

« Méditations et Réflexions Autour de la mort »



*Sur le piémont de la vallée d'Aure
* Htes Pyrénées * A Montserié*

Les 2, 3 et 4 mai 2025

Les vendredi 2, samedi 3 et dimanche 4 mai 2025, le groupe du Dharma d'Arreau propose trois jours d'enseignement, de réflexion et de méditation autour du thème de la mort.

Thèmes abordés :

- *les phases de la mort et celles post-mortem, telles qu'expliquées dans le Dharma,*
- *la façon de s'y préparer et de les aborder spirituellement,*
- *la manière d'accompagner une personne mourante et de soutenir ses proches.*

Des sessions de méditations et de questions- réponses viendront compléter les sessions d'enseignements.

Cet enseignement s'adresse à des personnes qui ont déjà des notions de philosophie bouddhique.



Enseignant : Lama Shédroup.

Il a accompli près de sept ans de retraites sous la direction de Lama Guendune Rinpoché, retraites durant lesquelles il a reçu et pratiqué les transmissions de la lignée Kagyupa du bouddhisme tibétain.

Il enseigne le Dharma depuis trente ans et est relié au centre de Dhagpo Kagyu Ling en Dordogne, centre européen de cette lignée.

Sophrologue, il est aussi formé à la maîtrise du stress par la pleine conscience (MBSR).

En préparation à ce stage nous vous conseillons la lecture de l'ouvrage suivant :

de Dzongar Jamyang Kyenntse

**VIVRE C'EST
MOURIR**

*Comment se préparer à la mort,
à mourir et au-delà*



Horaires des sessions:

Matin : 10h 12h30 Après midi : 14h30 17h

Nous évoquerons aussi ensemble la possibilité de faire une pratique commune de chiné le matin à 8h (samedi et dimanche) et la pratique de Tchenrezi (les vendredi et samedi soirs).