

# GARUDA LING

## Garuda Ling - Centre de retraite - REGLEMENT INTERIEUR -

### 1) Le contexte

Le présent règlement intérieur est associé aux statuts de l'association Garuda-Ling qui a pour vocation d'encadrer et de gérer les activités du centre de retraite. Elle a pour mission en particulier d'offrir le cadre approprié à la pratique contemplative.

Il est possible d'y accomplir des **retraites individuelles de courtes, moyennes et longues** durées au sein de trois ensembles de bâtiments et micro-chalets en bois : Tarching Ling, Naro Ling et Nigu Ling. Pour les pratiquants habilités, il est aussi possible de faire retraite dans le Munkhang, la cellule de retraite dans le noir insonorisée et équipé de tout le nécessaire pour des séjours allant de 24heure à plusieurs jours ou semaines.

### 2) Condition pour faire une retraite

Pour faire une retraite à Garuda Ling, afin d'éviter les difficultés ou malentendus, il est recommandé d'avoir déjà une expérience de la pratique de la méditation et d'avoir participé à des retraites collectives. Les personnes venant faire retraite doivent mettre au point un **programme de pratique** quotidien structurant leur séjour. Pour les débutants ou personnes nouvelles, ce programme doit être mis en place avec les conseils d'un lama ou instructeurs, avant le commencement ou le premier jour de la retraite.

### 3) Encadrement spirituel

Le centre de retraite est placé sous l'autorité spirituelle de Denys Rinpoché, supérieur de la Communauté Rimay qui en assure la conformité en référence à l'ensemble de la transmission et de la Règle de la Communauté Dashang Rimay. L'encadrement spirituel est assuré par les instructeurs et lamas accrédités.

Il est possible de demander des **entretiens de méditation**. Les personnes qui le souhaitent peuvent demander un rendez-vous en inscrivant leur demande sur le planning mis à disposition à cet effet.

### 4) Encadrement pratique

La gestion pratique du centre de retraite, hébergements, entretiens et repas, est assurée par la maitresse de maison et l'intendant cuisinier. La **réservation et le règlement** du séjour se fait sur le site internet ou auprès de la maîtresse de maison.

### 5) Le karma yoga, participation au service

Le karma yoga est le service consistant à divers tâches d'entretiens contribuant à la bonne tenue du centre de retraite. Il se fait dans un esprit de **participation et de coopération**. Afin d'éviter l'agitation ou le bruit pendant les sessions de pratique, le service quotidien est fixé de 13h30 à 14h30,

## 6) Les règles de vie

Les personnes faisant des retraites à Garuda Ling doivent respecter les « **Cinq Préceptes** de pratiquant dans la vie » : respecter la vie, ne prendre ce qui n'est pas donné, dire la vérité, ne pas prendre d'intoxicants et, dans le cadre des centres de retraite, s'abstenir de relation sexuelle.

Le silence prévaut pour chacun, à toutes heures et en tous lieux.

Dans le cadre des tâches communes, et en cas de nécessité, la parole utile est acceptée, excluant tout bavardage et dispersion, en un lieu qui ne gênera pas les autres retraitants.

Chacun doit veiller à la propreté des cellules qu'il occupe et des espaces communs. Étant un habitat partagé, chaque chose pouvant servir au prochain, les retraitants doivent être vigilants à replacer les objets qu'ils utilisent à l'endroit où il les trouve.

Les instruments utilisés dans les pratiques personnelles (cloche, damarou, etc...) sont naturellement autorisés après l'heure de lever (06h30) jusqu'à celle du coucher (22h00).

Les ordinateurs portables, téléphones et autres, sont fortement déconseillés au cours de la retraite. L'emploi du téléphone est interdit dans l'enceinte du centre.

L'utilisation des ordinateurs, lecteurs audio ou autres devra se faire muni d'un casque afin de ne pas perturber le silence du lieu.

