

Newsletter : août 2023

Programme à venir



15, 16 et 17 septembre

Méditation en action

Lama Yeshe Tcheudreun & Robert DUPUY

L'objectif du stage est de permettre d'intégrer progressivement la méditation dans les différentes situations de la vie quotidienne.

Au programme de ces trois jours :

- Méditations / Enseignements / Échanges
- Participation à l'activité du centre

En soi, la méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance.

C'est un entraînement qui associe une attitude d'esprit juste à une posture correcte du corps. Outre la détente du corps et le calme de l'esprit, la méditation mène à plus de clarté et de discernement.

Ces qualités peuvent se décliner dans nos activités quotidiennes et deviennent alors un moyen de transformation intérieure et une façon de mieux vivre sa relation aux autres. C'est ainsi que nous pouvons faire de notre existence une méditation en action.



6, 7 et 8 octobre

Retraite de Tchenrézi en résidentiel

Lama Yeshe Tcheudreun

Ces journées dédiées à la pratique de Tchenrézi sont une opportunité pour :

- S'entraîner à pratiquer dans l'esprit d'une retraite en se libérant des préoccupations habituelles
- Établir les conditions permettant de se relier aux qualités éveillées de Tchenrézi
- Recevoir des instructions et vérifier sa compréhension dans le cadre de questions/réponses.

Début de la retraite le vendredi 6 à 20 h00. Fin de la retraite le dimanche 8 à 17h00.



11, 12 novembre

Cycle “L’entraînement de l’esprit”

Lama Yeshe Tcheudreun

Ce cycle (un week-end tous les deux mois environ) est conçu comme une exploration progressive du précieux enseignement intitulé “L’entraînement de l’Esprit” ou Lodjong, particulièrement adapté à l’intégration du Dharma à notre vie quotidienne et au développement de l’amour et de la compassion.

Il s’agira de s’entraîner conjointement :

- À la pratique méditative permettant de révéler la dimension naturelle de l’esprit
- À la pratique de Tonglen “Prendre et donner” faisant murir en nous amour et compassion
- À la mise en application des instructions propres à l’enseignement de Lodjong ; les maximes du texte seront étudiées et examinées ensemble, de manière progressive tout au long du cursus, afin de pouvoir les intégrer et les mettre en œuvre dans notre quotidien.

News

Rénovation du temple

Les travaux du plafond du temple sont désormais terminés (Isolation, panneaux placo, enduits, peinture...).

L’ensemble est plus lumineux et les volumes de la pièce sont beaucoup plus harmonieux.



Prochain travaux ; rénovation du sol, mise aux normes du compteur électrique, menuiseries (fenêtres)

Suivre l’info

Vous pouvez suivre l’info et vous abonner à notre page Facebook

<https://www.facebook.com/lecotonas.karmadhatu>

Le Cotonas
43240 Saint-Just-Malmont
Tél : 04 63 41 92 52



<http://www.lecotonas.org>



contact@lecotonas.org