

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées et autres pratiques

Participation de 3€ par séance, gratuit pour les abonnés.

Conférences et enseignements

Durée de l'événement	Tarif normal	Tarif réduit
1 demi-journée ou soirée	8€	6€
1 journée	15€	10€
1 week-end	25€	15€

En visioconférence, s'inscrire sur Helloasso, à 10€ la journée.

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

ADHÉSIONS

Adhésion de **soutien** 25€ pour l'année (de septembre à août).

Adhésion **abonnement**, 10 € par mois, par virement (ou 120 pour l'année).

Adhésion bienfaiteur : sans limite.

L'adhésion est requise pour faire des emprunts à la médiathèque.

L'abonnement dispense de la contribution de 3€ par méditation.

HORAIRES DES PRATIQUES

Méditation du calme mental Shiné

Lundi à 19h et **Samedi à 10h** - Durée : 55 min . Guidée et accessible à tous, même débutants ou non bouddhistes.

Pratique de Tchenrezi

Lundi à 20h - Durée 1h (en français le premier lundi du mois).

Le **1er samedi** du mois à 11h, en français.

Pratique du guru yoga du XVIème Karmapa

Au plus près des **jours de pleine lune**. Dates annoncées sur la lettre d'information mensuelle.

Pratiques de purification

Les pratiques de la confession aux 35 Bouddhas suivie de la pratique de Dordje Sempa prennent place le **2ème samedi** matin du mois, à 11h.

Les jours de Duchén

Ces jours-là nous célébrons un des grands événements de la vie de Bouddha et nous vous accueillerons pour une pratique annoncée sur la lettre d'information mensuelle.

Atelier étude - Réflexions et échanges sur un ouvrage proposé par Dhagpo

Un **mardi sur deux à 19h** - Durée 1h30.

Espace d'échange libre le **samedi à 11h**.

PENDANT LES STAGES

Le déjeuner, tiré du panier, pourra être pris en commun sur place.

DHAGPO Montpellier

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo Montpellier** 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.

« La véritable richesse consiste à accueillir toute chose, à apprécier tout ce qui se manifeste dans la vie. La véritable richesse vient de la richesse intérieure. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTÉTÉ LE XVII^e GYALWA KARMAPA



16 rue Dom Vaissette
34000 Montpellier - France

06 21 43 14 58

montpellier@dhagpo.org

montpellier.dhagpo.org

Facebook : Dhagpomontpellier34

DHAGPO Montpellier

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE 2024-2025



Photo de couverture : TOKPA © Tokpa Karlo

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 4 octobre 2024, 20h

Introduction au bouddhisme

Religion ou philosophie ? "Le bouddhisme offre une méthode pour comprendre comment être, comment agir, en d'autres termes, comment vivre notre humanité en prenant soin de nous-mêmes et des autres". Lama Jigme rinpoche.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 5 et Dimanche 6 Octobre 2024, 10h-12h et 14h-17h

Du mal-être à la plénitude : les quatre vérités des êtres nobles

Le premier enseignement que le Bouddha a donné après son éveil portait sur les quatre vérités des êtres nobles : les deux premières, la vérité du mal-être et celle de son origine, nous amènent à comprendre les conditions que nous rencontrons et les stratégies que nous déployons pour y faire face. Les deux autres, la vérité de la cessation du mal-être et celle du chemin, proposent la mise en œuvre des moyens qui permettent de dissiper ce qui nous entrave afin d'actualiser la clarté présente en chacun. Ces vérités fondamentales décrites par le Bouddha sont le fondement de la motivation à emprunter la voie bouddhiste.

Intervenant : Lama Namdak



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 22 Novembre 2024, 20h

De la saisie au lâcher-prise, vers plus de liberté et de bien-être

La perspective bouddhiste de notre saisie de soi et du monde va nous conduire à pratiquer le lâcher-prise pour aller vers un mieux-être.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre 2024, 10h-12h et 14h-17h

Dissiper notre méprise en plaçant notre attention sur 4 objets

Notre regard sur les situations et sur les autres est souvent déformé, pris par les perturbations que nous connaissons dans notre quotidien. L'enseignement sur « le placement de l'attention sur 4 objets » et la méditation qui lui est reliée nous apprennent à appréhender la réalité en accord avec ce qu'elle est, ce qui contribuera à remédier à notre mal-être.

