

# ESPACE BOUDDHISTE TIBETAIN

## Centre fondé par Jigmé Rinpoché

Janvier - Février - Mars -2019

Ce programme est susceptible de modifications. Merci de consulter la mailing liste, le site "<http://www.espacebouddhistetibetain.org> et le tableau d'affichage du Centre.

Merci aussi de lire les informations en fin de ce programme qui complète celui du début d'année pour ce premier trimestre.

Nous vous souhaitons une bonne nouvelle année 2019 pour l'année « occidentale » et une bonne année du cochon de terre pour l'année tibétaine.

Nous vous adressons le meilleur pour tout ce que vous entreprendrez.

Avec vous les membres, les pratiquants, les amis, les partenaires et soutiens du Centre nous continuerons, à notre humble niveau, d'essayer de réunir les conditions pour que les précieux enseignements du Bouddha puissent bénéficier à ceux qui en ont besoin et le demandent et pour que l'activité du Gyalwa Karmapa se déploie sans obstacle pour le bien de tous les êtres. Et bien sûr, nous vous souhaitons à tous des pratiques fructueuses.

A très bientôt au Centre.

**Mercredi 23 janvier**

**18 h 45 -19 h 45 : Accumulation des souhaits de Samantabhadra comme demandé par Sa Sainteté Karmapa**

Rituel conduit par les nonnes de Rumtek

**Arrivée de Ken Rinpoché Samdup au centre jusque lundi 28**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

**Les cours de tibétain reprennent déjà pour ceux qui savent lire.**

**Jeudi 24 janvier - Cours de tibétain**

**19 h -21h** : Cours de tibétain réservé uniquement à ceux qui savent lire-

**Autre dates prévues pour le même groupe :**

- 24 janvier:- 31 janvier - 7 février -14 février - 7 mars- 14 mars-28 mars- 4 avril - 11 avril.

Les cours pour débutants vont être fixés sous peu.

**Participation** : 7 euros (tarif unique)

### **Vendredi 25 janvier**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

### **Samedi 26 et dimanche 27 janvier**

**10 h 30 - 12 h 30 -et 14 h 30 - 17 h**

**Enseignement** : La loi des causes et des effets, le Karma

La notion de karma semble être un enseignement assez difficile à comprendre par les pratiquants occidentaux, alors qu'il s'agit en fait d'une loi universelle facile à observer, que l'on soit bouddhiste ou non : Chaque cause produit des effets.

C'est cette loi qui nous fait vivre ce que nous vivons et qui façonne nos expériences, plaisantes ou non.

Le terme karma signifie « action » .Il signifie les actes que nous avons accomplis et que nous accomplissons par le corps, la parole ou l'esprit.

La voie de la pratique bouddhique nous amène à transformer notre esprit pour nous amener à plus de sérénité, de sagesse, de paix et nous amener progressivement à l'éveil.

En comprenant la loi du karma et en pratiquant, nous sommes de moins **en moins** en prise avec une réalité que nous ne contrôlons pas et qui nous emprisonne.

Progressivement, nous apprenons, par la pratique d'actions positives, corps, paroles, esprit, à orienter nos vies de manière positive.

Car en aucun cas, le Karma n'est une fatalité.

**Intervenant** : Vénérable Rinpoché Samdup

**Biographie** : Khen Rinpoche Samdup est né en 1975 dans la région du Kham. En 1986, il entre au monastère de Dhong Tshang où il poursuit jusqu'en 1993 son apprentissage de la littérature Tibétaine tout en faisant des retraites. En 1993, il reçoit les enseignements complets sur Le Chemin Et Le Fruit de Luding Khenpo.

Il rejoint le Shedra de Dzongsar en 1994 suite à son exil et y achève en 2003 les études de philosophie et du Vajrayana.

Pendant la pause hivernale, il reçoit de nombreux enseignements importants et des instructions de HH Sakya Trizin et de Dagchen Rinpoche. Il prend les vœux de moine pleinement ordonné auprès de Luding Khenpo en 2005. Il a enseigné au Shedra la littérature Tibétaine de 1999 à 2001. Les 2 années suivantes, il sert d'examinateur. Depuis 2004, il est un enseignant à part entière. Il a reçu le titre de Khenpo en 2008 de HH Sakya Trizin. Kyabjé Dzongsar Khyentse Rinpoché le nomma directeur du Shedra de Dzongsar en 2016, il y sert encore actuellement comme abbé principal du Shedra.

