

PROGRAMME :

Niveau 1 : Bases du bouddhisme, l'Enseignement

- Bases du bouddhisme
- Notions fondamentales
- Les 3 roues du Dharma
- Les 3 instructions supérieures - (3 IS)
- Les 3 types de pratiquants
- Le Karma

Niveau 2 : Notions essentielles

- Les 4 écoles philosophiques : notions
- La notion de « moi »
- Le cycle des existences
- Les trois Joyaux
- L'esprit d'éveil
- Tantrapitaka
- Perceptions – Mental

Niveau 3 : Etude de l'esprit : mental et facteurs mentaux

- Vocabulaire philosophique
- Les facteurs mentaux
- étude du Lamrim

Des méditations analytiques et concentrations sont menées dans chaque groupe d'étude, en rapport avec les points étudiés

Journée ou W.E de retraite d'études du Lam Rim (voie progressive vers l'éveil)

- Motivation et concentration
- Récitation des Six Pratiques Préparatoires (explication pour les nouveaux)
- Exposé du Lam Rim
- Méditation analytique et concentration
- Dédicace

Divers en intersessions : explications sur le mandala, les ablutions,

INSTITUT KADAM TCHEULING GARD-GRAND AVIGNON
site web : www.avignon-bouddhisme-tibetain.fr
mail : iktgga@gmail.com
tel : 06 11 50 70 77
Armand et Denise Dromigny



**Institut Kadam Tcheuling
Gard-Grand Avignon**

*Association culturelle bouddhiste Loi 1905
établie sous l'autorité spirituelle
du Vénérable Dagpo Rimpoché*



Programme : Mars et Avril 2026

**Activités au temple de l'institut KTL GGA :
7 quarto, rue Pierre Curie
30400- Villeneuve lez Avignon**

Tel 06.11.50.70.77

Zone grisée = accessible à tous

Zone non grisée : selon les groupes

MARS

Samedi 7	Journée d'étude du Lamrim	<u>ouvert à tous les participants des groupes d'études :</u> 9h30-12h : Récitation des 6 pratiques préparatoires, puis Exposé sur « La manière correcte de suivre le Maître » avec méditations. 14h-16h : Suite de l'Exposé avec méditations , puis dédicace
Samedi 14 et dimanche 15	Session mensuelle de cursus et enseignement	Samedi 14 : 14h45-16h : Récitation des 6 pratiques préparatoires 16h15-17h45 : Enseignement de Gueshe Lobsang Tenzin lags sur « Le Bodhicaryâvatâra » (La marche vers l'Eveil) de Shantideva
		Dimanche 15 : <i>Pratique personnelle proposée chacun de chez soi pour lever les obstacles (récitation de mantras ou autres pratiques)</i>
Mercredi 18	18h15	Pratique de Tara Verte

AVRIL

Mercredi 1	18h15	Pratique de Tara Verte
Samedi 11	9h30-12h	Groupe d'étude niv 1 : Les bases du bouddhisme Groupe d'étude niv 2 : Notions essentielles et vocabulaire philosophique
	14h30-17h	Groupe d'étude niv 3 : Etude de l'esprit
Mercredi 15	18h15	Pratique de Tara Verte
Du vendredi 24 avril au dimanche 3	<i>Institut Guépèle</i>	<i>Grande Retraite du Lamrim</i>

MAI

Programme à venir

Nota : Les changements éventuels concernant le planning vous seront données par mail

Programme des Instituts Guépèle et Ganden Ling : www.gandenling.org

Activités de l'institut

Elles sont proposées de façon régulière pour permettre à chacun d'y participer.
Toute nouvelle personne intéressée ou souhaitant des renseignements est invitée à prendre contact avec les responsables.

Étude, Réflexion, Méditation :

- Aider les participants à obtenir une meilleure compréhension des enseignements dispensés par le vénérable Dagpo Rimpoché
- Permettre d'acquérir des bases solides sur la philosophie et religion bouddhiste, puis de les approfondir au travers de la méditation et des rituels
- Apprendre à mettre en œuvre dans la vie de tous les jours les connaissances obtenues afin de mieux surmonter les difficultés inévitables de la vie, pour en retirer un bien être personnel et une harmonie avec les autres
- Prendre le contrôle de son esprit au travers des méditations (analytique et concentration), afin d'obtenir calme mental et pensées positives

Les rituels :

- Les rituels sont des pratiques sous forme de : mélodies, méditations, visualisations et concentration. Ils permettent à l'esprit de purifier nos empreintes négatives et de développer toutes nos qualités
- Un entraînement régulier peut apporter une transformation de l'esprit qui aura des effets sur les autres êtres, tels que le développement de l'amour et de la compassion

Les retraites : Conditions d'acceptation

- Être bouddhiste ou souhaiter le devenir
- Suivre régulièrement le cursus d'étude, ainsi que les rituels
- Participer aux enseignements de Rinpoché et des autres Maîtres liés à l'Institut
- Inscription obligatoire et acceptation par les responsables Denise et Armand.

La bibliothèque :

- Mise à disposition d'une bibliothèque avec possibilité d'emprunter des livres sur le bouddhisme, biographies de Maîtres, histoire du Tibet, ...
Pour consulter ces ouvrages, l'institut est ouvert une demi heure avant les activités

Fidèle à la tradition bouddhiste, l'Institut tient à observer la gratuité dans les activités qu'il propose.

Son fonctionnement est entièrement basé sur le bénévolat et les dons.
