

Retraite de méditation Hridaya

Livret d'informations



| | |
|---|---|
| 1. QU'EST CE QUE LA MEDITATION HRIDAYA?----- | 1 |
| 2. QU'EST CE EXACTEMENT QU'UNE RETRAITE EN « SILENCE » ?----- | 2 |
| 3. QU'ALLONS NOUS FAIRE?----- | 2 |
| 4. QUI EST L'ENSEIGNANT? ----- | 3 |
| 5. OU SE DEROULERA LA RETRAITE?----- | 3 |
| 6. QUAND A T'ELLE LIEU ?----- | 4 |
| 7. QUELS SONT LES TARIFS ET MODALITES DE PAIEMENT?----- | 4 |
| 8. A PRENDRE AVEC VOUS : ----- | 4 |
| 9. CE QUI N'EST PAS NECESSAIRE DE PRENDRE AVEC VOUS : ----- | 4 |
| 10. REGLEMENT ET CONDITIONS DE LA RETRAITE ----- | 5 |

*Il y a une bougie dans votre cœur, prête à être allumée.
Il y a un vide dans votre âme, prêt à être rempli. Vous le sentez, n'est ce pas?
- Rumi -*

1. Qu'est ce que la méditation Hridaya?

Hridaya est un mot sanskrit qui signifie le «cœur spirituel». Ceci est un autre nom pour la force de vie qui imprègne tout. Selon nos cultures et traditions, nous l'appelons aussi Grand Esprit, Énergie Universelle, Source, Dieu, ...

Au cours de ce style de méditation, nous déplaçons notre attention loin de la tête vers le cœur physique, utilisé comme objet de notre concentration. Avec la pratique continue, le cœur se révèle comme un organe de connaissance spirituelle directe (l'intuition) et, finalement, nous offre une porte sur la dimension essentielle de notre être : le silence immobile, souvent aussi appelé Paix intérieure. Ce que nous sommes vraiment.

De ce lieu de Paix, nous posons la question: «Qui suis-je?" sans attendre une réponse mentale. Ceci est la méthode de connaissance du Soi de Ramana Maharshi. Méthode qui conduit à de profondes compréhensions, ineffable réalité de notre vraie nature, au-delà des mots et des concepts.

2. Retraite en « silence » ?

Le silence est un outil puissant utilisé dans de nombreuses traditions pour temporairement se retirer et se libérer du monde. Une façon de tourner complètement son attention vers l'intérieur et découvrir notre propre Divinité.

Durant la retraite Hridaya, nous nous engageons dans ce noble silence. Ce point est obligatoire. Cela signifie pas de communication sous aucune forme : on ne parle pas, pas de sourire à d'autres, pas de contact avec les yeux, sans aucun geste, aucune étreindre, aucune note écrite, pas de lecture, pas de musique, pas de télévision, pas de radio, pas de médias sociaux... Juste un silence complet, profond.

Ce silence, ainsi que les techniques de méditation enseignées, contribue à ralentir le mental. Cela crée de meilleures conditions pour une immobilité intérieure. Ce silence permet de se découvrir au-delà de nos pensées, émotions et sensations physiques qui sont habituellement dominantes.

3. Programme

Vendredi:

20:00 – 21:30 Introduction et présentation de la retraite

21:30 – 22:00 1^{ère} Initiation à la méditation Hridaya

Samedi et dimanche :

08:30 - 09:30 Méditation

09:30 - 10:30 Petit déjeuner

10:30 - 11:30 Conférence

11:30 - 13:00 Méditation

13:00 - 15 :30 *Pause repas*

15:30 - 18:00 Méditation (divisé en plusieurs sessions)

18:30 - 19:00 Pratique individuelle

19:00 - 19:45 Dîner léger

19:45 - 20:30 Conférence et Questions/Réponses (la durée dépend du nombre de questions)

20:30 - 21:00 Méditation (peut aller plus loin selon Q/R)

Lundi:

08:30 - 09:30 Méditation

09:30 - 10:30 Petit déjeuner

10:30 - 11:30 Conférence

11:30 - 13:00 Méditation

13 :00 - 15:00 *Pause repas*

15:00 - 17: 00 Méditation

17:00 ±19 :00 Moment de partage puis fermeture de la retraite

4. Qui est l'enseignant?

Sébastien Recotillon

Suite à une expérience de mort imminente (NDE) lors d'un accident de voiture, Sébastien abandonne sa « vie normale » et se lance corps et âme dans une quête spirituelle, une recherche de sens et de vérité.

