

Ekayana Institut - Centre de retraite - Grüner Baum (L'Arbre Vert)

Pour un bouddhisme contemporain

L'institut Ekayana est dirigé par un groupe de pratiquants qui vivent et travaillent ensemble. Notre inspiration provient de toutes les traditions bouddhistes, y compris Vipassana et Zen, mais principalement des écoles Kagyu et Nyingma du bouddhisme tibétain avec leurs enseignements sur le Mahāmoudrā et le Dzogchen. Une équipe multilingue et francophone.



M'offrir une pause – sans responsabilités, hors ligne, téléphone éteint – fait partie des cadeaux les plus précieux que je puisse me faire. Imaginez un peu : jour après jour, semaine après semaine, sortir du quotidien et au fond ne rien faire, être seulement conscient de ce qui est – maintenant, toujours maintenant.

En retraite, je me redécouvre, libéré de mes rôles et obligations habituels. C'est un temps totalement libre. Le corps et l'esprit peuvent se détendre, le cœur s'ouvre. Je deviens plus sensible, les mécanismes de contrôle habituels se relâchent et j'expérimente, simplement, d'être. Ouvert, naturel — et connecté.



Avec le temps, l'esprit devient clair et je commence à voir mes conditionnements ainsi que ma nature fondamentale et détendue. Je vois où j'ai le choix : m'accrocher à mes vieux schémas ou entrer dans le présent spontané. Je commence à pratiquer la voie de la conscience ouverte et aimante.

Une retraite – libre de la plupart des préoccupations du monde – est le cadre idéal pour développer une connexion plus profonde avec nous-mêmes, les autres, le corps et la nature. Une présence plus profonde mène à des prises de conscience libératrices, alimentées par le précieux nectar des enseignements et instructions pratiques.

Retraites guidées :

Ekayana propose toute l'année des retraites individuelles accompagnées. Le centre « Grüner Baum » dispose de 27 chambres à cet effet. En principe, pour participer à une retraite, il faut avoir une certaine expérience de la méditation, une pratique régulière et une bonne stabilité émotionnelle. Tous les pratiquants qui remplissent ces conditions sont les bienvenus.



Pour en savoir plus, allez sur YouTube <https://ekayana-institut.de/fr/retraite/> Pour la version française activez les sous-titres (*cliquer en bas à droite sur "YouTube" une fois démarrée, puis dans la nouvelle fenêtre/onglet lire la vidéo en cliquant sur l'option "sous-titres" en bas à droite de la vidéo*).

Contact :

Grüner Baum, Ekayana-Retreat Haus
Raitenbucher Str. 17
D-79853 Lenzkirch-Raitenbuch
Allemagne (Forêt-Noire)

Site : <https://ekayana-institut.de/fr/>

Email : info@ekayana-institut.de

Réservation retraite : retreat@ekayana-institut.de