

# CENTRE PARAMITA

DE BOUDDHISME TIBÉTAIN DU QUÉBEC

1156, rue Louis-Armand-Desjardins (District de Cap-Rouge), Québec (QC) Canada G1Y 2B3  
418- 657-5741 www.centrepramita.org info@centrepramita.org



Centre Paramita  
DE BOUDDHISME TIBÉTAIN DU QUÉBEC

## Programme

### Programmation de septembre à décembre

Activités à Québec	Date	Heure	Lieu
Méditation (ouvert à tous sans réservation)	Lundis soirs (1 <sup>er</sup> sept. au 8 déc.)	19:30 à 20:45	2050 ch. Ste-Foy
Cours de Lam Rim par Anne Potvin (Réservation nécessaire)	Mardis (2 sept. au 9 déc.)	19:30 à 20:45	2050 ch. Ste-Foy
Approfondissement de la voie bouddhiste par Hélène Gilbert*	Mardis (2 sept. au 9 déc.)	19:30 à 20:45	Québec
Cours d'accompagnement aux mourants**	Jeudis soirs (4 sept. au 11 déc.)	19:30 à 20:45	2050 ch. Ste-Foy
Initiation de Vajrapani, destructeur de nos démons***	Samedi 13 septembre	13:30 à 16:30	2050 ch. Ste-Foy
Festival culturel tibétain (voir page 3)	20 et 21 septembre	10:00 à 21:00	171 Grande-Allée
Retraite de Lam Rim	Du 1 <sup>er</sup> au 10 novembre	-	Québec
Initiation du Guru-yoga de Bouddha Shakyamouni	Samedi 6 décembre	13:30 à 16:30	2050 ch. Ste-Foy
<b>Enseignement à Lévis</b>			
Conférence « Les Quatre Nobles Vérités » par Jason Simard	Jeudi le 4 septembre	19:30 à 20:45	51A rue Déziel
<b>Enseignements à Hull, offerts par Jason Simard (au Dépanneur Sylvestre, accès par le côté, rue Sherbrooke)</b>			
Cours de Lam Rim	Lundis soirs (début 8 septembre)	19:30 à 21:00	9 rue Fortier
Enseignements et méditations (ouvert à tous)	Mardis soirs (début 9 septembre)	19:30 à 21:00	9 rue Fortier
<b>Initiation et conférence en Outaouais, offertes par Guéshé Cheu Dordjé et Lama Samten</b>			
Initiation du Guru-yoga de Bouddha Shakyamouni	Samedi 30 août	14:00 à 17:00	Gatineau (96 Mont-Fleuri)
Conférence « Le bonheur dans la simplicité »	Dimanche 31 août	14:00 à 15:30	Hull (9 rue Fortier)
<b>Activité à Granby et Stanstead</b>			
Initiation de Tara blanche***	Dimanche 14 septembre	13:30 à 16:30	Stanstead
Activités	Samedis les 6 septembre, 18 octobre et 29 novembre	13:30 à 16:30	Granby
<b>Activités à Montréal</b>			
Conférence « Sagesse et compassion » par Lama Samten	Mercredi 10 septembre	19:30 à 21:00	Libr. Pauline (2661 Masson)
Enseignement et méditation (ouvert à tous)	Mercredis (début 17 septembre)	19:30 à 21:00	1625 Davidson (métro Joliette)
Cours de Lam Rim « Les étapes de la voie vers l'éveil »	(Sur trois fins de semaine)	---	À déterminer

#### NOTES :

\* Ce cours est réservé à ceux qui ont déjà reçu la transmission orale du Lam Rim. Réservations nécessaires. Voir le programme en page 2.

\*\* Ce cours sera donné par Lama Samten. Il est réservé à ceux qui ont déjà reçu une initiation majeure de l'Anuttarayogya tantra ou au moins la transmission orale du Lam Rim.

\*\*\* L'initiation de Vajrapani est ouverte à tous, mais spécialement à ceux qui ont une connaissance des bases du bouddhisme.

Pour toutes les initiations et transmissions, prière de réserver pour nous permettre de prévoir l'espace requis.

- Pour assister au cours de **Lam Rim** offert à Québec, contactez directement **Anne Potvin** au 688-9590.

Pour la **retraite de Lam Rim**, voir les détails au verso. En tout temps, vous pouvez manifester votre intérêt pour un cours de Lam Rim en téléphonant à l'un des numéros ci-dessous. Il y a habituellement 15 séances de 1:30 chacune.

Vous pouvez remplir le formulaire d'inscription au Lam Rim disponible via notre site Internet :

<http://www.centrepramita.org/centre/activites/FormulaireinscriptionLamRim.pdf> et nous le faire parvenir par la poste.

#### POUR INFORMATIONS :

**Granby** : Mario au (450) 770-7179 ; **Québec** : Hélène au (418) 682-5890 ; **Anse St-Jean** : Marielle au (418) 272-3120;

**Outaouais** : Jason Simard à [jason@centrepramita.org](mailto:jason@centrepramita.org); **Montréal** : Pascale Lebel : (514) 523-7434 ou Jason Simard

**Dons suggérés** : 5\$ pour les séances de méditation ; 10\$ pour les cours et conférences ;

20\$ pour les transmissions et initiations mineures. Ces dons sont entièrement laissés à votre discrétion.

