

# Informations

## TARIFS DE ÉVÉNEMENTS

### Méditations guidées et autres pratiques

Participation de 3 € par séance, gratuit pour les abonnés.

### Conférences et enseignements

Durée de l'événement	Tarif normal	Tarif réduit
1 demi-journée ou soirée	8 €	6 €
1 journée	15 €	10 €
1 week-end	25 €	15 €

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Pour toute précision, contactez-nous.

## ADHÉSIONS

Adhésion de **soutien** 25 € pour l'année (de septembre à août). Adhésion **abonnement**, 10 € par mois, par virement (ou 120 pour l'année).

Adhésion bienfaiteur : sans limite.

L'adhésion est requise pour faire des emprunts à la médiathèque.

L'abonnement dispense de la contribution de 3 € par méditation.

## HORAIRE DES PRATIQUES

### Méditation du calme mental Shiné

**Lundi à 19h** et **Samedi à 10h** - Durée : 55 min . Guidée et accessible à tous, même débutants ou non bouddhistes.

### Pratique de Tchenrezi

**Lundi à 20h** - Durée 1h (en français le premier lundi du mois).

Le **1er samedi** du mois à 11h, en français.

### Pratique du guru yoga du XVIème Karmapa

Les **jours de pleine lune**, à 19h. Dates annoncées sur la lettre d'information mensuelle.

### Les jours de Dutchen

Ces jours-là nous célébrons un des grands événements de la vie de Bouddha et nous vous accueillerons pour une pratique annoncée sur la lettre d'information mensuelle.

### Atelier étude - Réflexions et échanges sur un ouvrage proposé par Dhagpo

**Un mardi sur deux à 19h** - Durée 1h30.

Espace d'échange libre le **samedi à 11H**.

## PENDANT LES STAGES

Le déjeuner, tiré du panier, pourra être pris en commun sur place. (sous réserve des contraintes sanitaires).

# DHAGPO Montpellier

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo Montpellier** est un centre d'étude 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 est un mode de vie grâce auquel nous développons les qualités de notre esprit. C'est un mode de vie très particulier, car c'est une façon d'atteindre le bonheur sans nuire à autrui. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVIIe GYALWA KARMAPA



16 rue Dom Vaissette  
34000 Montpellier - France

06 21 43 14 58

montpellier@dhagpo.org

montpellier.dhagpo.org

Facebook : Dhagpomontpellier34

Photo de couverture : © Safu

# DHAGPO Montpellier

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME 2023-2024



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 20 octobre 2023, 20h

**La méditation pour y voir plus clair**

On dit de la méditation qu'elle conduit à la clarté de l'esprit. Que faut-il entendre par là et de quels obscurcissements tente-t-on de se défaire ?

Intervenant : Lama Namdak

Lieu : Salle de La Gerbe - 19 rue Chaptal, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 21 et Dimanche 22 octobre 2023, 10h-12h et 14h-17h

**Les enseignements du Bouddha, du plus personnel au plus altruiste**

L'étude des 3 cycles de l'enseignement du Bouddha (« les trois tours de roue ») permet la compréhension de la réalité qui se situe au-delà des croyances ordinaires.

Intervenant : Lama Namdak

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 23 février 2024, 20h

**Le bonheur est-il si loin ?**

Existe-t-il une recette qui nous conduirait à un bonheur durable quand le monde nous paraît tellement difficile à vivre ?

Intervenante : Lama Tcheudreun

Lieu : Salle de La Gerbe - 19 rue Chaptal, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 24 et Dimanche 25 février 2024, 10h-12H et 14h-17h

**Développer notre potentiel en améliorant notre fonctionnement**

Les obstacles de la vie, notre confusion et nos fonctionnements erronés, sont le terreau sur lequel nous pouvons intervenir afin de développer nos qualités et de dévoiler notre potentiel d'éveil.

Intervenante : Lama Tcheudreun

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 16 mars (après-midi) et Dimanche 17 mars 2024, 10h à 17h

**La résilience, ou comment surmonter nos épreuves**

La résilience a d'abord fait référence à la capacité de se reconstruire à la suite d'un traumatisme. Au fil du temps, cette notion s'est élargie à des situations moins traumatiques, mais toutefois difficiles à surmonter. Afin de nous ouvrir à une plus grande capacité d'adaptation et de mieux comprendre notre fonctionnement, des pistes de réflexion issues de l'enseignement du Bouddha seront proposées.

Intervenante : Anila Triné

Le stage aura lieu en VISIOCONFÉRENCE par ZOOM



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 17 mai 2024, 20h

**Les émotions, amies ou ennemies ?**

Elles sont le moteur de la vie, mais aussi source de mal-être. Comment peut-on mieux appréhender nos émotions afin d'en faire un atout et d'en éviter les effets pervers ?

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Lieu : Salle de La Gerbe - 19 rue Chaptal, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 18 et Dimanche 19 mai 2024, 10h-12h et 14h-17h

**Prendre conscience de notre situation pour comprendre l'intérêt de la voie bouddhiste**

On les appelle les pratiques préliminaires communes (la précieuse existence humaine, l'impermanence, le processus du karma et le cycle défectueux des existences) ; prendre conscience des 4 pensées fondamentales qu'elles véhiculent est la base pour se libérer de ce qui nous entrave.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ÉVÈNEMENT

OUVERT À TOUS

**Enseignement d'un ACHARYA/KHENPO**

En janvier/février, nous aurons la visite d'un acharya ou khenpo, érudit en philosophie bouddhique, qui enseignera sur un thème fondamental du bouddhisme tibétain. Les précisions seront apportées sur notre site et dans notre lettre d'information.

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier

RETRAITE

OUVERT À TOUS

Du Jeudi 9 mai 2024 à 9h au Dimanche 12 à 16h

**Retraite de l'ascension**

Comme chaque année, notre retraite avec le KTT de Jaur-Minervois est organisée pendant le WE de l'ascension. Elle portera sur le thème de l'"Approfondissement de la pratique de Tchenrezi" et sera guidée par lama Kunkyab Bernard.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Lieu : Retraite à NOGARET - Arrière pays Lodévois, LANGUEDOC



En cas de modification de ce programme (dates, lieux, horaires) vous serez informés par les actualités de notre site ([montpellier.dhago.org](http://montpellier.dhago.org)) ainsi que par la lettre d'information mensuelle. Si vous souhaitez vous inscrire à celle-ci, n'hésitez pas à nous donner votre adresse mail en nous écrivant à [montpellier@dhago.org](mailto:montpellier@dhago.org)

RESTITUTION

OUVERT À TOUS

**Les mardis de la philosophie bouddhique**

Les mois sans visite de lamas, nous consacrerons une soirée de mardi (19h30 à 21h) à un exposé-discussion sur un thème classique de l'enseignement du Bouddha, par les instructeurs formés au centre de Dhago Kagyu Ling. Les dates et sujets seront sur notre site et rappelés sur notre lettre d'information mensuelle.

PRATIQUE

OUVERT À TOUS

**Méditation guidée**

Tous les stages commenceront par une approche de la méditation, le samedi matin, guidée et expliquée par l'enseignant du week-end.

PORTES OUVERTES

OUVERT À TOUS

Samedis 23 septembre 2023 et 3 février 2024

**PORTES-OUVERTES À DHAGPO MONTPELLIER (KTT)**

Nous vous accueillons deux samedis dans l'année, entre 14 h et 18 h, pour un moment de convivialité et

- Découvrir nos locaux et nos activités
- Poser des questions sur le bouddhisme
- S'essayer à la méditation
- Partager un moment d'échange autour d'un thé

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier