

Règlement de la Retraite Vipassana

1. **Le Noble Silence est de rigueur.** C'est le moteur de la retraite. Sans cela, la présence et la pratique ne sont d'aucun bénéfice au yogi. Ce principe est appliqué avec profit depuis le temps du Bouddha.
2. **Le Silence de la Parole est de rigueur.** Ne pas parler dans les chambres, couloirs, douches, toilettes, escalier, parties communes, en jardin ou en marche méditative extérieure. *Seule exception* : l'entretien individuel quotidien avec l'enseignant.
3. **Le Silence du regard est de rigueur.** Quand le yogi est dans sa chambre, couloir, escalier, parties communes, en jardin ou en marche méditative extérieure: le regard ne s'élève pas vers les autres.
4. **Chaque yogi observe les préceptes fondamentaux** des fidèles laïcs (*upasaka*) fixés par le Bouddha: ne pas tuer ; ne pas voler ; ne pas avoir de mauvaise parole et ne pas mentir ; ne pas prendre d'intoxicants drogue, alcool, cigarette; ne pas avoir d'activité sexuelle; s'abstenir de manger après-midi. Il s'abstient aussi de danser, chanter, écouter de la musique, se parfumer ou se maquiller. **Toute lecture est interdite** sauf le Manuel de la retraite.
5. Chaque yogi fait preuve de **Respect, Acceptation, Compassion vis-à-vis de soi et des autres**, des bénévoles, de l'enseignant, du lieu de vie, et de façon plus générale de l'instant présent. C'est une règle fondamentale.
6. **Méditation dans les activités.** Il est indispensable que le yogi donne une partie de son temps à l'entretien des lieux (chambre, couloir, douches, toilettes, escalier. Un groupe de 3 yogis par étage (1 chambre) est affecté d'office chaque jour à ces tâches. Cette clause est impérative, l'activité physique jouant le double rôle de facteur d'intégration à la communauté des pratiquants et d'équilibrant sur le plan individuel. Cette contribution à la vie de la communauté est aussi un entraînement à la pleine conscience: *«j'effectue chaque tâche en attention continue»*.
7. Chaque yogi **s'abstient de l'utilisation de téléphone portable, smart-phone, tablette ou micro-ordinateur.**

Tout message extérieur doit être envoyé à la direction de la retraite (06.21.97.34.31) qui se charge de relayer celui-ci le cas échéant.

8. **Avant de prendre toute initiative**, vous devez vous en référer uniquement à l'Enseignant principal. Cela vous demandera de cultiver Patience, Humilité, Dévotion qui sont les qualités des Sages.

Puisse votre attitude vous conduire aux plus hauts fruits de la libération.

