

Retraite silencieuse de sept jours au centre de méditation de Beatenberg

Cycle de pratique sur dix ans

MAHAMUDRA ET VIPASSANA

Cours 1, 2024 : du mercredi 21 août, 18h – au mercredi 28 août, 14h

A partir de 2025 (cours 2), chaque fois durant la première quinzaine de mars

Avec Tilmann Lhündrup (Mahamudra) et Rainer Künzi (Vipassana)

En allemand,

avec transmission vidéo pour permettre une **retraite à la maison également**.

On ne sait pas encore s'il y aura une ou des traductions.

Nous, Tilmann et Rainer, enseignons chaque année depuis 2015 une retraite commune à Beatenberg. Pendant sept ans, nous avons parcouru le livre de Gendün Rinpoche "Heart teachings of a Mahamudra Master". Nous souhaitons poursuivre cette belle collaboration dans les années à venir. Nous proposerons donc, tant que nous le pourrons, une retraite à Beatenberg à la même période de l'année (avec 65 participants au maximum) sur le même thème de base "Mahamudra et Vipassana", mais avec des instructions progressives. Nous serions heureux qu'un groupe se forme et se retrouve chaque année pour une pratique commune.

L'accent est mis sur la méditation silencieuse dans le style de Mahamudra et Vipassana, où il s'agit de trouver une présence continue et fluide, une conscience éveillée de la nature dynamique de l'être avec le cœur de la compassion. Le développement sous-jacent de la bodhicitta est également abordé à plusieurs reprises. Et : nous restons en silence toute la semaine.

Dans ses enseignements, Tilmann se basera sur les "Rayons de lune du Mahamoudra" de Dhagpo Tashi Namgyal, résumant les points centraux des chapitres et les intégrant dans des instructions de méditation pratiques. Il ne donnera donc pas une transmission du texte, mais se contentera d'en reprendre les contenus essentiels. Nous commencerons par le début du livre et progresserons chapitre par chapitre, afin de développer au fil des années tous les aspects du Mahamudra-Vipassana dans notre propre approche.

Tilmann Lhündrup a expliqué ce texte volumineux, "les rayons de lune", phrase par phrase, dans 12 cours de huit jours entre 2017 et 2023. Les 10 premiers cours peuvent servir de base aux 10

retraites prévues. Tilmann s'est basé sur la traduction anglaise "Moonbeams of Mahamudra" d'Elizabeth Callaghan. La traduction allemande de l'ouvrage devrait paraître aux éditions Norbu, mais cela prendra encore du temps. Des participants motivés ont recopié les enseignements ; les scripts et les audios sont disponibles en ligne pour être retravaillés. Vous trouverez donc beaucoup de matériel. Les retraites sont axées sur la pratique personnelle et la clarification des questions qui se posent.

Le soir, Rainer Künzi complète les enseignements de Mahamudra par des instructions issues de la méditation de discrimination Vipassana. Ce type de Vipassana est influencé par Fred von Allmen, le moine birman Sayadaw U Tejaniya et le bhikkhu Anālayo. Le souhait de Rainer est de pratiquer une approche ouverte et transcendant les traditions sur la base de l'enseignement de Bouddha et d'utiliser, avec la motivation de la bodhicitta dans la pratique de Vipassana, tous les outils servant à la libération – y compris ceux du Dharma tibétain. La conscience et la sagesse jouent un rôle central – une présence détendue et intéressée, soutenue par les Brahmavihāras (amour, compassion, joie et égalité) et liée à une vision de la nature conditionnée et processuelle de nos expériences.

Chaque jour, il y a du temps pour des exercices corporels personnels (asanas, tai-chi, jogging...), que ce soit avant la méditation du matin ou pendant les pauses et les temps de pratique individuelle.

Les questions relatives à la pratique peuvent être abordées lors des enseignements et dans les petits groupes dirigés par Lhündrup et Rainer. Le temps disponible pour les entretiens individuels est limité.

HORAIRES DES JOURNEES

6:30	Méditation guidée
7:30	<i>Petit déjeuner</i>
8:30	Méditation de travail ou de marche
9:30	Enseignement avec méditation jusqu'à 11h environ Puis : méditation individuelle en marchant et en s'asseyant (ou petit groupe)
12:30	<i>Déjeuner</i>
14:30	Enseignement avec méditation jusqu'à 16h environ Puis : méditation individuelle en marchant et en s'asseyant (ou petit groupe)
17:30	<i>Dîner</i>
19:15	Enseignement avec méditation jusqu'à environ 20h30 Puis : méditation individuelle en marchant et en s'asseyant

Inscription pour une participation régulière

Lors de l'inscription au centre de méditation de Beatenberg, les personnes qui ont participé aux retraites Mahamudra Vipassana à Beatenberg ces dernières années et qui se sont inscrites dans la **liste de diffusion par e-mail pour ce groupe obtiendront** une place en premier. Ceux qui souhaitent participer régulièrement sont priés d'écrire à tilmann@ekayana-institut.de afin d'être inscrits dans la liste de diffusion. Les inscriptions débutent en octobre/novembre de l'année

précédente. La date exacte et le lien d'inscription seront communiqués en temps utile dans la liste de diffusion. Si les places ne sont pas remplies par les "anciens", les "nouveaux" peuvent se joindre à eux en s'inscrivant au cours habituel du centre.

Dates des retraites (à partir de 2025, début mars, du samedi au samedi)

Cours 1 : mer 21 - mer 28 août 2024	C2 : mer 01 - mer 08 mars 2025	C3 : mer 7 - mer 14 mars 2026
C4 : 06-13 mars 2027	C5 : 11-18 mars 2028	C6 : 3-10 mars 2029
C7 : 02-09 mars 2030	C8 : 08-15 mars 2031	C9 : 6-13 mars 2032
C10 : du 12 au 19 mars 2033		