



**Le Cotonas**

Centre Bouddhiste Karma Dhatu

## Newsletter : décembre 2025



PARTAGE

### **Samedi 3 janvier :**

Pour bien démarrer la nouvelle année ensemble, retrouvons-nous autour d'un repas, suivi d'une bonne galette des rois : une belle occasion de partager un moment chaleureux !

Un temps d'échange est ensuite proposé à ceux qui le souhaitent, dédié aux projets et à l'organisation de la communauté de Karma Dhatu.

Ce temps permettra de questionner le sens de l'activité dans un centre du Dharma, de recueillir les volontés, disponibilités et talents de chacun. Cette réflexion a pour but de construire ensemble une organisation fluide et participative pour le bon fonctionnement et la pérennité du lieu.

Chaque contribution est la bienvenue ! Vous serez aussi invités à donner votre avis sur deux propositions de message d'accueil, issues d'un travail réalisé par un petit groupe de volontaires sur le thème de la communication de Karma Dhatu.

#### **Horaires :**

- de 12h à 14h30 : repas partagé (végétarien) + galette des rois
- de 14h30 à 16h30 : temps d'échange sur l'activité de Karma Dhatu

### **Samedi 21 février**

**Nouvel an Tibétain – LOSAR – Détail du programme ultérieurement**  
*Année "Cheval de feu"*



ENSEIGNEMENT

### **Samedi 28 et dimanche 29 mars 2026** au KTT de Saint-Étienne

7 rue Clovis Hugues 42000 ST ÉTIENNE / saintetienne@dhagpo.org

Sébastien - 06 77 23 14 29

Jacky - 06 58 78 61 62

#### **Transformer la souffrance.** *Intervenante : lama Tcheudreun*

Bien que nous recherchions le bonheur et voulions être libre de souffrance, nous ne savons pas nécessairement comment y parvenir.

L'enseignement du Bouddha nous éclaire et nous donne les méthodes qui répondent à cet objectif, nous y sommes entraînés.



## ATELIERS

### Dimanche 22 février 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

### 9, 10, 11 janvier 2026

#### **Retraite - Entraînement à la méditation - *En résidentiel***

Début de la retraite le vendredi 6 février à 20h00 (Possibilité d'arrivée à 18h00 : dîner sorti du panier).  
Fin de la retraite le dimanche 8 février à 16h30.

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 retraite est destinée aux personnes ayant déjà reçu des instructions de pratique.**

*Des marches méditatives, des moments de détente, de questions/réponses ponctueront cette retraite.*



## PRATIQUES

### 31 janvier 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 a été conseillée par Karmapa.



## PRATIQUES

### 6, 7, 8 février 2026

#### **Retraite - Entraînement à la méditation - *En résidentiel***

Début de la retraite le vendredi 6 février à 20h00 (Possibilité d'arrivée à 18h00 : dîner sorti du panier).  
Fin de la retraite le dimanche 8 février à 16h30.

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 retraite est destinée aux personnes ayant déjà reçu des instructions de pratique.**

*Des marches méditatives, des moments de détente, de questions/réponses ponctueront cette retraite.*



## PRATIQUES

**20, 21, 22 mars 2026**

**Retraite de Tchenrézi** - *Intervenante : Yeshé Tcheudreun - En résidentiel*

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.

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.**



## PRATIQUES

**Pratique hebdomadaire de Tchenrézi les vendredis à 15h30**

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-mêmes



## ÉTUDE

**Les samedis matin**

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

**JANVIER** : samedi 3 - samedi 31

**FÉVRIER** : samedi 21

**MARS** : samedi 14

## 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

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

email : [contact@lecotonas.org](mailto:contact@lecotonas.org)