

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Participation de **3€ par session**, pour les adhérents non-abonnés et pour les non-adhérents.

Enseignements

Durée de l'événement	Tarif adhérent	Tarif réduit	Tarif non adhérent
1 demi-journée ou soirée	10 €	8 €	12 €
1 journée	18 €	12 €	20 €
2 journées	30 €	20 €	35 €

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

Exposés-discussions

Une participation aux frais du centre de **3 €** par exposé est souhaitée.

ADHÉSIONS

Adhésion de soutien (de septembre à août) : **30 €** pour l'année

Adhésion-abonnement : par virement mensuel de **10 €** ou paiement de **120 €** en une fois pour l'année. Cette adhésion ouvre droit à toutes les séances hebdomadaires sans limite.

Les tarifs sont indicatifs, et peuvent être augmentés au gré de votre souhait d'aider le centre.

L'adhésion est requise pour faire des emprunts à la médiathèque, pour obtenir le tarif adhérents aux stages et pour participer aux retraites.

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation du calme mental (shiné)

Tous les lundis à 19h et **tous les samedis à 10h** - Durée : 55 min
Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de Chenrezik

Tous les lundis à 20h - Durée 1h - En français le 1^{er} lundi du mois.

Pratique du Gourou Yoga du XVI^{ème} Karmapa

Le 2^{ème} lundi du mois, à 20h, après la pratique courte de Chenrezik.

Atelier d'Étude :

Un mardi sur deux à 19h - Durée 1h30 - sur inscription

Le samedi matin, les guides sont à la disposition des pratiquants à partir de **11h**, pour répondre aux questions, ouvrir la bibliothèque-boutique et partager un moment convivial autour d'un thé.

Ouverture du centre 15 minutes avant.

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.

« Nous n'avons pas à vénérer ou à idéaliser le Bouddha. Tout ce que nous avons à faire est d'apprendre de son exemple. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTÉTÉ 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)
Instagram : [@dhagpomontpellierktt](https://www.instagram.com/dhagpomontpellierktt)

DHAGPO Montpellier

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME 2026-2027

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 3 octobre à 10h au dimanche 4 à 17h30

La MÉDITATION du CALME MENTAL : apaiser et clarifier l'esprit, instructions et pratique

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible. Les événements qui nous perturbent habituellement perdent alors de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les mouvements intérieurs et extérieurs et découvre sa propre stabilité et sa tranquillité : nous sommes ainsi conduits à éprouver moins de mal-être dans notre vie et à dévoiler une connaissance profonde de notre véritable nature.

Intervenant : Lama Guétso

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 5 décembre à 10h au dimanche 6 à 17h30

LO DJONG, approfondissement de l'entraînement de l'esprit (tonglen)

Lama Rabsel va poursuivre l'enseignement commencé l'année dernière sur Lo Djong (V. Shamarpa, Lo Djong), une méthode du bouddhisme du grand véhicule permettant qu'un changement s'opère dans notre esprit, ordinairement attaché à son identité, et de révéler la vaste compassion et la profonde sagesse de l'esprit d'éveil. Le lama abordera l'un des aspects pratiques de l'entraînement de l'esprit, avec tonglen, la pratique de "prendre et donner" qui tourne notre esprit vers le bien d'autrui et nous conduit progressivement à abandonner nos réflexes égotistes.

Intervenant : Lama Rabsel

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Et plus de philosophie bouddhique...

- VISITE d'un ACHARYA (ou khenpo) érudit en philosophie bouddhique, à Dhagpo Perpignan (les détails sur leur site), en janvier/février, à l'intention des KTT d'Occitanie. Il continuera l'étude du Traité de Gampopa, "Le précieux ornement de la libération".

- SOIRÉES PHILO : un mercredi soir par mois, 20h (16 rue Dom Vaissette), les mois sans visite de lama, les instructeurs formés par Dhagpo Kagyu Ling proposent des exposés, ouverts à la discussion, sur un thème en lien avec le précédent WE d'enseignement.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 27 mars à 10h au dimanche 28 à 17h30

La NATURE de BOUDDHA, connaître notre potentiel éveillé

La nature de bouddha est un thème central pour quiconque chemine sur la voie vers l'éveil. Cette notion-clé nécessite une réflexion approfondie et précise pour être comprise de manière appropriée. Cette graine d'éveil est présente en chacun dès à présent et n'est pas différente au moment de son actualisation : " Il n'y a rien à lui retirer, et pas la moindre chose à lui ajouter. Regardez pleinement la plénitude ; en voyant la plénitude, vous êtes complètement libres ! " (Maitreya, Traité de la Continuité suprême du Grand Véhicule)

Intervenant : Lama Namdak

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 24 avril à 14h15 au dimanche 25 à 17h30

La MORT... et APRÈS ?

Bien qu'il nous soit difficile de l'imaginer, la mort fait partie de notre vie ; elle nous concerne tous et pourtant c'est sans doute ce qui nous est le plus difficile à envisager. L'approche bouddhiste nous permet d'aborder l'impermanence comme étant le propre du vivant. Préparer spirituellement sa mort permettra de faire face à cette réalité douloureuse : cela relève de notre pratique formelle, mais également d'une réflexion sur l'impermanence, la bienveillance et la générosité.

Intervenante : Anila Trinklé

En visioconférence



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Du samedi 22 mai à 10h au dimanche 23 à 17h30

APPROCHE de la PRATIQUE de CHENREZIK

Un aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle et om mani padmé houg est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ce week-end est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Intervenante : Lama Teundroup

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier



RETRAITE

Les RETRAITES

- Retraite d'automne à Laussedat (Dhagpo Kundreul Ling, Auvergne), du 6 au 10 novembre : nous sommes accueillis pour une courte retraite sur le thème du Gourou Yoga du XVIème karmapa, animée par lama Kunkyab Bernard. Tous les détails sur notre site.

- Retraite traditionnelle du Week-end de l'Ascension, du 6 au 9 mai 2027, dans l'arrière-pays montpelliérain. Dans la continuité des années précédentes, ces journées seront mises à profit pour approfondir l'entraînement à la méditation par des sessions intensives, toujours soutenues par des enseignements adaptés et des moments d'échanges. Lama Kunkyab Bernard l'animera.

Intervenant : Lama Kunkyab Bernard

Lieu : Aux alentours de Montpellier, en Auvergne etc. - Adresse à préciser ultérieurement



ATELIER

ATELIER D'ÉTUDE

Un groupe d'étude réfléchit 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. Cette année nous commençons un transcript d'enseignements de Lama Jigmé rinpoché et de Khenpo Ngédeun sur "La nature de Bouddha".

Le groupe est constitué sur inscription des adhérents intéressés et concerne plutôt les personnes déjà familiarisées avec les notions de base du bouddhisme.

Lieu : 16 rue Dom Vaissette, Montpellier

STAGE

OUVERT À TOUS

PENDANT les STAGES

- Il est possible de ne suivre qu'une seule journée du WE d'enseignement (- le premier jour : matinée méditation, après-midi découverte du thème - le second jour : approfondissement)

- de partager le repas de midi tiré du panier

- de participer en visioconférence, en cas d'éloignement, après inscription sur HelloAsso (les détails sur notre site à la rubrique Stages)