



Riversong

centre international de retraites, séminaires et stages

Plans-sur-Bex - Suisse - [www.riversong.ch](http://www.riversong.ch)

## Explorer Une Façon De Vivre Totale Nouvelle...

Une semaine intensive d'exploration de soi et de dialogues méditatifs  
(en anglais et en français)

**Du 20 au 26 mai 2019**

**« Nous ne demandons jamais, jamais, comment vivre - vivre avec délice, avec enchantement, avec beauté tous les jours. Nous avons accepté la vie telle qu'elle est avec son agonie et son désespoir et nous nous y sommes habitués... Pour vivre pleinement chaque jour, comme s'il s'agissait d'une nouvelle beauté, il doit y avoir une fin, une mort à tout ce qui s'est passé hier, autrement vous vivez mécaniquement et un esprit mécanique ne pourra jamais connaître ce qu'est l'amour ni ce qu'est la liberté. »**  
**J. Krishnamurti 'Se libéré du connu'**

Le stress, la peur et le "burn out" professionnel sont peut-être les facteurs les plus dominants de notre vie actuelle...

Il n'y a pratiquement pas d'espace intérieur ou extérieur dans ce mode de vie. Comment vivons-nous la plupart d'entre nous?

Occupé, agité, pressé toute la journée - stress au travail, préoccupations constantes à la maison?

Et ensuite de vaines tentatives d'évasion par le biais de divers divertissements? Y a-t-il une joie créatrice dans cette façon de vivre? Est-ce vraiment vivre?

Quel est ce sentiment récurrent de manquer quelque chose d'essentiel, de précieux: cette impression de passer à côté de sa vie? Le sentiment que sa vie manque de sens, confuse, souvent conflictuelle? En tant qu'êtres humains, nous sommes confrontés à une crise profonde à tous les niveaux de notre existence. Nous détruisons nos relations avec les êtres humains, la nature et l'environnement à cause de notre égoïsme, de notre cupidité et de notre insensibilité. Pourquoi sommes-nous devenus la seule espèce qui menace la beauté de cette terre? En ces temps difficiles, que signifie être sain d'esprit, vivant et éveillé? N'est-il pas tellement urgent de découvrir une façon de vivre totalement différente dans une société déchirée par toutes sortes de divisions, le nationalisme, les idéologies violentes et autres inégalités sociales ?

**Voici quelques questions fondamentales que nous explorerons durant cette retraite :**

- **Existe-t-il un mode de vie totalement différent qui ne soit ni mécanique, ni stressant, ni destructeur?**
- **Quels sont les schémas profonds de l'esprit humain qui génèrent constamment de la souffrance pour soi et pour les autres?**
- **Est-il possible de mettre fin, dans notre vie quotidienne, à ces conditionnements tellement enracinés ?**

Nous allons explorer, en tant qu'amis, les questions plus profondes de notre vie quotidienne dans une atmosphère détendue, méditative et avec affection.

Notre programme consistera en une courte introduction, des dialogues méditatifs, de l'observation silencieuse,

de l'écoute, de longues promenades dans la nature et de la méditation naturelle. L'intention première est que notre journée entière devienne un processus méditatif en prenant congé des habitudes et en laissant notre esprit et notre cœur se reposer, respirer et se ressourcer profondément ...

Le lieu de cette réunion est un beau petit village des Alpes suisses, à environ deux heures de l'aéroport international de Genève.

**À propos des Facilitateurs:** Mukesh Gupta du Centre de retraite Krishnamurti de Varanasi, en Inde et Jackie Mcinley de la France seront ensemble pour faciliter cette retraite.

*Mukesh* s'est engagé dans les enseignements de J. Krishnamurti et d'autres enseignants depuis plus de deux décennies. Il tient une maîtrise en philosophie orientale et occidentale. Il dirige des retraites, des programmes d'études et des dialogues sur la quête de la vérité et une vision holistique de la vie en Inde, en Europe et en Israël. Il s'inspire également de diverses sources telles que les enseignements de Bouddha, des Upanishads, du Soufisme, du Nisargadatta et de Ramana Maharshi. Il croit en l'exploration d'un processus de dialogue méditatif non-autoritaire profond basé sur l'amour mutuel, le respect et la qualité du silence comme moyen de créer une société pacifique et non violente.

*Jackie* a créé un centre indépendant Krishnamurti appelé Open Door dans le sud de la France et organisait des retraites dialogues mensuelles et des rencontres internationales annuelles en français et en anglais. Enseignante en langues et en communication de profession, elle se consacre maintenant à divers centres et écoles Krishnamurti dans le monde entier: animer des dialogues et des programmes, partager des compétences dans les écoles et apporter son soutien.

**Programme (avec flexibilité, en fonction des besoins et de la dynamique du groupe):**

- 08h30 à 09h30: petit-déjeuner
- 10h00 à 12h30: introduction et dialogue méditatif / exploration de soi
- 13h00 à 15h00: déjeuner et repos
- 15h à 16h: Vidéo de J. Krishnamurti
- 16h30 à 18h30: (Après le thé) Promenade dans la nature en silence
- 19h00 à 20h00: Dialogue méditatif
- 20h00: souper

**Logistique :**

- Arrivée: première réunion et présentation le lundi 20 mai après le dîner
- Départ: dimanche 26 mai après le petit déjeuner
- Contribution totale:
  - CHF 480.- / 420€ en chambre individuelle (si disponible)
  - CHF 420.- / 370€ en chambre partagée
  - Dans ce prix, nous incluons un bain de sel chaud - spécialité de Riversong
- Frais d'inscription à l'avance: CH fr 100- ou 100€ remboursés en cas d'annulation jusqu'au 30 avril 2019.

**Pour plus de détails et pour réserver, contacter: *Bernard*, [info@riversong.ch](mailto:info@riversong.ch), 00 41 79 607 80 65**