

RETRAITE de MANI

avec Lama Zopa Rinpoché

5 mai au 6 juin 2009

Chers amis, frères et sœurs, cousins, cousines et amis dans le Dharma,
L'Institut Vajra Yogini est une des résidences françaises de la Fondation pour la
Préservation de la Tradition du Mahayana (FPMT).

C'est donc [Lama Zopa Rinpoché](#) qui vous reçoit chez lui et soyez sûr que nous faisons notre possible pour organiser au mieux cette grande réunion de famille en Europe autour de notre précieux Lama. Nous essaierons durant cette retraite d'accéder à tous vos besoins temporels comme ultimes, mais s'il vous plaît aidez nous en essayant de vous organiser à l'avance en fonction de ce que nous vous proposons dans les pages qui suivent...

Le cœur de la retraite se tiendra sous un chapiteau dressé sur la grande esplanade face au stoupa. La dernière fois que cette organisation a été mise en place, c'était déjà en 2003 pour accueillir Lama Zopa Rinpoché pendant la retraite des Quatre Dêités Kadampa, et en 1993, c'était pour recevoir les enseignements sur le neuvième chapitre du Bodhicharyavatara de Sa Sainteté le Dalai Lama. Deux événements chers au cœur de chacun de ceux qui y ont pris part, même pendant une courte période. Alors... la présence de Lama Zopa Rinpoché pendant près de six semaines sur ce lieu déjà béni risque de faire mûrir bien des karmas, ouvrir bien des cœurs et des esprits, bouleverser bien des consciences... Soyons donc prêts à recevoir toutes ces bénédictions avec sérénité et reconnaissance. La présence de cet être incroyable et hors normes mérite bien le détour, et aussi de sacrifier pour quelque temps le confort parfois excessif dont nous jouissons dans les pays occidentaux. Certains sont prêts à faire des centaines voire des milliers de kilomètres pour venir jusqu'à ce coin de France devenu international pour l'occasion !

Il n'est pas facile pour tous de faire une parenthèse de plusieurs semaines dans son emploi du temps mais c'est une occasion unique de retrouver nos frères et sœurs des quatre coins de la planète autour de notre guide spirituel alors...

Vous trouverez sur ce site différentes rubriques destinées à vous présenter le lieu, le sujet de la retraite, l'organisation générale... Si des points de détails nous ont échappés, n'hésitez pas à nous le dire, nous pourrions réajuster à tout moment si besoin est.

Nous serons sûrement très nombreux, il faudra donc tenir compte des exigences incontournables de chacun mais s'il vous plaît, avant de nous renvoyer votre bulletin d'inscription, prenez le temps de lire toute ces rubriques jusqu'au bout afin d'éviter les courriers et les coups de téléphone inutiles. L'emploi du temps de l'Institut est très chargé tout au long de l'année, nous avons des activités avant et après ce précieux mois de mai et la retraite de Mani sera précédée d'une grande réunion internationale des responsables de centres FPMT, il est donc très important d'être clair sur les dates d'arrivée et de départ de chacun pour préserver l'harmonie tout au long du printemps. Nous vous laissons découvrir ou redécouvrir l'Institut Vajra Yogini dans les pages qui suivent et espérons vous retrouver au moment des tulipes et des jonquilles autour de notre Lama précieux pour une grande célébration du Dharma.

Avec tout notre dévouement et notre joie de vous recevoir, nous prions pour que les obstacles n'empêchent personne de prendre part à cet événement.

A très vite peut-être,

L'équipe de l'Institut Vajra Yogini

INFORMATIONS GENERALES

[L'Institut Vajrayogini](#) situé en haut d'une colline et entouré d'un parc de six hectares, est un des cinq centres français (trois en métropole et deux dans les territoires d'outre-mer) de la Fondation pour la Préservation de la Tradition Mahayana (FPMT).

Etabli depuis près de trente ans, il compte aujourd'hui près de 1000 membres actifs. Tout au long de l'année, des enseignements et des retraites y sont organisés, guidés par des lamas tibétains et des enseignants occidentaux invités à venir des quatre coins du monde. L'Institut a eu l'honneur à deux reprises d'organiser des enseignements importants avec Sa Sainteté le Dalaï Lama en 1982 et en 1993. La présence de Guéshé Lobsang Tengyé depuis plus de 25 ans, de Guéshé Tenzin Dorjé pendant quatre ans, et de Guéshé Tenzin Lodèn depuis presque un an renforce la connection très forte de l'Institut avec le monastère de Séra Djé dans le sud de l'Inde.

