

MÉDITATION & PAIX INTÉRIEURE



Centre Atisha pour le Bouddhisme Kadampa
Genève - Lausanne - Fribourg

Programme Février - Juin 2012

www.mediter.ch

Lundi 19h-20h30 – Méditation et Bouddhisme

Comment intégrer la méditation dans notre vie de tous les jours et plonger dans le « Lamrim » bouddhiste. Nous apprendrons, grâce à la méditation, comment cultiver des états d'esprits heureux et sereins, source de bonheur.

Mardi 19h-20h30 – Méditation et Bouddhisme

Ces cours présentent de nombreux enseignements bouddhistes ainsi que la pratique de la méditation. En apprenant comment développer sagesse et compassion dans notre vie quotidienne, nous pourrions transformer notre vie, améliorer nos relations avec les autres et résoudre nos problèmes quotidiens.

Mercredi 19h-22h00 – Programme Fondamental

Le PF est une opportunité spéciale d'approfondir notre compréhension et notre expérience du bouddhisme et de la méditation à travers l'étude approfondie d'un livre. Contactez-nous si vous désirez y participer.

Méditation pour les enfants Merci de nous contacter si votre enfant désire y participer.

Prix : 15 francs. Personne ne sera refusé pour manque d'argent. Ces cours sont gratuits pour les cotisants (120 francs par mois).

PRATIQUES

Dernier vendredi de chaque mois 19h – Les Bodhipas. Un repas est organisé au Centre pour échanger et partager avec toute la communauté. Chacun amène un plat pour tous. La soirée commence par une méditation guidée afin de calmer le stress, la pression et les inquiétudes de la semaine et rendre notre esprit heureux.

Lundi, mercredi, vendredi 17h Méditation guidée + Joyau du Cœur. Entrée libre

Tous les 10 et 25 de chaque mois Offrande au Guide Spirituel. Entrée libre

Premier Vendredi de Chaque mois 21h Cérémonie de Powa. Plus d'info sur le site.

Après toutes nos activités, une collation vous sera offerte. L'enseignant se tiendra alors volontiers à votre disposition pour répondre à vos questions ou partager vos réflexions.

Tout le monde est bienvenu. Pas d'inscription préalable.

Samedi 11 Février Comment extraire le nectar de notre pratique

Conseils essentiels pour la pratique de nos sadhanas.

Samedi 10 Mars

Autogénération en Vajrayogini. (Nécessite une transmission de pouvoir du Tantra Yoga Suprême.)

Week-end du 14 et 15 Avril Retraite de Nyougne avec la nonne Guen Lhamo

Retraite de jeûne et de purification. C'est une méthode spéciale pour recevoir des bénédictions et améliorer notre expérience de l'amour et de la bodhitchitta. Cette pratique est aussi très puissante pour purifier le karma négatif et pour pacifier les fortes perturbations mentales comme la colère et l'attachement désirant.

La retraite s'effectue en conjonction avec la pratique d'Avalokiteshvara à 1000 bras.

Cette retraite spéciale célèbre le jour de l'illumination de Bouddha (15 avril). Durant cette journée, toutes nos actions positives sont multipliées par 100'000.

Les préceptes sont pris au début de chaque journée.

Du vendredi 18 au mercredi 23 mai Festival de Printemps en Angleterre

Transmission de pouvoir de Bouddha Tara et Enseignements sur le livre de Guéshé La « 8 Etapes vers le Bonheur ».

Ces journées Atelier sont composées de 4 séances qui commencent à 9h30 et se terminent à 18h00. Le prix est de 12 francs par séance, 40 francs par journée. Personne ne sera refusé pour manque d'argent. Ces journées sont gratuites pour les cotisants (120 francs par mois).

EXCEPTIONNEL !

Week-end du 9 et 10 Juin (date à confirmer)

Transmission de pouvoir de Bouddha Avalokiteshvara et enseignements sur l'amour

L'amour est un état d'esprit vertueux qui a le pouvoir de rendre notre esprit et celui de notre entourage comblé et heureux.

Après avoir reçu les bénédictions spéciales de Bouddha Avalokiteshvara, nous découvrirons comment faire grandir ces graines d'amour que nous avons tous déjà en nous. *Prix à définir,*

places limitées, inscription requise sur info@mediter.ch

Lundi 19h-20h30 - Apprendre à méditer. Les bases de la méditation.

