



DHAMMAPALA

MONASTÈRE BOUDDHISTE



2012

DHAMMAPALA, AM WALDRAND, CH-3718 KANDERSTEG, SUISSE

Visiteurs du monastère

www.dhammadapala.ch
info@dhammadapala.ch

Vous êtes les bienvenus au monastère Dhammadapala pour participer aux activités journalières pendant la plus grande partie de l'année. Durant les mois de janvier, février et mars, Dhammadapala est fermé au public. Il est demandé aux visiteurs et visiteuses de commencer par un week-end de méditation.

L'accueil des visiteurs et visiteuses se fait uniquement sur réservation et en dehors des retraites de méditation. Les visiteurs et visiteuses sont invités à suivre l'horaire quotidien du monastère (ou celui de la retraite) et à observer les huit préceptes monastiques. Ils sont priés d'arriver le lundi ou le vendredi et de rester au moins trois jours.



Tel. +41 (0)33 675 21 00 Fax +41 (0)33 675 22 41

A l'exception des mois de janvier et février, Sabrina répond au téléphone du mercredi au samedi inclus, de 9h à 11h.

En dehors de ces horaires, merci d'envoyer un courriel à: info@dhammadapala.ch

Horaire	05:30	Méditation de groupe	08:45	Période de travail
	06:30	Ménage	11:15	Repas
	07:00	Petit-déjeuner	17:00	Thé
	08:15	Réunion avec le moine responsable	19:30	Méditation de groupe

Tous les soirs à 19h30 vous pouvez participer à une récitation chantée et pratiquer la méditation. Le samedi soir, la méditation commence déjà à 19h et est suivie d'un exposé sur le Dhamma ou d'un échange sur le Dhamma avec les participants.

La communauté monastique de Dhammadapala fonctionne sur la base de dons et dépend donc exclusivement de votre générosité pour son existence. Les dons peuvent être faits directement au monastère ou versés sur le compte suivant:

En Suisse: Spar + Leihkasse, 3714 Frutigen, 30-38188-9
Rubrique: Verein Dhammadapala, IBAN CH65 0878 4016 2208 3700 7

En Allemagne: Deutsche Bank Lörrach,
Rubrique: Verein Dhammadapala, Kt.-Nr. 065 377 4; BLZ 683 700 34

par virement électronique (ou virement d'un autre pays) au compte de la Deutsche Bank Lörrach: IBAN DE27 6837 0034 0065 3774 00 BIC/SWIFT DEUTDE6F683

Editorial

Réflexions depuis notre vallée

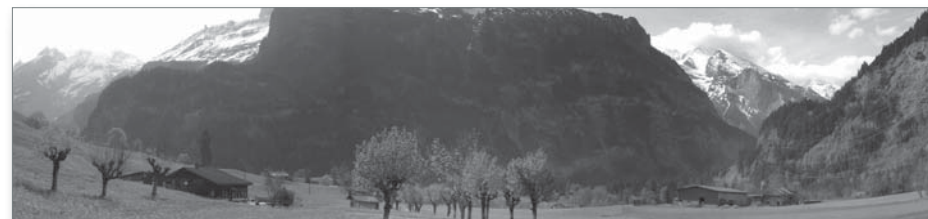


Il y a des phénomènes naturels comme, par exemple, la fraîcheur d'un ruisseau de montagne, qui ont un effet difficile à décrire sur le corps et l'esprit humains. Personnellement, j'ai grand plaisir à franchir la porte du monastère, par un clair matin d'automne, pour observer la lente évolution du paysage qui m'entoure. Du fait de la fraîcheur matinale typique des montagnes, tous les sens s'éveillent aussitôt et sont très présents pour capter les moindres changements dans la lumière du matin et le frais parfum d'innocence du jour nouveau.

Le silence, presque étouffé pendant la première méditation marchée de la journée, est tellement envahissant et frappant que je me sens invité à écouter encore plus profondément et à ressentir avec encore plus d'acuité. Avant que la journée n'atteigne pleinement son mode actif, une quiétude bénéfique flotte

dans l'air – et aussi en moi. Ce silence n'est pas une totale absence de sons. On entend, dans le lointain, le flot constant de la cascade et le grondement des trains qui traversent la vallée, mais cela n'altère en rien l'impression de calme ni l'écoute paisible. C'est un calme qui a toujours été là et qui est aisément accessible dès que j'en prends conscience. Ce qui vient à l'esprit, c'est le regret que, dans notre monde actuel, le calme soit perdu. Mais le silence ou le calme peut-il réellement se perdre? Où pourrait-il aller? N'est-ce pas plutôt nous qui ne sommes pas présents au calme?

Dans notre vallée entourée de hautes montagnes, il faut généralement un



long moment avant que la lumière du jour ne se répande pleinement et fasse ainsi s'évanouir en moi ce mystérieux sentiment indéfinissable qui a tendance à revenir le soir, au crépuscule. Même par une journée vraiment belle, la force rayonnante du soleil demeure terriblement longtemps cachée derrière les durs contours des géants rocheux, à l'est du monastère. C'est pourquoi les fins nuages de brume qui s'élèvent du lit de la rivière peuvent vivre plus longtemps et même s'étaler sur les champs et les collines, avant de capituler sous les premiers rayons du soleil. En tant qu'observateur tranquille, je constate souvent mon envie d'accélérer le processus, surtout quand le corps a besoin d'un peu plus de chaleur. Mais, dans la nature, tout suit son propre rythme et l'impatience humaine semble tout à fait absurde et irrationnelle face à cette évidence. Pourtant, si je réussis à démasquer les interventions de mon esprit et résiste à l'impulsion de les suivre en restant, au contraire, pleinement présent à ce qui est, le spectacle de la nature peut se dérouler selon ses propres lois. Quant à moi, participant silencieux, il ne me reste plus qu'à abandonner toutes les impressions sensorielles et les pensées, sans rien saisir, sans rien rejeter. Une forme complètement naturelle de contemplation se cristallise là où aucun



effort n'est fait pour manipuler ou étouffer impressions et conscience.

Permettre à tous les phénomènes du cœur et de l'esprit d'être ce qu'ils sont, offre un accès important à la méditation formelle et, au-delà, une base indispensable au développement intérieur. Si l'on passe à côté, tous les développements futurs subiront les conséquences de cette omission. Nos expériences dans la vie sont continuellement influencées par l'espoir, l'inquiétude, le jugement et même la condamnation. Notre vision des choses est bloquée par la façon dont notre vie intérieure nous affecte. Nous ne voyons pas et ne connaissons pas la réalité basée sur ses formes naturelles de manifestation ; nous préférons la recouvrir immédiatement de nos préférences et de nos aversions. Nous allons au-devant de ce qui est sur la base de perceptions déformées, lesquelles sont déterminées par de forts mentaux.

La plupart des gens commencent à pratiquer la méditation en suivant des instructions qui consistent à se focaliser sur un certain objet de méditation – la respiration ou le corps, des images visualisées ou un mantra – de façon à obtenir un certain état d'esprit. Ceci est approprié jusqu'à un certain point, en particulier si on concentre l'esprit sur un domaine particulier pour ensuite utiliser la force et la concentration ainsi acquises. Mais la méditation axée sur un objet n'est pas une fin en soi, c'est seulement un moyen.