Tous les étés, nous accueillons Yangsi Rinpoché pour notre université d'été. Très régulièrement, nous avons la joie de recevoir des lamas comme Tcheudène Rinpoché, Khènsour Lobsang Tènzin Rinpoché, Dagri Rinpoché, Khènsour Géshé Tègchok Rinpoché. Dans un passé proche, l'Institut a également accueilli Sa Sainteté Sakya Trinzin, Lati Rinpoché, Kirti Tsènachab Rinpoché... De jeunes lamas comme Ling Rinpoché ou Gomo Toulkou Rinpoché nous ont fait le plaisir d'une visite bien que n'ayant pas terminé leurs études, donnant ainsi l'opportunité aux étudiants de l'Institut de prendre ou reprendre contact avec eux dans cette incarnation.

Nous avons reçu également d'anciens étudiants occidentaux devenus des enseignants qualifiés comme les vénérables Steve Carlier ou Thierry Racca, Anilas Rita et Sangyé Khadro. Depuis quatre ans, nous avons la joie d'organiser chaque été une semaine d'enseignements avec Anila Robina Courtin et la retraite vipassana annuelle guidée par le vénérable Antonio Satta.

Depuis vingt ans, l'Institut propose en janvier une retraite de Vajra Yogini et depuis deux ans à la même période en janvier une retraite de Lam Rim de quatre semaines.

C'est la deuxième longue retraite guidée par Lama Zopa Rinpoché à l'Institut Vajra Yogini.

Temps

Difficile de prévoir le temps en mai et juin... Les années se suivent et ne se ressemblent pas. Toutefois, le printemps dans le sud-ouest de la France est généralement très doux, ni trop chaud, ni trop froid mais peut-être de temps en temps un peu de pluie. Il vaut mieux apporter des habits légers avec plusieurs épaisseurs plus chaudes pour le soir et les sessions du petit-matin, ainsi qu'un coupe-vent, un parapluie et des chaussures à l'épreuve de l'eau en cas de pluie.

La traduction

Les enseignements de Lama Zopa Rinpoché seront dispensés en anglais. La traduction sera transmise par radio FM en français et en espagnol. Les autres sessions de la retraite seront probablement guidées alternativement en français et en anglais. TOUS les participants (sauf ceux qui parlent français ET anglais) doivent donc se munir d'une radio FM. Pour ceux qui n'amènent pas leurs propres radios, des petites radios FM seront vendues pendant la retraite. Si vous avez besoin d'une autre traduction ou si vous pouvez traduire dans une autre langue pour un groupe, merci de nous le signaler dans le formulaire ci-joint. Les prières et pratiques liées à la retraite sont fournies pour tous les participants en français, en anglais et en espagnol.

Téléphone et internet

Pendant la retraite, il est bien sûr conseillé à chacun de limiter au maximum les communications avec l'extérieur (téléphone, email, etc). Toutefois...

- Une cabine téléphonique fonctionnant avec des cartes à code en vente à la réception est à votre disposition.
- Le château est équipé d'un système wi-fi donc, pour ceux qui seraient obligés de garder un contact avec l'extérieur, il sera possible de se connecter à internet avec son propre ordinateur portable.

Avant votre départ, n'hésitez pas à laisser à vos proches les coordonnées de l'Institut en cas d'urgence.

Téléphone : 33 (0) 5 63 58 17 22 ou 33 (0) 5 63 58 29 61

Email : institut.vajra.yogini@wanadoo.fr

Que prendre ?

Le kit complet du retraitant pourrait se composer ainsi :

- un coupe-vent, un parapluie et une paire de chaussures à l'épreuve de l'eau en cas de pluie.
- des vêtements confortables et légers, des chaussures faciles à mettre et à retirer.
- Une radio FM avec suffisamment de piles adaptées (nécessaire aussi pour les anglophones car certaines sessions de la retraite seront guidées en français).
- Un réveil-matin.
- Une lampe de poche
- Un petit coussin de méditation
- Un châle ou une couverture pour les sessions du petit-matin ou du soir

Nous prévoyons bien sûr un grand nombre de matelas et coussins de méditation pour votre confort pendant les sessions, mais certains jours comme les jours d'initiation nous serons très nombreux, alors s'il vous plaît, si vous venez en voiture et si vous avez de la place, apportez votre propre coussin, tapis...

