

Découverte du bouddhisme - Module 4

Journée de pratique intensive sur « Le maître spirituel »

Préparation

Arrangez-vous pour avoir une journée complète de congé, sans sortie, ni téléphone ou contact par email, afin que vous soyez dans des conditions favorables pour bien méditer.

Préparez l'endroit afin d'avoir une assise confortable 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 celles du Bouddha, en face de votre siège ou de votre coussin de méditation.

Au début de la journée, vous pourriez avoir envie de dresser un autel et de faire des offrandes de bols d'eau ou d'autres choses comme de la lumière, de l'encens ou des fleurs. Pensez à amener dans votre espace de méditation tout livre et/ou 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 appris pendant l'étude de ce module sur « le maître spirituel ». Entre les sessions, ne lisez pas les journaux, le courrier ou tout autre matériel ne traitant pas du Dharma. Gardez la journée libre de télévision, de téléphone, etc., et de conversation avec autrui. Considérez la journée comme un temps de retraite de méditation et passez toute la journée 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

Six séances de méditation sur la journée de retraite - trois dans la matinée et trois pendant l'après-midi - avec des temps de pause adéquats entre les méditations. Prévoyez au moins 45 minutes pour chaque session de méditation.

Matinée - Première session

- Passez quelque temps à générer une motivation forte et claire pour la journée et la session.
- Avec cette motivation à l'esprit, pendant la première partie de la session, revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée que vous trouvez particulièrement inspirante. Pratiquez ensuite la *méditation guidée par le Vén. Tony sur le maître spirituel* en utilisant le fichier audio ou vos propres notes relatives à cette méditation. Intégrez-en bien la signification dans votre esprit.
- Dédiez fermement les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause de 20 minutes.

Matinée - Deuxième session

- Suivez la même procédure que celle de la première session, pour cette session, et pour toutes les sessions suivantes.
- Générez une motivation forte et claire pour la session.
- Revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée.
- Pratiquez ensuite la méditation sur *Pourquoi avons-nous besoin d'un guide spirituel ?* en utilisant la méditation qui se trouve p. 35 du matériel étudiant. Intégrez fermement les significations dans votre esprit.
- Dédiez les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause de 20 minutes.

Matinée - Troisième session

- Générez une forte motivation.
- Revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée.
- Pratiquez ensuite la *méditation guidée sur la dévotion par le Vén. Charles* en utilisant le fichier audio ou vos propres notes relatives à cette méditation.
- Dédiez les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.

Pause déjeuner.

Après-midi - Quatrième session

- Suivez une procédure similaire pour les sessions de l'après-midi.
- Générez une forte motivation.
- Revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée.
- Pratiquez ensuite la méditation la *méditation guidée sur la bonté du maître par le Vén. Charles* en utilisant le fichier audio ou vos propres notes relatives à cette méditation. en utilisant le plan fourni.
- Dédiez les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause de 20 minutes.

Après-midi - Cinquième session

- Générez une forte motivation.
- Revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée.
- Pratiquez ensuite le début de *la méditation sur la manière de se dévouer au maître spirituel par la pensée* en utilisant le plan fourni (page 37 et suivantes du matériel étudiant). (Vous allez continuer cette méditation pour la sixième session)
- Dédiez les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause de 20 minutes.

Après-midi - Sixième session

- Générez une forte motivation.
- Revoyez vos notes de l'enseignement, ou toute autre lecture requise ou suggérée.

- Pratiquez ensuite la fin de *la méditation sur la manière de se dévouer au maître spirituel par la pensée* en utilisant le plan fourni (page 37 et suivantes du matériel étudiant). Intégrez-en fortement la signification dans votre esprit.
- Dédiez les mérites de cette session et de la journée en tant que partie de la conclusion qui suit.

Conclusion

- Quand vous avez terminé la méditation finale, passez quelque temps à écrire ce que vous avez ressenti pendant cette journée de pratique intensive:
 - vos expériences et toute vue profonde que vous auriez gagnée,
 - comment votre étude et votre méditation transforment vos attitudes et votre vie,
 - comment vous pouvez vous baser sur cette expérience pour méditer et étudier de façon régulière (par exemple: de faire l'engagement de continuer à pratiquer ces et/ou d'autres méditations comme pratiques quotidiennes).
- Dédiez fortement les mérites de cette session et de la journée en utilisant, par exemple, la prière de dédicace qui suit de Lama Zopa Rinpoché (extraite du livre *La guérison ultime*, paru aux Editions Vajayogini).

Prière de dédicace

En raison de toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, et des empreintes positives qu'elles ont laissées sur ma conscience, puisse la bodhicitta – source de tous les bonheurs pour moi et pour les autres êtres vivants – être générée dans mon cœur et dans le cœur des autres êtres vivants. Que ceux qui ont déjà généré la bodhicitta la développent.

En raison de toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, puissé-je atteindre le bonheur sans pareil du plein éveil et guider aussi vite que possible tout être vers cet état.

En raison de toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, et de celles des autres, puisse tout être vivant qui m'entend, me touche, se souvient de moi, ou pense à moi, ne plus jamais renaître dans les royaumes inférieurs. Dès cet instant, puissent-ils être libérés de toute maladie, de toute esprit nuisible, de tout karma négatif, et de toutes les obscurations, et atteindre rapidement l'éveil.

En conclusion de cette méditation, dédiez fermement tous les mérites de votre journée entière de pratique afin d'être capable de trouver un sublime maître spirituel aussi vite que possible, de ne jamais être séparé de votre maître dans toutes vos vies futures, et d'être capable de recevoir et de suivre ses conseils de manière à atteindre l'éveil pour le bénéfice de tous les êtres vivants.