Si nous sommes obnubilés par des techniques de méditation – y compris l'observation des objets mentaux qui peuvent apparaître pendant la méditation – nous pouvons aisément ne pas voir que tout état est, de par sa nature même, conditionné, limité et inconstant. Fascinés par nos états mentaux, nous ne voyons pas qu'ils nous créent encore plus de dépendance et de besoins. Comment serait-ce si, pour changer, nous relâchions cette saisie de notre attention sur le monde des objets? Si nous pouvions nous défaire de cette habitude de l'esprit de s'appuyer sur des objets extérieurs et de se laisser complètement absorber par eux en se contractant dessus, pour nous relier plutôt à nous-mêmes dans une attitude de spacieuse ouverture intérieure? Qu'arriverait-il

aux conséquences normales du rétrécissement de l'attention – perceptions déformées, interprétations habituelles, jugements de valeur portés sur notre vécu et l'inévitable souffrance qu'ils entraînent? Pourrions-nous peut-être, avec toute notre attention et notre sollicitude, nous détendre dans une forme plus circonspecte de présence – semblable à l'observation des phénomènes naturels dans une vallée alpine – qui permettrait de mettre fin au rétrécissement compulsif de notre attention autour d'objets? Serait-ce à ce niveau-là, quand ces conditions sont pleinement présentes, que la vigilance, le calme et la tranquillité peuvent se révéler? Ou bien manquerait-il encore quelque chose? Et s'il manque encore une chose, que serait-elle et quelles qualités aurait-elle?

Sommes-nous capables de nous laisser pénétrer par de telles questions et, plus important encore, pouvons-nous vraiment les vivre et les approfondir, au lieu de prétendre que nous savons parce que nous savons tout sur le plan théorique? Ou peut-être nous appuyons-nous seulement sur le vague espoir qu'à force de diriger notre attention sur une certaine forme de méditation, nous obtiendrons un jour les résultats escomptés? Plus fondamentalement, pouvons-nous admettre qu'en réalité nous ne savons encore rien vraiment

mais que nous pouvons nous ouvrir à chaque nouvel instant avec toute notre vulnérabilité et notre insécurité face à l'incertitude de notre propre existence? Sommes-nous capables de le supporter?

Et où tout cela nous mène-t-il si ce n'est pas uniquement basé sur une endurance tendue, mais plutôt sur une équanimité patiente qui repose dans le calme, la clarté et la présence de notre propre attention? Les choses matérielles, les sensations, les souvenirs, l'activité mentale et les impressions sensorielles apparaissent de manière complètement naturelle et disparaissent de même, si nous les laissons faire. Ce ne sont que des phénomènes naturels qui sont impermanents, inconstants et ne peuvent appartenir à personne.

Y a-t-il quoi que ce soit, dans tout cela, qui ne cesse pas? Y a-t-il quoi que ce soit qui soit vraiment constant? Vénérable Ajahn Chah devenait parfois féroce quand on lui posait de telles questions : « Il n'y a rien et nous

n'appelons même pas ça 'rien' – voilà tout. Finissez-en avec tout cela. Cessez de rechercher et de désirer obtenir! » Par contre, il soulignait que, pour fonctionner correctement dans la réalité conventionnelle, nous devons nous appuyer sur des concepts pour communiquer. Mais si nous avons assez pratiqué pour ne plus nous saisir des apparences, si nous sommes parfaitement convaincus que tout est incertain, que rien n'est sûr, nous pourrions dire que nous avons atteint « l'esprit originel ». Là, toute saisie et toute manipulation prennent fin parce que « l'esprit originel », ou véritable cœur, ne cesse pas. Il sait que tout cesse mais « ce qui sait » ne cesse pas. Si nous sommes allés assez loin dans notre investigation de tous les phénomènes et de toutes les expériences pour les voir de cette manière-là, tels qu'ils sont selon leur nature, le cœur lâche de lui-même tout ce qui a causé tant de difficultés et de problèmes dans le passé.

Ajahn Khemasiri



Le monastère Dhammapala



Actualités du monastère de Dhammapala

Au cours de l'année 2011, nous n'avons pas vraiment réalisé quoi que ce soit de visible dans notre monastère sur le plan matériel. D'ordinaire, nous présentons un bref résumé de toutes les rénovations et grandes réparations qui ont été faites à l'intérieur du monastère au cours de l'année passée mais, cette année, il n'y a rien à déclarer!

Ceci s'explique, d'une part, du fait qu'en 2011 notre communauté a été plus réduite qu'elle ne l'avait été depuis longtemps (nous sommes trois, en moyenne, depuis avril dernier) et, d'autre part, tout simplement parce que rien n'a attiré notre attention en termes de travaux. Le mot d'ordre de l'année était donc évident : ne faire que le nécessaire pour ce qui concerne réparations et maintenance et, pour le reste, apprécier la vie comme il se doit à la lisière d'une forêt et au pied d'une montagne appelée « First » (premièrement).

Après le départ du Samanera Suññato et d'Anagarika Jivan, vers la

fin du mois de mars, nous avons eu la chance d'être soutenus par quatre autres moines d'Angleterre. En avril, le Suédois Anagarika Seth est venu passer trois mois avec nous et, juste avant le début de la « saison des pluies », en juillet, l'Autrichien Samanera Moneyyo nous a rejoints pour ces trois mois. Après la « saison des pluies », en octobre, le Hongrois Anagarika Laszlo est devenu membre temporaire de la communauté jusqu'à la fin de l'année. Enfin, Anagarika Olli, de Finlande, est venu nous rejoindre pour passer avec nous la retraite d'hiver. Les moines de la communauté de Dhammapala apprécient énormément ces gestes de soutien de la part de nos monastères affiliés en Angleterre.

Autour du mois de mai, nous avons reçu des visiteurs venus d'un coin tout à fait différent de l'univers bouddhiste : trois bhikkhuni (nonnes bouddhistes ayant pris tous leurs vœux) ont passé presque un mois parmi nous. L'une d'elles, Bhikkhuni Visuddhi, est



Bhikkhuni Jian Yun



Groupes des samanas pendant le Vésak

une vieille amie à nous depuis l'époque où elle était encore laïque. Elle passe généralement la saison froide de l'année au Sri Lanka sous la direction du Vénérable Pemasiri. Quand le printemps et l'été reviennent en Europe, elle s'occupe d'un petit centre bouddhiste dans son pays, la république Tchèque. Quant à Bhikkhuni Dhammacari, elle est originaire de



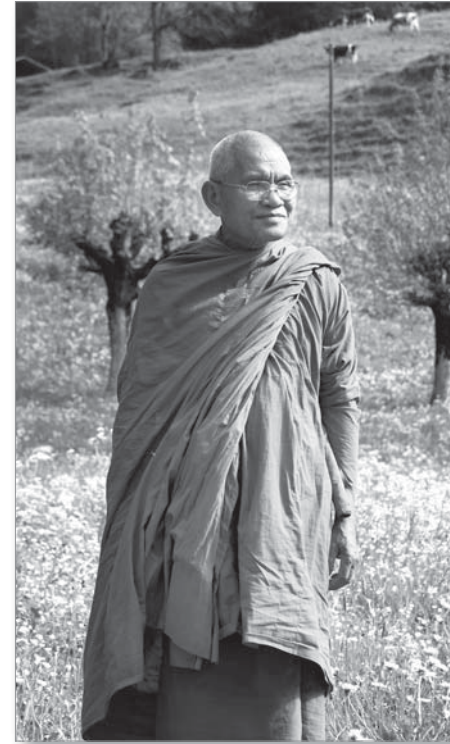
Bhikkuni Visuddhi

Singapour et vit au Sri Lanka en tant que nonne Mahayana depuis huit ans, passant le plus clair de son temps à étudier le pâli et le Canon Pâli. Elle est également très engagée

dans le centre de formation Sakyadhita où elle s'occupe de l'éducation et de

la formation des jeunes nonnes. Il faut savoir qu'il y a, à présent, environ mille bhikkhuni au Sri Lanka (la plupart encore en formation), ce qui représente une paisible petite révolution dans le monde theravadin. La troisième nonne, Bhikkhuni Jian Yun, arrivait directement de Taiwan où elle a été ordonnée au Temple Luminary, comme ses deux amies. Elle a d'abord été formée à Taiwan puis a pratiqué pendant douze ans sous la direction du Vénérable Pa Auk Sayadaw en Birmanie, avant de retourner dans son pays.

