



LA RETRAITE
DE 3 ANS 3 MOIS
À MONTCHARDON

S O M M A I R E

PAROLES DE LAMAS

Lama Teunsang et Lama Sangpo parlent de la retraite de 3 ans Liens vers les vidéos de leur entretien	3
--	---

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Questions / réponses avec quelques Drouplas
ayant accompli la retraite de Montchardon

• La bonté et l'activité de Lama Teunsang	4
• Prochaine retraite de 3 ans à Montchardon	4
• Au coeur du Vajrayana	5
• Contexte culturel et langue tibétaine	6
• L'engagement dans une aventure spirituelle et collective	7
• Santé physique et psychologique	8
• Considérations matérielles et pratiques	10
• Progrès dans la pratique et l'après-retraite	11
• Conclusion	12

PAROLES DE LAMAS

Lama Teunsang et Lama Zangpo parlent de la retraite de 3 ans

La retraite de 3 ans 3 mois qui se déroule à Montchardon est très proche de celles accomplies au Tibet, en Inde et au Népal, tant en ce qui concerne le programme de transmissions et les pratiques que le rythme très intense.

La confiance en le maître spirituel, en les moyens du Dharma et plus particulièrement en ceux du Vajrayana sont des points clés pour s'engager dans cette aventure. Il est d'ailleurs indispensable de demander l'accord de Lama Teunsang pour pouvoir effectuer cette retraite.

Des interviews de Lama Teunsang et Lama Sangpo ont été réalisées à la sortie de la première retraite de 3 ans qui s'est déroulée à Montchardon entre le début de l'année 2010 et décembre 2013. Ces témoignages précieux permettent de rendre plus vivante et plus concrète cette aventure humaine et spirituelle.

Grâce aux Lamas, vous pourrez découvrir le sens de cette démarche et vous faire aussi une idée du programme des pratiques et du contexte culturel.

Entretien avec Lama Teunsang



*Cliquer sur
l'image pour
visionner*

Entretien avec Lama Sangpo



Des informations données par certain(e)s retraitant(e)s, lors d'un échange de questions/réponses (juillet 2014) complètent ce partage d'expériences.

Nous souhaitons ainsi permettre à celles et ceux qui voudraient accomplir la prochaine retraite de se préparer au mieux.

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Questions / réponses avec quelques Drouplas ayant accompli la retraite de Montchardon

En présence d'une soixantaine de personnes, à Montchardon en juillet 2014.
Les réponses sont notées ad verbatim, c'est-à-dire comme elles ont été exprimées.

La bonté et l'activité de Lama Teunsang

«C'est grâce à Lama Teunsang et à l'activité du Centre que nous avons pu faire cette retraite. C'est aussi grâce à tous les pratiquants reliés à Montchardon, à nos familles, à nos proches et à nos relations.

Quand nous étions en retraite, nous avons tous vécu une grande aventure collective.

Lama Teunsang a trouvé les meilleurs enseignants, les meilleurs Lamas pour que l'on puisse avoir toutes les transmissions authentiques. La qualité des enseignants et des enseignements est vraiment essentielle.

Lama Shérab Gyaltzen Rinpoché était notre maître principal de retraite et nous avons reçu de lui la quasi-totalité des transmissions, des commentaires et des loungs. Rinpoché les avait lui-même reçus principalement du 16^{ème} Karmapa, de Kalou Rinpoché et de Bokar Rinpoché.

Nous avons également eu la chance d'avoir la visite de Karmapa, de Bérou Khyentsé Rinpoché et de Droupsén Rinpoché, qui nous a enseigné une partie des Yogas. La présence de Lama Sangpo au quotidien était très importante pour nous accompagner dans cette expérience.»

Prochaine retraite de 3 ans à Montchardon

Quand débutera la prochaine retraite ?

Cela dépendra du nombre de personnes qui se porteront candidates. Pour qu'une retraite comme celle-ci démarre, il faut un minimum de sept personnes dans chacun des centres de retraite, c'est-à-dire sept hommes et sept femmes. Nous attendrons que chaque groupe se forme.

Quelles sont les difficultés s'il y a moins de sept personnes ?