**Participation** : 35 € Adhérents - 45 € Non Adhérents

**Samedi 26 janvier**

**17h30 -18 h 30 : Accumulation des souhaits de Samantabhadra comme demandé par Sa Sainteté Karmapa**

Rituel conduit par les nonnes de Rumtek

**Dimanche 27 janvier**

**17h30 -18 h 30 : Accumulation des souhaits de Samantabhadra comme demandé par Sa Sainteté Karmapa**

Rituel conduit par les nonnes de Rumtek

**Lundi 28 janvier**

**18 h 45 - 19 h 45 : Accumulation des souhaits de Samantabhadra comme demandé par Sa Sainteté Karmapa**

Rituel conduit par les nonnes de Rumtek

**20h : Rituel de Tchenrézi**

**Mardi 29 janvier**

**18h -19 h 30 :- Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Sheng Zhen Gong -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)**

**Intervenante : Elisa - Marie**

**Participation : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents**

**Mercredi 30 janvier**

**20h : Shiné, méditation du calme mental**

**Jeudi 31 janvier**

**19 h-21h : Cours de tibétain réservé uniquement à ceux qui savent lire**

**Participation : 7euros (tarif unique)**

**Jeudi 31 janvier**

**19h30-21h : Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)**

Cet atelier comprendra des explications (courtes), des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation.

**Intervenant : Hugues Gouzènes**

**Participation : 7€ Adhérents -10€ Non Adhérents**

## **Février**

### **Vendredi 1<sup>er</sup> février**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

### **Samedi 2 février :**

**11 h** : Rituel de Amitabha court

**14 h 30-17h** : 2 sessions du rituel de Tara Verte

### **Dimanche 3 février :**

**Dimanche** : Pas d'activité - Centre non ouvert au public

### **Lundi 4 février**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

### **Mardi 5 février**

**18h -19 h 30** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong -Qi Gong**  
-Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante : Elisa - Marie**

**Participation : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents**

### **NOUVEL AN TIBETAIN :**

**19 h30 -21 h : Un moment pour fêter ensemble le nouvel an**

Nous partagerons le verre de l'amitié et quelques petits encas pour fêter la nouvelle année, version tibétaine.

Le changement d'année est une période de pratique et de rituels ; Symboliquement, nous avons nettoyé « les pollutions » de l'année précédente par les rituels de Mahakala, avons payé nos dettes et **fait** la paix avec ceux avec lesquels nous étions en conflit. Nous abordons cette nouvelle année comme une nouvelle possibilité d'aller vers plus de paix, de compassion, de sagesse et d'approfondir nos pratiques.

**Les tibétains disent aussi que l'état d'esprit dans lequel nous sommes en ce jour particulier se reflétera sur l'année entière qui s'ouvre à nous.**

Merci si vous voulez participer à ce pot de vous inscrire sur cette adresse mail en indiquant le nombre que vous serez.

### **Mercredi 6 février**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

### **Jeudi 7 février**

**19 h-21h** : Cours de tibétain réservé uniquement à ceux qui savent lire

**Participation : 7euros (tarif unique)**

### **Vendredi 8 février Samedi 9 et dimanche 10 février :**

**10h00 - 12h30 -14h30 -17h00**

**3 journées de Zhen Sheng Gong - Qi Gong - Atelier Équilibre Cœur-Corps-Esprit: Zhen Sheng Gong -le Retour au Printemps -**

Pratique énergétique, accessible et très efficace pour revenir à notre printemps , au printemps de notre vie . Ouvre le cœur et équilibre nos énergies et nos émotions.

**Intervenant** : Karma Tsultrim Namdak, professeur de qi gong, tai-chi et méditation.

**Renseignements et inscriptions** : Chantale : [chantale.gauthier989@orange.fr](mailto:chantale.gauthier989@orange.fr)

**Participation** : 150 € Adhérents - 180 € Non Adhérents

**ATTENTION : Session soumise à conditions** .Il est nécessaire de vous inscrire et d'adresser les arrhes demandées .

Aucune participation ne sera prise en considération sans cette formalité .

