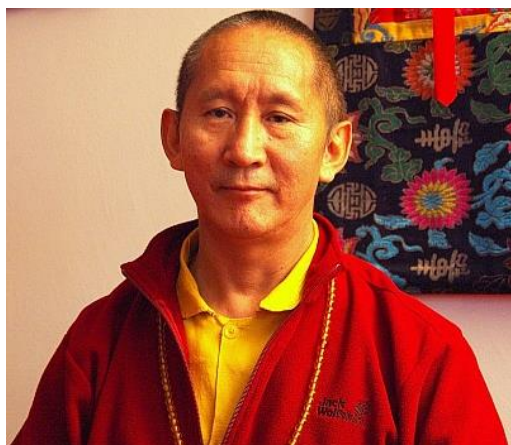


Du vendredi 18 au dimanche 20 octobre 2013

Vendredi 20h | Sam. 10h-12h + 14h30-18h | Dim. 10h-12h + 14h30-17h15

ENSEIGNEMENT DE LAMA CHOGRUP DORJE SHINE : LE CALME MENTAL



■ *Né au Mont Kailash au sein d'une famille de yogis tibétains, Lama Chogdrup Dorje a accompli plusieurs retraites spirituelles en Inde. Ses connaissances de l'enseignement du Bouddha, de la méditation ainsi que sa pédagogie adaptée aux occidentaux sont très appréciées.* ■

Kalu Rinpoche a dit que : "Certains pensent que pour méditer, il n'est nullement besoin d'avoir un lama [...] qu'il suffit de méditer par soi-même. Mais notre esprit est recouvert par le voile de l'ignorance, nous n'avons pas du tout la capacité de savoir comment méditer et comprendre quelle est la base, le chemin et le fruit de la méditation. Nous nous trouvons un peu dans la situation d'une personne qui serait en pleine obscurité et qui voudrait toucher une cible avec une flèche..."

La méditation de shiné marque la première étape du chemin de la méditation. Elle va permettre de pacifier l'agitation du mental, en développant l'attention vigilante amenant progressivement l'esprit en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de grande clarté. Lama Chogdrup Dorje détaillera la manière de considérer les pensées et leur mouvement, de gérer les phénomènes mentaux (pensées, émotions, etc.) pendant la méditation. Instructions et sessions de méditations alterneront au cours du stage.

SANS RESERVATION ■ ACCESSIBLE AUX DEBUTANTS ■ ACCUEIL 30 MN AVANT CHAQUE SESSION

Adhérents et Découverte (1^{ère} venue) : 15 € par jour - Tarif réduit 10 €

Sympathisants : 20 € par jour - Sans tarif réduit

PROGRAMME HORS STAGE D'ENSEIGNEMENT

■ **JEUDI 17 et SAMEDI 19 OCTOBRE - 20h Méditation de Tchenrezi**

■ **SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 OCTOBRE - 7h Rituel matinal**

Dharani de VajraVidharana. 100 000 mantras. Appel au lama de loin suivis des souhaits du Mahamoudra et d'Orgyen

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

75 rue Vauban – 69006 Lyon

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