

Retraite Intensive de Méditation

19-23 juin 2019

Enseignant : Christophe CADÈNE



Objectifs

La retraite intensive de 5 jours de méditation proposée par l'Association Yang Sheng s'inspire directement de la technique *Vipassana* issue de la tradition bouddhiste birmane. Cette méthode pragmatique, universelle et laïque, ouverte à tous (débutants ou confirmés) est une science de l'esprit visant à comprendre en profondeur l'influence de l'esprit sur le corps et du corps sur l'esprit, et à apprendre comment changer ses comportements physiques (actes) et mentaux (paroles, pensées, émotions) négatifs habituels à l'origine de toutes nos souffrances (peurs, colères, tristesses, doutes, angoisses, etc.). Quelles que soient ses croyances, ses origines sociales, culturelles ou cultuelles, cette méthode donnera ainsi à chacun l'opportunité d'apprendre comment libérer son corps et son esprit des diverses négativités qui l'entravent afin de recouvrer harmonie, sérénité et bonheur.

Véritable plongée à l'intérieur de soi, cette retraite de 5 jours en immersion introspective totale *Seul face à soi-même* est une incroyable voie de dépouillement et d'assainissement personnel qui permettra à quiconque souhaite en faire l'expérience directe, de partir à la rencontre de soi, à la découverte de soi et de son mode de fonctionnement intérieur profond. Encadrés et guidés, pas à pas, par une méthode unique millénaire qui a fait, et qui continue plus que jamais de faire ses preuves dans le monde entier, les étudiants découvriront les clés de la maîtrise de l'esprit, les clés de la maîtrise de ce mental bruyant et agité que nous laissons le plus souvent livré à lui-même, celui-là même qui est à l'origine du stress quotidien, des douleurs physiques et psychiques en proie à d'incessantes pensées et émotions délétères, sources de souffrances et de maladies multiples.

Le programme, strict et intense, qui inclut quelques 10 heures de méditation quotidienne (alternant assise et marches) est le garant du succès de la méthode. Une expérience unique et extraordinaire à vivre pour qui aspire à changer véritablement de regard sur soi-même et sur le monde !

Association Yang Sheng, Association loi 1901 déclarée en Préfecture de la Haute Garonne sous le n° 3/34662

Siège social : 1026 chemin d'Empelat 31530 LASSERRE-PRADÈRE

Contact : asso.yangsheng@outlook.fr

Website : www.asso-yangsheng.com



Retraite Intensive de Méditation

Bulletin d'Inscription

Enseignant : Christophe CADÈNE

Date et lieu de la retraite

- **19-23 juin 2019** (arrivée sur place le mardi 18 juin 2019 entre 18h et 19h ; départ le dim. 23 vers 18h)
- **Abbaye Ste Marie du Désert**, 31530 Bellegarde-Ste-Marie (36 km au Nord-Ouest de Toulouse)

Mme. Mlle. M.

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Code Postal.....

Ville.....

Téléphone.....Email.....

Tarif (tout inclus : frais de formation + hébergement + restauration)

- Membres de *Yang Sheng* pour l'année 2018-2019 : **600€**
- Extérieurs : **700€**
- Réduction de **10%** pour tout règlement avant le 28 février 2019
- En cas d'annulation (quelle qu'en soit la raison), l'acompte de **250€** ne sera pas restitué

Modalités de règlement

- Règlement au comptant sans escompte (chèque à l'ordre de *Association Yang Sheng*)
- Règlement en 3 fois sans frais avec **250€** d'acompte à l'inscription (merci de faire un compte rond)

Fait à le / / 201

Signature précédée de la mention *Lu, compris et approuvé*



Retraite Intensive de Méditation

Conditions Générales d'Inscription

1. Candidature

La retraite Intensive de Méditation de 5 jours est ouverte à toute personne sans prérequis. Tout dossier de candidature incomplet ou illisible ne sera pas traité. Chaque étudiant membre de *Yang Sheng* est admis prioritairement à la retraite s'il en a fait la demande.

2. Inscription

L'inscription d'un(e) participant(e) à la retraite n'est acquise qu'après réception du dossier d'inscription complet. Toute inscription vaut acceptation sans réserve du montant de la formation, des modes de règlement et des conditions générales d'inscription.