### **Vendredi 8 février 20 h : Session spéciale offerte par Tsultrim Namdak**

Découverte du Qi Gong -Gratuit et ouvert à tous .

La pratique du Shen Shen -Qi Gong et Méditation -( créée par Maitre Li Jun Feng ) procure un profond bien être et nous ramène à notre essentiel .

### **Lundi 11 février**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

### **Mardi 12 février**

**18h -19h 30:- Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Sheng Zhen Gong - Qi Gong**  
-Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : Elisa - Marie

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

### **Mercredi 13 février**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

**Jeudi 14 février**

**19 h-21h : Cours de tibétain réservé uniquement a ceux qui savent lire**

**Participation : 7euros (tarif unique)**

**Jeudi 14 février**

**19h30-21h : Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)**

Cet atelier comprendra des explications (courtes), des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation.

**Intervenant : Hugues Gouzènes**

**Participation : 7€ Adhérents -10€ Non Adhérents**

**Vendredi 15 février**

**18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée**

**Samedi 16 et dimanche 17 février**

**Enseignement : Ateliers pratique sur les rituels : Mélodie - Moudras -Instruments (cloches - Tambour -cymbales)**

**10 h30-12h30 et 14h 30-17h**

**Samedi 16 : Atelier pratique sur le rituel d 'Amitabha court :**

**Dimanche 17 : Atelier pratique sur le rituel de Milarepa :**

La mélodie, les instruments, les moudras (gestes symbolique), les tormas ont une importance considérable dans les rituels. Ils permettent d'approfondir la contemplation et la méditation et agissent sur l'énergie et les canaux subtils.

Ils aident à la transformation de l'esprit et l'ouvre vers plus de sagesse et de paix.

Les participants seront invités à s'exercer avec les intervenantes.

Le but est que chacun puisse connaître les différentes mélodies et puisse retrouver, dans le texte, les moments de changement de mélodie, le moment des instruments et les moments des moudras.

Le week-end comprendra donc aussi des sessions de récitation des 2 rituels et suivi de la pratique des participants-

**Intervenantes , Oumze Anila Yeunten ,**

**Chopen Anila Chimey , Tcheutimpa Anila Shérab**

**Biographie : Oumze Anila Yeunten** est attachée au monastère des moniales Karma Chokor Dechenling à Rumtek lequel relève de l'autorité spirituelle de Thaye Dorje , le 17 ème Karmapa. Elle a choisi d'être nonne à l 'âge de 18ans et a rejoint

alors le monastère qu'elle n'a plus quitté depuis lors. Elle est aujourd'hui âgée de 35 ans. Elle est une nonne accomplie, qui s'implique beaucoup dans la vie du monastère. Elle est notamment Oumze, c'est à dire maitre des chants spirituels lors des rituels et cérémonie.

**Chopen Anila Chimey** : Elle a choisi de devenir nonne à l'âge de 14 ans et est entrée au même monastère, Elle a aujourd'hui 32 ans et occupe les fonctions de Chopen, c'est à dire maitre des arts religieux.

**Tshultrimpa Anila Chimey** : Elle est, quant à elle, devenue moniale à l'âge de 15 ans - c'était également son choix - elle vit, depuis, dans ce même monastère Karma Chokor Dechenling à Rumtek. Elle est âgée de 33 ans.

(Voir site de Tibet Save And Care pour des photos de leur activité)

**Participation** : 28€ Adhérents - 40€ Non Adhérents

### **Lundi 18 février**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

### **Mardi 19 février**

**18h -19 h** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : Elisa - Marie

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

### **Mercredi 20 février**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

### **Jeudi 21 février -**

**20 h : Enseignement** : Qui est le Karmapa Thaye Dorje , maitre spirituel et chef de la lignée Kagyupa ?

Cette soirée sera consacrée à l'enfance du Karmapa et au déploiement de son activité et nous permettra également d'aborder des notions essentielles du Bouddhisme, telles la lignée de transmission et plus spécifiquement la lignée Karma Kagyu, la relation disciple et maitre, l'engagement du disciple.

