

## Conditions générales d'organisation et de participation aux retraites

- ▶ Préinscription obligatoire
- ▶ Inscription soumise à l'approbation du Vénérable Dagpo Rimpotché
- ▶ Arrivée la veille au soir pour accueil, réunion et installation
- ▶ Nourriture végétarienne
- ▶ Cuisine et ménage effectués 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

### 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

### Autres retraites (I, II, III)

↳ Manon : ✉ : 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, veuillez :

- ↳ consulter le site Internet : <http://gandenling.org>
- ↳ ou appeler au 01 60 70 39 81 (répondeur)



## Calendrier des retraites

2<sup>ème</sup> semestre 2022



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.

**En raison de l'épidémie du Coronavirus, les retraites, au lieu de se dérouler dans les Instituts à Veneux, peuvent 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
22 octobre	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
12-13 novembre	I	Retraite d'introduction au bouddhisme sur le thème : Le bouddhisme, voie d'éthique et de sagesse (inscription obligatoire)
26 novembre	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
26 au 31 décembre	II	Retraite d'études/réflexion/méditation non guidée : thème 'le mental et les facteurs mentaux (inscription obligatoire)
14 janvier	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 2022 : 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 Rimpoché, chaque retraitant 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 Rimpoché 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 Rimpoché dispense d'abord les instructions pour la méditation d'un thème, ensuite les retraitants 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.