



TOUT LE MONDE EST BIENVENU

Le Centre de Méditation Kadampa (CMK) est un lieu de sérénité, où vous pouvez apprendre à méditer et obtenir des enseignements clairs, purs et pratiques du bouddhisme, afin d'apporter des améliorations concrètes dans votre quotidien.

Nous proposons les cours hebdomadaires suivants:

Le Programme Général (PG) présente une introduction des bases de la pensée, de la méditation et du mode de vie bouddhistes, qui convient aux débutants.

Aucune inscription n'est requise. Vous pouvez venir à tout moment de l'année et à la fréquence qui vous convient. Après le cours, une collation est proposée pour avoir l'occasion d'échanger de manière informelle et en toute décontraction.

Matin, midi, afterwork méditation sont ouverts à tous, aucune expérience de la méditation n'est requise.

Le Programme Fondamental (PF) offre la possibilité d'approfondir sa compréhension et son expérience du bouddhisme grâce à une étude méthodique.

Cours sur inscription. Chaque séance comporte une méditation guidée, un enseignement, et une discussion de groupe.

Le Programme de Formation des Enseignants (PFE) est destiné à ceux qui désirent devenir de véritables enseignants du dharma. Il s'agit d'un programme d'étude et de méditation spécial. Cours sur inscription.

Accueil 15 minutes avant le début de chaque cours

INFORMATIONS IMPORTANTES

INSCRIPTION

Nous limitons les places pour les cours en présentiel, c'est pourquoi, une inscription au préalable au centre ou sur le site internet est requise.

VIDÉO-CONFÉRENCE

Les cours avec le symbole  sont aussi disponibles en vidéo-conférence accessible durant :

48h pour le Programme Général (lundi)
et Apprendre à Méditer (jeudi)

10 jours pour les Ateliers Thématiques et les Retraites
(samedi, dimanche)

MÉDITATION À GENÈVE

PROGRAMME GÉNÉRAL AVEC GUÈN JIKGYOB LUNDI 19H-20H15

** COURS AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE



Retrouvez un esprit léger!

- 31 août L'attachement et ses opposants
- 7 sept. S'entraîner au bonheur
- 14 sept. Pas cours
Festival Suisse/Autriche/Italie du Dharma
- 21 sept. Séparation, réputation, critiques...
Heureux, quoi qu'il arrive
- 28 sept. Les secrets des relations harmonieuses

Mener toute tâche à son terme L'art de la persévérance joyeuse

- 5 oct. Le piège des attentes irréalistes
Une méditation pour développer courage et persévérance
- 12 oct. "Je ne suis pas seul-e, et je peux tout accomplir."
Comment développer la foi et la confiance en notre potentiel
- 19 oct. Plaisir, régularité et constance
Méditation sur l'effort joyeux de l'application
- 26 oct. Pas cours
Festival International d'automne

La colère ne résout rien

- 2 nov. Gérer sans s'énerver
- 9 nov. Plus de patience...
- 16 nov. Éteindre l'incendie grâce à l'amour et compassion
- 23 nov. Désamorcer les conflits grâce à la sagesse

Apprends, aimes, pardones!

- 30 nov. La beauté de la considération et de l'humilité
- 7 déc. Déloger le ressentiment
- 14 déc. Au delà des apparences,
il n'y a plus de différences
Enseignement sur la vacuité

MIDI MÉDITATION AVEC GUÈN JIKGYOB MARDI 12H15-12H45

- 1^{er}, 8, 15, 22, 29 septembre
- 6, 13, 20 octobre
- 27 octobre - Pas cours. Festival International d'automne
- 3, 10, 17, 24 novembre
- 1^{er}, 8, 15 décembre

PROGRAMME GÉNÉRAL AVEC DANIEL EDERA MERCREDI 19H-20H30

Compassion, sagesse et pouvoir spirituel La pratique du Joyau de Coeur

- 2 sept. Introduction à la pratique :
qui est Djé Tsongkhapa
- 9 sept. Développer notre enthousiasme :
les bienfaits de s'en remettre à Djé Tsongkhapa
- 16 sept. Commencer la pratique : chercher refuge
- 23 sept. L'importance de la motivation :
introduction au bon coeur de la bodhichitta
- 30 sept. Aperçu du pays pur : la visualisation
- 7 oct. Donner de la force à notre pratique :
la prière en 7 membres partie 1
- 14 oct. Donner de la force à notre pratique :
la prière en 7 membres partie 2
- 21 oct. Créer un monde pur : l'offrande de mandala
- 28 oct. Pas cours
Festival International d'automne
- 4 nov. Recevoir des accomplissements :
La puissance de la prière Migstéma partie 1
- 11 nov. Grandir en sagesse :
La puissance de la prière Migstéma partie 2
- 18 nov. Tout le chemin spirituel en une pratique :
la prière des étapes de la voie
- 25 nov. Méditer sur le Lamrim, les étapes de la voie
- 2 déc. Un joyau en notre coeur :
être en compagnie constante de Djé Tsongkhapa
- 9 déc. Introduction à la méditation du Mahamoudra,
un esprit clair
- 16 déc. Protégés et guidés : la manière de s'en remettre
au Protecteur Dordjé Shoungden

