



Préparation à la retraite dans l'obscurité ILLUMINATIONS

Anoula Sifonios

centre 'Zorba le Bouddha', Inde du Nord
du 16 au 27 février 2020

Lieu de la retraite : centre 'Zorba le Bouddha'
7, Tropical Drive, Ghitorni, New Delhi 110030, Inde
Téléphone : + 91 9312080941
Site : <http://zorbathebuddha.org/>



'Zorba le Bouddha' : un parc haut en couleur, en verdure et en œuvres d'arts

*L'obscurité est la matrice, la matrice cosmique.
La tranquillité absolue et immuable s'y trouve.
Osho*

Historique

Les séjours dans l'obscurité complète sont connus de diverses traditions. Dans la préhistoire, les humains utilisaient des grottes profondes comme lieux de communication avec l'invisible, comme les peintures rupestres l'attestent. Les Celtes ont parfois créé sous les dolmens des lieux d'obscurité où ils venaient vraisemblablement prier et se mettre en contact avec d'autres forces. Dans l'Himalaya, il y a toujours eu l'habitude de séjourner dans des grottes peu ou pas éclairées. Dans l'Ayurveda, on met les gens qui vivent des maladies incurables dans l'obscurité, jusqu'à plusieurs mois de suite. Cela est connu sous le nom de '*kaya kalpa*'. Le bouddhisme tibétain propose lui aussi des séjours dans le noir, mais au terme de nombreuses initiations après lesquelles le pratiquant est déclaré prêt pour l'expérience. Dans le christianisme, Jean de la Croix a raconté ses expériences mystiques dans le noir où on l'avait plongé.

La retraite dans l'obscurité est vue partout comme une initiation intérieure puissante, une manière de se connecter au subtil voire même comme une voie d'illumination. C'est un espace de révélation sur toutes sortes de plans.

Zorba le Bouddha

Créé par un *sannyasin* d'Osho du nom d'Ashwin Bharti, le centre 'Zorba le Bouddha' se trouve à 30 km du centre de Delhi, environ 15 km de l'aéroport. Situé dans le village de

Ghitorni, dans un quartier résidentiel, 'Zorba le Bouddha' est un jardin luxuriant et étonnamment tranquille. Depuis quelques années, le lieu abrite des retraites dans l'obscurité. Environ 16 personnes peuvent participer à la retraite dans le noir. La particularité des retraites dans ce centre est qu'elles proposent des huttes de sudation. La pratique de la 'sweat lodge' nettoie et détoxifie. Plus encore, elle génère le silence mental et magnifie les intentions qu'on y amène. Dans l'obscurité de la *sweat lodge*, dans l'intensité de la chaleur, on prie et on chante pour soi et pour nos proches, ainsi que pour le monde. C'est une pratique puissante et régénératrice. Chacun sort quand il le souhaite. Vous pourrez choisir d'y participer ou pas.

Les chambres se trouvent dans un autre bâtiment, à 1 minute à pied. A la nuit tombée, le personnel emmènera les participant(e)s qui le souhaitent à leur chambre, bien couvert(e)s de la tête aux pieds et avec un masque sur les yeux. Le lendemain matin, le personnel nous emmènera à la salle à nouveau. Si vous préférez rester dans la salle de pratique tout du long, ce sera possible également. Vous déciderez de jour en jour. Le centre y met à disposition des matelas pour tous et la salle de pratique possède des douches et des WC qui seront également plongés dans le noir. Serviettes, savon et shampoing seront à disposition aussi pour les gens qui restent dans l'espace de pratique. Merci de noter que cela n'influe pas sur le prix de la chambre qui reste vôtre d'un bout à l'autre. Mais cela permet de ne pas sortir du tout si on le souhaite.

Particulièrement pratique pour les personnes qui resteront tout du long dans le hall de pratique, mais recommandable pour tous, 'Zorba le Buddha' propose un service de location de tuniques longues pour homme et pour femmes. Ces tuniques seront lavées tous les jours. Ainsi, vous n'aurez aucun souci de lavage de vos vêtements et n'aurez pas besoin de votre valise ; une brosse à dent suffira !



