



DECHEN CHÖLING
Shambhala Buddhist Meditation Centre



DATHÜN

MEDITATION RETREAT

„SIMPLICITY IN THE MIDST OF CHAOS“

Deepen your connection to meditation practice and open your heart. Dathün is an intense one-month group retreat, and one of the most powerful and transformative programmes in the Shambhala Buddhist tradition.

Dathün offers an introduction to and deepening of mindfulness-awareness meditation. Each day includes periods of sitting and walking meditation, chants, talks, body disciplines, and a short work session. Participants receive individual meditation instruction regularly throughout the retreat. We will observe the practices of silence and functional speech to support meditation practice. Meals are served oryoki-style, from the Zen monastic tradition of eating as practice.

This programme is suitable for relative newcomers as well as experienced students who wish to engage in a period of intensive meditation, away from the distractions and business of their everyday lives. Join for two weeks or the entire four weeks.

SPRING DATHÜN: 17 MARCH – 15 APRIL, 2012

AUTUMN DATHÜN: 3 NOVEMBER – 2 DECEMBER, 2012

“Dathün practice is a surrendering process. Each territory you abandon becomes a space where you can relax beyond hopes and fears. We lose to win!” – Benjamin from France.

„Awareness practice weakened my sense of separation from others.“ – Daniel from Norway.

Programme price: 1392 Euro (includes full board; for our Early Bird option and discounts please consult www.dechencholing.org)



DECHEN CHÖLING
Shambhala Buddhist Meditation Centre



DATHÜN

RETRAITE DE MÉDITATION

« SIMPLICITÉ AU MILIEU DU CHAOS »

Approfondissez votre lien avec la pratique de la méditation et ouvrez votre cœur. Un dathün est une retraite intensive d'un mois en groupe.

Ce programme puissant et transformateur de la tradition Shambhala bouddhiste présente une introduction approfondie à la méditation de l'attention – pleine conscience. Les journées sont rythmées par la pratique de méditation assise et en marchant, des chants, des causeries, des exercices physiques et une courte période de travail. Des instructions de méditation individuelles sont offertes régulièrement tout au long de la retraite. On y observe des périodes de silence et de « parler utile ». Les repas sont servis dans le style contemplatif d'oryoki de la tradition monastique Zen.

Ce programme convient aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés désireux de s'immerger dans une période de pratique intensive, loin de l'agitation et des distractions de la vie courante. Participation possible sur deux semaines ou au dathün entier de quatre semaines.

DATHÜN DE PRINTEMPS : DU 17 MARS AU 15 AVRIL, 2012

DATHÜN D'AUTOMNE : DU 3 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE, 2012

Coût du programme : 1392 Euro (inclut le repas ainsi que l'hébergement)

« *Le premier instant de bravoure, c'est travailler sur son propre esprit. C'est ce qu'on fait quand on médite – on apprend à faire confiance à son esprit.* » Sakyong Mipham Rinpoché



DECHEN CHÖLING
Shambhala Buddhist Meditation Centre



DATHÜN

MEDITATIONSRETREAT

„EINFACHHEIT INMITTEN VON CHAOS“

Vertiefen Sie Ihre Meditationspraxis und öffnen Sie Ihr Herz in diesem intensiven und inspirierenden Retreat. Die Teilnehmer werden umfassend in der Achtsamkeitsmeditation angeleitet. Jeder Tag besteht aus Sitz- und Gehmeditation, Vorträgen, Chants, einfachen Körperübungen und einer kurzen Arbeitsperiode. Persönliche Gespräche mit erfahrenen Meditationsunterweisern und Schweigephasen sind ebenso Teil des Retreats. Die Mahlzeiten werden in meditativer Form – dem Oryoki, einer alten Zen-Tradition folgend – eingenommen.

Dieses Programm ist für Einsteiger mit ersten Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene geeignet, die sich auf eine Periode der intensiven Meditationspraxis jenseits den Verpflichtungen und Notwendigkeiten des Alltags einlassen möchten. Nehmen Sie für zwei oder die vollen vier Wochen teil.

FRÜHLINGS-DATHÜN: 17. MÄRZ – 15. APRIL 2012
HERBST-DATHÜN: 3. NOVEMBER – 2. DEZEMBER 2012

Programmpreis: 1.392 Euro (inkl. Vollpension; Frühbucherrabatt und ermäßigter Preis siehe www.dechencholing.org)

„Achtsamkeit zeigt uns, dass in unserem Innern etwas Tieferes und Offeneres ist als Phantasien, Emotionen und Zerstreung.“
Sakyong Mipham Rinpoche