Par une heureuse coïncidence, en mai, notre monastère a également reçu la visite d'un grand groupe de moines venus de Thaïlande. Ce fut un grand privilège d'accueillir, à la tête de ce groupe, Luang Por Liam, successeur



Luang Por Liam

d'Ajahn Chah à Wat Nong Pah Pong. Il était accompagné de Luang Por Anekh de Wat Sai Ngam, d'Ajahn Jundee de Chonburi, d'Ajahn Kevali, le moine allemand abbé du monastère international Wat Pah Nanachat, des ajahns thaïlandais Ajahn Moshe et Ajahn Juntee et du suisse romand Tan Asoko. C'est ainsi qu'autour de la période du Vésak, Dhammapala était non seulement rempli de samana (moines et nonnes bouddhistes) mais sevait également de terrain de rencontre entre membres du bouddhisme des traditions du nord et du sud. En outre,

les moines et nonnes asiatiques eurent le grand plaisir de visiter l'une des premières fromageries des Alpes, juste au-dessus du lac de Thun. Ce sont eux qui avaient exprimé le désir d'y aller et ce fut, effectivement, un événement très spécial pour eux. Nos amis thaïlandais nous ont quittés précisément le jour du 20ème anniversaire de l'implantation de Dhammapala à Kandersteg, le 18 mai. Ils allaient rendre visite à d'autres communautés monastiques pendant leur tournée de bienveillance en Europe.

Le mois qui précède l'entrée dans le Vassa (la retraite traditionnelle de la saison des pluies) est souvent le moment que de nombreux religieux choisissent pour prendre la route. C'est ce qui s'est passé encore cette année : en juin, nous avons reçu la visite de deux nonnes suisses – la Vénérable Arya Nani et Sœur Khema –, notre ami de Hambourg, Ajahn Abhinando, et le moine thaïlandais, Ajahn Thanissaro. Également en juin, notre fidèle supporter thaïlandaise, Yom Vandee, a organisé une nouvelle cérémonie d'offrandes (phapha) qui a réuni un grand nombre d'amis, essentiellement des Thaïlandais. De fait, nous étions si nombreux que la réunion a



Ajahn Abhinando

été transformée en « cérémonie de plein air » sur la pelouse devant le monastère, juste en face de la nouvelle statue du Bouddha dans le jardin. Et tout comme l'année dernière, les dieux de la météo nous ont été particulièrement favorables : ciel clair et soleil lumineux.

En juillet, Samanera Moneyyo et moi-même avons eu la chance de pouvoir féliciter Luang Por Sumedho à l'occasion de son 77ème anniversaire. Ce fut une surprise car nous n'avons pas eu besoin, pour cela, de nous envoler vers la Thaïlande mais simplement de rouler vers le sud des Alpes. En effet, Luang Por Sumedho avait été invité à passer un mois de retraite à la montagne, dans un chalet isolé au bout de la vallée de Lys, proche de la célèbre Vallée d'Aoste. Le matin de l'anniversaire, les proches disciples de la région offrirent officiellement le chalet au Sangha. C'est grâce aux bien-faisantes activités d'Ajahn Sumedho en Europe au cours des trente dernières années que désormais tout le Sangha pourra utiliser ce chalet comme refuge spirituel, en été comme en hiver.

Un peu plus tôt, début juillet, une



Groupe d'Italie qui a offert le chalet de la retraite

nouvelle ère de cérémonies d'entrée de nouveaux bhikkhu dans le sangha monastique a commencé au monastère Cittaviveka, dans le sud de l'Angleterre. Au cours des trente dernières années, c'est Ajahn Sumedho qui jouait le rôle de « précepteur » dans ces cérémonies.



Luang Por Anekh et Luang Por Liam

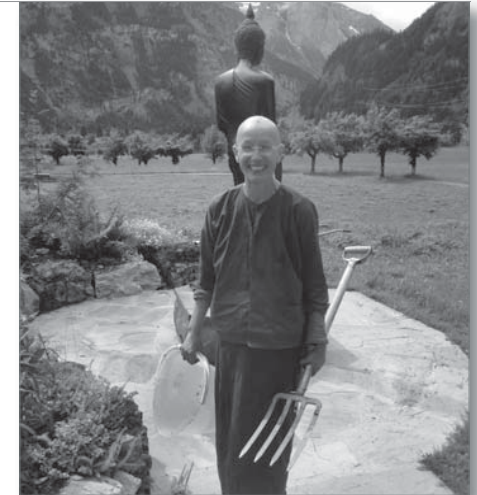
Quelques jours plus tôt, Ajahn Amaro, son successeur à la tête du monastère Amaravati, avait été autorisé par le sangha thaïlandais à endosser ce rôle à son tour. Lors de cette première cérémonie, Ajahn Amaro et le Sangha rassemblé eurent le plaisir d'accueillir cinq nouveaux membres dans la communauté des moines. En outre, Ajahn Chandapalo, le plus ancien moine du monastère Santacittarama en Italie, a également reçu l'autorisation officielle de diriger de telles cérémonies d'entrée dans le Sangha, en Europe.

Au mois d'août, notre secrétaire de longue date, Margrit Gertsch, nous a fait ses adieux. Après neuf ans de loyaux services au bureau du



Margrit et Sabrina

monastère, elle a décidé de se lancer dans une nouvelle phase de sa vie, tout à fait différente. Le 24 août, jour de son départ, la communauté a organisé pour elle une petite cérémonie de départ bien méritée. Après avoir renouvelé sa prise de refuge et des cinq préceptes, Margrit s'est sentie assez prête pour oser entreprendre le voyage jusqu'à Détroit, aux USA, pour y partager la vie de son ami américain, Eric. La personne qui a succédé à Margrit, au bureau du monastère, est



Siladhara Nonne Ajahn Kovida

Sabrina Müller. Elle a été formée pendant un mois par Margrit avant son départ et elle était si bien préparée que, depuis son premier jour toute seule, toutes les tâches administratives ont été évitées aux moines. Sabrina a pris en charge ses différentes obligations avec une grande compétence.

Comme 2011 était déjà la deuxième année avec un seul moine enseignant à Dhammapala, nous n'avons pas jugé nécessaire de changer notre offrande



Entrée du monastère

au réseau d'amis et de visit-eurs. Nous avons maintenu le rythme d'une retraite mensuelle pendant les neuf mois de l'année où le monastère est ouvert aux visiteurs. A part cela, nous avons beaucoup apprécié l'aide d'Ajahn Tiradhammo qui, dans le contexte de sa visite annuelle à Dhammapala, a offert un week-end de retraite en thaï au mois de mars, ainsi que la participation des nonnes Siladhara, Ajahn Kovida et Ajahn Metta, qui ont animé une retraite de cinq jours en anglais ainsi qu'un week-end de méditation en allemand. En ce qui me concerne, j'ai enseigné une fois par mois dans l'un des groupes de méditation de Genève, Lausanne, Berne et Zurich. L'intérêt local pour notre monastère s'est développé grâce à des visites de groupes de l'Université Ouverte de Thun, Munsingen, Spitz et Frutigen. Il est rare, en Suisse, que des personnes des villages environnants passent au monastère. Mais la considération exprimée par le biais de ces organisations locales a montré que, dans notre voisinage, il existe un réel intérêt pour l'approche bouddhiste



Sukie et Candima

de la vie et, en particulier, pour la méditation.