Le centre demande 1050 roupies pour la location des robes et leur lavage pendant onze jours. Ceci est optionnel. Cependant, il faut dire que changer de style de vêtements nous permet de sentir que nous sommes autres que dans nos vies quotidiennes. La tunique bordeaux nous permet d'endosser la retraite autrement. De plus, ces tuniques sont très confortables.

*L'obscurité vous enveloppe et vous accepte
simplement, sans vous définir.
Vous êtes enveloppés par elle et vous devenez un.
Osho*

L'obscurité

L'obscurité est une enseignante extraordinaire. Nous entrons en elle comme dans une matrice et c'est pour cela que nous avons besoin de neuf jours pour renaître à nouveau à la lumière du soleil. L'ambiance dans le noir est très féminine. Le noir est rassurant, enveloppant. Il vous permet d'être vous-même sans lien avec votre apparence physique. Il protège votre processus intérieur, vous couve comme une mère pour que vous ressortiez renouvelé. En même temps, comme tous les maîtres, l'obscurité vous met face à vous-même, faisant ressortir votre potentiel mais aussi vos zones d'opacité, là où quelque chose doit lâcher et se dénouer. L'obscurité est un miroir : elle peut refléter votre vie, votre subconscient, votre identité profonde, ou encore elle vous montre des dimensions d'existence parallèles à la nôtre. Ce que vous allez y voir, y vivre et y comprendre dépend 1. de votre aspiration personnelle ; 2. de l'état dans lequel vous êtes au moment d'entrer dans la retraite.

Santé

L'obscurité est un lieu de guérison également. En privant le corps des photons du soleil, la chimie du corps change. Il y a une modification profonde qui a lieu au niveau de la santé et de la vitalité. D'abord, la mélatonine augmente considérablement puis cela entraîne une réaction en chaîne où sérotonine et DMT augmentent. Pendant les premiers jours, l'excès de mélatonine provoque des phases de sommeil importantes et la personne rattrape son éventuel déficit. La mélatonine entre autres choses stimule les défenses immunitaires ; ralentit le développement de certaines tumeurs ; neutralise les radicaux libres (action antioxydante, anti-vieillesse) ; favorise la régénération et la réplication de l'ADN.

Mondes subtils

Dans l'obscurité, nous quittons le monde des noms et des formes (*nâma-rûpa*) pour parvenir à un taux vibratoire différent. Du coup, nous nous situons sur un autre plan, nous rendant 'visibles' pour les êtres de lumière travaillant au niveau de la guérison et de l'accompagnement spirituel.

L'obscurité nous permet de quitter le plan matériel afin d'entrer dans le monde subtil. C'est une façon unique de comprendre la réalité large, au-delà de la seule fréquence de l'incarnation. Les Tibétains précisent que dans l'obscurité, nous pouvons percevoir les mondes du *bardo*.¹ L'idée n'est cependant pas de se complaire dans la fascination pour le *bardo* mais de trouver la claire lumière de l'esprit (*rigpa* en tibétain, *sushumna* en sanskrit). En d'autres termes, nous voyageons du monde vital (*prakriti*) au monde spirituel (domaine de *purusha*). Pour ce faire néanmoins, fidèles à l'enseignement de Shûnyatâ yoga, nous utilisons le corps purifié par les pratiques afin de progressivement migrer notre conscience vers des perceptions plus élevées. Où que vous en soyez, quel que soit votre parcours, tout le monde est bienvenu pourvu qu'il y ait un appel !

¹ Mondes parallèles au nôtre que l'âme voit après la mort, littéralement « entre-deux ». Si le défunt ne peut pas reconnaître ce qui est au-delà des six mondes du *bardo*, à savoir la claire lumière, il s'incarne dans le monde dont il est le plus proche du point de vue du niveau de conscience, retombant dans le *samsâra*, dans l'incarnation.

L'obscurité est la mère, la mère de toute chose, de tout être.
Osho

La retraite

Vous serez sur place 11 jours minimum et allez passer 9 jours et 9 nuits dans le noir. Ensuite, vous aurez 24 heures pour vous acclimater à la lumière.

