



## STAGE DE MEDITATION AU CENTRE DE VILLABE

La méditation permet de comprendre le fonctionnement de l'esprit, de le maîtriser afin de le stabiliser et de faire en sorte qu'il trouve la sérénité, la plénitude et la joie. La méditation de la pleine conscience est un moyen de gérer les émotions perturbatrices.

Le stress et la plupart des maladies de notre ère proviennent d'un mental "encombré" qui crée des "noeuds" au niveau de l'énergie. Par la méditation, nous apprenons à arrêter ce cercle infernal de pensées qui obstrue et empêche parfois de trouver le sommeil, de déprimer. C'est une grande chance de pouvoir pratiquer la méditation avec un grand maître qui la maîtrise déjà et qui nous guide pas à pas, jusqu'à la maîtrise complète.



Les cours sont ouverts à tous : débutants ou confirmés.

*"Les pensées sont à l'esprit, ce que les vagues sont à la mer. D'un esprit calme, non agité par les pensées, peut émaner le véritable bonheur, de même que sur une mer calme, la navigation des bateaux est possible. D'un esprit tourmenté, agité, tumultueux, ne peuvent qu'émaner souffrances et angoisses. D'un esprit paisible et maîtrisé peut se révéler la Claire Lumière qui est en chacun de nous. La méditation mène à cette précieuse purification de l'esprit, à la maîtrise des émotions perturbatrices, à la libération.*

*La Méditation est le moyen habile le plus efficace pour se libérer de la souffrance du samsara et atteindre assurément l'Eveil à condition qu'on la pratique avec un maître réalisé."*

Le Vénérable Tharchin Rinpoché

**Lieu des cours** : Centre Bouddhique tibétain de Villabé (Tél : 01 60 86 26 13)

**Dates des cours** : Samedi 23 novembre 2013 à 13 h 30, samedi 14 décembre de 15 h 30 à 17 h, samedi 18 janvier 2014, samedi 15 mars 2014, samedi 10 mai 14 **de 13 h 30 à 15 h 30.**

**Tarif** : 80 € les 5 séances de 2 heures ou bien 20 € la séance.

*Il est nécessaire d'avoir réglé la cotisation annuelle de 20 € (de septembre à septembre)*

La recette des cours est intégralement destinée à la construction du monastère tibétain et de l'école de la Félicité.  
<http://france.himalaya.tm.free.fr/monastereinde.htm>

## INSCRIPTION AUX COURS DE MEDITATION DU CENTRE DE VILLABE

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

.....

☎Tél : ..... 📧Mail : .....

Date et Signature :