

# RETRAITES DE MEDITATION 2010

## Présentation

Ces retraites sont des stages de méditation ouvert à tous, débutants ou pratiquants confirmés, Bouddhistes ou non Bouddhistes. Des techniques de pacification de l'esprit (Chiné) y sont mises en pratique à partir d'instructions transmises par Lama Gyourmé. Le but est d'atteindre au calme mental et à terme, à son maintien durant les sessions de méditation, puis, dans la vie quotidienne de chaque participant.

L'organisation et l'animation des retraites sont assurées par Pierre Bourges avec la participation active des Lamas de Kagyu Dzong et Vajradhara Ling, et le concours de plusieurs personnes inscrites dans des Gomdés (littéralement « lieu de méditation »), fondés sous l'inspiration du Vénérable Kalou Rinpoché.

Ainsi, en complément du programme concernant la pratique de Chiné, des activités optionnelles sont prévues afin de répondre au mieux aux attentes exprimées par les participants lors des précédentes retraites. Ces activités se dérouleront dans le cadre des ateliers suivants :

- Les pratiques préliminaires du bouddhisme Tibétain ;
- L'apprentissage du Tibétain ;
- Exercices physiques d'assouplissement.

Compte tenu de l'objectif de ces retraites et pour éviter les risques de dispersion, il est préférable de faire le choix d'un atelier unique en complément du programme de base.

Le nombre de place étant limité dans ces ateliers, il vous est conseillé d'envoyer votre bulletin d'inscription le plus rapidement possible. Les réservations se faisant en fonction des dates d'arrivée des courriers.

Par ailleurs, depuis 2008, des explications sont données à l'ensemble des retraitants, par Khenpo Trinley Gyaltzen, sur les « Souhaits du Mahamoudra » (texte utilisé au cours des pratiques du calme mental).

A l'issue des retraites, Lama Gyourmé donnera une initiation à l'ensemble des participants.

## Déroulement

En 2010, deux retraites distinctes sont proposées :

**-Retraite n°1 :** « découverte de la méditation »

Il s'agit d'une période de travail intensif alternant des temps d'apprentissage et de mise en pratique. Le programme est individualisé, ce qui permet de s'adapter aux besoins et au rythme de chacun.

Pour faciliter la concentration et bénéficier au mieux des activités proposées le silence complet sera respecté au quotidien.

*L'inscription à cette retraite n'implique pas obligatoirement une inscription à la retraite n°2.*

**-Retraite n°2 :** « approfondissement de la pratique de la méditation »

Cette retraite est destinée aux personnes qui ont suivi la retraite n°1, ou l'une de celles proposées les années passées, et qui souhaitent approfondir et renforcer leur pratique.

## Durée et dates

Retraite n°1 : du 3 au 6 juillet 2010.  
Retraite n°2 : du 29 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2010 (possibilité pour certains de commencer le 28/10)

Pour plus d'information sur le programme de ces journées, n'hésitez pas à nous contacter :

05.49.43.97.84

florenceetpierre@aol.com

## Lieu

Dachang Vajradhara Ling Domaine du Château d'Osmond – 61120 Aubry le Panthou.

## Modalités d'hébergement

L'hébergement se fera dans des chambres à deux ou plusieurs lits, en dortoir ou sous la tente.

Des chambres individuelles sont prévues, ainsi que des cellules de retraite pour ceux qui souhaitent s'isoler.

## Matériel à prévoir

Coussin de méditation, gong (petit bol tibétain dont l'achat sera possible sur place), tenue décontractée, drap de dessus ou sac de couchage.

Pour les campeurs : une tente, un matelas et une lampe de poche.

## Tarifs

La transmission des enseignements est gratuite. Seuls les frais d'hébergement sont demandés (comprenant les nuitées, les repas et des frais de fonctionnement). Il s'agit d'un montant forfaitaire par jour et par personne qui est de :

26 € en camping

32 € en chambre collective

38 € en chambre double

46 € en chambre individuelle

Initiation : ajouter 15 €.

Ces tarifs sont journaliers, ils peuvent être adaptés pour les personnes traversant des difficultés financières. Nous consulter avant inscription.

Le montant total sera à régler en cours de séjour. Ceux qui le veulent pourront participer à la constitution d'une offrande collective qui sera remise aux Lamas.

## Inscription

Merci de retourner, (le plus rapidement possible), le bulletin d'inscription dûment complété, accompagné d'un chèque d'arrhes de 20 euros, libellé à l'ordre de Dachang Vajradhara Ling, à l'adresse suivante :

Florence et Pierre Bourges

Droup Gyu Ling

La Roche Raimbault

86600 Saint Sauvant



