

CENTRE BOUDDHISTE  
KADAMPA DHARMACHAKRA

.....  
METZ, GRAND EST, LUXEMBOURG



JANVIER > MARS 2018

[www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)

# VÉNÉRABLE GUÉSHÉ KELSANG GYATSO RINPOCHÉ

Le fondateur de la Nouvelle Tradition  
Kadampa



Vénéralbe Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché est un maître de méditation bouddhiste contemporain connu dans le monde entier pour avoir introduit la voie de la sagesse et de la compassion dans la société moderne. Cette voie spéciale aide des milliers de personnes de tous les continents à trouver de l'espoir et un sens à leur vie.

A travers plus de 30 années d'enseignements, 23 livres faisant autorité et l'établissement d'un réseau mondial de temples et de centres de méditation, Guéshé Kelsang nous donne accès aux enseignements extrêmement pratiques de Bouddha sous une forme que nous pouvons facilement comprendre et pratiquer dans nos vies modernes et actives.

Vénéralbe Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché enseigne que tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans le monde proviennent de l'esprit et que la seule façon de les résoudre et de trouver le vrai bonheur, à la fois pour nous-mêmes et pour la société dans son ensemble, est d'apprendre à améliorer notre esprit.

*"Sans améliorer notre esprit, il n'est pas possible de résoudre nos problèmes humains"*  
Vénéralbe Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché



# TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU !

Situé à Metz, le **Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra** est un lieu dédié au développement de la paix intérieure au travers d'un programme spirituel approfondi et varié. Le centre est un endroit ouvert à tous dans lequel chacun peut trouver des solutions constructives à ses problèmes.

Sa vocation est d'offrir un cadre idéal pour apprendre à transformer les circonstances difficiles de la vie en des expériences nous permettant de grandir intérieurement.

**Le centre est en travaux, et sera ouvert en 2018 !**

## L'ENSEIGNANT RÉSIDENT

**Romain Abjean**, étudie et pratique le Bouddhisme Kadampa depuis 14 ans. Il y a 11 ans, il a décidé de consacrer son temps et son énergie au fleurissement du Bouddhisme Kadampa. Récemment, il a enseigné dans des annexes du Centre Mère de la Tradition puis de Londres, Paris et Bordeaux.

Romain est apprécié pour son enthousiasme, la clarté et la profondeur de ses enseignements, que l'on peut mettre directement en pratique dans sa vie quotidienne, afin de l'améliorer et de la transformer.



# MÉDIT AFTER WORK

Nancy, Mulhouse & Luxembourg



Après le travail, apprenez à développer et maintenir un esprit clair, positif, confiant et joyeux. Progressivement vous saurez repérer, réduire et abandonner les états d'esprit stressants et toxiques, pour les remplacer par des états d'esprit calmes et constructifs. Médit'AfterWork est un programme de méditation et de pleine conscience qui s'intègre aisément dans un emploi du temps surchargé et qui répond aux besoins de notre vie contemporaine.

Deux méditations guidées sont présentées avec des explications et un temps de questions-réponses. Aucune expérience préalable n'est requise. La pratique de la méditation s'effectue assis sur une chaise ou sur un coussin. Merci d'arriver 5 min avant le début de la séance. Durée : 45 min.

## SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.

■ **Participation suggérée** : 6 € (4 € : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

**Vous n'avez pas besoin de réserver à l'avance. Il vous suffit d'arriver sur le lieu de l'enseignement 5 mn avant le début du cours pour procéder à votre inscription.**

## ■ **NANCY** : LUNDI • 18H45 > 19H30

Lieu : Domaine de l'Asnée / 11 rue de Laxou - 54600 VILLERS-LÈS-NANCY  
Avec l'enseignant bouddhiste Philippe Thauvoye

■ **Dates** : 08, 22 janvier / 05, 19, 26(à confirmer) février / 05(à confirmer), 19 mars

## ■ **MULHOUSE** : MARDI • 18H15 > 19H

Lieu : Hôtel Salvator / 29 Passage Central (5<sup>e</sup> étage - ascenseur) - 68100 Mulhouse  
avec l'enseignante bouddhiste Brigitte Thiry

■ **Dates** : 09, 23 janvier / 20 février / 06, 20 mars

## ■ **LUXEMBOURG** : MARDI • 18H45 > 19H30

Lieu : Librairie Scarabaeus / 11 rue de la Boucherie - L-1247 Luxembourg,  
avec l'enseignant résident Romain Abjean

