

Règlement intérieur

pour ton séjour au Grüner Baum

Bienvenue dans ta retraite !

Afin de promouvoir une pratique orientée vers l'unité et de cultiver un esprit solidaire, nous te prions de respecter les règles suivantes :

1. Rappel de l'orientation

- Le *Grüne Baum* (en français: l'*Arbre Vert*) permet de faire des retraites et suivre des cours occasionnels.
C'est un lieu de pratique, d'étude et de travail avec l'esprit.
- Chacun contribue à une atmosphère de pleine conscience, de respect et de bienveillance.
- Nous nous soutenons mutuellement sur notre chemin spirituel.

2. Veiller des conditions favorables

- Tu respectes soigneusement le déroulement de la journée, y compris les heures de repas et de repos.
- Si tu as des conversations dans ta chambre, fais-les discrètement pour ne pas déranger tes voisins.
- Dans la salle de méditation, tu te comportes avec respect et considération, en veillant à maintenir un ordre approprié. Tu arrives à l'heure pour les méditations, les cours et les heures de travail en commun.
- Tu respectes le fait que l'alcool et les drogues ne sont pas autorisés, tout comme fumer dans la maison et le jardin.

3. Éviter les distractions

- Tu évites d'utiliser Internet et ton téléphone portable.
- Pendant ton temps de retraite, tu ne reçois pas de visiteurs extérieurs.
- De même, tu ne sors pas (pour aller au café ou autre chose).
- Et tu ne fais aucun achat – que ce soit en personne ou en ligne.

4. Soutenir les tâches communes

- Tu participes aux courtes réunions de travail quotidiennes.
- Tu participes à toutes les tâches à venir de manière fiable et avec soin.
- Pour cela, compte environ 1 à 2 heures par jour.



5. Respect du lieu, des équipements et des ressources

- Tu gardes ta chambre propre et bien rangée.
- En aucun cas, tu ne perces les murs (clous, vis), car de nombreuses pièces ont un chauffage mural qui pourrait être endommagé.
- Tu peux utiliser la machine à laver et le sèche-linge, en veillant à une utilisation économe en ressources.
- Tu traites aussi bien l'équipement et tous les objets du mobilier que les appareils (appareils électriques, outils de jardin, etc.) avec soin.
- Tu économises des ressources en matière de chauffage, d'électricité et d'eau.
- Et tu fais attention à une gestion prudente et respectueuse des aliments de haute qualité.

6. Contribuer à la sécurité

- Pendant ta séance de méditation, tu peux allumer des bougies et des baguettes d'encens.
- Tu les éteins immédiatement après ta séance, mais dans tous les cas lorsque tu quittes ta chambre (même pour une courte période).
- Tu t'assures que les issues de secours et les voies d'évacuation sont toujours libres.
- Tu signales immédiatement les dommages ou les incidents à l'équipe de la maison.

7. Organiser l'arrivée et le départ

- Tu respectes les dates et heures convenues pour ton arrivée et ton départ.
- Pour ton départ, tu nettoies soigneusement ta chambre et les fenêtres et tu remets dans son état d'origine toute modification apportée à la décoration.
- Tu penses à rendre les objets empruntés.

8. Quoi d'autre doit être mentionné

- Bien sûr, tu es responsable des dommages que tu as causés.
- Si tu ne respectes pas le règlement intérieur ou en cas d'autre faute, Ekayana a le droit de mettre fin prématurément à ton séjour.
- Le *Grüne Baum* est une maison de retraite, pas un projet résidentiel pour des séjours permanents.



Nous te remercions de ton attention et te souhaitons un séjour de pratique apaisant, inspirant et enrichissant.