

# RETRAITE MÉDITATIVE EN SILENCE

Une voie de reconnexion à soi

Moments partagés  
avec Jean-Luc RIFF  
du Centre AMT Champmillon

***C'est à Champmillon près d'Angoulême, entre vignes et forêts que je retrouve Jean-Luc, dans le lieu d'habitation qu'il partage avec sa compagne Céline, et qui se transforme régulièrement en centre de retraite Vipassana. Comme à son habitude, Jean-Luc m'accueille pieds-nus, dans ce havre de paix et de verdure que je connais, pour y avoir séjourné quelques années auparavant dans le cadre d'une retraite. Assis en tailleur sur les canapés de la grande pièce qui accueille les séances de yoga matinales, nous commençons nos échanges, un thé fumant à portée de main.***

Jean-Luc découvre ce lieu, quelques années auparavant, au moment où il se retrouve "SDF," après la vente de ses biens. Il est alors en visite chez un ami, qui lui annonce sa séparation et la mise en vente de sa maison. Jean-Luc propose de le conseiller, fort de sa propre expérience, avant de finalement racheter le bien, alors un peu en décrépitude. « *Au départ j'étais parti sur l'idée de restaurer la maison, de la faire vivre deux ans avec des chambres d'hôtes et de voir ensuite. Et puis... j'ai rencontré Céline, ma compagne, avec laquelle nous avons finalement tenu cette chambre d'hôtes, avec toutes les contraintes que ça suppose. Et, de fil en aiguille, nous avons ressenti le besoin de travailler l'autonomie.* »

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer le centre ?

« Praticant la méditation et le yoga depuis très longtemps, j'avais envie de proposer des stages en autonomie, c'est-à-dire sans contact extérieur. Au départ, je n'étais pas assez aguerri en yoga et méditation pour mener les stages, des intervenants les animaient donc et je préparais les repas. Puis l'idée d'être autonome m'a séduit. Aujourd'hui j'anime les retraites et le yoga, et Céline fait la cuisine. Il lui arrive également d'animer, et moi de repasser derrière les fourneaux. Nous avons commencé les retraites sur un week-end, puis sur 5 jours, avant d'arriver maintenant sur une retraite de 8 jours et une de 10 jours, qui est la retraite classique dans la tradition Vipassana. »

## Qu'est-ce qu'un centre de méditation Vipassana ?

« C'est, pour nous, un lieu à géométrie variable qui nous permet d'accueillir des retraites de 10 à 15 personnes, fondés sur les enseignements du Bouddha. Nous dispensons ici les enseignements du bouddhisme theravada, qui est une branche ancienne du bouddhisme, proche de ses origines, et que l'on retrouve en Birmanie notamment. J'aime le côté assez dépouillé de cette branche, qui est assez peu représentée aujourd'hui en France et que l'on peut découvrir via les enseignements de Jeanne Schutt. »

« Je suis allé partout à la recherche d'un endroit pour méditer sans réaliser que cet endroit était déjà là, dans mon cœur et dans mon esprit. Toute la méditation est juste là, en nous. La naissance, le vieillissement, la maladie et la mort sont juste là. J'ai voyagé partout jusqu'au bout de mes forces et ce n'est que lorsque je me suis arrêté que j'ai trouvé ce que je cherchais - en moi. » Ajahn Chah

## Comment se passe une retraite ?

« Ce sont des journées très complètes et intenses, qui débutent avec un lever à 5h du matin, la mise en dynamique du corps par le pranayama et le réveil par des postures de yoga. La première méditation a lieu à 8h, pendant 2h. **La principale caractéristique d'une retraite Vipassana, c'est le silence à observer pendant toute la durée de la retraite.** Ce qui, pour beaucoup, est un peu difficile au départ, mais source de grande joie, au final. A l'issue des 10 jours, des personnes qui ne se connaissaient pas ont la sensation de se connaître depuis toujours, sans avoir échangé un mot. On se rend compte que des messages et des choses passent, au-delà de nous. **Une autre caractéristique est plus spécifiquement la pratique de la méditation, en silence.** L'absence de consigne, traditionnellement pratiquée dans les monastères, n'est pas très adaptée pour nous autres occidentaux. Ainsi, je préfère guider un peu la pratique pour éviter que les personnes ne partent dans leur rêverie, leur monologue interne, et pour les aider à cheminer plus facilement vers la paix et le silence intérieur. »

## PREMIERS PAS AU SEIN DES 5 PILIERS DU YOGA

Pour celles et ceux qui auraient envie de s'engager dans cette philosophie de vie qu'est le yoga, Jean-Luc nous livre ce que serait la première action à poser pour chacun des piliers du yoga.

