



Le KTT est une association loi 1901 à but non lucratif qui n'emploie pas de salarié. Il fonctionne grâce à la générosité de celles et ceux qui participent à la vie de l'association et donnent de leur temps. Les frais de fonctionnement sont couverts par les adhésions et les dons.

Adhésion annuelle : de 25 € à 55 € suivant revenus.
Participation aux locations des 2 salles de pratique de 7 € à 12 € par mois, suivant revenus.



L'ACCUEIL DES NOUVEAUX

Il est conseillé aux débutants de nous téléphoner afin de prévoir un moment d'introduction à la pratique, 15 minutes avant la séance. Les personnes nouvelles viennent librement, sans engagement particulier, afin de savoir si cette voie est celle qu'elles cherchent. Pour les mineurs, l'autorisation des parents est nécessaire. Pour la première fois, contactez : Michèle au 06 25 36 63 04 ou Bernard : 06 19 13 55 36 ou Marie-Claude : 06 09 57 13 69

DEUX LIEUX de PRATIQUES au KTT TOULON-HYERES

❖ **Premier lieu à LA VALETTE: Tous les
MERCREDIS de 19 H 30 à 21 H 30**
MEDITATION SHINE ET TCHENREZI

au Dojo « Esprit Zen »
Bât. Le Plein Sud - Chemin des Terres Rouges
La VALETTE du VAR.
Tous les derniers mercredis du mois: après Shiné,
échanges sur un thème choisi par tous.

❖ **Deuxième lieu à HYERES: tous les LUNDIS de
19h30 à 20h30 (venir à 19h15)**
MEDITATION SHINE OU TCHENREZI

à l'espace Kinesens - 7 avenue Joseph Clotis
HYERES

L'association propose également la pratique de Sangye Menla, tous les mardis après-midis à 14h 30 chez Bernard, ainsi que des sorties, des repas pris en commun, mais son activité est uniquement spirituelle. Elle n'a pas d'action humanitaire, politique ou culturelle.

VOS CONTACTS :

ktt.toulonhyeres@free.fr

KTT Toulon Hyères:

Michèle: 06 25 36 63 04
Bernard: 06 19 13 55 36
Marie-Claude: 06 09 57 13 69
Marie-France: 06 20 01 57 97



KTT TOULON HYERES



BOUDDHISME TIBETAIN

AU

KTT
Toulon - Hyères

L'association a pour but l'étude, la diffusion et la pratique de la philosophie et des enseignements du bouddhisme tibétain de la tradition Karma Kagyu tels que dispensés par Sa Sainteté Karmapa Thayé Dordjé.



Rattaché au centre de Dhagpo Kundreul Ling
en Auvergne
et

Sous la direction spirituelle de
Tréhor Lama
Maitre Bouddhiste Tibétain

PRESENTATION DU KTT

Un KTT est un lieu de rencontre. Les personnes qui sont intéressées par la voie bouddhiste peuvent y pratiquer ensemble, et partager leur expérience de l'enseignement du Bouddha. Ainsi, la vie d'un KTT est rythmée par des séances de méditation et des pratiques de groupes régulières. C'est aussi un lieu qui permet de recevoir la visite de Lamas qualifiés pour guider sur le chemin spirituel tous ceux qui le désirent.

L'INSTITUT KARMAPA

Notre KTT, de la lignée Karma Kagyu, est placé sous l'autorité spirituelle de Lama Trehor Rinpoché, Maître Bouddhiste Tibétain de l'Institut KARMAPA à Valderoure. Ce centre est un lieu ouvert à tous, avec possibilité de restauration et d'hébergement pour celles et ceux qui souhaitent écouter, réfléchir et méditer sur l'enseignement du Bouddha.



Contact :
Institut Karmapa 35 chemin de la Ferriere
06750 Valderoure
Tel : 04 93 60 90 16
accueil.ik@gmail.com
www.institut-karmapa.net

LES PRATIQUES

MEDITATION GUIDEE de SHINE (ou calme mental)

Entraînement de l'esprit à la méditation. Méditer permet d'apaiser le flot des pensées, et donc de développer la clarté et le discernement et de demeurer dans un état plus détendu et ouvert. L'esprit s'établit dans le calme, car il est dans son état naturel. La méditation est la pacification de l'esprit dans l'instant présent..

PRATIQUE DE TCHENREZI,

Bouddha de l'amour et de la compassion infinie,



Tchenrézi est celui qui « continuellement regarde tous les êtres avec les yeux de la compassion. »

Dans le Bouddhisme, il est dit que le simple fait de prendre conscience des souffrances et des difficultés des autres fait croître en nous naturellement l'amour et la compassion.

PRATIQUE DE SANGYE MENLA,

le Bouddha de médecine

La méditation du Bouddha de Médecine "Sangyé Menla" et la récitation de son mantra mettent en action



la puissance de la guérison, pour soi-même et pour autrui, manifestée par cet aspect. Cette pratique permet de prévenir les maladies et favorise la guérison en purifiant et dissipant le karma, les tendances et émotions négatives qui sont à l'origine des maladies. Ultiment, elle mène à la réalisation de l'Eveil et à l'accomplissement du bien d'autrui.



ENSEIGNEMENTS CONFERENCES

Chaque année, le KTT organise la venue de lamas tibétains ou occidentaux de la lignée Karma Kagyu. Un programme est disponible sur demande.

Les enseignants tibétains qui visitent de temps en temps les KTT sont tous des disciples expérimentés du 17ème GYALWA KARMAPA, Trinlé Thayé Dordjé.



Les enseignants occidentaux ont été formés par le maître de sagesse Guendune Rinpoché, ils ont effectué en général 2 retraites spirituelles de 3 ans, et ont acquis en profondeur l'expérience du Dharma. Ils sont à même, en tant que Lamas et en tant qu'occidentaux, de nous guider d'une façon directe et appropriée sur le chemin.

