

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.

« 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 SAINTÉTÉ 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

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

DHAGPO Dax

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME 2025-2026



Photo de couverture : © Audrey Desserlières

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

CONFÉRENCE	OUVERT À TOUS
Vendredi 4 décembre de 20h à 22h Comprendre la mort Nous aborderons le thème de la mort dans le bouddhisme: comment l'envisager et comment la transcender	
ENSEIGNEMENT	OUVERT À TOUS
Samedi 5 décembre et dimanche 6 de 10h à 17h Initiation à la pratique de Tchenrezi La pratique de Tchenrezi nous amène à développer la compassion. C'est une pratique très fameuse au Tibet, qui s'appuie sur la récitation de son mantra Om Mani Padme Hum Elle est basée sur les méthodes du vajrayana et nécessite une certaine connaissance de l'enseignement.	
Intervenant : Lama Deundam Lieu : Salle des Jonquilles - Rue des Jonquilles, Dax	
	
CONFÉRENCE	OUVERT À TOUS
Mardi 16 mars, mercredi 17 et jeudi 18 de 20h à 22h Comment pratiquer le dharma dans notre vie de tous les jours Dans le quotidien, l'enseignement du Bouddha nous invite à cultiver et à mettre en œuvre les deux qualités que sont la générosité et la conduite éthique. La générosité est d'abord un état d'esprit de partage qui amène de l'harmonie. L'éthique bouddhiste se base sur un précepte simple : « ne pas nuire ». Il s'agit de cultiver ce qui est bénéfique pour nous-mêmes et pour autrui et de nous défaire de ce qui nous entrave. Comprendre plus profondément la nature de ces qualités et comment les mettre en œuvre dans la vie quotidienne soutiendra notre vie et notre pratique de l'enseignement du Bouddha.	
Intervenante : Lama Kemtcho Lieu : Salle des Jonquilles - Rue des Jonquilles, Dax	
	

CONFÉRENCE	OUVERT À TOUS
Vendredi 28 mai de 20h à 22h Que faire de nos inquiétudes? Les états d'inquiétudes font souvent partie intégrante de nos vies. Nos responsabilités, l'environnement parfois difficile, nos attentes et nos exigences sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures et les angoisses. Quelles sont nos peurs ? Quelles sont leurs causes ? Quels sont les remèdes à notre portée ? L'enseignement du Bouddha nous apporte des réponses éclairantes et utiles pour dépasser nos inquiétudes et vivre notre quotidien avec plus de sérénité.	
ENSEIGNEMENT	OUVERT À TOUS
Samedi 29 mai et dimanche 30 de 10h à 17h "Les quatre pensées fondamentales" Le Bouddha nous invite à différentes analyses nous amenant à prendre conscience de notre véritable situation. Notre précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, nos actions et leurs conséquences et enfin comprendre l'insatisfaction et notre mal-être. Ces réflexions enrichissent notre vie quotidienne et soutiennent la voie vers la libération.	
Intervenant : Lama Guétso 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.