



Bienvenue En Vipassana

Puissez-vous être heureux et sans souffrance.



Le Très Vénérable Phra Ajahn Tong Sirimangalo

Le Vénérable Phra Ajahn Tong Sirimangalo dirige depuis 1991 le Centre de méditation Vipassana en tant que grand Abbé du Wat Phradhatu Sri Chomtong, en la province de Chiang Mai.

En 2017, pour la première fois de son histoire, Phra Ajahn Tong Sirimangalo reçoit avec honneur la reconnaissance du SAR le Roi Maha Vajiralongkorn qui l'érige au rang de très grand enseignant de méditation Vipassana de Thaïlande.

Phra Ajahn Tong Sirimangalo est né le 21 Septembre 1923. Il devient Novice à 12 ans, puis il est ordonné moine à 20 ans. Phra Ajahn Tong Sirimangalo consacre ensuite toute sa vie d'adulte à la pratique et à la diffusion de la méditation Vipassana.

Il est connu dans toute L'Asie, et au delà, pour sa conduite exceptionnelle et la clarté de son enseignement. Sa plus récente reconnaissance vient du gouvernement birman, en 2019, qui lui décerne le titre de Agga Maha Kammattana Cariya (Moine du rang le plus élevé en méditation).

Le Centre International de Méditation en Thaïlande

Notre centre principal est situé à Chomtong, dans le province thaïlandaise de Chiang Mai. Le Temple, Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara, est situé sur un site saint bouddhiste. Son histoire remonte à plus de 2500 ans. Le temple principal renferme une relique du Seigneur Bouddha extrêmement vénérée.

Le Département International de notre Centre de Méditation Vipassana est situé dans l'enceinte du Temple.

Il est fondé et développé en 2000 par le Directeur Khun Thanat Chindaporn et la Codirectrice Khun Kathryn Chindaporn. En tant qu'anciens disciples de Phra Ajahn Tong Sirimangalo, ils ont été chargés d'enseigner la méditation à des milliers d'étudiants locaux et étrangers. Ils participant ainsi à la diffusion de la méditation Vipassana dans le monde entier.

Grâce à leur investissements généreux et sans limite, des projets couronnés de succès ont été réalisés dans de nombreux pays tels que le Canada, le Mexique, Israël, la Grèce, la Colombie, l'Argentine, l'Allemagne, l'Espagne, le Portugal, la République tchèque, la Slovaquie, la Russie, l'Autriche, l'Italie, le Royaume-Uni, la France et plus.

Nous leur sommes entièrement reconnaissants pour leur gentillesse et leur compassion, en partageant ainsi leurs connaissances avec tant de personnes et en consacrant leur vie à aider tous ceux qui ont la bonne intention de pratiquer la Méditation Vipassana.

Depuis que nous avons découvert cette pratique et ses avantages, nous avons eu la grande chance de passer de nombreuses années à faire du bénévolat et à vivre au Centre International de Chomtong. Nous sommes également sincèrement reconnaissants envers la Thaïlande et ses habitants, pour leur générosité, de nous avoir accueillis en partageant ainsi leur grande bonté et la sagesse de leur pays.

Nous sommes honorés d'avoir l'opportunité d'être accueillis en ce lieu paisible afin de partager avec d'autres, ceux qui souhaitent apprendre et pratiquer la méditation Vipassana, ici, en France.

A Propos de la Technique

Selon la tradition bouddhiste, il existe deux principaux types de Bhavana (développement mental).
Samatha Bhavana (concentration) et Vipassana Bhavana (observation intérieure).

Vipassana est un mot pali qui signifie: voir clairement, voir spécialement, ou bien voir à travers.
(Vi - signifie au travers et **passana** - exprime l'action de voir).

Vipassana signifie l'introspection, la sagesse intuitive, la connaissance intuitive. Vipassana est souvent traduit en anglais par **insight** qui se traduirait ici comme une vision intérieure.

Pour voir quoi clairement?

Vipassana signifie voir la vraie nature de la réalité. C'est la compréhension directe et intuitive de la vraie nature de tous les phénomènes.