■ **Dates** : 09, 30 janvier / 13, 27 février / 13, 27 mars

## ➔ THÈME 1 « MÉDITATIONS POUR SE DÉTENDRE »

- 1) La respiration
- 2) Une visualisation : la lumière pure
- 3) Un mantra

## ➔ THÈME 2 « MÉDITATIONS POUR UN BON CŒUR »

- 4) Aimer profondément
- 5) Libérer de la souffrance
- 6) Donner du bonheur

## ➔ THÈME 3 « MÉDITATIONS POUR UN ESPRIT CLAIR, SEREIN ET CONFIAINT »

- 7) Notre corps de lumière
- 8) La clarté de l'esprit, semblable au ciel, vaste, sans limite, sans obstructions
- 9) Plonger dans l'océan de notre esprit racine





POUR DÉCOUVRIR :

# PROGRAMME GÉNÉRAL

Ce cycle de cours, appelé **Programme Général (PG)**, est une présentation simple, claire et accessible des enseignements de Bouddha, les rendant faciles à mettre en pratique dans notre vie quotidienne. Ces enseignements conviennent à tous, débutants ou pratiquants plus expérimentés.

Tout le monde est le bienvenu. Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour participer et tirer profit de ces enseignements. Ces cours sont donnés hebdomadairement et organisés en séries, mais chaque enseignement est autonome.

**Vous n'avez pas besoin de réserver à l'avance. Il vous suffit d'arriver sur le lieu de l'enseignement 10 mn avant le début du cours pour procéder à votre inscription.**

## SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.

■ **Participation suggérée** : 9 € (7 € : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi). Personne n'est refusé pour manque d'argent.

Chaque séance comprend un enseignement, deux méditations guidées et un moment d'échange.



# METZ

■ LUNDI • 20H > 21H45

**Lieu : L'Atelier de Charles**  
**15 rue de Verdun, 57160 Moulins Les Metz**

avec l'enseignant résident Romain Abjean

## ■ THÈME 1 « ÊTRE ENFIN LIBRE DE TOUTE COLÈRE, STRESS, FRUSTRATION, AGACEMENT, DÉSESPOIR, IRRITATION, IMPATIENCE, INDIGNATION ETC. ! »

08/01 : Identifier la colère et ses défauts pour s'en libérer

15/01 : Identifier les causes du stress pour s'en libérer

22/01 : Identifier les antidotes à la frustration pour s'en libérer

29/01 : Faut-il tout accepter? même la maladie, la violence, l'injustice ?

05/02 : Le soleil de la sagesse qui fait fondre tout sentiment de désespoir, d'indignation, de révolte

12/02 : Approfondir notre compassion, méthode suprême pour ne plus être affecté par la méchanceté

19/02 : Approfondir notre croyance en le karma, pour rester zen en toutes circonstances

05/03 : Notre soi-disant ennemi est en réalité notre plus grand bienfaiteur !!!

## ■ THÈME 2 « TECHNIQUES DE MÉDITATION POUR AMÉLIORER NOTRE QUALITÉ DE VIE »

12/03 : Améliorer notre focus

19/03 : Améliorer notre attention, notre "mindfulness" ou pleine conscience

26/03 : La paix et le pouvoir de la concentration

# AILLEURS DANS LE GRAND EST PROGRAMME GÉNÉRAL



## ■ NANCY : LUNDI • 20H > 21H45

Lieu : Domaine de l'Asnée / 11 rue de Laxou - 54600 VILLERS-LÈS-NANCY  
Avec l'enseignant bouddhiste Philippe Thauvoye

## ■ THIONVILLE : JEUDI • 20H > 21H45

Lieu : Les Grands Chênes / 1 rue Saint Martin - 57100 Thionville/Veymerange  
Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

## ■ MULHOUSE : MARDI • 19H30 > 21H15

Lieu : Hôtel Salvator / 29 Passage Central (5<sup>e</sup> étage - ascenseur) - 68100 Mulhouse  
Avec l'enseignante bouddhiste Brigitte Thiry

## ■ STRASBOURG : MARDI • 20H > 21H45

Lieu : Cap Europe Appart'Hôtel / 6 rue de Bitche - 67000 Strasbourg  
Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

## ■ REIMS : JEUDI • 20H > 21H45

Lieu : Paroisse Saint François Xavier / 1 Place Jeanne d'Arc - 51350 Cormontreuil  
Avec l'enseignant résident Romain Abjean

## ■ LUXEMBOURG : MARDI • 20H > 21H45

Lieu : Librairie Scarabaeus / 11 rue de la Boucherie - L-1247 Luxembourg,  
Avec l'enseignant résident Romain Abjean

