

Conditions générales d'organisation et de participation aux retraites

- Inscription obligatoire
- Inscription soumise à l'approbation du Vénérable Dagpo Rimpotché
- Arrivée la veille au soir pour accueil, réunion et installation
- Nourriture végétarienne (si repas prévus)
- Tâches nécessaires effectuées par les retraitants eux-mêmes, par roulement
- Respect du règlement intérieur affiché dans la maison des retraites
- Participation aux frais à voir avec la personne responsable de la retraite
- Adhésion obligatoire à l'Institut Guépèle
- Merci d'avoir avec vous les coordonnées d'une personne à prévenir en cas d'urgence

Renseignements - Inscriptions

Retraite non guidée (III)

↳ Sandrine : ☎ : 06 89 92 07 02 ✉ : guepele@gandenling.org

Journée de méditation du Lamrim (IV)

↳ Anne : ☎ : 06 63 31 84 05

Grande retraite de Lamrim (V)

↳ Sandrine : ☎ : 06 89 92 07 02 ✉ : retraite-lamrim.guepele@gandenling.org

Retraites de purification (VI)

↳ Tsunma Jamdreun : ✉ : gandenling.retraites@gmail.com

Le calendrier des retraites est mis à jour régulièrement sur le site internet



Pour obtenir des informations sur les autres activités des instituts :

↳ Consultez le site Internet : <http://gandenling.org>

↳ ou appelez au 01 60 70 39 81 (répondeur)



Calendrier des retraites

Décembre 2025 - Août 2026



Les retraites organisées au sein des Instituts sont une occasion de s'adonner en groupe à la pratique du Dharma, en se mettant provisoirement en retrait des activités quotidiennes habituelles afin de se consacrer à une démarche spirituelle. Cela facilite la concentration et le travail sur soi.

Les retraites peuvent soit se dérouler dans les Instituts à Veneux, soit être réalisées chez soi : merci de consulter régulièrement le site ou le répondeur.

Calendrier

des modifications peuvent arriver, vérifier sur le site SVP

Dates	Type *	Thème
2025		
27 – 30 décembre	III	Retraite non guidée d'étude/réflexion/méditation sur le mental et les facteurs mentaux
2026		
3 janvier	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
24 janvier	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
21 février	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
21 mars	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
28-29 mars	VI	Retraite de purification : Pratique des 35 Bouddha de confession
24 avril au soir au 3 mai	V	Grande retraite de Lamrim (réservée aux retraitants du lamrim)
30 mai	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
20 juin	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
18 juillet	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
8 août	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)

* Les différents types de retraite sont décrits à l'intérieur du feuillet.

I - RETRAITE D'INTRODUCTION AU BOUDDHISME

Ces retraites s'adressent tout particulièrement aux débutants et semi-débutants. Elles sont dirigées par des répétiteurs de l'Institut et visent à donner une vue d'ensemble des notions fondamentales de la voie bouddhiste.

Les exposés alternent avec des périodes de questions/réponses et des temps de réflexion et d'assimilation.

Quelques notions abordées : karma, samsara, facteurs mentaux, éthique, méditation, sagesse, esprit d'éveil...

II – RETRAITE D'ÉTUDE ET DE MEDITATION GUIDEE

Ces retraites s'adressent à toute personne désireuse d'approfondir les notions du bouddhisme et de se familiariser avec la méditation. Les sessions sont guidées par un répétiteur de l'institut et se partagent entre exposés et périodes d'étude, réflexion et méditation.

Le thème spécifique à chaque retraite est précisé dans le calendrier.

III – RETRAITE D'ÉTUDE, DE REFLEXION ET DE MÉDITATION NON GUIDÉE

Thème 2025 : Les facteurs mentaux

Afin d'obtenir le bonheur et éliminer les souffrances pour soi-même et pour autrui, nous devons parvenir à maîtriser notre esprit. Pour cela, il faut d'abord en connaître les différentes composantes. Sur cette base, il s'agira ensuite de développer les facteurs - causes de bonheur-, et d'éradiquer ceux à l'origine des souffrances.

Ce cycle de retraites se déroule selon un programme bien défini et peut être débuté à tout moment par les personnes ayant le désir profond de transformer leur esprit.

Sur la base de tableaux récapitulatifs et d'un enseignement du Vénérable Dagpo Rimpotché, chaque retenant mémorisera, réfléchira et méditera les différents facteurs mentaux les uns après les autres.

IV – JOURNEE DE MÉDITATION DU LAMRIM

Ces journées de méditation des étapes de la voie vers l'éveil s'adressent à ceux qui ont déjà accompli une des grandes retraites de Lamrim. Elles visent à entretenir les braises des compréhensions obtenues afin qu'elles ne s'éteignent pas.

Méditer consiste à accoutumer l'esprit à un certain objet. Nous sommes entrés dans cette démarche de familiarisation avec les étapes de la voie, et avons sans nul doute obtenu un premier acquis, comme s'il se dégageait une certaine tiédeur. Si nous interrompons maintenant ce travail, la tiédeur va très vite se refroidir, et nous risquons de perdre notre acquis. Afin de le cultiver et de le fortifier, il est donc souhaitable de poursuivre la méditation de manière régulière.

V – GRANDE RETRAITE DE LAMRIM

Il s'agit d'un cycle de retraites dirigées par le Vénérable Dagpo Rimpotché lors desquelles toutes les étapes de la voie qui mènent à l'éveil complet (Lamrim) sont méditées, point par point, sur plusieurs années.

S'adressant à ceux qui ont un désir d'engagement plus profond dans la pratique spirituelle, ces retraites supposent de s'être déjà adonné dans une certaine mesure à « étude et réflexion » puisqu'elles consistent en des méditations : le Vénérable Dagpo Rimpotché dispense d'abord les instructions pour la méditation d'un thème, ensuite les retrainants s'appliquent à le méditer. Inscription sous conditions.

VI – RETRAITES DE PURIFICATION OU D'ACCUMULATION

Le Lamrim souligne que la méditation est essentielle pour obtenir les réalisations mais, pour être fructueuse, celle-ci a besoin de se fonder sur des pratiques de purification et d'accumulation de mérites.

Sur la base d'un rituel de prières tel que les Six Pratiques Préparatoires ou d'autres, ces retraites se fondent sur les 4 forces de la confession et la loi de causalité. Les journées se déroulent en quatre sessions consacrées aux récitation, à l'étude, la réflexion ou la méditation, en y associant parfois des grandes prosternations ou des pratiques d'offrandes.