

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, l'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et enseignements.

La cotisation couvre la période allant du 1^{er} octobre 2025 au 30 septembre 2026.

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 mardis à 19h sauf le premier mardi du mois - Durée 1h

Tous les jeudis à 11h - Durée : 1 h

Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de Tchenrezi

Tous les premiers mardis 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

DHAGPO La Rochelle

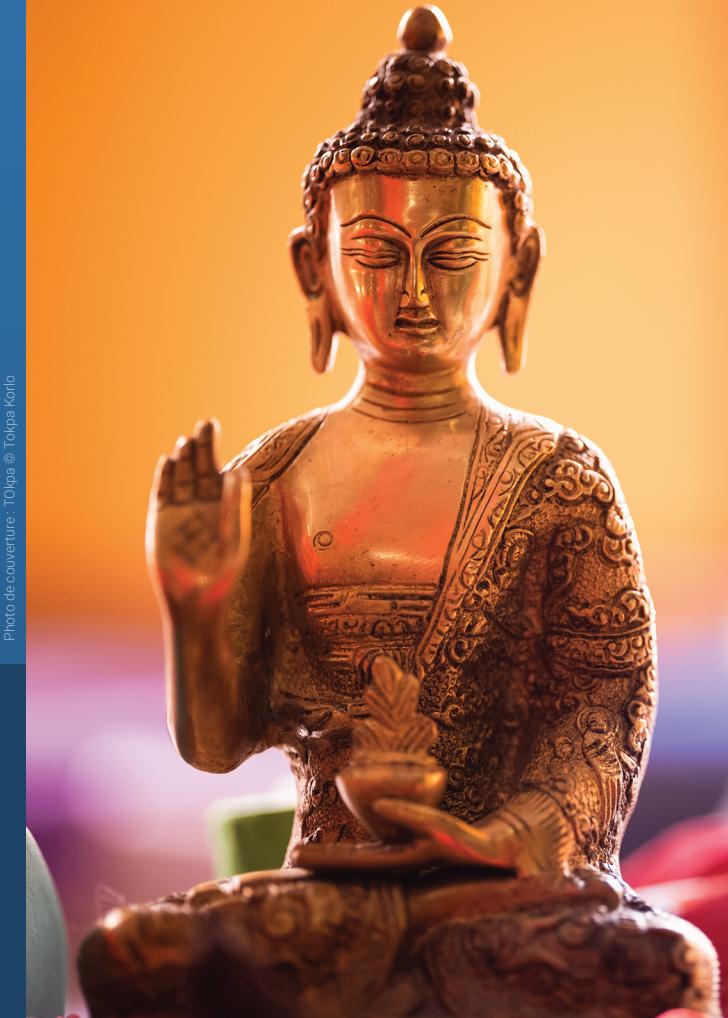
ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

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.

« La réalité est que le passé est vraiment passé, que le futur n'est pas encore advenu et que même le présent n'est qu'une simple expérience du changement. Par conséquent, il n'y a rien à craindre, rien à perdre. Tout ce qui demeure est une simple expérience. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVII^e GYALWA KARMAPA

Photo de couverture : Tokpa © Tokpa Karlo



DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2025 À JUIN 2026

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 4 octobre de 10h30 à 12h30**Les Émotions : Quoi en faire ?**

Nous faisons tous face à des émotions perturbatrices telles que l'avidité, l'attachement, la colère, l'envie ou la jalousie, qui troubent notre paix intérieure et peuvent mener à des actions destructrices envers les autres ou nous-mêmes. Chaque culture définit et nomme différemment ces émotions, ce qui crée des variations dans la façon dont elles sont comprises et catégorisées. Le bouddhisme propose d'analyser et de décomposer ces émotions selon ses propres critères, afin de mieux les surmonter grâce à une compréhension adaptée à nos références culturelles et linguistiques.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 4 octobre de 14h30 à 18h**et dimanche 5 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30****Les Émotions : Comment ça marche ?**

En étudiant de façon plus rigoureuse le mécanisme des émotions, leurs causes, leurs effets, en s'appuyant sur des textes philosophiques bouddhistes, nous pouvons définitivement sortir de leurs mensonges. Étudier et réfléchir donnera une autre portée à notre cheminement spirituel.

Intervenant : Lama Namdak**Lieu :** Salle de Bongraine B1 - 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle (Aytré pour le GPS)

CONFÉRENCE

Samedi 22 novembre de 10h30 à 12h30**Qu'est-ce que le Bouddhisme ?**

Comprendre les principes fondamentaux du Bouddhisme nous permet de découvrir l'enseignement du Bouddha et de faire face à un monde toujours plus complexe et en continual changement. Cette conférence nous permettra d'aborder les points essentiels pour comprendre notre mal-être et celui des êtres, et de prendre conscience que les enseignements du Bouddha nous permettent d'acquérir une stabilité intérieure et nous libérer de différents voiles et limitations.

ENSEIGNEMENT

Samedi 22 novembre de 14h30 à 18h
et dimanche 23 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30**Le Karma**

Le terme karma signifie << action >> et désigne des actes que nous avons accomplis et que nous accomplissons, motivés par les différents états d'esprit qui nous traversent.

Travailler sur notre esprit nous conduit à nous défaire progressivement des événements afin de les rapprocher de manière plus constructive et créative.

Nous verrons comment aborder le karma de façon à en faire un processus de transformation intérieure pour aller vers plus de liberté.

Intervenant : Lama Guétsö**Lieu :** Salle AEP - 68 rue Michelet, La Rochelle

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 28 mars de 10h30 à 12h30**Amour et compassion, les clefs de l'harmonie intérieure**

Nous cherchons souvent à l'extérieur les causes d'un bonheur durable. Mais si on regarde le fruit de nos efforts, tout cela ne serait-il pas vain ?

Et si les véritables causes de la paix de l'esprit et d'un bien-être durable se trouvaient simplement dans nos capacités innées à la bienveillance fondamentale ?

Au cours de la conférence, nous explorerons la proposition du Bouddha pour semer les graines d'un mieux-être durable.

ENSEIGNEMENT

Samedi 28 mars de 14h30 à 18h
et dimanche 29 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30**Le Lojong (L'entraînement de l'esprit)****Approfondissement.**

Reprenant le thème abordé l'année passée, cet enseignement approfondira la connaissance du fonctionnement de l'esprit. Celle-ci permet alors de se libérer de la confusion et de l'illusion, notamment de celle d'un soi réellement et matériellement existant. C'est une compréhension délicate à aborder. Aussi nous alternerons entre apports théoriques et sessions de méditation/contemplation personnelles afin d'entrer progressivement dans cet aspect de l'enseignement du Bouddha.

Intervenant : Lama Jean-Guy**Lieu :** Salle de Bongraine B1 - 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle (Aytré pour le GPS)

CONFÉRENCE

Samedi 23 mai de 10h30 à 12h30**Les qualités de l'esprit**

Nous cherchons le bonheur à l'extérieur de nous-mêmes. Le bouddhisme enseigne que l'esprit possède en lui même de nombreuses qualités indépendantes des circonstances extérieures. Quelles sont-elles et comment les révéler, c'est le propos de la voie bouddhiste.

ENSEIGNEMENT

Samedi 23 mai de 14h30 à 18h
et dimanche 24 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30**Approche de la pratique de Chenrezì**

Un aspect de la sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezì représente la compassion universelle et OM MANI PADMÉ HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezì dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion.

Intervenant : Lama Dorjé Puntso**Lieu :** Salle de Bongraine B1 - 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle (Aytré pour le GPS)