



Introduction aux retraites dans l'obscurité

Anoula Sifonios

Tao Garden, Chiang Mai, Thaïlande

5 au 19 avril 2026

Lieu de la retraite : Tao Garden Health Spa & resort
Téléphone : + 66840280230

Site : <https://www.mantakchia.com/tao-garden/>



Tao Garden : nature, architecture et art

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, St-Jean de la Croix et St-Denys l'Aéropagite ont développé une théologie de l'obscurité, où le noir est en fait le Divin lui-même.

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.

Tao Garden

Le maître taoïste Mantak Chia a créé en Thaïlande un *resort* hors du commun afin de transmettre la sagesse du Tao. Actuellement dans le monde il y a quelques lieux qui offrent des retraites individuelles dans le noir. Tao Garden est le seul lieu cependant qui ait développé un bâtiment spécialement conçu pour cela : architecture simple, complète obscurité, ventilation, sécurisation des lieux. La darkroom peut par ailleurs accueillir jusqu'à 53 personnes en chambres individuelles, doubles ou triples. Par ailleurs, les services sont intéressants pendant les jours avant et après la retraite : piscine somptueuse, fitness, court de tennis, spa, soins divers et massages, clinique taoïste proposant notamment une irrigation côlonique pour mieux supporter le jeûne et éliminer les toxines résiduelles dans l'intestin.



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 douze 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 d'autres molécules apparaissent, catalyseurs de régénération. 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-vieillessement) ; favorise la régénération et la réplication de l'ADN.

Tao Garden propose des bilans sanguins avant et après la retraite qui sont très éloquentes : la formule sanguine change pendant ces neuf jours. Le fait de jeûner stimule encore davantage cet aspect de purification. Il n'est pas rare que les gens ressortent avec une énergie décuplée.

Mondes subtils

La diète favorise la perception du subtil par la légèreté qu'il induit. Cela permet d'aller plus loin dans les pratiques énergétiques, le *prâna* n'étant pas récupéré par le tube digestif comme d'ordinaire.

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.

La glande pinéale s'active et ouvre la vision subtile. Elle sécrète la fameuse DMT qui est une hormone de passage entre les mondes, particulièrement présente chez le nourrisson et chez la personne en fin de vie – ainsi que dans l'obscurité.

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. Nous avons l'occasion de rencontrer comme jamais 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, 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 !

La retraite

Vous allez passer 12 jours et 12 nuits dans le noir. Ensuite, vous aurez 2 jours pour vous acclimater à la lumière. Nous vous recommandons de prendre ce temps pour intégrer ce que vous aurez vécu avant de repartir. Il est bon d'arriver avant midi le 5 avril 2026, afin de vous familiariser avec l'espace avant l'extinction des lumières, le même soir à 22h. (Si vous pouvez arriver un jour avant, c'est encore mieux !) La première rencontre de groupe a lieu à 17h. Il faut rendre la chambre à 10h le 19 avril 2026. Si nécessaire, vous pourrez repartir avec le vol de nuit le soir du 18 avril, mais pas plus tôt. **Il faut au moins 24 heures pour être prêt à revenir au monde.**

La diète

Dans l'obscurité, nous réduisons la quantité de nourriture afin de nous rendre léger et disponibles pour le travail intérieur. Vous recevrez des jus de légumes et de fruits, des noix et fruits secs, de la soupe et un repas avec des légumes bouillis et une céréale. Plus d'informations vous seront transmises en temps voulu. Il sera nécessaire de progressivement diminuer votre apport en protéines et en substances animales avant la retraite ('descente' alimentaire) afin d'être à l'aise pendant la retraite. Nous vous donnerons des indications quelques semaines avant le début de la retraite.

Vous pouvez aussi décider de ne rien manger de solide.

Si vous choisissez de jeûner à l'eau ou à sec, merci de nous avertir, pour que nous veillions sur vous.

Pratiques

Pendant les six premiers jours, il y aura plusieurs rencontres dans la journée, avec des enseignements oraux, des pratiques posturales, respiratoires, méditatives. 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 pratique 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*, qì kong, taï chi, yoga etc.

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, Tao Garden 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). Personne n'est autorisé à utiliser des lunettes à infrarouge.

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. Nous vous encourageons à partager les chambres – cela rassure – mais en maintenant le silence.

Des rencontres individuelles avec l'enseignante certains jours afin de parler de ce que vous traversez.

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.

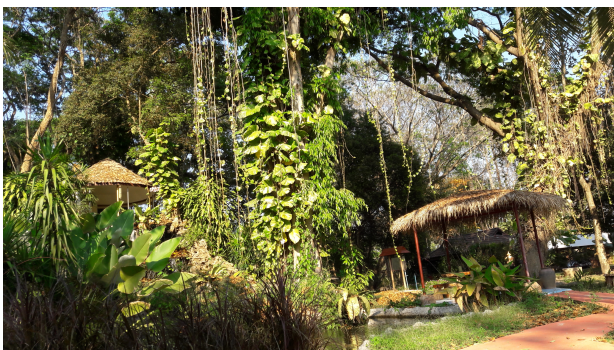
L'enseignante

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. Il lui est cher de créer des circonstances favorables pour que chacun s'éveille à sa nature profonde et à son potentiel. Elle 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.

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



le parc luxuriant



l'entrée de la chambre noire