

Guide de méditation

version automne 2024

Être

simplement là

Laisser être



Présence

Ancrée

et

Ouverte

Techniques

1. Être là
2. Être le corps, être la **posture**
3. Être le **Souffle**
4. **Scan** corporel
5. Le **Silence** (écoute béante)
6. **Sourire intérieur**
7. **Bienveillance** envers tous les êtres
8. L'**Embryon céleste** (écoute fine)
9. La **Petite Circulation**



Pleine Conscience

Prendre conscience de ce qui est, ici et maintenant,

*que c'est,
comme c'est.*

Émotions, sensations, pensées, respiration, environnement, etc.

C'est ainsi



Ne rien savoir, ne rien vouloir, *seulement être.*

—
Ne pas agir ni réagir

Laisser être

Suspendre son savoir, ses opinions et ses croyances

retour au Fait nu et à la perception

Impermanence

Tout naît, se transforme et passe

fluidité intégrale

Transparence

pour l'Être libre et spontané

pour la Joie sereine

La posture

1. Bassin, colonne vertébrale, nuque, sommet du crâne
2. Sternum, thorax, épaules
3. Lèvres, langue, mâchoires, yeux
4. L'aine, les cuisses
5. Les mains
6. Léger tonus abdominal et redressement souple de la colonne
7. Rechercher sans rechercher *l'équilibre* du corps dans les six directions.

Le point d'équilibre vivant est **Être**. Il se pose continuellement et spontanément à partir d'un déséquilibre fondamental (**Non-être**), comme l'harmonie (Être) sur un fond de chaos (non-Être).

La position des mains vient sceller (*Mudra*) l'intention dans la posture :
vers le bas, vers le haut, mudra de méditation (*Dhyana*), mudra de connaissance (*Gyan*).

L'affectivité

L'affectivité est au *Cœur* de la Présence. Être touchable, être touché ... par quoi?

-I-

Pleine conscience

Mes pensées m'affectent et ne m'affectent pas.

Quelle relation j'entretiens avec moi-même?

Peurs, résistances, vulnérabilité

L'aspiration originelle du coeur

—

-II-

Mystique

Se donner, se recevoir

Recevoir, donner

gratitude

dessaisissement

Seul, mais non isolé

Connection

Interconnection



Paradoxes

Le but est toujours à *atteindre*
et toujours *déjà atteint*.

Agir sans agir



Être à la fois Un et multiple.

Identique et différent
Totalité vivante

Être temps et éternité.

Intégralement mortel et intouchable par la mort

La montagne est une rivière.



Être soi et infiniment plus que soi.

Il s'agit et ne s'agit pas de soi.

Qui s'aime soi-même véritablement

aime tous les autres également.

Qui ne meurt pas ne vit pas.

Qui se garde se perd, qui se donne se trouve.

Être appuyé, sans appui.

L'intérieur inclut l'extérieur.

Le Ciel inclut la Terre ; le Ciel est dans la Terre.

Être la boue sans se salir.

Entrer dans la douleur sans être touché par elle.

Qigong 气功

Postures statiques

1. L'arbre
2. Mains vers le Ciel
3. Mains vers la Terre
4. Bas-ventre : ballon, poing, étincelle
5. Mains jointes devant le coeur
6. Petit et Grand Lotus
7. Ancré et ouvert : poing bas-ventre et main sur cuisse vers le haut
8. Harmonisation de l'Eau et du Feu

Postures dynamiques

1. Abaisser le ciel
2. Le ballon de la respiration abdominal
3. Le ballon de la respiration totale
4. Respiration en trois étages
5. Pivoter le tronc
6. Rotations du tronc

Les sens

⇒ Retourner les sens vers l'intérieur

La vue - **Lumière**

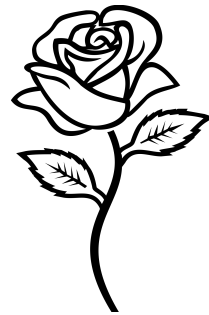
L'ouïe - **Harmonie céleste**

Le goût et l'odorat - **Nectar**

Le toucher - **libre circulation des Souffles**

Remplissement et plénitude vivante des sens ;

Plaisir.



Le Sens de l'être

Pourquoi est-ce qu'il y a de l'être et non pas rien?

Pourquoi l'Univers existe-t-il?

Pourquoi la souffrance et la mort?

Pourquoi vivre?

Pourquoi pratiquer la méditation?

« La Rose est sans pourquoi;
Elle fleurit parce qu'elle fleurit.

Elle ne fait pas attention à elle-même,
Ne se demande pas si on la voit. »

Angelus Silesius (1624-1677)