

Méditation

Méditation guidée

Cette méditation silencieuse, commune à toutes les traditions du bouddhisme, est destinée à pacifier l'agitation mentale, puis à stabiliser l'esprit en développant l'attention vigilante. Elle amène progressivement l'esprit en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté.

Accueil 15 minutes avant le début.

-à ANGERS les jeudis de 18h30 à 19h30.

-à BRIOLLAY les samedis de 11h15 à 12h15.

Rituel

Pratique de Tchenrézi

Tchenrézi représente la compassion universelle et **OM MANI PEME HOUNG** est le mantra qui lui est associé. Méditer Tchenrézi purifie les obscurcissements de l'esprit et fait mûrir en nous la compassion.

-à BRIOLLAY les samedis de 9h45 à 10h45.

Étudier

Groupes d'études

4 fois/an, Lama Jigmé Rinpoché guide des retraites d'étude et de méditation à Dhagpo Kagyu Ling. Ses enseignements sont disponibles sous forme de livrets.

Dhagpo Angers se réunit 2 fois/mois pour réfléchir sur le sens des enseignements.

*-à ANGERS un jeudi sur 2 de 19h45 à 20h45.
Dates sur notre site internet.*

Tarifs

Conférences et stages

<u>Tarif</u>	<u>Plein tarif</u>	<u>Tarif réduit</u>
Conférence	5 €	3 €
Stage	24 €	15 €

Adhésion annuelle

Pour participer aux pratiques hebdomadaires, une adhésion est nécessaire. Cependant, *la question financière ne doit pas être un obstacle à votre participation.*
Renseignez-vous.

<u>Revenus</u>	<u>Par mois</u>	<u>Par an</u>
< à 900 €	6 €	72 €
De 900 € à 1200 €	8 €	96 €
De 1201 € à 1500 €	10 €	120 €
De 1501 € à 1800 €	12 €	144 €
> à 18001 €	14 €	168 €
Membre de soutien	+de 14 €	+de 168 €

Trimestre découverte

<u>Tarifs</u>	<u>Plein Tarif</u>	<u>Tarif réduit</u>
Trimestre Découverte	30 €	20 €

DHAGPO Angers

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES



Programme 2018-2019

2 bis, rue de la poste
à BRIOLLAY

Jardin d'Eden 3, rue saint Lazare
à ANGERS

Tél : 06 37 83 55 16
Mail : angers@dhagpo.org
<http://angers.dhagpo.org>

KTT d'Angers

Dhagpo Angers

KTT (Karma Teksoum Tcheuling) signifie «lieu rattaché à la lignée Karma Kagyu où sont transmis tous les aspects de l'enseignement du Bouddha». Ces centres urbains, placés sous l'autorité spirituelle de Dhagpo Kagyu Ling en Dordogne, offrent la possibilité de recevoir des enseignements et de participer à des groupes d'études et de méditation bouddhiques.

Les KTT sont des associations loi 1901 à but non lucratif.

Le Dharma

L'enseignement du Bouddha

L'enseignement du Bouddha est un chemin spirituel qui nous permet de développer la clarté de l'esprit. Selon le Bouddha, chaque être a en lui un potentiel de sagesse, voilé par les émotions, les habitudes mentales, la confusion.

La mise en œuvre de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil pour le bienfait de tous les êtres.

Les enseignants

Les enseignants sont des moines, nonnes ou laïcs ayant effectué 2 cycles de retraite de 3 ans, au monastère de Kundreul Ling en Auvergne.

Découverte

Initiation à la méditation

Séances avec participation libre, guidées par un Lama de 10h à 12h, salle du KTT, à BRIOLLAY.

Samedi 2 mars 2019 avec **Lama Anila Trinlé**

Samedi 18 mai 2019 avec **Lama Deundam**

Conférences

Vendredi 1 mars 2019

Sortir de la culpabilité et cultiver l'estime de soi

Animée par Lama Anila Trinlé

Vendredi 22 mars 2019

Introduction au chemin bouddhiste

Animée par Droupla Bruno

Vendredi 17 mai 2019

Cultiver la bienveillance

Animée par Lama Deundam

Les conférences se tiennent à ANGERS à partir de 20h (accueil à 19h30). Pour connaître la salle, consultez le site internet du KTT :

<https://angers.dhagpo.org/>

Enseignements

Les 4, 5 et 6 décembre 2018

Manuel des héros ordinaires : Chapitre 2

« Points de référence »

Animé par Lama Namdak

Les 5 et 6 janvier 2019

Venue exceptionnelle de Asharya Dawa Tséring .

Traduction réalisée par Mathilde

Les 2 et 3 mars 2019

Gérer le stress dans la vie quotidienne

Animé par Lama Anila Trinlé

Les 23 et 24 mars 2019

La pratique de Tchenrézi

Animé par Droupla Bruno

Les 18 et 19 mai 2019

Manuel des héros ordinaires : Chapitre 3

« Bienveillance & compassion »

Animé par Lama Deundam

Tous les stages se déroulent au
2 bis, rue de la poste à Briollay