**Intervenants** : Pedro et Dorit Gomez

Pedro et Dorit sont disciples du Gyalwa Karmapa depuis de longues années et ont permis sa sortie du Tibet lorsqu'il était enfant et en danger.

Ils le connaissent depuis sa petite enfance et nous raconteront lors de cette soirée l'histoire de l'enfance du chef actuel de la lignée Karma Kagyu et de sa rencontre avec

l'occident ainsi que le déploiement progressif de son activité éveillée pour le bien des êtres.

Pedro et Dorit sont disciples du 17ème Karmapa et aussi de Lama Ole Nydahl.

Ils enseignent à un niveau international au sein des centres Diamond Way.

Ils sont à l'origine du centre de retraite de Karma Geun en Espagne où a été construit un Stupa de Kalachakra et dans ce même lieu, ils ont offert un temple de 1111m2, par gratitude envers leur premier Lama Ole Nydhal, somme d'un travail titanesque, le temple Thayé Dorjé, qu'ils ont ensuite placé au service de la lignée.

Ils ont également participé étroitement à la construction du plus haut stoupa d'Europe, Stoupa de Bénalmadena (Malaga) haut de 33 mètres, et dont la base est d'une largeur de 25 mètres.

Le temple abrite une salle de méditation de 100 mètres carrés.

**Participation** : 12€ adhérents - 15€ non adhérents

### **Vendredi 22 février**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

### **Samedi 23 et dimanche 24 février**

**10h30-12h30 - 14h30-17h**

**Enseignement** : Atelier pratique sur le rituel de Tara Verte (voir ci-dessus 16 et 17 février), sessions de récitation du rituel et suivi de la pratique des participants.

**Intervenantes** , Oumze Anila Yeunten ,

Chopen Anila Chimey , Tcheutimpa Anila Shérab

**Participation** : 28€ Adhérents - 40 € Non Adhérents

### **Lundi 25 février**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

### **Mardi 26 février**

**18h-19 h 30** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong** - Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : **Elisa - Marie**

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

### **Mercredi 27 février**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

## **Jeudi 28 février : Conférence**

**20 h : Impermanence et vacuité d'après l'œuvre de Nagarjuna"**

Nāgārjuna, grand théoricien de la Voie médiane, l'école philosophique centrale du bouddhisme Mahāyāna, qui fut abbé de l'université indienne de Nālandā, élaborait une explication de la Vacuité comprise dans les soutras de la Perfection de sagesse (prajñāpāramitā) qui demeure à ce jour indépassée et fondamentale.

Moine bouddhiste suivant la voie ouverte par le Bouddha, il intégra totalement ses analyses à la pratique spirituelle menant à l'Éveil.

C'est à une exploration des concepts d'impermanence et de vacuité dans l'œuvre de Nāgārjuna que nous invite Mme Françoise Dastur, professeure honoraire de philosophie, présidente honoraire de l'Ecole Française de Daseinsanalyse et autrice d'une vingtaine de livres et de plusieurs traductions de l'allemand. Parmi ses dernières publications, *Figures du néant et de la négation entre Orient et Occident* (Les Belles Lettres, 2018), un des trop rares ouvrages de philosophie s'intéressant profondément aux liens entre Orient et Occident et faisant une place de choix à Nāgārjuna.

**Intervenante :** Françoise Dastur

**Biographie :** Françoise Dastur, professeur honoraire de philosophie, a enseigné dans les Universités de Paris-I, Paris-12 et Nice-Sophia Antipolis et en tant que professeur invité aux universités de Mannheim, Rio de Janeiro, Caracas, Québec, Warwick, Essex, De Paul (Chicago), Boston College, Northwestern (Evanston). Elle est présidente honoraire de l'Ecole Française de Daseinsanalyse dont elle fut l'un des membres fondateurs. Elle a publié de très nombreux articles en français, allemand et anglais et est l'auteur d'une vingtaine de livres et de plusieurs traductions de l'allemand.