Vipassana est une connaissance ou un aperçu de la vraie nature de l'esprit et du corps (Nama et Rupa).

Vipassana est développé par l'application progressive des quatre Satipattana, les quatre fondements de la pleine conscience.

Les Quatre Fondements de La Pleine Conscience

Les quatre Satipattana – Les quatre fondements de la pleine conscience.

Le mot Sati est dérivé du mot pali Sar, qui signifie rappeler, remémorer. Sati signifie plus que la mémoire ou le souvenir. Cela signifie plus largement la contemplation, la réflexion, la reminiscence, la vigilance, la prudence, l'attention recueillie, la conscience et l'attention.

Sati est souvent traduit par pleine conscience ou mindfulness en anglais.

La pratique de la pleine conscience ou Sati consiste en une contemplation attentive du moment après moment, avec vigilance. Elle permet le recueillement de toutes les activités du corps, des sentiments, de l'esprit et des objets de l'esprit. Tous les phénomènes qui surviennent alors sont nommés mentalement.

Les méditants apprendront comment appliquer la pleine conscience à l'aide d'exercices simples et structurés.

Corps, Sentiments, Esprit et Objets de l'esprit.

Le Programme

Jour 1. Vous recevrez une introduction complète au cours et vous apprendrez trois exercices en séquence que sont: La prostration en pleine conscience, la méditation marchée et la méditation assise. Vous serez alors prêt à commencer. Vous serez invités à une cérémonie d'ouverture au cours de laquelle les méditants demanderont formellement les instructions de méditation et accepteront de suivre les 8 préceptes bouddhistes pendant toute la durée de leur séjour.

Jour 2. Le deuxième jour, vous rencontrerez votre enseignant ou un assistant pour un entretien de suivi afin d'affûter votre pratique des 3 exercices. Vous pourrez ici poser toutes les questions nécessaires à votre bonne compréhension.

Emploi du temps d'une journée de méditation:

Le réveil se fait à 4h du matin.

Le petit-déjeuner est servi à 6h.

Le déjeuner est servi à 11h30.

Le coucher a lieu à 22h.

Les pauses entre chaque tour de méditation durent environ 20 minutes.

Chaque matin, vous aurez une réunion (ou un rapport) avec votre enseignant assigné. Vous pouvez alors prendre votre temps pour être clair et honnête à propos de votre pratique et aussi obtenir les réponses aux questions que vous vous posez.

Les 8 Préceptes Bouddhistes

1. S'abstenir de tuer tout être vivant
2. S'abstenir de prendre quelque chose qui n'est pas donné
3. S'abstenir de tout type d'activité sexuelle
4. S'abstenir de discours faux et dur
5. S'abstenir de consommer de la drogue ou de l'alcool
6. S'abstenir de manger après midi
7. S'abstenir de regarder la télévision, de danser, d'écouter de la musique et de s'embellir
8. S'abstenir d'utiliser de haut-sièges et des lits de luxe

Lors d'une retraite, nous adhérons à ces 8 préceptes pour 2 raisons. Premièrement, afin de nous assurer que nous vous fournissons un accueil sûr et paisible pour pratiquer la méditation Vipassana. Deuxièmement, parce que la formation à la discipline et à la bonne conduite morale soutiendra et renforcera votre expérience de la méditation. Les 5 et le 8 Préceptes Bouddhistes sont la base de notre bien-aimé foyer et Centre de méditation. Nous vous remercions de les honorer.

La Cérémonie D'ouverture

Au début de votre retraite, vous serez invité à la cérémonie d'ouverture. Lors de la cérémonie d'ouverture, les méditants demanderont officiellement à recevoir les instructions de méditation et à adhérer aux 8 préceptes pendant leur séjour.

Dans la tradition bouddhiste, nous donnons respectivement de l'encens, des bougies et des fleurs au Bouddha.
L'encens représente les qualités bénéfiques du Bouddha, sa compassion, sa pureté et sa sagesse.
Les bougies représentent les qualités bénéfiques du Dhamma et du Vinaya (les préceptes).
Les fleurs représentent les qualités bénéfiques de la Sangha.