«Il y a beaucoup d'activités au quotidien en plus de la pratique formelle. Par exemple, chaque personne doit faire la cuisine à tour de rôle. On parle de la cuisine mais il y a aussi le ménage, l'intendance, les offrandes à préparer (tormas)... La charge de travail incompressible se fait plus ressentir s'il y a peu de personnes. Il est aussi nécessaire d'avoir au moins sept personnes pour que tous les rôles soient assurés dans le temple, lors des rituels collectifs.»

Au coeur du Vajrayana

«Il est vraiment important d'avoir une bonne compréhension du Vajrayana. Cette compréhension s'établit, avant tout, dans la confiance envers le Lama, le maître spirituel. En retraite, nous commençons par faire les pratiques préliminaires, puis Shiné, Lhaktong, Lodjong, puis nous entrons rapidement dans la pratique des Yidams. Cela demande une bonne confiance envers les moyens du Dharma en général, et ceux du Vajrayana en particulier.

On a parfois pu constater ici ou dans d'autres centres, une incompréhension par rapport à la forme de la pratique. C'est une retraite qui est propre au Vajrayana.»

Qu'est-ce que le Vajrayana ?

En fait, on ne fait rien d'autre que pratiquer Shiné et Lhaktong – la pacification du mental et le développement de la vision pénétrante. La pratique du début à la fin est basée sur ces deux méditations. Dans le Vajrayana, nous allons utiliser les moyens habiles comme les mantras et les visualisations. Avec les Yogas de Naropa, nous abordons d'autres moyens plus profonds.

«En général, il n'y a pas beaucoup d'explications sur le sens. Nous recevons principalement des instructions pour accomplir les pratiques et les rituels. Cette forme de pratique demande de «s'abandonner» aux moyens qu'on nous offre, c'est à dire, suivre avec confiance les instructions telles qu'elles sont données, en laissant tomber nos propres idées et concepts par rapport à ce que nous pensons être la pratique. Ces moyens sont parfois abrupts, étonnants, désarçonnants. C'est un saut dans l'inconnu. Les personnes qui n'ont pas vraiment cette confiance peuvent avoir beaucoup de difficultés à accepter, à suivre et cela devient rapidement assez problématique. Avec la confiance, c'est plus facile, cela se passe bien.»

«Nous n'abordons pas d'enseignements fondamentaux sur la philosophie bouddhiste. Nous rentrons rapidement dans la pratique. Tout ce que nous pouvons acquérir avant sur la connaissance théorique bouddhiste, tous les enseignements et les pratiques du Vajrayana que l'on peut suivre, permettent de plonger plus rapidement dans l'aventure de la retraite une fois que l'on est de l'autre côté du mur.»

«Pour parler aussi d'un pré-requis, plus on a réfléchi et intégré les quatre idées fondamentales, les quatre idées qui détournent l'esprit du samsara - la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, la loi du karma, la compréhension du caractère insatisfaisant du samsara - mieux c'est. C'est vraiment impotant, d'une façon générale pour tout le monde, et plus particulièrement pour une retraite. Intérieurement ces pensées sont à méditer, à réfléchir encore et encore et à approfondir.»

«C'est aussi important d'insister sur la notion d'engagement. Quand on commence une retraite, on s'engage à y rester jusqu'au bout, quoi qu'il arrive. Cela peut paraître contraignant mais c'est aussi une formidable opportunité de s'entraîner à la patience et à la persévérance. En fait, il y a peu d'endroits où l'on est amené à faire quelque chose jusqu'au bout. Nous avons toujours une possibilité de nous «échapper», de nous mettre au repos, de prendre un congé, de nous mettre en maladie, etc. Là, ce n'est pas possible. Nous nous engageons vraiment à ne pas sortir. De ce fait, il n'y a pas d'échappatoire, nous devons affronter la réalité et ceci est une formidable opportunité d'approfondir les choses, d'aller plus loin par rapport à nos propres limitations. Cela peut paraître coercitif, en fait, c'est un moyen habile pour progresser, on peut même dire : un moyen libérateur. Inutile de dire que cette restriction sera levée en cas de maladie grave.»

Contexte culturel et langue tibétaine

«Lama Teunsang, en tant que responsable spirituel du Centre, valide l'accès à la retraite. En raison des différences culturelles entre notre monde occidental et le monde tibétain, il est important de clairement formuler la question lors de l'entretien avec Lama. La façon de poser la question a une grande influence sur la réponse.