Dernières publications :

*Daseinsanalyse. Phénoménologie et psychiatrie*, en collaboration avec Philippe Cabestan, Paris, Vrin, 2011

*Hölderlin, le retournement natal* (nouvelle édition augmentée), Paris, Encre Marine, Les Belles Lettres, 2013

*Penser ce qui advient, Dialogue avec Philippe Cabestan*, Paris, Les Petits Platons, 2015

*Déconstruction et phénoménologie. Derrida en débat avec Husserl et Heidegger*, Paris, Hermann, 2016

*Chair et langage, Essais sur Merleau-Ponty* (réédition), Paris, Encre Marine, Les Belles Lettres, 2016

*Leçons sur la Genèse de la pensée dialectique, Schelling, Hölderlin, Hegel*, coll. « Cours de Philosophie », Paris, Ellipses, 2016

*Figures du néant et de la négation entre Orient et Occident*, Paris, Encre Marine, Les Belles Lettres, 2018.

**Participation :** 10€ Adhérents - 15€ Non adhérents

## **Mars**

### **Vendredi 1<sup>er</sup> mars**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

### **Samedi 2 et dimanche 3 mars :**

**Samedi 2 mars** : Méditation et Yoga

**10h30-12h30 et 14h30-16h 30**

**Intervenants** : Nicolas et Marie

**Participation** : 14 € adhérents -20 € non-adhérents pour la journée

**Dimanche 3 mars** : journée de pratiques -Détails ultérieurement

**10h30-12h30 et 14h30-17h**

### **Lundi 4 mars**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

### **Mardi 5 mars**

**18h30 -20h** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong** -  
Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : **Elisa- Marie**

**Participation** : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

### **Mercredi 6 mars**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

### **Jeudi 7 mars -**

**19 h-21h** : Cours de tibétain réservé uniquement à ceux qui savent lire

**Participation** : 7 euros (tarif unique)

### **Vendredi 8 mars**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

## Présence de lama Shérab Olivier au centre

**Samedi 9 mars**

**10 h 30 - 12 h 30 -**

**Enseignement :** initiation à la méditation - Instructions et sessions de pratique -

Notre perception du monde et de la réalité est déformée par ce qu'une partie de notre l'esprit ne reconnaît pas les choses telles qu'elles sont dans leur simplicité, mais si l'on peut dire, surajoute à ce qui est réellement.

La méditation nous aide à retrouver notre nature profonde essentielle et à déjouer le jeu des émotions polluantes qui nous coupent de la paix et de la sagesse. Méditer nous relie avec notre nature fondamentale, la nature de Bouddha. La méditation est une aide précieuse pour les aspects difficiles de notre vie quotidienne et elle est également, pour le pratiquant de l'enseignement du Bouddha, une voie d'Eveil car elle amène à la reconnaissance de la nature de l'esprit.

**Participation :** 7€ Adhérents - 10€ Non Adhérents

**Samedi 9 et dimanche 10 mars Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit-**

Sophrologie et Méditation

**Samedi 9 mars : 14h30-17h –**

**Dimanche 10 mars : 10h 30-12 h 30 et 14h30 -17h**

Lors de ces journées de pratiques intensives, alterneront des sessions de méditation, de relaxation dynamique de Sophrologie et des séances assises de Sophrologie. Ces journées permettront une pause où nous découvrirons et investirons notre corps et notre esprit.

Nous apprendrons à relâcher toutes nos tensions et, dans ce bien-être corporel, notre esprit s'apaisera.

Les différentes respirations, accompagnées de postures statiques ou dynamiques, vont nous aider à retrouver le calme et à contrôler nos émotions.

Tous les exercices pratiqués seront ludiques et efficaces immédiatement. En outre, ils seront vite intégrés et nous pourrons ainsi les utiliser dans notre quotidien.

**Intervenant :** Lama Shérab Olivier

**Biographie :** Après une retraite de 3 ans à Montchardon sous la guidance de lama Shérab Gyaltzen Rinpoché, il est maintenant responsable du centre de Cérences (Normandie). Enseignant bouddhiste laïc, avant d'être lama, il a travaillé en entreprise pendant une dizaine d'années dans le management, l'organisation et la formation. Il est formé à la méditation de pleine conscience et à la sophrologie.