Lors de la cérémonie d'ouverture, 4 plateaux symboliques seront offerts à l'image/ la statue de Bouddha. Les 4 plateaux auront chacun de l'encens, des bougies et des fleurs.

Le plateau 1 est un hommage aux 5 protecteurs: Le Bouddha, le Dhamma, la Sangha, les instructions de méditation et nos enseignants. (5 encens, 5 bougies, 5 fleurs).

Le plateau 2 est l'expression de la demande de 3 Refuges et des 8 Préceptes Bouddhistes. (3 encens, 3 bougies, 3 fleurs).

Le plateau 3 symbolise la demande d'instruction pour la méditation. (2 encens, 2 bougies, 2 fleurs).

Le plateau 4 permet de demander pardon. (2 encens, 2 bougies, 2 fleurs).

À la fin de votre cours, vous serez invité à participer à La Cérémonie de Clôture.

Règles Générales

Code vestimentaire - Les méditants ne portent que des vêtements blancs. Les vêtements doivent être amples et confortables. Les bras, les jambes et les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.

Noble Silence – Ceci est une retraite silencieuse. Il est interdit de discuter de votre pratique avec d'autres méditants pendant votre cours. Cela peut provoquer des doutes ou de la confusion. S'il vous plait éviter de perturber la pratique des autres. Les enseignants sont disponibles pour vous aider et vous assister si vous en avez besoin.

Il est important de suivre les instructions définies par votre enseignant. Aussi veuillez ne pas mélanger d'autres techniques de méditation ou d'autres disciplines au cours de cette pratique. Cela inclut le yoga, le reiki, le chamanisme, le tai-chi, la divination etc. Mélanger les pratiques peut être dangereux. Nous sommes expérimentés, formés et autorisés à enseigner cette méthode spécifique uniquement. La lecture et l'écriture ne sont pas autorisées pendant votre cours.

L'utilisation de téléphone portable et d'ordinateur portable n'est pas autorisées pendant la retraite. S'il vous plait veuillez nous informer si vous avez besoin de contacter quelqu'un. Nous vous recommandons de partager nos coordonnées avec un ami ou un membre de votre famille dans le cas où ils auraient besoin de vous contacter pendant votre séjour.

Le logement et les chambres sont séparés entre les méditants masculins et féminins. S'il vous plait n'entrer dans la chambre d'une autre personne.

Fumer- S'il vous plait, si vous devez fumer alors faites-le en pleine conscience dans la zone fumeur désignée.

Il n'est pas conseillé de quitter les terrains du Centre pendant votre séjour. Si vous avez besoin de quelque chose venant l'extérieur, nous serons heureux de vous aider.

Les Règles de La Salle de Méditation

Lorsque vous entrez dans une pièce ou un Temple où se trouve une statue ou une image de Bouddha, il est d'usage de vous prosterner trois fois. Ceci est fait comme une reconnaissance consciente du Triple Gemme- Le Bouddha, le Dhamma (les enseignements du Bouddha), et la Sangha (la communauté de personnes qui transmettent les enseignements du Bouddha). Les trois prosternations sont considérées comme un acte conscient de respect seulement, et non pas d'adoration.

Veillez suivre les exercices dans le bon ordre. La prostration en pleine conscience est suivie par la méditation marchée puis la méditation assise.

Pendant la méditation marchée, veuillez prendre en considération vos compagnons de pratique. Ne prenez que 2 à 3 mètres d'espace, en veillant à ne pas bloquer ou croiser le chemin de quelqu'un d'autre.

Merci de ne pas vous coucher, de ne pas dormir et de ne pas prendre vos pauses dans la salle de méditation.

La nourriture et les autres boissons ne sont pas autorisées dans la salle. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées et même recommandées.

Lorsque vous quittez la salle, veuillez ranger les tapis et les coussins et libérer la place.

Veillez aussi vous assurer que les ventilateurs et les lumières sont éteints lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Enfin, diriger la plante de vos pieds vers le Bouddha ou vers une autre personne est considéré comme impoli dans la culture Bouddhiste.

