

OCTOBRE 2021

Lama Kemtcho



Du vendredi 1^{er} au dimanche 3 octobre 2021

CONFERENCE

Quelle motivation pour suivre le chemin du Bouddha ?

Le chemin spirituel proposé par le Bouddha n'est pas de fuir le monde mais de le regarder en face. Il nous propose des méthodes pour cultiver une lucidité intérieure et être utile à nous-mêmes et aux autres. Pour quelles raisons emprunter un tel chemin et quels résultats peut-on en attendre ?

Vendredi 1^{er} octobre 2021 de 20h30 à 22h30
Salle AEP 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Samedi 2 octobre 2021 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de la Pépinière 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

L'impermanence - Apprivoiser le changement

Notre vie est marquée par une constante : tout change inéluctablement. Nous ne le voyons pas toujours ou même nous ne voulons pas l'accepter. L'impermanence nous met parfois face à des situations douloureuses, mais elle est aussi le moteur incontournable du changement positif. Les enseignements du Bouddha nous incitent à réfléchir à ce mouvement constant pour mieux le comprendre et vivre en harmonie avec cette réalité.

Samedi 2 octobre 2021 de 14h30 à 18h00
Dimanche 3 octobre 2021 10h30 -12h30 et 14h30 -16h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de la Pépinière 17000 La Rochelle

NOVEMBRE 2021

Droupla Birgit



Du vendredi 19 au dimanche 21 novembre 2021

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Vendredi 19 novembre 2021 de 20h00 à 21h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

La pratique de Tchenrézi

Une divinité de méditation exprime les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Tchenrézi représente la compassion universelle et om ma ni pad mé hong est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Tchenrézi nous purifie et fait mûrir en nous la compassion. Durant ce week-end, Droupla Birgit donnera le commentaire du XV^{ème} Karmapa et les explications complémentaires nécessaires pour pratiquer.

Samedi 20 novembre 2021 10h30 - 12h30 et 14h30 - 18h00
Dimanche 21 novembre 2021 10h30 -12h30 et 14h30 -16h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

Sur inscription uniquement.
Ouvert aux débutants. Avoir pris refuge est indispensable.
Textes nécessaires (disponibles sur commande) : texte de la pratique de Tchenrézi et Commentaire du XV^{ème} Karmapa Une continuelle ondée de bien pour les êtres.

Tarifs	Adhérent	Non-adhérent	Tarif réduit
Conférence	7€	7€	3€
Enseignement	10€	12€	5€
Atelier	Participation libre	Participation libre	Participation libre

Avril 2022

Lama Jean-Guy



Du vendredi 1^{er} au dimanche 3 avril 2022

CONFERENCE

Les émotions, introduction

Étymologiquement, l'émotion est ce qui met l'esprit en mouvement ; donc, là où il y a de la vie, il y a de l'émotion ! Mais dans quelle direction les émotions nous entraînent-elles ? Vers un bonheur durable ou à la rencontre de difficultés ? Comment savoir quoi faire lorsqu'elle se présente ? Lama Jean-Guy nous aide à comprendre leur fonctionnement. Il nous donne également les moyens de nous libérer de leur dimension confuse.

Vendredi 1^{er} avril 2022 de 20h30 à 22h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Samedi 2 avril 2022 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

Les émotions, approfondissement

Nous sommes sujet aux émotions perturbatrices telles que la colère ou la jalousie. Ces obscurcissements affligeants constituent l'un des obstacles majeurs à notre progression sur le chemin de l'éveil, la libération de toute souffrance. Ces mouvements de l'esprit font partie des facteurs mentaux néfastes mais il y a aussi des facteurs mentaux bénéfiques qui peuvent nous soutenir sur notre chemin. Ces deux familles font partie des 51 facteurs mentaux décrits par le Bouddha pour expliquer notre fonctionnement habituel. A travers leur analyse, lama Jean-Guy donne des clefs de compréhension du fonctionnement de l'esprit pour nous permettre d'abandonner progressivement les obscurcissements affligeants et de cultiver les qualités de l'esprit, gages d'une progression inexorable vers un bonheur durable.

Samedi 2 avril 2022 de 14h30 à 18h00
Dimanche 3 avril 2022 10h30 -12h30 et 14h30 -16h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle



Du vendredi 3 au dimanche 5 juin 2022

CONFERENCE

Le fonctionnement de l'esprit dans l'approche bouddhiste

Notre esprit est doté de clarté (capacité de discernement naturellement présente) mais il est constamment entravé par toutes sortes de mouvements affligeants et obscurcissants. Toute l'approche bouddhiste est basée sur la libération de ces entraves afin d'expérimenter à chaque étape une plus grande lucidité.

Vendredi 3 juin 2022 de 20h30 à 22h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Samedi 4 juin 2022 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

La voie des Bodhisattvas : La pratique méditative

"La pratique méditative consiste à faire l'expérience d'un processus (...) La méditation conduit à une expérience personnelle et individuelle des fonctionnements et de la nature de notre esprit." (Lama Jigmé Rinpoché). Rassembler les pré-requis à la méditation, se fonder sur l'état naturel de l'esprit, intégrer la méthode elle-même et en connaître les résultats, telles sont les étapes nécessaires à une pratique méditative juste. Lama Namdak aborde ces différents points et explique aussi comment associer la compassion à la clarté de la méditation.

Cet enseignement se base sur le Manuel des héros ordinaires (chapitre 4) de Lama Jigmé Rinpoché. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les enseignements basés sur les précédents chapitres pour participer mais ceux qui le souhaitent peuvent lire préalablement le chapitre et y réfléchir pour enrichir les échanges

Samedi 4 juin 2022 de 14h30 à 18h00
Dimanche 5 juin 2022 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

AUTRES ACTIVITES PROPOSEES PAR DHAGPO LA ROCHELLE

[ACCUEIL SUR RDV](#)

MEDITATION GUIDEE

PRATIQUE DE TCHENREZI
(Rituel en Tibétain)

GRUPE D'ETUDE

MEDIATHEQUE

ADRESSE

68 rue Michelet
17000 La Rochelle



« La mise en œuvre simple des enseignements dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons cheminer pas à pas dans la direction de l'éveil. »

Lama Jigmé Rinpoché

DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME SEPTEMBRE 2021 JUIN 2022



68 rue Michelet - 17000 La Rochelle
Tél : 06 82 39 88 05
larochelle@dhagpo.org
<http://larochelle.dhagpo.org>