### Pilier 1 – Les exercices appropriés :

La première chose est de prendre conscience de son corps, de le mettre en mouvement, de créer quelque chose à l'intérieur et de s'engager. Autrement dit, mouiller sa chemise, transpirer, évacuer les toxines de la façon qui nous convient le mieux. Le tout, pour se régénérer vraiment, étant de rester en conscience au cours de sa pratique, en yoga avec les asanas, comme en course ou en gymnastique.

### Pilier 2 – La respiration correcte :

Être conscient de sa respiration, se concentrer sur son souffle, prendre le temps de bien respirer dans les activités quotidiennes. De nombreux outils et pratiques permettent d'en prendre conscience (cohérence cardiaque...) avant même d'arriver au pranayama.

### Pilier 3 – La relaxation correcte :

Le premier pas serait de prendre conscience de son besoin de se relaxer pour s'endormir, de se poser en s'allongeant sur le dos, en posture de l'enfant...

### Pilier 4 – L'alimentation saine :

Sans conscience, on mange pour faire plaisir au mental, on avale n'importe quoi pour combler les vides du mental. Mal alimenté, le corps accumule alors les toxines, jusqu'au jour où il dit stop, et là, c'est plus compliqué. Le premier pas serait de prendre conscience, déjà, que le corps n'est pas une poubelle et de reconnaître ses besoins propres en matière d'alimentation, qui ne sont pas les mêmes d'une personne à une autre. Ce serait aussi d'être attentif aux combinaisons alimentaires, le corps ne pouvant pas digérer correctement deux choses différentes en même temps car les enzymes nécessaires sont différentes (viande et céréales par exemple, plusieurs légumes ensemble...). Et, à minima, lorsqu'on combine des aliments qui ne peuvent être digérés ensemble, c'est de le faire en conscience.

### Pilier 5 – Pensée positive et méditation :

Prendre des temps, déjà, où l'on ralentit, où l'on se pose et où l'on prend conscience de ce que l'on est en train de faire. Même une minute par jour.

Bien que la pratique puriste des retraites ne prévoie que la méditation, Jean-Luc a souhaité y ajouter la marche méditative en silence, la marche nature, le pranayama, qui est la dynamique du souffle, et les postures, étant professeur de yoga depuis quelques années. Pour lui, la méditation et les postures constituent une association incontournable, une façon de se remettre en mouvement ainsi qu'une conscience de l'état méditatif à travers différentes pratiques. « *Les personnes qui connaissent déjà les retraites, découvrent une pratique dans son entier. Et pour ceux qui n'ont jamais pratiqué, ils découvrent parfois leur corps. Il faut alors plus d'une retraite pour que cela s'intègre vraiment. Être assis en posture de méditation, nous fait remarquer Jean-Luc, c'est déjà être en posture de yoga. De même lorsque, en méditation, j'observe mon souffle, je suis en pranayama* ».

Alliant ainsi intériorisation et retour au corps, il souligne que le bâton de parole, qui clôture les retraites, a changé depuis que ces pratiques sont combinées à la méditation.

### Qu'est-ce qui a changé ?

« Pendant les bâtons de parole, il y avait de la joie, mais aussi beaucoup plus de larmes, de choses qui remontaient et déclenchaient beaucoup d'émotions. Il y a toujours des larmes pendant les bâtons de parole aujourd'hui, mais ce sont des larmes plus joyeuses. »

Si nous employons dans cet article, le mot *yoga* pour décrire certaines pratiques intégrées aux retraites, Jean-Luc nous alerte sur le fait qu'il lui préfère le mot *postures*.

