

ENSEIGNEMENT

Du samedi 9 mai à 10h30 au dimanche 10 à 17h

### Aborder le Vajrayana

Après avoir présenté les approches communes et spécifiques aux trois "véhicules" du bouddhisme, le lama éclaircira les conditions pour pratiquer le Vajrayana (véhicule de diamant) de manière adéquate.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 16 mai à 10h30 au dimanche 17 à 17h

### Vivre au présent...

Reconnaître, accepter et pacifier les émotions et les pensées contradictoires qui nous empoisonnent afin de vivre avec simplicité ce qui se présente : tel est le fruit de la méditation.

**Intervenant :** Lama Nyima  
Bouddhisme au quotidien.



ENSEIGNEMENT

Du samedi 30 mai à 10h30 au dimanche 31 à 17h

### Précieux conseils de pratique sur la voie

Composé par Gampopa pour ses disciples fortunés, le « rosaire des bijoux de la sublime voie » aborde tous les aspects de la voie du Bouddha afin d'exposer clairement ce qu'il est bon d'adopter et de rejeter.

**Intervenant :** Khenpo Chöchok  
Stage avec traducteur.



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 6 juin à 10h30 au dimanche 7 à 17h

### Le karma : un processus de transformations

Le karma n'est pas une fatalité ! Travailler sur notre propre esprit nous conduit à nous défaire progressivement de l'emprise des événements afin de les approcher de manière plus constructive et créative.

ÉVÈNEMENT

OUVERT À TOUS

Du jeudi 11 juin à 10h au dimanche 14 à 16h

### Retraite de méditation

Occasion de renforcer notre pratique et les liens dans la « sangha » de Perpignan, cette retraite collective de méditation aura lieu dans un endroit paisible et propice, sur le plateau de Sault (11) à Belvis.

**Intervenante :** Lama Kemtcho

Sur inscription préalable (formulaires disponibles en cours d'année).



# DHAGPO Perpignan

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

## HORAIRES DES STAGES

Lors d'un week-end d'enseignement, les horaires sont les suivants :

- Samedi et dimanche, de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h, avec une pause l'après-midi.
- Méditation guidée le samedi matin, de 9h à 10h.

## TARIFS

Stages sans traducteurs :

- Demi-journée : 8 euros (adhérents), 11 euros sinon
- Journée : 15 euros (adhérents), 20 euros sinon

Stages avec traducteur (intervenant tibétain) :

- Demi-journée : 13 euros (adhérents), 15 euros sinon
- Journée : 19 euros (adhérents), 25 euros sinon

## MISE EN PLACE

Le bon déroulement du stage est assuré par différents bénévoles (référent, aide au ménage, au repas...). Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.



Dhagpo Perpignan  
35 rue Georges Courteline  
66000 Perpignan - France

04 68 34 43 10

perpignan@dhagpo.org  
perpignan.dhagpo.org

# DHAGPO Perpignan

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE OCTOBRE 2019 À AVRIL 2020



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 18 octobre 2019 à 19h30****Pourquoi méditer ne suffit pas ?**

Si la pratique régulière de la méditation assise offre de nombreux bienfaits désormais de mieux en mieux connus de tous : détente, équilibre émotionnel, santé... celle-ci ne permet pas à elle seule de mener une transformation en profondeur capable de nous conduire vers une paix beaucoup plus stable et durable. En inscrivant cet exercice dans la perspective d'une voie spirituelle, en modifiant progressivement notre vision du monde et de l'existence, chaque action de notre vie quotidienne peut trouver un sens nouveau et contribuer, dans une dynamique de renforcement mutuel avec la pratique méditative, à nous libérer de tout mal-être.

ENSEIGNEMENT

**Du samedi 19 octobre à 10h30 au dimanche 20 à 17h****Préparer son esprit**

Plusieurs conditions sont nécessaires pour s'engager au cœur de l'entraînement de l'esprit : cultiver une aspiration profonde, trouver la direction qui oriente notre parcours et les moyens d'avancer pas à pas...

**Intervenant :** Lama Namdak**Cycle :** l'entraînement de l'esprit (Lodjong)

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Du samedi 16 novembre à 10h30 au dimanche 17 à 17h****Milarepa : la vie, les chants**

Lama Tréhor poursuivra l'enseignement autour du célèbre yogi du 11ème siècle, dont les « poèmes », expression spontanée de son éveil, représentent une source d'inspiration pour tous les pratiquants.

**Intervenant :** Lama Tréhor

Stage avec traducteur.



