



Puja Hommage au Bouddha

.. Vandana..

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3 fois)

..Tisarana..

Buddham saranam gachami.. **Dhammam** saranam gachami.. **Sangham** saranam gachami
(Dutthyampi) .. (Tatthyampi) ..

..PancaSila..

Panatipatta Veramani Sikkhapadam Samadiyami (*ne pas tuer*)

Adinadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami (*ne pas voler*)

Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam Samadiyami (*ne pas dire de mensonges*)

Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami (*ne pas avoir d'inconduite sexuelle*)

Surameraya Majja Pamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami (*ne pas prendre d'intoxicants alcool, drogue, cigarette..*)

.. Chant de Metta..

Aham avero homi

Que je sois libre de toute inimitié

abyapajjho homi

Que je sois libre de la souffrance mentale

anigho homi

Que je sois libre de la souffrance physique

sukhi attanam pariharami

Que je pratique la méditation avec bonheur

.. Dhammapada 277,278, 279..

Anicca lakkhana ... Dukkha lakkhana ... Anatta lakkhana (caractéristiques)

Sabbe sankhara anicca'ti .. Sabbe sankhara dukkha'ti.. Sabbe dhamma anatta'ti

yada pannaya¹passati ... (*quand on le voit par la vision pénétrante*)

atha nibbindati dukkhe ... (*on se libère de la souffrance*)

esa maggo visuddhiya .. (*ceci est le chemin de la purification*)

.. Anapanasati ..

Aniccánupassí assasi-ssámíti sikkhati... (*le yogi contemple l'impermanence à l'inspir*)

Aniccánupassí passasi-ssámíti sikkhati... (*le yogi contemple l'impermanence, à l'expir*).

..Buddhanussati..

(invocation de protection du Bouddha)

Itipi so Bhagava Araham SammasamBuddho..	<i>Le Seigneur Bouddha est digne de vénération</i>
Vijjacarana Sampanno..	<i>Doué de connaissance suprême et conduite vertueuse</i>
Sugato Lokavidu..	<i>Doué de la parole juste, de la connaissance des mondes</i>
Anuttaro purisa dhammasarati..	<i>Leader incontestable, capable d'aider ces gens</i>
Satthadeva manussana..	<i>Maître enseignant des dieux et des hommes</i>
Buddho bhagavati..	<i>l'Eveillé, le bienveillant, le Béni.</i>

Bhavana-septembre-v3

Méditation Samatha (23mn)

On fixe l'attention sur l'abdomen et sur la sensation de la respiration.

- 1) **On note mentalement** « **Soulèvement** » à l'inspir de l'abdomen. On note mentalement « Abaissement » à l'expir de l'abdomen. On ressent les sensations de pression. On pratique cela 9 fois. La notation permet de fixer l'esprit directement sur l'abdomen.
- 2) **On ressent** la pression de l'air à l'inspir. On ressent le départ de l'air à l'expir. On pratique cela avec comptage de 9 respirations. L'absence de notation permet de rentrer dans les sensations.
- 3) **On compte** 6 secondes et 2s de rétention en fin d'inspir. On compte 6 secondes et 2s de rétention en fin d'expir. Cela permet de fixer encore plus l'esprit sur la respiration d'instant en instant.
- 4) Enfin, on reste dans un flux libre de la respiration et du ressenti des sensations de l'abdomen, en **se centrant sur le point du nombril**.

On exerce à tout moment la Vigilance sur l'état d'esprit et les distractions. Si l'esprit part dans des pensées du passé, du futur ou des préoccupations du présent, observer cela, lâcher prise de cela et revenir gentiment à l'exercice de centrage sur la notation et ressenti de l'abdomen.

Méditation Vipassana (23mn)

On fixe 7 points d'énergie. On commence par le haut de la tête, on note mentalement « inspiration », « expiration ». **On observe le ressenti** à l'inspir de l'air qui rentre par la fontanelle, et qui ressort à l'expir. On pratique cela 9 fois.

2^d point d'énergie: le centre du front. A l'inspir, l'air rentre par ce point, à l'expir l'air ressort du point. 3^{ième} point d'énergie: le bout du nez. On pratique de même 9 respirations.

4^{ième} point : le centre de la gorge. On pratique de même 9 respirations.

5^{ième} point : le centre coeur. On pratique de même 9 respirations.

Puis on porte l'énergie au 6^{ième} point : le coccyx. On pratique de même.