3. Tarif (cf. bulletin d'inscription)

4. Règlement (cf. bulletin d'inscription)

Le règlement intégral des frais de la retraite donne droit à la participation aux cours correspondants, aux frais d'hébergement et de nourriture. Ce montant n'inclut pas les frais de déplacements. L'intégralité du montant des frais de la retraite doit être réglée avant le début de celle-ci, soit au comptant sans escompte à l'inscription, soit en 3 fois sans frais par chèque avec acompte de 250€ et solde total 1 mois avant la retraite (soit aux environs du 20 mai 2019).

5. Présence

La présence au stage est validée par la signature d'une feuille de présence, par l'enseignant et par l'étudiant. En cas d'absence inévitable, une justification doit être fournie par écrit.

6. Annulation du fait de *Yang Sheng*

En cas d'annulation de la formation initialement prévue, les participants seront intégralement remboursés.

7. Désistement/Abandon

En cas de désistement de la part d'un(e) participant(e) moins d'un mois avant la date du début de la retraite, quel qu'en soit le motif, le montant total des frais seront encaissés, et *Yang Sheng* ne sera tenue à aucun remboursement. En cas de désistement plus d'1 mois avant la date du début de la retraite, quel qu'en soit le motif, l'acompte de 250€ reste définitivement acquis à *Yang Sheng*, la part restante sera restituée dans son intégralité. En cas d'abandon de la part d'un(e) étudiant(e) au cours de la retraite, quel qu'en soit le motif, *Yang Sheng* ne procédera à aucun remboursement, à l'exception s'il est avéré, et sur la base d'un certificat médical, que la situation de santé du ou de la participant(e) ne lui permet pas de poursuivre la retraite. Auquel cas, un remboursement du solde de sa formation sera envisagé au prorata des jours écoulés.

8. Exclusion

Tout manquement aux valeurs de l'association *Yang Sheng* inscrites dans son règlement intérieur et ses statuts, toute attitude portant atteinte au bon déroulement des cours, à la dégradation des locaux, au bien-être ou à l'intégrité des participants ou des formateurs, sont susceptibles d'exclusion immédiate et sans possibilité d'un quelconque remboursement.

Fait à le : / / 201

Signature de l'étudiant(e) précédée de la mention *Lu, compris et approuvé*



Retraite Intensive de Méditation

Code de Discipline (à lire TRÈS attentivement)

Enseignant : Christophe CADÈNE

Le fondement de la pratique est *Sīla*, la « Conduite Éthique ou Morale ». *Sīla* assure une base pour le développement de *Samādhi*, la « Concentration et Purification de l'Esprit », laquelle permet le développement de *Paññā*, la « Sagesse » de la vision intérieure.

Les Préceptes

Tous ceux qui suivent la retraite de méditation en silence doivent consciemment s'engager, pendant la durée de la retraite, à respecter les 5 préceptes suivants :

1. S'abstenir de tuer tout être vivant
2. S'abstenir de voler
3. S'abstenir de toute activité sexuelle
4. S'abstenir de mentir
5. S'abstenir de consommer tout produit intoxicant (tabac, alcool, drogue, etc.)

Acceptation de l'enseignant et de la technique

Les étudiants doivent se déclarer prêt à se conformer complètement, et pendant la durée des 5 jours de retraite, aux conseils et aux instructions de l'enseignant, c'est-à-dire à **observer la discipline** et à **méditer exactement comme le demande l'enseignant, sans omettre aucune instruction, ni y rajouter quoi que ce soit**. Cette acceptation doit être faite avec discrimination et compréhension, et non pas être une soumission aveugle. Un étudiant ne peut travailler avec zèle et parfaitement que s'il a une attitude de confiance. Une telle confiance dans l'enseignant et dans la technique est essentielle pour réussir dans la méditation.

Autres techniques, rites ou pratiques dévotionnelles

Pendant la retraite, il est absolument indispensable que toutes les formes de prière, de dévotion ou de cérémonie religieuse, de jeûne, d'utilisation d'encens, de rosaire, de récitation de mantras, de chant et de danse, etc... soient arrêtées. Toutes les autres techniques de méditation ou pratiques spirituelles doivent également être suspendues. Il ne s'agit pas de condamner les autres techniques, mais d'effectuer un essai sincère de la technique *Vipassana* dans toute sa pureté.

Association *Yang Sheng*, Association loi 1901 déclarée en Préfecture de la Haute Garonne sous le n° 3/34662

Siège social : 1026 chemin d'Empelat 31530 LASSERRE-PRADÈRE

Contact : asso.yangsheng@outlook.fr

Website : www.asso-yangsheng.com

Il est vivement rappelé aux étudiants que mélanger délibérément d'autres techniques de méditation avec *Vipassana* entravera et même inversera leur progression. Tout doute ou confusion qui peut naître devrait toujours être clarifié en rencontrant l'enseignant.

