

Rien ne manque

Assouplir le besoin de s'améliorer

avec **Flint Sparks**
Prêtre zen & psychologue

Retraite méditative à Chemin-Dessus (Vs)
du 19 au 23 octobre 2011



Les quatre principes de la pratique
du Zendo Appamada

*"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"*

Nous avons tendance à penser que nous sommes un problème à régler.

Consciemment, ou inconsciemment, nous avons cette sensation inconfortable que quelque chose manque. Quelque chose n'est pas tout à fait juste.

D'un point de vue psychologique, nous pensons que le problème vient de notre conditionnement. Si seulement nous pouvions identifier et travailler sur ce conditionnement, alors nous pourrions peut-être ressentir un soulagement face à notre identité instable et établir un sens de soi robuste et sain.

D'un point de vue spirituel, nous espérons soit nous concilier un système de croyance sur lequel nous appuyer pour toujours, soit nous dédier à des pratiques qui mettront éventuellement fin à notre souffrance et assouviront éventuellement cette sensation existentielle de manque. Le résultat étant que soit nous travaillons indéfiniment à notre amélioration psychologique, soit nous devenons de perpétuels "quêteurs" spirituels à la recherche du nirvana.

Ces deux chemins de salut sont viciés parce qu'aucun n'atteint la part d'ombre de cette sensation de manque envahissante. Notre peur la plus profonde n'est ni la peur de n'être pas assez bon, ni la peur de notre mort éventuelle. La peur à laquelle nous voulons le moins faire face est que le sens de soi sur lequel s'appuie notre identité, n'a en vérité, ni fondement ni substance.

Rien ne manque. Nous sommes toujours parfaitement nous-même. Notre sens de soi, ce à quoi nous nous accrochons le plus, ne mérite pas notre foi et notre confiance. Nous nous accrochons à notre conditionnement et abandonnons notre Vraie Nature.

Ce séminaire sera à la fois un atelier expérientiel et une retraite de méditation. Nous utiliserons des pratiques de pleine conscience et d'étude de soi assistée pour nous aider à identifier les moyens par lesquels nous nous défendons habituellement contre cette sensation de manque. Nous explorerons comment nous organisons notre expérience pour faire avec notre vulnérabilité, et comment nous construisons et nous attachons à l'idée du soi comme une défense contre la peur du non-fondement. En nous inspirant des enseignements du Bouddha, de la psychothérapie contemporaine et des pratiques de pleine conscience, nous travaillerons ensemble pour adoucir notre apparent besoin d'améliorer le soi et nous nous ouvrirons à la possibilité de l'acceptation profonde.

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 19 octobre avant 17 heures.

La retraite débutera avec le repas du soir le 19 octobre et prendra fin le dimanche 23 à 16 h. environ.

Délai d'inscription et de versement:

31 juillet 2011

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 2011".

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