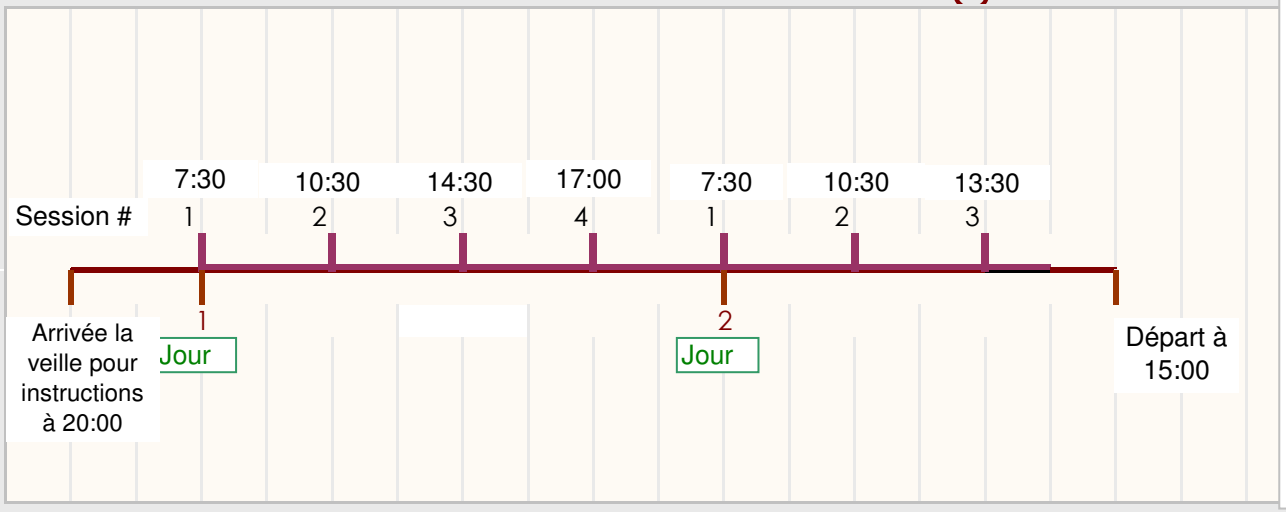
Retraite de deux jours

Cette retraite est ouverte à tous, bouddhiste ou non, et ne requiert aucune base particulière. Elle porte sur la concentration. Elle comprend la transmission orale, les explications et les conseils de pratique pour arriver à une bonne concentration. Il y aura en tout 7 sessions de pratique. Entre chaque session, chacun est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès.

Chronologie



Programme typique d'une journée:

- 7:30 : 1ère session
- 9:00 : déjeuner
- 10:30 : 2e session d'enseignement et méditation
- 12:00 : Pause plus longue pour dîner, marche, lecture
- 14:30 : 3e session
- 17:00 : 4e session
- 18:00 : Pause pour le souper
- 19:30 : discussion libre sur la méditation et sur nos lectures sur le sujet

Instructions relatives à la retraite:

- L'arrivée des retraitants est en soirée la veille du premier jour de la retraite, pour vous installer dans votre chambre et recevoir les instructions.
- Une personne sera responsable de la cuisine et de la liste d'épicerie pour que vous puissiez vous consacrer entièrement à votre pratique.
- Apportez avec vous des textes à lire sur la concentration et la méditation. Apportez aussi avec vous: calepin pour prendre des notes, serviettes de toilette, coussin (si vous en avez un), vêtements et objets d'hygiène personnel et autres selon vos besoins.