

Découverte du bouddhisme - Module 1

Journée de pratique intensive sur

«L'esprit et son potentiel »

Préparation

Préparer l'endroit afin d'avoir une assise confortable pour la journée. Il devrait être propre et bien rangé, et autant que possible débarrassé d'objets qui pourraient vous distraire. Cela peut être utile de placer des images vertueuses, comme celles du Bouddha, en face de votre siège ou coussin de méditation. Vous pourriez avoir envie de faire des offrandes comme de la lumière, de l'encens ou des fleurs. Pensez à amener dans votre espace de méditation tout livre, tout matériel éducatif, dont vous pourriez avoir besoin pendant la journée. Souvenez-vous de ne pas placer de livres ou d'objets du Dharma sur le sol.

Pendant toute la journée, restez conscient autant que possible du but de cette pratique qui est d'intégrer le contenu que vous avez étudié pendant ce module sur « L'esprit et son potentiel ». Entre les sessions, ne lisez pas les journaux, le courrier ou tout autre matériel ne traitant pas du Dharma. Gardez la journée libre de télévision, de téléphone, etc., et de conversations avec autrui. Considérez la journée comme un temps de retraite de méditation et passez toute la journée seul sans aucune distraction. Si ceci est impossible à la maison, tâchez de trouver un environnement plus propice à votre retraite.

Structure de la session

Deux sessions dans la matinée et deux dans l'après-midi, avec des temps de pause adéquats entre les sessions. Par exemple: Session un, ensuite une demi-heure de pause. Session deux, suivie du déjeuner. Session trois, une demi-heure de pause. Session quatre et la conclusion.

Session 1 (approximativement 1 heure)

- Passez quelque temps à générer une motivation forte et claire pour la journée et la session.
- Avec cette motivation en tête, pour la première partie de la session, revoyez vos notes des enseignements de ce Module, ou toute autre lecture requise ou suggérée que vous trouvez particulièrement inspirante.
- Pratiquez alors la *Méditation sur le souffle* (p. 51 du Matériel étudiant de ce Module), en essayant de gagner une familiarité plus profonde avec cette méditation, et en intégrant sa signification dans votre esprit
- Dédiez fermement les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause.

Session 2 (approximativement 1 heure)

- Suivez la même procédure que pour la session 1.
- Générez une motivation forte et claire pour la session.
- Revoyez vos notes des enseignements de ce Module, ou toute autre lecture requise ou suggérée que vous trouvez particulièrement inspirante.

- Pratiquez ensuite la *Méditation sur la clarté de l'esprit* (p. 53 du Matériel étudiant de ce Module), en essayant de gagner une plus grande familiarité avec cette méditation, et en intégrant sa signification dans votre esprit.
- Dédiez fermement les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause.

Session 3 (approximativement 1 heure)

- Suivez une procédure similaire pour cette session.
- Générez une forte motivation.
- Revoyez vos notes des enseignements de ce Module, ou toute autre lecture requise ou suggérée que vous trouvez particulièrement inspirante.
- Pratiquez ensuite la *Méditation sur la continuité de l'esprit* (p. 55 du Matériel étudiant de ce Module), en essayant de gagner une plus grande familiarité avec cette méditation, et en intégrant sa signification dans votre esprit.
- Dédiez fortement les mérites de cette session pour le bénéfice de tous les êtres vivants.
- Faites une pause.

Session 4 (approximativement 1 heure)

- Générez une forte motivation pour cette session.
- Revoyez vos notes des enseignements de ce Module, ou toute autre lecture requise ou suggérée que vous trouvez particulièrement inspirante.
- Pratiquez ensuite la *Méditation sur le caractère précieux de notre vie humaine* (p. 57 du Matériel étudiant de ce Module et fichier audio), en essayant de gagner une plus grande familiarité avec cette méditation, et en intégrant sa signification dans votre esprit. (Il est préférable à ce stade, mais pas obligatoire, de faire les méditations sans être guidé par le fichier audio, car cela permet une plus forte intégration.)
- Dédiez les mérites de cette session et de la journée en tant que partie de la conclusion qui suit.

Conclusion (approximativement 20 à 30 minutes)

- Quand vous avez terminé la méditation finale, prenez le temps d'écrire ce que vous avez ressenti pendant cette journée de pratique intensive:
 - vos expériences et toute vue profonde que vous auriez gagnée
 - comment votre étude et votre méditation transforment vos attitudes et votre vie
 - comment vous pouvez vous baser sur cette expérience pour méditer et étudier de façon régulière (par exemple: de faire l'engagement de continuer à pratiquer ces et/ou d'autres méditations comme pratique quotidienne)
- Dédiez fortement les mérites de cette session et de la journée en utilisant, par exemple, la prière de dédicace qui suit de Lama Zopa Rinpoché (extraite du livre *La guérison ultime*, paru aux Editions Vajra Yogini).

Prière de dédicace

Grâce à toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, et aux empreintes positives qu'elles ont laissées sur ma conscience, puisse la bodhicitta – source de tous les bonheurs pour moi et pour les autres êtres vivants – être générée dans mon cœur et dans le cœur des autres êtres vivants. Que ceux qui ont déjà généré la bodhicitta la développent.

Grâce à toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, puisse-je atteindre le bonheur sans pareil du plein éveil et guider aussi vite que possible tous les êtres vers cet état.

Grâce à toutes mes actions positives, passées, présentes et futures, et à celles des autres, puisse tout être vivant qui m'entend, me touche, se souvient de moi, ou pense à moi, ne plus jamais renaître dans les royaumes inférieurs. Dès cet instant, puisse-t-il être libéré de toute maladie, de toute nuisance créée par les esprits, de tout karma négatif, et de toutes les obscurations, et atteindre rapidement l'éveil.

Colophon :

Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse et la Vén. Lobsang Detchèn, avril 2011. Instructions légèrement adaptées par L. Detchèn afin d'être en cohérence avec la version française du Module telle qu'offerte sur le Online Learning Center de la FPMT.