

Ethique et règles de conduite pendant les sessions et retraites

Sommaire

- [Les cinq préceptes](#)
- [Le Noble Silence](#)
- [Respecter l'horaire](#)
- [Dans la salle de méditation](#)
- [L'assise](#)
- [La pratique en marchant](#)
- [Les repas](#)
- [L'attitude envers les enseignants](#)
- [La pratique du dana](#)

Les 5 préceptes

Il est traditionnel d'observer les cinq préceptes bouddhistes lors des sessions. Pendant les retraites résidentielles **les cinq préceptes** sont récités formellement au début de la première session et gardés pendant toute la durée de la retraite :

1. Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de léser toute vie
2. Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de m'approprier ce qui n'a pas été donné.
3. Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir d'excès dans les plaisirs des sens (pendant les retraites résidentielles cela signifie s'abstenir de toute activité sexuelle).
4. Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de paroles fausses et inconsidérées (pendant les retraites cela signifie garder le Noble Silence).
5. Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de toute substance troublant la vigilance et la claire conscience.

Le Noble Silence

La pratique du silence fait partie intégrante d'une session vipassana ; c'en est même un élément essentiel. C'est par le silence, "extérieur" et "intérieur", qu'on parvient à une plus grande clarté de l'esprit. Rompre le silence peut constituer un manque de respect à l'égard de celui ou de celle à qui on s'adresse. La parole est bien sûre autorisée pour poser une question et lors d'un entretien individuel avec l'enseignant.

Certains participants aimeraient faire connaissance avec d'autres participants et regrettent que les journées soient presque totalement silencieuses. Mais les retraites ne sont pas conçues pour nouer des liens sociaux. Toutefois, les personnes régulières finissent par se connaître ; les périodes avant et après la journée de pratique offrent un peu d'espace pour communiquer. Il arrive également que nous ouvrons la parole au moment de la pause thé, pendant la dernière journée d'une session. La parole n'est pas le seul moyen de communiquer : beaucoup de "choses" passent entre les participants par un autre canal que la parole.

Respecter l'horaire

On enlève ses chaussures avant d'entrer dans la salle de méditation et on se dirige vers sa place en causant le minimum de dérangement. C'est plus facile quand on est à l'heure. On n'entre pas dans la salle de méditation une fois que la séance est

commencée. De la même manière, on ne sort pas de la salle avant d'y avoir été invité par l'instructeur. Nous n'insisterons jamais assez : ne soyez pas en retard à la première séance (celle de 9 heures); vous perturberiez le bon déroulement des instructions (et leur enregistrement sur bande bande magnétique).

Dans la salle de méditation

On évite de faire du bruit dans la salle. On évite de trop bouger, d'éternuer, de tousser, de bailler ...

Quand on bouge pour changer de position, on le fait en pleine conscience.

On évite de porter des vêtements en nylon qui sont bruyants (particulièrement quand on bouge).

On ne s'allonge pas sur le sol, sauf en cas de maladie ou handicap.

On ne prend pas de notes pendant les périodes de méditation.

Concernant l'assise

Les périodes d'assise, au nombre de 5 pendant une retraite non-résidentielles, ne doivent pas être des périodes de torture. Nous préconisons une posture confortable qui pourra être maintenue sans trop de difficultés pendant 40 minutes, temps maximum d'une assise.

Beaucoup de participants s'assoient sur une chaise, le dos droit. Même si la chaise n'offre pas la même stabilité que la posture traditionnelle jambes croisées, elle a l'avantage de ne pas focaliser toute l'attention du méditant sur les sensations douloureuses. Une alternative à la chaise et à la posture traditionnelle est le banc ; il offre une meilleure stabilité que la chaise. On peut choisir d'alterner entre chaise et zafou ou entre banc et zafou.

Concernant la pratique en marchant.

Dans la branche du vipassana que nous représentons la pratique en marchant tient une place aussi importante que la pratique assise. La pratique en marchant se déroule en extérieur et elle est individuelle ; le pratiquant est invité à choisir un espace de 5 à 10 mètres qu'il va parcourir pendant toute la durée de la pratique (25 minutes). Le rythme auquel le méditant marche peut être plus ou moins lent et il peut varier au cours d'une même session : on conseille de marcher plus rapidement quand l'esprit est agité et de ralentir au fur et à mesure que l'esprit se concentre. La pratique en marchant constitue souvent un excellent moyen de gagner en concentration, permettant par là même une assise plus stable et profonde.

Les repas sont végétariens

Traditionnellement on ne mange ni viande ni poisson pendant les retraites ; ceci par respect pour la vie des animaux et pour observer le premier précepte. Quand on peut, on mange "bio" et on favorise le commerce équitable ; ceci pour affirmer notre lien intime avec la vie et l'univers.

Attitude envers les enseignants

Dans le vipassana les enseignants sont des guides, des instructeurs, pas des maîtres et encore moins des gourous. On est encouragé à devenir son propre "maître" selon la formule du Bouddha : "**Soyez une lampe (ou une île) pour vous-même**", parole communiquée quelques heures avant son Parivirana (parinibbana). Dans cette tradition on n'idéalise pas l'enseignant ; nos stages sont avant tout conçus comme des journées de pratique. Quand l'enseignant est un moine ou une nonne on s'incline à son passage en joignant les mains au niveau de la poitrine ; ceci pour manifester notre respect, pas pour l'individu, mais pour ce qu'il représente. Traditionnellement on évite également de lui présenter la plante de ses pieds (en Asie c'est considéré comme un manque de respect).

Gratuité des enseignements et pratique de la générosité

Le Dharma (l'enseignement) n'a pas de prix et ne peut être monnayé. Il en est ainsi depuis 2500 ans et espérons qu'il en sera encore longtemps ainsi. Cependant nous faisons payer des frais d'inscription : ceux-ci permettent de couvrir les frais d'organisation, la location de la salle et le transport des enseignants. Les enseignants ne reçoivent rien des organisateurs : pour leur subsistance ils dépendent entièrement de vos dons en fin de retraite. Chacun peut ainsi contribuer selon ses moyens. Nous avons

toujours refusé de donner une idée du montant du don (ce serait encore attribuer un prix à quelque chose qui n'en a pas et ne peut en avoir). La plupart des enseignants que nous invitons n'ont pas d'autres ressources que les dons qu'ils reçoivent lors des retraites. Ce sont des gens qui se consacrent corps et âme à la pratique et à l'enseignement : par notre générosité (une pratique cardinale du bouddhisme) nous les soutenons dans leur effort. Quand l'enseignant est un moine ou une nonne, le don va à la communauté (monastère) qui l'héberge (les moines et nonnes bouddhistes ne sont pas autorisés à recevoir directement de l'argent, ni même à en toucher). Cette règle prévaut depuis 2500 ans dans les pays bouddhistes du Sud-Est asiatique.

Consultez également cette page : [Cliquez ici](#)

Pages apparentées

- [Qu'est-ce-que vipassana ?](#)
- [Vie associative](#)
- [Le projet associatif](#)
- [Historique](#)
- [Qui sommes-nous ?](#)

---- Terre d'Eveil - Navigation ---- ↕



[Retour](#)