« *Pour certaines personnes, pratiquer le yoga consiste, une fois par semaine, à aller suivre un cours. Ce n'est qu'une petite partie. Le yoga est un tout, une unité, une philosophie de vie. En réalité, il existe cinq piliers au yoga, avec leurs niveaux de conscience : le corps (qui va du fait de se lever le matin à faire des postures), la respiration (qui va de respirer à réaliser le pranayama), la relaxation, l'alimentation (les aliments, notamment), les pensées positives et la méditation. Le yoga, c'est la vie. Une fois que l'on a mis en place les cinq piliers, qui constituent une base, on vit sa vie autour de ça.* »

### Quels sont les bienfaits d'une retraite ?

« Une retraite n'a pas de but, mais outre les cinq piliers évoqués, l'un des bienfaits est le nettoyage. Une retraite classique de méditation en silence de 10 jours, permet vraiment d'aller à l'intérieur de soi. Le corps et l'esprit se décrassent, des choses sortent. Le nettoyage est aisé quand il s'agit d'une pièce ou d'un lieu, mais nettoyer le mental c'est une autre affaire, le mental étant une machine à fabriquer des pensées. Livrée à la naissance, elle se met en route le matin et je ne suis pas certain qu'elle s'arrête, le soir, quand on dort. Elle est là en permanence et a été livrée sans frein. »

Jean-Luc m'indique, en effet, que plus de 6 000 pensées nous traversent par jour (NDLD : certaines sources évoquent 17 000 pensées et d'autres plus de 60 000), et que 80% à

90% de ces pensées sont les mêmes qu'hier et seront les mêmes que demain, si l'on ne les nettoie pas. « On ressasse, on ressasse. Et il n'y a pas de Kärcher pour les pensées. La seule solution est de se poser, de laisser l'esprit décanter, et alors les Sankhāra (constructions et fabrications du passé) peuvent commencer à s'échapper. Ainsi, se calme alors ce flot incessant de pensées et permet, en méditation profonde, d'atteindre des états de conscience modifiée et une sérénité, que l'on appelle Dieu pour certains, la Source pour d'autres... et qui est simplement une étape vers autre chose. Un autre chose qui ne fait sens que lorsqu'on le vit et que l'on peut finir par découvrir, petit à petit, avec la pratique. »

