



Retraite de shiné (calme mental)



**Retraite en tibétain
(avec traduction française par Ven Chantal)
avec Geshé Löden**

**du jeudi soir 11.09.25 dès 16h00 jusqu'au mardi
16.09.25 à 12h00**

à Thubten Jamtse Ling, Sorens, près de Bulle, Fribourg

"Afin d'arriver à l'obtention de réalisations élevées comme celle du renoncement, de l'esprit d'éveil et surtout de la perception directe et intuitive du mode d'existence véritable de notre monde, il est indispensable de pratiquer la perfection de la concentration et de réaliser le calme mental (tib. shiné).

La retraite de Shiné vous offre l'opportunité de vous entraîner à la concentration sous le regard bienveillant et avec les sages instructions de Guéshé Lodèn assisté de la Vénérable Chantal.





Informations pratiques

Hébergements

L'hébergement dans la maison (chambres à plusieurs lits) est limité à 15 lits, plus 1 ou 2 personnes dans la Gompa et plus 1 petite chambre pour un couple près du jardin. En plus, il y a la possibilité de prendre vos tentes.

Il n'y a pas de chambre individuelle dans la maison.

Si vous souhaitez loger à l'extérieur nous vous invitons à aller visiter le site :

<https://fribourg.ch/fr/la-gruyere/bulle/hebergement-bulle/>

L'inscription est indispensable jusqu'au 5 septembre 2025 - Le nombre limite de personne dans la gompa et pour les repas est de 40

Veillez-vous inscrire sur notre site - www.gendundrupa.ch et en plus si vous souhaitez dormir sur place par email sous : info@gendundrupa.ch

Tarifs

Prix pour l'hébergement et la nourriture : Marianne, Patrick assureront notre bien-être, en nous préparant entre autres divers délicieux repas :

Remarque :

Pendant cette retraite, le repas du soir sera plus léger et moins élaboré. Il est conseillé de procéder ainsi lors des retraites de méditation afin de favoriser une bonne concentration.

Le repas du soir sera composé par exemple d'un potage ou une salade.

Un yaourt, un fruit.

Du pain ou du riz pour ceux qui auraient trop faim.

Dans la maison Fr.50.- par jour - pension complète

Camping: en accord avec Patrick 35.- par jour - pension complète

Par votre propre organisation pour la nuit, coûts prises en charge par vous-même et pour les repas à Sorens : **le midi 15.- et souper 10.-**

Dana pour Geshé Löden et Ven. Chantal et l'organisation de la retraite: **Sur donation (50.- par jour suggéré)**

Arrivée à Sorens

Jeudi 11.09 dès 16h00 (installation) - session d'introduction à 19h30

Dans la JOIE de vous y rencontrer !

Le comité





Retraite de shiné (calme mental)

11.09 Jeudi

Arrivée	dès	16:00
Souper		18:00
Session		19:30

Du vendredi 12 au lundi 15 septembre

Session	6h-6h50
<i>Petit déjeuner</i>	<i>6h50-8h30</i>
Session	8h30-9h20
<i>Pause</i>	<i>9h20-10h</i>
Session	10h-10h50
<i>Pause</i>	<i>10h50-11h30</i>
Session	11h30-12h20
<i>Repas de Midi</i>	<i>13h</i>
Question-réponse	15h-15h50
<i>Pause</i>	<i>15h50-16h30</i>
Session	16h30-17h20
<i>Pause</i>	<i>17h20-18h</i>
Session	18h-18h50
<i>Souper</i>	<i>19h</i>
Session	20h-21h

16.09 Mardi

Session	6h-6h50
<i>Petit déjeuner</i>	<i>6h50-8h30</i>
Session	8h30-9h20
<i>Pause</i>	<i>9h20-10h</i>
Session	10h-10h50
<i>Pause</i>	<i>10h50-11h30</i>
Question-réponse et dernière session	11h30-12h20
<i>Repas de Midi</i>	<i>13h</i>





QUELQUES INSTRUCTIONS ET CONSEILS POUR LA RETRAITE DE CALME MENTAL

Conditions générales :

Pour participer à cette retraite, il est indispensable d'avoir lu ou écouté l'enseignement de Guéshé Lodèn sur le calme mental, car les instructions détaillées ne seront pas redonnées pendant la retraite :

[télécharger le transcrit ou les mp3/vidéos](#)

[regarder les vidéos sur YouTube.](#)

[écouter l'enseignement de Geshé Löden](#)

Afin de protéger votre esprit des sollicitations extérieures, nous vous demandons de

- de laisser vos téléphones portables, tablettes et ordinateurs à l'arrivée. Vous pouvez prendre un réveil avec vous si vous en avez besoin, cependant le Gong sera sonné pour le réveil 1/2 heure avant la première session. Un numéro d'urgence sera disponible pour vos proches en cas de besoin.
- respecter le silence complet tout au long de la retraite
- assister à toutes les sessions si absent il est important de le signaler à l'avance
- ne pas sortir des limites du Centre durant les journées de la retraite
- ne pas consulter les livres de la bibliothèque autre que ceux concernant la pratique de shiné.
- ne pas utiliser vos ordinateurs, tablettes, téléphones etc.
- ne pas lire les annonces sur les divers tableaux du Centre.
- ne pas entrer en contact direct, ni par geste ni par écrit, avec les autres retraitants ou avec l'équipe du Centre. En cas de besoin, laisser un message sur le panneau à l'entrée de la gompa.
- ne pas utiliser de parfum qui pourrait incommoder les autres retraitants dans la salle de méditation.
- prendre le strict minimum dans la salle de méditation (ni boisson ni sac).



- ne pas pratiquer d'exercices tels que yoga, tai-chi etc. Vous pouvez toutefois profiter du parc du Centre.
- ne poser que des questions relatives à la pratique du calme mental pendant la session de questions-réponses de l'après-midi.
- ne pas s'engager dans d'autres pratiques que shiné entre les sessions (sadhanas, lecture de soutras, mantras...) sauf si vous avez des engagements quotidiens.

Entre les sessions, il est conseillé de :

- se remémorer le plus souvent possible l'objet de méditation, éviter les distractions.
- lire des instructions concernant shiné (toute autre lecture est déconseillée).

Entre les sessions, vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, vous détendre en vous promenant dans le parc du Centre.