

Le soin attentif et clair **la pleine conscience et le chemin** **au delà de la souffrance**

avec Flint Sparks
Prêtre zen & psychologue

Retraite méditative à Chemin-Dessus (Vs)
du 22 au 26 septembre 2010



Les 4 Nobles Vérités
Version du Zendo "Ordinary Mind"

*"Dans l'emprise du rêve axé sur soi, il n'y a que souffrance
Tenir aux pensées axées sur soi, vivre ce rêve
À chaque instant, la vie se présente, elle seule m'apprend
À n'être que ce moment, la voie de la compassion"*

Les enseignements dispensés par le Bouddha de son vivant, se centraient sur une question essentielle qui le mena, jeune homme, sur le chemin spirituel: Pourquoi les humains souffrent-ils et que peut-on faire pour soulager cette souffrance ? Son éveil offre une sorte de diagnostic au problème et les pratiques qu'il enseigna étaient des réponses faites pour soulager le problème. Aujourd'hui encore, psychothérapeutes et maîtres de méditation se penchent sur cette même question, et les pratiques et enseignements du Bouddha sont aussi pertinents aujourd'hui qu'ils l'étaient de son vivant. Sur son lit de mort, le Bouddha conclut ses enseignements par une déclaration qui offre un dernier encouragement à ses disciples à «poursuivre avec *appamada*».

Comprendre le sens profond de ce dernier mot et l'incarner est le sens de cette retraite.

Nous verrons pourquoi le Bouddha compara «*appamada*» à l'empreinte de l'éléphant, la plus grande de la jungle. En fait, l'empreinte de l'éléphant est si grande qu'elle peut contenir toutes les autres empreintes, de tous les autres animaux. Cette image représente l'étendue et la profondeur d'*appamada* –soin attentif, clair et diligent– l'enseignement qui contient tous les autres enseignements du Bouddha.

Nous étudierons des pratiques et des enseignements bouddhistes fondamentaux, ainsi que des techniques psychologiques pour soulager la souffrance et soutenir le bien être. Nous aurons des périodes de méditation assise et marchée, silencieuses, qui ouvrent le chemin vers la réflexion profonde et la pleine conscience. Nous nous engagerons aussi dans des pratiques interpersonnelles qui soutiennent le soin attentif et clair.

Traduction

La langue maternelle de Flint étant l'anglais, il y aura une traduction simultanée en français.

Prix de l'enseignement: CHF 550.-

Prix de l'hébergement pour 4 nuits, en pension complète avec cuisine biologique (par personne):

- A. En chambre à 3 ou 4: 350.- CHF
- B. En chambre double: 460.- CHF
- C. En chambre simple: 710.- CHF

à régler sur place à l'arrivée.

Nombre de places limitées à 25

Lieu

Hôtel Beau-Site
CH - 1927 Chemin sur Martigny
Tél. 0041 (0)27 722 81 64
www.chemin.ch

Horaires

Rendez vous à l'Hôtel Beau-Site,
Chemin Dessus (Martigny)
le mercredi 22 septembre avant 17 heures.

La retraite débutera avec le repas du soir le 22 septembre et prendra fin le dimanche 26 à 16 h. environ.

**Délai d'inscription et de versement:
10 juillet 2010**

Merci de vous inscrire par courriel ou par lettre, et de verser CHF 350.- d'arrhes pour l'enseignement au:
CCP 19-1168-3
Banque Raiffeisen
1872 - Troistorrents
Compte n°: 764145 80626
en faveur de Sophie Cattier
1872 Troistorrents
Mention "Retraite Flint 2010".

Versement du solde de l'enseignement au même CCP un mois avant la retraite.
En cas de difficulté, osez m'en parler

Au plaisir de cette rencontre,
Sophie Cattier

Merci de me transmettre les informations suivantes:

Nom:

Prénom:

Rue:

Code postal / Ville:

Téléphone:

Courriel:

Votre choix d'hébergement: A | B | C

Particularités alimentaires:

Sexe: femme | homme

Date:

Signature:

Inscriptions, renseignements et distribution des chambres

Sophie Cattier
21, chemin de Chiesey
1872 - Troistorrents
Suisse

Tél. 0041 (0)79 / 226 48 31

Courriel : sophie@corpus-animus.ch

www.corpus-animus.ch