

CONSIGNES POUR LA MÉDITATION avec LAMA ZEUPA

La posture physique en sept points

1. Choisissez une position confortable, les jambes croisées ou assis.e sur une chaise.
2. Posez la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut et les pouces se touchant légèrement, juste sous le nombril.
Ou gardez les mains, les paumes tournées vers le bas, sur les genoux.
3. Ouvrez le thorax afin de vous détendre et de respirer facilement.
4. Gardez la tête droite avec le menton légèrement baissé vers la poitrine.
5. Gardez la colonne vertébrale droite.
6. Ouvrez légèrement les yeux au début et, lorsqu'ils se ferment spontanément, laissez faire.
7. Souriez doucement du fond du cœur et les 42 muscles de votre visage se détendront complètement : le sourire est l'expression physique d'un esprit libéré de ses tensions.

Il se peut que vous ressentiez des douleurs pendant cet exercice: c'est normal si on n'a pas l'habitude de ce genre de postures. Un entraînement régulier vous aidera à trouver une solution à cette douleur. Acceptez la situation du moment. Ne vous concentrez pas trop sur la douleur : acceptez-la et respirez calmement.

Les points essentiels pour l'esprit : pacifier

l'esprit *Chiné* (Tib.) / *Shamatha* (Sk.). **Chi** : calme, sans distractions **Né** : demeurer dans le calme. Ces instructions proviennent des instructions orales de grands maîtres de méditation comme Karmapa Wangchug Dorje.

1. Gardez l'esprit à l'abri des distractions : ne poursuivez pas le passé, n'anticipez pas le futur, installez-vous dans l'état cognitif mais non conceptuel de la conscience présente : "Si vous ne fabriquez rien dans l'esprit, il est clair. Si vous ne remuez pas l'eau, elle est transparente."
2. Stabilisez votre esprit : gardez-le concentré sur les narines, sans le laisser s'égarer ailleurs.
3. Concentrez-vous sur un objet : la respiration.
4. Si vous le souhaitez, comptez vos cycles de respiration (par exemple, jusqu'à 21, 84 ou 100) : l'inspiration, l'expiration et la rétention forment un cycle.
5. Maintenez votre esprit ouvert à tout ce qui vient, mais ne vous y accrochez pas, ne rejetez pas ; si de nombreuses pensées surgissent sans cesse, n'y voyez pas une perturbation. Cultivez la joie en pensant : « Que les pensées bougent autant qu'elles veulent ». En reconnaissant tous les mouvements et en les abandonnant dans leur absence de fondement sans laisser votre attention se relâcher, les pensées elles-mêmes deviennent un support à la concentration de l'esprit. Lorsque les pensées se libèrent dans leur absence de fondement, le calme mental naît.
6. Lorsque l'on commence à méditer, une séance ne dure que le temps d'une respiration, et ce n'est que progressivement qu'on peut la prolonger. Si dès le début

vous effectuez des séances trop longues, les objets de votre méditation risquent de se mélanger ; ils deviennent flous et vous risquez de vous décourager. Il est donc important que les débutant.e.s se limitent à des séances courtes et fréquentes, sans jamais perdre l'intérêt pour la méditation, en s'efforçant de faire naître un esprit joyeux dans un doux équilibre.

L'entraînement à la compassion

1. Commencez par la compassion pour vous-même. Cela n'a rien à voir avec de l'apitoiement sur soi ou de l'égoïsme : vous devez commencer par reconnaître votre propre potentiel. La compassion pour vous-même signifie également que vous prenez soin de votre corps et adoptez un mode de vie sain.
2. Alors seulement, vous pourrez étendre votre compassion aux autres : d'abord à votre famille, puis à vos amis. Ensuite seulement, vous pourrez étendre votre compassion aux autres aussi loin que vous le pourrez.

Enfin, l'équanimité

1. Sans avidité ni aversion, maintenez votre esprit dans l'équilibre.
2. Pendant la méditation, il se peut que vous fassiez l'expérience du plaisir ou de la douleur.
3. Si vous faites l'expérience de la douleur ou du plaisir – dans le corps ou l'esprit –, la solution est de trouver le juste équilibre, sans avidité ni aversion.

