



# Institut Guépèle

association culturelle bouddhiste loi de 1901 fondée par le Vénérable Dagpo Rimpotché

## **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 (exposé)**

**9 février : les 5 obstacles (méditation guidée)**

**8 mars : les 8 remèdes (exposé)**

**12 avril : les 8 remèdes (méditation guidée)**

**17 mai : les 9 stades (exposé)**

**14 juin : les 9 stades (méditation guidée)**

La suite des sujets à partir du 4 octobre 2016.