

Préparation Retraite

Hébergement

65 couchages répartis sur 17 chambres et 3 bâtiments

Restauration (à titre indicatif)

Petit déjeuner avec pain, confitures, miel, boisson chaude, fruit ou yaourt

Déjeuner, typiquement, salade de légumes, un plat chaud, fromage ou dessert

Pas de dîner (comme il est fait traditionnellement lors des retraites vipassana), mais un goûter typiquement avec gateaux, fruits ou yaourt

Boissons chaudes tout au long de la journée

Equipement personnel

La Taillade se trouve en altitude, et les nuits peuvent être fraîches, même en été.

Prévoir des vêtements chauds pour le matin (pull ou polaire, éventuellement un foulard), et des mouchoirs, et également une lampe frontale.

Pour la marche de l'après midi, le terrain peut occasionnellement être un peu glissant, prenez de bonnes chaussures. Prévoir aussi de vous protéger du soleil (chapeau ou casquette). Préférer des vêtements longs si vous voulez limiter le risque de piqûres d'insectes. Prévoir un petit sac et une petite bouteille d'eau.

Une tenue décontractée est de rigueur. Prévoir rechanges pour la semaine. Des vêtements clairs sont suggérés pour le haut.

Pharmacie

Prévoyez votre propre pharmacie : Produit anti-douleur (paracétamol ou aspirine), anti rhume si vous êtes sensibles, pansements et désinfectant, pince à épiler, pince tire-tique, votre traitement médical si vous en avez un, ...

Pour le couchage

Un drap housse de protection matelas 190x90

Une protection polochon

Une housse de couette de lit simple (éventuellement sac de couchage)

Si vous avez, un réveil ou une montre avec alarme

Accueil

Le réception se fait le premier soir, à partir de 19h, dans le Dhamma Hall. Celle ci comprend le paiement du solde des frais et du manuel de retraite remis à chacun. Puis le yogi méditation est conduit à sa chambre. La place est fixe durant toute la retraite. De même la place en Dhamma Hall est fixe pendant toute la retraite.

Le discours d'introduction

a lieu dans le Dhamma Hall à 20h30 Les hommes sont placés à gauche, les filles à droite. Les anciens qui ont déjà participé à une retraite Vipassana sont placés sur le rang de devant. Après le discours, le Silence doit être impérativement respecté jusqu'à la fin de la retraite. Le silence de chacun est le garant d'une retraite réussie et du respect des autres yogis. Le droit de parole est uniquement ouvert avec l'enseignant lors de l'entretien quotidien.

Pendant la retraite

Le Silence et les 8 préceptes

doivent être impérativement respectés. Ils représentent Sila, la Vertu et la discipline qui sont la première marche qui garantit à la méditation (2de marche) de pouvoir s'installer. (Relire svp les 8 préceptes dans les documents de la page des retraites).

Acceptation, Lâcher-prise, Amour inconditionnel sont les fondations de base qui viennent conforter Silence et préceptes. Faire preuve d'acceptation envers soi-même (mental réactif), envers les autres yogis, envers les assistants et l'enseignant bénévoles est la pierre philosophale de la méditation. L'acceptation des choses comme elles sont permet de mettre en place une Attention, Observation, et Effort sans failles qui sont les piliers de la méditation. Cela doit se faire en mode RELAX. (Relire svp le document Foi et Compassion sur la page des retraites.)

Douches, Toilettes, salle de détente.

Un effort particulier est demandé à chacun pour prendre sa douche en conscience (cela ne prend pas plus de 5/7mn). Puis on vérifie impérativement avant de partir qu'on laisse tout propre pour le yogi suivant par respect. Cette attitude juste doit être appliquée aussi bien aux Douches, Toilettes et en salle de détente.

Déroulement et Fonctionnement.

Le réveil se fait matin à 4h15 par un bénévole. Les méditations commencent à heure fixe en Dhamma Hall. Les lumières sont éteintes à 22h15. Il n'y a aucun repas après celui de 13h (précepte no7), seul un goûter libre a lieu à 18h.

Aucune discussion ni accès à la partie cuisine n'a lieu ni avec les bénévoles en cuisine, tout est écrit sur papiers A4.

Marche en forêt

La marche a lieu en pleine nature, et peut parfois présenter quelques difficultés (dénivelé, terrain pouvant être glissant). Nous vous demandons de ne pas vous écarter de l'itinéraire choisi par le guide en tête du groupe, et de ne pas faire d'activité autre que celle qui est prévue (en particulier, pas de baignade, pas d'escalade ou autre activité pouvant présenter un danger). Le respect de cette consigne est impératif, pour des questions d'assurance.

La lecture/écriture

Aucun livre n'est admis autre que le manuel de la retraite et les 2 livres Vipassana conseillés (sauf livre sur Vipassana). On peut écrire un journal personnel, notamment pour les questions à poser lors de l'entretien quotidien.

