

# Centre Bouddhique du Vermont et Monastère de la Forêt des Érables

## Retraite d'été

**25 Juin – 9 Juillet 2001  
(offert par la Sangha de la Forêt des Érables)**

Chers amis,

Vous êtes chaleureusement invités à visiter le Centre Bouddhique du Vermont pour bénéficier de la merveilleuse énergie de la Pleine Conscience au sein de notre Sangha grandissante. Durant la Retraite d'Été, familles et amis réunis cultivent la Paix et la Joie, tout en prenant conscience de leurs véritables problèmes et de la situation dans laquelle vit notre société à l'heure actuelle.

La pratique, au Monastère de la Forêt des Érables, est de nous apprendre à vivre quotidiennement en Pleine Conscience et ne se limite pas à une pratique de méditation assise. Au cours de la journée, nous méditons en mangeant, en marchant, en travaillant ou en prenant ensemble une tasse de thé. Tout le monde est invité à se joindre aux activités communales telles que aménager la salle de méditation, préparer les repas, nettoyer les salles de bains et toilettes, vider les poubelles, arroser les plantes, laver les marmites, remettre la cuisine en ordre, etc., en vivant intensément chaque instant de la journée. Lorsque nous pratiquons avec une Sangha, nous bénéficions d'une énergie collective puissante, aussi nous recommandons vivement aux participants de prendre part à toutes les activités qui seront planifiées. Les visiteurs sont également priés d'observer les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience durant leur séjour au Monastère en s'abstenant de consommer de l'alcool, fumer ou avoir des relations sexuelles et concentrer plutôt leur énergie sur une pratique profonde de Pleine Conscience en communauté.

Afin que l'art de vivre en Pleine Conscience devienne partie intégrante de votre vie quotidienne, nous vous demandons de rester au moins une semaine au monastère du Vermont.

**Les discours seront donnés en Vietnamien ou en Anglais et seront simultanément traduits sur demande. Si la demande est assez grande, les discussions de groupe pourront avoir lieu dans une autre langue.**

### Horaire-type

06:00	Cloche du réveil	14:00	Temps personnel
06:30	Méditation assise	15:30	Méditation du travail
08:00	Petit déjeuner	16:30	Présentation des Cinq Entraînements ou Q & R ou méditation du thé ou Touchers de la Terre

09:00	Méditation du travail	18:15	Souper
10:00	Discours du Dharma	20:00	Orientation ou discussions du Dharma ou festivités ou Nouveau Départ
11:45	Méditation marchée	21:30	Méditation assise
13:00	Déjeuner	22:15	Coucher

La session d'été est le moment propice pour arroser nos racines culturelles et il serait bon de partager nos recettes, nos chants ou nos poèmes. Apportez vos instruments de musique! Durant la première semaine, aura lieu la Cérémonie des Ancêtres, tandis qu'à la seconde, aura lieu le festival de la Pleine Lune.

Le programme familial concerne les enfants de 6 ans et plus. Des moniteurs se chargeront d'un programme spécialement conçu pour les jeunes. Tout adulte intéressé est bienvenu. Les parents des enfants âgés de moins de 6 ans sont entièrement responsables de la garde de leurs enfants.

A la Forêt des Érables, veuillez porter des T-shirts ou chemises avec manches, des pantalons longs ou des jupes longues. Durant les discours, les repas formels ou les méditations du thé, vous pouvez porter des vêtements plus habillés, si vous le désirez.

Chaque semaine, à la Forêt des Érables, il y aura un "Jour de Paresse". Ce jour-là, aucun évènement ne sera prévu et la cloche ne sonnera pas. Toutefois, la Pleine Conscience continuera à être observée tout au long du jour. Vous pourrez faire un pic-nic entre amis, lire un livre, vous étendre sur un hamac, marcher, relaxer et jouir d'une journée détendue en Pleine Conscience, tout en respectant l'esprit de la retraite. La salle de méditation restera ouverte pour ceux qui désirent méditer.

Les dharmacaryas monastiques ou laïques seront disponibles pour des entrevues.

