

5. Les huit points d'une méditation assise type

La méditation en huit points est la session quotidienne type. Elle intègre toutes les principales pratiques des différentes étapes et constitue ainsi le cœur de l'entraînement sur le long terme. Sa structure de base en trois parties : introduction, principale, conclusion est stable. Les six points de la partie principale résument les principaux aspects de l'entraînement, vous pourrez, suivant les circonstances, mettre l'accent sur l'un ou l'autre.

La session complète comprend ainsi huit points.

Introduction : entrer en présence et générer la motivation

- Vous commencez la pratique en entrant simplement en présence de l'instant, dans la confiance et la non peur. La confiance ne consiste pas à avoir confiance en quelque chose mais en une attitude fondamentale de non-peur. Vous êtes en confiance dans l'instant présent, en sécurité dans un environnement protégé en lequel vous pouvez vous relâcher et vous détendre.
- Puis vous développez une motivation positive et bienveillante souhaitant que votre pratique soit bonne et utile, pour vous et pour tous.
- Vous débutez ainsi la pratique dans un état d'esprit positif, calme et bienveillant, avec pour motivation de pratiquer pour le bien de tous.

Les six points de la pratique principale

Le corps de la pratique principale comprend six points : cinq séquences reprennent l'essentiel des étapes de l'entraînement et une sixième séquence, l'intégration des pensées et des émotions, est associée à toutes les étapes.

LES SIX ETAPES

1 - La présence attentive au corps

- Si vous avez le temps il est bien de commencer par une pratique corporelle :
 - Exercices dynamiques (bonds, rebonds, sautilllements) ou auto massages
 - Étirements assis (éventuellement debout ou allongés)
- Ensuite, bien installé sur votre coussin, disposez-vous confortablement dans les sept points de la posture et restez au repos dans la sensation globale du corps. Vous pouvez faire un bref body scan pour bien sentir tous les points de la posture.
- Le rappel principal pour la présence attentive au corps est le retour à la sensation globale du corps.

2 - La présence attentive à la respiration

- Après vous être bien posé et avoir bien senti votre corps vous entrez dans la sensation de la respiration.
- Commencez avec trois respirations complètes lentes et profondes qui ventilent vos poumons, chassent l'air résiduel et vous dynamisent.
- Vous pouvez, éventuellement, pratiquer la présence attentive à 21 cycles respiratoires.
- Puis, portez votre attention sur la sensation de l'air entrant et sortant par vos narines et restez dans la simple sensation continue du souffle.
- Le rappel principal pour la présence attentive au souffle est le retour à la sensation continue du souffle.

3 - La présence ouverte à ce qui nous entoure

- Confortablement installé restez détendu dans la vision panoramique, tout ouvert au paysage sensoriel.
- Respirez naturellement en suivant l'expiration dans son mouvement d'ouverture associé à la détente et la dissolution dans l'espace.
- Ainsi, avec chaque expiration, vous vous relâchez complètement en vous ouvrant à l'environnement sensoriel global comme si vous vous dissolviez dans l'espace. Vous vous laissez aller complètement, vous abandonnant comme en un profond soupir. Au terme de l'expiration restez suspendu dans l'ouvert, en la présence ouverte et relâchée.
- Le rappel principal est le retour à la sensation de l'expiration et à l'ouverture globale au paysage sensoriel dans la vision panoramique.

4 - La présence ouverte relâchée

- Vous étant laissé aller dans l'expérience d'ouverture totale : restez complètement relâché, dessaisi, suspendu en l'expérience de présence d'absence. Si cet état nous semble difficile, restez simplement détendu en l'état d'observateur abstrait.
- Le rappel principal est le retour à la simple présence ouverte relâchée ou à l'observateur abstrait.

5 - La présence bienveillante : "accueillir – offrir"

- Pratiquez ensuite accueillir-offrir dans l'alternance du souffle : accueillant dans l'inspir, offrant dans l'expir.
- Absorberez-vous dans la pulsation de la respiration naturelle, « accueillant et offrant » dans l'alternance des inspirations et expirations. S'il y en a, vous pouvez à ce point, évoquer des situations particulières qui vous touchent et pratiquer avec. Dans

accueillir-offrir vous vous préparez aussi à l'après session et à toutes les situations relationnelles.

- Le rappel principal est le retour à la pulsation d'accueillir-offrir synchronisée avec le souffle.

6 - L'intégration des pensées et des émotions

- C'est la pratique générale associée à toutes les autres. Dans toutes les étapes précédentes, de la première à la cinquième, l'intégration des pensées et émotions permet qu'elles ne nous distraient pas.
- Pour les pensées l'intégration consiste à les reconnaître sans les suivre.
- Les émotions sont intégrées selon la méthode en trois temps vue dans la pratique 32.
- Le rappel principal est celui qui nous ramène à l'expérience de l'étape du moment.

Conclusion

- Concluez par un souhait du cœur, de bienveillance envers tous. Dans cet état d'esprit dédiez tous les bienfaits de la pratique à la santé de tous les vivants et à l'harmonie du monde.
- La session assise se termine dans un sentiment positif d'appréciation et de gratitude, qui vous inspirera à revenir à la pratique dès que vous le pourrez.

Entre les sessions

En général

Cultivez la présence ouverte relâchée et/ou l'observateur abstrait

En particulier

En situations relationnelles particulières pratiquez accueillir-offrir dans l'alternance de la respiration.

Le rappel principal est toujours celui de la présence. L'intégration des pensées et émotions permet de ne pas s'en distraire.