**Participation :** 21€ Adhérents - 30€ Non Adhérents

**Dimanche 10 mars**

**17 h 15 - 19 h 30**

**Réunion PEBT, Projet achats locaux du centre**

Partage des dernières informations - Points sur les événements du 12 octobre

(Shabdroung Rinpoché) et du 23 novembre 2018 (Bernard Leblanc Halmos) -point sur ceux à venir et à organiser -répartition des tâches - groupe de travail -Définir ensemble les chantiers et actions à mener sur l'année qui vient, et leur organisation.

**Lundi 11 mars**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

**Mardi 12 mars**

**18h -19 h30** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong** -Qi Gong  
-Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : Elisa - Marie

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

**Mercredi 13 mars**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

**Jeudi 14 mars**

**19h30-21h** : Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit : **Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre, développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous )**

Cet atelier comprendra des explications (courtes), des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation.

**Intervenant** : Hugues Gouzènes

**Participation** : : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

**Vendredi 15 mars**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

**Samedi 16 et dimanche 17 mars**

**10h30-12h30 -14h30-17h**

**Enseignement** : La perception, les croyances erronées de l'esprit

**Intervenant** : Gandune Targye

**Participation** : 28€ Adhérents - 40€ Non Adhérents

## **Lundi 18 mars**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

## **Mardi 19 mars**

**18h -19h 30**:- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante : Elisa- Marie**

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

## **Mercredi 20 mars**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

## **Jeudi 21 mars –Enseignement : La Vacuité, des arabesques dans la vacuité**

**20 h**

Tous les phénomènes ont une existence à un niveau relatif mais selon le bouddhisme sont dépourvus d'existence propre au niveau ultime.

C'est ce qu'on appelle la vacuité des phénomènes.

Cette réalité est extrêmement difficile à réaliser, néanmoins c'est cela seulement qui détermine notre accès à la libération du cycle des renaissances.

Cette vacuité n'est cependant pas un néant, elle définit seulement ce qui n'existe pas: une existence en soi.

Cette vacuité fait donc référence à la notion d'interdépendance des phénomènes, à leur aspect composé, quels qu'ils soient.

Lama Jampa Thayé, reconnu pour son esprit brillant et sa réalisation (c'est un des seuls lamas occidentaux à donner des initiations), nous enseignera sur ce sujet fondamental, car le but que nous poursuivons est la pleine réalisation de la réalité au niveau ultime. Ce fruit est la source de tous les bienfaits pour soi-même et pour tous les êtres, l'état de Bouddha.

**Intervenant** : Lama Jampa Thayé,

**Biographie** : Lama Jampa Thayé est un érudit et un maître de méditation des traditions sakya et kagyü du bouddhisme tibétain. Ses maîtres principaux sont Karma Trinley Rinpoché et Sa Sainteté Sakya Trizin Rinpoché. Lama Jampa Thayé a été nommé par Karma Trinley Rinpoché son régent du Dharma en 1988. Depuis lors, il a voyagé inlassablement à travers le monde pour donner enseignements et initiations. Il a obtenu un doctorat de l'Université de Manchester pour son travail sur l'histoire religieuse tibétaine et a enseigné durant plus de vingt ans à l'université de Manchester.

Il fait aujourd'hui partie de la faculté internationale d'enseignement à l'institut bouddhiste international de Karmapa à Dehli. Il publie régulièrement des articles dans le magazine Tricycle aux USA.

Lama Jampa Thayé est l'auteur de nombreux ouvrages dont plusieurs d'entre eux ont

été traduits en français aux éditions Rabsel : « Ondée de clarté », « Sagesse en Exil »,  
et « Des arabesques dans la vacuité »

**Participation : 12€ Adhérents - 15 € Non adhérents**

**Vendredi 22 mars**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

**Samedi 23 et dimanche 24 mars –**

**10h30-12h30 -et 14h30-17h**

**Enseignement** : Programme en cours d'élaboration .

**Intervenant** : **Lama Kunkyab Dordjé** -

**Biographie** :

**Participation** : 28 € Adhérents - 40 € Non Adhérents

**Lundi 25 mars**

**20h** : Rituel de Tchenrézi

**Mardi 26 mars**

**18h -19h30** :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Sheng Zhen Gong -Qi Gong** -  
Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

**Intervenante** : **Elisa - Marie**

**Participation** : 5€ Adhérents - 7€ Non adhérents

**Mercredi 27 mars**

**20h** : Shiné, méditation du calme mental

**Jeudi 28 mars**

**19h30-21h** : **Atelier Equilibre Cœur Corps Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre , développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous )**

Cet atelier comprendra des explications (courtes), des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation.