Entretiens avec l'enseignant

L'enseignant est disponible pour rencontrer les étudiants en privé entre **11h45 et 12h30**. Des questions peuvent également être posées en public entre **21h et 21h30** dans la salle commune de méditation. Le temps d'entretien et de question est fait pour clarifier la technique, et pour répondre aux questions soulevées par le discours audio du soir.

Le « Noble Silence »

L'introspection est l'un des objectifs majeurs de la retraite en silence, cela à des fins de meilleure maîtrise et de plus grande purification de l'esprit. Aussi, importe-t-il de limiter au maximum toute forme de distraction de l'esprit pouvant émaner de l'extérieur. Tous les étudiants doivent donc s'engager à observer le « **Noble Silence** », du début de la session jusqu'à l'après-midi du dernier jour. « Noble Silence » veut dire silence du corps, de la parole et de l'esprit. Toute forme de communication avec d'autres étudiants, soit par gestes, échanges de regards, de sourires, signes, notes écrites, etc. est à proscrire.

Les étudiants peuvent toutefois parler avec l'enseignant quand cela est nécessaire, et ils peuvent s'adresser aux organisateurs pour tout problème concernant la nourriture, le logement, la santé, etc. Mais **même ces contacts doivent être réduits au minimum**. Les étudiants doivent cultiver le sentiment de travailler dans l'isolement, face à eux-mêmes.

Séparation entre les hommes et les femmes

Une séparation totale des hommes et des femmes doit être observée. Les couples, mariés ou autres, ne doivent en aucune manière communiquer entre eux pendant la retraite. La même chose s'applique aux amis, membres d'une même famille, etc. Il ne sera pas non plus possible aux couples de demander à avoir une chambre commune.

Contact physique

Il est important qu'il n'y ait pas de contact physique durant la retraite, que ce soit entre personnes du même sexe ou du sexe opposé.

Exercices énergétiques (Tai Chi, Qigong, Yoga, etc.) et Exercices physiques

Bien que les exercices énergétiques ou physiques ainsi que tout autre exercice soient compatibles avec *Vipassana*, ils doivent être malgré tout suspendus pendant tout le temps de la retraite. La course à pied n'est pas non plus autorisée. Les étudiants peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos, en marchant dans les endroits indiqués.

Objets religieux, rosaires, cristaux, talismans, etc.

Aucun de ces objets ne doit être apporté en retraite. S'ils sont amenés par inadvertance, ils doivent être déposés auprès des organisateurs pendant toute la durée de la retraite.

Intoxicants et drogues

Conformément aux 5 Préceptes, aucune drogue, alcool ou autre substance intoxicante ne doit être apporté sur le site. Fumer, mâcher et priser du tabac ne sont pas permis pendant la retraite. Ceci s'applique aussi aux tranquillisants, pilules pour dormir et tous les autres sédatifs. Ceux qui prennent des médicaments sur prescription médicale doivent en informer l'enseignant.

Nourriture et repas

Il n'est pas possible de satisfaire les préférences et les demandes alimentaires de tous les méditants. Les étudiants sont donc aimablement priés de se contenter du **repas végétarien** simple qui est assuré. Les organisateurs du cours s'efforcent de préparer un menu équilibré et complet qui convient à la méditation. S'il a été prescrit un régime spécial à des étudiants à cause de problèmes de santé, ils doivent en informer les organisateurs lors de l'inscription. **Le jeûne n'est pas permis.**

Les repas seront pris en commun dans le réfectoire de l'abbaye dans l'observation stricte du « Noble Silence ».

Habillement

La tenue doit être simple, modeste et confortable. Les vêtements serrés, transparents, ouverts, ou tout autre habit qui capte l'attention (tels que shorts, jupes courtes, collants et leggings, hauts sans manche ou décolletés) ne doivent pas être portés. Ceci est important afin d'éviter autant que possible de distraire les autres. Afin de ne pas perturber la méditation par le froid et la position statique prolongée, il est très fortement conseillé de **prévoir un grand châle ou une couverture chaude (type polaire)** dans laquelle le méditant pourra s'entourer pendant les longues séances de méditation.

Lessive

Il n'y a pas de machine à laver ou à sécher disponible. Les étudiants doivent donc amener suffisamment de vêtements pour couvrir les 5 jours de retraite.

