

# Informations

## TARIFS DE ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Conférences et enseignements

	Tarif-Adhérents	Tarif Non-adhérent	Tarif réduit
Conférence	5 €	6 €	3 €
Enseignement (par demi-journée)	5 €	6 €	3 €
Enseignement complet (3 demi-journées)	15 €	18 €	9 €

## ADHÉSIONS

Adhésion annuelle

Tarif 1: 70 €  
Tarif 2: 55 €  
Tarif 3: 22 €

Trois montants sont possible. A chacun(e) de choisir le montant correspondant à ses possibilités

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 ou du vendredi 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.

La cotisation couvre la période allant du 1<sup>er</sup> octobre 2023 au 30 septembre 2024.

Il est bien entendu que des problèmes financiers ne sauraient être un obstacle à la pratique du Dharma. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous en parler. La question financière ne doit pas être un empêchement à votre venue. Pour toute précision, contactez-nous.

## HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation Shiné (détente et vigilance)

Tous les lundis à 19h sauf le premier lundi du mois - Durée 1h

Tous les vendredis à 11h - Durée : 1 h

Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de Tchenrezi

Tous les premiers lundis du mois, à 19h - Durée 1h (présentiel)

Tous les jeudis, à 19h - Durée 1h (par Zoom en visioconférence)

Cette pratique est réservée aux personnes ayant pris refuge

Ouverture du centre 15 minutes avant.

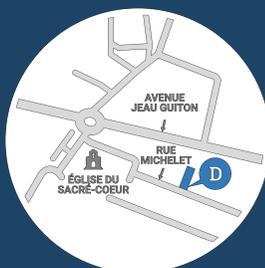
# DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo La Rochelle** 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.

« 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 JIGMÉ RINPOCHÉ



68 rue Michelet  
17000 La Rochelle - France

Jean-Marie : 06 66 33 21 66  
Christian : 06 15 68 63 61

larochelle@dhagpo.org  
larochelle.dhagpo.org/

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

# DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE OCTOBRE 2023 À JUIN 2024



Photo de couverture : © Audrey Desserrières

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Samedi 28 octobre de 10h30 à 12h30****Le Bouddhisme: c'est quoi, au juste ?  
(ou le Bouddhisme pour les nuls)**

Nous avons tous une idée plus ou moins précise de ce qu'est le bouddhisme, mais quelle est son histoire, son but ? Depuis quand est-il arrivé en Europe, comment, pourquoi ? Quels sont les grands courants du bouddhisme ? Pourquoi il y a le Zen, le bouddhisme tibétain, Sa Sainteté le Dalaï Lama ? C'est quoi, les lignées ? Et tant d'autres interrogations que nous pouvons avoir...

Droupla Bruno abordera toutes ces questions et bien d'autres lors de cette conférence.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 28 octobre de 14h30 à 18h****et dimanche 29 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30****La méditation****Sa raison d'être, sa pratique, et ses bienfaits au quotidien**

La méditation est un entraînement de l'esprit dont le but est de rester concentré sans être distrait par les pensées... La méditation ne consiste pas à stopper les pensées mais à ne pas être perturbé par ces mouvements afin de demeurer en l'état naturel de l'esprit. Cet entraînement permet d'acquérir une nouvelle habitude : Demeurer, sans distraction, en l'esprit lui-même.

La pratique méditative consiste à faire l'expérience personnelle, individuelle, des fonctionnements et de la nature de notre esprit. Au travers de la pratique de la méditation nous apprenons progressivement à dénouer les nœuds de l'esprit pour en contempler sa nature véritable. Au cours de cet enseignement, Bruno donnera les points clés tel la posture, la respiration, pour commencer à méditer.

**Intervenant :** Droupla Bruno**Lieu :** Salle Gérard Philippe - 38, rue de la pépinière, La Rochelle

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Samedi 2 mars de 10h30 à 12h30****Redonner du sens à notre quotidien**

Bien souvent, le quotidien nous pèse, à travers toutes les vicissitudes de notre vie moderne dans laquelle tout change tout le temps ! Nous cherchons bien souvent à contrer tous ces changements désagréables. L'enseignement bouddhique propose une voie basée sur la compréhension de notre fonctionnement intérieur.

Cette compréhension nous amène à observer les difficultés sous un autre angle. Elles deviennent alors des opportunités pour cultiver notre richesse intérieure, faite de discernement et de bienveillance. Ainsi, notre quotidien retrouve une richesse pleine de sens.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 2 mars de 14h30 à 18h****et dimanche 3 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30****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 de démantèlement de processus et de 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 affairément illusoire et mène à la joie simple et naturelle d'un esprit éveillé, infiniment lucide et bienveillant, qui se contente d'être.

**Intervenant :** Lama Jean-Guy**Lieu :** Salle Gérard Philippe - 38, rue de la pépinière, La Rochelle

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Samedi 9 mars de 10h30 à 12h30****Vivre l'incertitude  
Oser investir la vie**

Dans un monde toujours plus complexe et en continuel changement, nous cherchons une stabilité intérieure. Pourtant les événements peuvent nous mettre en déséquilibre. Comment s'adapter sans se perdre ?

"Oser investir la vie" : c'est l'objet de cette réflexion, à partir de l'enseignement du Bouddha.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 9 mars de 14h30 à 18h****et dimanche 10 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30****De la peur à l'autonomie**

Les peurs peuvent être une entrave à la réflexion, à l'action et à l'ouverture. En situation de crise, la peur devient inquiétude, voire angoisse. L'enseignement du Bouddha ne sépare pas la peur de l'espoir, les deux sont au cœur de nos fonctionnements.

Comprendre nos fonctionnements nous permet d'aller vers plus de clarté et de bienveillance, d'oser rencontrer nos peurs afin d'en faire un matériau de transformation.

**Intervenante :** Anila Trinlé**Lieu :** Salle Emile Combes - 38, rue de la pépinière, La Rochelle

CONFÉRENCE

**Samedi 1er juin de 10h30 à 12h30****L'ouverture du cœur**

L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont des qualités qui résultent d'un cœur ouvert aux autres. L'enseignement du Bouddha nous donne des clefs pour accéder à cette composante de notre richesse intérieure. Ces clefs, simples et profondes, nous permettent de transformer tous les épisodes de notre vie quotidienne comme autant d'occasions de cultiver cette richesse intérieure. Ainsi, notre vie retrouve un sens au delà des vicissitudes du quotidien.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 1er juin de 14h30 à 18h****et dimanche 2 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30****Approche de la pratique de Tchenrezi**

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Tchenrezi représente la compassion universelle et OM MANI PADMÉ HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Tchenrezi dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Tchenrezi, de s'habituer au texte et d'en comprendre le sens.

**Intervenant :** Lama Nyima**Lieu :** Salle Michel Martineau - Le Prieuré - 48 rue Antoine de Saint-Exupéry, La Rochelle