



***Retraite en ville avec Nalandabodhi Montréal  
Quelle belle opportunité !!***

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour participer à une retraite de quelques jours.

Cette retraite en ville permet de se donner un temps d'arrêt pour se familiariser avec la méditation ou pour approfondir notre démarche.

**Endroit** : au Centre de Méditation Nalandabodhi, 7372 St-Hubert, coin de Castelnau.

**Durée de la retraite** : les 27, 28, 29 et 30 décembre 2020.

**Horaire** : 9h30h à 16h30 et les détails sont à l'endos

**Coûts** : 10\$ pour un membre Nb et 15\$ pour une personne non-membre par jour.

**Repas** : peuvent se prendre sur place, il y a un frigo, micro-ondes, vaisselle, etc....

Une instructrice de pratique pour la méditation (IP) sera sur place tout au long de ces 4 jours, et elle pourra répondre à vos questions concernant votre posture ou votre méditation.

Pour les personnes qui suivent le programme de pratique ou pour approfondir une démarche déjà entreprise, voilà un bon moment pour s'arrêter et profiter de ces journées.

Au plaisir de vous rencontrer.

Louise Leboeuf  
Coordonnatrice de la pratique  
Instructrice de pratique  
[pratique.mtl@nalandabodhi.ca](mailto:pratique.mtl@nalandabodhi.ca)  
438-386-1621 (répondeur)

2020	ACTIVITÉS	PRATIQUE	DURÉE
<b><u>RETRAITE EN VILLE</u></b>	<b><u>27, 28, 29 et 30 décembre 2020</u></b>		
9h30		Chants d'ouverture Shamatha ou méditation du calme mental	5 min (chants) 25 min (shamatha)
10 h 00		Shamatha et méditation guidée (4 rappels)	45 min
10 h 45	Pause		15 min
11 h 00		Shamatha et visualisation avec explications si besoin	60 min
12 h 00	diner		60 min
13 h 00	DVD	Les quatre dharmas de Gampopa, 5 causeries de Dzogchen Ponlop Rinpoché données au Texas en 2013.	90 min
14 h 30	Pause		15 min
14 h 45		Shamatha et contemplation sur l'enseignement reçu.	60 min
15 h 45		Shamatha	30 min
16 h 15		Récitation prière d'aspiration royale et Chants de fermeture	15 min
16 h 30	Fin de la journée		

Chants d'ouverture : Le refuge en sanskrit, les 4 dharmas de Gampopa, Supplique à Padmakara en sept vers, Supplique aux Takpo Kagyus ou Le Sutra du cœur de la connaissance transcendante, Aspiration de bodhichitta et Prière d'Aspiration au Mahamudra, le sens définitif.

Shamatha : calme mental ou méditation en alternance avec de la méditation marchée ou des étirements (au choix) à chaque 25 minutes

Visualisation : Chenrezi, Vajrasattva, Guru Rinpoché, ou contemplations (contempler un texte).

DVD : Precious Garland of the Four Dharmas of Gampopa, enseignements donnés par Dzogchen Ponlop Rinpoché lors de la 20<sup>e</sup> retraite Treasury of Knowledge, à San Antonio au Texas en 2013. Une traduction française des causeries sera disponible afin de mieux comprendre ces enseignements.

Chants et dédicaces : Prière d'aspiration royale, Suppliques de longévité, Dédicaces des mérites, Aspiration pour le monde, Aspiration pour Nalanda.

## **Recommandations pour bénéficiaire pleinement de la retraite**

L'umdzé attiré vous accueillera et échangera avec vous, mais dès le premier coup de gong, nous recommanderons de garder le silence (sauf au dîner) afin de rester centré, pour rentrer en contact avec soi, pour développer notre vigilance et notre présence à l'instant présent.

Nous vous demandons de respecter l'horaire, d'arriver un peu avant l'heure afin d'être prêt quand le premier coup de gong retentit.

Il est important de vous retirer si la fatigue est trop grande et d'aller dans le petit salon ou près de la cuisine pour vous reposer. Il est important de respecter notre propre capacité à méditer et il vaut mieux nous retirer pour revenir plus tard pour la prochaine activité. La méditation reste un plaisir, non une obligation ou une performance.

Nous tentons d'offrir une température agréable pour méditer, mais pour votre confort, il vaut mieux prévenir en apportant un châle pour vous couvrir, nous avons des pantoufles à l'entrée si vous avez froid aux pieds.

Si être assis sur un zafu devient inconfortable, il est important de respecter votre corps et de continuer à méditer sur une chaise, quitte à revenir plus tard sur votre coussin. Et pour votre confort, vous pouvez apporter votre coussin de méditation ou tout objet qui peut vous être nécessaire pour votre pratique. Sinon, nous pourrions vous accommoder.

Pour les repas, vous pouvez apporter votre lunch. Il y a un réfrigérateur et un four à micro-ondes à notre portée, nous avons tout ce qu'il faut pour se faire une tisane, un thé ou du café. Ou si vous préférez, il y a quelques restos autour du centre, c'est selon votre choix. Le repas reste un beau moment pour nous rencontrer et pour partager.

Vous pourrez venir le nombre de jours désirés, selon vos disponibilités. Offrez-vous ce temps d'arrêt, c'est un beau cadeau à se faire pendant le Temps des Fêtes.

Vous êtes tous/toutes les bienvenus/bienvenues.

Louise Leboeuf, coordonnatrice de la pratique  
438-386-1621 (répondeur)  
pratique.mtl@nalandabodhi.ca  
[www.montreal.nalandabodhi.ca](http://www.montreal.nalandabodhi.ca)