

Méditations de Base

Préliminaires et Dédicaces

Afin de tirer le meilleur parti de n'importe quelle méditation, il est fortement conseillé de développer une bonne motivation en premier lieu et de dédier l'énergie positive engendrée à la fin. Pour cela, les prières traditionnelles suivantes peuvent être pratiquées, mais vous pouvez utiliser n'importe quelles pensées, du moment qu'elles sont positives (tournées principalement vers le bien d'autrui).

Prendre refuge

Je prends refuge en le Bouddha
Je prends refuge en le Dharma
Je prends refuge en la Sangha
(3x)

Ou en Sanskrit

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya
(3x)

Développer l'esprit d'éveil

Par la vertu de la pratique du Don et des autres perfections,
Puissé-je devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres
(3x)

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres être heureux, et connaître les causes du bonheur.
Puissent ils être libres de toute souffrance et des causes de la souffrance.
Puissent ils jouir d'un bonheur sans souffrance.
Puissent ils demeurer dans l'équanimité, libres de tout attachement, d'agressivité et d'aversion.

(3x)

La prière à sept branches

Avec respect, je me prosterne du corps, de la parole et de l'esprit,
Devant les Bouddhas et Bodhisattvas des trois temps,
Je présente des offrandes sans limite, réelles ou imaginées,
Je confesse toutes mes actions négatives commises depuis la nuit des temps sans commencement,
Je me réjouis de toutes les actions vertueuses des Aryas et des êtres ordinaires,
Je les implore de demeurer à jamais en ce monde afin de venir en aide à tous les êtres et de tourner la Roue du
Dharma.
Je fais la dédicace de tous mes mérites et ceux des autres pour l'accomplissement du grand éveil.

Dédicace

Par cette vertu,
Puissé-je rapidement atteindre l'état de Bouddha,
Et mener tous les êtres à la Bouddhité.
Puisse le précieux esprit d'éveil, pas encore né,
Naître et croître,
Et une fois né, puisse-t-il ne jamais décliner et grandir à jamais.

Contempler sa respiration

Les préliminaires effectués, concentrez votre esprit sur le bout de votre nez, et sentez la respiration aller et venir.

Il est possible, afin d'aider la concentration, de compter 1 à chaque expiration et inspiration, de 1 à 10. A 10, recommencez le comptage. Toute l'attention est tournée vers la sensation au nez et le comptage, rien de plus, rien de moins.

Parfois, vérifiez si vous êtes toujours concentré et si tel n'est pas le cas, il ne sert à rien de s'énerver ou de se décourager. Il faut reprendre le comptage.

Juste avant la fin de la séance, relâchez la concentration sur le comptage et le bout du nez, et restez simplement attentif à ce que vous ressentez pendant une minute ou plus. Dédiez ensuite l'énergie positive de cette séance au but désiré en utilisant la prière de dédicace proposée plus haut.



Beurre sur notre tête

Imaginer sur la couronne de notre tête une lampe à beurre de couleur dorée :

- Il fond lentement, et en tout endroit de notre corps, tout stress et tension du corps disparaît.
- Très lentement, il fond sur notre front, tous nos muscles se relaxent...
- Il s'écoule sur nos yeux et nos joues..., notre visage entier se relaxe.
- Derrière notre tête.... Notre cou, nos épaules, ressentir la tension et la laisser se dissiper...
- Bras et mains.... La poitrine le ventre....
- Le long de la colonne vertébrale, le dos entier se relaxe..... nos jambes et nos pieds...
- Le corps entier est couvert du beurre doré et on irradie de bonne santé.
- Revenir encore sur tout le corps et souffler tout le stress qui reste.



Relaxation par étirement

Une méthode très efficace pour détendre le corps en étirant les muscles, en maintenant la tension pendant 5 à 10 secondes, et ensuite en la relâchant.

- S'asseoir ou s'allonger d'une façon décontractée.
 - Établir une expression tendue sur le visage, en distendant autant de muscles que possible. Prendre une grande inspiration et la maintenir avec force....
 - Ensuite doucement, relâcher la respiration et la tension de tous les muscles du visage, en imaginant qu'on expire tout notre stress.
 - Inspirer encore profondément et tendre tout le cou et les muscles des épaules.... relâcher ensuite
 - Inspirer, fermer les poings et tendre les bras....relâcher
 - Inspirer, tendre les fesses, les jambes et les pieds....relâcher
 - Si l'on ressent encore de la tension à certains endroits, rester simplement détendu, ne pas maintenir la respiration maintenant, mais relâcher toute tension en expirant.
 - Se réjouir de son corps détendu.
-

Éliminer le passé et le futur

Reposer les mains, les paumes sur les jambes et contempler sa respiration :

- Quand l'esprit laisse vagabonder des pensées du passé, doucement taper sa jambe gauche
- Quand l'esprit laisse vagabonder des pensées du futur, doucement taper sa jambe droite
- Chaque fois qu'une pensée s'élève, remarquer mentalement "mémoire" ou "imagination", ensuite retourner à sa respiration.



