

# 2016

Atelier du 1er mai  
Nécessité de comprendre la réalité



Nadège Trébuchet

Yoga non-duel - Méditation

30/04/2016

## NÉCESSITÉ DE COMPRENDRE LA RÉALITÉ

---

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

---

En reliant votre esprit à votre respiration vous vous connectez à l'ici et maintenant laissant temporairement le monde de vos rêveries.

Une inspiration rythmée profonde et lente stimule et entraîne

- le calme et
- le contentement de l'esprit.

### EXERCICES DE PRANAYAMA EN RESPIRATIONS YOGUIQUES (COMPLÈTES)

---

1. Inspirez lentement et profondément en autorisant la complète expansion de votre abdomen.
2. Essayer de respirer tellement lentement qu'aucun son ne puisse être entendu.
3. La respiration devrait être comme une vague.

#### 1. 7 respirations alternées en commençant par la gauche

Respirez profondément 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 droite et expirez profondément

#### 2. 7 respirations alternées en commençant par la droite

Respirez profondément 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 gauche et expirez profondément

#### 3. Les deux narines

Puis posez vos mains sur vos genoux et commencez à expirer profondément par les deux narines simultanément, 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 7 puis décomptez de 7 à 1

## 5. Exprimez clairement à votre esprit :

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

## CONCENTRATION SUR UN OBJET DENSE (SAVITARKA)

---

Les yeux fermés :

1. Placez votre attention sur la base de votre colonne vertébrale
2. Calmez votre respiration naturelle et commencer à respirer en Ujāi
3. Conduisez votre respiration le long votre colonne vertébrale  
À l'inspiration de la base de la colonne jusqu'au jusqu'à la base du crane  
À l'expiration de la base du crane jusqu'à la base de la colonne.
4. Restez concentré sur synchronisation parfaite de la concentration et du rythme 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 DÉSACCOUAGEMENT

---

<b>Obstacles conditionnement, force de l'habitude (Kleshas)</b>	<b>Objets de méditation déconditionnant Lutter contre l'habitude conditionnée par le raisonnement ou le calme mental</b>
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.

## 3 FAÇONS DE CONCEVOIR UN OBJET

1. Concevoir l'objet comme existant intrinsèquement\* ; cette conception est donnée par l'ignorance
2. Concevoir l'objet comme n'existant pas intrinsèquement ; cette conception est donnée par le discernement.
3. Concevoir l'objet ni comme existant intrinsèquement, ni comme n'existant pas intrinsèquement, comme lorsque nous regardons les choses par la force de l'habitude, sans discernement.

Ne pas percevoir un objet comme existant intrinsèquement, ne veut pas dire que nous le percevions comme n'existant pas intrinsèquement.

Si les pensées suivent la force de l'habitude, elles tombent dans la troisième catégorie : regarder sans voir, sans discerner, et c'est une erreur que l'on fait souvent.

*\* Indépendant des facteurs extérieurs.*

Ne pas percevoir un objet comme existant intrinsèquement ne veut pas dire que l'on est sorti de l'ignorance.

S'émanciper de l'ignorance c'est déraciner l'erreur qui consiste à superposer des qualités sur les objets comme le beau ou laid le bien ou le mal etc...

Ces superpositions sont la source des émotions perturbatrices comme le désir, la haine, l'envie, la jalousie, l'agressivité etc...

Ces émotions sont la source des actions que nous posons et qui créent le karma qui nous enferme dans le cycle des naissances et des morts successives.

Observez votre progression dans le déracinement des superpositions dues à l'ignorance et vous comprendrez de plus en plus clairement que cette erreur de point de vue peut-être corrigée.

Votre motivation à vous émanciper en sera renforcée.

Voici pourquoi il est important de comprendre la réalité !

## MÉDITATION DISCERNANTE

---

Considérez ceci :

1. L'ignorance conduit à exagérer l'importance de la beauté, de la laideur et des autres qualités
2. Exagérer l'importance de ces qualités conduit au désir à la haine à l'envie la jalousie l'agressivité et ainsi de suite.
3. Ces émotions destructives conduisent à des actions contaminées par une mauvaise perception.
4. Ces actions (karma) conduisent à ne pas maîtriser les naissances et les renaissances dans l'existence cyclique et à continuer l'enchevêtrement des problèmes.
5. Supprimer l'ignorance, neutralise nos exagérations du positif ou du négatif des qualités que nous superposons à l'objet
6. La neutralisation de nos exagérations du positif ou du négatif des qualités coupe les émotions destructives comme le désir, la haine l'envie l'agressivité etc...
7. Couper les émotions destructives met fin aux actions contaminées par une mauvaise perception et de ce fait met fin à la non maîtrise des naissances et des renaissances dans l'existence cyclique

Le discernement en est le chemin