

PROGRAMME PRINTEMPS-ETE

à TOULOUSE

MARS

Le 4 mars

Vén. Guéshé Lodèn **LES 3 PRINCIPAUX ASPECTS DE LA VOIE**
Dans le processus de transformation et de libération de nos limitations actuelles, trois états d'esprit sont déterminants. Nous allons les découvrir durant ces quatre mardis et voir de quelle manière les développer.

Le 11 mars

Vén. Lhamo **NOTRE FAÇON D'AGIR**
Nous allons explorer comment la bonté, l'honnêteté, la parole juste et la générosité colorent notre façon d'agir.

Le 18 mars

Jacques Allouche **L'AUTO-COMPASSION**
Le rapport que nous entretenons avec nous-mêmes est parfois mouvementé, source de tensions. Que nous apporte la philosophie bouddhiste ?

Le 25 mars

Vén. Chantal **COMMENT GÉRER LES ÉMOTIONS ?**
Ah les émotions ! Que serions-nous sans elles ? Mais qu'en faire lorsqu'elles nous submergent ? C'est ce que nous allons explorer ensemble.

AVRIL

Les 1 avril et 13 mai

Vén. Lobsang Detchèn **ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT**
Développement de notre attention, notre bienveillance et notre sagesse grâce à des mouvements doux de yoga, des moments d'assise et de méditations marchées.

8 avril

Vén. Guéshé Lodèn **LES 3 PRINCIPAUX ASPECTS DE LA VOIE**
Dans le processus de transformation et de libération de nos limitations actuelles, trois états d'esprit sont déterminants. Nous allons les découvrir durant ces quatre mardis et voir de quelle manière les développer.

Le 15 avril

Vén. Michèle **LA COMPASSION**
L'empathie nous amène à entrer en résonance avec la souffrance, à la ressentir, la compassion à mettre en œuvre les moyens pour nous en débarrasser – la nôtre comme celle des autres.

Le 29 avril

Yves André **LE BONHEUR PASSE PAR LES AUTRES** (*fin*)

MAI

Le 6 mai

Christian Charrier **MÉDITER SUR L'ESPRIT**
Quelques méthodes pour reconnaître la nature conventionnelle de l'esprit. Vous vous interrogez sur le fonctionnement de votre esprit et aspirez à le comprendre en vue d'une transformation intérieure ? Cette session est faite pour vous !

13 mai

Vén. Lobsang Detchèn **ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT**
Développement de notre attention, notre bienveillance et notre sagesse grâce à des mouvements doux de yoga, des moments d'assise et de méditations marchées.

Le 20 mai

Vén. Guéshé Lodèn **LES 3 PRINCIPAUX ASPECTS DE LA VOIE**
Dans notre processus de transformation et de libération de nos limitations actuelles, trois états d'esprit sont déterminants. Nous allons les découvrir durant ces quatre mardis et voir de quelle manière les développer.

Le 27 mai

Pascaline **INTERDÉPENDANCE ET COMPASSION**
La grande compassion analysée du point de vue relatif et ultime. La compassion est un pont au-dessus de la rivière du samsara, nous l'emprunterons ensemble.

JUIN

Le 3 juin

Vén. Guéshé Lodèn **LES 3 PRINCIPAUX ASPECTS DE LA VOIE**
Dans le processus de transformation et de libération de nos limitations actuelles, trois états d'esprit sont déterminants. Nous allons les découvrir durant ces quatre mardis et voir de quelle manière les développer.

Le 10 juin

Pascal **POURQUOI ET COMMENT DONNER UN SENS À SA VIE ?**
Dans ce monde trépidant où nous sommes toujours en mouvement, il est bon de faire une pause et de regarder comment nous vivons, ce que nous faisons de notre vie. Sommes-nous heureux ? Le Bouddha dit que tout vient de notre esprit ? Le transformer et le rendre plus vertueux nous aidera à donner tout son sens à notre vie.

Le 17 juin

Pascaline **PRATIQUE DU BOUDDHA MÉDECINE**
Après une présentation et explication de cette pratique, nous la méditerons ensemble en récitant le mantra.

L'espace ALLEGRIA se trouve en plein cœur de la ville rose, à deux pas du métro et du Tram Palais de Justice.

Comme le veut la tradition bouddhiste, l'enseignement est ouvert à tous quelle que soit votre situation financière. Une boîte d'offrande est déposée dans la salle, vous permettant de manifester de manière consciente votre gratitude. Vos dons permettent ainsi à ces enseignements, pratiques de continuer à être transmis au plus grand nombre. Merci de réfléchir à cela.

Pour toute information, vous pouvez contacter Sylvie au 06 76 65 13 25, ou vous rendre sur le site de l'Institut Vajra Yogini ; www.institutvajrayogini.fr

TCHEUKHOR LING TOULOUSE

ENSEIGNEMENTS MÉDITATIONS ET
DISCUSSIONS

TCHEUKHOR LING Toulouse est le groupe d'étude toulousain rattaché à l'Institut Vajra Yogini situé à Marzens dans le Tarn.

Mieux nous connaître et mieux appréhender notre réalité nous permet d'être plus en paix, de vivre et d'interagir de manière plus harmonieuse avec les autres et notre environnement.

A travers des enseignements, des méditations ou des temps de discussion qui explorent les outils proposés dans le Bouddhisme, les différents intervenants, Maîtres, moniales ou laïcs vous accompagneront dans ce sens.

Au plaisir de vous y rencontrer lors de votre pause déjeuner !

www.institutvajrayogini.fr

TCHEUKHOR LING TOULOUSE

ENSEIGNEMENTS MÉDITATIONS
DISCUSSIONS



Tous les MARDIS
de 12h 45 à 13h 45

Espace ALLEGRIA
110 rue Achille Viadieu
TOULOUSE