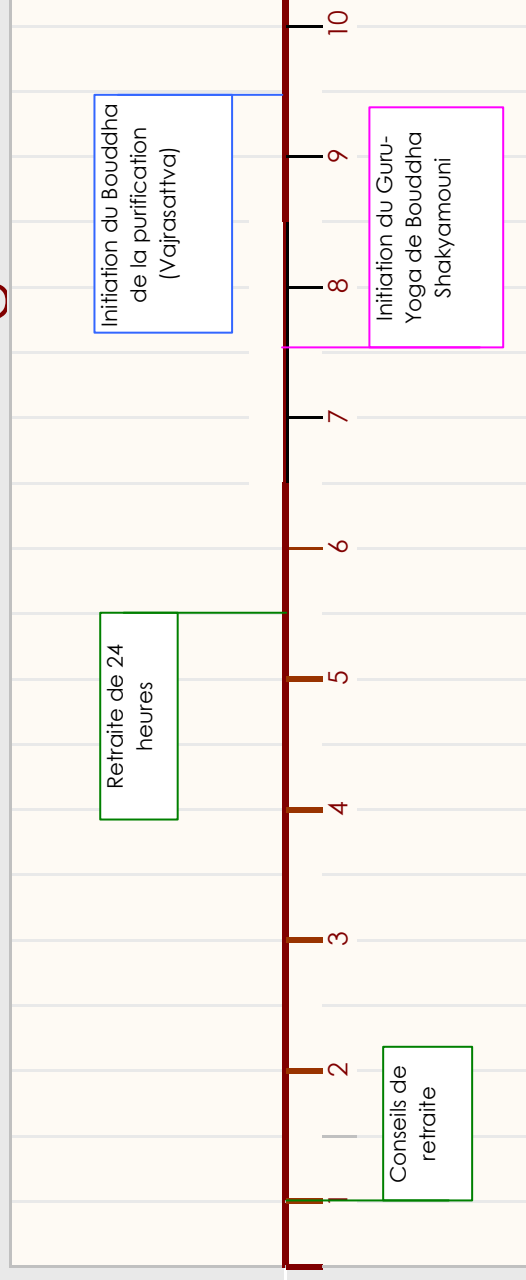


# Retraite de dix jours

La retraite de dix jours est ouverte à tous et ne requiert aucune base particulière. Elle comprend la transmission orale, les explications et les conseils de pratique. Deux initiations sont offertes à la fin pour permettre la pratique des quatre "gneundro" (préparations ou pratiques préliminaires à la voie tantrique). Les quatre "gneundro" sont : le refuge, la bodhicitta, la purification de Vajrasattva et le guru-yoga. Il y aura à chaque jour quatre sessions de pratiques. Entre chaque session, chacun est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès. Chaque session de pratique est animée par Lama Samten.

## Chronologie



### Programme typique d'une journée:

- 7:30 : 1<sup>ère</sup> session de rituel et pratique du Lam Rim
- 9:00 : déjeuner
- 10:30 : 2<sup>e</sup> session d'enseignement, transmission orale et méditation
- 12:00 : Pause plus longue pour dîner, marche, lecture
- 14:30 : 3<sup>e</sup> session comme la 2<sup>e</sup>
- 17:00 : 4<sup>e</sup> session d'enseignements, conseils de pratique et partage
- 18:30 : Pause pour le souper
- 20:00 : discussion libre sur nos lectures de Dharma

### Instructions relatives à la retraite:

- 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 de Lam Rim à lire: La marche vers l'éveil, La voie de la lumière, Le grand livre de la progression vers l'éveil, etc. Apportez aussi avec vous: mala, couverture, coussin, vêtements et objets d'hygiène personnel et autres selon vos besoins.
- L'arrivée des retraitants est le premier jour de la retraite.