



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)

COVID-19 INFO - MISE À JOUR: 03.11.2020

Vu l'évolution de la pandémie et par mesure de précaution, nous avons décidé de suspendre temporairement les activités en présentiel.

Toute la programmation durant cette période est proposée uniquement par vidéo conférence.

LUNDI PG:

vidéo-conférence (en direct et +48h)

JEUDI APPRENDRE A MEDITER:

vidéo-conférence (en direct et +48h)

ATELIERS et RETRAITES:

vidéo-conférence (en direct et +10 jours)

COURS HÉBDOMADAIRES

PROGRAMME GÉNÉRAL AVEC GUËN JIKGYOB LUNDI 19H-20H15



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

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



- 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

ATELIERS THÉMATIQUES ET RETRAITES

LA VOIE EXTRAORDINAIRE DU TANTRA DU YOGA SUPRÊME AVEC GUËN JIKGYOB



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

Samedi 7 novembre

ACCUEILLIR L'IMPERMANENCE, SURFER SUR LE CHANGEMENT AVEC PHILIPPE MARGER Y



Samedi 14 novembre

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 enseignements 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 libérateur 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

** COURS EN PRÉSENTIEL À TÖRBEL ET EN VIDÉO-CONFÉRENCE

⚠ Reste ouvert mais avec un présentiel très limité et réservation que ça change. Consulter régulièrement notre site web et recontactez-nous à l'approche de la date

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



Samedi 5 décembre

RETRAITE DE PURIFICATION LA PRATIQUE DE VAJRASATTVA AVEC DANIEL EDERA



La pratique de Vajrasattva

Dimanche 20 décembre