Si nous demandons : «Est-ce que c'est bien de faire une retraite ?» Lama Teunsang répondra a priori toujours «oui», parce que fondamentalement, pour un Lama tibétain, c'est bien de faire une retraite. En sortant de l'entretien, certaines personnes se disent alors : «Lama Teunsang m'a dit de faire la retraite !».

Pour éviter les interprétations et les raccourcis, il est bien d'expliquer au Lama où nous en sommes dans notre pratique. Quelle expérience et quelle motivation avons-nous dans le contexte des pratiques du Vajrayana ? Avons-nous une expérience de la vie collective, si oui, comment cela s'est t'il passé au niveau émotionnel ? Quelles sont nos conditions matérielles et financières ?

Plus nous donnons d'informations sur notre situation, plus il sera facile pour le Lama de nous donner des conseils personnalisés afin de nous préparer, ou bien de nous orienter vers d'autres formes de pratique que la retraite de 3 ans.»

Il est demandé de bien savoir lire le tibétain, comment doit-on s'y prendre ?

«Nous sommes dans un contexte culturel très marqué, le contexte culturel tibétain. Comme Lama Teunsang le demande il faut, au minimum, savoir lire le tibétain avec une certaine fluidité, c'est la base. Ensuite, plus nous avons accès au sens des termes du Dharma, mieux c'est. Bien sûr, les traductions sont disponibles, mais quand on pratique 12 à 13 heures par jour sur des textes en tibétain, il est bien évident que plus on a une compréhension directe de ce que l'on lit, plus cela facilite la pratique.

Vous avez le stage de tibétain de Deki Youdon, en été, qui permet d'asseoir les bases pour la lecture. Démarrer tout seul peut être assez laborieux et nous faire prendre de mauvaises habitudes dont on a du mal à se débarrasser.»

«En une semaine de stage, vous avez les bases pour savoir lire. Ensuite, cela demande beaucoup d'entraînement. J'avais appris le tibétain il y a longtemps, avec des traducteurs français. J'ai vu que ceux qui avaient fait le stage avec Deki avaient vraiment une connaissance que je n'avais pas, j'avais des lacunes. Cela faisait 25 ans que je lisais le tibétain, eux venaient d'arriver et savaient mieux lire que moi. C'est vraiment un bon stage. C'est une langue avec un alphabet différent mais ce n'est pas très difficile à acquérir, ce qui demande du temps c'est l'entraînement.»

«Il faut savoir bien lire parce que parmi les retraitant(e)s, il y en avait certain(e)s qui avaient des difficultés à lire vite. Nous avons des textes en tibétain très longs à lire à chaque session et nous avons aussi beaucoup de mantras à réciter. Ceux qui avaient des difficultés à lire se trouvaient souvent en retard dans leurs accumulations de mantras par rapport aux autres, il y avait une forme de sentiment d'échec.»

«Les six mois de pré-retraite sont aussi organisés pour s'entraîner à la lecture. Même si les personnes n'ont pas vraiment une lecture très fluide avant de rentrer, elles ont le temps de bien s'y entraîner.»

Savoir lire est une chose, mais comment comprendre le sens ?

«Comprendre demande beaucoup plus de temps. Cela dépend de la persévérance et des capacités de chacun.

Il y a toujours quelqu'un dans le centre de retraite pour traduire les enseignements et les questions/réponses avec les Lamas. Nous avons aussi un système de duplex audio/vidéo entre les centres de retraite homme et femme qui permettait à tous de suivre les enseignements des Lamas.

La totalité des textes de pratique sont traduits, notamment grâce à Kundreul Ling, le monastère du Bost (Auvergne). Ils ont fait un travail extraordinaire. Cela a beaucoup facilité notre pratique.»

L'engagement dans une aventure spirituelle et collective

«Même si on a l'impression de ne pas avoir réuni toutes les conditions, si on en a envie et que l'on a confiance, je pense qu'il faut s'engager dans la retraite. C'est une très belle aventure et de toute façon, il y aura toujours quelque chose qu'on ne pourra pas contrôler, gérer ou savoir à l'avance.»