Enfin, on porte l'énergie au 7^{ième} point : le nombril. On pratique de même.

Une descente représente environ 7mn (1mn par point). On refait 2 autres fois ce bodyscan. Puis on reste sur le nombril en lâcher prise total pour finir.

Méditation Cankamma (14mn)

On pratique la marche méditative avec une notation par pas : « **pied gauche** », « **pied droite** ». Puis 2 notations par pas : « **lever, poser** », « lever, poser ». Enfin, on pourra pratiquer 3 notations par pas : « **lever, pousser, poser** ». La notation est simultanée à la sensation de dureté du sol ressenti à chaque fois que le pied se pose et s'enfonce dans le sol. C'est **l'élément Terre** qui est expérimenté, avec la caractéristique Anatta (ou Non-Soi) de l'élément Terre, ou de **l'élément Air** quand le pied se trouve en phase montante ou descendante.



Le calme mental sur les pensées (apprendre à gérer les souillures)

La pratique de la méditation du calme mental consiste ici à observer les pensées apparaître et disparaître. Les pensées apparaissent et sont l'écran naturel de l'esprit, et tout simplement nous ne les suivons pas. Nous ne les suivons pas, et nous n'essayons ni de les arrêter ni de les rejeter. En ne suivant pas les pensées, les pensées vont diminuer, et nous allons commencer à ressentir la clarté de la connaissance sous-jacente, la clarté, sans aucune pensée. Ceci est la clarté de la conscience pure, et dans la pratique de Samatha, on repose tout simplement dans cela.

Afin d'être en mesure de se reposer dans cette conscience libre de distraction, nous avons besoin d'appliquer **deux facultés, qui sont la pleine conscience (attention) et la vigilance**. La pleine conscience c'est tout simplement pas perdre de vue ou oublier l'intention de méditer sans distraction sur les pensées. **La Vigilance est de reconnaître ce qui se passe dans l'esprit**, par exemple, si vous vous êtes laissé ou non distraire. Donc la méditation dans le contexte de Samatha consiste à **ne pas suivre les pensées qui apparaissent** dans la sixième conscience, et à reposer dans la connaissance lumineuse et pure de la huitième conscience.

La technique est donc de reposer l'esprit dans Samatha (le calme mental) sans un support. La pratique se fait comme suit: la posture physique est l'assise avec le dos droit, les jambes croisées, mais la méthode mentale est de ne se fixer sur aucun objet de concentration. On n'utilise pas un objet visuel, tel un caillou ou se concentrer sur la respiration; mais au contraire on expérimente simplement l'incessante clarté ou pureté de la sixième conscience, qui apparaît comme l'écran de cette conscience sous la forme de la pensée.

Maintenant, parfois, l'écran de la sixième conscience prend la forme de pensées du **passé**, et alors on suit les suit pas. Parfois, il prendra la forme de pensées du **futur**, et alors on ne les suit pas non plus. Parfois, il prendra la forme de pensées des **préoccupations courantes**, à propos d'une chose ou d'une autre, et ainsi de suite. On ne suit pas cela non plus. On repose simplement dans **l'expérience directe de l'instant présent**. Quand on commence à pratiquer cette technique, on le fait sur des périodes très courtes, puis celles-ci viennent à s'allonger progressivement.

Pour ce faire, vous devez **appliquer l'attention et la vigilance**. Quand les pensées apparaissent, vous reconnaissez qu'une pensée est apparue, et il vous suffit de ne pas la suivre. Cela ne signifie pas que vous devez considérer la pensée comme un problème et essayer de la rejeter. Si vous ne suivez pas la pensée, elle va se dissoudre, et puis vous pouvez revenir à un état de calme. Si cela conduit à un état de calme lucide, c'est un bon Samatha.



Observer le Mental Réactif

L'observation est l'outil de travail essentiel du yogi méditant. Dans la méditation Theravada, on appelle cela l'Attention-Sati.

Être Attentif, c'est Observer, Contempler, Regarder, Traquer l'instant présent.
Être Vigilant, c'est être attentif à la qualité de l'Attention elle-même. c'est pratiquer une seconde attention qui est le « watching mind », **le regard intérieur sur l'esprit.** Être Attentif sur la route, c'est observer tout ce qui vient à l'horizon extérieur de la vision.. Être **vigilant** sur la route, c'est observer si l'esprit (intérieur) est en torpeur, agité ou calme..

