

Méditer avec la conscience ouverte et le souffle pour supports : Sessions 1-9.

Dans cette série, nous explorerons les pratiques permettant de demeurer dans l'état de conscience ouverte et de méditer sur la respiration, deux méditations simples qui nous amènent à expérimenter un profond sentiment de bien-être, non assujéti aux conditions fluctuantes de notre vie.

Ci-dessous vous trouverez davantage d'informations à ce propos, de même que des suggestions de lecture dans les deux livres de Mingyours Rinpoché, des instructions simples pour la pratique dans la vie quotidienne, ainsi que des liens vers les enseignements correspondants et les méditations guidées téléchargeables.

Sur cette page :

- Sessions 1-3 : Introduction à la méditation sur la conscience ouverte et la respiration
- Sessions 4-6 : Méditation sur la conscience ouverte dans la vie quotidienne
- Sessions 7-9 : Méditer sur la conscience ouverte et les situations difficiles
- Pratiques quotidiennes de méditation sur la conscience ouverte et la respiration
- Enseignements, méditations guidées et autres documentations.

Introduction à la méditation sur la conscience ouverte et la respiration :

Quand on reste dans la conscience ouverte, on se familiarise avec la conscience elle-même. En fin de compte, nous en venons à voir que toutes les pensées qui passent, les sensations physiques et les expériences sensorielles que nous rencontrons ne sont pas ce que nous sommes réellement. Cette découverte libératrice nous aide à voir que nous n'avons pas besoin de rechercher la paix intérieure et le contentement ailleurs que dans le moment présent.

Lecture : Bonheur de la méditation, p 91-96 ; p 227-234.

Méditation sur la conscience ouverte dans la vie quotidienne :

La vie quotidienne nous fournit continuellement des opportunités de nous «éveiller». Même les activités qu'habituellement nous associons à la distraction et à l'évasion, comme regarder la télévision, peuvent être transformées en activités pleines de sens en s'en servant de portes d'accès à la conscience.

Par la suite nous pourrons apprendre à rester dans une conscience méditative tout au long de la journée, où que nous soyons et quoi que nous fassions.

On commence ce processus de conscience en laissant simplement l'esprit dans une conscience ouverte, ou en prenant conscience de la respiration, pendant de brefs instants, tout au long de la journée.

Lecture : Bonheur de la méditation, p 326-328

S'entraîner dans cette section à rester tantôt dans l'état de conscience ouverte, tantôt sur le support de la respiration et faire ceci en alternance.

Méditation avec la conscience ouverte pour support dans les situations difficiles :

Les situations porteuses de défi comme la maladie, la perte de son travail ou d'un être aimé, les problèmes chez soi ou au travail, sont des moments où nos émotions nous dépassent et où nous nous sentons sans force pour nous occuper de notre vie intérieure. Se détendre dans la conscience ouverte est une méthode qui permet d'apprendre à rester centré au milieu de la tourmente émotionnelle: au lieu de fuir les situations difficiles, ou de réagir, simplement détendre l'esprit et embrasser la situation dans une approche douce de la conscience.

Lecture : Bonheur de la Sagesse p 297-302.

Pratiques quotidiennes de méditation sur la conscience ouverte et la respiration :

Pratique de la méditation assise*:

- Commencez par *rester dans la conscience ouverte* :
 - Détendez l'esprit et restez présent(e).
 - N'essayez pas de vous fixer sur quelque chose de particulier ni de contrôler votre esprit, cependant ne vous perdez pas non plus dans vos pensées.
 - Laissez toutes les portes sensorielles ouvertes, sans essayer de bloquer un quelconque aspect de votre expérience.
- S'il vous est difficile de rester présent(e), *portez votre attention sur la respiration* :
 - Sachez simplement que vous respirez.
 - Si vous remarquez un aspect de votre respiration tel que le ventre qui se gonfle et se rétracte ou la sensation de l'air entrant dans vos narines, notez-le, mais ne gardez l'esprit fixé sur aucune sensation ou ressenti.
 - De temps en temps, détendez votre esprit dans une présence alerte et ramenez le sur la respiration quand vous constatez que vous êtes distrait(e).
- Finissez en laissant le support de votre attention et *restez une fois encore dans la conscience ouverte*.

*Si vous êtes débutant dans la méditation, nous vous recommandons de commencer par méditer 20' chaque jour, en une session ou 2 sessions de 10' chacune.

