

Les règles du lieu

Le Zen bien que se situant dans un courant culturel d'origine Bouddhiste possède un caractère universel. Tous les êtres humains dans toutes les civilisations, partagent les mêmes interrogations fondamentales. Avec ou sans appartenances religieuses, sans aucune contradiction avec ses croyances ou sa foi, chacun peut faire l'expérience des bienfaits du Zen. Sans distinction de race, de milieu social ou de religion, on vient et repart librement, pour faire une expérience libératrice, tant personnelle que partagée et même universelle.

Chacun parvient à sa propre réalisation et personne d'autre ne peut le faire à sa place. En décidant de suivre une Sesshin on s'engage à observer les règles du lieu inspirées des « Règles de Dôgen ». L'expérience d'une « Sesshin Zen » ne conviendra qu'à ceux qui voudront bien observer la discipline qui y règne et fait partie intégrante de la méditation. Le fait d'observer les règles crée une atmosphère favorable à la méditation, les enfreindre la perturbe.

La Sesshin peut être suivie partiellement. Le minimum de participation est de deux Zazens et un repas. Dans ce cas, de préférence arrivée à 9h et départ 17h.

Chacun peut à tout moment faire le choix de partir de la Sesshin en ayant la simple politesse d'en informer le responsable. La personne qui décide de partir pourra si elle le souhaite revenir à une retraite ultérieure mais pas à celle quittée.

Aucune drogue, alcool ou autres intoxicants, ne doit être apporté en Sesshin. Pour la santé et le confort de tous, ne pas fumer. Un espace fumeurs, éloigné des bâtiments est toutefois prévu. La discrétion est de mise, on affiche un minimum de signes distinctifs : ornements corporels, parfums, déodorants, colifichets, vêtements de couleurs vives...

Les téléphones portables, appareils de télécommunication et autres appareils électroniques sont éteints, leur usage peut toutefois être réservé au strict nécessaire et discret, durant les temps de repos.

Ne pas laissez « trainer » vos affaires dans les espaces collectifs, vêtements, lunettes, livres, chaussures, etc.

Le silence de la parole est apprécié, surtout entre 22h et 7h du matin (notamment le soir dans les lieux de repos).

Par respect pour l'esprit de la retraite et pour les autres, **les horaires doivent être respectés**. Un refus de suivre les horaires de la retraite conduit à quitter la pratique « dans sa tête », donc afin de favoriser l'unité corps esprit, ceux qui choisissent cela sont invités à partir. Si le « décrochage » est lié à une question de santé, avertir de suite un responsable.

Bien que le Zen soit bénéfique pour tous, il ne saurait être considéré comme un substitut aux traitements médicamenteux ou médicaux. **Nous déconseillons la pratique des retraites Zen aux personnes ayant d'importantes perturbations psychologiques.**

Il y a un moment pour poser des questions, au Zazen de l'après-midi. Réservez vos questions pour ce moment là afin de respecter le silence de la parole, de l'esprit et du corps.

Les photos ou enregistrements ne peuvent être pris que si personne ne s'y oppose. En cas d'opposition le dire au responsable, à l'arrivée.