La méditation nous rend heureux et positif. En nous entraînant à la méditation, notre esprit deviendra progressivement de plus en plus calme. Le stress et les tensions que nous éprouvons habituellement proviennent surtout de notre esprit. La plupart des problèmes que nous connaissons sont causés ou aggravés par ce stress.

En pratiquant la méditation nous éprouverons un sentiment d'espace dans notre esprit et beaucoup de nos problèmes habituels s'effaceront.

Mardi 19h-22h00 - Programme Fondamental

Le PF est une opportunité spéciale d'approfondir notre compréhension et notre expérience du bouddhisme et de la méditation à travers l'étude approfondie d'un livre. Contactez-nous si vous désirez y participer.

Mercredi 19h-20h30 - Méditation et Bouddhisme

Ces cours présentent de nombreux enseignements bouddhistes ainsi que la pratique de la méditation. En développant notre compassion et notre sagesse dans notre vie quotidienne, nous pourrons transformer notre vie, améliorer nos relations avec les autres et résoudre nos problèmes quotidiens, accomplissant ainsi le véritable sens de notre vie humaine.

Vendredi 19h-20h30 - Méditation guidée et Joyau du Cœur

Pratique du Joyau du Cœur avec une méditation guidée. Entrée libre.

Mercredi 19h-21h - « Transformez votre vie ! »

Introduction aux bases de la méditation et au mode de vie bouddhiste.

Prix : 15 francs. Personne ne sera refusé pour manque d'argent. Ces cours sont gratuits pour les cotisants (120 francs par mois).

Après toutes nos activités, une collation vous sera offerte. L'enseignant se tiendra alors volontiers à votre disposition pour répondre à vos questions ou partager vos réflexions.

Tout le monde est bienvenu. Pas d'inscription préalable.



Notre Guide Spirituel

Guéshé Kelsang Gyatso est né au Tibet. Maître de méditation pleinement accompli, il est un enseignant du bouddhisme de tout premier ordre. Résidant en Occident depuis 1977, il est l'auteur de 21 livres dont la valeur est hautement reconnue. Ses ouvrages transmettent parfaitement l'ancienne sagesse du bouddhisme à notre monde moderne. Il a également fondé plus de 1200 centres et annexes de méditation kadampa à travers le monde.



Le Bouddhisme Kadampa

Le bouddhisme kadampa est une école du bouddhisme mahayana, fondée par le grand maître bouddhiste indien, Atisha (982-1054).

Ses adeptes sont connus sous le nom de «kadampas». «Ka» signifie «mot» et se réfère aux enseignements de Bouddha, et «dam» se réfère aux instructions spéciales d'Atisha, ou lamrim, appelées «les étapes de la voie de l'illumination». Les kadampas sont donc des pratiquants qui considèrent que les enseignements de Bouddha sont des instructions qui leur sont adressées et ils les mettent en pratique selon le lamrim. Après Atisha, la tradition kadampa fut largement répandue au Tibet par Djé Tsongkhapa et ses disciples, qui furent connus sous le nom de «nouveaux kadampas».



Notre enseignant résident

Timothy Leighton est notre enseignant résident. Il a d'emblée fait preuve d'une grande affinité pour le dharma qu'il étudie et pratique avec application depuis de nombreuses années. Les retraites de 3 mois qu'il a déjà accomplies totalisent plus d'une année et lui ont permis d'approfondir grandement sa compréhension du dharma qu'il présente avec beaucoup de poésie et de compassion, sachant le mettre à la portée de tous.



Notre Centre

Centre principal pour la Suisse romande, le **Centre Atisha de Genève** offre une vaste gamme de cours hebdomadaires, de journées atelier, de week-ends et de retraites. Il est au service de la collectivité comme lieu de paix et de prières. Il a 2 annexes à **Lausanne** et à **Fribourg** qui offrent également une grande palette de cours, de prières et d'ateliers.



NKT - IKBU

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions !

info@mediter.ch

079 430 78 32

Genève : route de Frontenex 41 bis

Lausanne : chemin de Mornex 4

Fribourg : c/o Librairie Bien-Être, rue des Epouses 5

Retrouvez de plus amples informations sur

www.mediter.ch

*Téléchargez Gratuitement
"Un Bouddhisme Moderne"
le dernier livre de
Guéshé Kelsang Gyatso,
Maître de méditation.*

