

Retraite de pratique intensive de trois jours sur le Module «Mort et renaissance»

Préparation

Il est préférable d'organiser une pause de trois 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 trois jours d'affilée, convenez de trois 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 sur la **Mort et la renaissance**.

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 environ une heure / une heure et demi pour chaque session de méditation. Commencez chaque session pour une courte méditation sur le souffle (attention à l'air qui entre et sort), établissez votre motivation pour la session, méditez sur le thème de la session et concluez votre session par des prières d'aspirations et de dédicaces.

Jour 1

Session 1 : méditez en écoutant le 1er fichier audio de méditation guidée (faites des pauses dans la lecture du fichier audio afin de passer un peu plus de temps à méditer sur les points importants).

Session 2 : méditez en écoutant le 2ème fichier audio de méditation guidée (faites des pauses dans la lecture du fichier audio afin de passer un peu plus de temps à méditer sur les points importants).

Sessions 3 et 4 : méditez sur le caractère inévitable de la mort (Matériel étudiant, pages 77 à 79)

Jour 2

Sessions 1 et 2 : Méditez sur l'incertitude du moment de la mort (Matériel étudiant, pages 79 et 80).

Sessions 3 et 4 : Méditez sur le fait que seule la pratique spirituelle peut vous aider au moment de la mort (Matériel étudiant, pages 80 à 83).

Jour 3

Sessions 1 et 2 : Méditez sur l'impermanence (Matériel étudiant, pages 85 à 87)

Session 3 : Méditation de purification Om Ah Houm (Matériel étudiant, pages 89 à 91)

Session 4 : Méditation de tonglèn (Matériel étudiant, pages 92 et 93)

Colophon :

Instructions adaptées par L. Détchèn afin d'être en cohérence avec la version française du Module telle qu'offerte sur le Online Learning Center de la FPMT. Octobre 2013.