Au milieu de toutes les différentes activités dans ce cadre monastique relativement restreint, il y eut finalement assez d'occasions pour que les moines fassent des retraites personnelles, aussi bien au monastère que dans d'autres lieux. En plus des trois mois de retraite d'hiver et des quatre « semaines tranquilles » que nous maintenons chaque année, j'ai reçu



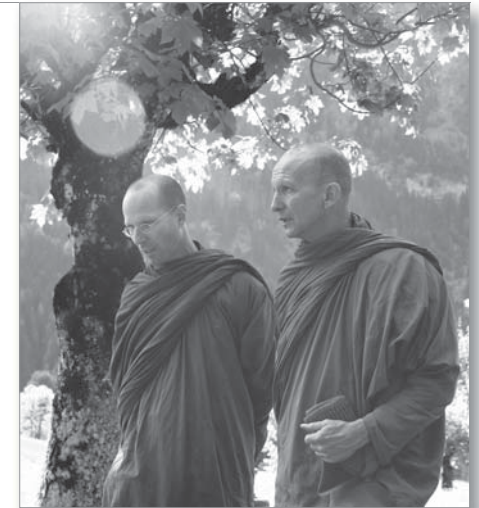
Tan Nandiyo

une invitation, au printemps, à participer à une longue marche en Ecosse. Il s'agissait, plus précisément, de la route du pèlerinage de St Cuthbert dans la région vallonnée des Borders (frontière entre l'Ecosse et l'Angleterre). J'ai suivi cette route en partie avec Ajahn Puñño et en partie seul. Nous avons été merveilleusement soutenus dans ce projet par nos amis écossais, Sukie et Candima, ainsi que par notre ami hollandais Theo, que j'avais connus lors de mon séjour au monastère Ratanagiri, dans la région du Northumberland, au début des années 1990.

Dans mon agenda, il y avait encore deux autres visites prévues en

Angleterre : la réunion bi-annuelle des Anciens, à Amaravati et à Chithurst. Ces réunions sont toujours l'occasion de se nourrir de l'esprit du Sangha. Tan Nandiyo était porté par une même motivation quand il a accepté l'invitation du monastère allemand Muttodaya pour développer des liens d'amitié et célébrer la cérémonie de Patimokkha avec des moines germanophones de Muttodaya et du Metta Vihara.

A l'occasion de notre cérémonie de Kathina 2011, nous avons été heureux de recevoir, en tant qu'invités d'honneur, Ajahn Sukhacitto (qui a vécu à Dhammapala de 2001 à 2007) et Bhikkhu Piyadhammo qui vient de retourner dans sa ville d'origine, Berlin, après des années d'absence à voyager dans différents lieux du monde bouddhiste. Il s'apprête actuellement à créer un petit Vihara et un centre bouddhiste au cœur de Berlin appelé Wat Sacca (le monastère de la vérité). Nous fûmes également ravis d'accueillir à notre cérémonie le moine cambodgien, Vénérable



Ajahn Kevali et Ajahn Khemasiri

Dhammasiri, venu d'un petit Vihara de Zurich ; le moine thaïlandais Ajahn Thanissaro qui a passé le Vassa 2011 à Sarnen, au centre de la Suisse et qui a accepté de donner l'enseignement officiel sur le Dhamma ce jour-là ; et enfin la nonne malaisienne Yasavati, venue de Francfort en Allemagne.

Cette année, deux raisons ont failli me faire manquer cet événement important du calendrier bouddhiste. Tout d'abord, début octobre, notre



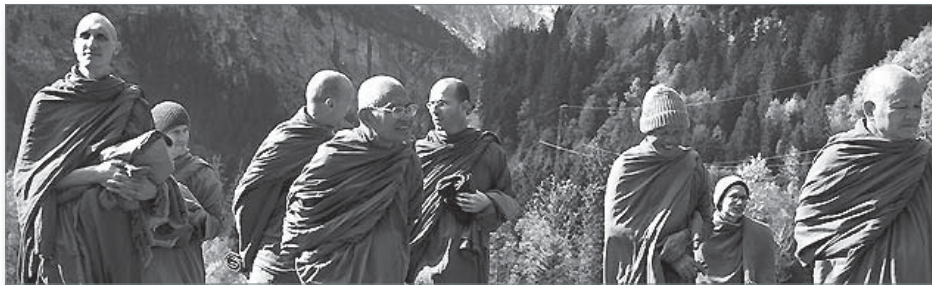
Cérémonie d'offrande thaïlandaise en juin 2011

village a subi de nouvelles inondations graves (la dernière en date remontait à 2005). Après la première chute de neige de la saison, des pluies torrentielles suivies d'une brusque hausse de la température ont concocté un puissant détonateur. Les routes ont disparu, les maisons étaient sous les eaux et le paysage entièrement remodelé. Nous avons été coupés des routes pendant plusieurs jours mais elles ont de nouveau été accessibles précisément la veille de la cérémonie, ce qui nous a permis d'éviter d'avoir à prendre l'hélicoptère pour participer à Khatina!

La seconde raison qui a failli m'empêcher d'être présent à la cérémonie a été, début octobre également, la mort de ma mère, après un long déclin physique et mental. Son décès a été accueilli davantage comme un soulagement que comme une perte soudaine. Pendant ses quatre dernières années, elle a donné, sans le vouloir, un puissant enseignement à tous ceux qui la connaissaient bien. Ses facultés corporelles et mentales ont cessé de fonctionner les unes après les autres,

en douceur. A chaque fois que je lui rendais visite, je devais dire adieu à un autre aspect de celle qu'elle avait été autrefois. Un lâcher-prise lent et progressif de toutes les perceptions, les images et les idées que j'avais d'elle s'est produit en moi, ouvrant la porte à d'innombrables occasions de réfléchir à ce processus et à la façon dont j'y réagissais. Une question me revenait sans cesse à l'esprit tandis que j'observais la dissolution de son corps et de son esprit, accompagnée d'un bouleversement complet de presque tout ce qui m'était familier : au final, qui est cette personne, au-delà de mes images, de mes perceptions et des mots que je mets sur elle? Aucune réponse ne se présentait – simplement, au bout d'un moment, une présence paisible et vaste – si je permettais à mon cœur-esprit d'être en harmonie avec la situation et de se désengager de son bavardage habituel. C'est ainsi que ma mère a été un fort rappel des réalités de la vie et de la mort, et du lien qui les rapproche intimement.

Ajahn Khemasiri



Marche des moines dans la Vallée de Kander



Un enseignement donné au Centre de Méditation Beatenberg en Suisse, Juin 2001

Les mots ont le pouvoir de nous toucher de différentes façons. Il nous arrive souvent de nous sentir heureux ou abattus selon ce que les gens disent de nous. Que l'on chante nos louanges, et nous voilà heureux, que l'on nous critique et nous voilà furieux ou déprimés. Les mots, l'intonation de la voix, toute la sphère sensorielle dans laquelle nous baignons a cet effet sur nous. Le fait d'être né dans un corps humain en tant qu'entité consciente dans cet univers est une expérience sensorielle permanente. Cette sensibilité est parfois très pénible parce qu'il arrive que nous ne la comprenions pas, donc nous l'interprétons mal et, bien sûr, elle fait peur. Nous passons énormément de temps à nous désensibiliser ou à créer autour de nous un monde de sécurité illusoire qui nous donne l'impression d'être à l'abri. La société fait de son mieux pour isoler les étrangers, les gens bizarres, les fous, les lépreux et autres inadaptés, de façon à créer l'illusion que tout va bien. Dans le Dhamma, par contre, nous n'essayons pas de nous illusionner sur nous-mêmes ou sur le monde dans lequel nous vivons mais de connaître vraiment le monde tel qu'il est.

L'un des qualificatifs utilisés pour décrire le Bouddha est lokavidū, « celui qui connaît le monde ». Dans ce contexte, il ne s'agit pas d'un monde qu'un dieu aurait créé il y a quelques milliards d'années comme on le conçoit généralement mais du monde que nous créons nous-mêmes. En effet, quand on considère l'immédiateté de l'instant, il devient évident que c'est nous qui créons le monde dans lequel nous vivons.



