

SAKYAMUNI VIPASSANA

-

REGLES DE CONDUITE PENDANT LES RETRAITES

La méthode de méditation est la méditation Vipassana Satipatthana selon le Vénérable Mahasi Sayadaw du Myanmar. Dans cette tradition, les méditants apprennent à développer l'attention pure et **continue** tout au long de la journée : en posture assise, en marche et dans les activités quotidiennes. Elle nous apprend à être conscient dans le moment présent.

La base de la pratique est *sila* (la conduite morale). *Sila* sert de fondement au développement de *samadhi* (la concentration de l'esprit) et la purification de l'esprit s'accomplit par l'intermédiaire de *pañña* (la sagesse de la vision pénétrante).

Conformément à la tradition, nous prenons refuge dans le Bouddha, Dhamma, et la Sangha. Nous nous engageons à respecter les préceptes moraux et notamment s'abstenir de nourriture solide après-midi. La retraite se passe en silence. Il est demandé de suivre le programme dans la mesure du possible.

Il est demandé aux méditants de rester dans le centre pour toute la durée de la retraite. Les règles ci-dessous doivent être lues et respectées rigoureusement pendant toute la retraite :

1/ LES 8 PRÉCEPTES : LA BASE DE LA PRATIQUE « SILA »

Les méditants doivent s'engager à **observer** rigoureusement les huit préceptes suivants pendant la durée de la retraite :

- S'abstenir de tuer toute créature vivante.
- S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.
- S'abstenir de toute activité sexuelle.
- S'abstenir de parler. Garder le silence complet, ne communiquer qu'avec l'enseignant et les bénévoles
- S'abstenir de consommer tout intoxicant (alcool, drogue) et de fumer.
- S'abstenir de prendre de la nourriture solide après-midi (12h).
- S'abstenir d'ornements corporels (bijoux, parfum) et de tout divertissement ou activité : lire, écouter la radio, la musique, pratiquer le yoga etc.
- S'abstenir d'utiliser des sièges et des lits confortables et luxueux

2/ LE NOBLE SILENCE

Les méditants doivent observer le Noble Silence depuis le début jusqu'à la fin de la retraite

Toutefois, les méditants peuvent communiquer avec les bénévoles, et l'enseignant si nécessaire

3/ LE PROGRAMME

Le programme quotidien a été conçu afin de permettre aux méditants de maintenir une concentration **continue**. La concentration continue et forte développe la sagesse.

Il est recommandé de le suivre d'aussi près que possible afin d'obtenir les meilleurs résultats.

Dans la salle de méditation : Il est demandé à tous les méditants

- de respecter l'horaire de début et fin de séance de méditation assise afin de ne pas gêner les autres
- d'éviter de porter des habits en nylon qui sont bruyants lorsque vous bougez

4/ AUTRES TECHNIQUES ET FORMES DE CULTE

Durant la retraite il est demandé de suspendre complètement toute autre forme de prière, culte, ou cérémonie religieuse et autres pratiques ou techniques.

5/ COMMUNICATION AVEC L'EXTÉRIEUR

Pendant la durée de la retraite, les téléphones portables, et autres appareils électroniques doivent être coupés. En cas d'urgence, la famille ou amis peuvent vous appeler au centre.

Puissiez-vous être capables de pratiquer correctement et sérieusement cette méditation afin d'obtenir des meilleurs résultats. Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de vous accueillir et souhaitons que votre expérience de Vipassana Satipatthana vous apporte la sérénité et vous libère de toute souffrance.

Avec metta