**Intervenant** : **Hugues Gouzènes**

**Participation** : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

## **Vendredi 29 mars**

**18h30 - 19h30** : Session de méditation guidée

## **Samedi 30 et dimanche 31 mars**

**: Khempo Tchöchok - Programme en cours -**

**Horaires : 10h30-12h30 /etj 14h30-17h**

**Enseignement :**

**Intervenant :** Khempo Tchöchok

**Biographie :** Le titre de Khenpo est l'équivalent d'un doctorat en philosophie bouddhiste, obtenu après une dizaine d'années d'études supérieures sur l'histoire du bouddhisme au travers des textes, commentaires et de la vie des maîtres. Ce titre donne notamment l'autorisation d'enseigner la philosophie bouddhiste.

Né dans les années 60 Karma Tchöchok est devenu moine à l'âge de vingt ans. Il a étudié au Népal, puis à l'Institut Nalanda de Rumtek au Sikkim en Inde, où il obtint le titre de Khenpo.

Il a enseigné la philosophie bouddhiste et la langue tibétaine au Karmapa International Buddhist Institute de New Delhi et dans plusieurs pays européens, accomplissant par ailleurs de nombreuses retraites.

Khenpo Tchöchok est reconnu pour son ouverture, sa détente, sa simplicité et l'importance qu'il attache au dialogue pour transmettre une compréhension juste et profonde du bouddhisme.

**Participation :** 28€ Adhérents - 40€ Non Adhérents

---

### Dates à retenir :

- Lama Toesang : lundi 8 avril 20 h : Instructions de méditation et sessions de pratique de méditation
- Khempo Tchöchok : du 17 au 22 avril : Retraite de méditation du Mahamoudra du centre de Paris à Karma Euser ling
- Lama Namgyal : Vendredi 3 - Samedi 4- dimanche 5,-lundi 6 mai
- Khempo Tchöchok : 11-12 mai
- Lama Kyenrab : 14 -15 mai 2019
- Hugue Gouzènes : dates Méditation Pleine Conscience / souffle 2019 : Avril 11 et 25 -Mai 23 - Juin 6 et 20
- Cours tibétain pour ceux qui savent lire : 31 janvier - 7 février -14 février - 7 mars- 14 mars-28 mars- 4 avril -11 avril.

---

Karma Lhundrup Tarchine Ling - KLTL

32 Boulevard de Ménilmontant, 75020 Paris (angle boulevard et avenue Gambetta)

Tél : 01.43.07.65.26.

Métro : Père Lachaise (ligne 2 et 3) – Bus : 61 et 69

**<http://www.kttparis.org>**

**<http://www.tibetsaveandcare.org>**

Le Centre se trouve dans la cour, bâtiment de droite, porte blanche sous un luminaire après les plantes vertes devant les vitres, 1er étage.

Informations :

- Participation : Gratuit pour rituels des lundis et méditation des mercredis et vendredis sauf si autrement indiqué sur le programme. Vous pouvez faire une offrande si vous le souhaitez.
- L'adhésion (qui n'est pas obligatoire) est un lien étroit avec l'activité du Centre et une aide précieuse qui permet de faire vivre ce Centre animé par des personnes engagées dans la vie active ; elle donne droit aux tarifs préférentiels indiqués sur le programme.

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Les personnes ayant des difficultés, pour quelque raison, peuvent le signaler à l'accueil et participer au fonctionnement du lieu dans la mesure de leurs possibilités financières. Pour les tarifs adaptés aux étudiants, merci de vous signaler à l'accueil.

---