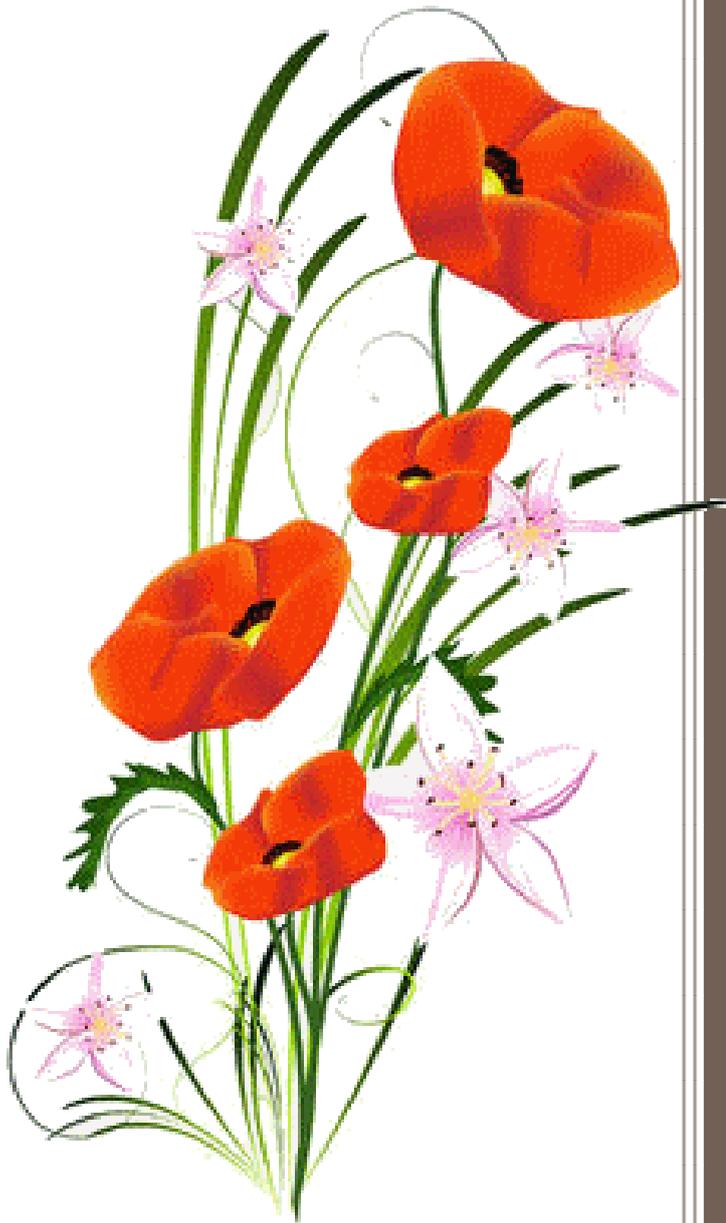


2015

Atelier du 3 Mai
les antidotes aux facteurs perturbateurs



Nadège Trébuchet
Yoga non-duel - Méditation
03/05/2015

ATELIER DE MÉDITATION LES ANTIDOTES AUX FACTEURS PERTURBATEURS

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

En continuant de considérer tous les stimuli extérieurs et intérieurs comme objet de contemplation et d'accepter de rester dans l'observation pure sans intervenir d'aucune façon que ce soit.

Méditation guidée sur le cœur (voir le fichier audio)

Stabilisez votre mental par la concentration sur le souffle

Attention simple sur la respiration naturelle sans la modifier

1. Avec beaucoup de douceur et de fermeté, ramenez toujours votre Esprit sur les sensations corporelles que vous procure votre respiration.
2. Stabilisez votre esprit sur la sensation physique du mouvement de votre thorax à l'inspire et à l'expire.

Attention soutenue sur la respiration

Comptez vos respirations : inspire/ expire = 1

Faire des cycles de 7 respirations De 1 à 7 en comptant, De 7 à 1 en décomptant en ramenant sans cesse l'esprit sur ce compte et sur les phénomènes physiques émotionnels et mentaux qui se déclenchent

Clarifiez votre mental

Grace à une respiration silencieuse et un esprit entièrement et complètement concentré sur l'acte respiratoire

Pratiquez des respirations complètes silencieuse lentes et sans à-coups.

Votre esprit est entièrement tourné sur l'alternance de vos mouvements volontaires et de l'observation du résultat qu'ils ont sur votre corps.

1. L'abaissement volontaire de votre diaphragme
2. L'observation du résultat sur votre abdomen qui gonfle naturellement et sur la partie inférieure de vos poumons qui se remplissent d'air
3. L'écartement latéral volontaire de vos côtes

4. L'observation du résultat sur la partie médiane de vos poumons qui s'empie naturellement
5. Le soulèvement volontaire de vos clavicules.
6. L'observation du résultat sur la partie haute de vos poumons qui s'empie naturellement
7. La suspension volontaire de votre souffle pendant 3 secondes
8. L'observation de votre ambiance intérieure pendant cette suspension
9. L'observation de votre expiration sonore en lâcher prise

MÉDITATION ANALYTIQUE

Il y a une réalité non-duelle absolue, toutes les choses vivantes et non vivantes sont une même essence, Unique.

