

2015

Atelier du 1er Février
La stabilité de l'esprit



Nadège Trébuchet

Yoga non-duel - Méditation

01/02/2015

LA STABILITÉ DE L'ESPRIT

LA MÉDITATION EST UNE AIDE PRÉCIEUSE POUR MOINS SOUFFRIR ET SE SENTIR PLUS HEUREUX

Tous les êtres humains, aspirent au bonheur

Cependant nous faisons des erreurs d'interprétation, et nous ne prenons pas conscience que le bonheur acquis par l'extérieur est impermanent

Notre existence est conditionnée par 3 poisons mentaux sources de nos maladies:

1. Le désir/ attachement
2. La colère/aversion
3. L'aveuglement ou indifférence

On comprend alors l'importance de l'éducation de l'esprit pour instaurer en nous les conditions du bonheur.

Pourquoi faisons des erreurs d'interprétation ?

- Nous interprétons les événements extérieurs en fonctions de nos structures mentales fondées sur les 3 poisons
- Nous sommes dans l'Impossibilité de percevoir le monde et les événements dans leur globalité ce qui est source de souffrance et de conflit
- Notre Esprit instable nous met en esclavage
- Notre Esprit est difficilement concentré, attentif (sur un support de notre choix)
- Notre Esprit est facilement accaparé (télévision chansons idées, comme hypnotisé)
- Nous n'avons aucune d'indépendance face à notre esprit

La méditation va nous permettre de reprendre les rênes de notre esprit le contrôle

Nous nous sentons mieux lorsque :

- Notre esprit peut se concentrer sur un sujet de notre choix
- Nous pouvons changer dans l'instant le support de sa concentration avec douceur et sans combat

Par nature l'esprit est calme, stable, clair, affuté immobile et mouvant flexible infini et non duel.

Les 2 propriétés particulières de l'esprit:

1. **La stabilité en opposition à la dispersion.**

Si l'esprit vagabonde, erre, alors il ne peut y avoir de méditation

2. **La clarté par opposition à la torpeur**

L'esprit doit être clair et limpide, l'objet de la méditation quel qu'il soit doit apparaître très clairement à l'esprit qui doit lui-même être alerte.

Deux types de méditation

1. La méditation de concentration



Choisir le support de méditation (l'objet) par ex le souffle, un concept, une visualisation



Le faire apparaître clairement à l'esprit



Maintenir l'attention fixée sur cet objet d'une manière stable

2. La méditation analytique



Choisir un objet support de méditation



l'observer le plus largement possible





Le décortiquer pour voir ce qu'il est et ce qu'il n'est pas





Essayer de le connaître le plus largement possible.

2 optiques principales pour lesquelles on peut s'engager dans la pratique de la méditation

-  Pour se sentir mieux en se libérant de la souffrance à titre individuel
-  Dans le but de se libérer de la souffrance pour soi et pour le bien de tous les êtres.

Obstacles majeurs de la méditation

-  Un trop grand relâchement qui entraîne la torpeur
-  Une trop grande tension qui entraîne l'agitation mentale, la dispersion



Il faut donc utiliser la vigilance comme un bouton de réglage de la tension.

Le bouddha fait référence à l'accord d'une cithare ni trop, ni trop peu, il faut apprendre à accorder notre esprit ni trop de tension ni trop peu

L'ORDRE DE LA MÉDITATION :

ON NE PEUT STABILISER SON ESPRIT TANT QUE L'ON N'A PAS STABILISÉ SON CORPS

Commencez par stabiliser votre corps :

"Rappelez-vous autant de fois que possible d'écouter votre corps

Écoutez si vous portez des tensions et allez simplement dans cette partie tendue de votre corps.

Parlez-lui, dites-lui affectueusement "détends-toi" !

Vous serez étonné, si vous approchez n'importe quelle partie de votre corps, il écoute, il vous suit, c'est votre corps !

- 🌸 Les yeux fermés, laissez votre corps vous montrer où se situent les tensions
- 🌸 parlez à cette partie du corps comme vous parleriez à un ami,
- 🌸 laissez un dialogue s'établir entre vous et votre corps :
- 🌸 Dites-lui de se détendre et dites-lui qu'il n'y a rien à craindre :
"N'ai pas peur, je suis ici pour prendre soin de toi, tu peux te détendre".

Lentement vous apprendrez ce tour de main. Alors le corps devient détendu."



Plus loin dans l'attention du corps.

- 🌸 Trouvez une posture adéquate et confortable la colonne vertébrale droite, La position des yeux est importante 2 options :
- 🌸 Garder les yeux mis clos ou laisser le regard se poser naturellement sur la pointe du nez
- 🌸 Régler la posture de son corps :
 - Un trop grand relâchement entraîne la torpeur
 - Une trop grande tension entraîne l'agitation mentale, la dispersion

Il faut apprendre à accorder notre corps comme on accorde un instrument



Support de stabilité mentale Le souffle chiné

🌸 Attention simple au va et vient du souffle

Observer la dispersion de l'esprit et ramenez-le toujours au souffle avec beaucoup de douceur et de fermeté

Stabilisez votre esprit sur la sensation physique du mouvement latéral de la cage thoracique qui s'ouvre à l'inspire et se ferme à l'expire.

🌸 Attention au va et vient du souffle dans le corps + compter les respirations

Idem que la première méditation plus compter son souffle inspire/ expire = 1

Faire des cycles de 7 respirations en ramenant sans cesse l'esprit sur ce compte

De 1 à 7 en comptant

De 7 à 1 en décomptant