



Quelques questions avant la retraite

Quelle est la durée de la retraite ?

La durée de la retraite Vipassana est de 7 ou 10 jours. La méthode d'enseignement proposée est progressive. Cela convient à un yogi débutant, ou pratiquant déjà, ou ayant déjà participé à une retraite Vipassana dans un autre centre. C'est un facteur d'harmonie et d'intégration naturelle à la vie de tous les jours. Revenir et apporter l'attention à l'instant présent.

Combien d'heures par jour vais-je méditer ?

La journée commence à 4 heures du matin avec une cloche de réveil, et se poursuit jusqu'à 21h. *Chaque heure de méditation* est répartie en 3 périodes de 20mn (Calme mental, Vipassana, Marche méditative et pause). Après manger, on part en marche méditative dans la campagne pour tromper la torpeur digestive. Chaque soir à 20 heures, un discours de l'enseignant, offre un cadre aux méditants pour comprendre leur expérience du jour.

Combien coûte le cours ?

La participation à la retraite est financée par des frais d'entrée dont la valeur permet à l'association de payer le logement, les repas, l'eau, l'électricité, les couvertures et chauffage. A la fin de la retraite, si vous avez retiré un bénéfice de l'expérience, vous avez la possibilité de faire un don (Dana) en fonction de votre souhait et de vos moyens pour l'enseignement et les pratiques. Le Dana est la vertu essentielle de celui qui entre en spiritualité, ainsi que dans le bouddhisme.

Combien sont payés les enseignants pour diriger les cours ?

L'enseignant, les instructeurs et autres assistants sont bénévoles et ne reçoivent aucune rémunération, don ou autre bénéfice matériel. Ils ont leurs propres moyens de subsistance. Dans le bouddhisme Theravada, l'enseignement est un Don aux autres comme le Bouddha l'a fait en son temps à ses disciples. Ils ne retirent que la joie de donner le meilleur à chacun pour se libérer de la souffrance.

Je ne peux m'asseoir les jambes croisées au sol.

Puis-je méditer assis sur une chaise ? Oui. Des chaises sont fournies pour ceux qui ne peuvent s'asseoir confortablement sur le sol en raison de leur âge ou d'un problème physique.

J'ai un régime alimentaire spécial.

Puis-je apporter ma propre nourriture ? Nous nous en excusons par avance, mais nous demandons aux yogis méditants de choisir parmi la nourriture qui leur est proposée, plutôt que d'apporter leur propre nourriture. La plupart des yogis trouvent que le choix est large et apprécient le régime végétarien.

Pourquoi un cours est-il mené en silence ?

Tous les méditants qui expérimentent la retraite observent le "Noble Silence" - c'est-à-dire, le silence du corps, de la parole, des yeux et de l'esprit. Ils acceptent de s'abstenir de communiquer avec les autres méditants. Cependant, les yogis méditants sont libres de contacter les organisateurs concernant leurs besoins matériels, et de parler avec l'enseignant aux périodes d'entretien. Le silence est observé du premier soir au dernier soir 18h. La parole reprend alors comme un moyen de reprendre le cours normal de la vie quotidienne. La continuité de la pratique est le secret de la réussite de ce cours; le silence est une composante essentielle pour maintenir cette continuité de l'attention.

Comment puis-je être sûr d'être capable de faire de la méditation ?

Pour une personne en santé physique et mentale suffisamment bonne, véritablement intéressée et disposée à faire un effort sincère, la méditation (incluant le "Noble silence") n'est pas difficile. Si vous êtes capable de suivre patiemment et avec application les instructions, vous pouvez être sûr d'obtenir des résultats tangibles. Bien qu'il puisse paraître exigeant, le programme journalier n'est ni trop sévère ni trop relâché. De plus, la présence d'autres yogis méditants pratiquant consciencieusement dans une atmosphère paisible et propice apporte un soutien énorme aux efforts de chacun.

Y a-t-il quelqu'un qui ne devrait pas participer au cours ?

Il est évident que quelqu'un qui est manifestement trop faible physiquement pour suivre le programme ne sera pas capable d'obtenir les bénéfices d'un cours. La même chose est vraie pour quelqu'un souffrant de problèmes psychiatriques, ou traversant une période de forte instabilité émotionnelle. Le yogi méditant s'engage à respecter les 7 préceptes bouddhistes de base. A travers l'entretien de motivation, nous serons capables de vous aider à décider clairement avant le cours, si vous êtes en position d'en bénéficier pleinement.

Est-ce que Vipassana peut déséquilibrer les gens mentalement ?

Non. Vipassana vous enseigne à être conscient et équanime, ce qui veut dire équilibré, malgré tous les hauts et les bas de la vie. Mais si quelqu'un vient à un cours en dissimulant de sérieux problèmes émotionnels, cette personne sera peut-être incapable de comprendre la technique ou de l'appliquer correctement pour parvenir aux résultats souhaités. C'est pourquoi il est important de nous faire part de votre histoire personnelle, afin que nous puissions juger si vous serez en mesure d'obtenir les bénéfices d'un cours.

Dois-je être bouddhiste pour pratiquer Vipassana ?

Non. Vipassana est une technique de méditation qui convient à chacun. Bien qu'étant l'essence de l'enseignement du Bouddha, ce n'est pas une religion, c'est plutôt la culture de valeurs humaines menant à une vie qui est bonne pour soi, et bonne pour les autres.

Pourquoi dois-je rester la totalité de la retraite?

Vipassana est enseignée pas à pas, avec une nouvelle étape ajoutée chaque jour jusqu'à la fin du cours. Si vous partez plus tôt, vous n'apprenez pas l'enseignement complet et n'offrez pas à la technique une chance de fonctionner pour vous. De même, en méditant intensivement, un participant au cours met en route un processus qui atteint son accomplissement avec l'achèvement du cours. Interrompre le processus avant la fin n'est pas conseillé.

Est-il inapproprié de quitter un cours plus tôt ?

Le fait est que partir plus tôt c'est raccourcir le processus de changement qui s'opère en vous. Vous ne vous donnez pas la chance d'apprendre la technique complète, et donc vous aurez moins de chance de l'appliquer avec succès dans la vie quotidienne. Vous interrompez également le processus au milieu plutôt que de le laisser arriver à sa conclusion normale. Pour rentrer chez vous un ou deux jours plus tôt, vous perdez tout le temps que vous avez investi.