Contempler ses sens

Focaliser son attention sur la respiration et les expériences sensorielles :

- Chaque fois que l'on remarque quelque chose, se dire mentalement : "sensation", "audition", "goût", "odeur", "toucher".
 - Constater les sens, mais ne pas commencer à parler avec soi-même, seulement constater l'expérience et revenir ensuite à la respiration.
-

Contempler les émotions

Focaliser son attention sur la respiration et les expériences sensorielles, et de plus, constater ses expériences émotionnelles.

- Chaque fois qu'un sentiment particulier s'élève, le constater mentalement, comme "aimer", "aversion", "colère", "tristesse", "peur", "ressentiment", "anxiété", "culpabilité", etc... et le laisser partir.
- Ne pas se laisser entraîné dans les émotions, les constater et revenir ensuite à l'attention sur la respiration.



Souffler et éclairer intérieurement

- En expirant, imaginer que tous nos karmas négatifs, nos erreurs, nos incompréhensions et nos émotions quittent notre corps avec la respiration. Visualiser cette énergie comme étant une fumée noire, qui s'échappe vers l'extérieur et disparaît dans l'espace.
 - En inspirant, imaginer que toute l'énergie positive de l'univers pénètre notre corps avec la respiration. Visualiser l'énergie positive en tant qu'une pure lumière blanche qui entre par tous les pores de notre corps, elle traverse tous les atomes et toutes les cellules. Se réjouir de cette lumière.
 - Si l'on se sent confortable, utiliser chaque respiration pour inspirer la lumière blanche et expirer la fumée noire et les problèmes.
 - Si l'on est distrait par des pensées, simplement les observer sans se laisser entraîner, les transformer en fumée noire et les expirer vers l'extérieur.
-

Corps de lumière

- Visualiser au dessus de sa tête une boule blanche de lumière, d'une certaine façon aussi petite que notre tête. Elle n'a pas une forme réelle et elle est pure énergie blanche. Ne pas se concentrer sur les détails, mais juste essayer de penser qu'elle est bien là.
- Imaginer que cette lumière renferme tout l'amour pur de l'univers, l'accomplissement du plus haut potentiel des êtres vivants.
- Visualiser la boule devenir petite, environ de la taille de notre pouce, et elle pénètre la couronne de notre tête, et descend au niveau du cœur.
- Ensuite, la lumière se répand et illumine notre corps en entier. Tous les composants de notre corps se dissolvent en lumière. Ce qui reste, est un corps de lumière sans forme.
- Se concentrer sur la sensation procurée par ce corps de lumière, tous les problèmes et les négativités ont disparu, seuls la paix et le bonheur demeurent.
- Quand des pensées vagabondes s'élèvent, les dissoudre simplement en lumière.

Respiration en 9 tours

Ceci est une pratique de purification pré-tantrique dans laquelle on visualise les principaux canaux d'énergie dans le corps. Elle est utilisée au début d'une session de méditation (après la prière de refuge...) pour calmer et éclairer l'esprit en seulement une minute ou environ. Rendez votre respiration quelque peu plus longue et plus profonde, mais n'exagérez pas, si possible on ne devrait pas entendre la respiration. Si vous êtes enrhumé et une ou les deux narines sont obstruées, imaginez simplement la respiration à travers les narines.

Visualisez le corps comme étant complètement vide et transparent, alors à l'intérieur apparaît le canal central. Le canal central débute entre les sourcils, continue derrière juste sous crâne, et de la couronne de la tête il va tout droit jusqu'au niveau de quatre doigts sous le nombril, il reste un peu devant la colonne vertébrale. Il est comme un tube bleu transparent, environ de l'épaisseur d'une paille de boisson.

A la gauche et à la droite se trouvent deux canaux, transparents et de l'épaisseur de seulement une paille de boisson. Le canal droit est rouge, le gauche est blanc.

Les trois canaux sont flexibles et juste au dessous du nombril ils se connectent entre eux.

Pendant **le premier tour** de respiration, **INHALEZ** à travers la **NARINE** gauche, gardant la narine droite fermée avec un doigt. Nous imaginons l'air entrant de la narine gauche dans le canal gauche, montant jusqu'à la couronne et redescendant droit sous le nombril. Ici, le canal gauche est connecté au canal droit, et nous **EXPIRONS** à travers le **CANAL DROIT** en fermant la narine gauche avec le même doigt. Imaginez que vous respirez une pure lumière blanche, et quand vous expirez, imaginez que tout **DÉSIR ET ATTACHEMENT** qui pollue le canal gauche

se rassemble au nombril et quitte par le canal droit comme de la fumée noire. La fumée noire disparaît au-delà de l'univers. Répétez cela trois fois.

Alors, **le tour suivant** nous INHALONS une lumière blanche par le canal DROIT et toute COLÈRE ET HAINE qui pollue le canal droit se rassemble au dessous du nombril et est EXPIRÉE par le canal gauche sous forme de fumée noire. Faites encore cela trois fois.

Le troisième tour, nous INHALONS de la lumière blanche par le canal GAUCHE ET DROIT ensemble et les imaginons tous les deux connectés au canal central sous le nombril. Ce CANAL CENTRAL est pollué par L'IGNORANCE ET LA CONFUSION qui est expirée sous forme de fumée noire. Imaginez que vous EXPIREZ par le POINT ENTRE LES SOURCILS.

