

Informations

TARIFS DE ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Participation de 3€.

Conférences et enseignements

| Durée de l'événement | Tarif normal | Tarif réduit |
|----------------------------|--------------|--------------|
| 1 demi-journée ou soirée | 8€ | 5€ |
| 2 demi-journées ou soirées | 15€ | 9€ |
| 3 demi-journées ou soirées | 21€ | 13€ |
| 4 demi-journées ou soirées | 26€ | 17€ |

Si vous souhaitez participer partiellement à l'événement, le tarif à la demi-journée ou à la soirée s'applique soit 8€ (ou 5€ en tarif réduit).

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

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle

120€ payable en 1 à 4 fois.

L'adhésion est requise pour participer aux pratiques proposées et faire des emprunts à la médiathèque. Cependant, vous pouvez participer ponctuellement à la méditation du lundi, du mercredi ou du jeudi sans être adhérent (3€ par séance). Le premier mois de pratique est offert. L'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et enseignements.

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation par la détente et la vigilance

Tous les lundis à 20h - Durée 1h et tous les jeudis à 18h - Durée : 45 min
Cette pratique est ouverte à tous.

Méditation du mercredi matin

Tous les mercredis matin à partir de 7h30 - Durée : 1h
Cette pratique est ouverte à tous.

Découverte de la méditation

Le 1er jeudi du mois à 17h - Durée : 30 min
Pour les nouveaux participants.

Pratique de Tchenrezi

Tous les vendredis (sauf le 1er) à 18h - Durée 1h

Pratique de Tara Verte

Le 1er vendredi à 18h et le 3e dimanche du mois à 10h - Durée 1h30

Pratique de Sangyé Menla

Le 3e mardi du mois à 15h - Durée 1h

Groupe d'Étude #1 : La vacuité

Le 2e mercredi du mois à 20h - Durée 1h30

Groupe d'Étude #2 : La nature de Bouddha

Le 4e jeudi du mois à 20h - Durée 1h30

Ouverture du centre 15 minutes avant.

DHAGPO Albi

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **KTT de L'albigeois (Dhagpo Albi)** 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



Association du KTT de l'albigeois
16, rue de la Caussade
81000 Albi - France

Sylvie : 06 76 78 76 53
Antoine : 07 77 97 37 55

albi@dhagpo.org
www.albi.dhagpo.org

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

DHAGPO Albi

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2020 À JUIN 2021



Photo de couverture : Tokpa © Tokpa Korta

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

ÉVÉNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 26 septembre de 10h à 17h
Journée portes ouvertes : Découverte de la méditation et de la philosophie bouddhique

Le centre est ouvert pendant une journée pour répondre à vos questions et vous donner des explications pour apprendre la posture de la méditation. Une sélection de livres et de magazines seront en libre consultation. À cette occasion, nous vous proposons de partager un déjeuner participatif à partir de 12h.

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 2 octobre de 20h30 à 22h30
Comment apprivoiser les richesses de la bienveillance et de la compassion ?

Dans la tradition bouddhiste, la compassion est fondée sur une compréhension du fonctionnement des êtres et le souhait de les voir libres de leur souffrance et de ses causes. Nous verrons comment clarifier les différentes dimensions de la relation à l'autre et identifier les ressources afin de cultiver un état d'esprit bienveillant.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 3 octobre de 10h30 à 12h
Découverte de la méditation

Notre mental est sans cesse agité par le flot des pensées et des émotions perturbatrices. Cet état nous empêche de vivre pleinement l'instant présent en toute clarté et sérénité. Au travers de la pratique de la méditation, nous apprenons progressivement à dénouer les noeuds de l'esprit pour en contempler sa nature véritable.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 3 octobre de 14h à 17h
et dimanche 4 de 10h à 12h et de 14h à 17h
Développer l'esprit d'éveil : la bodhicitta

« La bienveillance et la compassion sont des qualités inhérentes à la nature humaine. (...) Elles naissent d'une compréhension profonde et personnelle et non d'un ressenti affectif. » (Lama Jigmé Rinpoché) C'est en comprenant notre propre fonctionnement que nous pouvons comprendre les autres. Peut alors apparaître ce que l'on appelle l'esprit d'éveil : il commence par une intention et se traduit par la capacité croissante d'aider concrètement les autres. Les conditions à rassembler pour développer l'esprit d'éveil sont expliquées durant ce week-end.

