

# Informations

## HORAIRE DES PRATIQUES

### Méditation

Tous les mercredis à 19h - Durée : 1h  
Cette pratique est ouverte à tous.

### Pratique de Chenréziki

Tous les lundis à 19h - Durée 1h  
Tout le monde peut assister à ces rituels, mais il est nécessaire d'être engagé sur la voie bouddhiste (prise de refuge) et d'avoir reçu les instructions d'un enseignant qualifié pour suivre cette pratique.

### Groupe d'études sur la base des ouvrages de Lama Jigmé Rinpoché

Le samedi matin : 1 fois par mois - Durée 1h30 - sur inscription

Sauf mention contraire, les activités se déroulent à la maison des associations de Royan et/ou en visio (dans le respect des règles sanitaires en vigueur).

Ouverture des salles 15 minutes avant.

## TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

### Méditations guidées avec intervenant extérieur

Participation de 5€.

### Conférences et enseignements

Événement et durée	Tarif adhérent	Tarif non-adhérent
Conférence : la soirée	5 €	5 €
Enseignement : la demi-journée ou la soirée	5 €	7 €

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

## ADHÉSIONS

### Tarifs au 01/01/2024 (cotisation annuelle)

Pour participer de manière régulière aux activités, il est obligatoire d'être membre de l'association. Toutefois, il n'est pas besoin d'être membre pour assister aux enseignements et aux conférences qui sont publiques.  
Il est possible de venir pratiquer la méditation ponctuellement avant de prendre l'adhésion.

L'adhésion permet l'accès aux séances de méditation animées par les bénévoles, la participation aux groupes d'étude de textes, l'accès à la bibliothèque et de participer aux moments conviviaux. Elle permet aussi de bénéficier d'une réduction de cotisation à Dhagpo Kagyu Ling et dispense de la cotisation à Dhagpo Bordeaux.

Tarif normal	30 €
Tarif réduit	20 €
Tarif soutien	50 € ou plus
Tarif famille	réduction de 50% par membre à partir du 2ème membre

# DHAGPO Royan

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **KT de Royan (Dhagpo Royan)** 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.

« Un Centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



KT de ROYAN  
Maison des Associations 61 Bis rue  
Paul Doumer  
17200 Royan - France  
06 09 54 61 50  
royan@dhagpo.org  
royan.dhagpo.org

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

# DHAGPO Royan

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Les 27/09, 22/11, 20/03, 24/04 de 19h00 à 20h30 et les 10/12, 06/01, 09/06 de 10h30 à 12h30

### Atelier 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.

Les points essentiels de cette pratique sont expliqués : la position du corps, l'état d'esprit et les supports de méditation. Au cours de la session, le lama alternera l'enseignement de la méditation et la pratique.

Ce moment est destiné aussi bien aux personnes qui souhaitent découvrir la pratique de la méditation qu'à celles qui pratiquent plus régulièrement.

Un temps de questions-réponses permet à chacun d'aborder les questionnements en lien avec cette pratique.

Lama Shédroup guidera une méditation reliée à un thème différent à chaque session avec questions-réponses

Intervenant : Lama Shédroup

Pensez à apporter un tapis/couverture et un coussin ferme si vous souhaitez vous installer au sol.



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 20 octobre à 20h

### Donner un sens à sa vie

C'est la question que se pose tout être humain à un moment de son existence. Droupla Bruno apportera les réponses du bouddhisme ... car cette quête du sens de la vie, au cœur de la pratique bouddhiste, suscite une profonde réflexion intérieure, une vigilance constante sur la manière dont les pensées, les actions et les motivations se manifestent.

Intervenant : Droupla Bruno

Sur inscription, conférence limitée à 30 personnes

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 21 octobre de 10h30 à 12h00

### 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.

Ce moment est destiné aussi bien aux personnes qui souhaitent découvrir la pratique de la méditation qu'à ceux qui pratiquent plus régulièrement.

Un temps de question réponse permet à chacun d'aborder les questionnements en lien avec cette pratique.

Intervenant : Droupla Bruno

Pensez à apporter un tapis/couverture et un coussin ferme si vous souhaitez vous installer au sol.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Le samedi 21 octobre de 14h00 à 17h00 et le dimanche 22 octobre de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

### La bienveillance au quotidien

L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont au cœur du développement de l'esprit d'éveil, l'attitude intérieure altruiste qui aspire au bonheur des êtres et à leur libération des souffrances de l'existence conditionnée. L'amour illimité, c'est cultiver une attitude bienveillante envers tous les êtres, souhaiter qu'ils accèdent au bonheur temporaire et ultime. La compassion illimitée, souhaite que tous les êtres se libèrent de la souffrance et de ses causes. La joie illimitée, apaise toute jalousie, toute envie ou compétition à l'égard des autres en engendrant l'attitude de se réjouir du bonheur d'autrui. L'équanimité illimitée développe une attitude impartiale à l'égard de tous les êtres, dépassant l'aversion pour ses ennemis et l'attachement envers ses proches. Nous allons voir ce que représente ces qualités dans l'enseignement du Bouddha mais aussi dans notre expérience et comment les appliquer, les développer dans notre vie quotidienne.

Intervenant : Droupla Bruno.



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Judi 18 janvier à 20h

### Approche bouddhique de la culpabilité

De notre rapport à l'erreur dépend le sentiment de culpabilité, sentiment qui imprègne notre façon de vivre les situations et nos relations. La culpabilité est liée à la notion de faute et de responsabilité et met en jeu de nombreuses émotions : l'orgueil, la colère, l'attachement, etc. L'enseignement du Bouddha nous invite à poser un autre regard sur ces sentiments et à envisager d'y répondre différemment.

Intervenant : Lama Shédroup



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Mardi 5 mars à 20h

### Cultiver la joie au quotidien : comment faire?

Comment passer de la joie de surface, celle qui fluctue au fil des situations, à une joie plus stable et profonde ?

Peut-être pourrait-elle naître d'un sens profond que l'on pourrait trouver à notre vie ?

La voie bouddhique propose un chemin qui mène à l'extinction de tout mal-être, et à l'épanouissement de toutes les qualités de notre richesse intérieure, basée sur le discernement et l'amour bienveillant. Une joie profonde peut alors se manifester naturellement.

Durant la conférence, nous aborderons ce sujet qui sera approfondi les deux autres soirées portant sur le sujet "L'amour au delà de l'attachement".

Intervenant : Lama Jean-Guy

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mercredi 6 mars de 19h00 à 22h00 et jeudi 7 mars de 20h30 à 22h30  
**L'amour au-delà de l'attachement**

Savons-nous vraiment aimer ?

Le plus souvent, notre possessivité, notre saisie, la puissance de notre attachement font écran entre nous-mêmes et autrui.

L'enseignement du Bouddha nous invite à dépasser nos fonctionnements habituels pour nous ouvrir à la richesse de la relation et de l'échange. Sur la base de la compréhension de nos mécanismes intérieurs en lien avec l'amour et l'attachement, la bienveillance fondamentale peut se révéler à nous-mêmes, gage d'un bonheur durable.

Intervenant : Lama Jean-Guy