Normalement, ne faites pas cela plus de 2 ou 3 tours.



La Nature de l'Esprit - (Un peu délicat)

Qu'est-ce que c'est ?

- Regardez l'esprit, non le contenu; qu'est-ce qui pense, ressent, expérimente ?
- L'esprit a-t-il une forme, une couleur, où se trouve-t-il ?
- D'où viennent les pensées, où sont elles, où vont-elles ?
- Où va-t-il d'ici ? S'arrête-t-il à la mort ?

Continuité de l'esprit

- Les mémoires d'il y a un an, ce matin, partie du même courant de l'esprit ?
- Les mémoires des rêves de la nuit dernière ou d'hier, même courant d'esprit ?
- Retournez en arrière, des jours, des mois, des années, aussi loin que possible, la naissance ? Ouvrez votre esprit.
- Revenez ici et maintenant ; expérimentez le courant de la vigilance.
- Où va-t-il à partir d'ici ?
- S'arrête-t-il à la mort ?

Espace entre deux pensées

- Essayez de vous relâcher et de sembler regarder un programme à la télévision dont vous n'êtes pas intéressé(e), vous êtes seulement intéressé(e) par la façon dont elle est faite.
- Regardez votre courant de pensées sans aucun intérêt pour le contenu.
- Maintenant essayez de trouver les moments où une pensée finit et la suivante démarre.
- Essayez de vous focaliser sur l'espace entre des pensées.
- Quand vous arriverez à faire cela, tenez cette expérience aussi longtemps que possible.

Méditations analytiques sur les émotions et perturbations

Préliminaires et Dédicaces

Afin de tirer le meilleur parti de n'importe quelle méditation, il est fortement conseillé de développer une bonne motivation en premier lieu et de dédier l'énergie positive engendrée à la fin. Pour cela, les prières traditionnelles suivantes peuvent être pratiquées, mais vous pouvez utiliser n'importe quelles pensées, du moment qu'elles sont positives (tournées principalement vers le bien d'autrui).

Prendre refuge

Je prends refuge en le Bouddha
Je prends refuge en le Dharma
Je prends refuge en la Sangha
(3x)

Ou en Sanskrit

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya
(3x)

Développer l'esprit d'éveil

Par la vertu de la pratique du Don et des autres perfections,
Puissé-je devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres
(3x)

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres être heureux, et connaître les causes du bonheur.

Puissent ils être libres de toute souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent ils jouir d'un bonheur sans souffrance.

Puissent ils demeurer dans l'équanimité, libres de tout attachement, d'agressivité et d'aversion.

(3x)

La prière à sept branches

Avec respect, je me prosterne du corps, de la parole et de l'esprit,

Devant les Bouddhas et Bodhisattvas des trois temps,

Je présente des offrandes sans limite, réelles ou imaginées,

Je confesse toutes mes actions négatives commises depuis la nuit des temps sans commencement,

Je me réjouis de toutes les actions vertueuses des Aryas et des êtres ordinaires,

Je les implore de demeurer à jamais en ce monde afin de venir en aide à tous les êtres et de tourner la Roue du
Dharma.

Je fais la dédicace de tous mes mérites et ceux des autres pour l'accomplissement du grand éveil.

Dédicace

Par cette vertu,

Puissé-je rapidement atteindre l'état de Bouddha,

Et mener tous les êtres à la Bouddhité.

Puisse le précieux esprit d'éveil, pas encore né,

Naître et croître,

Et une fois né, puisse-t-il ne jamais décliner et grandir à jamais.

La colère

Méditation sur la respiration

Se concentrer sur le bout du nez, ressentir le souffle entrer et sortir. A chaque expiration, compter 1, et compter de 1 à 10. Une fois arrive à 10, recommencer simplement à 1. Concentrer l'attention uniquement sur le bout du nez et le comptage. (Pendant 5 minutes)

Relâcher le comptage et la concentration sur le bout du nez.

Méditation Analytique

Se souvenir de prendre un temps suffisant pour chaque étape ci-dessous afin de rester calme et concentré(e).

- Se rappeler d'une situation dans laquelle vous étiez en colère contre quelqu'un. (Ne prenez pas la situation la plus traumatisante de votre vie ou un problème politique compliqué pour commencer, plutôt une simple querelle avec quelqu'un pour apprendre le procédé.)
- Comment est la situation d'être en colère ; plaisante ou déplaisante ?
- Comment l'autre se sent-il ; agréable ou désagréable ?
- La situation aurait-elle changé si j'avais été plus calme et patient(e) ?
- La situation était-elle complètement hors de ma responsabilité ?
- Quelle était la raison du comportement des autres ? Est-il causé par l'attachement, la colère, l'ignorance, la frustration ?
- Qu'est-ce qui m'a exactement mis en colère ; une erreur stupide, un comportement égoïste ou obstiné ?
- N'ai-je jamais commis une telle erreur ? Est-ce que je traite toujours les gens parfaitement ?
- Puis attendre des autres d'être parfaits à chaque instant, quand moi-même je ne maîtrise pas cela ?
- Essayer d'être en colère contre la vraie raison : l'attachement, l'égoïsme, le sans gêne, etc.
- Essayer d'être en colère contre notre propre égoïsme, colère, attachement, etc.
- Puis-je pardonner l'autre pour son imperfection humaine ?