## CALENDRIER

THÈME ↓	LIEU →	Nancy	Thionville	Mulhouse	Stras- bourg	Reims	Luxem- bourg
Identifier la colère et ses défauts pour s'en libérer		08/01	11/01	09/01	09/01	11/01	09/01
Identifier les causes du stress pour s'en libérer		22/01	18/01	23/01	23/01	25/01	30/01
Identifier les antidotes à la frustration pour s'en libérer			25/01		06/02		
Faut-il tout accepter? Même la maladie, la violence, l'injustice?		05/02	01/02	20/02		08/02	13/02
Le soleil de la sagesse qui fait fondre tout sentiment de désespoir, d'indignation, de révolte		19/02	08/02	06/03	20/02	08/03	27/02
Approfondir notre compassion, méthode suprême pour ne plus être affecté par la méchanceté		26/02 ou 05/03	15/02	20/03		22/03	13/03
Approfondir notre croyance en le karma, pour rester zen en toutes circonstances			22/02				27/03
Notre soi-disant ennemi est en réalité notre plus grand bienfaiteur !!!			15/03				
Améliorer notre focus		19/03	22/03				
Améliorer notre attention, notre "mindfulness" ou pleine conscience			29/03		06/03		
La paix et le pouvoir de la concentration					20/03		

SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.

■ Participation suggérée : 9€ (7€ : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

Consulter les dates (susceptibles d'être modifiées) : [www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)



## POUR APPROFONDIR : PROGRAMME GÉNÉRAL+ VACUITÉ ET TANTRA

■ MERCREDI • 19H30 – 21H30

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur – Etap’HABITAT  
2 rue Georges Durocq 57070 METZ

“Samsara” est un terme sanscrit qui signifie cycle de la renaissance contaminée. Tant que nous resterons dans ce cycle de la renaissance contaminée, souffrances, difficultés et problèmes ne prendront jamais fin, et nous devons en faire l’expérience encore et encore, à chaque renaissance.

Le samsara ressemble à une prison, mais il existe pourtant UNE porte par laquelle nous pouvons nous échapper. Cette porte, c’est LA VACUITE, la nature ultime des phénomènes. En nous entraînant aux voies spirituelles enseignées par Bouddha, Nagardjouna, Djé Tsongkhapa et de nos jours Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché nous finirons par arriver à cette porte, et franchissant le seuil, nous découvrirons alors que la maison était simplement une illusion, la création de notre esprit impur. Le samsara n’est pas une prison extérieure, c’est une prison créée par notre propre esprit. Il ne finira jamais de lui-même, mais en pratiquant assidûment la voie spirituelle valide, nous pourrions éliminer notre saisie d’un soi et les autres perturbations

mentales, et mettre ainsi fin à notre samsara. Ayant nous-même atteint la libération, nous serons alors en mesure de montrer aux autres comment détruire leur prison mentale en éliminant leurs perturbations mentales.

A partir de janvier 2018, Romain Abjean donnera la transmission et le commentaire de l’intégralité du chapitre « La Bodhitchitta Ultime » (*Comment Transformer votre Vie*), qui dans notre monde est l’explication suprême, non-surpassée de la vacuité. Dans ce chapitre, Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché nous guide vers une expérience et une réalisation de la vacuité avec une clarté et une habileté inégalées. Réjouissons-nous de notre bonne fortune inimaginable de pouvoir enfin voir, ouvrir, et franchir la porte de sortie du samsara !

Nous recevrons ensuite la transmission et le commentaire de l’intégralité de la deuxième partie d’*Un Bouddhisme Moderne* : « Le Tantra »

■ Dates :  
17 janvier, 14 février, 14 mars

.....  
**SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.**

■ Participation suggérée : 9 € (7 € : réduit – étudiants, demandeurs d’emploi).  
Personne n’est refusé pour manque d’argent.

Chaque séance comprend un enseignement, deux méditations guidées et un moment d’échange.



# WEEK-END DE MÉDITATION

## ■ RETRAITES DE MÉDITATION

avec l'enseignant résident Romain Abjean

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur - Etap'HABITAT  
2 rue Georges Ducrocq 57070 METZ



### Ces journées de retraite ont deux objectifs :

- 1) nous aider dans l'apprentissage et la maîtrise des techniques de méditation
- 2) nous familiariser avec un thème particulier, afin de repartir avec une expérience véritable, profonde, ayant le pouvoir de transformer, d'améliorer notre vie quotidienne

**Le thème de la retraite est en lien avec le thème de l'enseignement donné le jour précédent. Néanmoins il n'est pas obligatoire d'avoir assisté à cet enseignement pour assister à la retraite.**

**L'inscription : sur notre site Internet : [www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org).**

■ **Participation suggérée** : week-end complet 36€ (28€ réduit\*), réduction de 20% pour une participation complète du week-end.  
Uniquement samedi : 16€ (14€ réduit\*), uniquement dimanche : 29€ (21€ réduit\* ).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent. \*étudiants, demandeurs d'emploi.

