

NOTES EXPLICATIVES SUR LA MÉDITATION DU SOIR VIA ZOOM

Comme guide de base, Lama Zeupa propose la méditation sur **les quatre incommensurables** :

l'amour bienveillante (skr, *maitri*; tib, *dzjampa*),

la compassion (skr, *karuna*; tib, *njingdzjee*),

la joie compatissante (skt, *mudita*; tib, *gawa*),

l'équanimité (skt, *upeksha*; tib, *tang njom*) pour équilibrer toutes ces qualités.

Deux méthodes de respiration soutiennent la méditation.

1. Focaliser l'esprit sur le comptage de chaque inspiration et expiration selon un rythme naturel
2. La 'respiration de vase', concentration de l'esprit sur la retenue intérieure de la respiration, au niveau de l'abdomen, en dessous du nombril. Il y a quatre étapes à parcourir : *drawing in* (inspirer) - *saturating* (saturer) – *diffusing* (diffuser ou pousser vers le bas) et *darting like an arrow* (tirer comme une flèche, expirer sans interruption). Sans reconnaître ces quatre étapes, le méditant court le risque d'une pratique divergente.

Trois obstacles peuvent se poser : l'agitation, la distraction, le manque de clarté.

L'agitation et la distraction sont étroitement liées et il est important de les remarquer, en particulier pour les débutants.

L'**agitation** est comme la soif, ne jamais être satisfait, jamais heureux, insatiable, est la forme non constructive du désir qui ne peut que conduire à être malheureux, à vouloir de plus en plus.

La **distraction** peut être cause par n'importe quoi, des pensées, des circonstances extérieures, des émotions, des événements familiaux, des médias sociaux, etc.

Le **manque de clarté** (*dullness*) n'est pas facilement perçu. L'esprit n'est pas agité mais pas pleinement conscient non plus, de l'inspiration et de l'expiration en particulier. La lucidité fait défaut. Cet obstacle se manifeste sous une forme subtile et grossière.

Moyens habiles pour surmonter ces obstacles :

Focus sur l'objet choisi (ex : la respiration), ouvrir les yeux légèrement, insérer une respiration profonde et consciente, prévoir un environnement calme, propre et élégant, une température modérée, une bonne nutrition, des exercices physiques, un comportement adapté dans la vie quotidienne.

Tout compte, pas seulement la pratique de la méditation elle-même.

Dernier conseil

Méditer se fait mieux avec un état d'esprit joyeux et heureux. Si vous éprouvez à plusieurs reprises le sentiment d'ennui et d'agitation forte, c'est un signal que vous devriez insérer une période de repos. Prenez quelques jours pour vous détendre et vous rafraîchir l'esprit.

Nos meilleurs vœux de fin d'année :

joyeux Noël et Bonne Année.

