

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Participation de 3 €.

Conférences et enseignements

Durée de l'événement	Tarif normal	Tarif réduit
1 demi-journée ou soirée	8 €	5 €
2 demi-journées ou soirées	15 €	9 €
3 demi-journées ou soirées	21 €	13 €
4 demi-journées (WE complet)	25 €	16 €

Si vous souhaitez participer partiellement à l'événement, le tarif à la demi-journée ou à la soirée s'applique soit 8 € (ou 5 € en tarif réduit).

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue.
Pour toute précision, contactez-nous.

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle

Tarif graduel en fonction des revenus de chacun-e (sans justificatif demandé) : **90 €, 120 € ou 150 € l'année**, payable en 1 à 4 fois.

L'adhésion est requise pour participer aux pratiques et faire des emprunts à la médiathèque. Cependant, vous pouvez participer ponctuellement aux méditations des mardis, jeudis et vendredis sans être adhérent-e (3 € par séance). Le premier mois est offert et sans engagement. L'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et enseignements.

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation par la détente et la vigilance (shiné)

Tous les mardis de 20h à 21h – suivi d'échanges si souhaités
tous les jeudis de 18h à 18h45
et tous les vendredis de 7h45 à 8h30 – non guidée

Découverte de la méditation

(accueil des nouveaux et nouvelles)

Le 1^{er} jeudi du mois de 17h à 17h45.

Groupe d'étude

Les 2^e et 4^e jeudis du mois de 19h à 20h :

Étude d'ouvrage – *Affiner l'esprit* de lama Jigmé Rinpoché

Les pratiques ci-dessus sont ouvertes à tout-e-s.

Pratique de Chenrezig

Tous les vendredis (sauf le 1^{er}) de 17h à 18h

Pratique de Tara Verte

Le 1^{er} vendredi de 17h à 18h30

Ouverture du centre 15 minutes avant.

Suivez le planning du centre en direct sur albi.dhagpo.org/agenda

DHAGPO Albi

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association KTT de L'Albigeois gère Dhagpo Albi, un **centre de méditation ouvert à toutes et à tous**. Elle est reliée à l'activité de Thaye Dorje, le XVII^e Gyalwa Karmapa et à Lama Jigmé Rinpoché secrétaire général de la lignée Karma Kagyü du bouddhisme de tradition tibétaine. Elle propose des **séances de méditation** hebdomadaires, des **conférences**, des **enseignements**, des **retraites** et le **prêt de livres** sur le bouddhisme.

« Un Centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



Association du KTT de l'albigeois
16, rue de la Caussade
81000 Albi - France

Sylvie : 06 76 78 76 53
Antoine : 07 77 97 37 55

E-mail : albi@dhagpo.org
Site web : albi.dhagpo.org
Facebook : @DhagpoAlbi
Instagram : @dhagpoalbi
Discord : albi.dhagpo.org/discord

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

DHAGPO Albi

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE LA SAISON 2026-2027



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

Le centre d'Albi et ses voisins d'Occitanie sont reliés à lama Jigmé Rinpoché, responsable spirituel de Dhagpo Kagyu Ling, dont nous suivons les recommandations. Tout au long de l'année, des enseignants viennent plusieurs fois, nous aider à approfondir notre connaissance du dharma. Groupes d'étude, restitutions, pratiques exceptionnelles et retraites complètent l'activité des centres. Leur objectif principal est le même : offrir un point d'accès à l'enseignement du Bouddha et un lieu de pratique ouvert à toutes et à tous.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

3 soirées : mardi 29, mer. 30 septembre et jeu. 1er octobre de 20h à 22h
Méditer et prendre le temps de poser l'esprit : échanges sur la pratique de shiné

Notre esprit est rarement au repos : il anticipe, ressasse, commente sans relâche, et nous traversons souvent nos journées en pilotage automatique. La méditation propose d'apprendre, peu à peu, à demeurer présent à ce qui est. Loin d'une simple technique de relaxation, la pratique de « shiné » consiste à stabiliser l'attention sur un support, le plus souvent la respiration, pour laisser l'esprit retrouver son calme naturel. Cette stabilité révèle progressivement les qualités naturelles de l'esprit. Tenzin nous guidera à partir de l'expérience de méditants authentiques et confirmés de la lignée Karma Kagyü.

Intervenant : Tenzin
Lieu : Dhagpo Albi



STAGE

OUVERT À TOUS

Enseignement : samedi 21 novembre de 10h à 17h
Pratique et approfondissements : dimanche 22 novembre de 10h à 17h
WE à Toulouse : Révéler nos qualités altruistes et explication de la pratique de Chenrézigi

Chenrézigi représente la compassion universelle et Om Ma Ni Pad Mé Hound est le mantra qui lui est associé. Cette pratique fait mûrir la compassion qui est en nous. Ce week-end débutera par une conférence grand public. Le samedi une approche générale des méthodes proposées par le bouddhisme pour révéler nos qualités altruistes sera présentée. Le dimanche nous pratiquerons ensemble et approfondirons notre connaissance de la pratique elle-même.