Je vous propose cela comme sujet de réflexion, pas comme un dogme qu'il vous faudrait adopter mais comme une autre façon de considérer et de comprendre ce que vous faites dans le présent. Je dis que, en cet instant, vous vous créez vous-même ainsi que le monde dont vous faites l'expérience, à travers vos peurs, vos désirs et vos habitudes.

Pour transcender cela nous avons l'attention, la présence consciente. Pas pour créer un monde meilleur ou pour nous mettre d'accord sur le monde que nous allons créer — ce qui est d'ailleurs impossible — ou pour nous débarrasser du monde, le réduire à néant mais pour connaître le monde. Loka signifie monde et vidū celui qui connaît, celui qui voit — Celui qui Voit le Monde.

Donc le monde dont je parle n'est rien d'autre que ce que vous croyez être — vos peurs, vos désirs, vos habitudes, vos idées et vos opinions. C'est cela, le monde que vous créez. Par exemple nous croyons qu'ici nous sommes en Suisse. Nous croyons très fermement à ce genre de choses et nous sommes tous d'accord là-dessus. Pourtant le territoire lui-même dit-il : « Vous êtes en Suisse » ? Non, c'est nous qui le disons. En fait le monde entier s'accordera à dire que cette région, sur ce continent, s'appelle la Suisse.

Je me revois, il y a quelques années, en Angleterre, en train de pratiquer la méditation en marchant. Je regardais le sol sous mes pieds en contemplant simplement la situation et tout à coup je me suis dit : « Est-ce que ce sol, là, dit 'Je suis l'Angleterre' ? Non. C'est moi qui dit tout le temps 'Je suis en Angleterre' Je projette mon idée sur cette terre et donc je crée cela, je crée l'Angleterre ». Quand on regarde les choses sous cet angle-là, on voit qu'il n'y a ni Angleterre ni Suisse ni rien de ce genre. Les choses sont ce qu'elles sont et c'est tout. Mais l'être humain crée ces idées autour des choses. Ensuite nous en venons à désigner une région en lui donnant un nom et puis nous y croyons comme à une réalité. Mais quand nous examinons tout cela, nous constatons qu'il n'y a là rien de réel.

C'est la même chose pour ce qui nous concerne. Quand nous grandissons,

nous sommes conditionnés par nos parents, notre culture. Nous avons une idée de qui nous sommes et de ce que nous devrions être. Les images ou les attentes que les parents ont pour leurs garçons ou leurs filles, tout cela est projeté sur nous dès la naissance. Le sentiment d'être suisse ou américain est quelque chose que nous acquérons. Nous acquérons aussi l'idée de comment les garçons ou les filles devraient se comporter, comment les choses devraient être. Tout cela nous est inculqué tout de suite après la naissance.

Quand nous prenons vie dans un corps humain, il y a rupa, le corps, et nama, la conscience. Cela est naturel, c'est Dhamma, l'aspect naturel des choses ; ce n'est pas culturel, ce n'est pas quelque chose qui a été ajouté par la société — et nous en prenons conscience : c'est ainsi. En grandissant nous nous approprions une image de nous-mêmes avec le nom, l'identification à une famille, une classe sociale, une race, un groupe ethnique ou une tribu ... Tout cela nous vient après la naissance. Ce sont des conditionnements culturels. De même, ce que nous pensons de nous-mêmes — que nous méritons ou pas d'être aimés, que nous sommes intelligents ou stupides — tout cela est acquis, ce n'est pas « naturel », pas Dhamma. Si nous ne le voyons pas, si nous ne remettons pas ces choses-là en question, nous aurons tendance à fonctionner à partir de ces fabrications mentales, parfois durant toute notre vie.

Ce que nous faisons, en méditation, ce n'est pas essayer de nous débarrasser de nos idées pour en adopter d'autres — des idées bouddhistes, par exemple. Il ne s'agit pas de vous débarrasser de votre perception suisse ou de votre perception chrétienne des choses, il ne s'agit pas de substituer un type de perception par un autre mais de transcender votre capacité de perception et de prendre du recul par rapport à elle pour cesser de fonctionner à partir de ces préjugés ou de ces habitudes acquises.

Il y a des gens qui ont une vie très dure dès la naissance, qui viennent au monde dans des circonstances très difficiles. Nous avons tous des problèmes différents dans la vie, que ce soit la pauvreté, une forme de handicap, les conditions économiques et politiques du pays où nous naissons et cela agit sur nous de telle sorte que, si nous ne nous éveillons pas à la véritable nature des choses, nous pouvons nous retrouver plus ou moins programmés par certaines perceptions et habitudes et réagir toute notre vie en fonction de cela . Pourtant je suis sûr qu'en chacun de nous il y a le sentiment que quelque chose d'autre existe derrière cette programmation, une espèce d'intuition que la vie n'est pas simplement être bien programmé, avoir les bonnes pensées, appartenir au bon groupe — ou même essayer de perfectionner le monde et d'y intégrer nos idéaux.

J'ai grandi aux Etats-Unis, pays de culture très idéaliste. Nous sommes élevés avec des idées très arrêtées sur comment les choses devraient être. Nous avons un fort sentiment de liberté par exemple, de liberté personnelle, d'individualité, d'égalité des droits. Ce sont là des valeurs et des idéaux américains très puissants qui nous sont distillés à travers notre éducation, les opinions de nos parents, etc.

Contemplons la nature d'un idéal. Avoir un idéal, c'est créer quelque chose à son top niveau : nous imaginons la façon dont les choses devraient être si tout était parfait, à leur point culminant, là où tout est absolument juste, honnête, beau, vrai, absolument parfait. Prenons l'exemple de la liberté. L'idéal de la liberté pour un Américain revient à dire : « Etre libre est mon droit », d'où il découle : « Je peux faire ce que je veux et quiconque essaie de m'en empêcher, de m'arrêter ou de me limiter va à l'encontre de mon droit à la liberté ». A partir de là, il se peut que l'on se sente terriblement frustré, menacé ou furieux contre toutes les influences, les forces, qui empêcheront d'être libre, autrement dit de vivre son idéal. Ou bien prenons l'exemple de l'égalité : tout le monde est pareil, nous sommes tous égaux — riche ou pauvre, homme ou femme, blanc ou noir — selon l'idéal, nous sommes tous égaux. C'est l'idéal de l'égalitarisme mais ce n'est pas la réalité. Au quotidien, dans la vraie vie, les Américains sont loin d'être égaux ...

Donc il y a l'idéal et puis la réalité de l'instant qui n'a rien d'idéal. Or, dans la méditation, nous observons les choses telles qu'elles sont, non telles qu'elles devraient être selon un idéal. Les idéaux sont bien, ils sont beaux, ils sont parfaits. On peut imaginer un idéal qui soit parfait, sans faille, supérieur à tout ... mais cela restera une idée, un idéal. C'est statique, ça n'a pas de vie. Il n'y a pas la souplesse, le mouvement, le changement dont nous faisons l'expérience dans la vie. On peut le figer, dire que la vie devrait se conformer à cette image parfaite — mais que se passe-t-il ensuite? Nous devenons très critiques. Nous nous observons et nous constatons immédiatement : « Je ne suis pas une personne idéale. Il y a des tas de choses que je ne devrais pas penser ou ressentir ». Et puis nous regardons autour de nous et ne trouvons rien ni personne qui soit idéal, aucune société, aucun système politique ... Ah, si! La démocratie! Voilà! C'est le système que l'on devrait appliquer partout! Mais quand on regarde les démocraties de près, il est évident qu'elles sont loin de l'idéal que nous avons de la démocratie, n'est-ce pas? Il y a tellement de choses à redire, tellement d'inégalités, tellement de situations qui ne sont pas démocratiques — et qui devraient l'être! Alors viennent l'indignation, la colère et la frustration contre le pays en question. C'est la même chose pour nous. Ne sommes-nous pas souvent très critiques envers nous-mêmes parce que nous ne sommes jamais aussi bons que nous pensons devoir l'être? Nous n'avons jamais

assez de sagesse, de compassion, de gentillesse, de bienveillance comparé à ce que nous devrions si nous étions aussi parfaits que notre idéal.