«Au niveau humain, nous nous entraînons à développer l'amour et l'esprit d'Eveil. Nous vivons en autarcie, en groupe et on ne connaît pas forcément les personnes. Il nous faut accepter de nous remettre en question, d'accepter et d'écouter l'autre, de développer l'entraide.

Entre les murs, il faut toujours essayer de maintenir l'harmonie malgré la fatigue, malgré toutes les incompréhensions.»

«L'aspect «vie communautaire» est vraiment très important. Pour ma part, avant la retraite j'étais venu souvent faire des mini-retraites et aider comme bénévole. J'ai observé, par rapport à certains qui avaient pu vivre au centre comme résidents, même quelques mois, qu'ils avaient plus de facilités. Ils étaient déjà dans cette dynamique de vie de groupe.

Je conseillerais aux personnes qui souhaitent faire la retraite de venir vivre au centre, avec l'accord des Lamas et de la Congrégation, pour essayer cette vie en communauté et voir ce que cela donne. Se retrouver ainsi confronté au groupe offre la possibilité de ne pas être trop pris par surprise une fois que l'on est en retraite. C'est un vrai apprentissage, magnifique, merveilleux, mais qui peut se faire bien avant, ainsi on gagne du temps.»

«Les Lamas ont vraiment insisté tout au long de la retraite sur cette vie de groupe. Lama Teunsang, dès le début, a souhaité que l'on prenne les trois repas de la journée ensemble. L'entraînement est de toujours mettre le groupe et les activités collectives au coeur de la vie quotidienne. Même si l'on passe la plus grande partie de notre temps à pratiquer seul dans la chambre, la vie de groupe a vraiment un rôle central.

Il faut savoir que le terrain d'entraînement de la retraite est certes le coussin mais c'est aussi tout ce que l'on a à partager dans la journée en faisant les activités : la cuisine, le ménage, la préparation des offrandes pour les rituels, l'intendance... Nous vivons en vase clos, derrière le mur, mais en même temps c'est très vivant et très collectif. Nous pouvons ainsi voir où nous en sommes dans notre pratique. C'est le vrai miroir de la vie.

Dès le début, il faut bien être conscient de l'engagement qu'on prend. La retraite s'articule autour d'un programme précis et chacun s'engage à suivre ce programme dans son ensemble et jusqu'au bout. C'est très important pour l'harmonie du groupe, pour sa cohésion, que tous soient réunis autour du même projet et des mêmes pratiques.»

Quel est l'emploi du temps d'une journée ?

«Pour débiter la pratique, certain(e)s se levaient entre 3h30 et 5h.

- 05H00 à 8H00 1ère session.
- 08H00 à 9H00 Petit déjeuner et travail collectif.
Le cuisinier prépare à manger.
- 09H00 à 11H30 2ème session.
- 11H30 à 12H00 Activités pour le collectif : cuisine, fabrication de tormas, ménage...
- 12H00 à 12H30 Repas
Ensuite jusqu'à 14H on a un peu de temps pour faire les tormas...
Éventuellement une courte sieste.

- 14H00 à 16H30 3ème session.
Pause de 30 mn pour le thé.
- 17H00 à 18H00 Mahakala.
- 18H30 Repas du soir.
- 19H00 à 22H00 4ème session.
- 22H00 à 23H00 Pratiques du soir.
On se couche vers 23H15 - 23H30.»

«Les deux piliers de la pratique sont la patience et la persévérance». C'est un conseil que donnent souvent les Lamas à propos de la retraite, aussi bien en Occident qu'en Orient : la patience par rapport à tout ce que l'on rencontre dans la pratique et dans la vie de groupe et la persévérance qui permet de soutenir l'engagement tout au long de cette aventure très intense. L'amplitude moyenne d'une journée va de 4h30 le matin jusqu'à 23h30 le soir, sept jours sur sept, tous les jours de l'année, pendant toute la retraite (à part deux jours de vacances par an au moment du nouvel an tibétain).»

Santé physique et psychologique

En cas de maladie, pouviez-vous sortir pour être soignés ?

«Dans le cas d'une maladie grave ou d'une urgence, qui nécessite une hospitalisation, alors nous pouvons sortir. Nous sommes tous tombés plus ou moins malades, on supporte, on traverse. Des médecins, une dentiste, des ostéopathes, un ami du centre qui est spécialiste en médecine chinoise... ont été autorisés à entrer dans le centre de retraite. Nous avons été bien suivis.

