

Retraite Vipassana –Du 2 au matin au 15 Septembre 2024

Une retraite de méditation Vipassana se déroulera l'été prochain du 15 Juin au 28 Juin. Cette retraite est ouverte à tous, que vous ayez déjà ou non pratiqué la méditation dans une tradition ou une autre.

Vipassana est une pratique de méditation de l'attention. En cela elle se distingue des pratiques de concentration. Cette retraite se situe dans la droite ligne des enseignements d'Ajarn Tong Sirimangalo.

Comment se déroule une retraite vipassana ?

Une retraite vipassana se déroule sur 13 jours (session appelée « basic course », pour les débutants) ou 10 jours (ceux qui ont déjà fait un basic course).

(Pour ceux qui voudraient venir moins de 10 jours, c'est également possible. Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sophie.artur75@gmail.com)

C'est une retraite de pratique au cours de laquelle chacun évolue à son rythme personnel encadré par un enseignant qu'il rencontre en tête à tête tous les jours. Tous les pratiquants sont suivis personnellement de manière à tirer tout le parti possible de la retraite. Cette méthode d'enseignement est exceptionnelle à la fois par la nature de la pratique et par le suivi complètement personnel qui est assuré à chacun. C'est une occasion rare de progresser sur le chemin d'une conscience plus éveillée.

Les enseignements sont donnés en français ou en anglais et parfois également en italien et en allemand.

Qui sont les enseignants de la retraite ?

Depuis 2010, Mohamed et Hannah pratiquent la méditation Vipassana basée sur les 4 fondements de la pleine conscience.

Suite à la découverte de la Technique enseignée par le Vénérable Ajahn Tong, Mohamed et Hannah ont eu la chance de passer une grande partie de leur temps à faire du bénévolat au centre International de méditation du Wat Chomthong, dans le nord de la Thaïlande.

Mohamed et Hannah ont pratiqué la méditation Vipassana sous la direction des professeurs principaux du département international, Khun Thanat et Khun Kathryn Chindaporn. Puis, il les a aidés régulièrement et après avoir terminé le programme de formation complet, ils ont été certifiés en tant que professeurs Vipassana en février 2013.

Originaire du Liban, Mohamed a grandi en République du Congo et en Belgique. En 2012, il a rencontré son épouse anglaise Hannah. Ils résident maintenant en Thaïlande avec leur jeune fils Gabriel. Ils sont désormais enseignants et continuent d'aider Khun Thanat et Khun Kathryn au centre international de méditation de Chomthong.

«En tant que famille, nous nous considérons sans aucun doute comme chanceux d'avoir découvert une pratique de méditation qui nous aide tellement, et qui nous élève tant. C'est une bénédiction et un privilège pour nous de partager et de transmettre les enseignements de Bouddha afin d'aider les autres. »

La logistique de la retraite

Dates : Du 02 au matin au 15 Septembre . Arrivée la veille de la retraite et il est fortement conseillé si possible, de rester un jour ou deux après la fin de la retraite pour atterrir en douceur.

Lieu : Eco domaine la Forêt du Burg. Nous avons la chance de faire cette retraite dans un domaine situé en pleine nature, en Corrèze à environ 4H30 de Paris. Accès en train possible depuis la gare d'Objat ou de Brive la gaillarde pour les personnes avec difficultés de déplacement.

L'hébergement se fait en chambre, double, ou en camping (prévoir son équipement) suivant les disponibilités.

Les repas sont préparés uniquement sur une base végétarienne, en produits bio exclusivement sans lactose et sans gluten . Une partie des produits viennent du jardin.

Pensez à prendre

- un coussin ou un zafu de méditation,
- linge de toilette (les draps sont fournis)
- des vêtements exclusivement blancs ou très très clairs.
- des tongs ou sandales

Conditions financières

Dans la tradition du sud-est asiatique, les enseignements ne se monnaient pas : ils sont transmis, partagés. Les retraites se déroulent donc sur la base du dana et c'est la générosité de chacun qui permet de couvrir les frais et de poursuivre la transmission. Seule les parties hébergement et nourriture échappent à cette règle car nous devons couvrir les frais fixes liés à la location du lieu.

- Prix des chambres doubles par jour et par personne: 30 euros
- Prix pour la caravane: 25 euros
- Prix des emplacements camping car par jour et par personne :20 euros
- Prix des emplacements de camping par jour : 15 euros
- Prix des Repas par jour et par personne : 22 euros minimum mais vu la qualité exceptionnelle des repas fabriqué par un cuisinier avec les produits du jardin il vous est possible de donner plus
- Enseignement : dana
- Frais de transport des enseignants en : dana
- Pour les personnes qui souhaiteraient absolument une chambre seule veuillez me contacter par téléphone pour les modalités.

Pour des raisons d'organisation nous vous demandons :

•De régler à l'arrivée en liquide entièrement les frais d'hébergement suivant les modalités suivantes, par exemple :

- o Pour 15 jours, (inclus le jour d'arrivée et le jour de pause avant le départ)
les personnes qui participent pour la première fois à la retraite
en chambre double et repas: 780 euros
dans la caravane et repas: 705 euros
en camping-car et repas: 630 euros
dans la caravane et repas:705 euros
en camping et repas : 555 euros

- o Pour 12 jours, les retraitants ayant déjà fait le basic course (inclus le jour d'arrivée et le jour de pause avant le départ)
en chambre double et repas: 624 euros
dans la caravane et repas: 564 euros
en camping-car et repas: 504 euros
en camping et repas : 444 euros
- o Pour une autre durée, adaptez votre règlement en fonctionLes personnes qui souhaitent rester plus longtemps sont les bienvenues merci d'ajuster votre règlement en fonction de vos nombres de nuits.

Merci de prévoir que les dana sont faits à la fin de la retraite et exclusivement en espèces.

Pour vous inscrire

Merci de m'envoyer un mail à l'adresse suivante: sophie.artur75@gmail.com avec votre formulaire d'inscription.

Quelques mots sur Vipassana

Le terme *vipassana* peut recouvrir des réalités assez disparates :

Vipassana est un terme Pali qui signifie voir clairement, voir en particulier ou voir au travers. Vipassana est synonyme d'introspection, de sagesse intuitive, de connaissance intuitive, on le traduit souvent par intuition profonde.

Voir clairement, mais voir quoi au juste ? Et développer une intuition profonde de quoi ?

Vipassana signifie voir la vraie nature de la réalité, en avoir l'intuition. Vipassana c'est voir les choses comme elles sont réellement. C'est la compréhension directe et intuitive de la vraie nature de tous les phénomènes mentaux et physiques.

Vipassana repose sur les Quatre Satipatthana, les quatre bases de l'attention : l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit et aux objets de l'esprit. C'est le fait d'appliquer de manière régulière et progressive l'attention aux quatre bases qui permet de développer l'intuition profonde.

Extrait de « La voie unique » du Vénérable Ajarn Tong Sirimangalo, traduit du thai à l'anglais

par Kathryn J. Chindaporn, de l'anglais au français par N. Mourier