Hébergement et couchage

La retraite de méditation en silence n'est pas prévue pour être un moment de villégiature confortable en hôtel 4*. Pour cette raison, les conditions d'hébergement et de couchage sont volontairement modestes et spartiates (l'ordre cistercien de l'abbaye qui nous accueille est particulièrement réputé pour cela), et se limitent au strict nécessaire. Il est demandé à chaque participant d'apporter leur propre nécessaire de couchage (draps + taie d'oreiller ou encore sac de couchage pour ceux qui préfèrent). Les couvertures sont fournies.

Les cellules (c'est ainsi que l'on nomme les chambres à coucher dans un monastère ou une abbaye) sont généralement prévues pour deux personnes. Il est toutefois possible sous réserve d'un nombre suffisant de cellules disponibles de demander à être seul. Lors du retour en chambre, avec ou sans colocataire, le « Noble Silence » (cf. *supra*) doit continuer à être strictement observé.

Contacts avec l'extérieur

Les étudiants doivent impérativement rester dans les limites de la retraite pendant toute sa durée. Ils ne peuvent partir qu'avec l'accord spécifique de l'enseignant. Les communications avec l'extérieur ne sont pas permises avant la fin de la retraite. Ceci inclut lettres, appels téléphoniques et visites. Les téléphones portables et autres appareils électroniques (ordinateurs, tablettes) ne sont pas autorisés et doivent être, au cas échéant, déposés auprès des organisateurs jusqu'à la fin de la retraite. En cas d'urgence, un ami ou parent peut contacter les organisateurs au numéro de téléphone qui leur sera communiqué.

Musique, lecture et écriture

Jouer d'un instrument de musique, écouter la radio, etc. n'est également pas permis. Aucun matériel de lecture ou d'écriture ne doit être amené en retraite. Les étudiants ne doivent pas se distraire en prenant des notes. Cette restriction sur l'écriture et la lecture a pour but de mettre l'accent sur la nature strictement pratique de cette méditation.

Appareils enregistreurs et appareils photo

Leur utilisation n'est pas autorisée.

Résumé

Pour clarifier l'esprit qui se trouve derrière la discipline et les règles, celles-ci peuvent être résumées ainsi :

Faites très attention à ce que vos actions ne dérangent personne. Ne réagissez pas aux distractions provoquées par les autres.

Il peut arriver qu'un étudiant ne soit pas en mesure de comprendre les raisons pratiques d'une ou de plusieurs règles citées ci-dessus. Plutôt que de permettre au doute et à la négativité de se développer, une clarification immédiate doit être recherchée auprès de l'enseignant.

Ce n'est qu'en adoptant un comportement discipliné et en faisant le maximum d'effort, qu'un étudiant peut pleinement comprendre 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 on était tout seul, avec son esprit tourné vers l'intérieur, ignorant tous les désagréments et distractions qu'on peut rencontrer.

Pour conclure, les étudiants doivent réaliser que leurs progrès dans *Vipassana* ne dépendent que de leurs propres bonnes qualités et développement personnel, et de 5 facteurs :

- 1 - Efforts sérieux
- 2 - Confiance
- 3 - Sincérité
- 4 - Santé
- 5 - Sagesse

Que les informations ci-dessus puissent vous aider à bénéficier au maximum de votre cours de méditation. Nous sommes heureux d'avoir l'opportunité de servir, et nous vous souhaitons paix et harmonie dans votre expérience de *Vipassana*.



Retraite Intensive de Méditation

19-23 juin 2019

Enseignant : Christophe CADÈNE

Emploi du temps

L'emploi du temps a été conçu pour maintenir un maximum de **continuité de pratique**. Pour assurer un résultat optimal, nous demandons aux étudiants de le suivre très scrupuleusement.

4h30	Réveil
5h à 7h	Méditation commune dans la salle de méditation (2h)
7h à 8h30	Pause petit déjeuner (dans le respect du <i>Noble Silence</i>) (1h30)
8h30 à 9h30	Méditation commune dans la salle de méditation (1h)
9h30 à 10h30	Méditation marchée (1h)
10h30 à 11h45	Écoute méditative : enseignement dans la salle de méditation (1h15)
11h45 à 12h30	Repos méditatif et/ou entretien avec l'enseignant (45')
12h30 à 14h	Pause déjeuner méditative (dans le respect du <i>Noble Silence</i>) et repos méditatif (1h30)
14h à 15h30	Méditation commune dans la salle de méditation (1h30)
15h30 à 16h30	Méditation marchée ou méditation dans votre chambre (1h)
16h30 à 17h30	Pause thé méditative (dans le respect du <i>Noble Silence</i>) et repos méditatif (1h)
17h30 à 18h30	Méditation commune dans la salle de méditation (1h)
18h30 à 19h45	Écoute méditative : enseignement dans la salle de méditation (1h15)
19h45 à 20h15	Méditation marchée ou méditation dans votre chambre (30')
20h15 à 21h00	Méditation commune dans la salle de méditation (45')
21h00 à 21h30	Période pour les questions dans la salle de méditation (30 mn)
21h30	Retrait dans les chambres et Extinction des feux

