

## ACTIVITÉS DU CENTRE DHAGPO BÉARN

### ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION

Durée : 1 heure

#### Apaiser et clarifier l'esprit

La méditation bouddhique permet de se familiariser avec la détente et la lucidité utiles au quotidien, de cultiver un regard intérieur et de s'entraîner à demeurer dans l'état naturel de l'esprit libre, libre d'agitation.

#### Méditation

Le mercredi à 19 heures

Le samedi à 11 heures

### AUTRES PRATIQUES

#### TCHENRÉZI

##### Bouddha de l'amour et de la compassion

Le mardi à 19 heures

Le samedi à 9h30

*(Pratique guidée en français la première semaine de chaque mois)*

#### TARA VERTE

##### La « Libératrice », personification de l'activité spontanée des bouddhas

Voir calendrier au centre ou sur le site.

### GROUPES D'ÉTUDE

Possibilité d'étudier en petit groupe (4-6 pers.) des enseignements donnés par des Maîtres (transcripts, ouvrages...).

### BIBLIOTHÈQUE

Possibilité pour tout membre de l'association d'emprunter livres et revues.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ACCUEIL des nouvelles personnes pour la méditation

Il est conseillé de prendre contact par téléphone pour un rendez-vous.

### COTISATIONS (septembre 2024-août 2025)

50 € la première année

**Autres tarifs :** consulter le site ([bearn.dhagpo.org](http://bearn.dhagpo.org))

**Carte découverte méditation :** 8 € (5 séances)

Association loi 1901 : il est indispensable d'être membre pour participer aux activités.

*L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. N'hésitez pas à nous contacter.*

### TARIFS ENSEIGNEMENTS ET CONFÉRENCES

**Enseignement :** 6 € la demi-journée ou la soirée,  
8 € pour les non-adhérents

**Conférence :** 5 €

## CONTACTS

Centre Dhagpo Béarn

6 avenue Bellevue

64140 Billère

e-mail : [bearn@dhagpo.org](mailto:bearn@dhagpo.org)

Tél. : 06 81 30 19 80 - Francine (*Méditation et Tchenrézi*)

06 30 57 10 93 - Philippe H. (*Méditation*)

06 19 92 08 95 - Louise (*Tara Verte*)

Site internet : [bearn.dhagpo.org](http://bearn.dhagpo.org)

*« La compassion est le résultat naturel d'une profonde compréhension. En effet, il ne s'agit pas d'un ingrédient à ajouter, elle résulte simplement de l'intégration personnelle du sens de notre condition humaine. »*

Lama Jigmé Rinpoché

*« Manuel des héros ordinaires, la voix des bodhisatvas »*

## PROGRAMME 2024-2025



**CENTRE D'ÉTUDE ET DE MÉDITATION  
BOUDDHIQUES – DHAGPO BÉARN**

## CENTRE DHAGPO BÉARN

KTT Pau, association loi 1901 reliée à Dhagpo Kagyu Ling, siège européen de la lignée Karma Kagyu.

[www.dhagpo.org](http://www.dhagpo.org)

(Saint-Léon-sur-Vézère [24])

Dhagpo Kagyu Ling, situé en Dordogne, a été choisi par le XVI<sup>e</sup> Karmapa pour y implanter le siège européen de la lignée Karma Kagyu.

Ses enseignants expérimentés rendent l'enseignement du bouddhisme accessible au plus grand nombre et éclairent d'un regard neuf les problèmes de notre société du XXI<sup>e</sup> siècle.

L'activité de Dhagpo Kagyu Ling débute en 1977 et des centres à vocation urbaine, reliés à Dhagpo, sont créés dès 1982 pour offrir à chacun la possibilité d'échanger, d'étudier et de méditer près de chez soi.

À ce jour, on compte près de 70 centres en France, dont celui de Dhagpo Béarn, sous la direction spirituelle du XVII<sup>e</sup> Karmapa Trinley Thayé Dorjé.



## PROGRAMME

**1<sup>er</sup>-2-3 octobre 2024** - Lama Dorjé Puntso

### Introduction à la méditation bouddhique

*La pratique de la méditation conduit à un esprit plus détendu. Progressivement l'esprit apprend à ne plus être distrait par les circonstances extérieures ni par les mouvements intérieurs, découvrant sa propre stabilité et tranquillité. Un esprit stable nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.*

Mardi 20h-22h Enseignement

Mercredi 20h-22h Enseignement

Jeudi 20h-22h Enseignement

**3-4-5 décembre 2024** - Kunkyab Bernard

### Les quatre qualités illimitées

*L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont des qualités accessibles à tous. En les cultivant, elles vont se déployer concrètement dans notre vie quotidienne, jusqu'à en devenir la force directrice et développer sans limite. Ce stage nous donne les moyens de comprendre le sens de chacune de ces qualités, et de les mettre en œuvre de façon graduelle à partir de notre situation.*

Mardi 20h-22h Enseignement

Mercredi 20h-22h Enseignement

Jeudi 20h-22h Enseignement

**Vendredi 28 mars 2025** - Conférence

Lama Shedroup

### Un changement constant : l'impermanence

*« Tout, tout est impermanent, rien n'est permanent, vous devez comprendre cela. Par conséquent, ne soyez pas surpris lorsque quelque chose change. » Shamar Rinpoche  
Shedroup nous aidera à comprendre ce message.*

**29-30 mars 2025** - Lama Shedroup

### Fin de vie et deuil Clarifier nos attachements

*Le moment de la fin de vie révèle avec force les attachements que nous avons cultivés durant notre existence.*

*Au cours de ce weekend, Shedroup nous expliquera comment ce temps si particulier est fait de multiples deuils à accomplir et comment s'y préparer en s'inspirant des instructions du Bouddha. Et pour ceux qui restent, comment rassembler les conditions afin que les funérailles puissent participer au travail de deuil que chacun doit faire au moment de la mort d'un proche.*

Samedi 10h-12h Enseignement

14h30-17h Enseignement

Dimanche 10h-12h Enseignement

14h30-17h Enseignement

**Vendredi 9 mai 2025** - Conférence

Dominique Thomas

### Bouddhisme : science, philosophie ou religion ?

**10-11 mai 2025** - Dominique Thomas

### Introduction aux trois tours de roue du Dharma

*Quoi que nous fassions, nous souffrons toujours d'un manque que nous ne parvenons jamais à combler. À partir de ce constat, le Bouddha nous invite, à travers les trois cycles de son enseignement, à nous interroger sur la pertinence de nos certitudes et de notre mode de fonctionnement. D. Thomas nous expliquera comment la structure de l'enseignement du Bouddha permet à l'esprit de pouvoir accéder à cette libération qu'est le parfait éveil.*

Samedi 10h-11h30 Méditation guidée (entrée libre)

14h30-17h Enseignement

Dimanche 10h-12h Enseignement

14h30-17h Enseignement

Vous trouverez toutes les informations pratiques, ainsi que le lieu des conférences, sur le site :

**[www.bearn.dhagpo.org](http://www.bearn.dhagpo.org)**

Les enseignements ont lieu au centre Dhagpo Béarn à Billère.

*Lors de sa venue au centre, le lama se rend disponible pour des entretiens individuels. Prendre contact avec un responsable du centre pour obtenir un rendez-vous.*