Premier jour	(16 février 2020) : arrivée avant 15h pour s'installer. Première réunion à 20h30
Deuxième jour	Hutte de sudation à 9h ; entrée dans l'obscurité autour de 15h
Troisième au dixième jour	Processus dans l'obscurité
Onzième jour	Sortie de l'obscurité vers 10h
Douzième jour	(27 février 2020) : check-out avant 10h

Il est bien sûr possible de loger sur place avant la retraite et après si vous le souhaitez. Contactez 'Zorba le Bouddha' pour davantage d'informations. Avant et après la retraite, vous pourrez participer aux méditations créées par Osho : *dynamic*, *kundalinî* et *nâdabrahmâ* ont lieu en principe chaque jour.

La diète

L'alimentation à 'Zorba le Bouddha' est saine, légère et hygiénique donc sûre pour les estomacs occidentaux. Végétariens, issus en grande partie de la culture biologique, les repas hors darkroom sont célèbres à la ronde. Pendant la retraite, vous recevrez des smoothies de légumes et de fruits, un repas à midi sans gluten contenant du riz ou du millet avec des légumes bouillis, des fruits secs et oléagineux, de la tisane détoxifiante. Il ne s'agira pas d'un jeûne à proprement parler, mais d'une diète, avec une prise d'aliments allégée. Il vous faudra néanmoins vous préparer, en éliminant les produits animaux pendant la semaine précédente et en diminuant le café et autres boissons excitantes. Manger léger et 'sattvique' permet de soutenir la concentration dans les méditations et en même temps, cela augmente encore l'effet régénérant de l'obscurité.

L'obscurité est relaxation, détente totale.
Osho

Pratiques

Pendant les six premiers jours, il y aura plusieurs rencontres dans la journée, avec des enseignements oraux, un peu de pratique posturale, mais surtout respiratoire, méditative. Il y aura aussi de la relaxation profonde (*nidrâ*), très utile et pertinente dans l'obscurité. Les pratiques s'intéresseront aux circuits d'énergie (*nâdî*) ainsi qu'aux formes géométriques (*yantra*). Nous écouterons par moment de la musique de toutes sortes, afin de nourrir notre corps émotionnel.

Progressivement, le nombre de pratiques diminuera à mesure que nous allons entrer dans le champ unifié de la *darkroom*, constitué de silence et d'énergie. Cela signifie que vous êtes vivement encouragés à continuer à pratiquer dans vos chambres, comme

vous le faites d'habitude : *vipassana, prânâyâma, qi kong, tai chi, yoga* etc. Si vous décidez de jeûner et de rester complètement en isolement dans vos chambres un jour ou l'autre, dites-le-nous afin que nous vous fournissions assez d'eau. Les trois derniers jours sont plus propices à cela, étant donné que le nombre de pratiques guidées ira en décroissant dès le septième jour.

*L'obscurité n'a pas de source ;
elle est une source en elle-même.
Omniprésente, elle pénètre tout, partout.
Jaggi Vasudev*

Pas de technologie dans l'obscurité

Il y a toutes sortes de vécus lumineux comme vous le découvrirez MAIS toute source de lumière est bannie dans la chambre noire. Il n'y a ainsi pas d'écran d'ordinateur, ni téléphone portable, ni IPOD avec écran. C'est une condition sine qua non, non seulement pour vous mais afin que tous puissent circuler les yeux ouverts sans rencontrer de lumière matérielle. Réalisez que toute luminosité est gênante, y compris dans les chambres. Vous devrez ainsi avertir vos proches que vous ne serez pas disponibles pendant la durée de la retraite. En cas d'urgence, 'Zorba le Bouddha' peut être contacté bien entendu. Si vous vous inscrivez, vous acceptez de collaborer à un espace dans le noir complet, sans perturbation.

Vous pourrez prendre un lecteur MP3 afin d'écouter de la musique dans les chambres, pour peu qu'il n'ait pas d'écran (type IPOD shuffle).