#### Logement. Bagages personnels

Jusqu'à ce que le Centre Bouddhique du Vermont agrandisse ses chambres, nous vous demandons d'apporter vos tentes de camping si vous le pouvez. Prévoyez serviettes de toilette, lampe de poche, réveil, crème anti-moustiques et solaire, casquette, vêtements de pluie, chandails, petit sac à dos, etc.. ainsi que des écouteurs à longue extension. Tous les repas sont végétariens. Nous ne pouvons satisfaire les demandes de régime médicaux ou autres, mais si vous pouvez pourvoir à vos propres besoins, vous êtes les bienvenus. Vous êtes priés de laisser vos animaux à la maison ou avec des amis, même si vous venez dans votre propre voiture.

Tente / Caravane: Les terrains de camping sont très rustiques, non nivelés. Veuillez apporter votre propre matériel de camping (tente, sac de couchage, oreiller, draps...) Les caravanes sont bienvenues mais il n'y aura pas de tuyauterie sanitaire.

## Route et Transport

De Montréal, prendre le pont Champlain, la 10 Est jusqu'à la 89, puis la 91 Sud à White River Junction.

Rouler jusqu'à la **sortie 9 , Hartland**.

Tourner à droite sur la 5 N, rouler 1 mile jusqu'à Hartland 3 Corners.

Tourner à gauche sur la 12 N. Rouler 1,4 mile jusqu'à Hartland 4 Corners.

Tourner à gauche au Four Corners Post Office (on voit une église blanche et The Skunk Hollow Tavern.

Juste après la taverne, tourner à droite sur une petite route de pierre. Rouler durant 1/2 mile, et tourner à gauche à **Ayers Lane**.

Nous pourrons aller vous chercher les 25 Juin et 2 Juillet à White River Junction. Et vous y reconduire les 2 ou 9 Juillet. **Une session d'orientation aura lieu chaque semaine, le jour d'arrivée à 20:00hrs.**

Nous vous invitons à venir nombreux pour célébrer avec nous notre seconde retraite d'été au Vermont.



## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Veillez lire attentivement puis remplir le formulaire suivant et nous le **poster** à l'adresse ci-dessous.

Participant(e)s Veillez inscrire lisiblement votre nom, prénom et sexe dans le tableau ci-dessous. Indiquez l'âge des enfants de moins que 17 ans pour que nous puissions planifier le programme des jeunes.

Moyens de transport Remplissez la case appropriée. Si vous n'avez pas de voiture et désirez être pris à White River Junction, Hanover ou à l'aéroport de Lebanon, veuillez nous indiquer l'heure de votre arrivée qui devra coïncider avec le 25 Juin ou 2 Juillet, ainsi que l'heure de votre départ qui devra avoir lieu le 2 Juin ou 9 Juillet.

### Contribution

Pour toute personne âgée de 17 ans ou plus, la contribution suggérée est de 30\$ US par jour.

Pour les jeunes de 13 à 16 ans, la contribution suggérée est de 21\$ US par jour.

Pour les enfants de 6 à 12 ans, la contribution suggérée est de 15\$ US par jour.

En cas d'urgence Veuillez nous laisser le numéro de téléphone d'un parent ou d'un ami en cas d'urgence.

Dégagement de responsabilités Durant votre séjour au Centre Bouddhique du Vermont, nous ferons notre possible pour assurer votre sécurité. Toutefois, nous ne serons pas responsables des accidents ou maladies qui pourraient survenir.

## INSCRIPTION A LA RETRAITE FAMILIALE 2001

Inscription par courrier et avant le 15 Juin

**Family Retreat 2001: P.O. Box 182, Hartland-4-Corners, VT. 05049**

*Tel.: (802) 436-1103*

**Tel: (802) 436-1103**



Nom et prénom	Age	Sexe	Langues maternelles et autres
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Adresse: \_Moyens de transport: \_Train ( ) Voiture ( ) Avion ( )

Date d'arrivée:

Ville/ Pays: \_Lieu et heure d'arrivée:

Code Postal: \_Montant Inclus (\$US):

En cas d'urgence:

Dégagement de responsabilités: **Les signatures suivantes dégagent le Centre Bouddhique Du Vermont de toute responsabilité en cas d'accidents ou de maladies qui pourraient survenir durant la retraite.**

Date:

**Signature(s):**