



CODE DE DISCIPLINE

INITIATION A LA MEDITATION « VIPASSANA »

Vipassana est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Longtemps perdu pour l'humanité, il a été redécouvert par Gotama le Bouddha il y a plus de 2500 ans. Le mot Vipassana signifie **voir les choses telles qu'elles sont réellement**. C'est le processus d'auto-purification par **l'auto-observation**.

On commence par observer la respiration naturelle pour concentrer l'esprit. Avec une conscience aiguisée, on observe la nature changeante du corps et de l'esprit et on expérimente les vérités universelles de l'impermanence, de la souffrance et de l'absence d'ego. Cette réalisation de la vérité par l'expérience directe est le processus de purification. La voie entière (Dhamma) est un remède universel pour des problèmes universels et n'a rien à voir avec une religion organisée ou un sectarisme. Pour cette raison, il peut être librement pratiqué par tous, à tout moment, en tout lieu, sans conflit de race, de communauté ou de religion, et s'avérera également bénéfique pour tous.

Ce que Vipassana n'est pas :

- Ce n'est pas un rite ou un rituel basé sur une foi aveugle.
- Ce n'est ni un divertissement intellectuel ni philosophique.
- Ce n'est pas une cure de repos, des vacances ou une occasion de socialiser.
- Ce n'est pas une évasion des épreuves et des tribulations de la vie quotidienne.

Qu'est-ce que Vipassana :

- C'est une technique qui va éradiquer la souffrance.
- C'est une méthode de purification mentale qui permet d'affronter les tensions et les problèmes de la vie de manière calme et équilibrée.
- C'est un art de vivre que l'on peut utiliser pour apporter des contributions positives à la société.

La méditation Vipassana vise les objectifs spirituels les plus élevés de libération totale et de l'élévation d'esprit (l'illumination). Son but n'est jamais simplement de guérir une maladie physique. Vipassana élimine les trois causes de tout malheur : l'envie, l'aversion et l'ignorance. Avec une pratique continue, la méditation libère les tensions développées dans la vie quotidienne, ouvrant les nœuds noués par la vieille habitude de réagir de manière déséquilibrée aux situations agréables et désagréables.

Bien que Vipassana ait été développé comme une technique par le Bouddha, sa pratique n'est pas limitée aux bouddhistes. Il n'est absolument pas question de conversion. La technique fonctionne sur la base simple que tous les êtres humains partagent les mêmes problèmes et une technique qui peut éradiquer ces problèmes aura une application universelle. Des personnes de nombreuses confessions religieuses ont expérimenté les bienfaits de la méditation Vipassana et n'ont trouvé aucun conflit avec leur profession de foi.

Méditation et autodiscipline

Le processus d'auto-purification par l'introspection n'est certainement jamais facile - les étudiants doivent y travailler très dur. Par leurs propres efforts, les étudiants arrivent à leurs propres réalisations ; personne d'autre ne peut le faire pour eux. Par conséquent, la méditation ne conviendra qu'à ceux qui souhaitent travailler sérieusement et observer la discipline, qui est là pour le bénéfice et la protection des méditants et fait partie intégrante de la pratique de la méditation.

Deux jours, c'est certainement un temps très court pour pénétrer les niveaux les plus profonds de l'inconscient et apprendre à éradiquer les complexes qui s'y trouvent. La continuité de la pratique en isolement est le secret du succès de cette technique. Des règles et règlements ont été élaborés en tenant compte de cet aspect pratique. Ils ne sont pas principalement au profit de l'enseignant ou de la direction du cours, ni ne sont-ils des expressions négatives de la tradition, de l'orthodoxie ou de la foi aveugle dans une religion organisée. Au contraire, ils sont basés sur l'expérience pratique de milliers de méditants au fil des ans et sont à la fois scientifiques et rationnels. Le respect des règles crée une atmosphère très propice à la méditation ; les casser le pollue.



Un étudiant devra rester pendant toute la durée du cours. Les autres règles doivent également être lues attentivement et prises en considération. Seuls ceux qui estiment pouvoir suivre honnêtement et scrupuleusement la discipline doivent faire une demande d'admission. Ceux qui ne sont pas prêts à fournir un effort déterminé perdront leur temps et, de plus, dérangeront ceux qui souhaitent travailler sérieusement. Un étudiant potentiel doit également comprendre qu'il serait à la fois désavantageux et déconseillé de partir sans terminer le cours s'il trouve la discipline trop difficile. De même, il serait très regrettable que, malgré des rappels répétés, un élève ne respecte pas les règles et doive être invité à partir sans aucun droit au remboursement des cours.

