

# Informations

## TARIFS DE ÉVÉNEMENTS

### Méditations guidées

Sessions de découverte proposées aux non adhérents

### Enseignements

Durée de l'événement	Tarif adhérent	Tarif non adhérent
Demi-journée - stage sans traducteur	8 €	11 €
Journée - stage sans traducteur	15 €	20 €
Demi-journée - stage avec traducteur	13 €	15 €
Journée - stage avec traducteur	20 €	25 €

Un pass annuel permet d'assister à tous les stages ; il est au tarif de 280 €, payable en 1 à 7 fois.

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

## ADHÉSIONS

### Adhésion annuelle

48 € payable en 1 à 3 fois.

L'adhésion est requise pour participer aux pratiques en semaine, hors une à deux semaines de découverte, et pour faire des emprunts à la médiathèque. En guise de découverte également, un tarif non adhérent est proposé afin de pouvoir assister aux enseignements. Les conférences sont ouvertes à tous, une participation de 5 € peut être demandée.

## HORAIRE DES PRATIQUES

### Méditation de pacification de l'esprit

Tous les **Samedis à 9 h** (tout public), tous les **lundis à 14 h 30** et tous les **mercredis à 18 h 30** - Durée 1 h

### Pratique de Tchenrezi

Tous les **lundis à 16 h** et tous les **mardis à 18 h 30** - Durée 1 h

### Pratique de Dorj Sempa

Tous les **lundis à 13 h 30** - Durée 1 h (sous réserve)

### Pratique de Tara Verte

Tous les **premiers samedi du mois à 8 h 30** - Durée 1 h 30

### Pratique du Gourou Yoga du XVIème Karmapa

Les **jours de düchen (fêtes bouddhistes) à 18 h 30** - Durée 1 h

### Groupes d'études

Plusieurs groupes se réunissent régulièrement pour étudier des textes clés. Se renseigner sur place pour connaître les thèmes et les horaires.

Ouverture du centre 15 minutes avant.

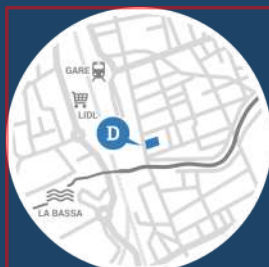
# DHAGPO Perpignan

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **KTT de Perpignan (Dhagpo Perpignan)** 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 et le prêt de livres sur le bouddhisme.

« Un Centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



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 SEPTEMBRE 2021 À JUIN 2022



Photo de couverture : TÖkpa © Tökpa Kario

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 18 septembre à 10h30 au dimanche 19 à 17h**  
**Approche bouddhiste sur le deuil**

La perte d'un proche ainsi que toute situation de perte ou de rupture sont douloureuses, suscitant culpabilité, colère, tristesse. Selon l'enseignement du Bouddha, la source de ce mal-être tient dans le fait que nous nous attachons à des êtres, à des situations, sans considérer leur impermanence.

**Intervenante** : Anila Trinlé  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 9 octobre à 10h30 au dimanche 10 à 17h**  
**La nature de Bouddha**

La libération de toute souffrance et l'actualisation de toutes les qualités de l'être est chose possible : c'est la réalisation de la nature parfaite de l'esprit appelée encore nature de bouddha. Cette nature est présente en chacun d'entre nous ; il ne nous reste plus qu'à nous mettre en chemin pour la révéler.

**Intervenant** : Lama Namdak  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 20 novembre à 10h30 au dimanche 21 à 17h**  
**Milarepa, la vie, les chants**

Lama Tréhor poursuivra l'enseignement autour du célèbre yogi Milarepa, dont les « poèmes », expression spontanée de son éveil, représentent une source d'inspiration pour tous les pratiquants. Lama Tréhor commentera ces "Cent mille chants", un ouvrage formé de 72 chapitres, répartis en trois parties, qui rassemble les enseignements donnés par Milarepa pendant les trente années de sa vie de maître spirituel.

**Intervenant** : Lama Tréhor  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 27 novembre à 10h30 au dimanche 28 à 17h**  
**La méditation**

La méditation est un entraînement à la non-distraction de l'esprit qui mène à la clarté. L'esprit est ainsi conscient, présent à lui-même. Cette clarté permet de comprendre en profondeur le sens des enseignements du Bouddha afin de pouvoir progressivement les intégrer et les mettre en oeuvre. Ce stage nous introduit à la pratique méditative –la méthode et les techniques–, aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme.

