

## **Préparation à la retraite**

**La réception** des méditants se fait à partir de 19h dans le Dhamma Hall. Celle-ci comprend le paiement du solde des frais et du manuel de la retraite qui est remis à chacun. Puis le yogi méditant est conduit à sa chambre. La place est fixe pendant toute la durée de la retraite. De même, la place en Dhamma Hall est fixe pendant toute la retraite.

**Le discours d'introduction** a lieu dans le Dhamma Hall à 20h30. Les hommes sont placés à gauche, les filles à droite. Les anciens qui ont déjà participé à une retraite Vipassana sont placés sur le rang de devant. Après le discours, le Silence doit être impérativement respecté jusqu'à la fin de la retraite. Le silence de chacun est le garant d'une retraite réussie et du respect des autres yogis. Le droit de parole est uniquement ouvert avec l'enseignant lors de l'entretien quotidien. L'entretien individuel quotidien a lieu entre 13h/15h et 18h/20h en Dhamma Hall ou en extérieur.

**Vêtements**. Une tenue décontractée est de rigueur. Prévoir une paire tennis/basket pour l'extérieur, et chausson pour l'intérieur. Prévoir recharges pour la semaine, possibilité de machine à laver sur place si besoin. Des vêtements clairs sont suggérés pour le haut.

**Le Silence et les 8 préceptes** doivent être impérativement respectés. Ils représentent Sila, la Vertu et la discipline qui sont la première marche qui garantit à la méditation (2de marche) de pouvoir s'installer. (Relire svp les 8 préceptes dans les documents de la page des retraites).

**Acceptation**, Lâcher-prise, Amour inconditionnel sont les fondations de base qui viennent conforter Silence et préceptes. Faire preuve d'acceptation envers soi-même (mental réactif), envers les autres yogis, envers les assistants et l'enseignant bénévoles est la pierre philosophale de la méditation. L'acceptation des choses comme elles sont permet de mettre en place une Attention, Observation, et Effort sans failles qui sont les piliers de la méditation. Cela doit se faire en mode RELAX. (Relire svp le document Foi et Compassion sur la page des retraites.)

**Douches, Toilettes, salle de détente**. Un effort particulier est demandé à chacun pour prendre sa douche en conscience (cela ne prend pas plus de 5/7mn). Puis on vérifie impérativement avant de partir qu'on laisse tout propre pour le yogi suivant par respect. Cette attitude juste doit être appliquée aussi bien aux Douches, Toilettes et en salle de détente.

**Déroulement et Fonctionnement**. Le réveil se fait matin à 4h par un bénévole. Les méditations commencent à heure fixe en Dhamma Hall. Les lumières sont éteintes à 22h15 le soir par un bénévole. Il n'y a aucun repas après celui de 13h (précepte no7), seul un goûter libre a lieu à 18h. Aucune discussion ni accès à la partie cuisine n'a lieu ni avec les bénévoles en cuisine, tout est écrit sur papiers A4.

**La lecture/écriture**. Aucun livre n'est admis autre que le manuel de la retraite et les 2 livres Vipassana conseillés (sauf livre sur Vipassana). On peut écrire un journal personnel, notamment pour les questions à poser lors de l'entretien quotidien.