■ SAMEDI : 9H30 > 12H30 (MATINÉE THÉMATIQUE)  
DIMANCHE : 10H > 17H (JOURNÉE DE RETRAITE)

### → 06 ET 07 JANVIER :

**« Libérer le monde de sa souffrance, et l'emplir de bienveillance et d'amour »**

La profonde pratique de la Prise et du Don (Tonglen en Tibétain). En prenant conscience de notre interdépendance fondamentale, nous nous relierons à tous les autres, pour les guérir et leur apporter un profond bonheur. Par là-même nous nous guérirons nous-même (y compris de nos maladies physiques dégénératives).



### → 10 ET 11 MARS :

**« Puisque la souffrance, les difficultés et les problèmes ont une cause, ils ont une FIUUUUUUUU ! »**

Nous développerons un désir ferme d'abandonner une fois pour toute l'océan vaste et profond de la souffrance. Nous nous inspirerons des *Trois Aspects Principaux des Voies de l'Illumination* composé par Djé Tsongkhapa.



## DEMIE-JOURNÉE THÉMATIQUE

Nancy, Epinal, Belfort & Metz



### NANCY

Lieu : ADALI / 20 rue Emile Gallé 54000 NANCY

→ **DIMANCHE 11 FÉVRIER (9H30 > 12H30) :**  
« Se libérer de la dépendance affective »

Avec l'enseignant résident Romain Abjean

Nous comprendrons précisément les ressorts de la dépendance affective et commencerons à identifier ses causes racines, afin de pouvoir s'en libérer une fois pour toute.



### ÉPINAL

Lieu : Hôtel ibis / 21 Quai Maréchal de Contades 88000 EPINAL\*  
(\*Merci de vérifier l'adresse sur notre site Internet)

→ **DIMANCHE 28 JANVIER (9H30 > 12H30) :**  
« Pourquoi et comment méditer »

Avec l'enseignant résident Romain Abjean

Lors de ce stage très pratique, nous comprendrons les techniques de base de la méditation et les appliquerons à nos situations quotidiennes de stress, d'irritation, de relations difficiles etc. afin de réduire et finalement résoudre nos problèmes.



## BELFORT

Lieu : Maison du Peuple / Place de la résistance - 90000 Belfort

Avec l'enseignant résident Romain Abjean

→ **DIMANCHE 14 JANVIER (14H30 > 17H30) :**  
« Vivre positif au quotidien »

Les situations difficiles ne seraient pas un problème pour nous si nous y répondions avec un esprit positif, clair et paisible. En fait, nous pourrions même les considérer comme des défis ou des occasions pour grandir et progresser intérieurement. Par conséquent, si nous voulons être libérés de tous nos problèmes, nous avons besoin de transformer notre esprit.



→ **DIMANCHE 18 MARS (14H30 > 17H30) :**  
« Libérer le monde de sa souffrance, et l'emplier de bienveillance et d'amour »

La profonde pratique de la Prise et du Don (Tonglen en Tibétain). En prenant conscience de notre interdépendance fondamentale, nous nous relierons à tous les autres, pour les guérir et leur apporter un profond bonheur. Par là-même nous nous guérirons nous-même (y compris de nos maladies physiques dégénératives).



.....  
**SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.**

■ **Participation suggérée :** 16 € (14 € : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

**Vous n'avez pas besoin de réserver à l'avance. Il vous suffit d'arriver sur le lieu de l'enseignement 10 mn avant le début du cours pour procéder à votre inscription.**



# METZ

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur - Etap'HABITAT  
2 rue Georges Ducrocq 57070 METZ

→ **SAMEDI 20 JANVIER (14H30 > 17H30) :**

« Pourquoi et comment méditer »

Avec l'enseignant résident Romain Abjean

Lors de ce stage très pratique, nous comprendrons les techniques de base de la méditation et les appliquerons à nos situations quotidiennes de stress, d'irritation, de relations difficiles etc. afin de réduire et finalement résoudre nos problèmes.



→ **DIMANCHE 04 FÉVRIER (9H30 > 12H30) :**

« Métro, boulot, dodo : donner un sens à sa vie »

Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard.