Être attentif dans une relation, c'est écouter en se plaçant dans la grotte du cœur..
Être vigilant dans une relation, c'est observer les impuretés et souillures du mental réactif.. et ne pas réagir, ne pas les suivre, lâcher prise de cela et passer à l'écoute d'une autre sensation.

Le mental réactif est le producteur du Faux, par opposition au Vrai qui est juste Silence, Ecoute, Compassion.. Le mental réactif pose tout de suite le voile de l'illusion dès qu'il interrompt celui/celle qui parle.. Le mental réactif ne laisse pas la place ni à l'observation attentive, ni à la compréhension, ni plus tard à la sagesse de venir s'installer à la table du simple bonheur d'avoir compris et d'aimer.

Être attentif au job, c'est pratiquer au mieux ce qui doit être fait en étant concentré..
Être vigilant au job, c'est observer si le jobeur est distrait par le mental réactif sur des pensées du passé, du futur ou même des préoccupations courantes..

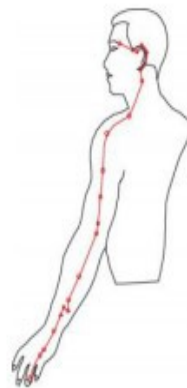
C'est pourquoi, la tâche du yogi devrait être celle de **Cultiver Muni** à tout moment de la journée, et non pas seulement en session de méditation formelle. Muni est le Noble Silence de SakyaMuni, le Bouddha. Quel meilleur exemple pour chaque yogi pour pratiquer le Silence. Le Silence est la porte de l'Attention : Sans Silence, point d'Attention, point de Vigilance, point de Compassion, point de Compréhension, point d'Amour, point de Sagesse. Vider l'esprit de ses pensées, c'est être centré dans la grotte du cœur, en Paix.

Exercice de Qi Gong

Ressentir le Qi, son énergie. Joignez les paumes de vos mains en position de prière, faites le vide dans votre esprit et fermez les yeux pendant 3 minutes afin de parvenir au calme intérieur. Vous pouvez fixer l'esprit sur les mains, inspirer et expirer dans cet espace, ressentir les sensations de cet espace.

Eloignez légèrement vos paumes, doigts naturellement fléchis, détendus. Ouvrez les yeux, regardez vos mains et concentrez-vous sur l'espace entre les paumes pendant 3 minutes. Vous devez ressentir une sensation magnétique, ou de chaleur, ou de picotements. C'est le Chi.

Soutenir le ciel. Cet exercice stimule toutes les activités physiologiques internes. Le Chi circule dans tout le corps. Levez les bras devant vous, puis au-dessus de la tête, les paumes vers l'extérieur, puis vers le ciel. Étirez la colonne vertébrale et les bras. En fin de montée, les talons se soulèvent aussi. Les bras redescendent ensuite de la même façon. Reprendre la position de départ, et recommencer 7 fois l'exercice.



1. Soutenir le ciel avec les mains régularise les 3 réchauffeurs. Ecarter le pied gauche du pied droit de la largeur des épaules. Ecarter les bras sur les côtés, paumes vers le sol, et les monter au-dessus de la tête. En même temps, monter sur la pointe des pieds. [**Inspiration**]
2. Revenir à la position de départ en redescendant sur les pieds et en ramenant les bras le long du corps. [**Expiration**] Concentration interne : les 3 foyers. Concentration externe : les 2 Lao Gong et la pulpe des doigts.
3. Régulariser le Sanjiao (triple réchauffeur) : le méridien du triple réchauffeur est lié aux trois régions (ou foyers) : au dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Les rôles respectifs de ces trois régions sont : la respiration, la digestion, l'élimination. Le Sanjiao va de l'annulaire à la tête et rejoint le méridien de la vésicule biliaire. Le fait d'étirer et de baisser les bras active et régularise le Qi dans le Sanjiao.

Effets: régularise les 3 foyers, libère les poumons et combat la fatigue; combat les douleurs du dos. Triple-réchauffeur ou Sanjiao : TR : Activité Maximale de 21 heures à 23 heures. Symptomatologie : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras de la nuque. 23 points : méridien de main (Yang) Commence derrière l'ongle de l'annulaire côté externe, remonte le long du bras face externe jusqu'à l'épaule, puis le long du sterno-cleïdo mastoïdien, fait le tour de l'oreille et s'arrête au coin du sourcil.