Il est très important de réfléchir aux idéaux. Un idéal a une raison d'être. C'est une sorte d'étoile qui nous guide ; elle est très haute, parfaite et nous montre une direction. C'est comme le Bouddhisme ou le Bouddha en tant qu'idéal : le Bouddha est l'Eveillé, le Parfaitement Eveillé, Celui qui est toute compassion etc. C'est un idéal, une haute et belle étoile qui nous donne une direction à suivre. Mais si on compare la vie quotidienne que l'on mène à un idéal, on aura toujours l'impression de ne pas pouvoir y arriver, ne jamais être assez bon, assez valeureux parce que les réalités de la vie ne permettent pas de connaître cette apothéose avant la mort.

C'est comme Ajahn Chah, mon maître, dont on dit aujourd'hui qu'il est au milieu des étoiles. Quand nous parlons d' Ajahn Chah maintenant, nous évoquons les souvenirs que nous en avons gardé et souvent ce sont des souvenirs d'un Ajahn Chah idéal. On entend toutes sortes d'histoires où Ajahn Chah se montre toujours incroyablement sage, plein d'humour et de compassion, la parole parfaitement juste au moment parfait, sans jamais commettre la moindre erreur — et s'il en fait c'était volontairement, par sagesse, pour enseigner quelque chose!! ... Il est mort maintenant, c'est pour cela que les Thaïlandais disent qu'il est au milieu des étoiles. Il y a un autre grand maître en Thaïlande, Ajahn Mun, qui est mort bien avant que j'arrive en Thaïlande. Lui aussi est au milieu des étoiles maintenant. Ajahn Mun ne commettait jamais la moindre erreur, il avait probablement marché sur sept lotus, comme le Bouddha, à sa naissance ... Il y a d'innombrables histoires sur la sagesse et la grandeur de ce maître qui est à présent au ciel parmi les étoiles. Mais la réalité de la vie est différente. J'ai vécu avec Ajahn Chah pendant dix ans, pas quand il était au ciel mais quand il était ici sur terre! ... Et ce qui m'a le plus impressionné chez lui, c'est son humanité — pas sa perfection, son impeccabilité, son infinie



Le Bouddha en marche dans le jardin du monastère

sagesse, son absence de défauts et tout ce que l'on imagine aujourd'hui être Ajahn Chah. C'était un homme de chair et de sang comme nous tous, avec ses humeurs, ses sentiments, ses limites. C'est cela être humain et cette humanité n'est pas idéale, ce n'est pas un idéal. Être humain, c'est avoir un corps, des yeux, des oreilles, un nez, une langue ; un corps toujours plus ou moins irrité d'une façon ou d'une autre du fait de nos sens et de notre sensibilité à la chaleur, au froid, au plaisir, à la douleur, aux contacts qui s'imposent à nous par la vue, les sons, les odeurs, les goûts, le toucher ; et puis par notre mental avec ses pensées et cette mémoire qui retient tout, qui fait que nous nous souvenons des bons moments comme des mauvais.



Ajahn Puñño en pèlerinage

Je me souviens avoir eu une véritable révélation par rapport au ressentiment. C'était un état d'esprit que j'avais tendance à refouler. Etant essentiellement idéaliste, j'étais capable de me dire : « La vie n'a pas toujours été très tendre pour moi, je n'ai pas toujours été traité comme j'aurais dû l'être mais bon, il faut avancer et ne pas en vouloir au monde entier pour autant ». C'est l'attitude qui consiste à dire : redresse le menton, sois brave et continue ta vie là où tu en es ! Or voilà qu'après huit ans — seulement huit ans ! — de vie monastique, j'ai dû assumer des responsabilités dont je n'avais aucune envie. A cette époque-là, nous avions ouvert le monastère international en Thaïlande, Wat Pah Nanachat, et Luang Por Chah m'a demandé d'en être l'abbé. C'était la dernière chose au monde que je voulais faire ! Je voulais pratiquer, je voulais partir dans les montagnes, je voulais méditer dans des grottes ... Je ne voulais pas avoir à m'occuper des problèmes des autres, être responsable des enseignements et du développement d'un monastère ... Je n'avais jamais rien fait de tel ! Je ne savais même pas comment faire ! Et pourtant, mon côté idéaliste voyait bien que c'était une bonne chose ; et puis j'avais fait vœu d'obéir à tout ce que me demanderait Ajahn Chah ... Donc, pour respecter mon vœu et avec le sentiment de rendre service, j'ai accepté cette responsabilité — mais, en même temps, j'ai commencé à accumuler inconsciemment beaucoup de ressentiment, j'ai refoulé ma rancoeur, je l'ai complètement ignorée. Ensuite, après dix vassa, je suis allé en Angleterre et là, on m'a demandé de rester vivre en Europe et d'assumer encore plus de responsabil-

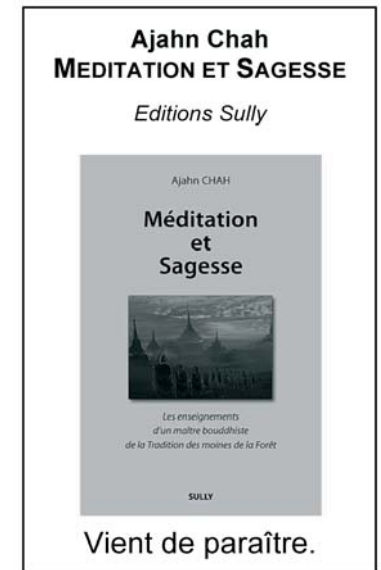
ités ! Plus les obligations s'accumulaient, plus le ressentiment augmentait — et cette fois je n'avais même plus Luang Por Chah à mes côtés ... Je me souviens quand il m'a quitté à l'aéroport d'Heathrow et que son avion s'est envolé dans le ciel, j'ai soudain pris conscience que j'étais tout seul. Je me sentais comme un orphelin. Mon papa s'envolait, tous ces gens me regardaient avec plein d'attente dans les yeux et moi je me disais : « Je ne veux pas être ici ! »

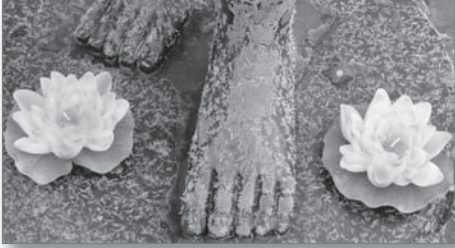
Au cours des années qui ont suivi, ce ressentiment s'est exprimé de différentes façons, dans ma façon de parler, le ton de ma voix, etc. jusqu'au jour où j'en ai pris conscience. J'ai réalisé que c'était devenu une tendance sous-jacente, ignorée de ma conscience. Par contre, une fois que je l'ai vraiment regardée en face, j'ai pu la laisser partir. Cette fois ce n'était plus rejeter la réalité, lever le menton et avancer courageusement, l'idéal, le noble cœur qui accepte sans créer de remous alors que la réalité que j'avais vécue au quotidien était ce ressentiment sous-jacent.

