



Le Cotonas

Centre Bouddhiste Karma Dhatu

Newsletter : mars 2026

20, 21, 22 mars 2026

Retraite de Tchenrézi - Intervenante : Fabienne DUPUY (lama Yeshé Tcheudreun)

Début de la retraite le vendredi 20 mars à 20h00 (Possibilité d'arrivée à 18h00 : dîner sorti du panier).
Fin de la retraite le dimanche 22 mars à 16h30.

- Possibilité de participer à la journée (9h30 - 17h30 le samedi / 9h30 - 16h30 le dimanche) -

RAPPEL

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

- . Établir les conditions d'une pratique en retraite en se libérant des préoccupations habituelles
- . Se relier aux qualités éveillées de Tchenrézi en cultivant une qualité de présence et d'ouverture
- . Vérifier sa compréhension dans le cadre de questions/réponses.

Cette retraite est destinée aux personnes ayant pris refuge et ayant déjà reçu les instructions de pratique.

Samedi 18 et dimanche 19 avril 2026

Enseignement et pratique de Lodjong - Intervenante : Fabienne DUPUY (lama Yeshé Tcheudreun)

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.

Ces entraînements permettent d'affaiblir progressivement la saisie égotique source de mal-être et de révéler les qualités de l'éveil. Grâce à ces nouvelles tendances vertueuses, nous pouvons plus facilement intégrer chaque situation de nos vies au chemin spirituel.

Nous aborderons en particulier durant ce stage, le cinquième des sept points : "Évaluer la progression de l'entraînement de l'esprit".

ENSEIGNEMENT

Vendredi 1, samedi 2 et dimanche 3 mai 2026

Le Soutra de confession (*Soutra des trois amoncellements*)

Lama Sangpo, responsable spirituel de la Congrégation Karma Migyur Ling, transmettra pendant ces trois jours l'explication de ce Soutra, que nous aurons également l'opportunité de réciter ensemble.

Cette transmission prend tout son sens du fait que cette récitation en groupe est pratiquée régulièrement à Karma Dhatu, suite au conseil donné aux pratiquants par le XVII^e Gyalwa Karmapa Thayé Dorjé.

"Les Soutras peuvent être décrits comme des méthodes issues de la sagesse insondable des bouddhas. A l'origine, ils ont été énoncés oralement par le bouddha Shakyamouni et nous avons le chance qu'ils soient encore disponibles aujourd'hui sous forme écrite. S'appuyer sur une parole parfaitement pure est une excellente façon de formuler prières et aspirations". Gyalwa Karmapa

ENSEIGNEMENT

Samedi 20 et dimanche 21 juin 2026

Vivre le changement intérieur - *Intervenant : Olivier LEBRET (lama Shérab Dordjé)*

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.

ENSEIGNEMENT

Samedi 11 et dimanche 12 avril 2026

Fabrication de tsa-tsa - *Intervenant : Robert DUPUY*

Une tsa-tsa est un support de bénédiction représentant la présence éveillée du Bouddha et à ce titre peut être posé 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, forêt, rivière...

Le stage s'articule autour de deux axes

- Théorie et symbolique
- Pratique : approche, fabrication, finitions

ATELIERS

ATELIERS

Dimanche 7 juin 2026

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.

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

*"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***

PRATIQUES

Samedi après-midi 9 mai 2026 / Samedi après-midi 13 juin 2026

Soutra de confession et pratique de Dordjé 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 ont été conseillés par Karmapa.

PRATIQUES

Samedi 23 mai 2026

Entraînement à la méditation - *Intervenant : Robert DUPUY*

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. Cette journée est aussi destinée aux débutants.

Des moments de détente, de questions/réponses ponctueront cette journée.

ÉTUDE

Les samedis matin

**Groupe d'étude : Histoire du Bouddhisme
(réservé aux étudiants)**

MARS : samedi 14

AVRIL : samedi 4 - samedi 25

MAI : samedi 9 - samedi 30

JUIN : samedi 13 – samedi 27

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 en ligne

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

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

Web : <http://www.lecotonas.org>

email : contact@lecotonas.org