



# VIVEKĀRĀMA

Association Bouddhique Theravāda

## RETRAITE AVEC HEBERGEMENT

Du Vendredi 18 Octobre au Lundi 21 Octobre 2019

Au Domaine Saint Laurent , 71250 Château (près de Cluny)

Cette retraite se déroulera sous la conduite de Bhante Lakkhano



Bhante Lakkhano, après avoir étudié la sophrologie, a découvert les écrits de Sri Aurobindo qui furent pour lui une véritable révélation, à la suite de laquelle il entreprend lectures, voyages en Inde et méditation assidue pendant plus de 40 ans. Puis avant l'âge de 50 ans il décide de suivre la vie pure pour devenir moine Theravada.

La pratique quotidienne du moine alliée à la passion pour la spiritualité lui permettent de proposer un bouddhisme adapté à un public occidental. Il propose une vision pure et décomplexée qui est très appréciée par les participants à ses enseignements.

Cette retraite aura pour thème les « **Brahmavihara** » – La bienveillance, la compassion, la joie altruiste, l'équanimité – dont le développement est utile à la pratique de la méditation comme dans la vie quotidienne .

## Programme indicatif

### **vendredi 18 Octobre**

à partir de 16h00 : 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 19 & dimanche 20**

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 21**

Idem jusqu'à 14 h 30 - 16 h 00 : pūjā finale et fin de la retraite

# Généralités

## Domaine de Saint Laurent

Situé dans le Clunyois, 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 m<sup>2</sup>. 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, linge 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

## 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

- **110 € (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](mailto: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  
RETRAITE AVEC HEBERGEMENT**

Du Vendredi 18 Octobre au Lundi 21 Octobre 2019

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Sexe : Homme, Femme** (Cette information est nécessaire à l'organisation des chambres non-mixtes)

**Adresse :**

.....  
.....  
...  
.....  
.....

**Tél. (portable, si possible) :** .....

**Courriel :**

.....

**Moyens de transport et heure d'arrivée** le vendredi (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 à l'ordre de Vivekārāma  
**+ adhésion à l'association pour l'année en cours** (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

**Bulletin à envoyer à**

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

**Pour nous joindre par mail :**

[inscriptions@vivekarama.fr](mailto:inscriptions@vivekarama.fr)

**Site Internet :** [vivekarama.fr](http://vivekarama.fr)