



Le CENTRE DÜRCKHEIM

Fondé par Jacques Castermane et inauguré par Karlfried Graf Dürckheim le 12 juillet 1981

- **Dates** des Retraites, sesshin, courts séjours – p.1
- Qu'est-ce qu'une **Retraite & Leibtherapie** – p.2
- Qu'est ce qu'une **Sesshin** – p.3

RETRAITES EN SILENCE et courts séjours

RETRAITE sur 5 jours

- du lundi **23 octobre** au vendredi **27 octobre** *
- du mercredi **15 novembre** au dimanche **19 novembre** *
- du vendredi **29 décembre** au mardi **2 janvier 2024**

Frais participation : 420 € (TVA 20 % incl.)

RETRAITE sur 4 jours

- du jeudi **7 décembre** au dimanche **10 décembre**

Frais participation : 330 € (TVA 20 % incluse)

Début retraites et court séjour : **15h00** (**accueil 13h15-14h45**)

Fin des retraites : dernier jour à **midi**

* Possibilité de **Courts séjours**

- du **23 octobre** à 15h au **25 octobre** à 19h30

- du **15 novembre** à 15h au **17 novembre** à 19h30

[participation au 1er après-midi et aux deux premières journées des retraites]

Frais de participation Court Séjour: 275 € (TVA 20 % incl.)

SESSHIN *Aller droit au cœur* Pratique intensive de zazen

- du lundi **21 août** (**15h00**, accueil 13h15-14h45) au vendredi **25 août** (midi) – **5 jours**
- du lundi **30 octobre** (**18h00**, accueil 16h15-17h45) au dim. **5 novembre** (10h30) – **7 jours**

Frais de participation: sesshin août: 420 € (TVA 20 % incl.) sesshin Toussaint: 490 € (TVA 20 % incl.)

NB. Il est nécessaire d'avoir préalablement participé à une retraite et/ou de pratiquer régulièrement zazen pour s'inscrire à une sesshin.

▪ Qu'est-ce qu'une **Retraite en silence** ?

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

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 et approfondir la **pratique méditative sans objet** appelée zazen et découvrir que le corps (*Leib*, du verbe allemand *leben* => vivre) 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 !* »

Chaque jour **exposé** et **question-réponse** nous permettent de partager et de mettre en lumière ce qui aura été expérimenté lors de l'exercice. L'occasion aussi de creuser différents thèmes centraux : Qu'est-ce que l'expérience spirituelle ? – Peut-on se libérer des réactions émotionnelles ? – Hara – Zazen n'est-il pas une fuite du monde ? - Le numineux... 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.

Retraites ouvertes à tous, animées par **Jacques Castermane**, avec Joël Paul et / ou d'autres élèves habilités. Merci à tous les élèves « petits et grands » pour leur présence et coopération, aussi celles et ceux qui n'animent pas à proprement parler. Ils constituent le noyau dur, la sangha et contribuent à faire du Centre un lieu vivifiant et ouvert.

➤ Séances individuelles de Leibtherapie (durant les retraites)

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, possibilité d'une ou de deux séances individuelles selon disponibilité. (65 €/ séance, TVA 20% incl.)

Avec Line Ramel ou d'autres élèves habilités.

▪ Qu'est-ce qu'une **Sesshin** ?

« 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* (exercice dans le quotidien, tâches 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.