

Méditation avec les pensées comme supports : Sessions 46-54

Dans cette série, nous explorerons la pratique qui utilise les pensées comme supports de la pleine conscience. Alors que la plupart de nos schémas inconscients et de nos habitudes profondément ancrées s'enracinent dans le flot changeant des pensées et des souvenirs qui occupent l'esprit, apprendre à être conscient de nos pensées alors qu'elles apparaissent et se dissolvent, peut changer la manière de faire l'expérience de soi-même et du monde qui nous entoure.

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 46-48 : Méditation avec les pensées pour support
- Sessions 49-51 : Méditation avec les pensées pour support dans la vie quotidienne
- Sessions 52-54 : Méditation avec les pensées dans les situations difficiles
- Pratiques de méditation quotidiennes avec les pensées
- Enseignements, méditations guidées et autres ressources.

Pratique de méditation avec les pensées pour support

Penser est l'activité naturelle de l'esprit. Le but de la méditation n'est pas de contrôler les pensées et les sensations mais d'être conscient de la profondeur et de l'éventail des expériences qui se déploient dans le moment présent. Porter l'attention sur le flux des mots et des images qui se meuvent dans l'esprit permet de se servir des pensées plutôt que d'être contrôlé(e) par elles.

Lecture : Bonheur de la méditation p (259-263) 263-271.

Méditation avec les pensées pour support dans la vie quotidienne

Dans la vie quotidienne nous faisons rarement une pause pour observer toutes les pensées qui nous occupent l'esprit, bien que ce soit ces pensées elles-mêmes qui façonnent la manière dont nous faisons l'expérience du monde. Porter attention aux pensées dans le courant de la journée peut être profondément transformateur. Plutôt qu'être sous le contrôle des réactions habituelles et des schémas de pensées, nous pouvons explorer le travail de l'esprit au cours de la journée avec un sentiment de confiance et de curiosité.

Lecture : Bonheur de la méditation p 321-328.

Méditation avec les pensées pour support dans les situations difficiles

Quand les pensées habituelles et les émotions dominent notre expérience, notre capacité à répondre avec sagesse et compassion à ces situations de défi est affaiblie et nous perdons le contact avec la bonté fondamentale de la conscience elle-même.

La méditation permet de voir les pensées habituelles et les réactions quand elles surgissent. En apprenant à être avec nos pensées plutôt que d'être contrôlé par elles, nous pouvons faire l'expérience de la qualité spacieuse de la conscience, même au cœur des circonstances difficiles.

Lecture : Bonheur de la méditation p 272-273.

Pratiques quotidiennes de méditation

Pratique de méditation assise

- Commencez par *reposer 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 une autre.
 - Laissez les portes de vos sens ouvertes, sans essayer de bloquer un quelconque aspect de votre expérience.
- Quand votre esprit devient actif, *posez votre conscience sur les pensées* :
 - Portez votre attention sur les mots et les images qui évoluent dans la conscience.
 - Ne vous fixez sur aucune pensée particulière ni n'essayez de bloquer ou d'analyser aucune.
 - Laissez les pensées aller et venir librement, observant le flot naturel de l'activité mentale.
- Finissez en laissant libre votre attention et *reposez encore une fois dans la conscience ouverte*.

Méditation en action

- Quand vous vous réveillez, formez l'intention d'être conscient(e) de vos pensées tout au long de 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, ou, utilisez un rappel digital sur votre ordinateur ou votre téléphone.
- Quand vous vous souvenez de votre intention, *observez comment vos pensées apparaissent en réponse à ce dont vous faites l'expérience*. Ne contrôlez pas vos pensées, soyez simplement avec elles pendant qu'elles vont et viennent.
- Revenez à cette pratique aussi souvent que possible au cours de la journée.