Personnes atteintes de troubles mentaux graves

Les personnes atteintes de troubles mentaux graves viennent parfois aux cours de Vipassana avec l'espoir irréaliste que la technique guérira ou atténuera leurs problèmes mentaux. Des relations interpersonnelles instables et des antécédents de divers traitements peuvent être des facteurs supplémentaires qui rendent difficile pour ces personnes de bénéficier, voire de terminer le cours. Notre capacité en tant qu'organisation non médicale nous empêche de nous occuper correctement des personnes issues de ces milieux. Bien que la méditation Vipassana soit bénéfique pour la plupart des gens, elle ne remplace pas un traitement médical ou psychiatrique et nous ne la recommandons pas aux personnes souffrant de troubles psychiatriques graves.

Le code de discipline

Le fondement de la pratique est sīla — la conduite morale. Sīla fournit une base pour le développement du samādhi — concentration de l'esprit ; et la purification de l'esprit est obtenue par paññā - la sagesse de la perspicacité.

Les Préceptes

Tous ceux qui assistent à un cours Vipassana doivent suivre consciencieusement les cinq préceptes suivants pendant la durée du cours :

1. s'abstenir de tuer tout être ;
2. s'abstenir de voler ;
3. s'abstenir de toute activité sexuelle ;
4. s'abstenir de mentir ;
5. s'abstenir de toute substance intoxicante.
6. s'abstenir de divertissements sensuels et de décorations corporelles ;

Acceptation du formateur et de la Technique

Les étudiants doivent se déclarer disposés à se conformer pleinement et pendant toute la durée du cours aux indications et consignes du formateur ; c'est-à-dire observer la discipline et méditer exactement comme le formateur le demande, sans ignorer aucune partie des instructions, ni rien y ajouter. Cette acceptation devrait être faite de discrimination et de compréhension, et non de soumission aveugle. Ce n'est qu'avec une attitude de confiance qu'un étudiant peut travailler avec diligence et minutie. Une telle confiance dans l'enseignant et la technique est essentielle pour réussir dans la méditation.

Autres techniques, rites et formes de culte

Pendant le cours, il est absolument essentiel que toutes les formes de prière, d'adoration ou de cérémonie religieuse - jeûne, brûlage d'encens, comptage des perles, récitation de mantras, chants et danses, etc. - soient interrompues. Toutes les autres techniques de méditation et pratiques de guérison ou spirituelles doivent également être suspendues. Il ne s'agit pas de condamner une autre technique ou pratique, mais de donner un procès équitable à la technique de Vipassana dans sa pureté.

Il est fortement conseillé aux étudiants que le mélange délibéré d'autres techniques de méditation avec Vipassana entravera et même inversera leur progression. Malgré les avertissements répétés de l'enseignant, il y a eu des cas dans le passé où des élèves ont intentionnellement mélangé cette technique avec un rituel ou une autre pratique, et se sont rendu un très mauvais service. Tout doute ou confusion pouvant survenir doit toujours être clarifié en discutant avec la formatrice.



Retraites Méditatives Silencieuses
En Suisse

Tél : +41 (0) 78 715 9180
Email : info@retraitesmeditatives.com
Site web : www.retraitesmeditatives.ch

Entretiens avec la formatrice

La formatrice est disponible pour rencontrer les élèves en privé entre 12h00 et 13h00. Les questions peuvent également être posées en public entre 21h00 et 21h30 dans la salle de méditation. Les temps d'entretien et de questions sont destinés à clarifier la technique et aux questions découlant des discours du soir.

Noble silence

Tous les étudiants doivent observer Noble Silence depuis le début du cours jusqu'au matin de la dernière journée complète. Noble Silence signifie silence du corps, de la parole et de l'esprit. Toute forme de communication avec d'autres étudiants, que ce soit par gestes, langage des signes, notes écrites, etc., est interdite. Les étudiants peuvent cependant parler avec l'enseignant chaque fois que nécessaire et ils peuvent s'adresser à la direction pour tout problème lié à la nourriture, au logement, à la santé, etc. Mais même ces contacts doivent être réduits au minimum. Les élèves doivent cultiver le sentiment qu'ils travaillent en isolement.

Séparation des hommes et des femmes

La ségrégation complète des hommes et des femmes doit être maintenue. Les couples, mariés ou non, ne doivent en aucun cas se contacter pendant le cours. Il en va de même pour les amis, les membres de la même famille, etc.

Contact physique

Il est important que tout au long du parcours, il n'y ait aucun contact physique entre personnes de même sexe ou de sexe opposé.

Yoga et exercice physique

Bien que le yoga physique et d'autres exercices soient compatibles avec Vipassana, ils doivent être suspendus pendant le cours car des installations isolées appropriées ne sont pas disponibles sur le site du cours. Le jogging est également interdit. Les élèves peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos en marchant dans les zones désignées.

Objets Religieux, Chapelets, Cristaux, Talismans, etc.

Aucun de ces objets ne doit être apporté sur le site du cours. S'ils sont apportés par inadvertance, ils doivent être déposés auprès de la direction pour la durée du cours.

