



Le Cotonas

Centre Bouddhiste Karma Dhatu

Newsletter : août 2024



Samedi 6 et dimanche 7 septembre

Se "relier" ...

...à la pratique.

Samedi après-midi :

- . Récitation du Sutra des 3 amoncellements
- . Pratique de Dorjé Sempa
- . Pratique de Tchenrezi

... à l'activité bénéfique.

Dimanche :

Il s'agit de participer aux activités du Centre : plusieurs "pôles" sont envisagés selon les besoins, la météo ; entretien des espaces extérieurs (aide au jardinage, débroussaillage, peinture...) et/ou intérieurs (aide au rangement, nettoyage...).

Cette journée est proposée pour se relier collectivement à l'activité de Karma Dhatu.



21 et 22 septembre 2024

Pratique et enseignement de Lodjong

Intervenante : Yeshe Tcheudreun (Fabienne DUPUY)

Le précieux enseignement intitulé "L'entraînement de l'Esprit" ou Lodjong, nous permet d'intégrer chaque situation au chemin spirituel. Il s'agit par la réflexion et la méditation, en partant de nos habitudes égocentriques, de transformer les fonctionnements de notre esprit pour nous ouvrir progressivement à la réalité de l'être, et notamment à ses qualités innées d'amour et compassion.

Des moments de méditation et de questions/réponses ponctueront l'écoute et la réflexion collective





5 et 6 octobre 2024

Introduction à la méditation bouddhiste

Intervenant : Trinle Dorje (Carlo Pani)



Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Le stage nous introduit à la pratique méditative – la méthode et les techniques – ainsi qu'aux qualités qu'elle permet de développer et aux perspectives qu'elle ouvre à long terme

Pour faire suite à cet enseignement des séances d'**entraînement à la méditation** sont proposées les **samedis matin de 10h00 à 11h30** :

- Octobre / les samedis 12, 19, 26
- Novembre / les samedis 2, 16, 30

Merci de partager ces informations autour de vous 😊



Samedi 26 et dimanche 27 octobre

Se "relier" ...

.... Voir le programme du 6 et 7 septembre



Samedi 9 et dimanche 10 novembre

Pratique de Tchenrézi

Intervenante : Yeshe Tcheudreun (Fabienne DUPUY)

- 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.





Samedi 16 et dimanche 17 novembre

Week-end Tsa-Tsas

Intervenant : Robert DUPUY



Une tsa-tsa est un support de bénédiction représentant la présence éveillée du Bouddha et à ce titre peut être posé par exemple sur un autel et faire l'objet d'offrandes...

Fabriquer une tsa-tsa est source d'un mérite incommensurable aussi bien pour celui qui la fabrique que pour les endroits où elle est déposée grâce à son pouvoir spirituel qui pacifie, protège, et bénit tous les lieux, maison, sol, forêt, rivière...



Samedi 23 novembre

Se "relier" ...

...à la pratique.



Samedi après-midi :

- . Récitation du Sutra des 3 amoncellements
- . Pratique de Dorjé Sempa
- . Pratique de Tchenrezi



Samedi 30 novembre

Révéler notre richesse intérieure

Intervenante : Yeshe Tcheudreun (Fabienne DUPUY)

La vie dans une société complexe et en constante évolution nous confronte à de nombreux défis. Comment y faire face ?

L'enseignement du Bouddha, présent depuis 25 siècles, est un enseignement de sagesse accessible à tous. Il invite à découvrir la richesse intérieure de l'individu en reconnaissant et en cultivant les qualités de bienveillance et de discernement présentes en chacun.

Aujourd'hui encore, les valeurs enseignées par le bouddhisme nous amènent à mieux vivre notre humanité, en prêtant attention à nous-mêmes, aux autres et au monde.

En apprenant progressivement à se connaître soi-même, et grâce à la pratique de la méditation, nous pouvons avoir une perception plus claire de la réalité et donner du sens à notre vie.





Suivre l'info

Vous pouvez aussi suivre l'info et vous abonner à notre page Facebook
<https://www.facebook.com/lecotonas.karmadhatu>



Consulter le programme

Tous les détails des stages sur le site internet : <https://www.lecotonas.org>

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

<http://www.lecotonas.org>

contact@lecotonas.org