

2015

Atelier du 5 avril
les facteurs perturbateurs de la méditation



Nadège Trébuchet
Yoga non-duel - Méditation
05/04/2015

La méditation est une aide précieuse pour moins souffrir et se sentir plus heureux

À partir de maintenant je vous demande de considérer tout ce qui vient apparemment entraver la méditation comme un objet de contemplation, et non comme quelque chose d'extérieur et de gênant qu'il faudrait corriger

Ne vous laissez pas emporter par l'agitation de votre esprit mais acceptez de ne rien produire, de rester dans l'observation. En développant une parfaite attention sans intervenir sur ce que votre conscience vous permet de percevoir pour altérer le moins possible votre observation.

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'emplit 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



Grace à la clarté de votre motivation

Formulez en quelques mots une intention claire pour votre méditation que vous allez répéter intérieurement à chaque inspiration en observant les sensations physiques mentales et émotionnelles que cela vous procure

Les facteurs perturbateurs ou kleshas

Nous n'avons besoin d'aucun entraînement pour ressentir de la colère, de l'orgueil ou de l'irritation : ni nos parents, ni nos professeurs ne nous les ont inculqués, ces kleshas apparaissent d'eux-mêmes. Pourquoi ? Parce que nous en avons pris l'habitude pendant une infinité de vies, lors desquelles nous avons été contrôlés par nos conditionnements égotiques

Sans une préparation préliminaire les habitudes, les facteurs perturbateurs, qui sont propres à chacun vont se manifester

Par ex nous penserons être en train de méditer et en fait nous ne ferons qu'alimenter l'orgueil sous la forme d'un contentement de soi je suis en train de méditer je suis quelqu'un de Bien. Ou l'esprit vagabondera car il en a l'habitude, ou la colère apparaîtra car elle est habituelle etc.

Il est donc nécessaire de calmer l'esprit en Méditant sur les objets désaccoutumant.

Trouvez D'abord l'obstacle, le facteur perturbateur (kleshas) principal pour vous aujourd'hui. Observez en vous celui qui est le plus puissant, Il peut y avoir plusieurs kleshas en même temps.

LES 6 PRINCIPAUX FACTEURS PERTURBATEURS DE L'ESPRIT :

Kleshas	Objets désaccoutumant
L'attachement ou la saisie	Observez les mauvais côtés des objets d'attachement
La Colère ou l'aversion	adoptez le point de vue de l'objet qui vous met en colère
L'orgueil	observez les comportements quotidiens qui entraînent une mésestime de vous
L'ignorance- l'agitation mentale	Pratiquer chiné l'attention sur le souffle
Le doute affligé (impossibilité de se positionner entre 2 voies opposées ou non)	observez les conséquences du non positionnement
Les vues fausses, sources de souffrance (spéculations)	Observez objectivement les faits qui se rapportent à votre point de vue.

LES FACTEURS PERTURBATEURS SECONDAIRES.

Kleshas	Objets désaccoutumant
La colère, L'esprit de vengeance, L'irritation	Adoptez le point de vue de la source de votre irritation
La rancune	Observez les conséquences pour vous et pour les autres
La jalousie	Observez vos envies et ce que vous faites pour les satisfaire
L'avidité ou l'avarice	Prenez conscience de l'impermanence des choses et des phénomènes et de l'impossibilité de les conserver
La duplicité ou la prétention	Réfléchissez sur les conséquences de votre duplicité
Le fait de cacher les choses, la dissimulation	Observez vos erreurs vos faiblesse vos comportement erronés
La suffisance ou l'arrogance	observez votre attachement à vos succès et relativisez-les par la compréhension de l'interdépendance
Le fait de vouloir heurter les gens, la méchanceté	Prenez conscience de la souffrance infligé à l'autre en prenant sa place face à votre méchanceté
L'absence de honte	Observez les nuisances que vous avez infligées aux autres
L'absence de soin	Observez votre conduite à votre égard ou à celui des autres et prenez l'engagement de modifier tout ce qui est nuisible
L'obscurcissement mental	Pratiquez la concentration sur le souffle
L'agitation: la distraction de l'esprit	Observez vos peurs, vos inquiétudes
L'absence de confiance	Observez les actes du point de vue de la cause et de l'effet
La paresse	Réfléchissez sur les bienfaits des actions que vous devez mener et sur les

conséquences de votre inaction

L'absence d'attention ou négligence	Observez si votre esprit est soumis à l'un de ces poisons : colère - l'aveuglement - l'attachement - paresse
L'oubli	Observez votre mémoire pour y déceler les passions colère aversion haine attachement désir etc.

Méditation guidée sur le cœur

Voir fichier audio