

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

- ▶ Préinscription obligatoire
- ▶ Inscription soumise à l'approbation du Vénérable Dagpo Rimpotché
- ▶ Arrivée et installation la veille
- ▶ 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

↳ Anne : ☎ : 06 63 31 84 05

### Grande retraite de Lamrim

↳ Sandrine : ☎ : 06 89 92 07 02  
✉ : retraite-lamrim.guepele@gandenling.org  
↳ Angélique : ☎ : 06 15 72 37 08

### Autres retraites

↳ Manon : ☎ : 06 09 63 00 27  
✉ : guepele.retraites@gmail.com



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

1<sup>er</sup> semestre 2017



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.

### *Calendrier sujet à modification*

Dates	Type	Thème
23-28 déc. 2016	III	Retraite non guidée : Les facteurs mentaux
7 janvier	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
21-22 janvier	III	Retraite non guidée : Les facteurs mentaux
5 février	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
18-19 février	VI	Retraite de purification : Les 35 Bouddha
4 mars	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
18-19 mars	II	Retraite guidée : La distraction, ennemi du pratiquant
2 -13 avril	V	Grande retraite de Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
6 - 8 mai	II	Retraite guidée : Thème à préciser ultérieurement
14 mai	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)
3 - 5 juin	I	Retraite d'introduction au bouddhisme
10 juin	IV	Journée de méditation du Lamrim (réservée aux retraitants du Lamrim)

Le calendrier des retraites est mis à jour régulièrement sur le site internet  
↳ <http://gandenling.org> - rubrique « Retraites » ou « Calendrier »

## **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 ET DE MÉDITATION NON GUIDÉE**

Thème 2017 : 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 en connaître les différentes composantes, leur nature et leur fonction.

Ces retraites s'adressent aux pratiquants plus anciens ayant participé à plusieurs grandes retraites de Lamrim. Sur la base d'un tableau récapitulatif et d'un enseignement du Vénérable Dagpo Rimpotché, le retraitant devra être autonome dans le déroulement de sa méditation. Les facteurs mentaux seront répartis en onze groupes médités successivement par les participants, chacun à son propre rythme. Le temps consacré à chaque groupe de facteurs sera au minimum d'une journée.

## **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 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 récitations, à l'étude, la réflexion ou la méditation, en y associant parfois des grandes prosternations ou des pratiques d'offrandes.