

Les mardi soir au Forum de 19h à 20H30

104 rue de Vaugirard, métro Montparnasse ou Saint Placide

La Méditation de Concentration

Un répétiteur de l'Institut Guépèle fera un exposé sur une partie de l'Enseignement sur la méditation de concentration avec une séance d'entraînement à la concentration, sur la base des Enseignements du Vénérable Dagpo Rimpotché.

Texte : ***la concentration et le calme mental***

3 novembre : les avantages et les inconvénients

1 décembre : les différents objets

12 janvier : les 5 obstacles

9 février : les 8 remèdes

8 mars : les 9 stades

12 avril : les 6 forces

17 mai : les 4 attentions

14 juin : la méditation analytique - association/union des 2 types de méditation (concentration et analytique)