Intervenant : Lama Kunkyang Dordjé



RETRAITE

OUVERT À TOUS

Du jeudi 4 février à 17h au dimanche 7 à 17h
Développer stabilité et discernement : Perfections de la méditation et de la sagesse

La méditation rend l'esprit stable, lucide et capable de s'atteler sans distraction à des tâches souhaitées. Le discernement permet de dissiper la brume de la confusion et voir la nature véritable des choses. Parachevé, il nous libère de la souffrance liée aux émotions perturbatrices et aux croyances sans fondement. Pendant cette retraite de 3 jours, nous allons écouter les enseignements sur les paramitas de la stabilité mentale et du discernement. Nous allons réfléchir au sens de ces paramitas (qualités éveillées) et en développer une meilleure compréhension par la méditation et la mise en application dans notre quotidien.

Intervenant : Droupa Valentin
Sur inscription uniquement (avant le 31/12) : 0777973755.
Lieu : Le Fort Sainte Anne - Le village, Massac-Séran



ÉVÉNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 13 février de 14h à 17h
Losar : Nouvel an tibétain

En tibétain, losar signifie « nouvelle année ». C'est le premier jour de la nouvelle année lunaire selon le calendrier tibétain. Le 12 février 2021 commence ainsi l'année Bœuf-Eau. Vous êtes invités à participer à cet événement au cours duquel nous pratiquerons le rituel de Milarepa (1040-1123). Saint, poète et ermite, il a réalisé l'éveil "en un seul corps et une seule vie". A l'issue de cette pratique, qui fait naître et grandir la dévotion, nous partagerons l'offrande de nourriture (Tsok).

Vous pouvez assister à cette cérémonie gratuite ouverte à tous. Seule la récitation du texte nécessite d'avoir pris refuge.

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 5 mars de 20h30 à 22h30
Le Chemin du cœur mène à la paix de l'esprit

Bienveillance, amour et compassion sont des qualités qui génèrent les 2 bienfaits (pour soi et pour l'autre) et le meilleur moyen de développer la paix de l'esprit. De cette paix intérieure découlera naturellement l'ouverture aux autres et aux situations. Ces qualités sont le cœur de l'enseignement du Bouddha car elles nous mènent à notre véritable nature. Comment emprunter ce chemin du cœur est toute la question.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 6 mars de 10h30 à 12h
Découverte de la méditation

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 6 mars de 14h à 17h
et dimanche 7 de 10h à 12h et de 14h à 17h
Les Quatre qualités illimitées

L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont au cœur du développement de l'esprit d'éveil, l'attitude intérieure altruiste qui aspire au bonheur des êtres et à leur libération des souffrances de l'existence conditionnée. L'amour illimité, c'est cultiver une attitude bienveillante envers tous les êtres, souhaiter qu'ils accèdent au bonheur temporaire et ultime. La compassion illimitée, souhaite que tous les êtres se libèrent de la souffrance et de ses causes. La joie illimitée, apaise toute jalousie, toute envie ou compétition à l'égard des autres en engendrant l'attitude de se réjouir du bonheur d'autrui. L'équanimité illimitée développe une attitude impartiale à l'égard de tous les êtres, dépassant l'aversion pour ses ennemis et l'attachement envers ses proches. Nous allons voir ce que représente ces qualités dans l'enseignement du bouddha mais aussi dans notre expérience et comment les appliquer, les développer dans notre vie quotidienne.

Intervenante : Lama Teundroup



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mardi 8 juin, mercredi 9 et jeudi 10
de 20h30 à 22h30
Cultiver la joie et le contentement

D'une façon ou d'une autre, nous sommes constamment à la recherche d'éléments susceptibles de nous satisfaire davantage. Cette aspiration est certes légitime, mais les moyens que nous employons sont non seulement inefficaces mais vont à l'encontre du but recherché. Plutôt qu'une quête d'un idéal fantasmé, le Bouddha nous propose donc un chemin de libération, de reconnaissance et démantèlement de processus et tendances qui, en nous, n'ont pas forcément lieu d'être. Cette approche qui allie profondeur, ouverture et détente, soulage peu à peu l'esprit de tout affairisme illusoire et mène à la joie simple et naturelle d'un esprit éveillé, infiniment lucide et bienveillant, qui se contente d'être.

Intervenant : Dominique Thomas



Dans le cadre de la crise sanitaire du COVID-19, merci de respecter les gestes barrières lors de votre venue au centre.
Il est possible de prendre refuge à l'occasion d'un enseignement : contactez-nous.
Consultez le site internet pour plus d'informations : albi.dhagpo.org