Il y a toujours des moments où c'est difficile, où on en a marre, où on se dit «pouce, je ne joue plus !». Ne pouvant pas sortir, nous sommes vraiment confrontés à nous-même, et comme certains Lamas le disent : «c'est là que le travail commence à être intéressant». Alors, un changement peut s'opérer si on fait face aux situations.»

Et pour un problème de santé psychologique ?

«S'il y a vraiment un cas très sérieux, alors à ce moment-là, bien sûr, la personne peut sortir. A part des cas graves qui nécessitent une hospitalisation ou un internement, on ne peut pas sortir. C'est un engagement qui a vraiment tout son sens. Ce n'est pas simplement une sorte de contrainte forcée, il y a un réel intérêt dans le cadre de la pratique, et nous avons tous pu l'expérimenter, le vivre.»

Est-il recommandé pour certains de suivre une psychothérapie avant de commencer ?

«Les petites névroses sont purifiées avec la pratique. Pour les grosses névroses, il vaut mieux consulter un professionnel (psychologue, thérapeute...)»

«Le constat fait par la plupart d'entre nous (je ne sais pas du côté des filles, mais tout du moins côté garçons) est que les pratiques profondes du Vajrayana agissent sur un certain plan. Par contre, certaines problématiques psychologiques sont à régler avec nos moyens occidentaux (thérapies, soutien psychologique...).

Si on éprouve des difficultés à vivre en société, en groupe, il faut se poser les bonnes questions avant d'entrer en retraite, pour soi-même et pour le groupe. Il faut vraiment avoir un regard très sincère sur soi-même et faire un véritable bilan psychologique. Les Lamas tibétains n'ayant pas notre approche de la psychologie, c'est à nous de faire cette introspection.»

«La méditation ne remplace pas la psychothérapie. Tout ne peut pas être résolu par la pratique. Ce sont deux registres différents. La méditation va aider, nous pouvons prendre conscience de certains fonctionnements inconscients mais si c'est nécessaire c'est bien de faire le travail psychologique avant.

La pré-retraite de 6 mois sert notamment à se tester dans les conditions de la retraite. Si une personne a manifestement des difficultés ou des problèmes pour supporter la vie en groupe, le rythme et/ou la pratique, alors il pourra lui être dit de ne pas s'engager pour les 3 ans.»

Est-ce qu'il y a un temps pour des pratiques physiques, énergétiques ?

«Au début, on fait les pratiques préliminaires spéciales, dans lesquelles il y a les 100 000 prosternations. C'est très physique pendant un mois et demi, deux mois. Après, effectivement, nous nous sommes dits que nous aurions dû continuer, chaque jour, à faire des prosternations pour maintenir la forme. Pendant 2 ans il n'y a pratiquement plus aucun exercice physique. On reprend la 3ème année quand on aborde les Yogas de Naropa où il y a des exercices de yoga.

Si j'avais un conseil à donner, ce serait d'inciter les personnes, chaque jour, à faire une centaine de prosternations. Cela permet de maintenir la tonicité et un certain équilibre physique qui soutient la pratique.»

«En ce qui concerne le physique, j'étais un de ceux qui avait le corps le moins souple et qui tenait le moins facilement en posture assise. Et pourtant, au fur et à mesure de l'entraînement, j'ai constaté une vraie évolution.

A partir de maintenant, pour ceux qui souhaiteraient s'engager vers la retraite, c'est bien de faire tous les jours des assouplissements, des étirements, pour se préparer à la posture en sept points de Vairocana (sur la base de la position assise en « lotus »). C'est la posture de base que l'on adopte presque tout au long de la retraite. Si vous arrivez en retraite avec un corps plus souple ou mieux encore, si vous maîtrisez déjà la posture, ce sera beaucoup d'énergie économisée et moins de frustration pendant la pratique. Il ne faut pas attendre le dernier moment.»

Avec le rythme intensif, est-ce qu'il n'y a pas des moments où la personne tombe de sommeil ?

«Nous nous sommes habitués. Et puis, nous n'avons pas beaucoup d'activités physiques qui consomment de l'énergie. Nous restons tout de même assez tranquille dans la journée. La gestion de la fatigue fait aussi partie de l'entraînement à la persévérance.»