### Quelles sont les peurs les plus fréquemment citées ?

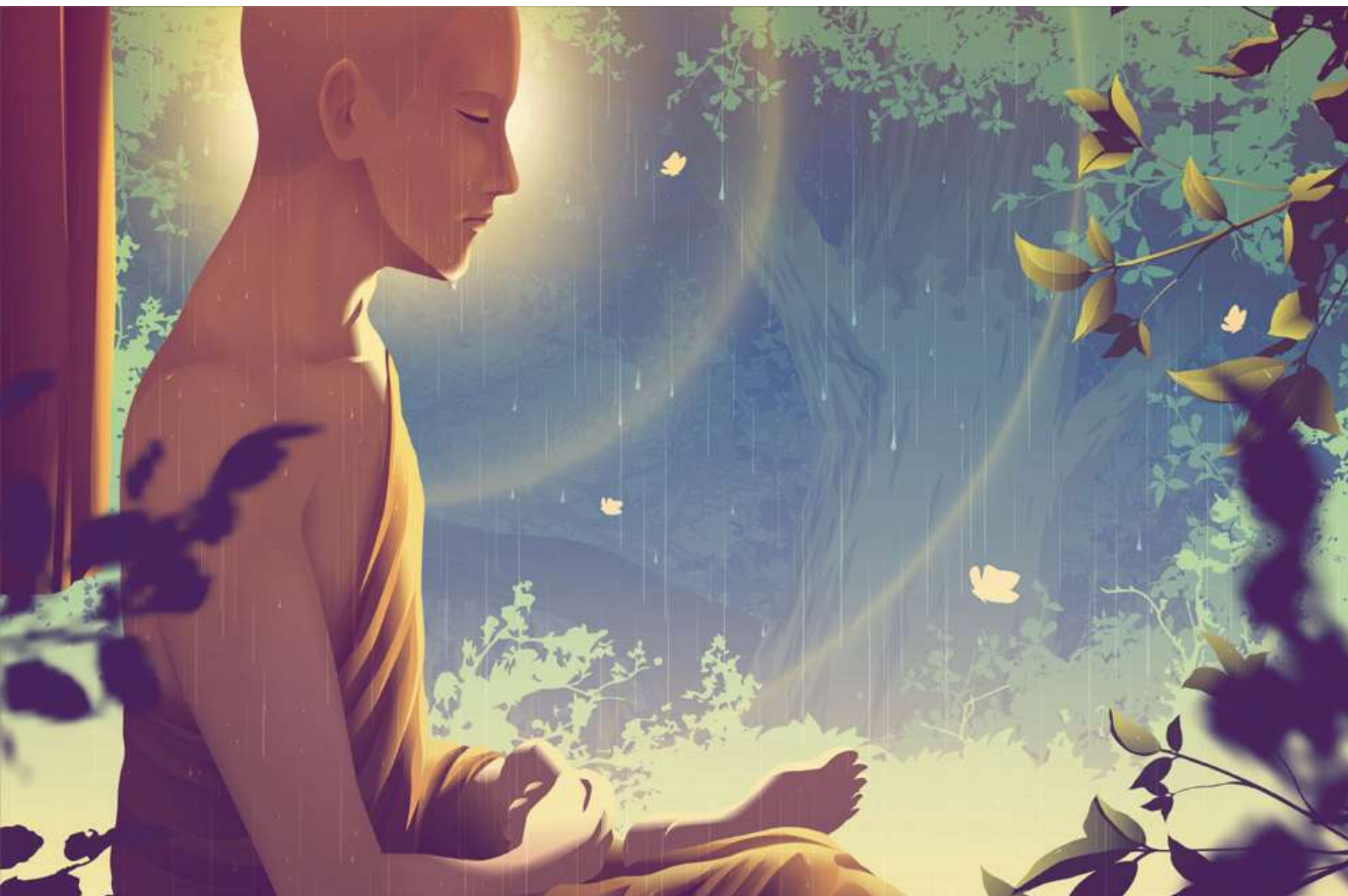
« La peur du silence. Les personnes me disent fréquemment "je ne pourrai pas rester 8 jours sans parler." La peur de ne pas pouvoir rester assis sans bouger aussi ou de ne pas pouvoir rester assis par terre. Dans les faits, on ne reste pas une heure sans bouger, mais trois fois vingt minutes au départ, ce qui est déjà plus souple. Mais, si la peur est là, il est possible de pratiquer la marche méditative, de s'asseoir sur une chaise, d'aller courir... C'est quelque chose que j'autorise de plus en plus. Et plus je l'autorise, plus ça libère. »

**Si ces peurs peuvent être un frein à ces retraites, Jean-Luc m'évoque une autre crainte que certains lui partagent. Celle d'être endoctriné dans ce qui serait une secte, d'être forcé d'adhérer à un mouvement, une culture, une religion ou un mode de pensée.**

« Je me souviens d'un homme, nous dit-il, qui était venu assister en observateur à une grande retraite de soixante-dix personnes, dans le Cantal. Appartenant à un courant de pensée qui prônait l'observation, le détachement de toute doctrine, ses compagnons s'inquiétaient de son possible endoctrinement. Finalement, au bâton de parole, cet homme nous a exprimé qu'il avait pu observer que chacun restait libre de vivre ce qu'il avait à vivre, sans que rien ne soit forcé. » Jean-Luc rappelle effectivement que l'objet de ces retraites est justement de balayer, de nettoyer et libérer l'esprit de toute doctrine, de tout enseignement, de toute pensée, pour être dans la simple observation de ce qui est.

Jean-Luc met également en garde contre la routine qui peut s'installer dans la pratique et amène à repartir dans ses pensées et à faire les choses machinalement. Son invitation alors est de rester conscient, de porter une attention à ce que l'on fait, en méditation comme sur un tapis de yoga ou dans les gestes de tous les jours.

