

Informations

TARIFS DES 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 €

En visioconférence, s'inscrire sur Helloasso, à 10 € la journée.

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.

HORAIRES 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

Le **2ème lundi** du mois, pratique du guru yoga du XVIème Karmapa, à 20h, entre shiné et Tchenrezi.

Pratiques de purification

La pratique de la confession aux 35 Bouddhas suivie de celle de Dordje Sempa , le **2ème samedi** du mois, à 11h.

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.

DHAGPO Montpellier

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo Montpellier** 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 véritable richesse consiste à accueillir toute chose, à apprécier tout ce qui se manifeste dans la vie. La véritable richesse vient de la richesse intérieure. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVII^{ème} GYALWA KARMAPA



16 rue Dom Vaissette
34000 Montpellier - France
06 21 43 14 58

E-mail : montpellier@dhagpo.org
Site web : montpellier.dhagpo.org
Facebook : [Dhagpomontpellier34](https://www.facebook.com/Dhagpomontpellier34)

DHAGPO Montpellier

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE 2025-2026



Photo de couverture : Tolpa © Tolpa Korlo

CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 4 octobre à 10h au dimanche 5 à 17h30

KARMA et LIBRE ARBITRE

Il est souvent fait référence au karma, mais que sait-on exactement de cette loi essentielle à la vie spirituelle ? Le karma n'est pas une fatalité ! C'est le processus qui nous fait expérimenter les conditions que nous rencontrons, heureuses ou malheureuses. Le terme karma signifie « action » et désigne les actes que nous avons accomplis et que nous accomplissons, motivés par nos différents états d'esprit. Nous possédons la liberté de travailler sur notre propre esprit afin de nous défaire progressivement de l'emprise des événements et des émotions, pour plus de créativité.

Intervenant : Lama Guétso

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 29 novembre à 10h au dimanche 30 à 17h30

Les ÉMOTIONS, les RECONNAITRE, les TRANSFORMER

Elles sont le moteur de la vie, mais aussi source de grand mal-être... Comment ne pas se laisser diriger par nos émotions (obscurcissements affligeants) et en faire une source d'épanouissement spirituel ?

Intervenant : Lama Namdak

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Et aussi...

- Visite d'un acharya (ou khenpo) érudit en philosophie bouddhique, à Dhagpo Perpignan, en janvier/février, à l'intention des KTT d'Occitanie. Il continuera l'étude du Dhagpo Targyen de Gampopa.

- Soirées de philosophie bouddhique. Un mercredi soir par mois, 20h, les mois sans visite de lama, les instructeurs formés par Dhagpo Kagyu Ling proposent des exposés-discussion sur un thème en lien avec le précédent WE d'enseignement.

Dans tous les stages : * le samedi matin, initiation à la méditation par l'enseignant, en lien avec le thème du jour, * le samedi après-midi, introduction générale du sujet (il est possible de ne suivre qu'une seule journée), * le dimanche, approfondissement du thème.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 21 mars à 10h au dimanche 22 à 17h30

GOÛTER à l'ENTRAINEMENT de l'ESPRIT (introduction au LO DJONG)

L'entraînement de l'esprit est une méthode du bouddhisme du grand véhicule permettant qu'un changement s'opère dans notre esprit, ordinairement attaché à son identité et perdu dans une forme d'autocomplaisance. Cette méthode permet de révéler la vaste compassion et la profonde sagesse de l'esprit d'éveil. Cela inclut la pratique de Tonglèn, pratique du don et de la prise en charge qui nous conduit peu à peu à nous libérer de nos tendances égocentriques.

Intervenant : Lama Rabsel

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 18 avril à 14h au dimanche 19 à 17h30

RESPECT de SOI et CONSIDÉRATION pour AUTRUI

Se respecter et prendre en considération autrui est souvent perçu dans notre culture comme la nécessité de respecter les limites de chacun. L'approche que nous propose l'enseignement du Bouddha est autre : le respect de soi et la considération pour autrui consistent à respecter son éthique, c'est en fait prendre soin de son esprit... ce qui permet une vie en société fertile et un équilibre personnel fécond.

Intervenante : Anila Trinlé

Enseignement exclusivement en visioconférence
Horaires spécifiques (voir sur le site)

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 6 juin à 10h au dimanche 7 à 17h30

APPROCHE PROGRESSIVE de la RÉALITÉ ULTIME

S'il nous est impossible de concevoir intellectuellement la réalité qui se cache derrière les apparences, notre mental peut toutefois nous aider à écarter certaines idées fausses la concernant. Dans une démarche progressive, quatre courants de pensée bouddhistes nous amènent à relativiser un certain nombre de nos certitudes. En accoutumant peu à peu notre conscience à l'impermanence des phénomènes et à l'interdépendance de leur manifestation, nous permettons à notre esprit de s'ouvrir à l'expérience directe d'une réalité non-duelle et indicible dont la nature est vacuité.

Intervenant : Dominique Thomas

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



RETRAITE

Les RETRAITES

* - Retraite d'automne à Laussedat (Kundreul Ling, Auvergne) du lundi 13 au vendredi 17 octobre 2025. Lama Kunkjab Bernard l'anamera sur le thème de la pratique de Dordje Sempa. Les sessions d'enseignement alterneront avec les sessions de pratique. Logement sur place. Toutes les informations sur notre site et par lettre aux adhérents.

* - Retraite traditionnelle du Week-end de l'Ascension, du 14 au 17 mai 2026, dans l'arrière-pays, avec le KTT de Jaur-Minervois. Elle portera cette année sur le thème de l'approfondissement de la méditation.

* Deux retraites organisées par Dhagpo Belvis, l'une en octobre sur Tchenrezi, l'autre en juin sur la méditation, destinées au groupe des KTT d'Occitanie. S'informer sur le site de Belvis.

Il est nécessaire d'avoir pris refuge pour participer aux retraites, mais il est possible de prendre refuge sur place.

ATELIER

OUVERT À TOUS

GROUPES d'ÉTUDE et de RÉFLEXION

ATELIER D'ÉTUDE : Un groupe d'étude travaille sur un ouvrage d'enseignement bouddhique proposé par Dhagpo Kagyu Ling, un mardi sur deux (de 19h à 20h30), au cours de sessions d'échanges. L'objectif est d'approcher la meilleure compréhension possible des enseignements dispensés par l'auteur dans l'ouvrage étudié.

ESPACE DE RÉFLEXION : le 3ème samedi du mois, à 11h, un espace de discussion est ouvert à la bibliothèque, avec les instructeurs du KTT. Ce moment informel est destiné à pouvoir échanger sur une notion de base du bouddhisme, notamment avec ceux qui ne sont pas encore familiarisés avec cette philosophie. C'est donc à la demande des intéressés que la discussion se déroulera.

Le groupe d'étude est constitué sur inscription par mail et l'on y participe soit en présentiel soit par zoom. L'espace de réflexion se déroule avec les personnes présentes.

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Les MÉDITATIONS RÉGULIÈRES

Chaque semaine, nous proposons des pratiques régulières de méditation, dont vous trouverez les horaires au verso du programme.

- Méditation du calme mental (shiné), pratique de Tchenrezi (le Bouddha de l'amour et la compassion), pratique du Guru Yoga du XVIème Karmapa, pratique de Dordje Sempa.