

ENSEIGNEMENT

Du samedi 24 avril à 10h30 au dimanche 25 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.



ATELIER

OUVERT À TOUS

Du samedi 1 mai à 10h30 au dimanche 2 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.



ENSEIGNEMENT

Du samedi 8 mai à 10h30 au dimanche 9 à 17h

Précieux conseils de pratique sur la voie

Composé par Gampopa pour ses disciples fortunés, le « rosaire des joyaux 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 5 juin à 10h30 au dimanche 6 à 17h

Les souhaits

Le Bouddha a expliqué que rien ne peut se déployer sans avoir d'abord pris place dans l'esprit. C'est le sens des souhaits : semer des graines et générer des causes justes. Le lama nous explique comment rassembler les conditions pour formuler des souhaits bénéfiques : l'intention, la formulation, le sens, ainsi que la manière de leur donner de la force, pour ainsi avoir les moyens d'intégrer les souhaits à notre pratique spirituelle dans chaque situation du quotidien.

Intervenant : Droupla Bruno
Bouddhisme au quotidien

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



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 2020 À JUIN 2021



Photo de couverture : Peinture - © DKL - Gérard Muguet / Photos - © Gérard Truffandier

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 2 octobre à 18h30**Fatalité ou libre arbitre : que dit le Karma ?**

L'enseignement sur le karma, tel que donné par le Bouddha, nous permet de comprendre le sens de notre vécu sans tomber dans les deux conceptions extrêmes d'un fatalisme sans recours ou d'une totale liberté. La compréhension de la dynamique de la loi universelle des causes et des effets nous aide dès lors à faire les choix adéquats afin de cultiver les conditions favorables, pour le présent et pour l'avenir.

Salle des Libertés, rue Bartissol (proche Castillet) à Perpignan

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 3 octobre à 10h30 au dimanche 4 à 17h**Le Karma, clef de la souffrance**

Dans le premier enseignement du Bouddha, le karma est présenté comme l'origine de toute forme d'expérience à venir. C'est une action, née d'une intention qui colore notre quotidien et conditionne le futur. Comment éviter la souffrance, comment obtenir le bonheur, tout cela repose dans le fait de prendre soin de son karma. Toute la pratique bouddhiste se ramène à cette activité : c'est le chemin qui mène à la cessation de toute souffrance.

Intervenant : Lama Namdak
Philosophie bouddhiste

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 31 octobre à 10h30 au dimanche 1 novembre à 17h**Fertiliser l'esprit**

L'enseignement du Bouddha aborde les émotions qui perturbent l'esprit et sont une entrave sur la voie de la libération. Il identifie aussi les états d'esprit qui fertilisent le chemin spirituel, nourrissent la compassion et amènent à plus de clarté. Ce stage explore ces états d'esprit bénéfiques et explique comment cultiver, au travers de l'éthique, de la méditation et du discernement, les qualités sources de libération pour soi et pour les autres.

Intervenant : Lama Puntso
Bouddhisme au quotidien

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



ENSEIGNEMENT

Du samedi 28 novembre à 10h30 au dimanche 29 à 17h**Les souhaits de Samantabhadra**

Trehor Lama présentera cette année la prière de souhaits de conduite excellente de « Samantabhadra », l'un des grands bodhisattvas contemporains du Bouddha. Cette prière rassemble et décrit tous les aspects de l'esprit d'éveil, toutes les qualités développées sur le chemin des bodhisattvas.

Intervenant : Lama Tréhor

Etre engagé dans la pratique bouddhiste est nécessaire.

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 5 décembre à 10h30 au dimanche 6 à 17h**Transformer l'adversité en voie d'éveil**

« Lorsque le monde est rempli de négativité, transforme l'adversité en chemin d'éveil » : sur la base de cette instruction principale, complétée par différents autres slogans, l'entraînement de l'esprit offre une perspective, celle de la vacuité de tous les phénomènes, ainsi que des méthodes pour relier toutes les circonstances de notre existence, favorables ou défavorables, à la pratique spirituelle. Les soi-disant obstacles deviennent le ferment des qualités éveillées.