Lorsque je demande à Jean-Luc, si cette conscience est compatible avec les vies à 100 à l'heure que nous menons aujourd'hui, il me répond avec la simplicité de celui qui vit sa pratique : « *Lorsqu'une personne, travaillant et vivant à 100 à l'heure, se pose pour prendre un café, elle peut se ressourcer, simplement en prenant quelques secondes pour être consciente qu'elle boit son café. Ces quelques secondes permettent de recharger les batteries, de calmer le mental et d'être plus efficace.* »



## Et, que conseillerais-tu à des personnes qui frôlent le burn-out ?

« De faire une retraite. Malheureusement, ces personnes viennent souvent après avoir fait un burn-out. Mais si elles venaient avant, elles l'éviteraient sûrement. »

## Qui participe à ces retraites ?

« Plus j'y réfléchis, plus je n'en sais rien, nous dit Jean-Luc, nous faisant sourire au passage. Je peux dire qui ne vient pas : des grands patrons, des politiques, des personnes qui sont principalement portées par leur ego. Parmi les personnes qui viennent, on trouve des enseignants, des personnels soignants, quelques médecins, des professeurs de yoga, et des personnes qui viennent pour la méditation. Ces personnes sont d'ailleurs parfois surprises par le côté exigeant et bousculant de la retraite, du fait des autres pratiques associées à la méditation assise. Les personnes viennent souvent pour trouver le calme, la paix intérieure, se retrouver, et maintenant, certaines viennent pour le yoga, pour retourner dans leur corps et le redécouvrir. »

Outre le silence, certains principes sont également à respecter au cours de ces retraites, que je demande à Jean-Luc de nous rappeler. Lorsqu'il commence par me dire « *Tu ne tueras point* », j'éclate de rire, ce principe me semblant tellement improbable. Mais lorsqu'il me précise que ceci s'applique même aux moustiques, je suis renvoyée au souvenir d'une précédente retraite, lors de laquelle j'avais dû abrégé une méditation en forêt, tant les attaques de moustiques rendaient la pratique inconfortable et la tentation de les tuer très présente. Il rappelle également l'importance des pensées positives, ainsi que le noble regard.

« *Au cours d'une retraite, on ne regarde pas les autres, les yeux sont centrés sur le sol.* » Jean-Luc nous précise aussi que les retraites ne sont pas ouvertes aux couples, aux amis, aux personnes qui se connaissent, l'objectif étant de sortir des interactions sociales, des influences de l'autre et d'entrer en soi. Ces personnes peuvent bien entendu venir séparément.

## Quelles sont les vertus du silence ?

« Ne pas laisser sortir tout le ratatouillage du mental et se centrer en soi, sans se laisser polluer par le mental des autres ou les signaux qu'ils nous envoient. Lorsqu'il est pratiqué en groupe, la synergie très forte permet de porter l'ensemble, de suivre le programme en se laissant porter. Il y a synchronisation, un peu comme lorsque des musiciens s'accordent avant une représentation. Et les énergies circulent. »

## As-tu un souhait pour le monde et ses habitants ?

« Que chacun puisse calmer son mental, ce serait déjà pas mal. »

## LE YOGA, C'EST LA VIE

### Quels sont les bienfaits d'une vie selon la philosophie yoga ?

« Le yoga étant une philosophie de vie, il permet de changer sa façon de vivre, de voir les choses autrement. De ne plus se laisser balloter, influencer, mais de prendre conscience de ce qu'on est, et de redevenir acteur de sa vie. »

### Quel est le défi de cette vie en lien avec la pratique du yoga au sens large ?

« C'est de vivre, tout simplement. Beaucoup de gens survivent aujourd'hui. Le fait de venir sur terre avec un sac à dos déjà bien plein, qui se remplit davantage au fur et à mesure de la construction de l'ego, entraîne le fait de vivre sa vie en marionnette, manipulable et influençable par ses propres croyances, pensées, émotions... et par celles des autres. Simone de Beauvoir disait : « *on ne naît pas Femme, on le devient* », de la même manière, on ne naît pas Homme, on le devient. **On est tous en construction vers l'Humanité, le respect, la bienveillance, l'Amour.** Je ne me considère pas plus humain que toi et pas moins non plus. A chaque fin de journée, quand je fais le bilan de ce que j'ai fait, pensé et vécu, je suis fier de certaines choses, moins fier d'autres que je vais essayer de changer. Je suis en construction, un pré-Humain. Ce qui aide est de remettre de la conscience sur ce que l'on fait et de ne pas le faire de façon automatique, d'obéir aveuglément sans savoir si ça nous convient. C'est de dompter le mental et de le calmer. »