«Lama Sangpo passait à l'improviste dans les chambres, à n'importe quelle heure, pour voir où nous en étions, si nous n'étions pas endormis, dans le but de nous aider à maintenir notre vigilance.»

Considérations matérielles et pratiques

«Nous avons des conditions matérielles extraordinaires. Lama Teunsang dit qu'il ne pense pas avoir vu un centre de retraite dans le monde comme celui-là, c'est-à-dire aussi moderne.

Ce sont aussi des conditions adaptées à notre temps, au fait que nous sommes des occidentaux, pour qu'il n'y ait pas un fossé trop important entre ce que nous avons connu dans notre quotidien et la situation dans le centre de retraite. Nous pouvions ainsi nous concentrer sur la pratique.»

Il y a des centres de retraite qui n'étaient pas chauffés ?

«Oui, Lama Teunsang a beaucoup insisté pour que l'on chauffe : «depuis votre enfance vous avez toujours vécu dans des pièces chauffées». Et il a aussi introduit le lit. Parce que dans tous les centres de retraite, partout dans le monde, on dort assis dans des caisses de méditation.

De nouveau, il faut replacer les choses dans leur contexte. Au Tibet, en général dans les centres de retraite qui étaient des grottes ou des sortes de cellules, la meilleure manière de maintenir le corps chaud était de rester assis. Le fait de dormir assis offre un autre avantage, pour ceux qui y arrivent, celui de maintenir une meilleure vigilance durant le sommeil. Pourtant, la plupart du temps, les pratiquants s'endorment en chien de fusil. Ils trouvent une solution parce que c'est très difficile. Par rapport à cela, Lama Teunsang a dit : «vous êtes occidentaux et si déjà vous pouvez rester toute la journée en tailleur c'est bien. Dormez normalement comme vous avez l'habitude de le faire et vous serez plus en forme dans la journée». C'est une petite révolution dans le milieu bouddhiste.

C'est le premier centre où il y a des lits mais je pense que ce ne sera pas le dernier. Plusieurs Rinpochés ou Lamas qui sont passés, ainsi que d'anciens retraitants ont dit «ah ! Finalement, c'est une bonne idée ! ».

Au Bost, quand Guendune Rinpoché a commencé les retraites, il a dit : «Ecoutez, moi je viens du Tibet, je ne sais pas comment il faut faire en France, alors nous allons faire comme c'était chez nous. Ce sera ensuite à vous, au fur et à mesure, d'adapter les conditions de pratique».

Il a donc institué la caisse de méditation. Ensuite, ils ont quand même mis du chauffage pour faire en sorte que les cellules de méditation soient à peu près viables. De plus, au Tibet, il fait très froid et sec alors que chez nous il ne fait pas très froid mais humide. Vous pouvez avoir des rhumatismes, des maladies et au bout d'un moment, cela ne devient plus très raisonnable.»

«Lama Teunsang disait aussi qu'en dormant la nuit en posture de méditation, vous avez l'inconvénient de ne plus distinguer clairement la méditation du jour et de la nuit. On somnole plus facilement, on tombe dans la torpeur dans la journée pendant la méditation. Cela arrivait à beaucoup de Tibétains. Donc, il vaut mieux faire une bonne nuit allongé puis ensuite faire de son mieux pour la pratique dans la journée.»

Quel est le pré-requis par rapport au détachement de certaines choses du monde ordinaire pour rentrer en retraite ?

«Par rapport à ce détachement, il convient de parler des proches et de la famille qui se trouvent aussi, à leur façon, impliqués dans la retraite. Si un membre de la famille est malade ou décède pendant la retraite, on ne sort pas.

Il est important d'expliquer, avant d'entrer, les conditions dans lesquelles nous allons nous engager. En faisant de notre mieux pour être clair et en témoignant le plus d'amour possible, on constate étonnamment que les situations s'arrangent, même si elles paraissent bien compliquées dans certains cas.»

«Plus on est préparé au niveau administratif, juridique, financier... plus on a simplifié en amont, mieux c'est. Ainsi l'esprit est plus concentré sur la pratique. Avec le rythme intensif et les pratiques à intégrer, un dossier administratif à gérer, même simple, devient une vraie contrainte.»