Intervenante : Lama Tcheudreu



LIEU de nos activités : les conférences, stages, exposés, méditations, se déroulent au centre Dhagpo Montpellier, 16 rue Dom Vaissette (quartier et parking Gambetta, Tram ligne 3 arrêt saint Denis).

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 1er Février (après-midi) et Dimanche 2 Février 2025, 10h à 17h

Vivre l'instabilité, au coeur de nos vies chaotiques

Les circonstances rencontrées peuvent nous mettre en déséquilibre, nous rencontrons alors l'incertitude, la solitude parfois et même le chaos. Mais elles peuvent également devenir pour nous l'opportunité d'une prise de conscience. L'enseignement du Bouddha attire notre attention sur la nécessaire compréhension de l'interdépendance et de l'impermanence, afin d'être plus en lien avec la réalité, puis de développer une attitude juste afin de ne pas nuire aux autres et à nous-même.

Intervenante : Anila Triné

En VISIOCONFÉRENCE, par ZOOM, horaires précis sur notre site.



CONFÉRENCE

Vendredi 14 Mars 2025, 20h

Méditer pour mieux se connaître

Grâce à la méditation nous pourrions découvrir notre esprit, sa créativité et sa distraction, mais également sa capacité à se connaître lui-même.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 15 et Dimanche 16 Mars 2025, 10h-12h et 14h-17h

Découvrir notre esprit

Comment définir l'esprit ? Le Bouddha a décrit l'esprit et ses fonctionnements de manière très précise. Durant ce stage, lama Kunkyab abordera cette description de l'esprit et des processus psychiques avec leurs conséquences, et nous expliquera comment la méditation permet d'identifier nos fonctionnements et de clarifier notre compréhension.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 23 Mai 2025, 20h

Donner un sens à sa vie

Nous possédons un potentiel intérieur avec des conditions extérieures qui nous permettent de valoriser notre existence humaine. Notre bonheur ne dépend que de nous-même pour nous libérer du mal-être et nous épanouir.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 24 et Dimanche 25 Mai 2025, 10h-12h et 14h-17h

De la générosité à la sagesse, les six "paramitas"

Pour révéler nos qualités inhérentes et développer les capacités d'aider les autres, favoriser l'énergie vitale de notre esprit à travers la pratique des qualités éveillées (pāramitās): la générosité, la conduite éthique, la patience etc. Lama Valentin expliquera l'entraînement à la générosité et à la conduite éthique.

Intervenant : Lama Valentin



RETRAITE

Retraite

Comme chaque année, une retraite est prévue pendant le Week-end de l'ascension, du 29 mai au 1er juin 2025, dans l'arrière-pays, cette année sur le thème de la méditation. Toutes les informations sur notre site et par lettre aux adhérents.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Il est nécessaire d'avoir pris refuge pour participer à la retraite, mais il est possible de prendre refuge sur place.



RESTITUTION

OUVERT À TOUS

Les soirées de philosophie bouddhique

Tous les mois et demi, nous consacrerons une soirée de 20h à 21h30, en principe le mercredi, à un exposé-discussion sur un thème classique de l'enseignement du Bouddha, animé par les instructeurs formés au centre de Dhagpo Kagyu Ling. Les dates et sujets seront indiqués sur notre site et rappelés sur notre lettre d'information mensuelle.

Intervenant : Les Instructeurs

PORTES OUVERTES

OUVERT À TOUS

Samedi 19 Octobre 2024 à partir de 14h

Portes ouvertes à Dhagpo Montpellier (KTT)

Nous vous accueillons le samedi 19 octobre 2024, entre 14 h et 18 h, pour un moment de convivialité, de découverte de la méditation et du bouddhisme. N'hésitez pas à venir accompagnés de vos amis.

Intervenant : Les Guides De Méditation

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier

ÉVÈNEMENT

OUVERT À TOUS

Visite d'un acharya ou d'un khenpo

Nous espérons, cette année encore, avoir la chance, en Occitanie, de bénéficier de la visite d'un érudit en philosophie bouddhique, dont nous pourrions suivre soit en présentiel à Perpignan, soit en visioconférence, les précieux enseignements sur un thème choisi par Lama Jigme Rinpoche.

PRATIQUE

OUVERT À TOUS

Méditation guidée

Tous les stages commenceront par une approche de la méditation, le samedi matin, guidée et expliquée par l'enseignant du week-end.

Les modifications du programme sont communiquées par la rubrique "actualités" du site : montpellier.dhagpo.org, et dans la lettre d'information mensuelle (inscription par mail à montpellier@dhagpo.org)