

# Informations pour les hôtes qui séjournent au monastère de Dhammapala

Dhammapala est un refuge pour le développement spirituel de chacun et une résidence pour la communauté monastique qui vit dans la tradition des débuts du Bouddhisme (Théravada) que l'on trouve principalement dans les pays de l'Asie du Sud-Est tel que la Birmanie, le Sri-Lanka ou la Thaïlande. Plus spécifiquement, la communauté monastique s'appuie sur la tradition thaïlandaise des moines de la forêt, dans la lignée du vénérable Ajahn Chah et de son premier disciple occidental, Ajahn Sumedho.

Etant un monastère bouddhiste, Dhammapala est principalement une résidence pour les moines, novices et occasionnellement pour les nonnes. La communauté monastique organise des retraites pour des groupes de personnes et peut aussi temporairement accueillir individuellement des laïcs (hommes ou femmes) comme invités. Il leur est alors demandé d'observer les règles monastiques et de participer aux travaux, à la méditation et aux autres activités collectives durant leur séjour (des accords particuliers sont accordés sur demande pour les personnes âgées et pour toute personne qui doit suivre un régime pour raisons de santé).

Nos journées commencent à 5 h 30 par une méditation suivie d'activités de ménage, de jardinage, des travaux de maintenance, de la préparation du repas et le nettoyage de la cuisine. L'après midi est en général non programmée, prendre le thé est possible à 17 h dans la salle commune. La journée se termine avec la puja du soir et la méditation de 19 h 30.

Comme fondation de notre vie commune, toute personne qui réside au monastère s'engage à respecter un certain nombre de préceptes. Ils peuvent agir comme des guides de réflexion, apportant une plus grande conscience dans nos relations tant entre nous que vis à vis des aspects matériels et devenir ainsi une base pour libérer l'intuition. Ils fonctionnent aussi comme un cadre permettant d'établir la confiance dans notre mode de vie en commun.

Pendant leur séjour, il est attendu des invités qu'ils observent les huit préceptes et qu'ils participent pleinement à toutes les activités de la communauté (voir plus loin "l'emploi du temps"). Cela comprend, régulièrement trois heures de travaux le matin, les méditations collectives et le repas quotidien.

**Veillez noter que nous n'offrons pas de cadre pour des retraites personnelles. Les hôtes sont supposés participer aux activités du monastère.**



## LES HUIT PRÉCEPTES

### 1. LA PAIX: Ne pas avoir l'intention de blesser ou tuer tout être vivant.

C'est à dire de faire délibérément du mal à quelqu'un ou à un animal, y compris aux insectes; lorsqu'il n'y a pas d'intention de nuire (par exemple en marchant accidentellement sur une fourmi) on respecte le précepte.

### 2. LA CONFIANCE: Ne pas prendre ce qui n'est pas offert.

Cela comprend le respect et le soin pour les outils et toutes les choses matérielles autour de nous - ceux qui servent au monastère, aux autres et à soi même.

### **3. LA CHASTETÉ: S'abstenir de toute activité sexuelle.**

Un aspect important de la pratique spirituelle est la transformation de l'énergie. Ce précepte se réfère spécifiquement à l'énergie sexuelle qui peut être transformée en énergie du cœur. Pour soutenir ce processus, notre entraînement dans la communauté nécessite que le comportement de chacun respecte la pratique du célibat. Pour les hôtes laïcs, lorsque vous êtes ici vous devez vous abstenir de cultiver des relations intimes. Cela veut dire éviter les contacts physiques, d'éviter de rechercher activement la compagnie de toute personne qui pourrait vous attirer sexuellement. Même dans le discours il est important d'être attentif au temps, au lieu et au sujet et de ne pas créer ou favoriser des situations dans lesquelles une attirance sexuelle puisse se développer.