### Comment mettre plus de philosophie yoga dans notre vie ?

« En se levant plus tôt et en étant dans un état méditatif tout le temps. La demi-heure où l'on s'assied le matin pour méditer, doit simplement nous permettre de conserver un état méditatif tout au long de la journée. Ce n'est pas simplement se poser pour méditer une heure, et après s'en foutre et faire ce que l'on veut. C'est un échauffement et nécessite une pratique régulière. »

## CONTACT

Centre AMT Vipassana Champmillon

Jean-luc RIFF

contact@amt-vipassana.fr  
09 52 63 91 65 - 07.68.07.16.38  
site: <http://amt-vipassana.fr/>

& Céline CHABAUD

cchabaud8@gmail.com - 06 15 129 129  
site: <https://www.clasource.com/>

## PROCHAINES RETRAITES 10 JOURS

Judi 06 juillet - Dimanche 16 juillet 2023  
Judi 10 août - Dimanche 20 août 2023

Pour plus d'informations, prendre contact avec le Centre.



# MEDITATION METTA-BHAVANA

**La metta** est pour Jean-Luc « une méditation sur l'amour inconditionnel universel pour tous les êtres vivants, que l'on pratique plutôt le soir avant d'aller se coucher. Une méditation souhaitant à tous les êtres, d'être libres, apaisés et sans la souffrance fabriquée par le mental. »

Après quelques recherches, j'apprends que cette méditation, au nom pāli (ancienne langue de l'Inde), était enseignée par Bouddha. Metta signifiant « amour illimité et universel » et bhavana « développement », cette méditation invite ainsi à cultiver et faire grandir l'amour et la bienveillance en nous, afin de vivre de plus en plus en harmonie avec nous-même et les autres. Je me souviens que sa pratique m'avait vraiment émue lorsque nous l'avions effectuée, et j'ai eu l'envie de vous en présenter les principes plus en détail ici, afin que vous puissiez la pratiquer vous aussi et diffuser de l'amour en vous, d'abord, et autour de vous, ensuite.

Après vous être installé en position assise, dans un endroit calme, entouré de choses qui vous apaisent et vous font du bien (symboles, images, bouquet, bougie, encens...), respirez profondément. Concentrez votre attention sur votre corps et vos sensations, pensées et émotions et laissez votre esprit s'apaiser peu à peu.



## ETAPE 1 (5 min)

Laissez venir à vous l'image de quelqu'un que vous aimez ou appréciez. Imaginez cette personne à vos côtés et essayez de ressentir sa présence aussi fortement que possible. Laissez monter en vous toute la bienveillance que vous lui portez, et ces sentiments grandir et vous emplir peu à peu. Lorsque vous le sentez, souhaitez à cette personne d'être profondément heureuse, de se libérer de ce qui l'entrave ou la fait souffrir et de réaliser ses aspirations les plus profondes. Ressentez ceci dans votre corps et votre cœur, et offrez-lui cet amour en cadeau.

## ETAPE 2 (5 min)

Lorsque votre esprit baigne dans cet état d'amour bienveillant, élargissez ce sentiment à une personne neutre. Une personne que vous connaissez, mais pour laquelle vous n'éprouvez pas de sentiment particulier (p. ex : un commerçant, un collègue, un voisin...). Essayez de lui souhaiter, avec le plus de cœur possible, d'être heureuse et en joie, de se libérer de sa souffrance et de ce qui la bloque dans sa vie, de réaliser ses rêves et tout ce qui lui permettrait de se sentir bien avec elle et les autres. Ressentez ces souhaits au plus profond de vous.

