

## Méditation guidée simple

---

*[Pour introduire la série de méditations, on peut lire au tout début l'un des paragraphes au choix.]*

La méditation est un entraînement à la non-distraktion de l'esprit. Par celle-ci, nous nous entraînons à ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence, que ce soit les pensées, les idées, les souvenirs, les images, etc. En même temps, l'esprit est conscient, présent à lui-même.

Par la méditation, nous nous entraînons à ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence, cultivant ainsi l'attention. Lorsque nous méditons, nous allons nous apercevoir que nous nous laissons emporter. Revenir encore et encore à cette attention consciente, c'est cela méditer.

Lorsque nous méditons, nous ne cherchons pas à atteindre un état particulier, comme celui de ne pas avoir de pensée, ou à percevoir quelque chose de spécial. Nous distinguons clairement tout ce qui se produit à l'intérieur de nous ; nous préservons une présence consciente.

### ***[Récitations d'introduction]***

Maintenant nous allons prendre refuge. Nous tournons donc notre esprit vers le bouddha, le dharma et le sangha. Puis, nous développons l'esprit d'éveil, la promesse d'accomplir les qualités éveillées pour le bien de tous les êtres.

Ensuite, nous méditons pour mettre en œuvre cette motivation.

« Sangyé tcheu dang... » *[3 fois]*, « Semtchen tamtché... »

« Palden tsaouai... » *(Réciter le texte complet en tibétain)*

### ***[Première session]***

Nous commençons par prendre la posture de méditation.

Voici les points essentiels :

- Tout d'abord :
  - o Si nous sommes assis sur un coussin, nos jambes sont pliées, la gauche à l'intérieur et la droite devant. (Si nous pouvons prendre la posture adamantine, les jambes sont complètement croisées et les pieds reposent sur les cuisses).
  - o si nous sommes assis sur une chaise, nous avons les jambes parallèles et les pieds à plat.
- Le dos est droit : ni cambré, ni voûté.
- Les épaules sont ouvertes.
- Les deux mains reposent dans le giron, la main droite dans la main gauche ; ou bien les mains sont à plat sur les cuisses, paumes vers le bas.
- La tête est droite dans le prolongement du dos, et le menton légèrement rentré.
- Le visage et la bouche sont détendus.
- Les yeux sont ouverts, le regard est dirigé vers le bas, sans rien fixer.

Prenons un moment pour nous installer dans la posture sans créer de tensions mentales ni physiques.

*[Le temps de quelques respirations]*

Dans cet état libre de tension, nous prenons conscience de la respiration. *[Quelques secondes]*

Afin d'entraîner l'esprit à se concentrer, nous posons notre attention sur le va-et-vient naturel du souffle.

Pour nous aider à rester focalisés, nous comptons les cycles de respiration, c'est-à-dire une expiration et une inspiration pour un cycle.

Nous gardons notre attention sur la respiration pendant le nombre de cycles qui nous convient, par exemple, 3, 5, 7, ou plus, jusqu'à 21.

Puis, nous faisons une courte pause et nous reprenons jusqu'au même compte.

Quand nous sommes distraits, nous ramenons simplement notre attention sur le souffle et reprenons le compte au début.

Nous nous entraînons de cette façon sans suivre les pensées, sans les rejeter, sans jugement.

*[Méditer entre 5 et 15 mn, puis pause de quelques minutes : indiquer aux pratiquants de relâcher la posture pour détendre les jambes, se masser éventuellement, etc.]*

### ***[Sessions suivantes]***

Nous reprenons la posture :

Voici les points essentiels : **Les jambes** (soit pliées, si nous sommes sur un coussin ; soit parallèles avec les pieds à plat si nous sommes sur une chaise), **le dos** (droit), **les épaules** (ouvertes), **les mains** (posées dans le giron, la main droite dessus ; ou à plat sur les cuisses, paumes vers le bas), **la tête** (droite, dans le prolongement du dos), **le menton** (légèrement rentré), **le visage et la bouche** (détendus), **les yeux** (ouverts, regard dirigé vers le bas, sans rien fixer).

Prenons un moment pour nous installer dans la posture, sans saisir de tensions physiques ou mentales, laissant l'esprit complètement naturel. *[Le temps de quelques respirations]*

Dans cet état libre de tension, nous prenons conscience de la respiration. *[Quelques secondes]*

Afin d'entraîner l'esprit à se concentrer, nous posons notre attention sur le va-et-vient naturel du souffle.

Pour nous aider à rester focalisés, nous comptons les cycles de respiration, c'est-à-dire une expiration et une inspiration pour un cycle.

Nous gardons notre attention sur la respiration pendant le nombre de cycles qui nous convient, par exemple, 3, 5, 7, ou plus, jusqu'à 21.

Puis, nous faisons une courte pause et nous reprenons jusqu'au même compte.

Quand nous sommes distraits, nous ramenons simplement notre attention sur le souffle et reprenons le compte au début.

Nous nous entraînons de cette façon sans suivre les pensées, sans les rejeter, sans jugement.

*[Méditer entre 5 et 15 mn, puis pause de quelques minutes : indiquer aux pratiquants de relâcher la posture pour détendre les jambes, se masser éventuellement, etc.]*

*[Répéter cette dernière session autant de fois que nécessaire et puis conclure par la dédicace :]*

### ***[Réversion des mérites]***

*[Pour conclure :]*

Nous dédions les mérites résultant de ces méditations à l'éveil de tous les êtres.

« Seunam di yi... » (Réciter le texte complet en tibétain)