

# Cultures Humaines

le mercredi **18 janvier 2017** à 19h30

Conférence

## "Le bouddhisme : un regard intérieur"

Et si chacun de nous portait en lui les ressources pour aller vers la sérénité ?...



Par **Vincent CAO**, Conférencier et enseignant de la tradition mahayaniste  
Rattaché au temple Thiên Minh de Sainte Foy-les-Lyon

Le bouddhisme, dans ses trois composantes :

- Hinayana : "Petit Véhicule",
- Mahayana : "Grand Véhicule",
- Vajrayana : " Véhicule de Foudre ou Véhicule de Diamant ",

n'est pas strictement une religion, ni strictement une approche philosophique, mais une science de l'intérieur.

Bouddha affirme que la destinée de l'homme dépend de lui-même, de ses pensées, de ses paroles et de ses actes. L'homme est complètement responsable de son bonheur comme de ses malheurs.

Nous apprenons par l'expérience et lorsque nous tombons il faut se relever et continuer notre chemin.

Une des pratiques du Bouddhisme connue en Occident est la méditation dont les multiples bienfaits (constatés par les neurosciences) vont de l'augmentation de l'attention et de la concentration à l'altruisme et à l'équilibre émotionnel, pour atteindre une plus grande paix intérieure (sérénité) et l'augmentation du bien être en général.

*Débat ouvert à l'issue de la conférence*

*Rendez-vous à partir de 19h pour un buffet d'accueil  
Maison des Jeunes et de la Culture du Vieux Lyon*

*(en face de la cathédrale saint Jean – entrée sur le côté : 1 rue de la Brèche – 1<sup>er</sup> étage)*

Participation aux frais : 5 € – Adhérents/Étudiants: 3€