### Retraite de Lam Rim

Une retraite de **Lam Rim** est offerte du 1<sup>er</sup> au 10 novembre 2008 par Lama Samten. Elle est ouverte à tous les intéressés et ne requiert aucune base particulière. Elle comprendra la transmission orale, les explications et les conseils de pratique. Il y aura aussi deux initiations pour la pratique des "gneundro" (préparation à la voie tantrique) à la fin du stage: le guru-yoga de Shakyamuni et la purification de Vajrasattva. Le programme quotidien de cette retraite est disponible à l'adresse: [www.centreparamita.org/centre/bulletins/Chronologie2008.pdf](http://www.centreparamita.org/centre/bulletins/Chronologie2008.pdf)

Pour vous y inscrire, réservez auprès d'Hélène au 418-682-5890

### Initiation de Vajrasattva

Cette initiation sera dorénavant offerte chaque année à Québec en alternance avec celle du Gourou-yoga du Bouddha Shakyamouni. Elle sera donc offerte au printemps 2009.

### Initiation de Yamantaka

Cette initiation majeure de l'Anuttarayoga tantra, conférée pour la première fois au Centre Paramita à l'automne 2007, sera à nouveau offerte dans le futur. Si vous êtes intéressés, vous devez vous y préparer et vous assurer d'avoir accumulé les pratiques préliminaires : fondements du Lam Rim, , méditations, « gneundros » et lectures.

### Approfondissement de la voie bouddhiste

Voici le programme des cours d'approfondissement de la voie bouddhiste offerts tous les mardis soirs de cet automne à Québec. Prenez note qu'il faut avoir reçu au moins la transmission orale du Lam Rim afin de pouvoir être admis à ces cours.

#### Programme

- 2 septembre : Les cinq sentiers
- 9 septembre : Les cinq sentiers (2<sup>e</sup> partie)
- 16 septembre : Les cinq sentiers (3<sup>e</sup> partie)
- 23 septembre : Les quatre écoles
- 30 septembre : Les 51 facteurs mentaux
- 7 octobre : Les 51 facteurs mentaux (suite)
- 14 octobre : Les deux Vérités
- 21 octobre : Notre propre nature de Bouddha
- 28 octobre : Les 22 bodhicittas
- 4 novembre : Les 22 bodhicittas (suite)
- 11 novembre : Approfondissement de l'entraînement de l'esprit en sept points
- 18 novembre : Approfondissement de l'entraînement de l'esprit en sept points (suite)
- 25 novembre : Les trois corps de Bouddha
- 2 décembre : Les trois corps de Bouddha (suite)
- 9 décembre : Introduction à la voie tantrique (les gneundros)

## Festival culturel tibétain

**Samedi le 20 septembre :**

**10:00 à 15:00** Conférences par Guéshé Cheu Dordjé et Lama Samten

**19:00** Lancement du livre « **L'essence de la voie vers l'éveil** », par **Lama Samten**

**20:00** Spectacle de bols chantants par Jean-François Bohémier

**Dimanche le 21 septembre :**

**13:00 à 18:00** Conférences et présentation de vidéos

**18:30** Souper tibétain ( tous les profits du souper seront versés directement à des enfants tibétains au Tibet ou réfugiés en Inde) R.S.V.P. 20\$/pers., 15\$ étudiant 10\$ enfant

**20:00** Présentation du film : "Ce qu'il reste de nous"

**PENDANT LES DEUX JOURS :**

Bazar tibétain

Présentation d'un mandala de sable

Espace libraire et lecture

Espace parrainage d'enfants

Petit musée tibétain

Espace vidéo sur le Tibet

Pour l'horaire détaillé des activités, consultez le site web [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

*Nous avons besoin de bénévoles : pour offrir votre aide contactez Marlène au 418-261-3292*

## Pèlerinage en Inde

Un pèlerinage en Inde est organisé en janvier 2009, en collaboration avec l'agence de voyage Spiritours, détentrice d'un permis du Québec. Durant ce séjour, vous visiterez les lieux saints du bouddhisme et serez assistés régulièrement par des connaissances tibétaines sur place. Consultez le site web dans la section "Voyages" pour tous les détails.

**Réservez avant le 1<sup>er</sup> septembre pour vous assurer une place dans le groupe.**

## Cours de langue tibétaine

Des cours de tibétain pour débutants sont offerts cet automne. L'horaire sera établi selon les disponibilités des participants inscrits au début septembre. Réservez auprès de Hélène (Québec) 418-682-5890 ou Jason (Gatineau et Montréal) 418-657-5741

## Rappel

Des reçus de charité pour la totalité de vos dons peuvent être émis à la fin de l'année. Pour en obtenir un, vos dons peuvent être placés dans des enveloppes disponibles lors de chaque événement, sur lesquelles vous inscrivez vos coordonnées.

## Boutique

Venez visiter notre boutique au Centre Paramita, à Cap-Rouge, (sur rendez-vous) ou encore commandez des articles en ligne en vous rendant sur notre site Internet à [www.centreparamita.org/boutique](http://www.centreparamita.org/boutique).

Tous les profits recueillis lors des cours, conférences, méditations, pèlerinages, retraites et ventes par la boutique sont consacrés au financement du futur centre de méditation et de retraite de tradition bouddhiste tibétaine et au soutien de moines tibétains résidants au Québec. Le projet du Centre est destiné au bénéfice de tous et au bien des prochaines générations.

## Centre Paramita

1156, rue Louis-Armand Desjardins  
(District de Cap-Rouge), Québec (QC)  
Canada G1Y 2B3  
(418) 657-5741

[info@centreparamita.org](mailto:info@centreparamita.org)

[www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)