

# Faire l'expérience de la méditation et l'approfondir

## Présentation

Savoir réellement méditer, tel est le but de ce programme. En effet, une fois que l'on sait avec certitude comment méditer, on n'a plus besoin d'autre chose. Avec certitude, sans avoir de doute, c'est-à-dire que l'on en a fait l'expérience. La recherche de nouvelles techniques ou d'une méthode s'arrêtera donc à la fin des 5 étapes.

Il ne restera que la recherche intérieure réelle. Vous pourrez normalement utiliser toutes les occasions/circonstances comme un approfondissement, une intégration de l'état de méditation. Il vous restera donc à intégrer l'expérience de méditation à toutes les facettes de votre vie. J'appelle approfondir le fait de s'en imprégner totalement, que chaque seconde de votre vie, chaque atome de votre corps, en soit imprégné.

Les différents jalons vous amèneront à développer votre conscience des qualités inhérentes à l'état de méditation. Ces expériences pourront nourrir votre vie et apporteront de la confiance dans votre pratique.

Sur la voie de la méditation il est important que les choses soient claires (théorie, pratique, structure, ...) et que le tout soit cohérent. Cela permet de se poser les bonnes questions et d'éviter de créer des tensions inutiles. C'est pourquoi ce programme a été mis en place.

Pour les personnes débutantes, cela vous permettra d'avoir des bases pour méditer ainsi qu'une structure.

Pour les personnes avancées, cela vous donnera une méthode pour approfondir votre pratique.

## Conditions pour intégrer le programme

Il est important de comprendre qu'en commençant ce programme vous prenez un engagement envers vous-même ainsi qu'envers moi. Il est de pratiquer régulièrement et de faire de votre mieux. Mais je m'engage avec vous. Mon but est d'être disponible si vous en avez besoin au long de votre pratique.

- La première condition est donc de pratiquer très régulièrement.

La curiosité est une qualité dans la pratique spirituelle. Il faut essayer de garder un esprit neuf à chaque nouvelle séance de pratique, garder son « esprit d'enfant ». Mais la curiosité ne devrait pas être votre seule motivation pour commencer ce programme.

- La seconde condition est de ne pas commencer ce programme par curiosité. Toutes les questions peuvent être posées avant si vous êtes curieux.

La pratique de méditation demande d'y consacrer du temps chaque jour et le temps est précieux. Il est donc important de ne pas s'être engagé dans d'autres pratiques en parallèle (sauf cas particulier, il faut simplement que l'on en discute).

Cela évitera aussi la confusion que peuvent créer le mélange de pratiques.

- La troisième condition est de ne pas s'être engagé dans une autre pratique de méditation.

La méditation est une recherche de la vérité, sur vous-même, sur ce qui vous entoure. La plus grande qualité d'un pratiquant sur cette voie est l'honnêteté. Les fausses vérités ne nous intéressent pas !

- La quatrième condition est d'être honnête envers vous-même ainsi qu'envers ceux qui vous entourent.

## **Etape 1 :**

Cette première étape est dédiée aux débutants ainsi qu'aux personnes que je ne connais pas. La durée d'un an nous permettra de mieux nous connaître. Je pourrai ainsi vous proposer des pratiques adaptées. Elle vous permettra de voir dans quel cadre les techniques de l'étape 2 seront données.

### **Contenu :**

- Se familiariser avec la méditation
- Donne les bases de la méditation
- Postures, pratique de la respiration
- Les objets de méditation
- Reconnaître les obstacles
- Philosophie de la méditation
- Questions – réponses

### **Obligation :**

- Pratiquer régulièrement dans le groupe (donnera les bases et me permettra de vous connaître).

### **Durée :**

- 1 an

## Etape 2 :

### Contenu :

- Pratiques pour faire l'expérience du calme mental
- Reconnaissance du calme mental dans la vie quotidienne
- Textes conseillés que vous recevrez sous forme de pdf
- Philosophie de la méditation (groupe)
- Questions – réponses (groupe)

### Obligation :

- Pratiquer quotidiennement chez vous, minimum 15/20 minutes par jour
- Pratiquer régulièrement dans le groupe

### Entretien individuel :

- 1 séance pour lancer la pratique
- 3 à 4 séances de suivi minimum pour méditer ensemble et discuter de l'avancement de la pratique. Le nombre sera adapté en fonction du besoin.

### Durée :

- Pas de durée, c'est en fonction de l'avancement des expériences que vous aurez

## Etape 3 :

### Contenu :

- Pratiques pour faire l'expérience de la vacuité et de la clarté
- Dépasser l'attachement aux concepts, aux émotions, aux corps, ...
- Textes que vous recevrez sous forme de pdf

### Obligation :

- Pratiquer quotidiennement chez soi, minimum 15/20 minutes par jour de préférence deux fois par jour.
- Lire les textes proposés
- Pratiquer dans le groupe est conseillé mais pas obligatoire cette fois

### Entretien individuel :

- 2 séances pour lancer la pratique
- 1 à 2 séances de suivi pour méditer ensemble et discuter de l'avancement de la pratique.

### Durée :

- Pas de durée, c'est en fonction de l'avancement des expériences que vous aurez. Le nombre sera adapté en fonction du besoin.

Etape 4 :

Contenu :

- Pratiques pour approfondir la nature de l'esprit dans son entièreté
- Pratiques en mouvement pour faire l'expérience de la nature de l'esprit pour faire le lien avec la vie quotidienne
- Textes que vous recevrez sous forme de pdf

Obligation :

- Pratiquer quotidiennement chez soi, minimum 20 minutes par jour
- Lire les textes proposés

Entretien individuel :

- 2 séances pour lancer la pratique
- 1 à 2 séances de suivi pour méditer ensemble et discuter de l'avancement de la pratique.

Durée :

- Pas de durée, c'est en fonction de l'avancement des expériences que vous aurez. Le nombre sera adapté en fonction du besoin.

Etape 5 :

Contenu :

- Pratiques de la méditation de l'état naturel
- Intégration de l'état naturel dans la vie quotidienne
- La simplicité dans la pratique, la simplicité dans les événements de la vie
- Textes que vous recevrez sous forme de pdf

Obligation :

- Une pratique régulière

Entretien individuel :

- 3 à 4 séances pour lancer la pratique
- 4 séances de suivi pour méditer ensemble et discuter de l'avancement de la pratique.

