



Votre séjour en Provence autrement.



Stage de méditation · Niveau 2 (débutant)

« Un voyage vers soi-même »  
du 25 au 30 mars 2018  
avec **Lama Samten**  
Maître Bouddhiste Tibétain



Stage accrédité par le Centre Paramita du Québec. 



Né au Tibet en 1965 et ordonné moine en 1980, **Lama Samten** quitte le Tibet en 1985 et poursuit ses études universitaires pendant près de 18 ans au monastère *Ganden Jangtsé* à Mundgod, dans la province du Karnataka, située dans le sud de l'Inde.

En 1998, Lama Samten s'installe au Québec et obtient en 2009 le titre de *Guéshé* ou Docteur en Philosophie Bouddhiste Tibétaine.

L'objectif de Lama Samten est de partager les enseignements de la philosophie bouddhiste tibétaine avec ceux qui le désirent et ainsi favoriser la compréhension du bouddhisme au-delà des frontières culturelles et religieuses. Lama Samten cite souvent le Dalai-Lama ; et depuis 6 ans il enseigne le « *calme mental* » via des stages de méditations 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau.

# UN VOYAGE VERS SOI-MÊME

Programme de 5 jours de 8 à 14 personnes

La transmission orale<sup>1</sup>, explications et conseils de mise en pratique pour atteindre le calme mental. Pour l'encadrement de groupe de pratique à la méditation, et du calme mental

Chaque journée se décompose en 5 sessions de pratique. Entre chaque session, chacun des participants est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès. A l'issue de ces 5 jours, vous serez aptes à devenir pratiquant | débutant afin de pouvoir l'enseigner à votre tour, **Lama Samten** vous recommande alors le stage niveau 2.

Cependant beaucoup de pratique personnelle sera nécessaire avant de pouvoir transmettre ce savoir au niveau personnel et professionnel ; Débordés, assaillis par le stress, nous rêvons tous de trouver en nous calme et silence. Réservée hier aux seuls initiés, la méditation séduit de plus en plus en Occident. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la méditation et de sa pleine conscience sur le cerveau et la santé ; Cette formation propose une introduction complète à la méditation et montre comment elle peut libérer notre confiance, notre compassion et notre créativité naturelle. Au cours de ce séjour, différentes méthodes seront explorées afin de permettre une expérience authentique à la méditation, et d'obtenir tous les outils nécessaires pour en amener les bienfaits à chaque instant de notre vie.

*Le mot de Lama Samten :*

*Exclusivement destiné aux personnes ayant déjà bénéficié des instructions du 1<sup>er</sup> niveau depuis 2015, (Il n'y aura pas de nouveaux adhérents) ce stage approfondira le thème central : le calme mental.*

*Il sera question de traiter les antidotes spécifiques à chaque obstacle en trouvant des solutions tirées des expériences et de la sagesse des anciens Grands Maîtres Indiens et Tibétains, suivant des textes originaux de la sagesse Bouddhiste :*

*Comment comprendre les avantages de la précieuse vie humaine? L'importance du moment présent. La perspective du karma selon la vision Bouddhiste. La réelle nature de l'esprit. L'entraînement de l'esprit à l'altruisme. Les 6 perfections...*

**Lama Samten vous enseigne :**

La méditation au quotidien, dans quel contexte méditer ?

Méditer c'est d'abord respirer.

À quoi penser quand on médite?

Quelles sont les idées reçues sur la méditation?

L'apport du Bouddha sur la méditation.

Méditation et amitié envers soi.

Méditer sur le long terme et l'enseigner autour de soi.

