

SÉJOUR-RETRAITE AU MONASTÈRE D'AMARAVATI

Amaravati est un Monastère Theravada situé à une heure de Londres, à l'orée d'un village proche d'un parc national. Durant votre visite vous allez partager la vie quotidienne de la communauté des moines et des nonnes de la tradition de la Forêt d'Ajahn Chah et vous participerez chaque matin aux activités et tâches quotidiennes de la Sangha. L'après-midi vous pratiquerez la méditation vipassana guidée par Ajahn Sundara.

Vous devez avoir l'expérience de la méditation Vipassana pour vous inscrire à ce séjour-retraite.

Programme quotidien

5.00h - 6.15h Puja du matin/Méditation et chants
6.30h - 7.15h Tâches de nettoyage
7 :15 h - 8.15h Petit Déjeuner
8 :30h - 11.15h Période de travail (cuisine, jardin, nettoyage, etc ...)
11:30 Repas

À partir de 14 heures jusqu'à 6h 30 le lendemain matin, le silence noble doit être observé.

14h -17h Méditation assise et en marche / Questions-réponses
17h Boissons chaudes/froides
19h30-20.30 Puja du soir / Méditation et chants

Pendant la durée de votre visite vous vous engagez à respecter les 8 préceptes :

1 - Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'engage à d'observer le précepte de m'abstenir de prendre la vie. (ou de nuire à tout être vivants)

2 - Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné.

3 - Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de toute activité sexuelle.

4 - Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de mentir

5 - Surā meraya majja pāmadaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de consommer des boissons ou des drogues qui engendrent la négligence

6 - Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de manger après midi (soleil au zénith).

7 - Naccagīta vādita visūka dassanā mālā gandha vilepana dhārana maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de danser, de chanter, d'aller au spectacle par distractions, de l'usage de bijoux et de parfums et de s'embellir.

8 - Uccā sayana mahā sayana veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'engage à observer le précepte de m'abstenir de s'allonger sur un lit luxueux