

Cursus progressif d'étude et de méditation

CYCLE : TCHENREZI

Cette deuxième année du cycle progressif d'étude et de méditation, initié par lama Jigmé Rinpoché, s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique. Il permet aux pratiquants d'acquérir les fondations nécessaires pour pratiquer la méditation de Tchenrezi et de s'y entraîner. Il se compose de thèmes à étudier et de méditations à appliquer, sur la base du cursus progressif élaboré par Shamar Rinpoché. Le contenu de chaque rencontre dépend de l'évolution du groupe, il n'est donc pas possible de l'annoncer à l'avance.

ENSEIGNANT(S)

Lama Jigmé Rinpoché mène la dynamique de chaque stage. Il est entouré d'enseignants de Dhagpo pour l'aspect de la méditation et d'étudiants formés par khenpo Chödrak pour les aspects théoriques.

IMPORTANT

- ▶ Ce cursus s'inscrit dans la continuité des instructions transmises depuis plusieurs années par lama Jigmé Rinpoché. Nous invitons les personnes souhaitant découvrir ce processus de pratique à participer aux retraites « Clarté et compassion », également guidées par Rinpoché.
- ▶ Avoir pris refuge est indispensable. Ce cycle est destiné aux personnes déjà familiarisées avec la pratique de la méditation et les notions philosophiques bouddhiques.
- ▶ Rejoindre la deuxième année du cycle suppose de participer à l'intégralité des trois stages. Cela implique également, entre les sessions, de mener à bien la pratique de l'étude et de la méditation selon vos possibilités.



DATES

- ▶ Du samedi 5 au jeudi 10 octobre 2019
- ▶ Du lundi 3 au dimanche 9 février 2020
- ▶ Du mardi 5 au dimanche 10 mai 2020

INSCRIPTION

▶ Pour les personnes qui souhaitent s'engager pleinement dans ce cursus, mais qui n'ont pas suivi la première année

- 1 – Une lettre de motivation doit être envoyée par mail à lama Jigmé Rinpoché. Il s'agit de répondre à quelques questions essentielles :
Quel est, de façon brève, votre parcours dans le Dharma ?
Quelle est votre pratique actuellement et quels thèmes avez-vous étudiés ?
Dans quel but souhaitez-vous accomplir ce cycle ?
Cette lettre ne doit pas dépasser une page (un recto) et doit être envoyée à : retraite.jrinpoche@dhagpo.org avant le 31 août
- 2 – Si votre participation est acceptée pour rejoindre ce cycle en cours, vous recevrez un mail de validation qui vous précisera les conditions de réservation des hébergements sur place.
- 3 – Vous aurez alors accès aux documents nécessaires à une étude personnelle des thèmes de la première année. Par ailleurs, des sessions seront proposées au cours du cycle de cette deuxième année pour vous permettre de recevoir l'essentiel de la première année.

▶ Pour les personnes qui sont déjà engagées dans ce cursus et qui ont suivi la première année

- 1 – Vous n'avez pas à refaire de lettre de motivation.
- 2 – Vous recevrez un mail qui vous précisera les conditions de réservation des hébergements sur place et d'autres informations pratiques.

▶ Pour les personnes qui souhaitent se joindre à l'un ou l'autre des stages sans pour autant s'engager à la totalité du cursus

Vous pouvez le faire sans envoyer de lettre de motivation ; l'inscription auprès de l'accueil suffit, comme pour un stage habituel, à partir du 4 septembre (ouverture des inscriptions pour le programme hiver 2019-2020).

FRAIS DE SESSION

20 € / jour ou 10 € / jour pour les détenteurs du PASS

Pour tout renseignement et précision, un seul moyen de contact, par mail, à l'adresse suivante : retraite.jrinpoche@dhagpo.org