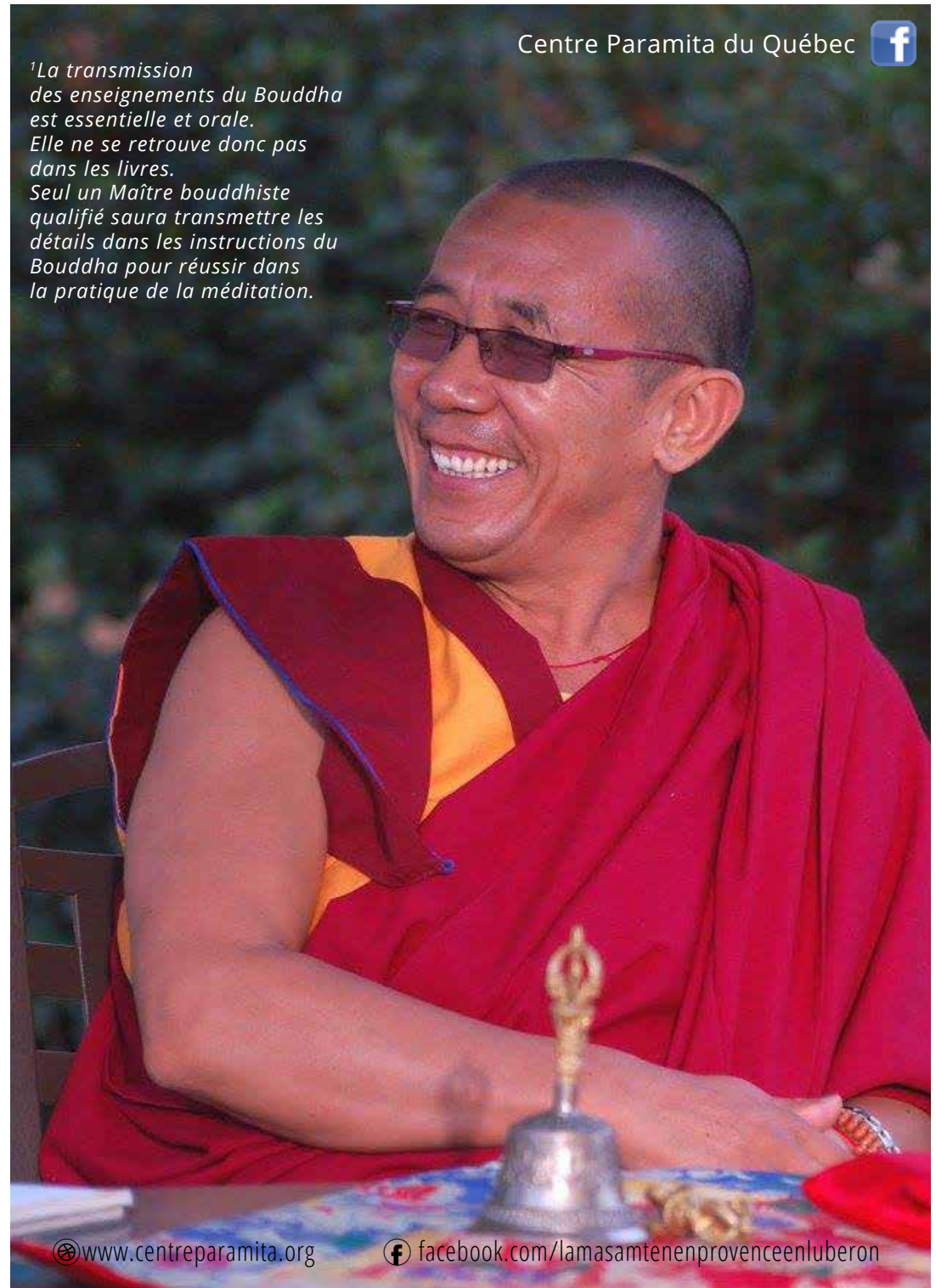
*6 stages de niveau 1 ont eu lieu à l'Oustaou du Luberon en 2015, 2016 et début 2017, avec des participants intéressés et ravis. Depuis, 80 personnes ont déjà reçu leur accréditation.*

*Le dernier stage de niveau 2 a eu lieu en octobre 2016.*

Centre Paramita du Québec



*<sup>1</sup>La transmission des enseignements du Bouddha est essentielle et orale. Elle ne se retrouve donc pas dans les livres. Seul un Maître bouddhiste qualifié saura transmettre les détails dans les instructions du Bouddha pour réussir dans la pratique de la méditation.*





## Les bienfaits de la méditation.

L'enseignement bouddhiste a pour seul objectif : le bonheur. La méditation c'est prendre un temps pour observer ses pensées, sa respiration et ses sensations physiques dans l'immobilité. Alors que l'esprit vagabonde sans arrêt à tenter de résoudre des problèmes, l'ancrage dans le moment présent, que soutient la discipline lors des séances et en dehors, permet d'être plus à l'écoute de soi-même et de s'interroger sur ce que l'on ressent sur le moment. La méditation ne rend donc pas impassible mais contribue au bonheur en diminuant les ressentis émotionnels négatifs.

🌐 [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)    📘 [facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon](https://facebook.com/lamasamtenenprovenceenluberon)



Un cadre idéal  
pour la méditation.

Depuis 4 ans, Lama Samten a élu l'Oustaou du Luberon pour organiser ses stages de méditations dans le cadre naturel et préservé de la campagne du Luberon.

Célèbre pour ses infrastructures et l'accueil des propriétaires, la grande qualité de confort des gîtes et la diversité des repas végétariens, contribuent à la réussite de chaque session. Les bienfaits de la méditation (pratique sans aucune consonance religieuse) associés à la convivialité des participants, font de ce séjour un moment rare sous la bienveillance exceptionnelle de Lama Samten .

L'Oustaou du Luberon " Chichoua "  
La Tuilière | Route d'Ansouis  
BP 11 · Villelaure 84530

[oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)  
[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)  
+33(0)4 90 09 84 95 | +33(0)6 64 90 56 24

Stage accrédité par le Centre Paramita du Québec. 