

Structurer une séance de Méditation

Avant l'animation de la session méditative

Avant que les élèves arrivent pour la session, voici quelques conseils pour préparer la salle de méditation.

D'une manière générale sur la salle elle-même :

- a. La décoration doit être assez minimaliste pour éviter de créer des sources de distraction, la distraction étant un obstacle majeur à la pacification du mental.
- b. Installation des tapis et des coussins de méditation en les alignant du mieux que vous le pouvez ; cela inspire à l'esprit l'ordre et la discipline naturels !
- c. Cependant quelques supports inspirants peuvent favoriser l'envie de se tourner vers l'observation intérieure et la concentration. Si cela ne dérange personne, vous pouvez utiliser un peu d'encens de qualité, mais bien avant la séance.

Vous pouvez par exemple installer un petit autel avec :

- 1) une statue ou une représentation de Bouddha
- 2) une belle bougie allumée pendant la séance (bien éteindre en fin de séance)
- 3) Un beau vase avec de belles fleurs.

Lorsque les élèves souscrivent à un abonnement à vos sessions de méditation :

- Expliquez leur au préalable les règles qu'ils devront respecter impérativement et systématiquement pour chaque session à savoir :
 - o Rentrer en silence dans la salle de méditation au moins 5 minutes avant le début de la session.
 - o Rester silencieux en permanence tant que l'on est dans la salle de méditation (pas de discussion)
 - o Éteindre son téléphone portable
 - o S'interdire d'être en retard sauf autorisation préalable de l'enseignant.

Placez-vous en face de vos élèves.

S'il y a un petit groupe :

Je conseille de vous placer à même le sol, comme vos élèves, pour ne pas marquer une différence de statut qui pourrait être mal perçue.

Si vous avez un groupe plus important :

Dans ce cas, et afin d'être bien visible de tous, vous pouvez opter pour un petit plateau surélevé de 20 à 30 centimètres par exemple.

Exemple de structure d'une séance pour débutants

Marquer le début de la séance

Afin de « marquer » le début de la séance, vous pouvez au choix :

- Utiliser un tintement de bol ou de gong
- Répéter trois fois les son « Om »
- Ou les 2 successivement !

Pranayama

- Le pranayama est le moyen idéal pour faciliter la détente, la clarté mentale et la concentration ? Choisissez un exercice accessible pour tout le monde comme :
- 3 séries de 50 à 100 Kapalabhati avec petite rétention de souffle poumons pleins entre chaque série
- Ou 3 minutes de respiration carrée
- Ou les 2 successivement !

Introduire la séance

A ce stade, vous pouvez introduire la session en :

- souhaitant la bienvenue aux nouveaux
- rappelant ce qui a été vu et pratiqué la semaine précédente.
- présentant le plan de la session du jour.

Plan de la session du jour

Voici ce que devrait comprendre une excellente session de pratique méditative.

- a) Un petit enseignement philosophique et/ou des explications spécifiques sur la pratique méditative
- b) La pratique du jour - explications
- c) La méditation du jour – pratique +/- 15 minutes
- d) Partage d'expérience et questions
- e) Complément d'enseignement
- f) Consignes pour la semaine
- g) Introduction rapide sur la prochaine session

Marquer la fin de la séance

Afin de « marquer » la fin de la séance, faites simplement ce que vous avez fait pour marquer le début de la séance : ce cette manière la session est parfaitement bordée !

Exemple de structure d'une séance pour intermédiaires

Si vous avez une communauté engagée sur une pratique plus profonde, plus avancée, plus engagée spirituellement, voici une suggestion pour structurer une séance dédiée avec une introduction (A-B-C-D) et une « dédicace » pour encadrer la session proprement dite

A - Prenez conscience du souffle - Expulsion des souffles résiduels

B - Donnez du respect et ressentez de la gratitude envers :

- Vos parents
- Les prophètes et guides spirituels historiques
- Vos guides et amis spirituels
- Ceux qui vous ont mis sur la voie,
- Tous les êtres qui d'une manière ou d'une autre vous ont amené qq chose
- qui ne m'a jamais rien amené/ ne m'amène rien ?
- ressentir le lien qui nous unit avec l'ensemble des êtres, quels qu'ils soient...
- ressentir le lien qui nous unit avec la nature,

... et à partir de son cœur visualiser une lumière qui diffuse ses rayons dans toutes les directions jusqu'aux confins de l'espace afin de toucher l'ensemble des êtres vivants...

C - Qu'est-ce que je veux ? (engagement)

- Pourquoi est-ce que je le veux ?
- Quelle est la relation entre ce que je fais aujourd'hui et ce que je veux ?
- Jusqu'à quel prix suis-je prêt à aller pour faire ce que j'ai décidé de faire ?

D - Refuge - Motivation

Je trouve refuge en mon essence Divine

Je trouve refuge en les enseignements source d'inspiration

Je trouve refuge en la Sangha

Que mon âme s'éveille, rayonne de sa paix et de sa joie pour toucher mes frères et mes sœurs qui vivent dans l'obscurité et la douleur

- SESSION MEDITATION -

Par les bienfaits de cette pratique,

Puissent tous les êtres jouir du Bonheur et des causes du Bonheur

Puissent-ils être libre de la souffrance et des causes de la souffrance

Et ainsi dotés des libertés, éveiller leur âme et inspirer leurs semblables

Dédicace