Prendre quelques minutes pour revoir la session de méditation jusqu'à présent, et essayer d'établir une seule ligne de conclusion.

Ensuite, se concentrer fortement sur la conclusion sans y penser, se focaliser simplement sur les sensations.

L'attachement : se concentrer sur l'impermanence

Remarquer que chaque fois que l'on a un fort sentiment du changement des choses de la nature ; il faut le maintenir aussi longtemps que possible, puis :

- Penser au paysage alentour ; aux arbres, aux oiseaux, aux nuages ; tous sont faits d'atomes en mouvement perpétuel ; essayer d'imaginer cela et de se concentrer sur le sentiment.
 - Penser à la place actuelle et tout ce qu'elle contient ; est-ce que tout est permanent ?
 - Penser à ce corps ; est-ce le même que celui d'hier, du mois dernier ou celui d'il y a 15 ans ?
 - Penser à l'esprit ; est-il stable ou changeant à tout instant ? Se concentrer sur cette expérience.
 - Est-il réaliste de valoriser les choses excessivement si elles ne durent pas pour toujours ?
 - Est-il réaliste de croire que nos ami(e)s ne changeront pas ?
 - Qu'est-ce qui va durer le plus longtemps : mes biens et ami(e)s ou moi-même ?
 - Se demander : vais-je vivre pour toujours ?
 - Maintenir cette question aussi longtemps que possible
-

L'attachement à une personne

- Visualiser à l'esprit une personne à laquelle on est très attaché, que l'on aime ou un(e) ami(e)
- Quel sentiment peut-on avoir en pensant à lui ou à elle ?
- Est-ce un sentiment de liberté ou d'esclavage de penser à cette personne ?
- Est-ce que cette personne est aussi parfaite que l'on souhaite qu'elle soit ?
- Suis-je certain que cette personne restera pour toujours dans le cercle de mes proches ? Suis-je véritablement une personne parfaite ?
- Suis-je attaché à ce corps humain ou à un fantôme du parfait ami ?
- Cette personne est-elle ordinaire comme moi, avec quelques qualités et quelques défauts ?
- De quelle façon cette personne est si différente des autres, avec quelques qualités et quelques défauts ?
- Est-ce que je n'exagère pas trop les qualités des personnes ; est- il / elle toujours joli(e), chaleureux (se), amical(e) ?
- L'exagération ne mène-t-elle pas toujours à la tristesse et déception ?
- Quelle est l'essence de cette personne que l'on aime ? Est-ce l'esprit que je ne pourrais jamais comprendre pleinement, ou le corps, la peau, le sang, la chair et les os ensemble ?



La Jalousie

- Penser à une situation qui me rend jaloux
- A quoi la jalousie ressemble-t-elle ?
- Y a-t-il des pensées qui se répètent elles-mêmes dans mon esprit ?
- Quel est l'objet que je désire vraiment avoir, et que les autres n'ont pas le droit d'avoir ?
- Pourquoi aurais-je plus de droit sur cet objet que les autres ?
- Ma jalousie est-elle d'une aide pour l'obtenir ?
- Cet objet est-il si important dans ma vie ?
- Serais-je vraiment content quand je l'aurai et vais-je le rester tout le temps ?
- Pourquoi est-ce si difficile de se sentir heureux de voir une autre personne l'avoir ?
- Quand je me réjouis de la bonne fortune d'autrui, nous deux serons heureux.
- Essayer de vraiment donner l'objet à l'autre, et se sentir heureux de notre générosité.



La Fierté

- Que puis-je faire seul, sans aides du passé ou du présent d'autrui ?
- Qu'est-ce que j'ai appris par moi-même qui ne dépend de personnes d'autres : la lecture, se réjouir de la musique ou de film, conduire une voiture, tout au-delà de ce que un animal peut faire ?
- Pourrais-je manger, porter des vêtements, dormir sous un toit, partir en vacances sans l'aide de personnes ?
- D'où vient mon corps ?
- Qui a payé pour mon éducation, et qui m'a enseigné les choses que je connais ?
- Est-ce que être fier est différent de l'attachement, seulement cette fois en exagérant mes propres qualités ?
- Est-ce que je connais quelqu'un qui est vraiment aussi fier que je le suis ?
- Ma fierté peut-être n'est-elle pas causée par un manque de confiance ou d'estime propre ? En essayant d'être plus que ce que je suis véritablement ?
- Quel est le plus difficile : être un fou et penser à moi-même plutôt qu'aux autres ou être sage et humble ?