Silence

Cette retraite vous propose de vivre le processus dans le silence complet. Par expérience, les échanges dans les chambres ne sont pas fructueux. Ils ramènent au mental, à la surface de notre être. D'autre part, les gens tendent ensuite à comparer leurs expériences qui sont uniques et personnelles et à en tirer des conclusions qui n'ont pas lieu d'être. Comme nous allons passer une douzaine d'heures par jour ensemble dans la salle de pratique, nous allons préserver l'espace et l'intimité des autres en étant très silencieux. S'abstenir de parler permet une descente en soi profonde et authentique et vous profiterez davantage de l'obscurité de cette manière-là. Partager le silence crée un champ d'énergie intense et porteur. Des rencontres individuelles avec l'enseignante auront lieu du deuxième au huitième jour afin de parler de ce que vous traversez.

Dans ce sens, si vous pouvez vous le permettre, il est bon de prendre une chambre individuelle. C'est d'ailleurs souvent une fois seul que se passent les vécus les plus étonnants.

*Le Tao dit :
« Quand vous entrez dans l'obscurité
et qu'elle devient totale,
l'obscurité rapidement se transforme en lumière. »*

Bénéfices

Une retraite dans l'obscurité apporte à chacun des bienfaits différents, mais l'on peut citer :

- la détente profonde, fondement de tout travail spirituel. Si vous avez du sommeil en retard, vous allez le rattraper. Le système nerveux se régénère, loin des stimuli habituels. Nous laissons toutes les préoccupations et soucis ordinaires, calmant le mental.
- la détoxification, grâce au jeûne et aux modifications chimiques et hormonales. Le corps en ressort purifié.
- Une plus grande sensibilité sensorielle découle d'un séjour dans le noir.
- Quand vous serez habitués à l'espace sombre et bien relaxés, vous allez découvrir un monde de lumières, de couleurs et de formes. Il n'est pas rare que la darkroom ne soit pas obscure du tout !
- Au fil des jours, certains ont des visions les yeux ouverts.
- Les pratiquants avancés entrent dans le rêve lucide. Ils ne perdent plus conscience en dormant, entrant dans un sommeil yogique, méditatif. La méditation continue sans s'arrêter, de façon spontanée.
- Des enseignements surgissent de l'intérieur : libération du passé, compréhension des plans d'existence invisibles, processus énergétiques. Nos pratiques soutiennent l'émergence de ces révélations spontanées.

L'enseignante

Anoula Sifonios se passionne pour les états modifiés de conscience depuis 1992. Enseignante et formatrice en yoga, conférencière, accompagnatrice lors de voyages initiatiques, elle œuvre pour la compréhension de l'humain multidimensionnel. Sanskritiste de formation, elle se passionne pour la sagesse des textes qu'elle commente aussi bien du point de vue de l'orientalisme que de l'expérience vécue. Elle aime donner un éclairage scientifique aux traditions anciennes, particulièrement dans l'obscurité. Il lui est cher de créer des circonstances favorables pour que chacun s'éveille à sa nature profonde et à son potentiel. Anoula sera disponible pour accompagner les participants individuellement s'ils en ont besoin.

L'enseignement

Anoula propose avec son époux Johan un enseignement qui vise l'absolu en englobant le relatif ; qui aspire à la lumière tout en prenant soin de l'ombre ; qui équilibre les aspects humain et divin de nos vies. Cette transmission cherche à faire de l'ordre dans nos expériences et dans nos esprits. Elle cherche à ouvrir la conscience sur tous les plans de l'existence. Elle propose un processus de croissance vers la liberté et la joie, où l'on apprend aussi bien à gérer ses émotions qu'à dévoiler les pans métaphysiques de l'Être. Pour faire mieux connaissance avec cet enseignement, écoutez les audios et vidéos de notre chaîne Youtube Shūnyatā yoga ou lisez les articles sur notre site www.shunyatayoga.ch.

Une fois inscrits, vous recevrez régulièrement des informations pratiques et des instructions pour vous préparer à cet événement.

Prochaine retraite dans le noir : du 22 octobre au 1^{er} novembre 2020 à Tao Garden en Thaïlande.



salle de pratique qui sera plongée dans le noir



dôme où ont lieu certains repas