

2015

Atelier du 7 juin
Pratiques



Nadège Trébuchet
Yoga non-duel - Méditation
07/06/2015

RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

POURQUOI MÉDITER

Pour soi
Pour les autres

LA MÉDITATION EST UN ÉTAT, PAS UNE TECHNIQUE !

1. Pour atteindre l'état de méditation il faut stabiliser et clarifier son esprit

2. Obstacles majeurs de la méditation:

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

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

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



Étape 1 : stabiliser le corps en établissant un « dialogue » avec lui

- Les yeux fermés, laissez votre corps vous montrer où se situent les tensions et 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".*



Étape 2 : Stabilisez votre Esprit 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.
- 3.

➤ 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



Étape 3 clarifiez votre Esprit

- 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.



Étape 4 reconnaître Les facteurs perturbateurs ou Kleshas



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.

➤ La force des habitudes

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

➤ La nécessité d'une préparation préliminaire

Sinon 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.

➤ La Méditation sur les objets désaccoutumant.

L'attachement ou la saisie Observez les mauvais côtés des objets d'attachement



[Méditation Guidée sur le cœur \(voir fichier audio\)](#)