

LIEU : Lodge Mark & Bein
Unt. Bodenbergr. 9
6353 Weggis (LU) ☎ +41 (0)41 392 00 04
www.mark-und-bein.ch/lodge

DATES : du 2 juillet (19h) au 11 juillet 2010 (11h environ).

PRIX : 1050 CHF (Etudiants et couples : 950 CHF).
(Enseignement et hébergement en pension complète. Chambres à 2 lits, sanitaires communs).

Participation au premier week-end uniquement, du vendredi 2 juillet au dimanche 11 juillet (17h environ) : 360 CHF (Etudiants et couples : 310 CHF).

EFFETS PERSONNELS : coussin de méditation, vêtements chauds et confortables (il peut faire froid dehors au petit matin), baskets pour le Tai Ji Quan à l'extérieur, tapis de yoga (facultatif), serviettes de toilette.

COMMENT S'Y RENDRE : Autoroute Genève-Lausanne-Berne-Lucerne. Suivre la direction « Schwyz – Küssnacht ». Prendre la sortie 36 : Küssnacht-Weggis. Puis suivre les indications pour Weggis. A l'entrée de Weggis, rester sur la route de contournement. Après le 1^{er} tunnel, tourner à droite (indication : « Luftseilbahn »). Au prochain carrefour, prendre à gauche (« Familiencamp »). Suivre pendant environ 1,5 km la rue « Bergstrasse » jusqu'à la maison.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Karine Bayard
10, rue de Berne
CH - 1201 Genève
+41 (0)22 731 36 39
+41 (0)78 867 74 87
karine.bayard@framevox.com

Les inscriptions se font par téléphone et prennent effet à la réception des arrhes, soit CHF 300.- (100.- pour le week-end) sur le compte de l'Association Zhong Fu, Genève (CCP 10-7373-6, délai : 10 juin 2010).

En cas d'annulation moins de dix jours avant le début du stage, les arrhes ne seront pas remboursées.

MEDITATION VIPASSANA

Avec DHIRAVAMSA

Les 5 pouvoirs spirituels



Stage résidentiel du 2 au 11 juillet 2010
Week-end du 2 au 4 juillet 2010
CH – Weggis (Lucerne)

L'enseignement de Dhiravamsa, durant cette retraite, portera sur les Cinq Pouvoirs Spirituels (pañca indriya) : la foi (saddhà) ; l'énergie (viriya) ; la pleine conscience (sati) ; la méditation (samadhi) et la sagesse (pañña). Ces cinq facultés spirituelles sont des bases à partir desquelles toutes les bonnes actions se développent. Elles se cultivent par la pratique, en veillant à leur équilibre.

L'étude des cinq pouvoirs spirituels (pañca indriya), soutenue par une pratique intensive de la méditation assise, de la méditation en marchant ou encore de la méditation chantée, nous aidera à renforcer l'état d'esprit du Dhamma, en tant que réponse spontanée aux nombreux défis et adversités de la vie.

L'une des formes les plus originales de l'enseignement de Dhiravamsa est également l'intégration du travail corporel. C'est pourquoi, en plus des pratiques traditionnelles, il utilise le Tai Ji Quan et le Qi Gong pour un travail sur l'énergie vitale (Qi) de chaque individu et sur la circulation de cette énergie au niveau relationnel et émotionnel. Ces ateliers seront animés par Karine Bayard.

*Par une activité énergétique
L'effort vigilant
L'empire sur soi-même
La modération
L'être en quête de sagesse
Peut devenir une île
Que les flots ne submergeront pas.*

Dhammapada

Dhiravamsa est né en 1934 dans une région rurale du nord-est de la Thaïlande. A l'âge de treize ans il fut formé à la vie monastique bouddhiste et étudia la philosophie, les sciences de l'éducation et les religions comparées. Il débuta son travail psycho-spirituel en Angleterre en 1965 et atteint l'année suivante la position très respectée dans le système monastique thaïlandais de Chao Khun (l'équivalent d'un évêque). Parallèlement il commença à se faire connaître internationalement, en particulier en Europe et aux Etats-Unis. Sous sa guidance fut créée en Angleterre la Chapter House, une communauté thérapeutico-spirituelle et un centre de retraite. Il s'établit par la suite sur l'île de San Juan aux Etats-Unis (Etat de Washington) où il fonda un autre Centre de Méditation Vipassana. Il y utilisa amplement le Système de Personnalité de l'Ennéagramme (1982) en complément de la méditation Vipassana, ainsi que la psychologie occidentale (comme la psychologie jungienne et la Gestalt) et certaines techniques thérapeutiques.

Dhiravamsa a écrit et publié plus d'une dizaine d'ouvrages sur le thème de la Vipassana et du développement personnel, dont plusieurs ont été traduits en allemand, espagnol, italien, hollandais et deux en français, aux éditions Dangles : *La Voie du Non-Attachement* et *La Méditation, Source de Plénitude*.

Dhiravamsa vit actuellement en Espagne. Il consacre son temps à l'écriture et surtout aux enseignements et retraites qu'il dirige en Occident, en Thaïlande et en Australie.

Pour en savoir plus sur Dhiravamsa et le calendrier de ses activités :

www.dhiravamsa.com

