

Découverte du bouddhisme - Module 2

Journée de pratique intensive sur « Comment méditer »

Préparation

Préparer l'endroit afin d'avoir une assise confortable pour la journée. Il devrait être propre et bien rangé, et autant que possible débarrassé d'objets qui pourraient vous distraire. Cela peut être utile de placer des images vertueuses, comme celles du Bouddha, en face de votre siège ou de votre coussin de méditation. Vous pourriez avoir envie de faire des offrandes comme de la lumière, de l'encens ou des fleurs. Pensez à amener dans votre espace de méditation tout livre, et/ou matériel éducatif, dont vous pourriez avoir besoin pendant la journée. Souvenez-vous de ne pas placer de livres ou d'objets du Dharma sur le sol.

Pendant toute la journée, restez conscient autant que possible du but de cette pratique qui est d'intégrer le contenu que vous avez étudié pendant ce module sur « Comment méditer ». Entre les sessions, ne lisez pas les journaux, le courrier ou tout autre matériel ne traitant pas du Dharma. Gardez la journée libre de télévision, de téléphone, etc., et de conversations avec autrui. Considérez la journée comme un temps de retraite de méditation et passez toute la journée seul sans aucune distraction. Si ceci est impossible à la maison, tâchez de trouver un environnement plus propice à votre retraite.

Structure des sessions

Trois sessions dans la matinée et trois dans l'après-midi, avec des temps de pause adéquats entre chaque. Par exemple: session 1, ensuite 20 à 30 minutes de pause; session 2, avec une autre pause; session 3, suivie de la pause déjeuner. Après-midi : session 4, ensuite une pause de 20 à 30 minutes; session 5, une autre pause, et ensuite la session finale.

Munissez-vous de papier et d'un stylo pendant chaque session pour écrire vos pensées à la fin de la session.

A ce stade, il est préférable, mais pas obligatoire, de faire les méditations sans être guidé par les fichiers audio, car cela permet une intégration plus profonde.

Session 1 (approximativement 35 minutes)

- Passez quelque temps à générer une motivation forte et claire pour la journée et la session.
- Avec cette motivation à l'esprit, pratiquez alors la **Méditation sur le souffle** (p. 51 du Matériel étudiant du Module 1 et/ou p. 19 du Matériel étudiant du Module 2) en essayant de gagner une profonde familiarité avec cette pratique.
- Dédiez fermement les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Passez quelques minutes à écrire comment s'est déroulé cette session pour vous, tout ce que vous avez appris, tout problème qui a pu apparaître.
- Faites une pause.

Session 2 (approximativement 35 minutes.)

- Suivez la même procédure pour cette session.
- Générez une motivation claire et forte pour la session.
- Pratiquez ensuite **Méditation sur la clarté de l'esprit** (p. 53 du Matériel étudiant du Module 1¹) en essayant d'approfondir votre familiarité avec la méditation, et en intégrant sa signification dans votre esprit.
- Dédiez fermement le mérite de cette méditation pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Passez quelques minutes à noter comment vous avez ressenti cette session, quelles vues profondes vous avez gagnées, tout problème qui a pu apparaître.
- Faites une pause.

Session 3 (approximativement 35 minutes)

- Suivez la même procédure pour cette session.
- Générez une forte et claire motivation.
- Pratiquez ensuite la **Méditation sur le caractère précieux de notre vie humaine** (p. 57 du Matériel étudiant du Module 1 et/ou fichiers audio des Modules 1 et 2), en essayant d'approfondir votre familiarité avec cette méditation, et en intégrant cette compréhension dans votre esprit. (Il est préférable à ce stade, mais pas obligatoire, de faire les méditations sans être guidé par le fichier audio, car cela permet une plus forte intégration.).
- Dédiez fermement le mérite de cette méditation pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Passez quelques minutes à écrire votre ressenti de cette session, tout ce que vous avez appris, tout problème qui a pu apparaître.
- Faites une pause.