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Du samedi 30 novembre à 10h30 au dimanche 1 décembre à 17h****Vacuité et compassion**

Le « moi », le bonheur, la souffrance ainsi que tout le reste, n'ont pas la réalité que nous leurs attribuons, bien que nous en fassions l'expérience. C'est en reconnaissant cette absence de réalité propre que la pratique de l'échange de soi-même avec autrui peut agir comme chemin de libération.

**Intervenante :** Lama Shérab Kunzang**Cycle :** l'entraînement de l'esprit (Lodjong)

ENSEIGNEMENT

**Du mardi 21 janvier à 18h30 au jeudi 23 à 21h****Les 12 liens d'interdépendance**

La description des êtres et du monde au travers des douze liens interdépendants nous permet de dissiper les croyances liées aux extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme afin de progresser sur le chemin de la libération.

**Intervenant :** Un Acharya (un érudit Tibétain)

Il est nécessaire d'être familiarisé avec certaines notions de la philosophie bouddhiste afin de pouvoir suivre ce stage d'approfondissement.

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 31 janvier à 19h30****Mort et incarnation sur la voie bouddhiste**

Parce que la vie nous semble être une continuité, la rupture de la mort nous bouleverse profondément. Dans la vision bouddhiste, la vie continue en effet : ce sont les naissances et les morts qui se succèdent, l'impermanence étant présente à chaque instant. Lama Shédroup nous offrira une présentation de cette perspective ainsi que des méthodes contenues dans l'enseignement du Bouddha qui permettent de faire face à cette réalité douloureuse et de venir en aide à autrui lorsqu'un proche ou un ami vient à nous quitter.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Du samedi 1 février à 10h30 au dimanche 2 à 17h****La mort : les clefs d'un processus**

La manière d'effectuer le passage de la mort est d'une grande importance... : l'aspect concret n'est pas à négliger, le contexte médical évoluant, mais surtout, comment préparer ce moment d'un point de vue spirituel ?

**Intervenant :** Lama Shédroup

Bouddhisme au quotidien.



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Du samedi 29 février à 10h30 au dimanche 1 mars à 17h****Les émotions**

Là où il y a de la vie, il y a de l'émotion ! Mais dans quelle direction les émotions nous entraînent elles ? Il ne s'agit pas ici de juger ou réprimer, mais repérer leur présence et les identifier nous amène peu à peu vers plus de discernement et de sérénité.

**Intervenant :** Lama Puntso

Bouddhisme au quotidien.



ATELIER

OUVERT À TOUS

**Du samedi 21 mars à 10h30 au dimanche 22 à 17h****Shen Zhen Qi Gong**

Combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisation, le Shen Zhen Qi Gong vise à faire circuler l'énergie, le Qi, en douceur. Le corps devient souple, fort et harmonieux. Une pratique régulière permet de calmer les émotions perturbatrices : stress, nervosité, colère... et de renforcer le système immunitaire.

**Intervenant :** Karma Tsultim Namdak

Stage passerelle, Limité à 30 personnes, sur inscription.



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 3 avril à 19h30 à 21h****Le chemin du cœur mène à la paix de l'esprit**

La bienveillance, l'amour et la compassion ne sont pas des qualités bénéfiques uniquement pour ceux qui en sont l'objet mais elles constituent aussi le meilleur moyen de développer la paix de l'esprit, d'où découlera naturellement une plus grande ouverture aux autres et aux situations. Ces qualités sont centrales dans l'enseignement du Bouddha, car elles nous mènent à notre véritable nature. Comment faire alors pour emprunter et suivre ce chemin du cœur ?

ENSEIGNEMENT

**Du samedi 4 avril à 10h30 au dimanche 5 à 17h****Transformer les difficultés en voie d'éveil**

« Lorsque le monde est rempli de négativité, transforme l'adversité en chemin d'éveil » : à travers différents « slogans », l'entraînement de l'esprit nous aide à relier toutes les circonstances de notre existence, favorables ou défavorables, à la pratique spirituelle.

**Intervenante :** Lama Teundroup**Cycle :** "L'entraînement de l'esprit"

ENSEIGNEMENT

**Du samedi 25 avril à 10h30 au dimanche 26 à 17h****Les quatre attachements**

Si tu t'attaches à cette vie, tu n'es pas un pratiquant du Dharma. Si tu t'attaches à l'existence cyclique, tu n'as pas le renoncement. Si tu t'attaches à ton propre bien, tu n'as pas l'esprit d'éveil. Si tu t'attaches à tes croyances, tu n'as pas la vue.

**Intervenant :** Khenpo Ngédeun

Stage avec traducteur.

