

Retraite de deux jours

« Tout sur le karma »

Préparation

Il est préférable d'organiser une pause de deux jours dans votre travail, sans sortie, ni téléphone, ni email, afin d'être dans des conditions favorables à la méditation. S'il n'est pas possible d'avoir deux jours d'affilée, convenez de deux jours séparés.

Préparez un espace où vous pourrez vous asseoir confortablement pour la retraite. Il devrait être propre et bien rangé, et autant que possible débarrassé d'objets qui pourraient vous distraire. Cela peut être utile de placer des images vertueuses, comme celle du Bouddha, en face de votre siège ou coussin de méditation.

Au début de chaque jour, vous pouvez avoir envie de faire des offrandes comme de la lumière, de l'encens et des fleurs. Pensez à amener dans votre espace de méditation tout livre, tout matériel éducatif, dont vous pourriez avoir besoin pendant la journée. Souvenez-vous de ne pas placer de livres ou d'objets du Dharma sur le sol.

Pendant toute la retraite, restez conscient autant que possible du but de cette pratique qui est d'intégrer le contenu que vous avez étudié pendant ce module Tout sur le karma. Entre les sessions, ne lisez pas de journaux, de courrier ou tout autre matériel ne traitant pas du Dharma. Gardez la journée libre de télévision, de téléphone, etc., et de conversations avec autrui. Considérez la retraite comme un temps de méditation et passez-la seul sans aucune distraction. Si ceci est impossible à la maison, tâchez de trouver un environnement plus propice à votre retraite.

Structure de la retraite

Quatre sessions de méditation chaque jour – deux dans la matinée et deux dans l'après-midi avec des temps de pause adéquats entre les sessions. Prévoyez 45 minutes à une heure pour chaque session de méditation.

Jour 1

Lors des 1^{ère} et 4^{ème} sessions, faites une méditation analytique sur les quatre caractéristiques du karma.

Lors des 2^{ème} et 4^{ème} sessions, faites la pratique de Vajrasattva.

Jour 2

Lors des 1^{ère} et 4^{ème} sessions, faites une méditation analytique sur les dix non vertus.

Lors des 2^{ème} et 4^{ème} sessions, faites la pratique de Vajrasattva.