La Peur

- Se souvenir d'une situation dans laquelle nous avons eu vraiment peur.
- Comment se sent-on quand on est effrayé ? Comment le corps et l'esprit réagissent ?
- N'y a-t-il pas des pensées qui se répètent par elles même dans l'esprit ?
- La situation était-elle vraiment dangereuse ?
- Ai-je exagéré la danger de la situation ?
- A-t-elle pris fin de la façon dont je craignais ?
- Cela a-t-il servi d'être aussi apeuré? Ou ai-je simplement amplifié le problème ?
- Etais-je effrayé de perdre mes biens ou de mourir ?
- Puis-je éviter la perte de mes biens ou de mon corps au moment de mourir ?
- Est-ce que j'accepte le pire des situations ou je projette des négativités en général ?
- Est-ce que des attentes négatives maintiennent ma tension ou ma rigidité – Cela sert-il ?
- Est-ce qu'hésite à écouter mon cœur et la logique au lieu de ces projections négatives ?
- Puis-je vraiment jouir du moment où je me focalise seulement sur les choses qui pourraient aller mal ?
- Suis-je capable d'oser vivre ici et maintenant et me réjouir de ce qui arrive ?



Le Doute

- A quoi peut ressembler le doute ?
 - Est-ce plaisant ou déplaisant ?
 - N'y a-t-il pas des pensées qui se répètent elles même dans mon esprit ?
 - Ne suis-je pas apeuré de la plus négative déconvenue ?
 - Est-il réaliste de s'attendre simplement au pire ?
 - Est-ce que j'ose juste faire une chose et espérer le mieux ?
 - Ne pas faire de choix et comme choisir de remettre à plus tard une décision, est-ce vraiment utile ?
 - Est-ce que j'ose juste faire confiance à mes propres décisions ?
 - Est-ce que je me fais confiance et j'ose suivre mon cœur et la logique ?
 - Puis-je accepter de faire une faute au lieu de ne jamais décider ?
-

La Dépression

- Imaginer l'état d'esprit dans la dépression – tout est noir, sans espoir, froid – essayer de vraiment sentir cela dans le cœur.
- De quoi suis-je si soucieux ?- Y a-t-il des pensées qui se répètent d'elles-mêmes dans mon esprit ?
- Suis-je seul préoccupé par moi-même, mes propres problèmes et douleurs ?
- Suis réaliste au sujet de ma situation ?
- Suis-je vraiment sans aide, sans espoir, affamé, complètement isolé, pauvre et froid ?
- Combien de personnes dans le monde sont vraiment sans aide, sans espoir, affamées, complètement isolées, pauvres et dans le froid ?
- Essayer de ressentir de la compassion pour leur souffrance.
- Imaginer une petite lumière dans notre cœur qui brille de plus en plus fortement.
- Ouvrir le cœur et laisser la lumière briller vers les autres personnes qui ont réellement besoin d'amour et d'affection.
- Imaginer que leur souffrance diminue sous l'effet de cette lumière.
- Ensuite, réaliser que l'on peut utiliser cette lumière pour nous-même, et irradier de l'amour et de l'affection vers soi-même.
- Remplir tout le corps avec cette lumière et simplement, s'en réjouir.



Le Manque de confiance en soi

- Qui suis-je réellement ? Quelles sont toutes mes qualités négatives ?
- Est-ce que cela signifie que je suis la pire personne dans ce monde ?
- Combien de personnes je connais dans ce monde sans qualités négatives ?
- Puis-je espérer être parfait, sans défauts ?
- Quelles sont mes qualités positives ?
- Ne puis-je pas au moins aider les gens, me soucier d'eux, générer de la Compassion ?
- Tout le monde n'a-t-il pas des qualités bonnes et mauvaises ?
- Ai-je alors à détester tout le monde ?
- Pourquoi ai-je à juger si durement moi-même comme être humain, avec des qualités bonnes et mauvaises ?
- Puis-je me pardonner pour toutes mes qualités négatives ?
- Est-ce que je crois en la possibilité de m'améliorer, ou suis-je vraiment un cas sans espoir ?
- Je possède ma propre sagesse intérieure et je sais ce qui est bon ou mauvais. C'est pourquoi, je peux prendre mes propres décisions et prendre en main mes propres problèmes.
- Même si mes problèmes deviennent trop envahissants, je peux toujours demander conseils à autrui.
- Ayant la confiance en moi, je ne me sens pas meilleur que d'autres, mais je sais que je peux faire quelque chose par moi-même, et avoir le courage de suivre ma propre sagesse intérieure.

Une prière spéciale de dédicace pour contrer le manque de confiance en soi.

*Puissé-je être équanime, libre de l'attachement, de la colère et de préjugé.
Puissent tous les êtres être équanimés, libres de l'attachement, de la colère et du préjugé.*

Puissé-je être capable d'aider tous les êtres à devenir libre de l'attachement, de la colère et du préjugé.

Je vais aider tous les êtres à devenir libres de l'attachement, de la colère et du préjugé.

Puissé-je être heureux et avoir les causes d'un futur bonheur.

Puissent tous les êtres être heureux et avoir les causes d'un futur bonheur.

Puissé-je être capable d'aider tous les êtres à devenir heureux et avoir les causes d'un futur bonheur.

Je vais aider tous les êtres à devenir heureux et avoir les causes d'un futur bonheur.

