

CANDILI RETRAITE MAHAMUDRA 2024

RETRAITE DE MÉDITATION DE 14 JOURS

En suivant l'ouvrage "Mahāmudrā – L'océan du vrai sens" du 9^e Karmapa, enrichi d'exercices tirés de "Excellent Path to Enlightenment" de Longchenpa

Samedi 15 juin, 19h00 (arrivée au plus tôt à 16:00)

au vendredi 28 juin, 10h00 (départ le plus tôt à 5:00)

Uniquement en présence, pas de Zoom

Enseignement en anglais par Tilmann Lhundrup
(avec une traduction grecque simultanée des principaux enseignements)

Cette retraite a toujours lieu les deux dernières semaines de juin.

Lieu : Candili Estate, Prokopi, Eubée (Evia), 340 04 Grèce, <https://www.candili.gr/>

Contact : Natasha Tsagarakou nattsag@gmail.com

La retraite est ouverte à toute personne intéressée et suffisamment motivée pour 14 jours d'étude et de pratique intensives du Dharma.



LA RETRAITE

Le domaine de Candili offre de bonnes conditions pour une retraite de groupe où tout le monde vit et mange ensemble sur place. Jusqu'à 60 personnes peuvent y séjourner et pratiquer dans la salle d'enseignement de 100 m².

Au cours des dix prochaines années, Lhundrup (Tilmann) guidera la retraite à l'aide d'instructions pratiques tirées des deux textes susmentionnés, qui évolueront de jour en jour. L'accent est mis sur les exercices de contemplation, et des méditations qui aident à une transformation intérieure efficace. Une vue d'ensemble des pratiques et des thèmes quotidiens est fournie à l'avance, mais sera toujours adaptée aux besoins des participants au fur et à mesure que nous avançons.

Lhundrup s'appuiera sur deux textes célèbres du neuvième Karmapa. La transmission du manuel de méditation "Mahāmudrā – L'océan du vrai sens" par le maître Karmapa Wangchuk Dorje a été donnée en Grèce et au Brésil en langue anglaise pendant sept ans et ne sera pas répétée. Les audios et les transcriptions de ces transmissions sont disponibles dans la médiathèque d'Ekayana. En outre, nous incluons des conseils pratiques tirés du texte plus court du Karmapa "Dispelling the Darkness of Ignorance", traduit par Elizabeth Callaghan dans "Moonbeams".



À partir de 2024, sur une période de dix ans peut-être, nous ferons les exercices indiqués : préliminaires, calme mental, méditation de la vision profonde, et repos de l'esprit dans son état naturel (Mahāmudrā) – probablement à chaque fois un peu de chaque pratique, dans une combinaison inspirante. Nous apprendrons à contempler et à méditer afin de poursuivre notre pratique personnelle chez nous. Les enseignements et réflexions quotidiens explorent ces exercices et les thèmes qui s'y rapportent. Là où l'un des exercices du Karmapa couvre un très large éventail de réflexions, nous utilisons les indications pas à pas du maître Longchenpa¹. L'esprit de la retraite est "Un seul Dharma" ou "Une Voie" (Ekayana) – une approche profonde et unifiée des thèmes centraux de la pratique du Dharma avec une ouverture à toutes les traditions bouddhistes tout en étant enracinée dans la lignée tibétaine Kagyu.



L'un des principaux souhaits de ce cycle de retraite est de promouvoir l'unité dans le monde du Dharma. Dans cet esprit, nous aurons des échanges quotidiens au sein de la Sangha sur les thèmes proposés. Chaque jour a son propre sujet et son propre exercice, annoncés avant la retraite afin que chacun puisse se préparer. Les groupes sont formés le premier jour, avec la possibilité de changer à mi-parcours. Les groupes sont encouragés à continuer tout au long de l'année, mais

sans obligation.

Lors de ces échanges de Sangha, les participants à la formation des enseignants (TT) se réuniront également. Ils sont personnellement invités par Lhundrup à rejoindre ce groupe. Le groupe TT prépare les réflexions et les méditations du soir qui seront partagées avec tout le monde.