Blanchisserie et Nettoyage

Blanchisserie . Nous vous proposons une machine à laver-le-linge, disponible dans un créneau horaire convenable. Un assistant saura vous renseigner sur son emplacement et son fonctionnement.

Alternativement, le lavage à la main peut se faire dans les lavabos communs du bloc des douches.

Nettoyage . Aidez-nous à garder le Centre propre et bien rangé.

Tous les produits de nettoyage et les ustensiles ont été fournis pour que vous puissiez les utiliser si nécessaire.

Heure de nettoyage. Chaque jour, pendant une heure après le déjeuner, des tâches peuvent être affectées pour l'entretien du Centre. Par exemple: épousseter, balayer, aspirer, aider en cuisine ou avec les lessives.

Les tâches définies seront effectuées comme un exercice de réflexion. Ces tâches seront réparties équitablement et dépendent des besoins quotidiens du centre.

Merci pour votre aide et vos soins à notre centre.

Prostration En Pleine Conscience



Assis



Tourner



Soulever



Toucher



Tourner



Soulever



Toucher



Soulever



Toucher



Baisser



Toucher



Pencher



Baisser



Toucher



Couvrir



Baisser



Toucher



Couvrir



Pencher



Toucher



Debout



Tourner



Soulever



Toucher



Tourner



Soulever



Toucher



Soulever



Toucher



Baisser



Toucher



Pencher



Baisser



Toucher



Couvrir



Baisser



Toucher



Couvrir



Pencher



Toucher



Debout



Tourner



Soulever



Toucher



Tourner



Soulever



Toucher



Soulever



Toucher



Baisser



Toucher



Pencher



Baisser



Toucher



Couvrir



Baisser



Toucher



Couvrir



Pencher



Toucher



Debout



Tourner



Soulever



Toucher



Tourner



Soulever



Toucher



Soulever



Toucher



Baisser



Toucher



Baisser



Toucher



Couvrir



Baisser



Toucher



Couvrir



Assis

Les 5 Obstacles

1. Desir

2. Colère

3. Paresse-Torpeur

4. Agitation

5. Doute



Nos 6 Sens

1. Voir

2. Entendre

3. Sentir

4. Sentir

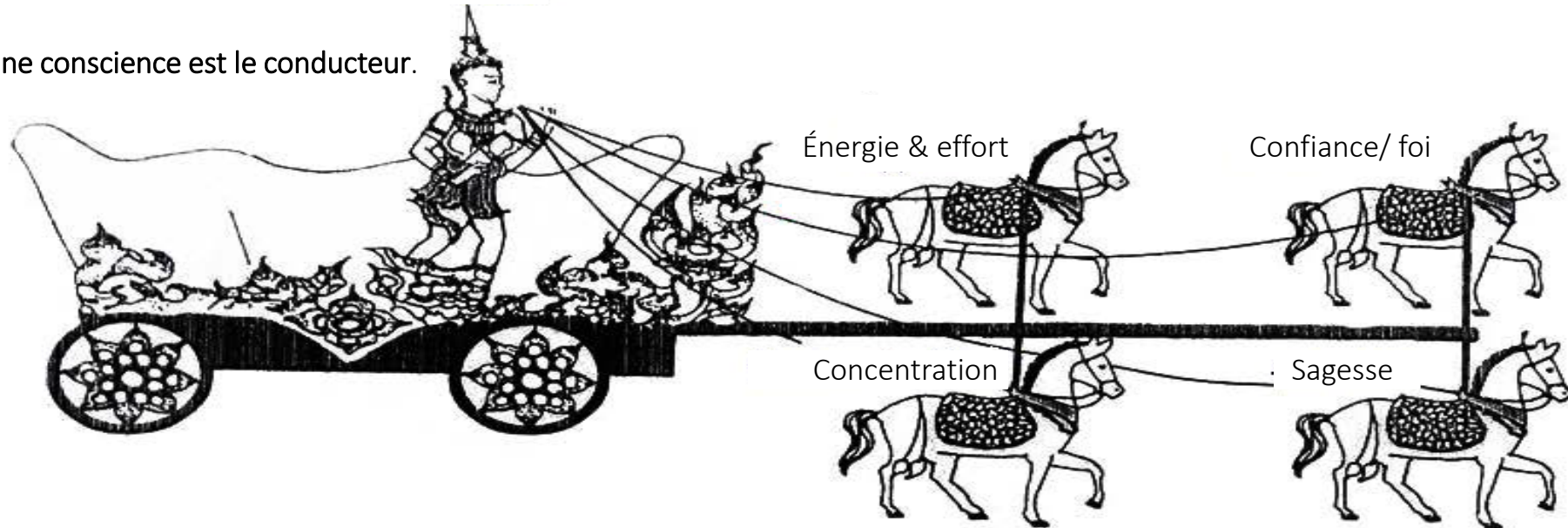
5. Goûter

6. Penser



Les 5 Faculties

Le pleine conscience est le conducteur.



Les faculties doivent être équilibrées.

Excédent	Insuffisante	
+ Confiance	- Sagesse	= Avidité/ Illusion
+ Sagesse	- Confiance	= Doube
+ Concentration	- Énergie & effort	= Paresse & Torpeur
+ Énergie & effort	- Concentration	= Inquiétude/ agitation

Dana - (Générosité)