### **4. LA PAROLE JUSTE: S'abstenir d'utiliser un langage incorrect.**

Cela veut dire s'abstenir de mentir, de jurer, de commérer, d'avoir un langage grossier et des bavardages inutiles. En d'autres termes, apprendre à rester silencieux quand il n'y a rien de particulier à dire. Le Noble Silence est la contrainte la plus précieuse pour développer la pleine conscience. Tentez de voir combien de conversation affectent la pleine conscience. Prenez du temps pour rester seul. Cela aide à développer une meilleure authenticité en nous même et affine notre capacité à écouter les autres de telle sorte que la tendance à rester centré sur soi commence à s'estomper. On peut aussi étendre ce précepte pour inclure une attitude de respect et une sensibilité au silence et à l'espace que nous partageons ici.

### **5. L'ESPRIT CLAIR: S'abstenir de consommer toute boisson ou substance intoxicante qui conduise à une perte d'attention.**

La consommation y compris de faibles quantités d'alcool n'est pas autorisée. Cela ne concerne pas le thé, le café, de même que les médicaments pris sous prescription. Vous êtes encouragés à arrêter de fumer lors de votre séjour et il est **strictement interdit** de fumer dans les locaux ou leur environnement immédiat.

### **6. RENONCIATION: Ne pas manger aux moments inappropriés.**

Selon notre tradition de renonçant, la période "correcte" pour manger se situe entre l'aube et midi (13 h en horaire d'été). Nous demandons aux hôtes d'observer cette règle. En plus du petit déjeuner et d'un déjeuner copieux le matin, des boissons et des rafraichissements autorisés sont envisageables à l'heure du thé.

### **7. RESTRICTION DES SENS: S'abstenir de divertissement, de se faire beau ou belle et de porter des bijoux.**

Nous décourageons fortement l'usage d'équipements électroniques. Le terme divertissement inclut l'usage d'instruments de musique, de même que chanter, danser, la pratique d'un sport, les jeux, la musique et toute activité qui disperse l'esprit. Nous invitons nos hôtes à profiter pleinement de cette opportunité pour vivre simplement. "S'abstenir de se faire beau ou belle et de porter des bijoux" veut dire de s'abstenir de tout effort visant à se rendre plaisant au regard des autres dans le but de créer quelque attraction que ce soit. Nous invitons nos hôtes à s'habiller avec modestie. Les pantalons, les jupes et les robes doivent couvrir les genoux, des habits amples sont convenables. Nous apprécions l'hygiène personnelle mais en même temps, nous vous demandons de ne pas utiliser de parfum, de cosmétique, ni de porter de bijoux.

### **8. MODÉRATION: Ne pas se laisser aller à trop dormir.**

Au début du séjour, il peut s'avérer nécessaire de se reposer pour se détendre, mais après s'être établi, tous les hôtes sont invités à suivre l'emploi du temps.



Les Bhikkhus (moines) suivent des préceptes similaires mais plus détaillés. Cet entraînement digne de respect affecte de façon immédiate et pratique la manière dont nous vivons et travaillons ensemble au monastère. Vous expérimenterez peut-être que respecter les huit préceptes est parfois un défi; nous vous encourageons à les considérer comme une structure pour vous aider à vivre votre vie de façon plus saine.

Le Bouddha a rédigé, pour la communauté des moines, un code de discipline pour soutenir le discernement de chacun, l'harmonie dans la communauté, l'encouragement et l'inspiration pour les autres. Ainsi nos préceptes, à quelque niveau que ce soit, sont une méditation en eux mêmes. Du fait que nous interagissons et travaillons ensemble nous pouvons chacun, trouver des moyens pour affiner notre compréhension et notre pratique du Dhamma.



### **EMPLOI DU TEMPS QUOTIDIEN**

La journée commence et se termine par un moment de contemplation en commun, il y a aussi des périodes de travail qui sont des occasions de méditer, un temps pour la pratique individuelle en fonction de vos propres besoins. Suivre un tel emploi du temps peut se révéler être un excellent soutien pour cultiver la pleine conscience et l'appliquer dans votre quotidien.

