



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

Conférence et Atelier

Alain DUREL

Enseignant de Méditation au Centre
Bouddhique International du Bourget

Samatha

Pratique de la sérénité
des Moines de la Forêt



17.04

vendredi

CONFÉRENCE

18.04

samedi

ATELIER

Conférence seule
[20h — 22h]

Non-adhérent : **12€**

Adhérent CCBR : **7€**

Réduit : **5€**


Conférence
et Atelier [9h30 — 17h]


Non-adhérent : **20€**


Adhérent CCBR : **15€**

Réduit : **10€**

 www.ccbrennes.fr

 07 81 00 81 22

 ccbrennes@gmail.com

 2 rue des Veyettes | 35200 Rennes

Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare

Conférence | tout public

Vendredi 17 avril 2026 / 20H

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

SAMATHA — PRATIQUE DE LA SÉRÉNITÉ DES MOINES DE LA FORÊT

Alain DUREL, Enseignant de méditation au Centre Bouddhique International du Bourget

Parfois décrite par certains bouddhistes occidentaux, ou au contraire portée au pinacle par d'autres, la pratique de Samatha reste encore mal connue en France. Cette conférence se propose de jeter quelques lumières sur cette forme de méditation en la situant dans son contexte scripturaire (le canon pāli) ainsi que dans tradition vivante du bouddhisme Theravāda. Proche, par certains aspects, du zen, par d'autre de la mystique chrétienne de la « *nuée obscure* », la pratique de Samatha s'en distingue pourtant à la fois par ses présupposés et sa finalité. Cette conférence sera aussi l'occasion de décrire l'expérience de la méditation telle qu'elle est vécue aujourd'hui encore dans les monastères de la Forêt au Sri-Lanka où l'auteur a effectué de nombreuses retraites.

C'est au Sri-Lanka qu'**Alain DUREL** découvre la tradition du bouddhisme Theravāda, le plus ancien ayant survécu jusqu'à nos jours. Il enseigne aujourd'hui la méditation au Centre Bouddhique International du Bourget. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le bouddhisme :

- *Samatha. La pratique de la sérénité. Carnet de Voyage au Sri-Lanka*, Almora, 2026 ;
- *Ānāpānasati. La respiration consciente selon le Bouddha*, éditions du Relié, 2023 ;
- *Comprendre la pensée du Bouddha à la lumière du canon pāli*, éditions Les Deux Océans, 2021 ;
- *Vipassanā*, éditions du Relié, 2021.

Atelier | Pratiques Méditatives Samatha et Vipassanā

Samedi 18 avril 2026 / 9H30 / 17H — CCBR

Programme de la journée du samedi (pour plus de détails voir le site)

— Matinée

- **9h30** : Accueil et présentation des méditations et exercices préparatoires.
- **10h30** : Introduction à la méditation marchée et sérénité suivie d'une pratique. Questions et réponses.
- **11h30** : Introduction à la méditation assise : La posture, retour au corps, l'instant présent, la respiration consciente (Ānāpānasati). Pratique de la méditation assise, suivie de question réponses.
- **12h30** : **Pause** (déjeuner tiré du sac)

— Après-midi

- **14h00** : Présentation, des cinq obstacles et des cinq facteurs de jhāna, cultiver la joie, la patience troue le marbre.
« *Ne dérangez pas le bruit !* ».
Pratique de la méditation marchée.
- **15h00** : Retour à la méditation assise :
« *N'attendez rien !* »,
concentration ou lâcher-prise ?,
les nimittas, sérénité et vision pénétrante.
- **16h00** : Questions et réponses.

- **Conférence seule** | **Non-adhérent : 12€** | **Adhérent CCBR : 7€** | **Tarif réduit : 5€**
- **Conférence et Atelier** | **Non-adhérent : 20€** | **Adhérent CCBR : 15€** | **Tarif réduit : 10€**
- **Inscription** | sur **Assoconnect** via le site du CCBR
- **Contact** | ☎ **07 81 00 81 22** | ✉ **ccbrennes@gmail.com**