

Du samedi 26 au dimanche 27 avril 2014

Samedi : 10h-12h + 14h30-18h | Dimanche : 10h-12h + 14h30-17h

ENSEIGNEMENT ET PRATIQUE DE LA MEDITATION AVEC DROUPLA REINER



Dans la vie, tout nous entraîne vers l'extérieur : nos sens, les autres, le travail...

Peu de choses nous ramènent à l'intérieur de nous-mêmes, nous sommes continuellement emportés ou dominés par nos pensées et nos émotions.

Or c'est en nous et uniquement en nous que nous pouvons trouver l'apaisement et le calme. Et si apprendre à méditer est un chemin emprunté par les plus grands sages, s'y exercer au quotidien transforme déjà notre regard sur nous-mêmes et sur le monde.

Sans être engagé dans une démarche spirituelle, tout le monde peut pratiquer la méditation. Du point de vue bouddhique, il existe toutefois des méthodes et instructions spécifiques. L'érudit indien Nagarjuna affirme dès le II^{ème} siècle que si nous méditons avec une attitude et une action appropriées, nous allons graduellement clarifier notre esprit, développer une forme subtile d'intelligence, d'efficacité et de sagesse.

Droupla Reiner exposera en profondeur, étape par étape, le processus méditatif par lequel le pratiquant est amené à reconnaître la nature de son propre esprit. Instructions et sessions de méditation s'alterneront.

■ *Né en Allemagne, Droupla Reiner a accompli la première retraite spirituelle de trois ans au centre de Karma Migyur Ling dirigé par Lama Teunsang, grand maître tibétain. Ses connaissances de la méditation ainsi que sa simplicité sont très appréciées* ■

**SANS RESERVATION ■ ACCESSIBLE A TOUS ■ ACCUEIL 30 MN AVANT CHAQUE SESSION
PARTICIPATION : 15 €/JOUR (TARIF REDUIT 10 €)**

HORS STAGE D'ENSEIGNEMENT

- **SAMEDI 26 AVRIL - 20h15** : Méditation de Tchenrezi
- **DIMANCHE 27 AVRIL - 8h** : Méditation du calme mental précédée de la récitation de la Dharani de Vajravidharana, des Cent mille mantras et de l'appel au lama de loin

CENTRE D'ETUDES BOUDDHIQUES TIBETAIN DE LYON ■ KARMA THARTCHIN LING

75 rue Vauban – 69006 Lyon

accueil@cebti-ktl.org | www.cebti-ktl.org | Tel. 04 37 24 01 93