NOUVEAU

MEDIT'AFterWORK AVEC SANDRA S. ou ANGELA F. JEUDI 18H15-19H

Méditation guidées tout en simplicité

- 1^{er}, 8 octobre
- 5, 12 novembre
- 3, 10 décembre

DHARMA DES ENFANTS AVEC GUÈN JIKGYOB DIMANCHE 15H-16H30

Pour les enfants de 5-12 ans

- 27 septembre / 11 octobre / 8 novembre / 6 décembre

MÉDITATION À LAUSANNE

PROGRAMME GÉNÉRAL AVEC PHILIPPE MARGERY LUNDI 19H-20H30

La méditation, un outil pour la vie quotidienne

- 31 août Introduction à la méditation
- 7 sept. Apprendre à contempler, savoir méditer
- 14 sept. Pas cours
Festival Suisse/Autriche/Italie du Dharma
- 21 sept. Bien se préparer pour bien méditer

Le bonheur en 4 points Enseignement sur Les 4 nobles vérités

- 28 sept. Identifier le vrai problème
- 5 oct. Viser une vraie liberté
- 12 oct. 3 entraînements qui font la différence
- 19 oct. Enfin la paix !
- 26 oct. Pas cours. Festival International d'automne

Un esprit fort et patient

- 2 nov. Sérénité dans la souffrance
- 9 nov. Injustices : comment agir sans colère
- 16 nov. Quand la compassion pousse à l'action
- 23 nov. Une sagesse qui désamorce les conflits

L'illusion de la solitude

- 30 nov. Remèdes à la solitude
- 7 déc. Foi et confiance : se sentir aimé et protégé
- 14 déc. Au delà des apparences, il n'y a plus de souffrances
Enseignement sur la vacuité

MEDIT'AFTERWORK AVEC JOSÉ JIMENEZ MARDI 19H-20H

Compassion, sagesse et pouvoir spirituel La pratique du Joyau de Coeur

- 1 sept. Introduction à des compréhensions essentielles
- 8 sept. S'ouvrir à la sagesse : qui est Tsongkhapa
- 15 sept. Commencer la pratique : chercher refuge
- 22 sept. L'importance de la motivation :
introduction au bon coeur de la bodhichitta
- 29 sept. Aperçu du pays pur : la visualisation
- 6 oct. Donner de la force à notre pratique :
la prière en 7 membres partie 1
- 13 oct. Donner de la force à notre pratique :
la prière en 7 membres partie 2
- 20 oct. Créer un monde pur : l'offrande de mandala
- 27 oct. Pas cours. Festival International d'automne
- 3 nov. Recevoir des accomplissements :
La puissance de la prière Migstéma
- 10 nov. Tout le chemin spirituel en une pratique
- 17 nov. Méditer sur le Lamrim, les étapes de la voie
- 24 nov. Méditer sur le Lamrim, les étapes de la voie

- 1^{er} déc. Un joyau en notre coeur
- 8 déc. Introduction à la méditation du Mahamoudra,
un esprit clair
- 15 déc. Protégés et guidés : la manière de s'en remettre
au Protecteur Dordjé Shougen

MIDI MÉDITATION AVEC GUÈN JIKGYOB MERCREDI 12H15-12H45

- 2, 9, 16, 23, 30 septembre
- 7, 14, 21 octobre
- 28 octobre - Pas cours. Festival International d'automne
- 4, 11, 18, 25 novembre
- 2, 9, 16 décembre

APPRENDRE À MÉDITER AVEC GUÈN JIKGYOB JEUDI 19H-20H15

** COURS AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE



- 3 sept. La grande valeur de notre vie humaine
- 10 sept. Une pratique pure, sincère et puissante
- 17 sept. Et si je meure aujourd'hui, où serais-je demain ?
- 24 sept. Qu'est-ce qui peut vraiment me protéger ?
Méditation sur le refuge
- 1^{er} oct. Pourquoi cela m'arrive à moi ?
Méditation sur les actions et leurs effets, le karma
- 8 oct. Besoin d'une vraie liberté
- 15 oct. Identifier le vrai problème, l'ignorance de la réalité
- 22 oct. Se concentrer sur la solution
- 29 oct. Pas cours
Festival International d'automne
- 5 nov. Viser le meilleur, atteindre le sommet
- 12 nov. Révéler notre bon coeur
- 19 nov. Trésor de compassion
- 26 nov. Le bon coeur suprême
- 3 déc. Déterminé-e à s'améliorer
- 10 déc. La clé : réaliser la vacuité
- 17 déc. Le secret du succès