Puissé-je être libre de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent tous les êtres être libre de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissé-je être capable d'aider tous les êtres à être libre de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissé-je ne jamais être séparé du bonheur ultime, libre de toute souffrance.

Puissent tous les êtres ne jamais être séparé du bonheur ultime, libre de toute souffrance.

Puissé-je être capable d'aider tous les êtres à ne jamais être séparé du bonheur ultime, libre de toute souffrance.

Je veux aider tous les êtres à ne jamais être séparé du bonheur ultime, libre de toute souffrance.



Le dévoilement de la nature du Bouddha

- Est-il possible de développer soi même, changer et se transformer en une personne à admirer ?
- Y a-t-il un potentiel en moi pour la sagesse et la compassion ?
- Est-ce que je veux utiliser ce potentiel ?

“ Puissé-je être libre de la colère, libre de l’attachement, libre de la confusion, libre de la fierté.
Puissé-je être libre des problèmes qui s’élèvent de telles distorsions de mon esprit.
Puissé-je reconnaître et cultiver mon potentiel d’amour bienveillant, de compassion, de sagesse, de patience et toutes les autres bonnes vertus.
Puissent ces bonnes qualités croître pour mon bien et celui des autres.
Puissent mes craintes, mes inquiétudes et mes tristesses s’effondrer.
Puissé-je trouver la joie de l’amour et la paix en mon cœur.”

- Ressentir cette joie et cette paix maintenant.

“Puissent tous les êtres, spécialement mes ennemis, découvrir et développer le potentiel de l’amour bonté, de la compassion et la patience et ainsi de suite.
Puissent tous les êtres, spécialement mes ennemis être libres des problèmes causés par la confusion.
Puissent tous les êtres, spécialement mes ennemis trouver l’amour et la paix en leurs cœurs.”

- Imaginer qu’ils expérimentent l’amour et la compassion maintenant.
- Imaginer une goutte de lumière blanche au niveau de notre cœur ; elle représente notre nature pure
- Cette lumière de pureté et d’amour remplit notre corps entier.
- Ensuite ouvrir le cœur et laisser la lumière émerger dans toutes les directions ; diffusant de l’amour et la pureté à tous les êtres.
- Imaginer tous les êtres qui sont touchés par elle, purifiés de la souffrance et expérimenter l’amour et la paix.

Amour et Pardon pour nous-même et les autres

Avant d'être capable de réellement aimer les autres, nous avons besoin de nous accepter nous même comme nous sommes.

- J'ai des mauvaises habitudes et des fautes, mais suis-je vraiment à ce point mauvais ?
- Beaucoup de choses que je fais, ne mènent pas à des résultats parfaits, mais au moins j'essaye de faire de mon mieux.
- Maintenant simplement placer un sourire sur votre visage, un réel sourire, pas seulement une visualisation !
- Ensuite focaliser l'attention au cœur, et sentir comment une sensation chaleureuse, aimante se développe.
- Nous méritons tous de recevoir de l'amour
- Laisser cette sensation chaude et chaleureuse doucement remplir le corps, et réjouir !
- Une fois près, se dire :
- " Puissé-je être guéri des problèmes, insatisfactions et de la douleur.
- Puissé-je être capable de me pardonner et trouver la paix
- Puissé-je être capable de vivre de mon cœur
- Puissé-je être heureux (se), avec seulement des bonnes pensées et expériences.
- Respire dans l'amour et le pardon à chaque respiration, et sentir le pouvoir de guérison de donner à vous-même de l'espace pour l'amour.
- Garder cette sensation et le sourire sur votre visage aussi longtemps que possible
- Ensuite laisser cet amour s'écouler à l'extérieur vers d'autres personnes ; celles autour, les amis, la rue , la ville, le pays, le monde.
- Se souvenir des gens que l'on aime pas vraiment ; ils veulent aussi tous être heureux.
- Sont-ils seulement si ennuyeux parce qu'ils ont besoin de se sentir aimés, tout comme soi ?

- Essayer d'avoir le courage de respirer à travers les habitudes ordinaires en les couvrant cette fois-ci d'amour à la place de l'haine.
- Une fois près, en offrant les pensées suivantes vers les autres :
 - Puissiez-vous être guéris des problèmes et de la douleur
 - Puissiez-vous vous pardonner tous et trouver la paix
 - Puissiez-vous être capable de vivre de votre cœur
 - Puissiez-vous tous être heureux et donner le pardon aux autres
 - Continuer à irradier avec chaleur de l'amour bienveillant vers tout le monde
 - Ne pas être effrayé de voir son amour s'épuiser ; l'amour véritable est une source d'énergie sans fin !
- Seulement vos propres sentiments de haine, de frustration, d'impatience et d'égoïsme limitent le cours de l'amour des autres.

Méditations analytiques sur les émotions positives

Préliminaires et Dédicaces

Afin de tirer le meilleur parti de n'importe quelle méditation, il est fortement conseillé de développer une bonne motivation en premier lieu et de dédier l'énergie positive engendrée à la fin. Pour cela, les prières traditionnelles suivantes peuvent être pratiquées, mais vous pouvez utiliser n'importe quelles pensées, du moment qu'elles sont positives (tournées principalement vers le bien d'autrui).