**Intervenant** : Lama Dorjé Puntso  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 4 décembre à 10h30 au dimanche 5 à 17h**  
**La précieuse existence humaine**

L'expérience humaine est précieuse car c'est à travers elle que nous pourrons réaliser la nature de cette existence, la nature de la réalité que nous vivons au quotidien et répondre ainsi aux questions fondamentales sur l'origine, le sens et la finalité de cette vie, ce qui n'est pas possible dans d'autres formes d'existence.

**Intervenant** : Lama Dorjé Puntso  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

CONFÉRENCE OUVERT À TOUS

**Vendredi 21 janvier de 19h30 à 21h**  
**Changer de regard sur le stress**

De nos jours, le stress est une difficulté dans nos vies. Les responsabilités que nous avons à assumer, nos attentes et exigences, l'environnement parfois difficile à vivre sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures. En quoi la réflexion et la méditation peuvent-elles être des aides précieuses? Comment l'enseignement du Bouddha peut-il nous aider, aujourd'hui, à nous adapter à ces situations difficiles ?

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 22 janvier à 10h30 au dimanche 23 à 17h**  
**Vivre les peurs autrement**

Les peurs peuvent être une entrave à la réflexion, à l'action et à l'ouverture. En situation de crise, elles deviennent angoisse ou panique. L'enseignement du bouddha ne sépare pas la peur de l'espoir : les deux sont au cœur de nos fonctionnements. Que faire alors de nos peurs, de nos espoirs ? Comment en faire un matériau de transformation, de libération ?

**Intervenant** : Lama Shédroup  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 2 avril à 10h30 au dimanche 3 à 17h**  
**Le précieux ornement de la libération**

Dans le cadre du cycle d'enseignement donné sur plusieurs années sur le centre, Khenpo Chöckok reprendra les premiers chapitres du « Précieux ornement de la libération » abordés cette année pour en livrer les éléments clés en vue de nourrir l'étude, la réflexion et la méditation des pratiquants. Rédigé par Gampopa, le moine de Dhagpo considéré comme le fondateur de la lignée Karma Kagyü, cet ouvrage incontournable s'appuie sur les principaux enseignements issus du Bouddha et des grands maîtres du passé afin de dessiner une voie progressive vers l'éveil.

**Intervenant** : Khenpo Chöchok  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 30 avril à 10h30 au dimanche 1 mai à 17h**  
**Les quatre sceaux du Dharma**

Si le Bouddha a usé d'une grande variété de méthodes pour guider les êtres vers l'éveil – on parle de 84 000 enseignements – il existe quatre assertions qui garantissent, tel un sceau royal, l'authenticité d'un exposé bouddhiste et résument l'essence de tous ces enseignements. Khenpo Ngédeun détaillera le sens de ces quatre sceaux : tous les phénomènes composés sont, par nature, impermanents ; tous les phénomènes contaminés sont, par nature, souffrance ; tous les phénomènes sont vides et dénués d'existence inhérente ; le nirvana est un état de paix absolue.

**Intervenant** : Khenpo Ngédeun  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 7 mai à 10h30 au dimanche 8 à 17h**  
**Le refuge**

Le refuge dans les trois joyaux, que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha, constitue la porte d'entrée de la voie bouddhiste. Durant ce week-end, il s'agira de comprendre ce que sont ces trois joyaux et comment, par la confiance, nous pourrons nous relier à eux tout au long de notre chemin vers l'éveil.

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 14 mai à 10h30 au dimanche 15 à 17h**  
**L'impermanence**

Le Bouddha a enseigné que tous les phénomènes composés sont impermanents. Cette réalité nous touche, ainsi que tous les êtres, sans que nous en ayons le contrôle. En comprenant les détails de ce processus, nous verrons durant le week-end comment faire de celui-ci un moteur de notre existence.

**Intervenant** : Lama Deundam  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

**Du samedi 4 juin à 10h30 au dimanche 5 à 17h**  
**Les maux du samsara et le fruit des actes**

Difficultés, insatisfactions, souffrances : lorsque l'on contemple tous les maux des êtres plongés dans le cycle des existences peut naître l'aspiration profonde à trouver le moyen de s'en affranchir. Mais en cherchant la cause essentielle de ce mal-être, nous comprenons qu'elle provient des voiles sans cesse alimentés par nos actions du corps, de la parole et de l'esprit ; vient alors la résolution de prendre soin de chacun de ses actes !

**Intervenante** : Lama Tcheudreun  
**Lieu** : Dhagpo Perpignan - 35 rue Georges Courteline, Perpignan