MATIN-MÉDITATION AVEC JOSÉ JIMENEZ DIMANCHE 10H30-11H30

- 6, 20, 27 septembre
- 11, 18 octobre
- 1^{er}, 8, 15, 22 novembre
- 6, 13 décembre

DHARMA DES ENFANTS AVEC GUÈN JIKGYOB DIMANCHE 16H45-17H45

Pour les enfants de 5-12 ans

- 16 septembre / 14 octobre / 11 novembre / 3 décembre

MÉDITATION À NYON

PROGRAMME GÉNÉRAL AVEC PAUL BOURGOIS MERCREDI 19H45-21H

La méditation, un outil pour la vie quotidienne

- 2 sept. Introduction à la méditation
- 9 sept. Apprendre à contempler, savoir méditer
- 16 sept. Bien se préparer pour bien méditer
- 23 sept. Comment établir une pratique régulière de méditation

Le bonheur en 4 points Enseignement sur Les 4 nobles vérités

- 30 sept. Identifier le vrai problème
- 7 oct. Viser une vraie liberté
- 14 oct. 3 entraînements qui font la différence
- 21 oct. Enfin la paix !
- 28 oct. Pas cours. Festival International d'automne

Un esprit fort et patient

- 4 nov. Sérénité dans la souffrance
- 11 nov. Injustices : comment agir sans colère
- 18 nov. Quand la compassion pousse à l'action
- 25 nov. Une sagesse qui désamorçe les conflits

L'illusion de la solitude

- 2 déc. Remèdes à la solitude
- 9 déc. Foi et confiance : se sentir aimé et protégé
- 16 déc. Au delà des apparences, il n'y a plus de souffrances
Enseignement sur la vacuité

ATELIERS THÉMATIQUES ET RETRAITES

LAUSANNE

COMMENT DÉTRUIRE LE CYCLE DE LA SOUFFRANCE AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignement sur la Roue de la Vie

Samedi 5 septembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

GENÈVE

LA VOIE EXTRAORDINAIRE DU TANTRA DU YOGA SUPRÊME AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignement sur le yoga du sommeil,
du lever et de l'expérience du nectar
>> Prérequis nécessaires

Samedi 26 septembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

LAUSANNE

LE POUVOIR DE L'ESPRIT AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignement sur la prise et le don

Samedi 3 octobre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

GENÈVE

CRÉER UN MONDE PUR AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignement sur la pratique d'offrande de mandalas

Samedi 10 octobre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

GENÈVE

RETRAITE DU YOGA DU GUIDE SPIRITUEL ET OFFRANDES DE MANDALAS AVEC GUËN JIKGYOB



Dimanche 11 octobre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

GENÈVE

LA VOIE EXTRAORDINAIRE DU TANTRA DU YOGA SUPRÊME AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignement sur les mantras de Vajrayogini et Hérouta
>> Prérequis nécessaires

Samedi 7 novembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

LAUSANNE

ACCUEILLIR L'IMPERMANENCE, SURFER SUR LE CHANGEMENT AVEC PHILIPPE MARGERIE



Samedi 14 novembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

RETRAITE EN VALAIS

LOIN DES CONFLITS, LOIN DES DISPUTES COMMENT CRÉER LA PAIX AUTOUR DE NOUS AVEC GUËN JIKGYOB



Enseignements et méditations sur Le Guide de mode de vie
du Bodhisattva, de Shantidéva

Lors de cet retraite nous explorerons les merveilleux ensei-
gnements donnés par le grand maître Shantidéva dans Le
Guide du mode de vie d'un bodhisattva. Ce poème très
célèbre et très apprécié a inspiré de nombreuses générations
de pratiquants bouddhistes et non bouddhistes depuis sa
composition au VIIIème siècle.

Contempler lentement la signification des enseignements
transmis dans Le Guide (...) a un effet profondément libéra-
teur sur notre esprit, suscite en nous des états d'esprits très
positifs, nous éloigne de la souffrance et des conflits pour
nous rapprocher du bonheur et de la paix.

Nous méditerons en particulier sur la pratique de la mise à
égalité de soi et des autres, une méthode puissante pour
rendre notre esprit paisible et nos relations harmonieuses..

DU VENDREDI 27 AU DIMANCHE 29 NOVEMBRE

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

LAUSANNE

UN REGARD PLUS BIENVEILLANT SE LIBÉRER DE LA CULPABILITÉ ET DU DÉCOURAGEMENT AVEC GUËN JIKGYOB



Samedi 5 décembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE

GENÈVE

RETRAITE DE PURIFICATION LA PRATIQUE DE VAJRASATTVA AVEC DANIEL EDERA



La pratique de Vajrasattva

Dimanche 20 décembre

** AUSSI DISPONIBLE EN VIDÉO-CONFÉRENCE