

## Centres FPMT dans la région

### Institut Vajra Yogini

81500 Marzens

Tel 05 63 58 17 22

www.institutvajrayogini.fr

### Monastère Nalanda

Rouzegas 81500 Labastide St-Georges

www.nalanda-monastery.org

## Groupes d'études de l'Institut :

### Albi

Un vendredi par mois à 20h30

96 av. Colonel Teyssier

Serge : 06 14 18 87 94

### Balma (Tcheukor Ling Balma)

Le mardi à 19h30

L'Institut : 05 63 58 17 22

### Toulouse (Tcheukor Ling Toulouse)

Le mercredi à 20h

43 rue Roland Garros

Sylvie : 06 76 65 13 25

### Castres : un vendredi par mois à 20h30

101 chemin des Fontaines

Mabel : 05 63 74 56 22

## Centre relié à l'Institut :

### Ariège (Gandèn Tcheuling)

Rives 09320 Soullans

05 61 96 87 09

## Plan d'accès

### 165 rue Gustave Jay



### Participation libre aux frais.

Votre participation sert notamment à assumer les frais d'organisation.

Accueil téléphonique :

André F : 06 21 41 37 50

André P : 06 19 23 43 87

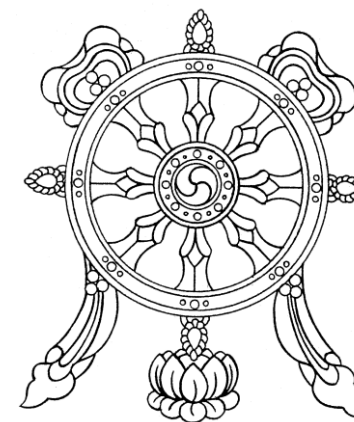
## ***l'Institut Vajra Yogini***

Centre d'études et de méditation  
du bouddhisme tibétain  
propose

enseignements & méditations

**un mardi par mois à 20h 30**

## Les méthodes du Bouddha



***165 rue Gustave Jay  
quartier Villebourbon  
82 000 MONTAUBAN***

***de mars à juin 2017***

## Intervenants

### Vénérable Péma

Moniale depuis 2006, la vénérable Péma a rencontré le bouddhisme en 1996 et étudie depuis avec les maîtres de la FPMT (Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana). S'est rapprochée de l'Institut en 2004 pour suivre plus d'enseignements et depuis 2010, étudie au monastère Nalanda. Elle a maintenant reçu l'ordination complète.

### Vénérable Tenzin Ngeunga

Ayant rencontré le bouddhisme grâce à Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché dès 1977, elle a pris les vœux monastiques en 2006. Proche de l'Institut depuis sa création en 1979, elle y a résidé une dizaine d'années. Elle participe à la traduction française d'ouvrages en anglais et donne des enseignements.



## Bouddhisme au quotidien

avec la vénérable Péma

*Mardi 21 mars à 20h30*

Les enseignements du Bouddha s'appliquent à notre vie quotidienne. Il est nécessaire de les avoir écoutés, étudiés, médités mais il est ensuite indispensable de les intégrer dans nos pensées, paroles et actions, à chaque instant de notre vie.

## Samsara et nirvana

avec la vénérable Tenzin Ngeunga

*1-Mardi 18 avril à 20h30*

*2-Mardi 23 mai à 20h30*

Samsara et nirvana ne sont pas des lieux géographiques, mais des états d'esprit.

Samsara est synonyme d'ignorance, d'attitudes mentales contaminées par l'ignorance et donc de souffrance. C'est ce que le Bouddha décrit dans les deux premières Nobles Vérités, et c'est notre propre mode d'existence non-éveillée.

Nirvana est synonyme de connaissance de la véritable nature de tout ce qui existe, de sagesse libératrice et de bonheur inaltérable. C'est ce que le Bouddha décrit dans ses deux autres Nobles Vérités et c'est le mode d'être auquel le potentiel de notre esprit nous permet de véritablement prétendre.

Deux soirées pour, par l'écoute, la discussion et la méditation, explorer cet enseignement premier du Bouddha et nous inciter à épanouir le lotus de sagesse enfoui dans notre esprit.

## Pratiquer le bon coeur

avec la vénérable Péma

*Mardi 20 juin à 20h30*

Amour et compassion sont au cœur de nombreuses religions. Le bouddhisme tibétain propose des méditations spécifiques pour développer ces qualités, soutenues par une théorisation rigoureuse et porteuse de sens pour notre vie quotidienne.

*Les soirées d'enseignement  
s'accompagnent d'échanges et de  
méditations.*

