Livret d'accueil

Ferme Kibo

Merci de lire attentivement ces informations afin de préparer au mieux votre retraite

BIENVENUE

- Vous avez choisi de rejoindre la Ferme Kibo pour une **période de retraite** et nous nous en réjouissons.

- Le Kibo n'est pas une ferme comme les autres : on y pratique le **soin de la terre, des animaux, des plantes** en suivant les **valeurs du bouddhisme zen et de la permaculture.**

- Nous ferons tout notre possible pour vous **accueillir** dans les meilleures conditions.

L'emploi du temps indiqué est **obligatoire** et **assez intensif**, comme il est de coutume dans les monastères zen. **Vérifiez bien avant de venir s'il peut vous convenir.**

Pour favoriser le calme mental, **l'usage des téléphones portables n'est pas autorisé** sur le site (vous pouvez téléphoner dans la forêt voisine si nécessaire). Merci d'**éteindre** les téléphones **dans les chambres également**.

LA PRATIQUE SPIRITUELLE

Les retraites sont organisées en collaboration avec le **monastère zen Ryumonji**. Nous nous y rendons **plusieurs fois par jour** pour les séances de **méditation** (zazen), les **cérémonies** et les **repas**. Les **enseignements** sont donnés par l'abbé du monastère Olivier Reigen Wang-Genh assisté de moines et nonnes expérimentés.

A noter : **le monastère est situé à 500 mètres** de la ferme Kibo. Nous empruntons une **petite route** forestière, sous les arbres, et longeons les pâtures des chevaux. **En cas de difficulté physique importante, il est préférable de loger directement au monastère.**

(inscriptions : info@meditation-zen.org).

LA PRATIQUE SPIRITUELLE

- Le premier soir, **une séance de découverte de la méditation** est organisée au monastère. Vous recevrez également des **explications** sur le déroulement des journées, au fur et à mesure. Nous sommes aussi partisans de l'enseignement sans paroles, à travers l'**exemple**, mais toujours à votre disposition si vous avez des questions.

- Sur demande, vous pouvez avoir un **entretien avec la nonne Kankyo**, merci de le **préciser** lors de votre **inscription**.

Les **samous** (activités bénévoles pour la communauté) sont **essentiels** pour le fonctionnement du Kibo : nettoyage, jardinage, bricolage, rangement, entretien des prairies... Nous vous remercions d'y prendre part avec tout votre **cœur**. Pour apprendre à travailler dans la **Présence**, nous recommandons les samous en **silence**.

Le **Noble Silence** est respecté **chaque jour de 21h30 à 8h30**

HÉBERGEMENT ET VIE EN COMMUNAUTÉ

Nous faisons notre possible pour rendre les hébergements **agréables** mais le **confort** est **simple**. Les logements sont le plus souvent en chambres à deux ou petit dortoir (**chambres individuelles** avec supplément).

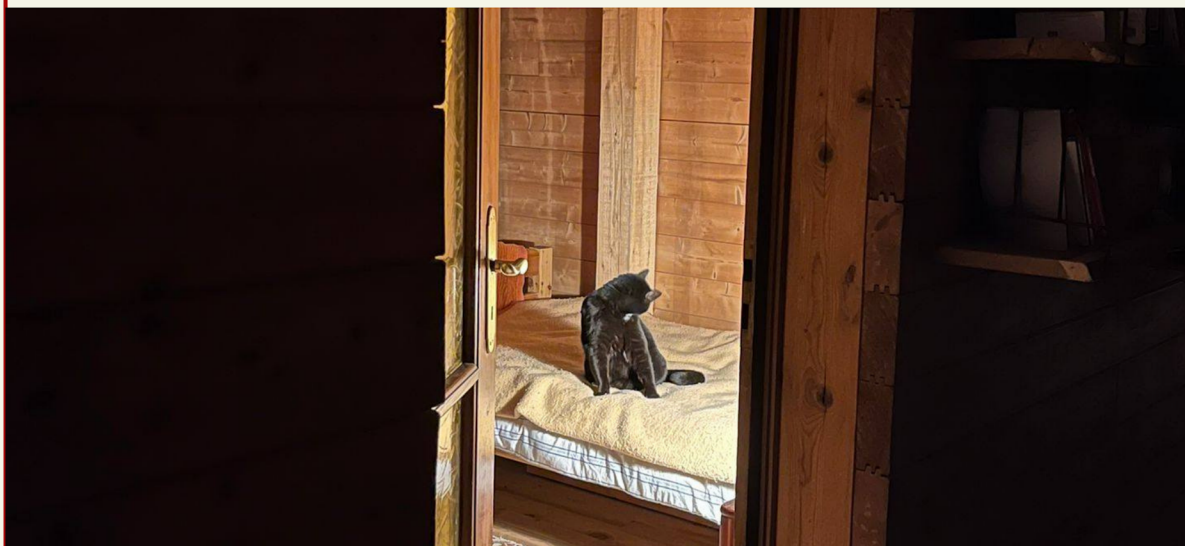
Veuillez noter qu'il y a des **chiens** et des **chats** sur place. Le Kibo accueille aussi des **chevaux** et des **lapins** que vous pourrez rencontrer lors de votre retraite.