**5:30:** Puja du matin – méditation en silence et chants

**6:30:** Rendez vous dans la salle commune pour la répartition des tâches (ménage)

**7:15:** Petit déjeuner

**8:30:** Période de travail méditatif – tâches et entretien général du monastère, préparation du repas, etc.

Offrande du repas – de Nov à Mar : **11:00** – d'Avr à Oct **11:30**

Après le repas, vaisselle et nettoyage dans la cuisine suivis par un temps de pratique personnelle , méditation individuelle et temps d'étude

**17:00:** Thé

**19:30** (le Samedi: 19:00): Puja du soir – chants et méditation

Il n'y a pas de puja, ni matin ni soir, les jours de promenade (Wandertag) ou de repos (quiet day).

Les samedis soir, la puja commence à 19:00 et est en général suivie d'un enseignement ou d'une discussion sur le Dhamma.

## RÉSERVER UN SÉJOUR

Si vous souhaitez visiter le monastère, contactez le secrétariat. Les réservations pour un séjour ne sont acceptées que par mail ; vous ne pouvez pas réserver par téléphone.

Après avoir participé à au moins une retraite d'un weekend au monastère de Dhammapala, les invités venant pour la première fois sont autorisés à séjourner pour une semaine maximum (conditions qui peuvent être réexaminées pour des visiteurs venant de particulièrement loin). Notez que les jours d'arrivée sont les lundis et les vendredis avec un séjour d'un minimum de 3 nuits, 2 si un weekend est compris.

Si vous venez pour la première fois, présentez nous s'il vous plaît vos expériences avec le Bouddhisme, la méditation, les retraites, les monastères que vous avez visités etc.

### **Apportez avec vous :**

- Vêtements de travail, linge de toilette, réveil et chaussures de marche
- Literie : housse de couette, draps de dessous et taie d'oreiller
- Chaussons d'intérieur

Avant votre départ, nettoyez entièrement votre chambre, pour la laisser prête pour les invités suivants.

Etant un lieu de développement spirituel, le monastère cultive une atmosphère de paix, de coopération et d'intériorité. Ceci est encouragé par un respect mutuel et de la considération entre les membres de la communauté et les invités.

La communauté se réserve le droit de demander à une personne peu coopérative de partir, et de refuser de recevoir une personne qui n'a pas fait de demande préalable.

## **COMMENT LES HÔTES PEUVENT-ILS APPORTER DU SOUTIEN AU MONASTÈRE**

Le monastère de Dhammapala est géré sur le principe du dana (en langue pali: le don), les dons spontanés. C'est une vieille tradition dans le bouddhisme que les laïcs prennent en charge les besoins matériels des moines et nonnes qui, vivant selon le code monastique, n'ayant pas de revenus, n'ont pas recours à l'argent et ne possèdent que quelques objets personnels. C'est aussi une tradition que les communautés monastiques ainsi soutenues mettent à disposition un espace pour approfondir la pratique de l'enseignement du Bouddha, offrent un enseignement et un accompagnement à tous ceux qui sont intéressés, qu'ils soient visiteurs d'un jour, hôtes ou participants aux retraites de méditation.

Les frais de fonctionnement du monastère (les besoins de base de la communauté monastique, les coûts d'utilisation et d'entretien du bâtiment, tous les objets utilisés consommés, de même que l'administration, les taxes touristiques et les assurances obligatoires) tout cela est couvert par votre générosité. Nous n'allons donc pas vous facturer des frais de séjour ou pour votre participation à une retraite, mais nous vous demandons simplement de garder à l'esprit que les efforts financiers qui permettent l'existence de cette communauté monastique (et par conséquent votre séjour parmi nous) sont considérablement importants. Nous apprécions donc vos contributions qu'elles soient sous la forme de provisions, produits ménagers ou financière. Si vous voulez nous soutenir de façon régulière, vous pouvez le faire par des virements permanents.

*Puissent ces informations rendre votre séjour à Dhammapala le plus agréable et le plus profitable possible.*