

Conférences 2025-2026



“La méditation dans la vie quotidienne”

De tous temps, la méditation a été mise en avant par les différentes traditions spirituelles, et en particulier par la tradition bouddhiste, qui en fait un entraînement nécessaire à l'atteinte de l'éveil.

Plus récemment, ses bienfaits psychiques et physiques ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Elle reste cependant souvent mal comprise et difficile à mettre en œuvre de manière régulière, si ce n'est quotidienne. Or c'est là la condition nécessaire pour en recueillir pleinement les bénéfices. Lama Deundam clarifiera la pratique et expliquera comment procéder afin de l'inscrire de manière pérenne dans notre vie quotidienne.

Conférence donnée par Lama Deundam • 19h > 21h



**Mardi
7 oct.
2025**

La Motte
La salle du Cercle



“Incarnier le bouddhisme au quotidien et face aux enjeux de notre société”

Religion ou philosophie. Le bouddhisme ne peut strictement entrer dans l'une ou l'autre de ces deux catégories. C'est à la fois une manière de se relier aux êtres (religion), d'appréhender le monde qui nous entoure par le développement de la sagesse (philosophie) et de reconnaître notre essence véritable grâce à la combinaison de ces deux aspects. Mais que l'accent soit mis sur l'un ou l'autre de ces aspects, le bouddhisme est un chemin de vie. Droupla Valentin nous expliquera en quoi cela reste vrai, en particulier dans la société actuelle, en proie à tant de conflits, qu'ils soient économiques, militaires ou environnementaux, et nous présentera comment cela peut être mis en pratique de manière effective.

19h > 21h • Conférence donnée par Droupla Valentin



“Mieux appréhender des situations de vie parfois difficiles”

La vie nous entraîne dans un incessant ballet avec les êtres qui nous entourent, tantôt nous comblant de joie, nous emplissant de tristesse ou autre, ou nous laissant indifférent.

Cela est particulièrement vrai dans les relations que nous établissons avec nos proches. Lama Guetso nous éclairera sur la manière dont les enseignements bouddhistes nous donnent des clés afin d'amener une compassion véritable dans les différentes situations de vie que nous rencontrons, en particulier en famille, que ce soit dans notre couple, avec nos enfants ou encore nos parents.

Conférence donnée par Lama Guetso • 19h > 21h



**Mardi
24 mars
2026**

La Motte
La salle du Cercle



“Thème à venir”

*Conférence donnée par Lama Kunkyab
19h > 21h*



**Mardi
2 juin
2026**

La Motte
La salle du Cercle

Renseignements :

Groupe bouddhiste tibétain • KTT Est-Var
Losamo : 06 86 17 19 96 • Ghislaine : 06 29 15 84 46
Florence : 06 03 62 06 97 • est-var@dhagpo.org