

~ Les points clés de la méditation ~

N'importe où, N'importe quand

Mingyour Rinpoché

Vous pouvez méditer n'importe où, n'importe quand !

J'ai appris ça à la télévision, grâce à une publicité. J'étais alors au Royaume Uni, et il y avait une publicité d'une entreprise de téléphonie, une marque. Ils disaient : « Vous pouvez utiliser cette carte SIM, cet accès à internet, n'importe où, n'importe quand, même en montagne. ». J'ai pensé que c'était une excellente publicité pour la méditation ! Je l'ai changée un petit peu : « Vous pouvez méditer n'importe où, n'importe quand, même en ville ! ».

En réalité, oui ! Vous pouvez méditer n'importe où et à n'importe quel moment. Mes maîtres de méditation avaient l'habitude de me dire : « Tu peux méditer n'importe où, n'importe quand. ». Par exemple, il y a une technique de méditation qu'on appelle « La méditation de la respiration. ».

Mon maître disait :

« Tant que tu respirez, tu peux être conscient de ta respiration ! »

Donc pas de problème, où que vous alliez, votre respiration vous suit.

Comment pratiquer cette méditation - n'importe où, n'importe quand ? Vous pouvez méditer comme cela quand vous marchez, parlez, quand vous déjeunez ou dînez, dans le métro, en voiture quand vous conduisez, en regardant la télévision, au cinéma, à la maison - n'importe où ! Mais vous ne pouvez pas méditer très longtemps. De brefs moments, quelques secondes. Si vous méditez pendant que vous parlez ou marchez, c'est ce qu'on appelle : « La méditation informelle ». Vous n'avez pas à vous soucier de la posture et de toutes ces choses-là. Quand vous conduisez une voiture, vous ne pouvez pas méditer avec vos mains comme ceci, n'est-ce pas ? Ou vous risquez un accident !

Donc, par exemple pour la méditation avec la respiration, vous pouvez être attentif, être conscient de votre respiration, même pour une seule inspiration ou une seule expiration. Une inspiration et peut-être vous vous êtes perdu. Une expiration et vous êtes perdu à nouveau. C'est aussi ok ! On dit parfois que trois respirations le matin peuvent changer toute votre journée. En étant juste conscient de trois respirations, dedans-dehors, l'effet peut être vraiment grand.

Donc, vous pouvez méditer n'importe où, n'importe quand.