

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 certains jeudis 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 2019-2020

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>

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.

Initiation à la méditation

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

Samedi 5 octobre 2019 avec **Droupla Bruno**

Samedi 21 mars 2020 avec **Lama Sherab Kunzang**

Conférences

Vendredi 4 octobre 2019

Le Bouddhisme, une voie vers le bonheur

Animée par **Droupla Bruno**

Vendredi 20 mars 2020

Méditer- Pourquoi et comment ?

Animée par **Lama Sherab Kunzang**

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 5 et 6 octobre 2019

De la générosité à la sagesse : Mettre en œuvre les paramitas

Animé par **Droupla Bruno**

Les 3, 4 et 5 décembre 2019

Le symbolisme dans le bouddhisme/Les gestes ritualistes

Animé par **Lama Guetso**

Les 7, 8 et 9 janvier 2020

Venue exceptionnelle d'un Asharya

(Doctorant en philosophie bouddhique)

Les 21 et 22 mars 2020

La méditation bouddhiste : bases, méthodes et résultats

À partir du livre de Jigmé Rinpoché : « Manuel des héros ordinaires »

Animé par **Lama Sherab Kunzang**

Les 2, 3 et 4 juin 2020

Accomplir le bien

À partir du livre de Jigmé Rinpoché : « Manuel des héros ordinaires »

Animé par **Lama Tcheudreun**

Pour connaître la salle, consultez le site internet du KTT : <https://angers.dhagpo.org/>