Dans la méditation de l'ici et maintenant, si vous vous y autorisez, ce genre de chose va faire surface et remonter à la conscience — et c'est une bonne chose, ce n'est pas le signe d'une mauvaise méditation. Si des émotions désagréables ou des états d'esprit négatifs remontent au niveau du conscient, c'est parce que vous vous ouvrez véritablement. A ce moment-là, des souvenirs, des pensées, des émotions qui vous aviez refoulés ou niés remontent à la surface. C'est en leur permettant d'être pleinement conscients que vous pourrez les laisser partir, lâcher prise. Dans ce cas, le lâcher prise n'est pas un rejet, un déni ou un refoulement mais la capacité à vous libérer de l'habitude du refoulement et du déni.

C'est dans l'instant présent que nous pouvons accéder à cela. Même si vous comprenez la théorie et que vous en voyez intellectuellement le bien-fondé, c'est dans la dure réalité de l'instant qu'apparaissent la colère et le ressentiment. Voyez ces moments comme des occasions plutôt que comme une mauvaise méditation. C'est l'occasion de voir les choses clairement, telles qu'elles sont : c'est ainsi.

J'ai donc autorisé ces sentiments à être pleinement vus et reconnus — non seulement la rancoeur d'avoir été forcé à accepter une position que je ne voulais pas mais aussi le ressen-





timent lié à la vie monastique : j'avais toujours fait de gros efforts pour que tout aille au mieux mais il y avait toujours des gens pour me critiquer indéfiniment. Cela aussi est cause de ressentiment! Alors un jour on commence à observer ce que l'on ressent, pas pour l'analyser à travers ses perceptions personnelles, mais simplement pour observer la sensation de rancœur et se dire : « D'accord, c'est ainsi ». Le mental embrasse l'ensemble de la situation et l'accueille pleinement — « embrasser » dans le sens de « inclure le tout » : quand on embrasse quelqu'un on prend toute la personne dans ses bras, avec ses bons et ses mauvais côtés, pas seulement les parties que l'on aime! Donc on embrasse, on s'ouvre, on accueille simplement, en acceptant les choses telles qu'elles sont, grâce à cette prise de conscience ou sati sampajañña, la conscience intuitive. Alors seulement on peut laisser les choses être ce qu'elles sont. On n'essaie pas de les changer ou de blâmer quelqu'un. Non, c'est ainsi et c'est tout. Ensuite on va observer que tout cela disparaît naturellement. Les choses apparaissent, se maintiennent un moment et puis disparaissent.

« Ce » qui est conscient de cette apparition et de cette disparition, de la présence et de l'absence des phénomènes, c'est Bouddho, la connaissance, la pure subjectivité en laquelle nous commençons à avoir confiance — je l'espère, en tous cas, je vous y encourage! La personnalité apparaît dans le cadre de la conscience mais la conscience, elle, n'est pas personnelle, c'est une condition naturelle. Tout cet univers dans lequel nous vivons est une expérience de la conscience. Ce n'est pas masculin ou féminin, américain ou suisse, personne ne peut revendiquer la conscience. Bien sûr, on peut croire qu'elle nous appartient mais c'est une illusion que nous créons. Donc il ne s'agit pas d'y croire comme en quelque chose de personnel mais de commencer à reconnaître l'état naturel qui consiste à être conscient avant de devenir « quelqu'un ».

C'est pour cela que j'ai trouvé très pratique d'utiliser ce son cosmique primordial, cette vibration que j'appelle le « son du silence » — est-ce bien un son, d'ailleurs? C'est ce que c'est. Quand on apprend à reconnaître cette vibration aiguë, presque électrique, et que l'on commence à y être attentif, on s'ouvre, on se détend,

on l'accueille et on abandonne automatiquement le « moi » — qui cherche à avoir quelque chose ou à devenir quelqu'un — pour se retrouver dans un état naturel de conscience pure. On voit clairement que cet état-là est véritablement « normal », naturel. Ce n'est pas quelque chose que l'on a réalisé grâce à des heures et des heures de méditation. C'est simplement en regardant, en s'ouvrant à l'instant présent, que l'on apprend à le connaître ou à le reconnaître.

Il faut en parler sinon nous risquons de le laisser passer sans y accorder d'importance. C'est pourquoi je parle de ce son comme d'un possible objet de méditation. Dans la tradition Theravada on n'en parle pas, je crois que je suis le seul à l'utiliser ... Du coup certaines personnes se demandent si je suis très orthodoxe dans mon enseignement mais cela ne me dérange pas! Ce qui m'intéresse c'est d'apprendre à partir d'une expérience directe, vécue. C'est cela qui est important : « A cet instant précis voilà ce que je vois ». Que cela fasse ou non partie des Ecritures n'est pas la question. C'est ainsi et c'est tout.

Il faut aussi développer une certaine confiance en notre propre capacité à apprendre de l'instant. Nous avons tendance à préférer croire les Ecritures ou ce que disent les maîtres plutôt que notre propre vécu parce que l'image que nous avons de nous-mêmes est peu sûre. Notre « personnalité » est si instable, si facilement perturbée par les événements, que nous ne pouvons pas la considérer comme un refuge — et c'est aussi vrai pour la personnalité de quiconque! Par contre, ce à quoi nous pouvons nous fier, c'est à cette conscience, cette attention au présent.

Je vous offre ces paroles comme matière à réflexion et à contemplation.



Fête de Vesakh

Dimanche, 20. Mai 2012 10.00h

*Fête de
Kathina*

Dimanche, 18. Novembre 2012 10.00h

Kipferhaus à Hinterkappelen
(près de Berne)

Soyez les bienvenus!

Calendrier 2012 de Dhammapala

Les week-ends de méditation auront lieu au monastère Dhammapala. Les groupes de méditation (adresses en page 25) accueilleront Ajahn Khemasiri dans les villes mentionnées.

Janvier

Retraite monastique du 5 Janvier jusqu'au 30 mars*

Mars

31/1 Avril, Week-end de méditation (en thaï) avec Ajahn Thiradhammo

Avril

25 Berne
27-29 Week-end de méditation (en allemand) avec Ajahn Khemasiri

Mai

9 Genève
20 Fête de Vesakh
29-4 Juin, Semaine de retraite au Monastère*

Juin

14 Bâle
22-24 Week-end de méditation (en anglais) avec la Nonne Siladhara Ajahn Kovida

Juillet

9 Zurich
13-15 Week-end de méditation (en allemand) avec Ajahn Khemasiri

Août

2 Asalha Puja (pleine lune)
3 Début du Vassa (saison des pluies)
10-12 Week-end de méditation avec la Nonne Siladhara Ajahn Metta

Septembre

9-23 Semaines de retraite au Monastère*
26 Genève

Octobre

12-14 Week-end de méditation (en allemand) avec Ajahn Khemasiri
24 Berne
30 Fin du Vassa (saison des pluies)

Novembre

18 Fête de Kathina
23-25 Week-end de méditation (en allemand) avec Ajahn Khemasiri
26 Zurich
27-3 Décembre, semaine de retraite au Monastère*

Décembre

19 Genève

Janvier – Mars 2013

Retraite monastique de trois mois*



* durant ces périodes, la communauté réduit au maximum son activité tout en appréciant le soutien d'un nombre limité d'hôtes.

Week-ends de méditation 2012



(al) = allemand (a) = anglais (t) = thaï

31 Mars / 1 Avril (t) avec Aj. Thiradhammo

27 – 29 Avril (al) avec Aj. Khemasiri

22 – 24 Juin (a) avec Nonne Siladhara Ajahn Kovida

13 – 15 Juillet (al) avec Aj. Khemasiri

10-12 Août (al) avec Nonne Siladhara Ajahn Metta

12 – 14 Octobre (al) avec Aj. Khemasiri

23 – 25 Novembre (al) avec Aj. Khemasiri

Les week-ends de méditation commencent normalement le vendredi soir à 19h30. Cependant, nous demandons aux méditants d'arriver au monastère entre 17h et 18h, pour qu'ils aient le temps de s'acclimater au lieu ainsi qu'à l'atmosphère monastique. Il est recommandé de considérer les Huit Préceptes qui régissent la vie au monastère comme un engagement formel, y compris le respect du « noble silence ». Les instructions pratiques et les enseignements sont généralement donnés en allemand, sauf mention différente. Pour pouvoir participer à ces week-ends, il est indispensable de s'inscrire au préalable par téléphone (du mercredi au samedi de 9h à 11h), e-mail ou fax.