Si c'est le cas, on peut se demander pourquoi avons-nous besoin d'une méditation analytique, d'une exploration intérieure?

Parce qu'il est facile pour le mental d'avoir une opinion, parfois même une opinion correcte, mais il n'arrive jamais à déceler le vrai du faux par la seule compréhension intellectuelle.

Il a besoin de l'expérimentation directe qui le reliera au corps physique.

En affutant votre discernement vous parviendrez peu à peu à la connaissance de ce que vous n'êtes pas, ce qui vous conduira à vous relier à votre Atman (âme corps causal en tant que contenant de nos empreintes karmique).

Il existe un niveau de conscience où il est possible d'observer Atman

En explorant systématiquement votre corps causal vous pourrez voir progressivement vos empreintes karmiques et vous pourrez alors comprendre comment elles interagissent et créent l'illusion qui vous emprisonne dans vos conditionnements.

Pour atteindre ce niveau de conscience je vous propose de quitter l'image que vous vous êtes forgés de vous-même pour observer clairement votre situation véritable et pour ce faire :

1. D'examiner objectivement avec bienveillance et tolérance votre situation initiale
2. De réexaminer régulièrement cette situation pour déterminer où vous en êtes de ce voyage découverte de vos conditionnements

Concrètement

Voici 6 questions que vous vous poserez pour chacune des pistes d'introspection que je vais vous proposer aujourd'hui :

1. Ce que je fais bien que j'ai besoin de continuer à faire ?
2. Ce que je fais que j'ai besoin de faire plus de ?
3. Ce que je fais que j'ai besoin de réduire ou de cesser de faire entièrement?
4. Ce que je ne fais pas que j'ai besoin de commencer à faire?
5. En quoi cela a-t-il un rapport avec ma situation actuelle ?
6. Quel rapport cela aura-t-il avec ma situation future ?

Première piste d'introspection par rapport aux bases fondamentales du yoga non duel

Les 5 états du mental décrits par Vyasa dans son commentaire sur le yoga sutra 1.1.

KSHIPTA/PERTURBÉ :

Le mental Kshipta est perturbé, agité, troublé, en errance.

C'est le moins souhaitable des États du mental.

Il peut être gravement, modérément ou faiblement perturbé.

Il peut être inquiet, troublée ou chaotique.

Il n'est pas simplement un mental distrait, il a aussi intensité émotionnelle négative.

MUDHA/TERNE:

Le mental Mudha est stupéfait, **terne, lourd, inattentif.**

C'est un état somnolent, un peu dépressif, lourd, dans lequel nous entrons quand nous ne voulons rien faire et que nous restons **léthargiques sur le canapé.**

Il est à peine au-delà de celui de Kshipta uniquement parce que l'agitation mentale est stoppée. En ce sens, l'esprit peut-être un peu plus facilement éduqué à partir de ce stade.

VIKSHIPTA/DISTRAIT:

Le mental Vikshipta est parfois distrait, parfois stable ou concentré.

Il s'agit de l'état mental souvent rapporté par les étudiants de la méditation :

Éveillé et alerte, sans perturbation émotionnelles ou sensibles ni terne ni léthargique.

Pourtant, dans cet état, l'attention va de ci de là.

C'est l'esprit du singe bruyant dont on parle souvent comme troublant la méditation.

Sans cesse, il peut se concentrer pendant de courtes périodes avant d'être soudainement distrait par une attraction ou une aversion.

Cet état du mental permet de se concentrer dans la vie quotidienne sur tel ou tel projet, tout en étant **suffisamment volatil pour être attiré et influencé soit par une personne, un stimuli extérieure ou la mémoire .**

C'est l'état que l'on veut atteindre à travers les pratiques fondamentales de Yoga, **comme une base sur laquelle on s'appuiera pour poursuivre la concentration et atteindre la maîtrise qui vient avec l'état de Nirodhah.**

EKAGRA/FIXÉ SUR UN POINT:

Le mental Ekagra est fixé, centré, concentré (Yoga Sutra 1,32). Lorsque le mental atteint la capacité d'être concentré, la véritable pratique du yoga de la méditation commence.

Cela signifie que l'on peut

1. se concentrer sur les tâches à accomplir dans la vie quotidienne,
2. **pratiquer le karma yoga**, le yoga de l'action, en étant conscients de nos processus mentaux conditionnés
3. **Se mettre consciemment au service des autres.**

Quand le mental est concentré, les activités internes et externes ne peuvent plus le distraire

La personne avec un tel mental analyse seulement les faits qui se présentent à elle ici et maintenant, elle n'est pas perturbée, affectée ou impliquée par les autres stimuli qu'ils soient intérieurs ou extérieurs.

Elle est pleinement présente dans l'instant et peut prendre soin des personnes, des pensées, et émotions.