HÉBERGEMENT ET VIE EN COMMUNAUTÉ

- Si vous restez plus d'une semaine, une **machine à laver** est à votre disposition (4 euros). Merci de privilégier les **lessives collectives** pour préserver la planète

- Vous pouvez **louer des draps** (6 euros par séjour), que vous pourrez échanger pour des draps propres si vous restez longtemps.

- Le Kibo dispose d'une petite **boutique** pour vos cadeaux.

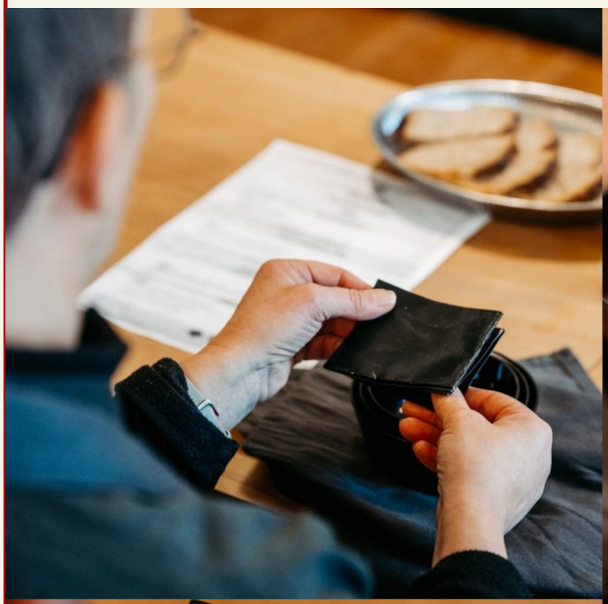


ALIMENTATION

- Les **repas** du matin, midi et soir sont pris au **monastère**.

- Pour les repas, **vous pouvez opter** lors de votre inscription pour le **régime végétalien** : un bon moyen d'essayer cette alimentation équilibrée et délicieuse. :-)

- Vous pouvez utiliser la cuisine du Kibo pour vous faire des **tisanes**. Merci de ne pas vous servir d'autres aliments dans les placards. Des **snacks vegan** en libre service sont en vente au Kibo.



ALIMENTATION

- Parce que, par nos choix et nos actes, nous pouvons éviter de contribuer à la **maltraitance** d'êtres sensibles qui eux, n'ont pas choisi de la subir

- Parce qu'il est difficile d'être en paix lorsqu'on cause de la **souffrance** à autrui

- Parce qu'il n'est pas nécessaire pour notre **santé** de la cautionner par notre comportement

Au Kibo, nous promouvons une alimentation exclusivement végétale (les produits à base de lait, oeuf ou beurre ne peuvent être consommés sur place)

Etre **conscient** de notre façon de nous nourrir et de traiter tous les êtres avec **respect** est un aspect de la pratique qui nous tient à coeur.

Nous vous invitons durant votre retraite parmi nous à partager cette **expérience**.

Merci !

Matériel à prévoir

*Si vous ne possédez pas certains des articles cités, vous pouvez les **emprunter** sur place. Le monastère dispose également d'une belle **boutique** avec de nombreux objets de pratique, livres, etc.*

Pour la pratique de la méditation

- Kimono noir ou **vêtement** confortable et **sombre.**
- **Zafu** (coussin de méditation noir ou marron)

Pour les repas

- 1 bol + 1 cuillère + 1 fourchette
- 1 grande serviette de couleur pour envelopper le bol (dim. environ : 60 x 60)
- 1 petite serviette blanche (dim. environ : 30 x 30)

Pour la **nuit**

- une **housse de couette**, un **drap** de lit une place (90x190) et une **taie d'oreiller** (veuillez **ne pas apporter de sac de couchage**).
- Il est possible de **louer** du linge de lit (6 euros par séjour)

Pour la **vie quotidienne**

- **Vêtements et chaussures de travail pour les samous**
- **Bottes** et vêtements chauds en hiver
- **Sandales**/tongs (faciles à enlever) **pour le monastère.**
- **Lampe de poche** pour le soir
- **Gourde**

NB : pour la vie quotidienne, nous recommandons des vêtements discrets et amples, adaptés à un lieu spirituel (éviter les shorts, débardeurs ou vêtements près du corps)