Total quotidien de temps de méditation assise : **6h15'** • Total quotidien de temps de méditation marchée : **2h30** •

Total quotidien d'enseignement : **2h30** • Total quotidien de temps de repos : **4h45** • Total quotidien de temps de sommeil : **7h** •

Total quotidien de temps d'activité : **17h**

J'ai lu, compris et m'engage à observer les règles énoncées dans le code de conduite et l'emploi de temps durant les 5 jours de retraite. Au cas échéant, je pourrai renoncer à ma retraite à tout instant, où y être invité par l'enseignant ou les organisateurs sans que je puisse prétendre à aucune forme de remboursement ou dédommagement.

Fait à le : / / 201

Signature de l'étudiant précédée de la mention *Lu, compris et approuvé*

Association *Yang Sheng*, Association loi 1901 déclarée en Préfecture de la Haute Garonne sous le n° 3/34662

Siège social : 1026 chemin d'Empelat 31530 LASSERRE-PRADÈRE

Contact : asso.yangsheng@outlook.fr

Website : www.asso-yangsheng.com

Liste (non exhaustive) des objets autorisés et non autorisés

Autorisé	Non Autorisé
<p style="text-align: center;">Hygiène corporelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Brosse à dent + dentifrice • 1 savon (pain ou liquide) • 1 déodorant • 1 brosse à cheveux ou peigne • 1 ou 2 serviettes de douche • 1 sèche-cheveux (si besoin) • Nécessaire d'hygiène intime féminine (si besoin) • Nécessaire de rasage pour les messieurs (si besoin) • Mouchoir(s) (si besoin) 	<p style="text-align: center;">Hygiène corporelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parfum • Maquillage de <u>toute sorte</u> (mascara, fond de teint, fard à paupières/joues, vernis à ongles, crème de jour/nuit, etc.) • Lait ou crèmes visage/corps • Coton tige, coupe-ongles, lime à ongle, ciseaux à cheveux, crème/rasoir dépilatoire, etc.
<p style="text-align: center;">Alimentation</p> <p>Aucun aliment ni boisson de quel que type que ce soit n'est autorisé. Tout est prévu sur place pour donner aux étudiants le nécessaire à une bonne hygiène alimentaire favorisant la concentration mentale.</p>	
<p style="text-align: center;">Ornements corporels et Atours divers</p> <p>Aucun ornement corporel ni atour de quel que type que ce soit n'est autorisé (montre, bijoux, collier, bracelet, bague, boucles d'oreilles, piercing, etc.).</p> <p>Aucun objet rituel ou religieux de quelle que confession ou nature que ce soit n'est autorisé.</p>	
<p style="text-align: center;">Accessoires divers</p> <p style="text-align: center;">/ / / / / / /</p>	<p style="text-align: center;">Accessoires divers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur • Téléphone portable/smartphone • Tablette • Tout appareil d'écoute audio/musique (poste radio, baladeur, enceintes, casque, écouteurs, etc.) • Livres, revues, magazines, etc. • Tout objet de prise de notes (papier, stylo, crayon, etc.)
<p style="text-align: center;">Rappel important !</p> <p>La pratique de la méthode <i>Vipassana</i> implique l'observation stricte des 3 pratiques fondamentales que sont : la moralité ou éthique comportementale (<i>Sila</i>) ; la concentration d'esprit (<i>Samadhi</i>) et la Sagesse (<i>Pañña</i>). Chaque étudiant s'engage personnellement à respecter scrupuleusement le code de discipline et notamment les 5 Préceptes qui en font partie : (1) ne pas tuer, (2) ne pas voler, (3) ne pas mentir, (4) s'abstenir de relations sexuelles et (5) ne pas consommer de produits toxiques de quelle que nature que ce soit (alcool, tabac, drogues, etc.).</p>	