Elle est capable de pratiquer la concentration et la méditation, de façon continue vers Samadhi.

Cette capacité à fixer l'attention est une compétence primaire que l'étudiant souhaite développer pour la méditation vers Samadhi.

NIRODHAH/MAITRISÉ:

Le mental Nirodhah est très maîtrisé, contrôlé, réglementé, retenu (Yoga Sutra 1.2).

Il est très difficile d'en saisir le sens uniquement en lisant les descriptions des textes. La compréhension réelle de cet état du mental vient uniquement par la pratique de la méditation et de la contemplation.

Lorsque le mot Nirodhah est traduit par contrôler, réglementé, ou bloqués, il ne signifie pas la suppression des pensées et des émotions. Supprimer les pensées et les émotions est impossible et les refréner n'est pas sain, ce n'est pas ce que l'on entend ici.

Il s'agit plutôt de ce processus naturel, du mental qui se concentre de plus en plus au fur et à mesure que la méditation s'intensifie.

À ce moment l'attention se déplace vers un silence profond, où la maîtrise des processus conditionnés de l'esprit devient possible. C'est cette maîtrise que signifie Nirodhah.

Deuxième piste d'introspection par rapport aux bases fondamentales du yoga non duel

Les 5 efforts shraddha (foi), Virya (vitalité), Smriti (mémoire), Samadhi (concentration) et Prajna (connaissance contemplative).

Ces 5 efforts forment un schéma très simple des engagements personnels nécessaires pour suivre la voie de la réalisation du Soi. Il est très utile d'y réfléchir souvent pour les mémoriser.

Shraddha la foi

Il ne s'agit pas d'une foi aveugle dans une organisation, une institution ou un enseignant. C'est plutôt un sentiment intérieur de certitude qui vous place dans la bonne direction.

Vous ne savez pas exactement comment votre voyage se déroule, mais vous avez la forte intuition intérieure de marcher régulièrement vers le but de la vie.

La « foi » du Yoga n'est pas une foi aveugle La tradition orale du Yoga ne suggère pas à l'aspirant de croire à quoi que ce soit, bien au contraire, on lui propose de tester les postulats, les idées dans son laboratoire interne.

La « foi » du Yoga se fonde donc sur une expérience directe.

Par exemple en pratiquant la respiration consciente diaphragmatique on en conclut qu'elle apporte le calme au corps et à l'esprit.

Il s'agit là d'une expérience directe sur laquelle se fonde notre « foi » que si nous pratiquons demain cette même respiration nous vivrons encore une expérience similaire de calme et de tranquillité.

Virya la vitalité :

C'est l'énergie positive de l'ego qui est le support de la foi, cette certitude d'aller dans la bonne direction.

C'est cette énergie qui en arrière-plan donne le sentiment de savoir quoi faire.

Virya est la force que vous mettez dans votre action pour aller dans la direction que vous avez choisie, c'est elle qui vous permet de vous positionner fortement. Lorsque vous en manquez, vous vous sentez faible, incertaine et agissez peu.

Virya est cette conviction qui vous dit: "je peux le faire ! Je le ferai ! Je dois le faire!"

Smriti mémoriser

Cultive la pensée constante de marcher sur le chemin et de se souvenir des étapes le long du chemin.

Cette mémoire n'est pas une obsession mentale négative (réservoir mémoriel, source de conditionnement), mais plutôt une conscience douce et persistante du but de la vie et de la foi dans votre voyage, et dans votre décision d'affecter votre énergie au processus.

Smriti est aussi la pratique de prise de conscience de vos processus internes.

Samadhi la concentration

Cherchez l'état de Samadhi en utilisant les quatre outils de l'attention qui sont utilisés pour discerner la nature fondamentale de l'Esprit.

Prajna sagesse supérieure du discernement

Une introspection constante qui utilise les quatre outils de l'attention.

Plusieurs niveaux de sagesse sont expérimentés à travers les pratiques de non-attachement.

LES QUATRE OUTILS DE L'ATTENTION

L'attention

Elle voyage, elle peut être tournée vers l'extérieur si on observe à travers les sens, ou vers l'intérieur si on observe les choses de l'esprit.

Apparemment, il y a d'innombrables objets qui peuvent être observés par « moi » en tant qu'observateur. Sachant que « moi » est en réalité une fausse identité, qui doit être systématiquement explorée afin de découvrir la réalité de la nature de L'Esprit.

La concentration

C'est un état d'attention sur un seul objet elle est temporaire car elle peut être interrompue, Il y a toujours un observateur, qui met en route le processus d'observation, et un objet qui est observé.

La méditation

C'est un état d'attention constante, dans laquelle la concentration n'est pas interrompue. Il y a encore un observateur observant, et un objet observé. (Il n'y a aucun délai spécifique qui établit une distinction entre la concentration et la méditation).

Samadhi

C'est l'état dans lequel l'observateur, le processus d'observation et l'objet observé ne font plus qu'un c'est la cessation des mouvements du mental, l'état dans lequel le mental ne peut plus s'identifier.