

Mieux vivre notre humanité grâce à la méditation

Vivre dans une société complexe soumise à de nombreux changements politiques, économiques et écologiques peut générer confusion et insatisfaction. Comment faire face à cela ? Comment faire des choix pertinents ?

Développer discernement et bienveillance, grâce à la méditation, permet de cultiver notre richesse intérieure, mieux vivre notre humanité, et prendre soin de nous, des autres et du monde.

Comme chaque lundi de Pâques, les curieux et les personnes en quête de sens et de ressources pour enrichir leur vie pourront s'initier à la méditation au centre bouddhique Dhagpo Kagyu Ling de Saint-Léon-sur-Vézère.



Se libérer de la confusion

D'après le bouddhisme, toute forme de pollution physique ou mentale est issue d'un manque de lucidité, d'un manque de compréhension. La méditation telle qu'enseignée par le Bouddha, associée à une réflexion sur le fonctionnement de l'esprit humain, nous permet de dissiper la confusion et d'effectuer des choix en pleine conscience.

Assumer ses responsabilités avec simplicité

Etre conscient du moment présent, en perpétuel mouvement, nous aide à assumer pleinement nos responsabilités, sans être accablés par des choses que nous ne pouvons pas contrôler. Chacun fait ce qu'il peut, en fonction de ses capacités.

Changer notre regard

Accepter que la vie est changement apporte une détente immédiate. Le fondement de toutes les anxiétés s'affaiblit. Cette perspective nous aide aussi à considérer chaque défi, chaque obstacle comme une opportunité de nous entraîner à accomplir le bien, le nôtre et celui des autres.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE PORTES OUVERTES

- 14 h 00 - 16 h 00 : Visites guidées du centre
- 14 h 00 - 18 h 00 : Démonstrations de calligraphie tibétaine
- 14 h 30 - 16 h 30 : Visites guidées de la bibliothèque
- **14 h 30 - 16 h 30 : Méditations guidées (toutes les 30 mn)**
- 15 h 00 - 16 h 00 : Ateliers découvertes pour enfants et pour jeunes
- 16 h 30 - 17 h 30 : Conférence " Les bases du Bouddhisme "
- 17 h 30 - 18 h 00 : Verre de l'amitié
- 18 h 00 - 19 h 00 : Cérémonie traditionnelle tibétaine