Intervenant : Lama Rabse
Hébergement et covoiturage possible
Lieu : Le 21 à Espace Allegria, le 22 à Dhagpo Toulouse



ÉVÈNEMENT

OUVERT À TOUS

Jeu. 28 janvier de 19h15 à 22h
Soirée Ciné-Dharma
- The Spirit of Tibet – Journey to Enlightenment (47min)
- Karmapa – The Lion's Roar (48min)

Lieu : Dhagpo Albi

PRATIQUE

Vendredi 19 mars de 20h à 22h
Pratique de souhaits

Nous formulons régulièrement des souhaits. Pour qu'ils puissent se réaliser deux aspects sont nécessaires, d'une part alléger les empreintes néfastes dans notre courant de conscience et d'autre part accumuler des causes positives. Les récitaions qui seront proposées sur cette soirée participent de ces deux aspects, d'une part la Prière de reconnaissance de nos erreurs participe de la purification, d'autre part la Prière de souhaits de conduite excellente permet de rassembler un grand mérite.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 20 et dimanche 21 mars de 10h à 17h
Conduite éthique et méditation : intégrer la vertu et la pratique au quotidien

Comment faire pour que la pratique ne reste pas cantonnée au coussin de méditation, mais imprègne nos gestes, nos paroles et nos choix ? L'enseignement du Bouddha propose des repères concrets : distinguer ce qui nourrit le bien-être de ce qui engendre la souffrance, et connaître ce qu'il convient d'adopter et d'abandonner. Cette éthique n'est pas une morale rigide, mais une manière lucide et bienveillante d'habiter sa vie. Sur cette base, nous transformons chaque activité ordinaire en pratique. Loin d'opposer vie spirituelle et vie quotidienne, il s'agit de les réconcilier.

Intervenante : Lama Kemtcho
Lieu : Dhagpo Albi



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

3 soirées : mardi 25, mercredi 26 et jeudi 27 mai de 20h à 22h
Développer l'amour et la compassion : la bodhicitta

Au cœur du bouddhisme se trouve la bodhicitta, cet « esprit d'éveil » qui aspire au bonheur de tous les êtres et unit, indissociablement, sagesse et compassion. Bien plus qu'un bon sentiment, c'est une intention profonde que l'on peut éveiller et stabiliser par la méditation. Cultiver l'amour – le souhait que les êtres soient heureux – et la compassion – le souhait qu'ils soient libres de la souffrance – transforme peu à peu notre regard sur nous-mêmes et sur le monde. Lama Teundroup nous guidera dans cette découverte, en alliant explications et pratiques méditatives. Nous verrons comment cette ouverture du cœur, loin d'être naïve, repose sur une compréhension lucide de l'interdépendance.

Intervenante : Lama Teundroup | Lieu : Dhagpo Albi

RETRAITE

OUVERT À TOUS

Du samedi 5 juin à 10h au lundi 7 à 16h
Retraite à Belvis : Pratiquer la méditation (shiné)

Intervenante : Lama Teundroup
Hébergement et covoiturage possible
Lieu : Dhagpo Belvis - Chemin de La Gineste, GFA les Myrtilles, Belvis



Écouter, réfléchir et méditer

Dhagpo Albi offre la possibilité à chacun de mettre en oeuvre au quotidien les trois aspects de la pratique bouddhiste :

Écouter des enseignements

L'association accueille des enseignants qualifiés, occidentaux ou tibétains de la lignée karma kagyü, autour de trois axes d'études : **bouddhisme au quotidien, philosophie bouddhiste, entraînement à la méditation**. Les sessions ont lieu généralement en soirée et le week-end (voir programme).

Réfléchir à la philosophie bouddhiste

Cette année, le centre propose deux soirées d'étude ouvertes à tou-te-s les membres les 2e et 4e jeudis du mois. Le thème du cursus d'étude nous est indiqué par Lama Jigmé Rinpoché. Il est possible que des ateliers complémentaires pour approfondir nos connaissances soient proposés dans le courant de l'année. Vous pouvez y participer indépendamment de votre niveau de connaissance de l'enseignement du Bouddha.

Méditer découverte et approfondissement

L'activité de l'association est rythmée par des **pratiques de méditation hebdomadaires**. Parmi elles, la méditation par la détente et la vigilance (ou shiné, shamatha) constitue leur socle fondamental commun. Accessibles à tout-e-s*, les sessions sont guidées afin de fournir les explications de base pour tout-e nouvel-le arrivant-e.

* Il est par ailleurs toujours possible d'assister à toutes pratiques. En revanche, hormis la méditation par la détente et la vigilance, certaines conditions sont requises avant de pouvoir s'y engager. La venue régulière d'enseignants qualifiés offre des opportunités pour cela.