Cycle : l'entraînement de l'esprit (Lodjong)

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 12 décembre à 10h30 au dimanche 13 à 17h**La méditation**

La méditation est d'abord un entraînement à la non-distraktion de l'esprit menant à la clarté. Celle-ci permet de comprendre en profondeur le sens des enseignements du Bouddha que nous pouvons alors assimiler et mettre en oeuvre de manière juste. Le stage nous introduit à la pratique méditative - la méthode et les techniques - ainsi qu'aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

Intervenant : Lama Guetso
Pratique de la méditation

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 22 janvier à 18h30**L'amour au-delà de l'attachement**

Savons-nous vraiment aimer ? Le plus souvent, notre possessivité, notre saisie, la puissance de notre attachement font écran entre nous-même et autrui. L'enseignement du Bouddha nous invite à dépasser nos fonctionnements habituels pour nous ouvrir à la richesse de la relation et de l'échange.

Conférence organisée Salle des Libertés (proche Castillet) à Perpignan

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 23 janvier à 10h30 au dimanche 24 à 17h**Relation à soi, relation à l'autre**

Être vivant, c'est être en relation. Nos relations, qu'elles soient familiales, amicales ou professionnelles, demandent bien souvent à être revisitées. Comment insuffler du spirituel dans nos relations ? Comment trouver sa place et laisser sa place à l'autre ? Comment sortir de la culpabilité et des attentes qui entravent notre capacité à être présent aux autres et à nous-même ? Autant de questions que nous explorons à partir de l'enseignement du Bouddha.

Intervenant : Lama Shédroup
Bouddhisme au quotidien

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 13 février à 10h30 au dimanche 14 à 17h**Cultiver la compassion**

La bienveillance envers autrui est sans doute la qualité dont nous avons tous, individuellement et collectivement, le plus besoin. Lama Kunkyab montrera comment cultiver cette intention altruiste à travers différentes réflexions et pratiques dans le contexte du chemin du bodhisattva ; celui-ci réunit à la fois l'activité bénéfique (la bodhicitta relative) et la connaissance de la nature illusoire de la réalité (la bodhicitta ultime).

ENSEIGNEMENT

Du samedi 20 février à 10h30 au dimanche 21 à 17h**Tchenrezi, pratique du Vajrayana**

Dans une logique de continuité et d'approfondissement du week-end précédent, ce stage sera principalement consacré à la mise en oeuvre d'un moyen particulièrement puissant pour cultiver la compassion, celui du rituel de Tchenrezi. Bien que facile d'accès, cette méditation nécessite un minimum de compréhension du contexte singulier dans lequel elle s'inscrit, celui du « véhicule de diamant » ou Vajrayana du bouddhisme tibétain.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Etre engagé dans la pratique bouddhiste est nécessaire

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 3 avril à 10h30 au dimanche 4 à 17h**Quand la vie devient la voie**

Comment l'entraînement de l'esprit peut-il progressivement imprégner notre existence à tous moments, y compris à l'instant crucial de notre mort et comment repérer la progression de notre pratique ? Pour répondre à cette question, Lama Tcheudreun expliquera certains préceptes spécifiques propres à la méthode de « Lodjong », tout particulièrement ceux qui traitent des cinq forces : résolution, familiarisation, graines de vertu, renoncement et souhaits.

Cycle sur l'entraînement de l'esprit (Lodjong)

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 10 avril à 10h30 au dimanche 11 à 17h**Garder le cap de la pratique**

L'étude des 6ème et 7ème points de l'entraînement de l'esprit permet de garder à l'esprit les engagements à préserver, les chausse-trappes à éviter, les conseils à mettre en oeuvre. En parcourant les différents préceptes énumérés par Tchekawa Yéshé Dorjé et les commentaires de Shamar Rinpoché, le stage nous aidera à mieux comprendre comment orienter tous nos comportements et nos actes vers l'éveil en toute circonstance.

Intervenante : Lama Tcheudreun

Cycle sur l'entraînement de l'esprit (Lodjong)

Lieu : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

