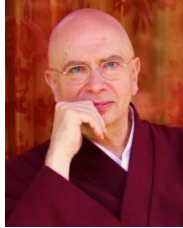


Présentation

Le « Sangha » est la communauté qui suit la tradition du Bouddha. « Rimay » est un terme tibétain signifiant « sans parti pris » non sectaire. Le Sangha Rimay est l'ensemble des établissements, enseignants et pratiquants rattachés à Lama Denys Rinpoché.



Denys Rinpoché est le supérieur du Sangha Rimay. Il est l'un des principaux héritiers spirituels du grand maître tibétain contemporain Kyabdjé Kalou Rinpoché (1904-1989) qui l'a reconnu comme Maître du Vajrayana et continuateur de sa transmission.

Le Sangha Rimay est composé de cercles de pratiquants (les Sangha Loka) situés dans différentes villes de France et d'Europe.

En particulier, l'Institut Shangpa Rimay Karma Ling, Domaine d'Avallon en Savoie, est le lieu principal de transmission et de retraites.

L'esprit Rimay se caractérise par l'ouverture, l'unité d'expérience dans la diversité des expressions. Le mouvement Rimay est apparu au Tibet, au 19^{ème} siècle, dans l'inspiration de grands maîtres tibétains de différentes écoles. Il est caractérisé par le retour à l'expérience intérieure comme fond commun de toute tradition authentique.



Buddha University

Domaine d'Avallon- Hameau de St Hugon
73110 ARVILLARD
www.buddha.university
Tél. 04 79 25 78 00

Infos pratiques

Lieu de pratique :

Espace éveil

57 chemin des Ilettes 73460 Tournon



Adhésion 2022/2023

Le Sangha Loka est une association loi 1901.
Pour participer à ses activités, il est nécessaire d'être à jour de son adhésion.

Adhésion : 20€ par an

Participation aux frais de sessions

Session de méditation : 4 €

Session avec un intervenant extérieur : 10 €

Les difficultés financières ne sont pas un obstacle à la pratique. N'hésitez pas à nous en faire part.

Contacts

Catherine 06 09 61 32 25

Carole 06 78 86 69 90

sangha.albertville@gmail.com

www.sanghaloka-albertville.fr

facebook.com/albertvillesanghaloka

✉ Sangha Loka d'Albertville Espace Eveil
57 Chemin des Ilettes
73460 Tournon



SANGHA RIMAY

SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE



Méditation de Pleine présence
Etude des enseignements du Bouddha



PROGRAMME 2022-2023

www.sanghaloka-albertville.fr

Le Sangha Loka d'Albertville

Le Sangha Loka d'Albertville est un cercle de pratiquants partageant un même rattachement et une aspiration commune.

SA VOCATION EST DOUBLE

L'ouverture : accueillir simplement toute personne qui souhaite approcher cette tradition.

L'intériorité : offrir aux pratiquants la possibilité d'étudier et de pratiquer ensemble.



LA TRADITION DU BOUDDHA

« L'enseignement du Bouddha est une voie du bonheur, entendue comme réalisation du bien-être et libération du mal-être.

Son cheminement cultive la connaissance de soi au-delà de l'ego et la discipline dont le cœur est l'altruisme.

Il constitue un apprentissage de la vie sacrée, ouvert aujourd'hui, dans la vie quotidienne, à toute personne de bonne volonté. »

Denys Rinpoché

La voie du bonheur, éd. Actes sud

Programme général

Session de pratique le lundi de 19h à 21h

Consulter www.sanghaloka-albertville.fr

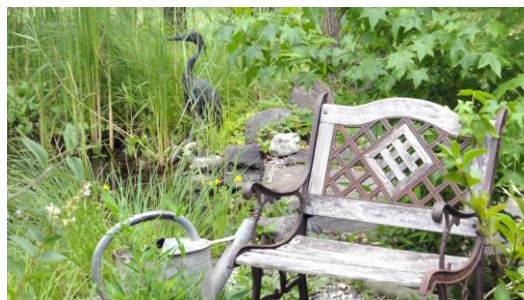
1^{er} lundi - Introduction à la Pleine présence

Tenue confortable, vêtements non serrés à la taille

La Pleine présence – pleine conscience est un état d'attention à l'instant présent, ici et maintenant.

C'est l'état d'ouverture à vivre la réalité telle qu'elle est, libre de jugement.

C'est l'état naturel inhérent à la nature humaine qui n'appartient à aucune tradition particulière, c'est une expérience naturelle et universelle.



Journée Sangha

Pratique et étude avec Drubla Derine.

Dimanche 16 octobre 2022

Thème : «Tonglen : accueillir-offrir »

A l'espace éveil

2^e lundi - Introduction à la Voie du Bouddha

CYCLE D'ENSEIGNEMENTS

10 octobre	Qu'est-ce que l'esprit ?
14 novembre	Un esprit et deux états
12 décembre	Qualité de l'esprit : vacuité-ouverture
16 janvier	Qualité de l'esprit : clarté-luminosité
20 février	Qualité de l'esprit : la capacité sans limite
13 mars	Les voiles de l'esprit
17 avril	Le jeu de l'illusion
22 mai	Les paramitas : don-discipline-patience
12 juin	Les paramitas : effort-méditation-compréhension

3^e lundi - Session de pratique

- **Exercices corporels préparatoires à la pratique**
- **Méditation silencieuse** - Pleine présence
- **Pratique de Tonglen** – Donner/recevoir

4^e lundi - Pratique et Etude

Etude partagée du Dharma, suivie d'un échange.

Après la pratique, il y a un **cercle d'échange** et un **temps convivial** autour d'une tisane.

