



**Le Cotonas**

Centre Bouddhiste Karma Dhatu

## Newsletter : rentrée 2026 / 2027

### Samedi 10 et dimanche 11 octobre

#### **Vivre le changement intérieur**

*Intervenant : lama Shérab (Olivier Lebret)*

##### **Programme du samedi matin**

-> EXPLORER LA MÉDITATION

##### **Programme du samedi après-midi et du dimanche**

-> VIVRE LE CHANGEMENT INTÉRIEUR

Bien que nous en ayons une expérience directe au quotidien, le changement s'impose souvent à nous, malgré nous. Opportunité de transformation et de renouveau, le changement peut aussi nous confronter au déséquilibre, à la peur de l'inconnu et au mal-être émergeant de l'instabilité.

Comment l'enseignement du Bouddha, combiné à la réflexion et à la méditation, peut nous aider à assouplir nos représentations sur ce que nous vivons et clarifier notre façon de vivre le changement ? Quels en sont les bienfaits au quotidien et à plus long terme sur le chemin spirituel ?

Au cours de ce week-end, les points clés de l'enseignement du Bouddha sur le changement ou l'impermanence seront partagés en alternance avec des moments de questions/réponses. **... et pour la mise en pratique** ; des sessions de méditation pour découvrir ou approfondir notre pratique, grâce aux instructions clés.

### Dimanche 22 novembre

#### **La vie comme chemin, donner du sens à notre précieuse existence**

*Intervenante : lama Yeshé Tcheudreun (Fabienne Dupuy)*

Comprendre le bouddhisme signifie comprendre la situation fondamentale de l'être humain et le potentiel de bonheur durable qui est le sien. Loin d'une théorie philosophique, cette situation et ce potentiel décrits par le Bouddha il y a plus de 2500 ans, peuvent être compris au travers de nos expériences de vie. Bien que la plupart du temps nous suivions nos tendances, nos impulsions, expérimentant joies et peines au gré des circonstances, sans réelle direction ni libre-arbitre, donner une orientation bénéfique à nos vies est pourtant possible en puisant dans nos qualités innées de sagesse et de bonté bienveillante.

Parcourir un chemin de discernement et d'ouverture du cœur est le fondement même d'une précieuse existence humaine. Qu'est ce qui caractérise une telle existence ? En quoi est-elle précieuse ? Comment lui donner tout son sens et sa portée ?

Sur la base de prises de consciences et en partant simplement de là où nous sommes, un changement de perspective s'offre à nous : chaque expérience vécue au quotidien devient une occasion d'approfondir notre compréhension, de révéler notre richesse intérieure et de donner tout son sens à notre vie.

ENSEIGNEMENT

ENSEIGNEMENT

## Samedi 5 et dimanche 6 décembre

### **Introduction à la méditation bouddhiste**

*Intervenante : lama Teundroup Puntsok*

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, l'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.

**Pendant le week-end nous alternerons instructions, temps de méditation et moments d'échanges.**

**Stage ouvert aux personnes débutantes comme aux personnes souhaitant rafraîchir les fondements de leur pratique.**

## Les samedis après-midi du : 5 septembre, 24 octobre, 21 novembre

### **Méditation**

La méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance.

À une posture correcte du corps, elle associe une attitude d'esprit appropriée et l'utilisation d'un support.

**Ces après-midi sont destinées à toute personne intéressée par la méditation.**

## Samedi 26 septembre

### **Bodhisattva Dorje Sempa ; se libérer des négativités et des voiles**

Cette journée est consacrée à l'explication et à la pratique de Dorjé Sempa.

Dorjé Sempa, dont le mantra est appelé le mantra des cent syllabes, manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles, nous révèle notre nature profonde.

#### Informations

– Avoir pris refuge est indispensable.

– Texte nécessaire : "Les Pratiques préliminaires" : quelques exemplaires sont disponibles sur place

## Les lundis à 17h30

### **Pratique hebdomadaire de Tchenrézi**

Tchenrézi représente la compassion universelle et OM MANI PEMÉ HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Tchenrézi fait mûrir en nous la compassion authentique. Tchenrézi est la personnification de la sagesse et de la compassion. Par son influence spirituelle et à travers la pratique, ces qualités se révèlent en nous-même.

## PRATIQUES

### Du lundi 9 au dimanche 15 novembre

#### Pratique de Nyoung Né

Nyoung Né est une pratique liée à l'aspect de Tchenrézi à onze visages et mille bras, personnification de l'amour et de la compassion des Bouddhas.

Cette pratique associe tous les aspects du Dharma, ainsi que l'essence des trois véhicules :

- l'observance des vœux de conduite éthique (vœux de Sodjong),
- l'entraînement à l'esprit d'Eveil du Bodhisatva (développement de l'amour et de la compassion),
- la mise en œuvre des moyens habiles du Vajrayana incluant récitation de mantras et visualisations

Notre mode de vie ne nous permet pas toujours de pratiquer le Dharma autant que nous le souhaiterions. La pratique de Nyoung Né est particulièrement appropriée à cette situation dans la mesure où l'accomplissement d'un seul Nyoung Né apporte d'immenses bienfaits.

Elle est le support de développement de disposition vertueuse et de purification du karma négatif, accomplissant ainsi notre propre bien et celui de tous les êtres sensibles.

#### Informations

- Avoir pris refuge est indispensable pour participer à ce stage.
- Merci de bien lire le descriptif détaillé sur le programme du site internet avant de vous inscrire

## ÉTUDE

### Groupe d'étude : introduction et histoire du Bouddhisme

**SEPTEMBRE** : samedi 5, lundi 14, lundi 21

**OCTOBRE** : samedi 3, lundi 12, samedi 24

**NOVEMBRE** : lundi 2, samedi 21, samedi 30

## EFFORT JOYEUX

Mardi 25 août, jeudi 24 septembre, samedi 31 octobre, jeudi 19 novembre  
Soutien à l'activité

### COMMUNIQUÉ DU CENTRE "LES GRANDES TERRES"

Les 19 et 20 septembre aux GRANDES TERRES à Francheville (Rhône)  
Lama Jigmé Rinpoché donnera un enseignement et l'initiation de Milarépa.

Rinpoché donnera aussi un enseignement dont le thème est :

***"En quoi le bouddhisme offre une perspective réaliste pour améliorer nos conditions de vie présentes et sortir définitivement du mal-être."***

Pour s'inscrire : <https://forms.gle/ZYfdeq57otvJDaSH7>

## Consulter le programme de Karma Dhatu

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

## Suivre nos infos

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



### - Le Cotonas -

758 route du Cotonas  
43240 Saint-Just-Malmont  
Tél : 04 63 41 92 52

@ contact@lecotonas.org"