



RETRAITES EN SILENCE et courts séjours

« Ne vous laissez pas glisser dans la volupté des tourments ! » Sénèque

- du vendredi **11** au mardi **15 février**
- du lundi **21** au vendredi **25 février**
- du jeudi **17** au lundi **21 mars**
- du vendredi **1^{er}** au mardi **5 avril**

Début retraite et court séjour : **15h00** (accueil 13h15-14h45) - **Fin** de la retraite : **11h30**

Retraites et courts séjours ouverts à tous, animés par **Jacques Castermane** et avec la participation d'élèves confirmés.

Un participant à une retraite a très justement défini le but des retraites en silence : « *J'ai compris que mon devoir n'est pas de changer moi-même mais de devenir moi-même !* ».

Apprendre à se familiariser avec une manière d'être plus calme, plus sereine, plus confiante.

L'exercice du *silence* libère l'esprit du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant.

Exercer la décélération ! Avoir du temps pour soi et découvrir les vertus de la lenteur ; donner de l'importance au sentir et vivre le moment présent.

Apprendre ou approfondir la pratique méditative sans objet appelée *zazen* ; découvrir, à travers différents exercices simples que le corps est le champ où l'être, notre propre essence, œuvre en secret. « *Grâce au paisible va-et-vient du souffle, tout en moi devient calme !* »

Nous envisagerons comment transférer dans une action les réponses, qui, lorsqu'elles restent conceptuelles et abstraites, ne mènent nulle part.



Et, sans attendre, se familiariser avec une autre manière de vivre le quotidien. « *Au cours de cette retraite, j'ai appris à prendre conscience du sérieux de chaque moment de l'existence. J'ai appris que ma vie ne commence pas... lorsque j'ai terminé la vaisselle !* ».

La retraite, si elle est conseillée aux personnes qui viennent au Centre Dürckheim pour la première fois est aussi l'occasion, pour celles et ceux qui cheminent sur la Voie de l'action depuis des années, de renouveler la pratique et d'approfondir l'expérience intérieure.

Frais de participation Retraites : **420 €** (TVA 20 % incluse)

Courts séjours Pour savoir si l'eau est froide ou chaude, il suffit d'y tremper la main !

Participation au premier après-midi et aux deux premières journées des Retraites [exemple : du lundi 21 fév. à 15h au merc. 23 février à **19h30**] Frais de participation Court Séjour: 275 € (TVA 20 % incl.)

Séances individuelles de LEIBWEG

Par la prise en main, faire l'expérience des ressources du corps : le calme, la paix intérieure. Par le contact, se familiariser avec une autre manière d'être. Durant les retraites / courts séjours, possibilité d'une ou de deux séances individuelles appelées LeibWeg selon disponibilité. (**65 €**/ séance, TVA 20% incl.) Avec Line Ramel et/ou d'autres élèves confirmés.

SESSHIN

Pratique intensive de zazen

- du mercredi **13 avril** (18h, accueil 16h15-17h45) au mardi **19 avril** (10h30)

Sesshin animées par **Jacques Castermane**,
assisté d'élèves confirmés

« *En renouvelant et en approfondissant la pratique d'un exercice – toujours le même – on approfondit la connaissance de soi* ».

Sesshin, un mot de la langue japonaise qui signifie « **Aller droit au cœur** ».

La sesshin est un travail méticuleux sur soi-même afin de se libérer, en perdant l'habitude du trop, de la surabondance de pensées inutiles, erratiques, et des réactions affectives auxquelles elles donnent naissance. L'attention portée sur les perceptions sensorielles prépare les conditions de l'éveil à notre vraie nature, notre nature essentielle

Alternance de périodes de zazen et kin-hin (marche lente), des temps de repos, les repas, le *samu* (entretien jardins et maison).

Chaque jour, un exposé (teisho) rassemble des indications concernant l'exercice et l'expérience. Durant chaque sesshin, plusieurs rencontres individuelles (dokusan) ont pour but d'accompagner la pratique et le vécu.

NB. Il est nécessaire d'avoir préalablement participé à une retraite et/ou de pratiquer régulièrement zazen pour s'inscrire à une sesshin. Les repas se prennent obligatoirement au Centre durant les sesshin.

Frais de participation

- Sesshin sur 7 jours : **490 €** (TVA 20 % incluse)