

2016

Atelier du 3 avril
Nécessité de comprendre la réalité



Nadège Trébuchet
Yoga non-duel - Méditation
03/04/2016

NÉCESSITÉ DE COMPRENDRE LA RÉALITÉ

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

EXERCICES DE PRANAYAMA

1. 7 fois narine gauche

Respirez profondément et **silencieusement** par la narine gauche en bouchant la narine droite avec le pouce droit

Bouchez la narine gauche avec le médium droit restez quelques secondes en rétention

Débouchez la narine gauche et expirez profondément

2. 7 fois narine droite

Respirez profondément et **silencieusement** par la narine droite en bouchant la narine gauche avec le pouce gauche

Bouchez la narine droite avec le médium gauche restez quelques secondes en rétention

Débouchez la narine droite et expirez profondément

3. Les deux narines

Puis posez vos mains sur vos genoux et commencez à expirer profondément par les deux narines simultanément, silencieusement et le plus longuement possible en vous concentrant sur votre expiration

Inspirez en faisant de même

Soyez uniquement concentré sur vos inspirations et vos expirations à l'exclusion de toute autre chose tournez entièrement votre esprit sur votre respiration

Pensez : j'inspire lorsque vous inspirez et j'expire lorsque vous expirez

4. Comptez vos respirations

De 1 à 10 puis décomptez de 10 à 1

Cette respiration est un nettoyage de votre esprit, elle l'allège l'emplie de Joie en vous permettant de déconnecter temporairement avec les pensées parasites.

5. Exprimez clairement à votre esprit :

Votre motivation altruiste, votre désir d'aider les autres.

En reliant votre esprit à votre respiration (qui est réelle dans ce monde phénoménale et qui est toujours avec vous) vous vous connecter à l'ici et maintenant laissant temporairement le monde de vos rêves.

CONCENTRATION SUR UN OBJET DENSE (SAVITARKA)

Les yeux fermés :

1. Placez votre attention sur la pointe de votre nez et laissez votre regard suivre votre intention (léger strabisme).
2. Calmez votre respiration naturelle et faite qu'elle soit la plus silencieuse possible.
3. Conduisez votre respiration le long de l'arrête de votre nez à l'inspiration de la pointe jusqu'au milieu des sourcils et à l'expiration du milieu des sourcils jusqu'à la pointe du nez.
4. Restez concentré à la fois sur la sensation physique du mouvement de vos yeux et de sa synchronisation parfaite avec le rythme naturel de votre respiration.
5. Maintenez cette concentration à l'exclusion de toute autre chose, tournez entièrement votre esprit sur cette harmonie.

CONCENTRATION SUR UN OBJET DÉACCOUTUMENT

Obstacles conditionnement, force de l'habitude (Kleshas)	Objets de méditation déconditionnant Lutter contre l'habitude conditionnée par le raisonnement ou le calme mental
L'attachement ou la saisie	Observez les mauvais côtés des objets d'attachement par exemple vous pouvez passer votre corps en revue depuis le sommet de votre tête jusqu'à la plante de vos pieds de l'intérieur peau, organes, mucus, urine, scelles, sang, os, humeur, purulence, flatulence etc..
La colère, la haine	adoptez le point de vue de celui ou de celle qui vous met en colère
L'orgueil	Méditez sur les catégories de phénomènes qui composent votre système corps -esprit, et portez votre attention sur les différents facteurs qui réduisent votre capacité à ressentir que le Soi est séparé de ces phénomènes. considérez ceci en détail et vous vous rendrez compte qu'il y a beaucoup de choses que vous ne connaissez pas, il deviendra plus difficile d'affirmer je connais tout, je suis la plus grande...
L'ignorance- l'agitation mentale	Pratiquez chiné l'attention sur le souffle
Le doute affligé (impossibilité de se positionner entre 2 voies opposées ou non)	observez les conséquences de vos non- positionnement
Les vues fausses, sources de souffrance (spéculations)	Observez objectivement les faits qui se rapportent à votre point de vue tel qu'ils se sont déroulés et non tels que vous les imaginez. Sortez des réactions que ces objets vous procurent.