

Les intervenants

Guéshé Tenzin Lodèn

Né à Bylakouppé, dans le sud de l'Inde, en 1961, Guéshé Tenzin Lodèn entre au monastère de Séra Djé à l'âge de 9 ans. Il y poursuit ses études jusqu'à l'obtention du titre de guéshé et passe plus de six ans en retraite stricte. Il est, depuis mars 2008, l'enseignant résident de l'Institut Vajra Yogini .

*La traduction tibétain-français est assurée par **Valérie Camplo**, qui a suivi le programme de formation de traducteurs à Dharamsala.*

Vénérable Chantal Dékyi

Moniale depuis 1986, elle a vécu en Inde, au Népal en Mongolie et a enseigné dans de nombreux pays. Enseignante et assistante du Programme d'études bouddhiques approfondi, elle se consacre également à la traduction française d'un traité philosophique tibétain.

Les bénévoles

Jacques, Jean-Louis, Pascal et Martine vous accueillent le mardi et animent certaines soirées.

Autres groupes d'études liés à l'Institut

Albi : un vendredi par mois

96 av. Colonel Teyssier

Serge : 06 14 18 87 94

Castres : un vendredi par mois à 20h30

101 ch. des Fontaines

Daniel 05 63 72 13 48

Rodez : à Valady un jeudi par mois à 19h30

François 05 65 71 88 02

Montauban : un mardi par mois à 20h30

165 av. G. Jay

André 06 21 41 37 50

Toulouse (Tcheukor Ling Toulouse): le mercredi à 20h

43 rue Roland Garros

Sylvie 06 76 65 13 25

Villefranche de Rouergue : un mercredi par mois à 19h30, Maison des sociétés Place Lhez

Lina et Gérard 05 65 45 20 80

Depuis 1999, l'**Institut Vajra Yogini**, centre d'études et de méditation de l'école guéloug du bouddhisme tibétain situé à Marzens dans le Tarn, offre aux habitants de l'agglomération toulousaine la possibilité de suivre des enseignements, méditations, discussions, rituels grâce aux activités de Tcheukor Ling

L'Institut Vajra Yogini est membre de la
Fondation pour la Préservation de la
Tradition du Mahayana (FPMT)

Autres centres FPMT en France

Monastère Nalanda: <http://www.nalanda-monastery.eu/>

Centre Kalachakra: <http://www.centre-kalachakra.com/>



Accueil téléphonique à l'Institut Vajra Yogini

05.63.58.17.22

Retrouvez Tcheukor Ling sur le site de l'Institut :

www.institut.vajrayogini.fr

**Pour se rendre à Tcheukor Ling Balma,
prendre la ligne 72 « mairie »**

qui relie toutes les 10 minutes le métro à Lasbordes
par le centre de Balma, via l'avenue de Lagarde.

Participation libre

Votre participation permet d'assurer la diffusion du programme et de couvrir les frais de fonctionnement, de location de la salle et de déplacement des enseignants.

L'agenda de Tcheukor Ling Balma (le Jardin de la Roue du Dharma)

de mars à juin 2012



LES METHODES DU BOUDDHA

Enseignements, méditations, discussions, rituels

Les étapes de la méditation
avec Guéshé Tenzin Lodèn

Tous les mardis à 20 h 00

à **BALMA** (31)

9, avenue de Lagarde (La Mane)

par l'Institut Vajra Yogini

Les étapes de la méditation

« L'esprit éclairé qui désire accomplir très rapidement l'omniscience devrait faire un effort délibéré pour en réunir les causes et remplir les conditions nécessaires. »

Ainsi débute le texte de Kamalashila, *Les étapes de la méditation, livret II*, qui a été enseigné à Toulouse par Sa Sainteté le Dalai Lama, en août dernier.

Et si nous avons le choix ?

D'après le bouddhisme notre difficulté à trouver le bonheur vient d'états d'esprits qui sont comme des toxines mentales : l'avidité, l'animosité, la haine, l'orgueil, la jalousie, la peur, la dépression, ...

Et si nous avons le choix ? Le choix de ne pas de ne pas tomber sous leur emprise ? Pendant ces soirées, nous rechercherons ensemble des méthodes pour gérer nos émotions.

Les méditations, rituels, soirées partage

Méditations guidées ou ateliers de méditation pour nous entraîner à méditer.

Rituels gratuits et accessibles à tous (offrandes bienvenues). Soirées partage avec discussions et méditations.

La participation à l'ensemble des enseignements de Guéshé Tenzin Lodèn, de la vénérable Chantal Dékyi, permettra de bien en approfondir le sujet.

Il est toutefois possible de participer à une soirée sans avoir assisté aux cours précédents.

Les activités proposées à Tcheukor Ling sont ouvertes à tous et restent accessibles aux « débutants » tout en permettant aux personnes familiarisées avec le bouddhisme d'en améliorer leur compréhension.

d'octobre 2011 à février 2012



6 mars	Les étapes de la méditation (4) avec Guéshé Tenzin Lodèn
13 mars	Pratique du Bouddha de la Médecine
20 mars	Et si nous avons le choix ? (4) avec la vénérable Chantal Dékyi
27 mars	Méditation et partage
3 avril	Les étapes de la méditation (5) avec Guéshé Tenzin Lodèn
10 avril	<i>pas d'activité</i>
17 avril	<i>pas d'activité</i>
24 avril	Et si nous avons le choix ? (5) avec la vénérable Chantal Dékyi
1er mai	<i>pas d'activité</i>
8 mai	<i>pas d'activité</i>
15 mai	Les étapes de la méditation (6) avec Guéshé Tenzin Lodèn
22 mai	Et si nous avons le choix ? (6) avec la vénérable Chantal Dékyi
29 mai	Méditation et partage
5 juin	Les étapes de la méditation (7) avec Guéshé Tenzin Lodèn
12 juin	Pratique de Tara Blanche
19 juin	Et si nous avons le choix ? (7) avec la vénérable Chantal Dékyi
26 juin	<i>repas</i>