



Bhavana-04-01

Méditation sur la Paix et la Joie intérieures (tête)

Durée : 30mn

Phase1. **On se centre sur la respiration au nez**

focalisé sur le nez, on cherche une respiration confortable. Le rythme est de 5s à l'inspiration, et de 5s à l'expiration. On pratique 21 respirations.

Phase2. **On se centre ensuite sur le 3^{ième} œil.**

On observe l'écran face à soi, ou au bout du nez. L'observation porte à focaliser le point de conscience au centre face à soi. Quelle est la couleur au centre, sur le pourtour ? et l'intensité de la luminosité ? Observer les variations de couleur et d'intensité de la luminosité. On pratique 21 respirations.

Phase3. **On se centre sur le sourire** un peu plus bas sur le visage.

Un léger sourire physique et intérieur. Le sourire va progressivement s'installer, et nettoyer et purifier en partant du haut de la tête. Front, sourcils, yeux, tempes, nez, joues, oreilles, mâchoires, oreilles, lèvres, cou, face avant, arrière, bindu, tout le cuir chevelu arrière.

Progressivement, on passe de l'une des focalisations à l'autre de haut en bas : 1) 3^{ième} œil, 2) souffle au nez, 3) sourire. Puis on en vient à combiner les 3 types de focalisation et les sensations associées.

L'esprit est centré et dans un certain effort de concentration. Cet effort induit un lâcher prise de la fonction du mental raison et logique.

Méditation sur le vide mental

Durée :30mn

Chi Kong, les 4 brocards

- 1) Soutenir le ciel (7fois). Circulation du Chi dans tout le corps.
- 2) Tirer à l'arc (7fois). Circulation thorax et membres supérieurs.
- 3) Séparer le pur et le trouble. (7 fois)

Prévient des troubles gastro-intestinaux, régule la rate et l'estomac. Permet la répartition dans le corps de l'énergie des aliments.

- 4) Regarder en arrière (7 fois)

Stimule la circulation de l'énergie et du sang dans la tête.

Eveil de l'énergie vitale dans les mains

- 1) Yeux fermés, on vide l'esprit, se centrer sur les mains. On pratique 10 respirations conscientes dans les mains avec ressenti des sensations.
- 2) Ouvrir les yeux, écarter les mains de 5cm. On pratique 10 respirations conscientes dans les mains avec ressenti des sensations.
- 3) Pratiquer l'accordéon, sensations dans les paumes, 10 respirations.
- 4) Mains en arc de cercle ; Inspirer des bouts des doigts vers le cœur ; Expirer du cœur vers les bouts des mains ; établir un cercle d'énergie.
- 5) Inspirer du point de conscience face au nombril à l'extérieur du corps jusqu'au nombril à l'intérieur, en passant par le nez. Expirer du nombril à l'intérieur du corps, vers le point face au nombril à l'extérieur du corps. Etablir un tube d'énergie au centre en faisant cela.

Méditation en marche et Zonage en Vipassana

La méditation en marche est une pratique de base du bouddhisme theravada.

Elle consiste à focaliser l'attention-sati au niveau des pieds, et de ressentir les sensations associées au contact des pieds avec le sol. Dans une optique de mobiliser 100% du point de conscience en ces points bas, l'esprit au mieux est vide de tout mental. L'esprit n'est que le mouvement du point de conscience, associé aux ressentis des éléments Eau, Feu, Terre, Air.

En terme de Zonage.

L'esprit est dans un 1^{er} temps encore localisé au niveau du mental, derrière le centre du front. Le lieu des cogitations du mental est la Zone3, la zone de la souffrance, du samsara. Au moment où la marche méditative est enclenchée, on déplace le point de conscience de la Z3 vers la Zone0, les pieds. On passe donc immédiatement en zone sainte.

Le job d'observation commence alors en parallèle. L'attention aux sensations évolue tantôt au premier plan, tantôt au 2d plan. L'attention aux phénomènes conditionnés évolue tantôt au 1^{er} plan, tantôt à l'arrière-plan. On voit bien que le jeu de l'observation se situe en Zone2, un stade intermédiaire entre la Z3 et la Z0.

Quand le méditant arrive à **focaliser totalement l'esprit sur les sensations des pieds**, leur caractéristique d'impermanence d'instant en instant.. alors l'esprit expérimente le vide de la Zone0 totalement pure, c'est sunyata. Pour en arriver là, on est passé par la Zone1 du lâcher-prise des phénomènes du mental. Tous ces mouvements du point de conscience ne sont compris que dans la perspective de la pratique de la marche en conscience. Alors, il n'y a plus qu'à !