Prendre refuge

Je prends refuge en le Bouddha
Je prends refuge en le Dharma
Je prends refuge en la Sangha
(3x)

Ou en Sanskrit

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya
(3x)

Développer l'esprit d'éveil

Par la vertu de la pratique du Don et des autres perfections,
Puissé-je devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres
(3x)

Les quatre incommensurables

Puissent tous les êtres être heureux, et connaître les causes du bonheur.
Puissent ils être libres de toute souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent ils jouir d'un bonheur sans souffrance.

Puissent ils demeurer dans l'équanimité, libres de tout attachement, d'agressivité et d'aversion.

(3x)

La prière à sept branches

Avec respect, je me prosterne du corps, de la parole et de l'esprit,
Devant les Bouddhas et Bodhisattvas des trois temps,

Je présente des offrandes sans limite, réelles ou imaginées,

Je confesse toutes mes actions négatives commises depuis la nuit des temps sans commencement,

Je me réjouis de toutes les actions vertueuses des Aryas et des êtres ordinaires,

Je les implore de demeurer à jamais en ce monde afin de venir en aide à tous les êtres et de tourner la Roue du
Dharma.

Je fais la dédicace de tous mes mérites et ceux des autres pour l'accomplissement du grand éveil.

Dédicace

Par cette vertu,

Puissé-je rapidement atteindre l'état de Bouddha,
Et mener tous les êtres à la Bouddhité.

Puisse le précieux esprit d'éveil, pas encore né,
Naître et croître,

Et une fois né, puisse-t-il ne jamais décliner et grandir à jamais.

Équanimité : Ami, Ennemi, Étranger

Visualiser en face de soi, trois personnes : à gauche un bon ami, au centre un étranger, à droite un ennemi ou une personne que l'on ne peut supporter :

- Se concentrer sur l'ami en face et examiner ses sentiments à son égard.
- Ensuite se concentrer sur l'étranger et examiner ses sentiments à son égard.
- Enfin, se concentrer sur l'ennemi et examiner ses sentiments à son égard.
- Revenir vers l'étranger et réaliser que cette personne peut facilement devenir notre ami ou ennemi dans le futur.
- Puis, fixer l'ami et réaliser que cette personne peut facilement devenir notre ennemi dans le futur en nous trompant ou nous blessant.
- Ensuite, fixer l'ennemi et réaliser que cette personne peut facilement devenir notre ami dans le futur en nous aidant.
- Encore, fixer l'ami et essayer fortement de sentir de l'amour et de la reconnaissance.
- De là, essayer de maintenir ce sentiment en regardant l'ennemi ; est-ce réellement impossible de sentir de l'amour et de la compassion pour cette personne ?
- Essayer de réaliser que tous les trois, ami, étranger et ennemi sont complètement égaux dans la quête du bonheur et en essayant d'éviter la souffrance.



Compassion

- Est-ce que je veux souffrir ? Examiner ses sentiments quand on pense à la souffrance.
- Les autres veulent-ils souffrir ?
- Est-ce que souhaite à une autre personne de souffrir ?
- Qu'y a-t-il de si spécial en moi, qui fait que je me protège et non les autres ?
- Suis-je capable de pardonner mes ennemis comme étant des êtres imparfaits, juste comme moi ?
- La Compassion est le souhait que les autres ne souffrent pas.
- Est-ce que je souhaite réellement à mes ennemis de souffrir ?
- Ai-je le courage d'aider les autres dans le besoin ?
- ai-je le courage d'apaiser les souffrances de mes ennemis ?

“ Puissé-je être un pont et un navire pour ceux qui veulent traverser l'eau.
Puissé-je être une île pour ceux qui coulent, et une lampe pour ceux qui souhaitent la lumière,
Puissé-je être un lit pour tous ceux qui veulent se reposer, et une main pour ceux qui ont besoin d'aide.”



Abandonner pas à pas

- Permettez aux souvenirs, images et émotions de survenir dans votre esprit, dont vous ne vous êtes jamais pardonné.
- Puis-je admettre que je suis juste un être humain ordinaire avec des bonnes et mauvaises qualités ?
- N'ai-je pas souffert assez de ces actions ?
- J'ai appris et grandi, et je suis prêt(e) à ouvrir mon cœur pour moi-même.
- “ Je pardonne moi-même pour tout ce que j'ai fait, avec intention ou non.
Puisé-je être heureux (se), libre de confusion, me comprendre et comprendre le monde.
Puissé-je aider les autres à être heureux, libre de confusion et de compréhension.”
- Maintenant, imaginer devant soi une personne que l'on aime et que l'on veut pardonner.
- Puisé-je accepter cette personne comme étant un être humain ayant des bonnes et mauvaises qualités ?
- Une fois prêt(e), se dire :
“ De mon cœur, je te pardonne pour tout ce que tu as fait, d'intentionnel ou non.
Puisses-tu être heureux (se), libre de confusion et te comprendre toi-même et le monde.
S'il te plaît, pardonne moi pour tout ce que je t'ai fait, d'intentionnel ou non.
Puissions-nous ouvrir nos cœurs et esprits pour nous rencontrer en amour et compréhension.”
- Essayer de sentir la chaleur de la guérison entre vous
- Maintenant imaginer devant soi quelqu'un qu'on a blessé
- Puisé-je accepter l'autre comme un être humain ordinaire avec des bonnes et mauvaises qualités ?
- Une fois, prêt(e), se dire :
“ De mon cœur, je te pardonne pour tout ce que tu as fait, d'intentionnel ou non.

