

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées : gratuit

Conférence : Participation libre : prix conseillé 2 €

Enseignements : 15 € par jour - 8 € demi journée

Adhésion annuelle : 60€ (personne seule) - 80 € (couple) - 40 € (membre autre KTT, étudiant, RMI.)

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

HORAIRES DES PRATIQUES

Durant la période scolaire tous les jeudis de 20 à 22h :

MÉDITATION CALME MENTAL (SHINÉ) - 45 MIN

Pour pratiquer la méditation du calme mental, il faut s'asseoir et se détendre. Avec un support tel que la respiration, nous amenons l'esprit à laisser passer le flot continu des pensées et à demeurer dans l'instant présent. Cette pratique est accessible à tous et ouverte aux débutants.

PAUSE - 15 MIN

RITUEL DE TCHENRÉZI - 1 HEURE

Pour développer l'amour et la compassion. Tchenrézi (skt : Avalokiteshvara) est le Bouddha de l'amour et de la compassion. « OM MANI PEME HOUNG » est le mantra qui lui est associé. Parole pure de la divinité, on le qualifie de roi des mantras parce qu'il purifie les voiles et nous guide vers l'Eveil. Le rituel comporte des prières et la récitation de ce mantra pour développer en nous-mêmes l'amour et la compassion.

DHAGPO Dax

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Ktt Dax (Dhagpo Dax)** 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



Salle des Jonquilles

Rue des Jonquilles

40100 Dax - France

Maria : 06 98 12 61 86

Francoise : 06 51 82 37 85

E-mail : dax@dhagpo.org

Site web : dax.dhagpo.org

DHAGPO Dax

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME 2025-2026



Photo de couverture : Tolpa © Tolpa Korlo

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 28 novembre de 20h à 22h**Apprivoiser ses peurs grâce à la méditation**

"Habituellement notre esprit est submergé de problèmes. Nous sommes souvent des esclaves de nos pensées douloureuses et de nos peurs. Pour nous sortir de cet impasse le Bouddha a enseigné la méditation, Cette méthode, pratiquée régulièrement, peut affaiblir et déraciner nos tendances néfastes qui nous empêchent d'avoir confiance dans notre bonté fondamentale et de vivre d'une façon heureuse.

Durant cette conférence Droupla Birgit va parcourir différentes peurs qui peuvent apparaître dans notre esprit, donner un aperçu du remède et répondre aux questions."

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 29 novembre à 10h au dimanche 30 à 17h**Le Karma et la loi de causalité**

Le bouddha dit : Nous sommes ce que nous sommes en raison d'actions passées. Mais la loi du Karma n'est pas comparable au fatalisme. Si nous comprenons l'interdépendance entre les causes et ses conséquences nous sommes capable de faire les bons choix, devenir l'architecte de notre vie et de nous diriger vers un bonheur authentique, l'éveil.

Pendant ce weekend Droupla Birgit va donner un aperçu du contexte historique de cet enseignement, des points clés de la loi du karma et répondre aux questions.

Intervenante : Droupla Birgit**Lieu** : Salle des Jonquilles - Rue des Jonquilles, Dax

CONFÉRENCE

Vendredi 20 mars de 20h à 22h**Spiritualité et vie quotidienne**

Tout cheminement spirituel n'a de sens que si, dans notre vie quotidienne, nous nous comportons - au niveau de nos corps, parole et esprit - en cohérence avec notre démarche intérieure. Aussi, pour nous aider à nous libérer peu à peu de certaines tendances habituelles trop souvent sources de problèmes et de confusion, les enseignements du Bouddha nous proposent une voie progressive de transformation, non pas pour devenir autre, mais pour permettre à notre être de demeurer en toutes circonstances dans son état naturel lumineux qui est détente, ouverture, harmonie et partage.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 21 mars à 10h au dimanche 22 à 17h**Les douze liens de l'apparition en dépendance**

Le processus de conditionnement de l'esprit

Il suffit de voir comment nous interprétons les situations en fonction de nos idées préconçues et comment nous y réagissons selon nos tendances habituelles, pour comprendre à quel point notre esprit est assujéti à un processus de conditionnement qui nous aveugle et nous emprisonne. En décrivant avec précision ce processus au travers des 12 liens de l'apparition en dépendance, le Bouddha nous aide à mieux percevoir la racine profonde de notre insatisfaction et de nos souffrances. Cette compréhension, associée à davantage d'attention et de discernement, peut nous permettre d'y mettre définitivement un terme si nous nous comportons de façon plus responsable et cohérente.

Intervenant : Dominique Thomas**Lieu** : Salle des Jonquilles - Rue des Jonquilles, Dax

CONFÉRENCE

Vendredi 12 juin de 20h à 22h**Méditer pour mieux vivre**

Le bouddhisme nous propose de développer la clarté et la détente de l'esprit. La méditation est propice à une sérénité et une lucidité qui nous permet de mieux aborder les difficultés de la vie.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 13 juin et dimanche 14 de 10h à 17h**Introduction aux cinq agrégats.**

Les cinq éléments constitutifs de l'existence

Le Bouddha a décrit les phénomènes et la relation que nous entretenons avec eux au travers de cinq agrégats. Selon le bouddhisme, ce que nous considérons comme étant notre identité désigne un assemblage physique et psychique constitué de formes, de sensations, de distinctions, de conditionnants et de consciences. Cette introduction nous aide à mieux comprendre ce que nous sommes en réalité ainsi que nos modes de fonctionnement. Et si ce à quoi nous nous identifions n'avait pas la réalité que nous lui attribuons ?

Intervenant : Lama Dorjé Puntso**Lieu** : Salle des Jonquilles - Rue des Jonquilles, Dax

Écouter, réfléchir et méditer

Dhagpo Dax offre la possibilité à chacun de mettre en oeuvre au quotidien les trois aspects de la pratique bouddhiste :

Écouter des enseignements

L'association accueille des enseignants qualifiés, lamas occidentaux ou tibétains de la lignée karma kagyü, autour de trois axes d'études : bouddhisme au quotidien, philosophie bouddhiste, entraînement à la méditation. Les sessions ont lieu généralement le [A MODIFIER] et le [A MODIFIER] (voir programme).

Réfléchir à la philosophie bouddhiste

Sur demande d'un petit groupe de personnes, il est possible de mettre en place un groupe de réflexion pour se réunir régulièrement et intégrer davantage les enseignements par l'étude de certains textes de référence.

Méditer découverte et approfondissement

L'activité de l'association est rythmée par des pratiques de méditation périodiques. Parmi elles, la méditation par la détente et la vigilance constitue leur socle fondamental commun. Accessibles à tous*, les sessions sont guidées afin de fournir les explications de base pour tout nouvel arrivant.

* Il est par ailleurs toujours possible d'assister à toutes pratiques. En revanche, hormis la méditation par la détente et la vigilance, certaines conditions sont requises avant de pouvoir s'y engager. La venue régulière de lamas qualifiés offre des opportunités pour cela.