

COMMENT MEDITER

La méditation signifie avant tout "approfondissement".

La méditation peut être de deux ordres.

La méditation analytique utilise l'analyse et la réflexion, alors que dans *la méditation focalisée* sur un point unique, l'esprit s'attarde sur ce qui a été compris.

La méditation analytique correspond à l'approfondissement de la connaissance de soi à l'aide de l'étude et de l'investigation.

A l'inverse, la stabilisation mentale suppose de focaliser son esprit avec vigilance en un point déterminé grâce à l'analyse.

Lorsque vous méditez sur l'amour et la compassion, vous essayez de cultiver mentalement cette attitude, en pensant : "Que tous les êtres animés soient libérés de toute souffrance."

Alors que si vous méditez sur le vide ou sur l'impermanence, vous prenez le vide ou l'impermanence pour objet de méditation.

Dans cette démarche d'entraînement de l'esprit, nous insistons sur la nécessité des pratiques préliminaires. Il y a **quatre** pratiques préliminaires qui consistent :

1. à réfléchir d'abord sur le caractère de rareté et sur le potentiel de l'existence en tant qu'être humain libre et privilégié;
2. à réfléchir ensuite sur la mort et sur l'impermanence, puis sur les actions et leurs conséquences, et enfin sur les aspects négatifs de l'existence cyclique.

Par exemple, en réfléchissant au caractère de rareté et au potentiel de votre existence d'être humain libre et privilégié, vous surmontez votre obsession à l'égard des plaisirs temporels de la vie actuelle.

En méditant sur la mort et sur l'impermanence, vous surmontez votre attirance pour une renaissance favorable dans des vies ultérieures.

Nous essayons en principe de nous concentrer au maximum pendant la méditation. Mais si, après avoir médité, nous laissons notre esprit baisser sa garde et se distraire, cela nuira à notre progrès. Les pratiques post-méditatives sont donc recommandées.

Lorsque vous entamez ces méditations, analysez d'abord le sujet.
Une fois parvenu à une certaine conclusion, gardez-la présente à l'esprit et concentrez-vous un certain temps sur elle.
Quand vous vous apercevez que votre concentration faiblit, revenez à l'analyse.
Vous pouvez poursuivre ce même cycle méditatif jusqu'à ce que vous constatiez certains effets au sein de votre esprit.

Voilà pourquoi l'étude est indispensable.

« Méditer sans étude préalable, c'est comme vouloir escalader une falaise sans l'aide de ses mains. »

Sa Sainteté le Dalai Lama

L'esprit en éveil.