La boutique

La boutique de l'Institut sera ouverte tous les jours pendant la retraite. Vous pourrez y trouver de l'artisanat, des livres, des disques, des coussins ou des tapis de méditation, brocards, objets rituels, vêtements, cartes postales...

Les salles de méditation

Pour les sessions de la retraite, un chapiteau qui pourra accueillir jusqu'à cinq cents personnes sera dressé sur la grande esplanade face au stoupa.

Seront disponibles également le petit-temple du deuxième étage et le grand temple du rez-de-chaussée.

Le stoupa

Le stoupa kadampa de l'Institut est un des plus grands d'Europe. Il a été érigé en 1992 à la mémoire de Lama Yéshé, le fondateur de l'Institut. Il sera possible d'y faire chaque jour des offrandes de bols d'eau et de bougies certainement encadrées par le vénérable Charles.

Le karma yoga

Durant la retraite vipassana que nous organisons chaque année, nous avons établi une liste de tâches quotidiennes utiles à l'entretien de l'Institut. Pendant ces retraites, nous demandons à chaque retraitant d'expérimenter " la méditation en action " pendant 20 à 30 minutes par jour.

En plus des bénéfices personnels et de l'accumulation de mérites retirés par cette pratique, ce travail accompli par chacun permet aux bénévoles de l'Institut de participer aux retraites. Nous avons donc décidé pendant cette retraite de Mani de vous présenter cette liste de petites tâches à accomplir chaque jour et participer ainsi, ensemble à l'harmonie du lieu. Une demi-heure par jour ou tous les deux jours, pendant une semaine ou un mois, nous pourrions le décider ensemble sur place ou à l'avance si vous exprimez ce désir.

Les animaux

Il ne sera pas possible de vous accueillir avec vos animaux familiers (chien, chat, lapin, serpent ou autre...). Plusieurs chats ont trouvé refuge sur le site de l'Institut, des lapins, quelques chiens de passage et aussi nos deux paons, tous vont voir leur rythme de vie un peu bouleversé.

Merci par avance de ne pas laisser les enfants s'approcher d'eux pour éviter de possibles accidents.

Les enfants

Pour ceux d'entre vous qui viennent avec leurs jeunes enfants, nous pensons qu'il serait judicieux de vous mettre en contact les uns avec les autres (par notre intermédiaire, ce sera très simple sur votre simple demande). En effet, nous louons des gîtes très confortables proches de l'Institut (cinq minutes en voiture ou vingt minutes à pied) à des prix très raisonnables qui pourraient garantir une atmosphère sécurisante à vos petits. Il sera sûrement possible de trouver des baby-sitters françaises mais il peut être envisagé aussi de venir avec quelqu'un de votre connaissance et qui parle la langue de vos enfants. Nous pensons que pour préserver l'atmosphère de la retraite, il vaudrait mieux que les jeunes enfants ne résident pas en permanence sur le site. C'est une longue période, il y aura beaucoup de monde et nous serons sûrement plus attentifs à ces petits quand ils nous rendront visite régulièrement que s'ils vivent avec nous au quotidien. Cette réflexion reste ouverte et nous comptons sur vous, parents, pour nous aider à trouver la meilleure solution pour tous.

Maladie ou handicap

Si vous souffrez d'une maladie chronique qui peut se déclarer à l'improviste, si vous avez un traitement médical lourd, si vous avez des contraintes dues à un handicap, merci de nous le signaler à l'avance afin de pouvoir gérer au mieux la situation en cas de crise.

L'eau

Pour ceux qui seront hébergés à l'Institut, la priorité sera la vigilance sur notre consommation quotidienne d'eau. Nous sommes rarement plus d'une centaine à passer la journée sur le site, alors si nous multiplions ce chiffre par deux ou trois, nous devons nous adapter. Les douches devront être courtes, les chasses d'eau devront être utilisées de façon raisonnable, et les gestes quotidiens comme se laver les dents ou les mains devront être accomplis avec cette conscience.