Quel était le coût de la retraite ?

«Chacun doit assumer le coût de son séjour qui était de 370 € par mois.»

Vous payez les 3 ans d'avance ?

«Si c'est possible c'est mieux. Sinon, il y avait des retraitant(e)s qui étaient aidés mensuellement, dans ce cas, ils pouvaient payer chaque mois. Pour la prochaine retraite, ce sera peut être un peu plus cher avec l'augmentation du coût de la vie.

Nous nous en sommes bien sortis mais en faisant tout de même attention aux dépenses, notamment pour la nourriture.»

Progrès dans la pratique et l'après-retraite

A partir de combien de temps avez-vous vu des progrès dans votre méditation ?

Maintenant les progrès sont-ils réguliers ?

«C'est progressif. Nous avons juste débuté et le travail commence maintenant. Le vrai défi, c'est de pouvoir maintenir la pratique et de progresser dans le contexte moins favorable du quotidien.»

«J'ai entendu dire de plusieurs Lamas tibétains : «Tout commence vraiment après la retraite».

Dans ce type de retraite, très condensée, très intense, où nous recevons toutes les transmissions, des graines sont semées.

Le programme est aussi bien conçu pour qu'il y ait expérimentation et évolution dans la pratique, mais c'est maintenant que nous devons cultiver ce qui a été semé. Nous voyons plus clairement quelles pratiques nous allons faire parmi toutes celles que nous avons reçues. A nous de cheminer avec la ou les « pratiques de cœur » que l'on va mettre en oeuvre au cours de cette vie... et des suivantes.

Il faut dire aussi que 3 ans 3 mois, même avec les 6 mois de pré-retraite, passent très vite.»

Pouvez-vous nous donner la signification de la durée de la retraite 3 ans 3 mois ?

«En fait, c'est 3 ans et 3 quinzaines. Cela fait référence aux énergies subtiles du corps, ce qu'on appelle les loungs. Il est dit qu'il faut cette durée pour purifier totalement toutes les énergies du corps qui sont liées aux émotions perturbatrices, au karma, etc. Donc idéalement, une personne qui pratique pendant 3 ans et 3 quinzaines serait purifiée et atteindrait l'Eveil, mais cela doit être assez rare !»

Qu'est-ce qui est prévu pour l'après-retraite ? Est-ce qu'on demande aux personnes d'avoir anticipé ?

«Le cas est différent pour chacun. Il y a des personnes qui sont « résidents » au Centre, d'autres qui travaillaient à l'extérieur et qui décident finalement de rester au Centre, d'autres qui avaient

un métier et qui le reprennent après la retraite. Ce n'est pas demandé au départ parce que finalement, pour un bon nombre de personnes, ce qu'elles font après la sortie n'était pas prévu au début. Il y a une telle maturation qui se fait durant la retraite que c'est difficile de savoir ce qui se passera.

C'est quand même bien que la personne ait prévu d'avoir un peu d'économies pour pouvoir se réadapter, retrouver du travail, un logement...

Les retraitantes et retraitants ont pu rester 4 à 5 mois au Centre pour avoir le temps de se réorganiser.»

Conclusion

«Cela reste une expérience, une aventure formidable. Je veux aussi insister sur cet aspect. C'est la possibilité de se retrouver dans un lieu totalement fermé et totalement consacré à la pratique. Vous ne faites que cela, vous ne pouvez pas faire autre chose, vous ne pouvez pas regarder la télévision, lire un livre... Vous n'avez pas le temps de toute façon. Cela peut paraître parfois un peu «tibétain», un peu décalé par rapport à notre éducation, à notre formation, mais en fait c'est extrêmement bien fait.

On ne pourra jamais avoir une telle opportunité de pratique, une telle facilité ailleurs que dans un centre de retraite. Il y a toute une infrastructure à l'extérieur, le Centre nous livre les courses, nous apporte le courrier. Nous sommes vraiment soutenus par l'extérieur, sans souci matériel, dans un environnement très favorable pour pratiquer.

Vous avez tout le temps, toute la journée, toute l'année, les 3 ans pour pratiquer. Les Lamas sont là pour nous soutenir. C'est une opportunité absolument fantastique.»