



Association Bouddhique Theravāda
« Vivekārāma »

RETRAITE printemps 2018

SILA, SAMADHI, PAÑÑA
direction spirituelle : BHANTE DHAMMIKA
du vendredi 25 Mai au lundi 28 Mai 2018



Le Vénérable Dr Tawalama Dhammika est responsable du Vihāra Bouddhique de Genève. Moine depuis l'âge de onze ans, il a étudié le bouddhisme, le pâli et le sanscrit avec son propre Maître, le Vénérable Māwanané Pemānandā au temple de Sri Vijayānanda à Habarakada/Gālle au sud du Sri Lanka. Il a poursuivi ses études à l'Université de Colombo au Sri Lanka, puis à la Sorbonne en France.

Une retraite offre l'opportunité de pratiquer dans des conditions différentes de la vie quotidienne. Elle permet de contempler nos réactions mentales à ces conditions et à jauger nos attachements et notre capacité d'endurance devant les diverses manifestations de dukkha (le déséquilibre potentiellement générateur d'insatisfaction, de tension). C'est un espace privilégié nous permettant de cultiver un esprit serein et clair vis-à-vis de ces manifestations et de régénérer notre pratique.

Une retraite est avant tout une affaire personnelle, chacun comptant sur ses propres ressources. L'accompagnateur n'est là que comme référence, comme kalyānamitta, celui qui incite à la pratique du « Bien et du Beau », mais qui, en aucun cas, ne peut accomplir le travail à la place du pratiquant. Tous les autres participants à la retraite sont également à considérer comme des kalyānamitta.

Lieu

[Domaine de Saint Laurent, 71250 Château \(près de Cluny\)](#)

Programme indicatif

vendredi 25

à partir de 15 h 30 : accueil et installation - 19 h : dîner - 20 h : présentation de la retraite - 20 h 30 : pūjā, prise des Refuges et des 8 Préceptes ; pratique libre

samedi 26 & dimanche 27

5 h : lever -

5 h 45 : pūjā (rituel), méditation en assise (1 h) puis en marche (3/4 h) -

7 h 30 : petit déjeuner -

9 h : méditation en assise (1 h) puis en marche (3/4 h) - 10 h 45 : questions et enseignement -

12 h : repas, tâches domestiques et temps libre -

14 h : méditation en assise (1 h), en marche (3/4 h) puis en assise (1 h) -

17 h : pause-thé, temps libre -

17 h 45 : questions et enseignement -

18 h 30 : méditation en assise (1 h), en marche (3/4 h) puis en assise (1/2 h),
dédicace et pūjā (rituel) - 21 h : coucher ou pratique libre

lundi 28

Idem jusqu'à 14 h 30 - 15 h 30 : pūjā finale et fin de la retraite

Généralités

Domaine de Saint Laurent

Situé dans le Clunysois, à 30 km au l'ouest de Mâcon, c'est un ensemble agricole de 135 ha cultivé en biodynamie ; la maison d'accueil, située au sein du domaine, comprend 18 lits, 2 chambres d'hôtes et une salle de 120 m². Les chambres sont non-mixtes (séparation hommes/femmes), et peuvent accueillir de 2 à 4 personnes.

Comment venir ?

L'accès au domaine est relativement aisé (non loin de l'autoroute, de la voie express, de la gare Mâcon-Loché TGV).

Venir en train

Un système de navettes est organisé depuis la gare de Macon-Loché TGV ou de Macon ville, à l'aller comme pour le retour- Merci de bien remplir le bulletin d'inscription pour faciliter l'organisation

Venir en voiture

Voici quelques indications

Depuis Mâcon, prendre la N79 jusqu'à Cluny – ne pas rentrer dans Cluny centre mais continuer en direction de Montceau-les-Mines, au rond-point « les notaires », continuer tout droit, la route monte environ 700 m après, prendre à gauche direction « collège, lycée », passer devant une grande surface, au bout de la rue, prendre à droite (D152) pendant 2 kms. L'entrée du domaine est indiquée sur la gauche.