Pratique de la méditation en action :

- Chaque matin engendrez l'intention d'être pleinement conscient(e) tout au long de la journée.
- Remémorez-vous cette 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.
- Quand vous vous souvenez de votre intention, détendez votre esprit dans une présence alerte, ou, soyez conscient(e) de votre respiration.
- N'essayez pas de contrôler votre esprit ni d'empêcher une expérience de se produire. Quel que soit ce qui se manifeste, intégrez-le, même les pensées pénibles, les sensations de souffrance et les situations que normalement vous essaieriez d'éviter.

Méditation sur la bonté fondamentale : Sessions 10-18

Dans cette série nous explorerons le principe de la bonté fondamentale, l'idée que la paix, la confiance et les autres qualités positives que nous recherchons sont à trouver dans la conscience elle-même. Plus bas, vous trouverez toutes les informations à ce sujet, ainsi que des suggestions de lecture dans les livres de Mingyour Rinpoché, des instructions simples pour la pratique quotidienne et des liens pour des enseignements correspondants de même que des méditations guidées téléchargeables.

Sur cette page :

- Sessions 10-12 : Nourrir la flamme de la conscience.
- Sessions 13-15 : Nourrir la flamme de l'amour-bienveillant et de la compassion.
- Sessions 16-18 : Nourrir la flamme de la sagesse.
- Pratique quotidienne de méditation sur la bonté fondamentale.
- Enseignements, méditations guidées et autres supports.

Nourrir la flamme de la conscience :

Méditer est le chemin de la découverte. En nous donnant de l'espace pour explorer notre cœur et notre esprit, nous reconnaissons graduellement que la conscience elle-même est pleine de toutes ces qualités qui nous semblent souvent absentes de notre vie.

Reconnaître dans chaque instant la présence de la compassion, de la paix intérieure, de la sagesse et des autres qualités positives, permet la pleine expression de notre bonté fondamentale et de ses manifestations spontanées, la compassion et la sagesse.

Lecture : Bonheur de la méditation p 91-102.

Nourrir la flamme de l'amour-bienveillant et de la compassion :

Amour-bienveillant et compassion ont leurs racines dans le désir d'être heureux et celui d'être libre de souffrance. Même s'ils ne sont pas toujours exprimés de manière habile, ces désirs fondamentaux sont présents à chaque instant. Dès que nous les reconnaissons dans notre propre expérience, nous pouvons nourrir ces qualités en tant que manifestations de notre bonté fondamentale. Nous pouvons alors étendre notre impulsion à être heureux et libre de souffrance à tous les êtres, qui partagent ces mêmes désirs.

Lecture : Bonheur de la méditation p 179-186.

Nourrir la flamme de la sagesse :

Comme la mère oiseau loin de son nid, quand nous ne reconnaissons pas notre bonté fondamentale, nous ressentons un sentiment permanent de « mal du pays », l'impression subtile qu'il y a une source de contentement vrai et durable, qui est juste hors d'atteinte. Bien que nous ne cherchions toujours pas notre bonheur au bon endroit, une intuition nous fait

savoir que nous ne sommes pas sur la bonne voie. Nous pouvons permettre à cette compréhension de nous ramener à notre véritable nature, dans laquelle nous découvrons une paix intérieure qui ne dépend pas des circonstances extérieures de la vie.

Lecture : Bonheur de la méditation p 102-110.

Pratiques quotidiennes de méditation :

Pratique de méditation assise :

- 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 non plus 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 impulsions qui s'élèvent dans vos corps et esprit* :
 - Quand vous sentez l'envie de bouger, ou de réagir à une pensée ou une sensation, notez que chaque impulsion est une expression de votre bonté fondamentale, du désir de trouver bonheur et bien être.
 - Vous n'avez pas besoin de changer ou d'altérer l'expérience d'aucune manière. Simplement, incluez chaque moment dans la conscience spacieuse.
- Finissez la session en laissant cela *et restez encore une fois dans la conscience ouverte*.

Méditation en action :

- Au réveil, développez l'intention de reconnaître votre bonté fondamentale au cours de la journée.
- Rappelez-vous cette 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.
- Quand votre intention est là, observez le désir d'être heureux et libre de souffrance dans ce que vous êtes en train de faire et reconnaissez que ce désir est une manifestation de votre bonté fondamentale.
- Une fois cette bonté fondamentale reconnue, laissez cela et reposez votre esprit dans la conscience ouverte en continuant votre activité.

