Rigpa, la nature primordiale de l'Être

Le stage animé par Olivier Raurich se prépare à sa 7^{ème} édition et il portera sur la découverte de notre vraie nature : RIGPA. Ce séjour estival aux mille couleurs et aux délicieux parfums du sud de la France est l'occasion rêvée pour revenir à soi et jouir d'un moment contemplatif et inspirant en suspens. Le stage se déroule dans le centre spirituel La Licorne lui-même chargé d'une énergie nous ramenant à l'ouverture du cœur.

Le temps d'une semaine, le stage invite les participants à une reconnexion à soi et à l'autre, dans une bienveillance et un accueil sans jugement.

Logé en plein cœur de l'arrière-pays montpelliérain, à deux pas de St Guilhem-le-désert dans le département de l'Hérault, ce séjour immersif a été pensé par Olivier Raurich, scientifique de formation (ENS Ulm – Paris). À 25 ans, un déclic lui fera changer d'horizon, la rencontre d'un moine qui changera sa vie à jamais, pas n'importe lequel, le plus haut chef spirituel du Tibet : le Dalai Lama. Très vite, il se passionne et s'approprie les enseignements de la tradition bouddhiste tibétaine, il se forme ensuite à la tradition Dzogchen, (qui signifie littéralement « grande perfection »). Cet enseignement, qu'il suit et partage depuis plus de 30 ans, a façonné sa vie en profondeur.

Conscient de la richesse de cet enseignement, Olivier nourrit une passion pour la transmission (il est d'ailleurs professeur d'Université en mathématiques depuis plus de 30 ans).

De plus en plus fréquemment, il est sollicité, questionné sur les enseignements qu'il a reçus de ces grands maîtres, avec le vœu qu'il révèle la sagesse millénaire de cet enseignement spirituel.

Conscient du mal être qui s'installe et s'accroît peu à peu dans notre société, il décide de mettre au point ce stage d'été dont l'objectif est d'aider chacun de ses participants à renouer avec sa vraie nature.

Complétés d'activités permettant un ancrage psycho-émotionnel des enseignements, le séjour est riche et la créativité joyeuse s'exprime pleinement. « Avant le petit déjeuner, il est possible de choisir Yoga ou Qi gong énergétique » m'indique Olivier avec une simplicité désarmante - une gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements souples et respiration profonde – « le but est de réveiller les énergies vitales et se connecter aux éléments ». Après le petit-déjeuner, Olivier partage enseignements pratiques, méditations guidées ou silencieuses, assises ou marchées (voire même nagées). Elles induisent une douceur et un allègement de l'activité mentale.

L'après-midi, le programme est riche et à la carte. Plusieurs ateliers créatifs sont proposés auxquels participent une douzaine de personnes permettant un accompagnement individuel : on y retrouve entre autres du chant harmonique, un atelier d'écriture, d'improvisation d'art dramatique, de vision sans tête ou encore de pleine conscience. « Ces ateliers collectifs sont sources de relâchement et génèrent une saine distance par rapport aux défis nombreux de la vie quotidienne. » insiste Olivier.

Chaque été vient aussi l'occasion de goûter aux bienfaits de la méditation nocturne, sous les étoiles dans une grande clairière sauvage, la pratique est propice à la libération des énergies

et le déblocage en profondeur de celles-ci. « Elle émerveille d'ailleurs toutes et tous chaque année. » me glisse Olivier, le regard sincère.

La cuisine aussi d'ailleurs, « il n'y a pas l'ombre d'un doute elle est vraiment excellente » m'avoue Olivier, les yeux gourmands. Elle ravit nos papilles gustatives. Elle est végétarienne et convient à tous les régimes spéciaux que l'un ou l'autre pourrait avoir.

La présentation est choisie et ajoute aux plaisirs gustatifs : « elle est préparée d'une façon extraordinaire, on ressent le soin » continue Olivier. C'est une cuisine qui soigne. Chaque été, les résidents sont unanimes. La qualité du service est impressionnante. « Et, de fil en aiguille, une communion organique est née entre l'équipe du centre spirituel La Licorne¹ et les participants au séjour. Ce qui les rejoint, c'est l'acte spirituel du service », me confie Olivier.

Enfin, s'agissant de la durée du séjour, deux alternatives sont envisageables : il est possible de rester 5 ou 7 jours. La première option enchantera celles et ceux qui sont friands de découverte, s'initiant pour la première fois à un séjour spirituel. « Mais elle laisse un petit goût de trop peu », me prévient d'emblée Olivier. La deuxième option conviendra à tous ceux qui recherchent une expérience un peu plus « globale » et profonde. Olivier nous rassure : « Quoi que l'on décide, chaque jour on s'approfondit un peu plus, dans la même logique qu'un plongeur qui descend palier par palier dans les profondeurs de l'océan, progressivement, quelque chose se passe au sein de ce collectif, dans ce chemin de découverte de soi, si beau ».

Gary Trajman

Info : <https://jraynal.wixsite.com/olivier-st-jean-2022>

¹ La Licorne :