## ETAPE 3 (5 min)

Choisissez à présent une personne avec laquelle vous rencontrez des difficultés. Au début de votre pratique, ne prenez pas forcément votre pire ennemi, quelqu'un avec qui vous êtes en conflit ou qui vous a fait du mal, sauf si vous le ressentez ainsi. De même que vous l'avez fait précédemment, étendez vos souhaits de bonheur, de joie, de délivrance, d'amour et de prospérité à cette personne également, et essayez de lui envoyer ceci de tout votre cœur et de toute votre âme. Effectuée avec le cœur, cette pratique a véritablement le pouvoir de changer les choses en vous.

## ETAPE 4 (5 min)

Tournez ensuite votre esprit vers vous-même, et adressez-vous tous ces vœux d'amour, du plus profond de votre cœur. Souhaitez-vous d'être heureux, joyeux et libre, de vous libérer de votre souffrance, de réaliser vos aspirations, pour votre bonheur et celui de tous.

## ETAPE 5 (5 min)

Enfin, cherchez à développer et à étendre cette même bienveillance et ce désir de bonheur et de bien-être envers tous. Commencez, avec les personnes aux alentours, dans votre ville où vous vivez, dans le pays, le continent, puis étendez-le au monde entier, à tous les êtres vivants, et au-delà si vous le ressentez comme ça.

Une fois la méditation terminée, prenez le temps de revenir à vous en douceur, en portant votre attention à nouveau sur votre souffle et votre corps. Prêtez de nouveau attention aux bruits, intérieurs puis extérieurs, ouvrez les yeux sur le monde autour de vous et remuez vos membres en douceur. Savourez cette bienveillance qui vous a guidé et vous invite à poursuivre en conscience ce chemin d'amour pour vous et les autres.

# J'AI TESTÉ...

“

## **Une belle expérience, à la découverte de soi et des autres**

Dès mon arrivée, je me suis sentie accueillie avec bienveillance. Un air de légèreté, de sérénité et de douceur règne dans ce lieu au cœur de la Charente, dans lequel j'ai séjourné pendant 10 jours en août 2021. Pratiquante de la méditation depuis de nombreuses années, cela faisait un certain temps que je souhaitais faire une retraite Vipassana.

Alors que je traversais une étape de cancer j'ai ressenti le besoin de me ressourcer, de me retrouver, de vivre une expérience unique, faire une pause avec moi, dans un environnement loin de mon quotidien. La retraite proposée par Jean-Luc s'est présentée à moi comme une évidence. J'avais envie de nature, de calme et de mouvement à la fois, agrémenté d'un petit peu de dépassement de soi !! Car oui, se lever tous les matins à 5h, méditer tout au long de la journée, pratiquer 3 heures de yoga par jour, être en pleine conscience dans le noble silence et le noble regard... Cela va vous chercher au plus profond de vous !! Et c'est exactement ce que je voulais ! Revenir à moi, m'observer, écouter mon corps, lâcher mes pensées, vivre mes émotions, explorer mon intérieur, faire du ménage ! Et en même temps partager cette expérience en groupe, c'est tellement puissant. J'ai adoré les enseignements de Jean-Luc. Son approche, sa posture, son humour et sa simplicité, nous invitent à nous sentir à l'aise très rapidement.

Cette retraite m'a énormément apporté sur mon chemin de guérison. Elle a été riche d'apprentissages, de partages et de belles rencontres (même dans le silence !!). Une note 5 étoiles pour la cuisine de Céline qui est excellente !

J'ai trouvé ici, un espace dans lequel j'ai eu envie de me lover, de me déposer, en toute sécurité. Une belle expérience à la découverte de soi et des autres, dans des conditions privilégiées. Un des moments particulièrement touchant a été celui du bâton de parole avant notre départ. Après 10 jours de silence, des mots sur ce que chacun a vécu et ressenti, un temps de partage rempli d'émotions. Je vous invite à expérimenter la Metta Méditation...

De la Lumière et du Bonheur dans nos cœurs !  
Toute ma gratitude à Jean-Luc, Céline et tous les participants d'avoir contribué à ce très beau souvenir.

Avec metta !