Session 4 (approximativement 35 minutes)

- Générez une forte motivation pour la session.
- Pratiquez ensuite la **Méditation de purification par le souffle** (p. 19 du Matériel étudiant du Module 2), en essayant d'approfondir votre familiarité avec cette pratique et en intégrant sa signification dans votre esprit.
- Dédiez fermement le mérite de cette méditation pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Passez quelques minutes à écrire votre ressenti de cette session, tout ce que vous avez appris, tout problème qui a pu apparaître.
- Faites une pause.

¹ Si vous n'avez pas étudié le Module 1, faites à nouveau une méditation sur le souffle (p. 19 du Matériel étudiant du Module 2).

Session 5 (approximativement 35 minutes)

- Générez une forte motivation pour la session.
- Pratiquez ensuite la cinquième méditation, **Méditation sur l'esprit** (p. 20 du Matériel étudiant du Module 2), en essayant d'approfondir votre familiarité avec cette pratique et en intégrant sa signification dans votre esprit.
- Dédiez fermement le mérite de cette méditation pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Passez quelques minutes à écrire votre ressenti de cette session, toute vue profonde que vous avez gagnée, tout problème qui a pu apparaître.
- Faites une pause.

Session 6 (approximativement 45 minutes)

- Générez une profonde motivation pour cette session.
- Pratiquez ensuite la **Méditation sur le Bouddha Shakyamouni et sur la purification par la lumière** (fichier audio du Module 2), en essayant d'approfondir votre familiarité avec cette pratique et en intégrant sa signification dans votre esprit. (Il est préférable à ce stade, mais pas obligatoire, de faire les méditations sans être guidé par le fichier audio, car cela permet une plus forte intégration.)
- Passez quelques minutes à écrire votre ressenti de cette session et aussi comment vous avez vécu cette journée:
 - vos expériences et toutes vues profondes que vous gagnées,
 - comment votre étude et votre méditation ont transformé vos attitudes et votre vie.
- Dédiez fortement les mérites générés pendant cette session et cette journée en utilisant la prière de dédicace suivante – une des favorites de Sa Sainteté le Dalai Lama – extraite du Chapitre 10 du livre *S'engager dans les activités des bodhisattvas (Bodhicharyavatara)*, par Shantidéva.

Prière de dédicace

(Extrait du *Bodhicharyavatara* de Shantidéva)

Dans toutes les directions, puissent tous les êtres
En proie aux souffrances du corps et de l'esprit,
Obtenir un océan de joie et de bonheur
Par les mérites que j'ai ainsi créés.

Qu'aucune créature vivante ne souffre,
Ne commette le mal ni ne tombe malade.
Que personne ne vive dans la peur ou l'humiliation,
L'esprit accablé par la dépression.

Que les aveugles voient les formes,
Que les sourds entendent les sons.
Que ceux dont le corps est usé par le labeur
Trouvent le repos et recouvrent leurs forces.

Que ceux qui sont nus trouvent de quoi se vêtir
Et ceux qui ont faim de quoi se nourrir ;
Que ceux qui ont soif trouvent
De l'eau et de délicieuses boissons.

Que les pauvres deviennent riches
Et que les êtres affaiblis par le chagrin retrouvent la joie ;
Que les désespérés trouvent l'espoir,
Le bonheur durable et la prospérité.

Puisse la pluie tomber au moment opportun
Et les récoltes être abondantes ;
Que tous les remèdes soient efficaces
Et que les prières bienveillantes portent leurs fruits.

Que tous ceux qui sont malades
Recouvrent rapidement la santé.
Que toutes les maladies de ce monde
Disparaissent à jamais.

Que les craintifs n'aient plus peur,
Que les opprimés se libèrent de leurs chaînes,
Que les faibles deviennent forts
Et que tous pensent à s'aider les uns les autres.

Tant que durera l'espace,
Tant qu'il y aura des êtres,
Puissé-je moi aussi demeurer
Pour éliminer la souffrance du monde.

Colophon :

Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse et la Vén. Lobsang Detchèn, avril 2011. La prière de dédicace est extraite de *Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, volume 1*. Instructions légèrement adaptées par L. Detchèn afin d'être en cohérence avec la version française du Module telle qu'offerte sur le Online Learning Center de la FPMT.