TRANSPORT

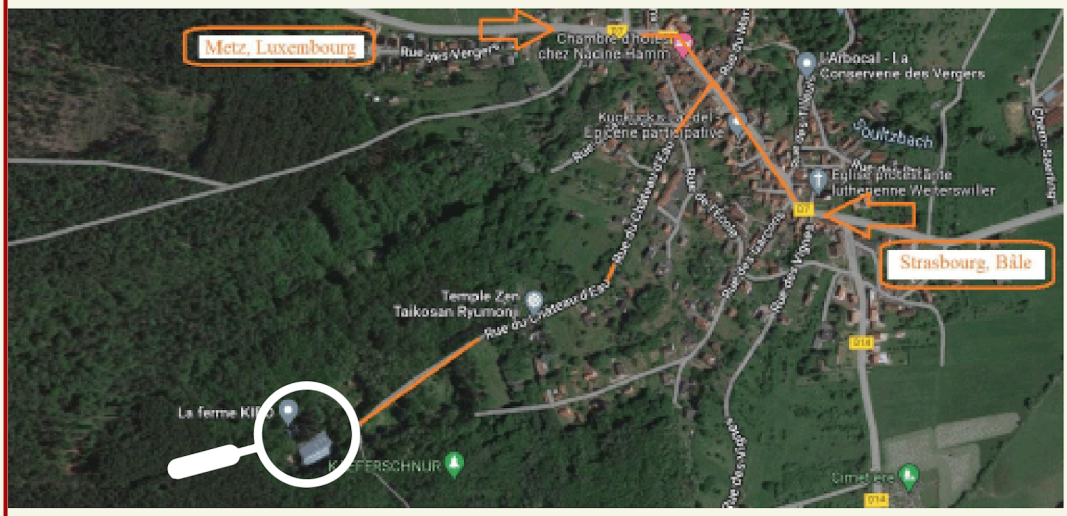
- Il vous est possible d'arriver en **train**, dans ce cas vous pouvez réserver la **navette** du Kibo au moment de votre inscription (6 euros le trajet Gare d'Ingwiller - Kibo).
- Nos horaires de navette (indicatifs) : 16h14 et 17h14.
- Si vous venez en **voiture**, des places sont disponibles pour se garer.

Plan d'accès à la ferme Kibo

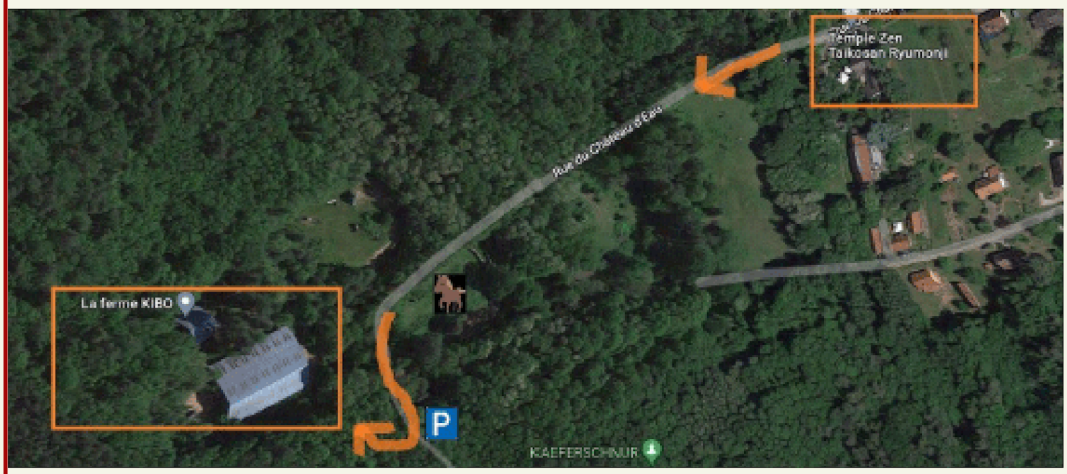
14 rue du château d'eau - 67340 WEITERSWILLER

Arrivée au village de Weiterswiller :

depuis Metz, Luxembourg,... prendre à droite rue des roses
depuis Strasbourg, Bâle,... prendre à gauche rue des roses
Suivre la route pour emprunter la rue du château d'eau.



Passer devant le temple Ryumonji (à gauche dans la montée), continuer sur un chemin non goudronné entre la forêt et les prés. Après l'abri aux chevaux, se garer. Terminer les derniers mètres à pied jusqu'à la ferme Kibo, passer sous les drapeaux bouddhistes.



À BIENTÔT

AU KIBO !

kibo-zen.org