Marie (Retraite au Centre AMT-Champillon). ”

# LA RETRAITE MÉDITATIVE EN SILENCE

## **Une voie pour retrouver l'énergie, en soi**

Lorsque j'ai suivi pour la première fois une retraite chez Jean-Luc et Céline, je ressentais un réel besoin de silence et y aspirais avec force. Silence des sollicitations trop nombreuses, tant professionnelles que personnelles, silence des écrans accaparants, silence des voix et bruits omniprésents dans ma vie... Pourtant, la voix la plus tonitruante s'est finalement avérée être celle de mon mental. Entre jugement sur le monde, les autres et moi, projections dans un avenir hypothétique, ruminations du passé, dialogues inconséquents, idées anarchiques et dispersées, mes pensées se succédaient de façon incessante, sans que je n'aie même à y penser.

Couper mon téléphone pendant une semaine, entraîner mon esprit à rester centré sur le moment présent, méditer, respirer, marcher, faire silence, entrer en moi, m'ont permis de prendre conscience d'un fait extraordinaire : le caractère épuisant d'un mental indompté et de ses pensées folles.

J'ai ressenti, au sortir de cette retraite, une énergie comme je n'en avais pas ressentie depuis l'enfance. Il m'a alors semblé percevoir l'une des raisons de ce flot d'énergie qui déborde des jeunes enfants : l'absence des projections et ruminations du mental. Cette innocence et cette foi inconsciente en la vie, qui les dispensent des inquiétudes et pérégrinations des pensées.

"Heureux les simples en esprit", nous enseignait Jésus. Depuis cette retraite silencieuse, ces mots ont une signification nouvelle pour moi. Heureux celles et ceux, dont le mental est clair et dépouillé, comme une gouttière dans laquelle il n'y a pas de feuille.

Gratitude à Jean-Luc et Céline pour ces enseignements fabuleux. Un cadeau à se faire au moins une fois par an.

Aurélié (Retraite au Centre AMT-Champillon).

“

## **Des clés disponibles, qui me rassurent**

J'ai réalisé une retraite de 10 jours dans un centre Vipassana en Nouvelle-Zélande, dont 9 jours dans le silence total, sur les conseils de personnes rencontrées là-bas, qui avait trouvé ça merveilleux. Au départ j'avoue que, même si je n'avais pas d'attentes, je n'ai pas vu la merveille. Nous n'avions pas le droit de communiquer, décrire ou de se regarder. Hormis un petit-déjeuner et déjeuner végétariens légers, et 3 fruits au dîner, nous méditions le reste du temps.

Je n'avais jamais médité de ma vie, alors attaquer par 10h par jour, c'était dur.

Les 3 premiers jours, nous observions simplement notre souffle, pour entrer en connexion avec notre corps et pouvoir mieux méditer les jours suivants. Au bout du 2ème jour, je n'en pouvais plus, j'avais des douleurs au dos, et me suis demandée ce que je faisais-là. Sans le dé clic du lendemain, je serais partie. Le soir du 3ème jour, les enseignements sur le cheminement du méditant, diffusés via le guide audio, m'ont en effet permis de comprendre que c'était un processus normal. A partir de là, je suis bien rentrée dedans. J'ai même fini par m'amuser avec les sensations que je ressentais, y compris les douleurs.

Au 7ème jour pourtant, ces dernières étaient telles que j'en pleurais, mais je ne voulais pas arrêter. L'enseignant m'a alors conseillée de visualiser ma douleur, de la masser, de l'accepter dans mon esprit. Et en 10 minutes, elle partait. Elle revenait, je réitérais, elle repartait... J'ai été impressionnée de voir qu'effectivement tout n'est qu'impermanence et de qu'en acceptant les choses comme elles sont, ça passe mieux qu'en allant contre. J'ai finalement eu beaucoup de mal à sortir de cette expérience, le bruit m'agressait au point d'en pleurer, j'avais même du mal à entendre le son de ma propre voix.

Et même si je n'ai pas mis en application depuis, le fait de savoir que j'ai ces clés et que je peux y retourner si vraiment ça ne va pas, me rassure. C'est une façon de se déconnecter du côté speed du monde extérieur et de se recentrer sur soi. C'est une discipline qui à mon sens, serait à enseigner à l'école.

Allison (Retraite en Nouvelle-Zélande).