

Les éléments essentiels de la pratique méditative (sessions 37-45)

Dans cette série, nous explorerons trois éléments essentiels dans la pratique méditative : cultiver une motivation compatissante, abandonner les attentes et partager les résultats positifs de notre pratique avec les autres. Ces éléments servent à assurer que notre pratique méditative aura le plus grand impact possible sur notre propre vie et sur notre capacité à aider autrui.

Vous trouverez ci-dessous davantage d'informations à ce propos, de même que des suggestions de lecture dans les livres de Yongey Mingyur Rinpoché, des instructions simples pour la pratique quotidienne, des liens avec les enseignements correspondants et des méditations guidées téléchargeables.

Sur cette page :

- Sessions 37-39 : Développer une motivation compatissante.
- Sessions 40-42 : Abandonner les attentes.
- Sessions 43-45 : Partager les résultats de la pratique avec les êtres.
- Pratique quotidienne de la méditation.
- Enseignements, méditations guidées et autres supports.

Développer une motivation compatissante

Alors que nous avons tendance à nous focaliser sur nos paroles et nos actes, c'est plutôt notre motivation sous-jacente qui rend positifs ou négatifs les résultats de nos actes.

Si nous prenons le temps de cultiver le souhait que tous les êtres trouvent un bonheur authentique et que nous laissons cette intention guider nos actions, alors même les efforts qui semblent insignifiants pourront avoir de puissants effets. C'est particulièrement vrai pour la méditation. Empreinte d'une motivation compatissante, une chose aussi simple qu'être attentif à la respiration peut devenir profondément transformatrice.

Lecture : Bonheur de la méditation p 305-310.

Abandonner les attentes.

Une fois développée l'intention d'aider les êtres à trouver un bonheur authentique et durable, nous sommes prêts à commencer la pratique principale de notre session de méditation. Un des points clés dans la méditation est d'abandonner toute attente concernant ce qui devrait ou ne devrait pas se passer pendant que nous méditons. L'expérience est toujours changeante, de par sa nature même, aussi n'est-il pas nécessaire de fixer nos espoirs sur une expérience particulière. L'intention d'être conscient(e) et présent(e) est la chose la plus importante. A part cela, nous pouvons simplement faire de notre mieux et ne pas trop nous préoccuper de ce qui se passe durant notre session de pratique.

Lecture : Bonheur de la méditation p 215-220 et 225-226.

Partager les résultats de la pratique avec tous les êtres

A la fin de chaque pratique spirituelle, nous pouvons étendre ses bienfaits en dédiant les résultats positifs au bonheur de tous les êtres. Cela renforce notre lien avec les autres, nous rappelant qu'ils partagent nos espoirs et attentes fondamentaux. Cela nourrit aussi l'envie de partager notre bonne fortune plutôt que de la garder uniquement pour nous-mêmes.

Lecture : Bonheur de la méditation p 319-321 (A la fin de...).

Pratiques de méditation quotidiennes

Pratique de méditation assise

- Au début de votre session de méditation, *réfléchissez à votre motivation* :
 - Reconnaissez que tous les êtres veulent être heureux et libres de souffrance, tout comme vous-même.
 - Pensez dans votre for intérieur : « Je vais méditer maintenant pour découvrir ma véritable nature et aider tous les êtres à faire de même. Puisse nous tous expérimenter une paix et un bonheur durables ».
- Avec cette motivation, relâchez-vous et *reposez dans la conscience ouverte* pendant une minute ou deux :
 - Détendez votre esprit et restez présent(e), sans essayer de vous fixer sur quelque chose de particulier ou de contrôler votre esprit, cependant ne vous perdez pas dans une pensée ou une autre.
- Alors que vous demeurez dans la conscience, *portez votre attention sur les sensations dans votre corps* :
 - Vous n'avez pas besoin de vous concentrer ou de vous focaliser intensément. Soyez simplement conscient(e) de ces sensations alors qu'elles vont et viennent.
 - Quand vous remarquez une attente qui vous fait penser que vous devriez expérimenter autre chose que ce qui se passe sur le moment, prenez simplement note de cette attitude et reconnaissez qu'elle-même est passagère.
- Pendant les quelques dernières minutes, laissez libre votre attention et *reposez à nouveau dans la conscience ouverte*.
- Pour conclure, *revenez à la motivation de l'ouverture du cœur*, en pensant : « Quel que soit le bienfait de cette pratique, je l'offre à tous les êtres. Puisse cela leur procurer une grande paix, du bonheur et la libération de la souffrance! ».

Méditation en action

- Quand vous vous réveillez puis tout au long de la journée, développez l'intention d'apporter au monde paix et bonheur.
- Rappelez-vous votre intention aussi souvent que possible.

- Choisissez des moments de rappel dans la journée, par exemple pendant les pauses, au moment du repas ou quand vous vous levez pour faire quelque chose.
 - Collez des petits mots de rappel dans votre maison ou votre bureau à des endroits où vous les verrez fréquemment.
- Quand vous vous souvenez de cette intention, pensez : « Puisse ce que je suis en train de faire apporter paix et bonheur dans le monde. Puisse cela aider tous les êtres à découvrir leur vraie nature, et à être libérés de la souffrance ».
- Réaffirmer cette intention durant la journée.