Pendant plus de 13 ans, il vit et voyage entre Asie et Amérique centrale/sud. Auprès de maîtres, guides et enseignants, il étudie différentes voies de développement et de réalisation ainsi que des techniques de soins et d'utilisation des énergies mais aussi des approches plus modernes. Une combinaison puissante et subtile entre la spiritualité, l'occultisme et la (para)psychologie. Il a mis à profit ce temps pour pratiquer et se former principalement à la méditation, au tantra et au hatha yoga, mais aussi au Chamanisme, à l'Ayurveda, aux massages thaïlandais, au Reiki, à la lithothérapie et à la PNL.

Après plusieurs années d'étude et de pratique au travers d'une voie principalement ascétique, il trouve dans la voie du Tantra un chemin de développement personnel permettant de continuer sa quête intérieure sans pour autant devoir s'exclure du monde matériel. L'équilibre parfait et harmonieux entre ses aspirations spirituelles et son épicurisme.

Poussant sa pratique encore plus loin, c'est dans la méditation qu'il trouve un chemin de reconnexion avec les parties les plus profondes de son être, reconnaissance intime de notre vraie nature: l'Amour dans son état pur!

Après tout ce temps passé en retrait du monde, il revient en France et se rend compte du manque de profondeur ressenti par tant, de la quête de sens qui est de plus en plus présente. Sentiment et conviction que ce qu'il a appris peut aider tellement de personnes, tout comme cela a pu changer sa vie. C'est au travers de son expérience et de ce qu'il a pu y découvrir qu'il souhaite offrir ses enseignements. L'envie de partager la beauté et l'amour qu'il a trouvé, l'envie que chacun puisse le sentir en soi.

« la richesse de l'amour, c'est que plus on en a, plus on souhaite le partager »

Sébastien offre des outils pour le développement personnel, sur le plan spirituel comme psychologique. Mêlant habilement traditions et techniques modernes, incluant théorie et pratique. Une approche de la vision orientale adaptée à notre mode de vie occidental. Il enseigne sous forme de conférences, ateliers et retraites.

Il a déjà enseigné en Thaïlande, en Suisse, en Ukraine, aux Etats Unis et au Mexique. Il revient maintenant vers sa terre de naissance pour y offrir ces cadeaux.

5. Où se déroulera la retraite?

La retraite se déroule dans une résidence en bord de mer. Un endroit calme et apaisant, permettant ainsi d'aller plus en profondeur dans le silence intérieur. Les méditations, repas et nuits se déroulent tous sur le même site :

Résidence Belle Plage
41 Bis Rue Anatole France
85360 La Tranche S/mer
www.residencebelleplage.com

6. quand a t'elle lieu ?

La retraite aura lieu le week-end de Pâques.

Elle commencera le 25 mars, à 20h, avec une séance d'introduction ainsi qu'une 1ere initiation à la méditation Hridaya.

Elle se terminera le lundi 28 mars, vers 19h, avec une session de partage des expériences.

7. Tarifs et modalités de paiement?

Les tarifs incluent les enseignements, tous les repas et le logement

- en chambres partagée : 444euro
- pour une chambre privée : 533euro

L'inscription requiert le paiement d'un acompte afin de réserver une place dans de la retraite. Le reste du paiement se fera directement sur place avant la séance d'introduction.

Pour renseignements et réservations, contacter :

Magali: 06.14.36.42.80 - magali@corps-coeurs-et-ames.com

Pour raisons de planification et d'organisation, il n'y aura pas de remboursement pour non-assistance ou en cas de participation partielle à la retraite.

Des frais sont engagés pour la réservation de salle, préparation des repas, ... et les places sont limités. En réservant votre espace, quelqu'un d'autre ne peut pas y assister.

8. A prendre avec vous :

- Une attitude positive et patiente envers vous-même et les autres
- Un (ou des coussins) pour vous asseoir confortablement
- Boules quies et bandeau pour les yeux peuvent aider à intérioriser
- Des vêtements simples et confortables
- Une couverture légère ou un châle
- Une montre pour assurer votre ponctualité aux méditations (si vous utilisez votre téléphone, le mettre en mode avion)
- Un cahier pour noter vos expériences et inspirations
- Produits spécifiques nécessaires à votre diète ainsi que compléments alimentaires si besoins

9. Ce qui n'est pas nécessaire de prendre avec vous :

- Téléphone, tablette et ordinateur portable
- Radio / lecteur MP3
- Lecture en tout genre (livre, revus, ...)
- Bijoux et parfum
- Café, cigarettes, alcool, drogues.

10. Règlement et conditions de la retraite

Pour créer les meilleures conditions, pour soutenir les participants vers l'accès à des états intérieurs profonds, il est nécessaire que certaines lignes directrices soient strictement suivies pendant toute la durée de la retraite.

Tous les participants doivent accepter de se conformer à ces directives et les conséquences de leur non-respect.

a. Silence

Le silence est obligatoire ! La période de silence commence le premier matin, avec la consécration de la retraite, et se terminera après la dernière méditation au le dernier jour de la retraite. Impératif de ne pas parler, ni avoir de contact oculaire ou par gestes. Pour toutes nécessités, s'il vous plaît informer le coordonnateur de retraite par écrit.

