

# PRATIQUE DE SHINÉ SHAMATHA

Shamatha ou Shiné en tibétain, est une méditation consistant à calmer l'esprit. En étant en contact avec notre corps respirant, concentré sur un unique objet, nous pouvons abandonner les distractions extérieures et intérieures, ralentir les pensées et les émotions et laisser l'esprit se détendre.

Shama (TIB. Zhi) signifie « la paix », « paisible » et tha (TIB. Gnas-pa) « demeurer », « reposer » - shamatha a donc pour sens « demeurer dans le calme », « demeurer paisiblement ».

C'est la pratique fondamentale de la méditation bouddhiste.

Cette pratique qui stabilise l'esprit ne suffit cependant pas à elle seule. Elle doit être associée à la méditation appelée vipashyana, « la vue profonde » où l'on utilise la vigilance de l'esprit pour distinguer la vraie nature des phénomènes. Cette pratique apporte de la clarté à l'esprit. On dit à ce sujet qu'il en est de la méditation comme de la flamme d'une bougie qui, pour éclairer correctement, doit être à la fois brillante et stable.

Pour obtenir des résultats il faut bien entendu pratiquer régulièrement. Dans un premier temps on peut avoir l'impression d'un effet contraire à ce qu'on attendait, mais on ne doit pas se décourager. Les maîtres disent que c'est comme quand on commence un entraînement sportif, il faut de la persévérance, doucement sans se forcer, pour surmonter les difficultés qu'on rencontre au début, pour découvrir le plaisir par la suite.

Les week-ends permettant de cultiver cette pratique ancestrale sont l'occasion de pratiquer avec les Lopöns pour ensuite continuer chez soi et en faire ainsi une pratique régulière.

Vous trouvez un livret dans la boutique : Shiné et Lhaktong (petit guide de méditation du calme mental et de la vision pénétrante) - compilé à partir des enseignements de Khenpo Karma Wangyel - 12€