Notre Centre fonctionne uniquement avec des dons. Ceci est conforme à la tradition bouddhiste du Dana (Générosité).

À la fin de votre séjour, vous aurez l'occasion de faire Dana, à votre bon coeur. Vos dons seront utilisés pour payer les frais d'hébergement, de bouche et d'enseignement.

Prenez votre temps pour vous décider, examiner nos dépenses quotidiennes et les services que nous vous fournirons pendant votre séjour.

Votre gentillesse et votre générosité sont grandement appréciées car primordiales pour nous permettre de continuer notre travail, en un lieu sûr et confortable aux autres et ainsi faire découvrir la méditation Vipassana dans le meilleur environnement possible pour le futur.

En fin de compte, en faisant Dana, nous donnons l'occasion à un autre de rencontrer l'enseignement du Bouddha.

Le Bouddha a souligné la joie de donner. Le Bouddha a compris que donner était une source puissante de mérite avec des avantages à long terme à la fois dans cette vie et dans les vies à venir.

Merci pour votre gentillesse, votre compassion et votre bonne volonté.

Prière Metta

(Metta - Bonté affectueuse)

Aham Sukhito Homi. Niddukkho Homi. Avero Homi. Abhayāpajjho Homi. Anīgho Homi. Sukhī Attānaṃ Pariharāmi.

Que je sois heureux, exempt de souffrance, exempt d'hostilité, de maladie et de chagrin, exempt de trouble, de difficulté et de danger et que je sois protégé de tout malheur.

Sabbe Sattā Sukhitā Hontu. Niddukha Averā Abhayāpajjhā Anīghā Hontu. Sukhī Attānaṃ Pariharantu.

Que tous les êtres soient heureux, sans souffrance, sans inimitié, sans maladie et sans chagrin, sans ennui, sans difficulté et sans danger et qu'ils soient protégés de tout malheur.

Sabbe Sattā Sabba Dukkhā Pamuncantu. Sabbe Sattā Laddha Sampattito Mā Vigacchantu.

Que tous les êtres soient délivrés de la souffrance. Que tous les êtres soient libérés du sentiment de perte.

Sabbe Sattā Kammasakā Hontu Kamma Dāyādā Kamma Yoni Kamma Bandhū Kamma Paṭisaraṇā. Yaṃ Kammaṃ Karissanti Kalayāṇaṃ Vā Pāpakaṃ Vā Tassa Dāyādā Bhavissanti.

Tous les êtres sont les acteurs de leur propre Kamma. Leur Kamma leur appartient comme une hérédité. Le Kamma est l'origine. Le Kamma est source de confiance. Notre Kamma est notre refuge. Tout ce que notre Kamma accomplit, que cela soit bon ou mauvais, est notre héritage.



Sila – Moralité. Dana – Générosité. Sati – Pleine Conscience.