Comme ces cours sont le plus souvent complets, nous vous demandons de ne vous inscrire que si vous souhaitez participer à l'ensemble du week-end. Le monastère vit grâce aux dons (« Dana » = générosité) et ne demande pour cela pas de montant fixe pour les cours. Une contribution sous forme de nourriture au début et un don financier vers la fin de la retraite sont cependant hautement appréciés. Veuillez aussi vous munir d'un sac de couchage et d'une taie d'oreiller ou bien de l'ensemble de votre literie.

Les Mots de Gratitude



Nous remercions tous ceux et celles qui ont contribué à la création de ce bulletin : Jeanne Schut a traduit les textes et Jean-Christophe Morisse a aidé avec les corrections. Ron Lumsden et Tavano ont effectué la mise en page. Les photos ont été prises par Berty Buffy, Bhikkhuni Visuddhi, Boonjan Chanloung, Jaree Keller, Margrit Gertsch et Ajahn Khemasiri.

Retraites longues ou à l'extérieur 2012

Pour toutes les retraites l'enseignement est donné en allemand à moins d'une indication contraire.

Les réservations sont ouvertes à partir de mars 2012.

Des bénévoles sont toujours bienvenus pour aider en cuisine.

11 – 13 Mai **Retraite de méditation** avec Ajahn Khemasiri en Provence (France).
Les enseignements seront donnés en anglais avec traduction en français.
Contact: Le Refuge, Tel.: +33 (0)4 4292 4528

24 – 28 Mai **Retraite de Pentecôte** avec Ajahn Khemasiri.
Cours de méditation avec Noble Silence, réservé aux méditants expérimentés.

15 – 19 Août **« La grâce de l'incertitude »** Cours de méditation avec Ajahn Khemasiri à la Buddha-Haus, Bavière, Allemagne. Contact: 0049-8376-502

1 – 8 Septembre **« L'attention dans le silence et dans le dialogue »** avec Ajahn Khemasiri. Dans ce cours, la méditation formelle sera enrichie par un dialogue quotidien sur le Dhamma.

Après le cours, les participants ont la possibilité de se joindre aux moines qui entrent en retraite pour une semaine.

Réservé aux personnes ayant une expérience préalable d'une retraite de méditation.

26 Décembre – 1 Janvier 2013 **Retraite du Nouvel An** avec Ajahn Khemasiri.

Cours de méditation avec Noble Silence, réservé aux méditants expérimentés.



Groupes de Méditation

Suisse (+41)

Avegno	Martin Züllig	091 796 27 24
Baden	Maria Sarah Bratschi	056 406 39 59
Basel	Rainer Künzi – www.kalyanamitta.ch	061 331 13 04
Beatenberg	Meditationszentrum – www.karuna.ch	033 841 21 31
Bern	Evelyne Wittwer	031 534 03 50
	Irene Bumbacher	031 331 91 06
	www.zentrumfuerbuddhismus.ch	
Biel	Andreas Bachmann	032 322 57 65
Genf	Wäow Rebillat	022 300 12 89
	Patricia Rollier	021 806 22 33
Lausanne	Laurence McKenzie	021 711 26 92
Luzern	Yvonne Bühlmann	041 497 01 31
Pontresina	Alain & Ursula Gayet	081 842 76 05
Weinfelden TG	Roger Stalder	071 558 83 43
Winterthur	Stéphanie Mosimann	052 238 12 31
Zürich	Maya Küchler	044 391 68 72
	Rolf Hafner – www.thravada.ch	079 358 90 77

Allemagne (+49)

Freiburg	Sonja Welker	0761 456 22 47
	Susanne Steinhuisen	0761 384 270 52
Hamburg	Axel Wasmann	040 399 069 97
Heidelberg	Robert Eckermann	06221 27 447
Hildesheim	Johannes Dombrowski	05121 8090 580; 0151 1703 2799
Karlsruhe	Hans-Peter Fettig	0721 9483 636; 0160 8351 187
Köln	Akiñcano M. Weber	0221 139 64 45
München	BGM Connie Deichstetter	089 129 67 43
Nürnberg	Wolfgang Kaiser	0911 660 42 42
Ulm/Dürmentingen	Dobrina Frank	07371 96 15 05

Italie (+39)

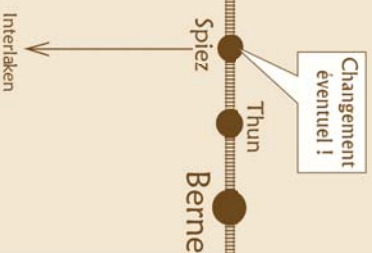
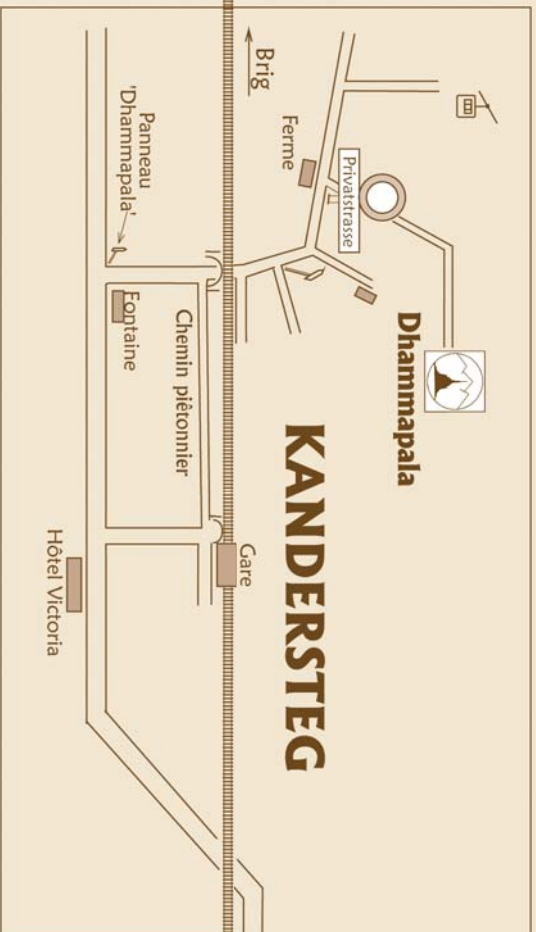
Vihara	Via Delle Prata 22, Localita "Le Brulla",	
Santacittarama	I-02030 Frasso Sabino RT	
	Fax +39 (0)6233 238 629	Tel. +39 (0)765 87 21 86

France (+33)

Aix-en-Provence	Le Refuge, 370 Ch. Fontaine de Fabrègues,	
	F-13510 Eguilles	Tel. +33 (0)4 42 92 45 28

Autriche (+43)

Wien	Christoph Köck, Gfronnergasse 3/1/39,	
	A-1060 Wien	Tel. +43 (0)1 595 50 18



Les correspondances en train depuis Berne:

Les trains en direction de Brigue partent de Berne toutes les heures +39 minutes. Ils arrivent à Kandersteg environ une heure plus tard. Certaines correspondances nécessitent un changement à Spiez.

Il faut 15 à 20 minutes à pied pour aller de la gare de Kandersteg au monastère Dhammapala.