

## **Méditation avec le support des 5 sens :**

Dans cette série nous explorerons la relation entre la conscience et les sens.

En prenant les sensations, les formes et les sons pour supports de la conscience méditative, nous apprendrons à voir que la vie quotidienne nous offre d'innombrables possibilités de découvrir un sentiment de paix intérieure et de contentement qui n'est pas soumis aux circonstances fluctuantes qui nous entourent.

Vous trouverez ci-dessous davantage d'informations sur ces sujets, aussi bien 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 19-21 : Méditation sur les sensations physiques.
- Sessions 22-24 : Méditation sur les sensations douloureuses.
- Sessions 25-27 : Méditation en mouvement.
- Sessions 28-30 : Méditation avec les objets visuels.
- Sessions 31-33 : Méditation sur les sons.
- Sessions 34-36 : Méditation sur les odeurs et saveurs.
- Pratique quotidienne pour la méditation avec les 5 sens.
- Enseignements, méditations guidées et autres supports.

### **Méditation sur les sensations physiques :**

D'un point de vue général, notre sens de l'identité est intimement lié à notre corps. En cours de méditation, nous apprenons à utiliser les différentes sensations, agréables, désagréables ou neutres, ressenties dans notre corps, comme support pour notre conscience. Le but de cette exploration n'est pas de changer notre ressenti mais plutôt d'observer comment l'esprit et le corps interagissent. Par la suite nous en viendrons à voir que notre état mental n'a pas à dépendre de notre condition physique.

**Lecture :** *Bonheur de la méditation* p235-241.

**Sessions 22-24 :** Introduction/approfondissement/pratique.

### **Méditation sur les sensations douloureuses:**

Dans la pratique de la méditation comme dans la vie quotidienne, les douleurs physiques que nous rencontrons peuvent être l'une des expériences les plus stimulantes. Quand nous avons mal, il est difficile de nous focaliser sur autre chose. C'est précisément pour cette raison que cela peut être une manière extrêmement efficace d'amener l'esprit dans la conscience du moment présent. Utiliser la douleur comme support de la conscience méditative n'est pas seulement une aide dans le développement de la pleine conscience, cela nous aide aussi à voir qu'en changeant de perspective nous pouvons radicalement changer la manière dont nous percevons les expériences *a priori* objectives, telles que la douleur physique.

**Lecture :** *Bonheur de la méditation* p 242-245.

**Sessions 25-27 :** Introduction/approfondissement/pratique.

### **Méditation en mouvement :**

Bien que la majeure partie de notre vie quotidienne se passe en mouvement, nous prêtons rarement attention à notre corps quand nous sommes pris par les activités de la vie.

Amener la conscience sur nos sensations physiques, que nous marchions, parlions, fassions de l'exercice ou toutes ces choses qui impliquent le mouvement, peut constituer un domaine extrêmement riche à explorer en méditation. Non seulement le corps a un effet naturel sur l'esprit, mais, prêter attention à notre corps permet aussi de voir la relation subtile entre les sensations physiques et le flot d'impulsions qui se meuvent dans la conscience.

**Lecture :** Revoir *Bonheur de la méditation* p 239-245.

**Sessions 28-30 :** introduction/approfondissement/pratique.

### **Méditation sur les objets visuels : formes et couleurs.**

Le sens de la vue est souvent l'aspect le plus dominant de notre expérience. Bien que nous puissions ne pas être toujours conscients de nos pensées et de nos sensations, ou même des sons et des odeurs, nous sommes rarement déconnectés de ce que nous voyons.

En méditation, tous les objets qui occupent notre champ visuel peuvent être de formidables supports pour la conscience.

Où que nous soyons et quoi que nous fassions, nous pouvons toujours amener la conscience sur ce qui est en face de nous, à n'importe quel moment. Agir ainsi peut même rendre profonde, intéressante et pleine de sens la situation la plus mondaine.

**Lecture :** *Bonheur de la méditation* p 245-248.

**Sessions 31-33 :** introduction/approfondissement/pratique.

### **Méditation sur les sons :**

Les sons ont une qualité naturelle d'apaisement sur le mental : lorsque nous les expérimentons avec la conscience méditative, même ceux que d'habitude nous considérons comme rudes peuvent faire surgir un sentiment de paix et de contentement.

Pour utiliser les sons en tant que supports de méditation, tout ce que nous avons à faire est d'écouter consciemment. En d'autres termes, quand vous écoutez, soyez conscients que vous écoutez. C'est tout !

**Lecture :** *Bonheur de la méditation* p 248-252

**Sessions 34-36 :** introduction/approfondissement/pratique.

### **Méditation sur les odeurs et les saveurs :**

Odeurs et saveurs sont souvent ignorées dans la vie de tous les jours. En prenant le temps d'amener la conscience sur les odeurs et les saveurs, vous pouvez transformer en pratique qui calme l'esprit les ennuyeuses tâches routinières de la vie quotidienne telles que cuisiner, manger ou simplement vous déplacer dans votre bureau.

**Lecture :** *Bonheur de la méditation* p 253-254.

**Sessions 37-39 :** introduction/approfondissement/pratique.

## **Pratiques quotidiennes de méditation :**

### **Pratique assise :**

Avant de commencer, choisissez un domaine particulier d'expériences sensorielles à prendre pour support de méditation pendant la session.

- Commencez par rester dans la conscience ouverte :
  - Détendez votre esprit et restez présent(e).
  - N'essayez pas de vous fixer sur quoi que ce soit de particulier ni de contrôler votre esprit, cependant ne vous perdez pas dans une pensée ou l'autre.
  - Laissez les portes de vos sens ouvertes, sans essayer de bloquer un quelconque aspect de votre expérience.
- Après quelques minutes, *amenez votre conscience sur les portes sensorielles* :
  - Posez votre attention sur un objet de votre champ visuel ou sur tout autre objet des sens que vous avez choisi comme support de méditation.
  - Vous n'avez pas besoin de changer ou d'altérer l'expérience d'aucune manière, ni de vous focaliser intensément ou de concentrer votre esprit.
  - Sachez simplement que vous regardez-sentez-goûtez-écoutez.
- En fin de session, lâchez prise et *restez encore un moment dans la conscience ouverte*.

### **Méditation en action :**

- Au réveil, formez l'intention d'être pleinement présent(e) à votre corps, aux sons ou à un quelconque objet des sens que vous choisissez en tant que support de méditation pour la journée.
- Rappelez-vous votre intention aussi souvent que possible.
  - Choisissez des moments de rappel dans la journée, comme les pauses, le 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.
- De temps à autres pendant la journée, faites une pause en portant votre conscience sur les formes, les sons et les expériences sensorielles qui se meuvent dans votre conscience.