

POURQUOI MEDITER ?

La méditation est le moyen de cultiver ses qualités d'esprit susceptibles d'intensifier notre capacité de compréhension de pouvoir et d'amour.

Transformer résolument ou amoindrir des états d'esprit qui empêchent l'épanouissement en nous de ces qualités.

Les décisions qu'un méditant doit prendre dans sa vie sont extrêmement simples : décider de faire tout ce qui contribue à l'intensification de sa conscience et s'abstenir de tout le reste.

Méditer c'est ouvrir notre être à un « autre possible ».

Mettre de l'ordre dans ses idées, laisser le calme entrer dans ses pensées, devenir capable de silence et d'attention, avoir le regard clair et présent à tout ce qui nous arrive, délivré des pensées négatives, obsessionnelles et des paquets de mémoires qui se projettent sans cesse sur ce qui nous est donné là, dans l'instant à vivre.

Méditer c'est rompre les liens qui nous enchaînent à notre passé, nos angoisses, nos peurs, et c'est s'affranchir du regard des autres.

C'est aussi se donner à soi-même un espace et un temps de liberté. Découvrir cet espace de liberté c'est découvrir sa liberté d'aimer. Mais là aussi, avant d'être capable de compassion ou d'amour inconditionnel, le cœur a besoin de guérison.

La méditation permet une remontée des mémoires qui, si elles sont accueillies dans une bonne posture, un esprit vigilant et un cœur ouvert, peuvent si ce n'est se dissoudre, au moins cesser de manipuler nos comportements.

En conclusion, la méditation peut nous aider à :

- Etre moins agité, occupé mentalement et plus conscient
- Devenir moins souffrant et plus vivant
- Etre moins aliéné, moins dépendant et plus libre
- Etre moins dans la peur, l'agression et plus aimant

Il n'y a pas de méditation prêt à porter, ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre.

LA MEDITATION DANS LE CORPS

Au moment de l'expiration lâchez vos épaules et profitez de l'expiration pour vous laisser descendre dans votre bassin, son Hara, le centre.

Main droite sur jambe gauche et main gauche sur la paume de la main droite, faire se toucher l'extrémité des pouces, ne pencher le corps ni vers la droite ni vers la gauche, ni vers l'avant ni vers l'arrière.

Placez la langue de sorte qu'elle touche la mâchoire supérieure, lèvres fermées et les deux rangées de dents reposent l'une sur l'autre, inspirez, expirez doucement par le nez.

- MEDITATION DANS LA CONSCIENCE

Etre conscient de ce que nous sommes, de notre passé, de nos peurs, de notre ombre (peurs, angoisses, jalousie, envie, désirs, etc...)

- MEDITATION DANS L'ESPACE QUE NOUS SOMMES

Notre corps, l'espace qui nous entoure, méditez sur le soleil, la lune, la montagne, se détendre, s'ouvrir, demeurer dans l'observation de ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur, s'ouvrir et demeurer dans cette ouverture où le réel souverain peut se manifester.

Quand l'ouverture est devenue notre être, il n'y a plus de dualité.

- MEDITATION DANS LE CŒUR

L'échange de soi avec les autres : la pratique dite de TONGLÉN, (prendre et donner)

Prenons conscience de notre respiration, laissons ce mouvement se faire naturellement à chaque expiration.

Expiration

Toutes nos vertus, nos mérites accumulés depuis la nuit des temps et qui sont la cause de notre bonheur, sortent de notre corps avec l'air que nous expirons et se dissolvent dans tous les êtres de tous les mondes, font disparaître toutes les souffrances, toutes les maladies. Tous ces êtres ressentent alors un sentiment de grand soulagement et de grandes joies.

Inspiration

Nous imaginons ensuite qu'au moment de l'inspiration toutes les difficultés, les maux et les souffrances de tous les êtres sont absorbés et se dissolvent dans notre cœur. Ainsi ces derniers en sont définitivement délivrés, nous nous réjouissons alors de les savoirs délivrés et établis dans le bonheur pour toujours.

Au terme de cette méditation nous nous établissons dans un état de vacuité dans lequel nous dissolvons toute saisie de prendre en nous la maladie et la souffrance comme quelque chose existant réellement.