Intoxicants et drogues

Aucune drogue, alcool ou autre substance intoxicante ne doit être apportée sur le site ; cela s'applique également aux tranquillisants, aux somnifères et à tous les autres sédatifs. Les personnes qui prennent des médicaments ou des médicaments sur prescription médicale doivent en informer l'enseignant.

Tabac

Pour la santé et le confort de tous les élèves, il est interdit de fumer, de mâcher du tabac et de prendre du tabac au cours.

Nourriture

Il n'est pas possible de satisfaire les préférences alimentaires particulières et les exigences de tous les méditants. Les étudiants sont donc priés de se contenter des repas végétariens proposés par le restaurant. La direction du cours s'efforce de proposer un menu équilibré, sain et propice à la méditation. Si des étudiants se sont vu prescrire un régime spécial en raison de problèmes de santé, ils doivent en informer la direction au moment de la demande. Le jeûne n'est pas autorisé.

Vêtements

Le style vestimentaire doit être simple, modeste et confortable. Les vêtements serrés, transparents, révélateurs ou frappants (comme les shorts, les jupes courtes, les collants et leggings, les hauts sans manches ou étriqués) ne doivent pas être portés. Les maillots de bains et la nudité partielle ne sont pas autorisés. Ceci est important afin de minimiser la distraction des autres.

Buanderie

Aucune machine à laver ou sèche-linge n'est disponible, les étudiants doivent donc apporter suffisamment de vêtements. Les petits objets peuvent être lavés à la main. Le bain et la lessive ne peuvent être faits que pendant les périodes de pause et non pendant les heures de méditation.



Retraites Méditatives Silencieuses
En Suisse

Tél : +41 (0) 78 715 9180
Email : info@retraitesmeditatives.com
Site web : www.retraitesmeditatives.ch

Contacts extérieurs

Les étudiants doivent rester dans les limites du cours tout au long du cours. Ils ne peuvent partir qu'avec l'autorisation expresse de l'enseignant. Aucune communication extérieure n'est autorisée avant la fin du cours. Cela comprend les lettres, les appels téléphoniques et les visiteurs. Les téléphones cellulaires, téléavertisseurs et autres appareils électroniques doivent être déposés auprès de la direction jusqu'à la fin du cours. En cas d'urgence, un ami ou un parent peut contacter la direction de l'hôtel.

Musique, lecture et écriture

Les instruments de musique, la radio, etc. ne sont pas autorisés. Aucun matériel de lecture ou d'écriture ne doit être apporté au cours. Les élèves ne doivent pas se distraire en prenant des notes. La restriction de la lecture et de l'écriture vise à souligner le caractère strictement pratique de cette méditation.

Appareils d'enregistrement et caméras

Ceux-ci ne peuvent être utilisés qu'avec l'autorisation expresse de l'enseignant.

Résumé

Pour clarifier l'esprit de la discipline et des règles, on peut les résumer comme suit :

- Veillez à ce que vos actions ne dérangent personne.
- Ne faites pas attention aux distractions causées par les autres.
- Il se peut qu'un étudiant ne comprenne pas les raisons pratiques d'une ou plusieurs des règles ci-dessus. Plutôt que de laisser la négativité et le doute se développer, une clarification immédiate doit être demandée à l'enseignant.
- Ce n'est qu'en adoptant une approche disciplinée et en faisant un maximum d'efforts qu'un étudiant peut pleinement saisir la pratique et en tirer profit. Pendant le cours, l'accent est mis sur le travail. Une règle d'or est de méditer comme si l'on était seul, l'esprit tourné vers l'intérieur, en ignorant les inconvénients et les distractions que l'on peut rencontrer.
- Enfin, les étudiants doivent noter que leurs progrès en Vipassana dépendent uniquement de leurs propres qualités et de leur développement personnel et de cinq facteurs : efforts sérieux, confiance, sincérité, santé et sagesse.

LES HORAIRES DES COURS

L'horaire suivant pour le cours a été conçu pour maintenir la continuité de la pratique. Pour de meilleurs résultats, il est conseillé aux étudiants de le suivre aussi étroitement que possible.

5h00 Réveil matinal

5h30 - 6h30 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

7h30 - 9h00 Pause petit-déjeuner

9h00 - 10h00 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

10h15 - 11h00 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

11h00-12h00 Pause déjeuner

12h00-13h00 Repos et entretiens avec la formatrice

13h30-14h30 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

14h30-14h45 Pause

14h45-15h45 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

15h45-16h15 Pause thé

16h15-17h30 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

17h45-18h30 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

18h30-19h30 Repas

19h30-20h15 Discours de la formatrice dans le hall de méditation

20h15-21h00 Méditation dans le hall de méditation selon les instructions de la formatrice

21h00-21h30 Heure des questions dans le hall de méditation

21h30 Retirez-vous dans votre chambre – Extinction des feux