Puisses-tu être heureux (se), libre de confusion et te comprendre toi-même et le monde.

S'il te plaît, pardonne moi pour tout ce que je t'ai fait, d'intentionnel ou non.

Puissions-nous ouvrir nos cœurs et esprits pour nous rencontrer en amour et compréhension.”

- Essayer de sentir la chaleur de la guérison entre vous

- Maintenant imaginer devant soi quelqu'un envers qui on éprouve des sentiments très négatifs

- Une fois, prêt(e), se dire :

“ De mon cœur, je te pardonne pour tout ce que tu as fait, d'intentionnel ou non.

Puisses-tu être heureux (se), libre de confusion et te comprendre toi-même et le monde.

S'il te plaît, pardonne moi pour tout ce que je t'ai fait, d'intentionnel ou non.

Puissions-nous ouvrir nos cœurs et esprits pour nous rencontrer en amour et compréhension.”

- Essayer de sentir la chaleur de la guérison entre vous



Pardonnez Autrui (de Sogyal Rinpoché)

- Visualiser tous les Bouddhas et les êtres éveillés au dessus et autour de soi.
 - Ils rayonnent de compassion, en nous bénissant.
 - Imaginer en face de soi la personne que l'on veut pardonner.
 - En présence des êtres éveillés, dire ce que l'on a à dire.
 - Leur dire ce que l'on ressent réellement et la raison pour laquelle on souhaite le ou la pardonner.
 - Imaginer cette personne nous regardant avec compassion et compréhension.
 - En lui parlant de notre colère ou de notre regret, irradier vers l'extérieur tout notre amour et compassion vers cette personne.
 - Savoir que cette personne nous comprend et répond avec amour brillant du cœur.
 - Ouvrir notre cœur et l'accepter.
-

4 Points d'entraînement de l'esprit pour générer la Bodhicitta

Le "4 points d'entraînement de l'esprit" est basé sur la pratique de 4 réalisations :

1 – Équanimité

2 – Les fautes du chérissement de soi

Méditer sur le Karma et la conséquence que le chérissement de soi est uniquement la cause des problèmes.

3 – Les bonnes qualités du chérissement d'autrui.

Méditer sur le Karma et la conséquence que le chérissement de soi est uniquement la cause du Bonheur.

4 – échange de soi et des autres

Être 'intelligemment égoïste' ; essayer d'imaginer d'échanger nos propres intérêts avec ceux d'une autre personne et se sentir 'égoïste' ou chérissant pour cette personne.



Entraînement en sept points pour générer l'Esprit d'Éveil

Ces sept points demandent beaucoup de temps. Méditer chaque point par session est préférable.

1- Équanimité (s'aider de la méditation ci-dessus)

- Les amis peuvent devenir des ennemis
- Les ennemis peuvent devenir des amis
- Les étrangers peuvent devenir des amis ou des ennemis
- Où se trouve la différence entre ces personnes si ce n'est en mon esprit ?

2- Tous les êtres sensibles ont été ma mère adorée ou mon meilleur ami, comme j'ai vécu d'innombrables fois

- Depuis la nuit des temps sans commencement j'ai repris naissance, en chacune de ces vies j'ai eu besoin d'une mère
- J'ai vécu des vies sans nombre, et j'ai toujours quelques bons amis
- Est-il possible que personne n'ait été ma mère ou mon meilleur ami ?

3- Se souvenir de la bonté de notre mère

- Ma mère m'a porté dans son ventre pendant 9 mois
- Elle m'a nourri, lavé, préservé au chaud, s'est occupée de moi quand j'étais malade
- Elle peut ne pas être parfaite, mais n'ai-je jamais commis d'erreurs ?
- Elle s'est assurée que je reçoive une éducation et m'a enseigné de prendre soin de moi

4- Vouloir rendre la Bonté

- Ne serait-ce pas grand si je pouvais lui rendre toute la Bonté qu'elle m'a apporté ainsi celle des autres mères ?

5- Générer un grand Amour

“ Puissent toutes les êtres sensibles mères connaissent le bonheur et les causes du bonheur.”

6- Générer la grande Compassion

“ Puissent tous les êtres sensibles mères, être libres de la souffrance et des causes de la souffrance.”

7- Générer l'esprit d'éveil

“ A lieu de l'égoïsme en travaillant pour moi-même, je devrais travailler pour apporter le bonheur aux êtres sensibles et les soulager de la souffrance : c'est pourquoi, puissé-je devenir un Omniscient Bouddha, comme il est le parfait médecin pour soigner la souffrance de tous les êtres sensibles mères.”