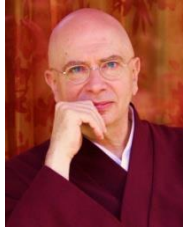


Présentation

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 2024/2025

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 session

Session de méditation : 4 €

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 2024-2025

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

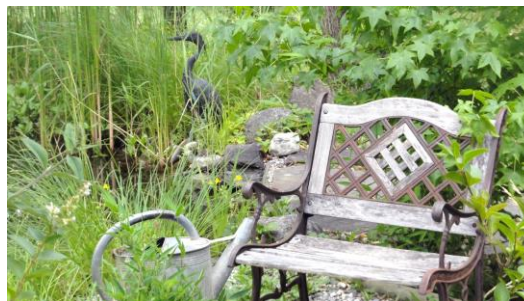
1^{er} lundi - Introduction à la Pleine présence

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.



Dimanche 06 Octobre 2024

Journée de pratique de
Pleine Présence

Aux Illettes

Avec Paul L'Helgoualc'h
(Lama Samten)

2^e lundi - Introduction à la Voie du Bouddha

CYCLE D'ENSEIGNEMENTS

- 14 Octobre **Les trois cycles d'enseignement**
- 18 Novembre **Les trois véhicules**
- 09 Décembre **La voie de la discipline**
- 13 Janvier **Le refuge**
- 10 Février **Le karma**
- 10 Mars **Śamatha**
- 14 Avril **La compassion**
- 12 Mai **Vivre le dharma au quotidien**
- 16 Juin **L'étude et la pratique du dharma aujourd'hui**

3^e lundi - Session de pratique

- **Méditation silencieuse** - Pleine présence - **Pratique de Tonglen** – Donner/recevoir
- **ou Pratique de Chenrezi par zoom avec un Lama tous les 2 mois**

4^e lundi - Pratique et Etude

Pratique silencieuse ou Pratique et étude partagée du Dharma, suivie d'un échange, en alternance tous les deux mois

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