Se munir de

sac de couchage (couvertures sur place, draps fournis par le gîte avec supplément), tenue souple et ample, coussin ferme (de préférence « *zafu* ») ou banc de méditation (disponibles sur place : tapis individuels, quelques coussins et bancs), châte, linges de toilette, chaussons ou chaussettes épaisses pour l'intérieur, matériel d'écriture.

Pendant la retraite, l'observance des huit préceptes est impérative. Il est aussi conseillé de s'abstenir d'écrire du courrier, de fumer, d'utiliser un téléphone portable (un téléphone est disponible dans le gîte en cas d'urgence).

Les huit préceptes

Lors de cette retraite, les participants sont invités à prendre les 8 préceptes

1. non-violence : s'abstenir de tuer ou blesser intentionnellement tout être vivant
2. honnêteté : s'abstenir de s'approprier ce qui n'a pas été offert
3. continence : s'abstenir de toute activité sexuelle
4. parole correcte : s'abstenir de paroles mensongères, malveillantes (pendant une retraite, on observe le « noble silence », demeurant silencieux à moins d'avoir une raison impérieuse de parler)
5. sobriété : s'abstenir de toute boisson enivrante ou drogue
6. renoncement : s'abstenir de manger l'après-midi (il est néanmoins prévu, au thé, des aliments reconstituants pour ceux qui en auraient besoin)
7. contrôle des sens : s'abstenir de rechercher des distractions et de porter des ornements vestimentaires (pendant la retraite, on s'habille et se comporte de manière simple et contrôlée)
8. vigilance : s'abstenir de se laisser aller à un excès de sommeil.

Participation

- 95 € (acompte de 50 € à l'inscription) + adhésion à l'association.

(En cas de difficultés financières, nous contacter)

La participation de base est destinée à couvrir les frais (location du lieu, nourriture [végétarienne], déplacements).

Le don (*dāna*) tend à développer l'esprit d'offrande volontaire et spontanée, en dehors de tout esprit commercial. Selon la tradition bouddhique, les moines et nonnes ne demandent aucune rémunération. Conformément à une tradition qui se perpétue depuis plus de 2500 ans, les enseignements sont offerts sans contrepartie.

Les participants font un don libre pour le monastère de l'enseignant en fin de retraite. Dans cette tradition la pratique de la générosité fait partie intégrante de la voie.

(Merci de prévoir un don en espèces)

Réalisation buffet Petit déjeuner

Chaque participant devra apporter ce qui lui est utile pour son petit déjeuner (en pensant également aux autres, c'est à dire en apportant un peu plus que ce dont il a besoin pour lui), et tout sera mis en commun afin de le partager chaque matin au petit déjeuner (thé, café, céréales, miel, fruits secs, confiture, jus, ...)

Inscription

Inscription dans un premier temps par mail à inscriptions@vivekarama.fr (vous pouvez poser toutes vos questions à cette même adresse mail).

Un acompte de 50 euros est demandé aux participants au moment de l'inscription. Cet acompte ne sera encaissé qu'après la retraite, rendant possible tout désistement

La validation de votre inscription se fera avec la réception de votre formulaire d'inscription et de votre acompte (voir plus bas)

.

BULLETIN D'INSCRIPTION

« Vivekārāma »

Retraite Mai 2018

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

.....

Tél. (portable, si possible) :

Courriel :

Moyens de transport et heure d'arrivée le vendredi 25 (on viendra chercher en voiture les personnes arrivant par le train) :

→ En voiture ; arrivée prévue vers :

→ En train ; arrivée prévue à :

- Gare de Mâcon-Loché (TGV) :

- Gare de Mâcon-Ville :

Ci-joint acompte de 50 € par chèque libellé au nom de l'Association Bouddhique Theravāda « Vivekārāma »

+ **adhésion à l'association 2017-2018** (20 € ou plus), si elle n'a pas déjà été effectuée

à : Signature :

le

Le solde de la participation sera demandé le jour de l'arrivée au Domaine saint Laurent

à envoyer à :

VIVEKĀRĀMA,
c/o Christiane Melchior,
33 rue de Chazelles
75017 Paris

Pour nous joindre :

Courriel : inscriptions@vivekarama.fr - Site Internet : <http://vivekarama.fr>