

# La visualisation dans le bouddhisme tibétain

Conférence publique le 20 avril à 20h00

*Qu'est ce que la visualisation ?*

*Est-ce une technique ?*

*Est-ce que cela nécessite un entraînement préalable ?*

*Est-ce que cela ressemble à la méditation ?*

*Est-ce un rêve en état de veille ?*

*Rinpotché abordera ce thème de manière générale et adaptée à notre compréhension occidentale. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances particulières, ou d'être bouddhiste, être ouvert et curieux est suffisant.*

## Enseignements sur Hayagriva

### Visualisation dans la pratique de Hayagriva

Soirées les 21 et 22 avril à 20h00

*Rinpotché approfondira les notions générales de la visualisation en s'appuyant sur la Saddhana de Hayagriva (forme courroucée de Guru Rinpotché) qui nous a été transmise en juin 2008.*

*Il en expliquera le sens profond et donnera des instructions détaillées sur les étapes de développement, d'accomplissement et de dissolution ainsi que sur les bénéfices que peut nous apporter cette pratique.*

*La visualisation est une technique mentale utilisée dans le Vajrayana.*

*Dans le Vajrayana la visualisation est appelée "phase de création".*

*Ordinairement nous pensons aux visualisations comme à des rêves en état de veille, mais dans la pratique du Vajrayana il s'agit de créer et de voir réellement dans notre esprit une divinité.*

*La visualisation est une étape importante au même titre que le refuge, les prosternations, la pratique de Vajrasattva, l'offrande du mandala, et le Gourou Yoga. C'est un processus d'évolution dans lequel chaque élément a une place définie. C'est aussi le moyen dont nous disposons pour vraiment pénétrer ces étapes.*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à compléter et à retourner à :

PADMA LING 71 BD. VICTOR HUGO 92200 NEUILLY-SUR-SEINE  
accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de Padma Ling

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél ..... Email .....

Je souhaite m'inscrire pour :	Cotisation de session * adhérent	Cotisation de session * non adhérent
Conférence du 20 avril 2009	15 €	20 €
Soirée du 21 avril 2009	15 €	20 €
Soirée du 22 avril 2009	15 €	20 €
L'ensemble des enseignements	40 €	55 €

Vous pouvez assister à une ou plusieurs soirées selon votre convenance.

Il est prudent de réserver votre place  
par téléphone au 06 83 79 33 89 ou 01 47 69 10 83  
ou par mail sur [padma.ling@wanadoo.fr](mailto:padma.ling@wanadoo.fr)

Je ne suis pas encore membre adhérent de l'association et souhaite y adhérer en qualité de :

- Membre bienfaiteur : 150 € par an.  
Modalité de paiement :  12 virements de 12,50 € ou  3 chèques de 50 € ou  en 1 fois
- Membre adhérent :  50 €  35 € (tarif réduit, selon situation financière)
- Membre de soutien, je fais un don de ..... €

\* Nous vous rappelons que la participation financière demandée est indispensable pour couvrir les frais matériels d'organisation et de location de la salle.

Je souhaite faire un don de ..... pour aider une personne en difficulté financière à assister aux enseignements.