Les retraitants souscrivent à ses règles de vie qui créent un environnement favorable à l'harmonie des lieux et au respect des engagements de chacun.

### Linge de maison

Il est nécessaire d'apporter ses draps de dessus, dessous et taies d'oreiller.

### Salle de Yoga

Une grande salle de yoga permet à plusieurs personnes de pratiquer en même temps sans se gêner. Néanmoins, un planning permettra d'informer les utilisateurs des créneaux horaires utilisés par chacun. Il appartient aux utilisateurs de cette salle d'y maintenir la propreté et le rangement.

## 7) L'esprit d'une retraite

Faire une retraite consiste à se mettre en retrait de son environnement et de ses activités habituelles afin de pouvoir se consacrer pleinement à la contemplation.

Au niveau extérieur, le centre de retraite réunit ces conditions d'isolement, de silence et de calme et les facilités pratiques nécessaires. Au niveau intérieur il s'agit également de favoriser le retrait des agitations et distractions qui nous occupent généralement. Ceci dépend de notre motivation et de notre détermination à suivre une discipline harmonieuse et régulière.

« Être en retraite, c'est, pendant un certain temps – quelques jours de vacances par exemple, ou le laps de temps dont on dispose – se mettre à l'écart de toutes les formes de distractions et d'agitations extérieures. Dans cette situation de retrait, isolé des distractions, l'esprit peut se tourner entièrement vers la pratique et y consacrer toute son énergie, n'ayant pas d'autres activités.

D'une façon générale, être ainsi en retraite, dans l'isolement et le silence, offre les conditions les meilleures pour pratiquer la méditation, et c'est un cadre particulièrement utile à l'apprentissage de shamatha-vipashana (le calme mentale et la vision pénétrante).

Une retraite a pour but de favoriser l'absence de distractions, mais pour la pratique, l'essentiel dépend encore de soi, de son attitude intérieure ; entrer en retraite sans une motivation juste empêche de profiter véritablement des bienfaits de cette situation. Dans la retraite elle-même, sans énergie ni discipline, rien n'est accompli, pas plus qu'à l'extérieur, d'ailleurs. Sans motivation juste ni énergie, quand bien même irions-nous dans l'endroit le plus isolé au sommet d'une montagne vivre comme un animal sauvage, cela ne développerait que notre orgueil.

Par contre, avec la motivation et la détermination justes, une retraite est la situation idéale pour pratiquer la méditation et progresser rapidement<sup>1</sup> ».

#### 8) Budget et principe de gestion

Garuda Ling est une association à but non lucratif, elle n'a donc pas pour objet de faire du profit. Son budget est entièrement consacré à la réalisation de son objectif d'accueil, d'entretiens et de bon fonctionnement des centres de retraite. Son principe de gestion est celui qui prévaut dans la Communauté Rimal en générale, savoir : les recettes de son activité doivent autant que possible assurer les charges de son **fonctionnement courant**. Les travaux liés à la mise aux normes des bâtiments ou d'amélioration des conditions de vie exigeant des coûts importants sont rendus possibles grâce à la **générosité et aux dons** des personnes venant faire retraite ou de bienfaiteurs extérieurs

#### 9) Les consignes importantes

Les risques d'incendie étant réels de par la construction en bois des bâtiments, il est interdit d'allumer bougies et encens à l'intérieure des cellules.

Les animaux sont interdits dans le centre de retraite.

Toute consommation d'intoxicant dans l'enceinte des centres de retraite, est formellement interdite. Toute dérive est susceptible d'être sanctionnée par un renvoi immédiat.

Les retraitants s'engagent à **respecter le présent règlement intérieur**, en cas d'incompatibilité les personnes concernées devront quitter les lieux.

« Tampon du centre de retraite »

---

<sup>1</sup>Kyabjé Kalu Rinpoché, *La voie du Bouddha*, Manuel d'étude bouddhiste de la tradition tibétaine réalisé sous la direction de Denys Rinpoché, éd. Claire Lumière, p326