De nombreuses personnes âgées, ou qui sont sur le point de mourir, comprennent à quel point la vie humaine est creuse et vide de sens. Nous apprendrons comment ne pas nous retrouver dans une telle situation, et comment jouir de chaque instant de notre vie avec une grande joie et une profonde appréciation !



→ **DIMANCHE 04 FÉVRIER (14H30 > 17H30) :**

« Plonger dans la clarté de l'esprit »

Avec l'enseignant résident Romain Abjean

Nous voulons tous être heureux, tout le temps. Or le bonheur est une sensation agréable, et donc un état d'esprit. Il est donc fondamental de comprendre notre esprit, sa nature conventionnelle, ses fonctions et son pouvoir créateur. Introduction au Mahamoudra.



# METZ

→ **SAMEDI 24 FÉVRIER (9H30 > 12H30) :**

« Vivre le moment présent »

Avec l'enseignant bouddhiste Philippe Thauvoye.

Nous apprendrons comment refermer définitivement les blessures du passé et nous préparer un avenir radieux.



→ **DIMANCHE 25 MARS (9H30 > 12H30) :**

« Lâcher prise »

Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard.

Nous sommes souvent confrontés au stress dans notre vie. Cela montre que nous avons besoin d'apprendre à aborder les situations difficiles avec une attitude plus ouverte et positive. En démontant les mécanismes du stress, Bouddha nous apprend à lâcher prise.



.....  
**SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.**

■ **Participation suggérée :** 16 € (14 € : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

**Vous n'avez pas besoin de réserver à l'avance. Il vous suffit d'arriver sur le lieu de l'enseignement 10 mn avant le début du cours pour procéder à votre inscription.**

## FESTIVAL NATIONAL 2018

■ au Centre de Méditation Kadampa France

DU VENDREDI 30 AU LUNDI 2 AVRIL

Transmission des bénédictions  
de Djé Tsongkhapa  
Le cœur de la tradition Kadampa  
avec Guèn-la Kelsang Thoubtèn



**Guèn-la Thoubtèn** est un disciple proche de Vénérable Kelsang Gyatso Rinpoché depuis quarante ans et a été le rédacteur en chef de plusieurs de ses livres.

Ayant enseigné à l'international durant plusieurs années, Guèn-la Thoubtèn apporte une richesse d'expérience pratique et méditative à ses enseignements. Guèn-la enseigne à présent le programme spécial de formation des enseignants et le programme fondamental au CMK Mandjoushri, le Centre Mère de la Nouvelle Tradition Kadampa.

**Plus d'informations et inscriptions sur :**  
[www.kadampafrancefestivals.org](http://www.kadampafrancefestivals.org)



POUR APPROFONDIR :

## PROGRAMME FONDAMENTAL

■ SAMEDI • 8H30H > 13H

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur - Etap'HABITAT  
2 rue Georges Durocq 57070 METZ

Ce programme d'étude, appelé Programme Fondamental (PF), nous offre l'opportunité exceptionnelle d'être accompagné pas à pas dans la découverte approfondie et détaillée des enseignements de Bouddha, en particulier dans notre utilisation concrète de ses conseils au quotidien. La régularité et la constance qu'implique l'inscription à ce programme sont d'une aide inestimable dans notre évolution intérieure. De cette manière, notre vie spirituelle devient encore plus riche.

**Vous êtes les bienvenus pour une séance test gratuite. Merci de contacter le coordinateur des programmes spirituels : [epc@meditation-metz.org](mailto:epc@meditation-metz.org)**

Il est conseillé d'assister d'abord à quelques soirées thématiques du Programme Général.

■ **Dates :**

Janvier : 13, 20 et 27 / Février : 03 et 10 / Mars : 03, 17 et 24

■ **Inscription :** 55 € / mois (40 € / mois : tarif réduit\*). Forfait annuel, donnant un accès aux enseignements du Programme Général et une réduction de 50% pour les journées et week-ends à thème. Pour tout renseignement, contactez : [epc@meditation-metz.org](mailto:epc@meditation-metz.org)



## CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA DHARMACHAKRA METZ, GRAND EST, LUXEMBOURG

---

[www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)

 Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra

**Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra**  
est en cours de travaux pour un plus grand centre !  
Nouvelle adresse : 55 rue des Messageries 57000 METZ  
Merci de nous contacter par mail : **[admin@meditation-metz.org](mailto:admin@meditation-metz.org)**

Le Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra est une association régie par la loi de 1908 à but non lucratif reconnue à caractère exclusif de culte et membre de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa.