pause repas partagé sortie du panier, café, sieste,

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

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 27 mars à 20h

L'amour au-delà de l'attachement

Avoir des relations riches est essentiel pour chacun. Pourtant, la force de l'attachement associée à l'amour rend souvent les rapports complexes et émotionnels. De même, les relations évoluent au fil du temps et notre capacité d'adaptation est parfois mise à mal. Ce stage nous donne les moyens de revisiter nos relations afin de les rendre fertiles et bienveillantes.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 28 mars de 14h à 17h

et dimanche 29 de 10h à 12h et de 14h à 17h

De la générosité à la sagesse, les six paramitas

La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. L'application de ces qualités éveillées (skt. paramitas) fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits : le sien et celui des autres. L'enseignement nous introduit au sens des paramitas du point de vue relatif et nous indique comment les mettre en œuvre au quotidien.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Lieu : Dhagpo Cahors - 81 rue du château du roi , Cahors



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mardi 26 mai, mercredi 27 et jeudi 28

de 20h à 22h

Dévoiler la nature de Bouddha

Chaque être possède la nature de Bouddha, une pureté fondamentale libre de toute souillure. Cette réalité profonde nous échappe pourtant, car elle est voilée, obscurcie par des habitudes mentales, des émotions perturbatrices, et des conceptions erronées quant à la réalité.

Au cours de ces trois soirées, nous explorerons progressivement ces sources de confusion et de mal-être, la façon dont elles se manifestent dans notre quotidien, puis les divers moyens de les reconnaître et d'y remédier pour enfin laisser place à notre vraie nature, que l'on nomme bouddhéité.

Intervenant : Dominique Thomas

Lieu : Dhagpo Cahors - 81 rue du château du roi , Cahors



Écouter, réfléchir et méditer

Dhagpo Cahors offre la possibilité à chacun de mettre en œuvre au quotidien les trois aspects de la pratique bouddhiste :

Écouter des enseignements
Réfléchir à la philosophie bouddhiste

Méditer découverte et approfondissement

La méditation est un entraînement à la non-distraction de l'esprit. Nous nous entraînons à ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence. L'esprit est ainsi conscient, présent à lui-même.

LA PRATIQUE BOUDDHIQUE: TROIS ENTRAÎNEMENTS INDISSOCIABLES

- **La conduite** : basée sur la compréhension, elle consiste à abandonner les actes nuisibles et à cultiver les actes bénéfiques afin de créer des conditions de vie propices au chemin vers l'affranchissement du mal-être et de l'insatisfaction.
- **La méditation ou introspection** : elle présente deux aspects, la quiétude mentale et la vision supérieure. **La quiétude mentale** consiste à tourner le regard vers l'intérieur et à s'entraîner à demeurer dans l'état naturel de l'esprit, libre de toute agitation. Sur cette base, **la vision supérieure** mène à une connaissance directe de la véritable nature de l'esprit et des phénomènes.
- **Le discernement issu de l'écoute, de la réflexion et de la familiarisation** : il dissipe progressivement toute méprise quant à la nature véritable de l'esprit et des phénomènes