Beaucoup d'énergie et d'ego va dans notre discours. Nous disons régulièrement des choses qui ne doivent être dites, qui sont même parfois nuisible, des commérages, ... Cela créé non seulement un monde bruyant, mais il rend notre propre esprit bruyant. S'il n'y a personne avec qui parler, alors nous parlons avec nous même. Dans la méditation, cela peut être un obstacle gênant. Donc, nous gardons le silence afin de calmer notre esprit et de maintenir un environnement calme et paisible pour tout le monde. Nous nous respectons mutuellement en maintenant le silence avec pleine conscience et sagesse. Cela peut être difficile parfois, mais la plupart des gens trouvent l'expérience puissante et merveilleuse.

b. L'abstinence sexuelle

L'abstinence sexuelle est obligatoire. Ce point est évidemment non vérifiable, mais on insiste dessus pour renforcer une «atmosphère de solitude» que nous essayons de créer pour les participants. Si vous souhaitez vous joindre à la retraite, s'il vous plaît accepter de se conformer à cette exigence pour la durée de la retraite.

c. Une attitude de la Solitude

Il est recommandé que vous visiez à cultiver un état d'expérience semblable à la solitude en acceptant de ne pas: regarder les autres, toucher, étreinte, embrasser, dire bonjour (même non verbal), sourire aux autres, etc.

Parfois, cela peut être difficile pour les gens qui sont très sociables, mais vous offrira la possibilité de communiquer d'une manière beaucoup plus subtile, à travers le langage de l'amour.

d. Tenue vestimentaire

La recommandation vestimentaire ne vise pas à étouffer votre créativité ou votre liberté d'expression, mais à éviter les distractions. Il s'agit de porter votre attention sur la réalité intérieure plutôt que sur les couches superficielles de votre être.

e. Journal de retraite

Un journal de retraite peut vous aider non seulement à dépasser les moments difficiles, mais peut aussi servir à objectiver nos expériences et ce que nous comprenons pendant la méditation. Il peut nous apporter inspiration, même après la retraite. La lecture après que la retraite soit terminée peut être un puissant soutien dans la vie quotidienne.

f. Ponctualité

Tout le monde doit être à l'heure pour toutes les activités programmées. Le retard est très perturbateur, s'il vous plaît planifier en conséquence.

Si vous vous trouvez en retard pour une séance de méditation, s'il vous plaît ne pas se faufiler dans la salle dans l'espoir que vous ne serez pas remarqué. Au lieu de cela, s'il vous plaît, restez à méditer sur votre lit pendant la session et attendre la prochaine pause avant de rejoindre le groupe.

g. présence aux sessions

Nous ne proposons pas ces retraites sur une base «à la carte», donc la participation à toutes les sessions de méditation est obligatoire. Les seules exceptions seront faites pour les gens qui sont malades et ne peuvent pas assister.

h. questions

Cette expérience de retraite vise à créer un contexte semblable à l'atmosphère d'une retraite seul. Cependant, afin de ne pas vous laisser bloquer sur une question ou un doute, nous offrons plusieurs sessions de « question/réponse ».

Malgré cette possibilité, ne vous perdez pas dans trop de questions et constructions mentales. Au contraire, essayez d'apaiser l'esprit et de permettre aux méditations elles-mêmes de vous apporter les réponses.

i. L'utilisation des toilettes

S'il vous plaît, sauf cas d'urgence, utiliser les toilettes seulement pendant les pauses. Souvent, le mental à court de ressources, utilise l'idée des toilettes pour s'échapper de la méditation. Ne vous laissez pas prendre au piège !

Les toilettes sont nettoyées régulièrement, mais si vous remarquez un problème, informer le coordonnateur de la retraite par écrit.

j. S'il vous plaît venez préparé

Nous vous conseillons vivement de ne pas quitter le site pendant la retraite. Toutes ces consignes sont données à l'avance afin que vous ailliez l'occasion de vous préparer et faire le shopping préparatoire.

11. Des questions ou des préoccupations?

Vous pouvez visiter le site : www.ouvrirlesportes.fr pour plus d'informations.

Ne pas hésiter à nous contacter directement :

pour des informations pratiques –

Magali : 06.14.36.42.80 - magali@corps-coeurs-et-ames.com

Pour des informations relatives à la technique –

Sébastien : 07.68.46.08.61 - sebastien.recotillon@gmail.com

Nous nous réjouissons de vous accueillir avec un cœur ouvert afin de partager ces magnifiques enseignements avec ensemble!

*"Le plus long voyage que vous ferez dans votre vie,
est de votre tête à votre cœur ."*

- proverbe sioux -