PROGRAMME QUOTIDIEN

- 6:00 Pratique personnelle ou en groupe
- 8:00 Méditation guidée sur le thème du jour
- 10:00 *Petit déjeuner*
- 11:00 Enseignement sur le thème du jour, avec questions et réponses
- 13:00 Échanges de Sangha
- 15:00 *Déjeuner, sieste*
- 17:00 Instructions spécifiques // Pratique personnelle
- 19:00 Réflexions sur le thème de la journée, suivies d'une pratique de groupe

¹ Voir : Maître Longchen Rabjam de la lignée Nyingma, dans son "Excellent Path to Enlightenment" (Jewel Lotus Publishing), un autocomentaire à son manuel de méditation "Finding Rest in the Nature of Mind" (Vol. I, Shambala). L'étude des quatre livres de Karmapa et Longchenpa est recommandée à tous les participants.

STRUCTURE DE LA RETRAITE

Nous nous concentrons sur la pratique en retraite, sans nous préoccuper des contacts et des activités extérieures. En cas de besoin, les proches peuvent laisser un message sur un numéro de téléphone commun.

Les matinées se déroulent en silence jusqu'à 11 heures.

Les journées sont structurées en sessions d'une heure et demie, en groupe ou individuellement, généralement suivies d'une demi-heure de pause, de marche, de méditation, d'étirements... Nous adapterons le programme est adapté à nos besoins, parfois en prenant une demi-journée pour être dans la nature.



- A **6h00**, nous faisons notre propre pratique, individuellement ou en groupe (méditation silencieuse, pratique de Sadhana, Tara, yoga, Tai Chi, Ngöndro...).
- À **8h00**, Lhundrup guide la méditation matinale et présente le thème de la journée.
- A **11h00**, Lhundrup enseigne sur le thème du jour et répond aux questions issues des échanges de la sangha de la veille.
- A **13h00**, les différents groupes de sangha de 5 à 10 membres pratiquent ½ heure ensemble et échangent sur le thème du jour. Les groupes TT explorent des questions telles que : Comment étudier ce thème du Dharma ? Comment le communiquer ? Comment guider cet exercice ou cette méditation ?
- A **17h00**, deux options s'offrent à nous : Certains pourraient avoir besoin d'instructions spécifiques sur la façon de faire certaines pratiques comme les préliminaires du Mahamudra (Ngöndro), Chenrezig, Tara, etc. –et des groupes seront formés à cet effet. D'autres souhaitent poursuivre leur pratique personnelle, en intégrant les contemplations et méditations de la journée, dans leur chambre ou dans la nature.
- À **19h00**, les membres du groupe TT partageront des réflexions d'une ½ heure sur le thème du jour et guideront un exercice ou une méditation.



EN SAVOIR PLUS SUR LE LIEU

L'Eubée (prononcée *Evia*) est une grande île montagneuse et très belle, reliée à la Grèce centrale par un pont à *Chalkida (Chalkis)*, la ville principale de l'île. Certaines parties de l'île ont été brûlées en 2022, mais les forêts et les plages autour du lieu de retraite n'ont pas été touchées. Le domaine de Candili se trouve près de la montagne de Candili, dans le nord de la Grèce.



L'île est située dans la partie occidentale de l'Eubée, à environ deux heures de route au nord-ouest d'Athènes. Elle s'étend d'un côté à l'autre de l'île et comprend des collines boisées de pins d'Alep et de chênes, des rivières bordées de platanes, des oliveraies et des vallées fertiles. Le logements se trouvent à quelques minutes de marche du village de *Prokopi*, qui pourvoit à tous les besoins de base.



Il y a de beaux lieux de méditation et des promenades dans la nature tout autour, ainsi que suffisamment d'espace plat pour la pratique en groupe à l'extérieur. Pour nous rafraîchir, nous pouvons plonger dans une petite et une grande piscine naturelle.

Liaison par bus

Le bus direct d'Athènes à Prokopi part de KTEL Liosion (Treis Yeffires) à 16 heures et dure 2 ½ heures. Il y a cependant deux autres liaisons par jour si l'on change à Chalkida.

HÉBERGEMENT

- La maison d'hôtes "Candili" dispose de 13 chambres, avec 26-33 places, principalement des chambres doubles.
- Le confortable manoir "Konaki" dispose de 6 chambres, avec 11 à 16 places.
- La maison de jardin "Ktouni" dispose de 2 chambres, avec 2-5 places de couchage, d'une chambre double et d'un salon. Elle est située dans une oliveraie à 20 minutes de marche.
- Un maximum de 4 tentes est gracieusement autorisé dans le jardin. Elles sont toutefois réservées pour les participants ayant peu de revenus.

