



Le Cotonas

Centre Bouddhiste Karma Dhatu

Newsletter : rentrée 2025



Samedi 6 et dimanche 7 septembre

Méditer : pourquoi, comment ? *Intervenant : Trinlé Dordje (C. Pani)*

Trop souvent agité par des pensées, des mouvements émotionnels, ou captivé par les situations extérieures, l'esprit ne peut accéder à sa dimension essentielle de clarté et de paix. La méditation est un entraînement à la non-distraction, qui consiste à combiner présence attentive et détente.

Progressivement moins affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, notre esprit devient capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité.

Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans nos vies, à cultiver davantage de discernement face aux situations, pour notre propre bienfait et celui d'autrui.

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

Pour faire suite à cet enseignement, des séances d'**entraînement à la méditation** seront proposées : les dates ne sont pas encore validées, mais à priori il s'agira d'une séance par semaine en fin d'après-midi.

Vous serez tenus informés de ce calendrier par une "brève" dès que possible.

Merci de partager ces informations autour de vous 😊

Samedi 4 et dimanche 5 octobre

Les trois tours de roue de l'enseignement du Bouddha. *Intervenante : Tcheudreun*

Les enseignements du Bouddha sont classés selon différentes catégories et l'une d'entre elle est celle des trois tours de roue. Cela fait référence au Bouddha tournant la roue du Dharma pour diffuser son enseignement de manière progressive sur le chemin vers l'éveil.

Cette classification met en évidence l'importance de ces différents enseignements, chaque tour de roue se basant sur le précédent.

Ce stage va nous permettre d'acquérir une vision globale de la vue Bouddhiste, de comprendre la cohérence entre ces trois cycles d'enseignement du Bouddha, et ainsi de mettre en perspective la progression du chemin spirituel pour une pratique fructueuse

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



ENSEIGNEMENT

ENSEIGNEMENT



Samedi 29 et dimanche 30 novembre

L'entraînement de l'esprit. *Intervenante : Yeshe Tcheudreun (F. DUPUY)*

Le précieux enseignement "**L'entraînement de l'Esprit**" ou **Lodjong**, présenté en sept points, consiste en un double entraînement : - entraînement à la méditation pour nous ouvrir progressivement à la réalité de l'être - entraînement à l'amour et la compassion qui contribue à affaiblir la saisie égotique source de mal-être. Grâce à ces nouvelles tendances vertueuses, nous pouvons intégrer progressivement chaque situation de nos vies au chemin spirituel.

Nous aborderons en particulier durant ce stage, le quatrième des sept points de l'entraînement de l'esprit qui en est la quintessence. Il condense en effet les moyens d'assimiler la pratique dans cette vie en appliquant cinq forces, qui seront particulièrement précieuses au moment de la mort si nous nous y sommes entraînés.

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

ENSEIGNEMENT



Dimanche 21 septembre / 7 décembre

Méditation et émotions. *Intervenants : Fabienne et Robert DUPUY*

Ces journées sont ouvertes à toute personne souhaitant s'entraîner à la méditation et comprendre comment amener plus de vigilance et de compréhension de nos fonctionnements au sein de notre quotidien.

Nous nous baserons sur l'ouvrage de Lama Jigmé Rinpoché "Au cœur des émotions" qui sera à la fois un support d'étude et de réflexion personnelle en vue d'éclairer nos expériences de vie. L'introspection sera au cœur des échanges, clé essentielle pour transformer ou enrichir nos attitudes. Dans cet esprit, le non-jugement sera notre fondement commun, permettant à chacun de s'enrichir mutuellement.

"En embrassant un processus de changement, nous pouvons prétendre à une véritable liberté. Il s'agit d'un mouvement intérieur et progressif de l'esprit qui permettra de comprendre l'origine des émotions ainsi que la façon dont elles influencent nos pensées, discours et actions". Lama Jigmé Rinpoché

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

ATELIERS



Dimanche 9 novembre

Accumulation de manis

Cette journée dédiée à la **pratique de Tchenrézi** est une opportunité pour :

- . S'entraîner à pratiquer en se libérant des préoccupations habituelles
- . Établir les conditions permettant de se relier aux qualités éveillées de Tchenrézi

Pour information : nous étudions la possibilité de proposer une **pratique de Tchenrezi** une fois par semaine dès la rentrée prochaine.

Si vous souhaitez suivre cette pratique merci de nous informer par retour du jour de la semaine qui pourrait vous convenir. Vous serez tenus informés de ce calendrier par une "brève" dès que possible.

Merci de partager ces informations autour de vous 😊

PRATIQUES



PRATIQUES

Les samedis après-midi

Pratique de purification : Sutra des trois amoncellements et Dorje Sempa

Dordjé Sempa (Vajrasattva en sanskrit), manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Méditer cet aspect éveillé et réciter son mantra, appelé mantra de "cent syllabes", permet de purifier les négativités et les voiles du karma, et contribue à révéler notre nature profonde.

Cette pratique ainsi que la récitation du sutra des trois amoncellements a été conseillée par Karmapa.

SEPTEMBRE : samedi 20 (+ pratique de Tchenrézi à 17h)

OCTOBRE : samedi 25 (+ pratique de Tchenrézi à 17h)

NOVEMBRE : samedi 8 (+ pratique de Tchenrézi à 17h)

DÉCEMBRE : samedi 6 (+ pratique de Tchenrézi à 17h)



ÉTUDE

Les samedis matin

Groupe d'étude : introduction et histoire du Bouddhisme

SEPTEMBRE : samedi 20

OCTOBRE : samedi 11 et samedi 25

NOVEMBRE : samedi 8

DÉCEMBRE : samedi 6



SOUTIEN

Samedi 11 et dimanche 12 octobre

Soutien à l'activité (chantier de rénovation du Stoupa & autres)

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 et les inscriptions 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