



La méthode en onze points



MED-LM-CB-LA METHODE EN ONZE POINTS-Dernière mise à jour 07.08.2015

Préparation :

Commencez par cinq minutes de méditation sur la respiration. Centrez votre attention sur la respiration (la sensation de l'air entrant et sortant à l'entrée des narines). Laissez passer toutes vos pensées, comme des nuages flottant dans le ciel. Si des distractions surgissent, soyez-en conscient sans vous laisser embarquer et sans jugement, puis avec douceur ramenez votre attention sur la respiration.

Motivation :

Quand votre esprit est calme et paisible, que vous vous sentez détendu et concentré, produisez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous méditez non seulement pour votre bénéfice individuel, intellectuel ou émotionnel, mais que vous prenez le temps maintenant de méditer et de développer votre esprit dans le but d'atteindre d'état d'Eveil qui est celui où l'on est le mieux capable d'être bénéfique à autrui. (Passez autant de temps qu'il est nécessaire afin de ressentir cette motivation dans votre cœur).

Corps de la méditation :

Utilisez les différentes étapes des méditations 1 et 2 de ce module et combinez-les de la manière suivante :

1. Méditation sur l'équanimité
2. Reconnaître que tous les êtres ont été votre mère
3. Reconnaître la bonté de tous les êtres quand ils étaient votre mère
4. Reconnaître la bonté de tous les êtres à chaque instant
5. S'égaliser avec autrui
6. Les méfaits de la pensée d'auto-chérissement
7. Les bienfaits de chérir les autres
8. Prendre (la grande compassion)
9. Donner (l'amour extraordinaire)
10. La pensée extraordinaire
11. Faire naître bodhicitta

Avec la compréhension de la vacuité, dédiez les mérites afin d'atteindre l'Eveil.

Colophon : Méditation préparée pour Découverte du bouddhisme, par la Vénérable Connie Miller.

Traduction française de Dominique Régibo, juin 2004. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.