→ Nous devons d'abord remplir la maison d'hôtes Candili, avant que les autres options ne soient disponibles ! C'est pourquoi nous vous demandons de vous inscrire bien à l'avance. Dormir à plusieurs dans une même chambre réduit considérablement les coûts ! Voici une liste des places disponibles (les prix sont par personne, et pour la totalité de la retraite) :



- 4-8 places dans max. 4 tentes pour 130€
- 8 places dans des chambres partagées pour 190€ (4 pers.)
- 9 places dans des chambres partagées pour 250€ (3 pers.)
- 22 places dans Candili chambres doubles pour 375€
- 3 places dans une chambre triple Konaki pour 420€
- 6 places dans les chambres doubles de Konaki pour 560€
- 2 places dans une chambre double Konaki pour 630€
- 1 place dans une chambre individuelle Konaki pour 630€
- 2-5 places dans la maison de jardin Konaki pour 260-650€



Les autres chambres individuelles coûtent le prix d'une chambre double (750€).

Remarque : chacun doit participer pleinement, ne pas arriver en retard et ne pas partir plus tôt. Si, pour une raison quelconque, votre séjour est plus court, vous devez néanmoins payer le montant total.

ALIMENTATION

Nous proposons 2 repas végétariens par jour à 25€/personne : un petit-déjeuner copieux et un déjeuner chaud, ainsi que des fruits, du thé et du café tout au long de la journée - 325€ en tout. Le dîner d'arrivée et le petit-déjeuner de départ comptent pour une seule journée.



Il n'est pas possible de cuisiner soi-même, mais il y a un réfrigérateur pour conserver les aliments personnels et une salle à manger pour prendre le dîner. Nous pouvons utiliser un petit point de cuisson avec deux flammes et un four à micro-ondes pour l'eau chaude, le thé, le café, et pour réchauffer les plats.

COÛTS

Le coût de votre retraite est d'environ

- Place couchée..... 190€ à 375€ ou plus
- Nourriture..... 325€
- Frais d'organisation (chbr. enseignant & traducteur, nourriture, voyages).... 100€
- Don pour l'enseignement..... 200€ à 500€

Somme totale pour deux semaines de retraite : 815€ à 1300€

→ *Les personnes qui n'ont pas les moyens de payer ces frais sont priées de nous contacter personnellement.*

INSCRIPTION

Nous avons besoin d'un minimum de 30 participants pour prépayer notre réservation à Candili en avril. C'est pourquoi nous vous demandons d'envoyer un acompte.

1. Contactez d'abord Natasha par e-mail pour savoir dans quelle salle vous pouvez être.
2. Après le 1er janvier et avant le 31 mars (pour faciliter notre comptabilité), veuillez envoyer le montant que vous devez payer pour votre chambre sur le compte bancaire d'Ekayana :

"Ekayana gGmbH" à l'adresse suivante : Raitenbucher Str. 17, D-79853 Lenzkirch, Allemagne.

GLS Bank, IBAN : DE47 4306 0967 7926 6871 00 ; BIC : GENODEM1GLS.

!!! N'oubliez pas de préciser : "Candili Registration" !!!

3. Envoyez à Natasha (nattsag@gmail.com) et Ekayana (buchhaltung@ekayanainstitut.de) un e-mail indiquant votre transfert d'argent et votre inscription pour recevoir un e-mail de confirmation.

Veillez tenir compte de l'accord suivant : L'argent n'est pas remboursé. Au cas où vous ne pourriez pas venir à la retraite en juin, cet argent sera soit utilisé comme don pour une bourse d'études pour les retraitants ayant peu de revenus, soit pris en compte pour votre inscription de l'année suivante. C'est vous qui décidez.

VEUILLEZ APPORTER

- votre coussin de méditation
- éventuellement un tapis de yoga (seulement 15 sur place)
- spray anti-moustique (des prises électriques anti-moustiques sont disponibles sur place)

Au plaisir de vous y voir !

Lhundrup, Natasha, et l'équipe de retraite Candili