

Méditation guidée

[Introduction]¹

[Le sens de la méditation

Lama Jigmé Rinpoché explique :

« Nous méditons afin d’être capable de demeurer dans une clarté d’esprit subtile. Cette clarté permet de comprendre le sens des enseignements du Bouddha. C’est sur la base d’une compréhension que nous pouvons adopter ces enseignements et les mettre en œuvre.

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. »

L’utilisation de la méthode

Cette méthode est conçue dans le but d’être un support pour guider notre méditation au moment de son application. Néanmoins, il est nécessaire de recevoir toutes les instructions permettant de comprendre ce qu’est la méditation et comment appliquer cette méthode précisément. Pour la description de celle-ci, on pourra également se référer au livre écrit par Shamar Rinpoché : *Lodjong, une voie vers l’éveil*.

La présentation de la méthode

Nous proposons plusieurs versions de cette méthode qui permettent un entraînement progressif.

- La première se concentre sur la posture et le support de la respiration. Elle est particulièrement adaptée à toute personne qui débute dans l’entraînement méditatif.
- La deuxième inclut la visualisation du Bouddha Shakyamuni et la respiration. Une méthode supplémentaire plus élaborée est proposée pour affermir l’attention.

Quand on est bien entraîné à la version utilisée, on peut passer à la suivante. On prendra néanmoins le temps de bien s’accoutumer d’abord à la précédente

La raison d’être de la méthode

Une bonne posture favorise la clarté et la stabilité de l’esprit, deux éléments indispensables à la méditation.

Le fait de compter les cycles de respiration aide l’esprit à rester focalisé sur le souffle.

Par le fait de visualiser le Bouddha Shakyamuni, nous recevons sa bénédiction. Celle-ci nous permet de développer notre capacité à l’éveil.

Comme moyen supplémentaire pour affermir la clarté et la capacité à se focaliser, et pour que la torpeur n’obscurcisse pas cette clarté, on se représente la respiration comme un faisceau de lumière.]

¹ Le texte entre crochet n’est pas à lire. Il est utile pour celui qui guide la méditation.

[Méditation avec le support de la respiration]

[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.

[Méditation sur le support de la respiration seule]

[Posture de méditation]

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 saisir de tensions mentales ni physiques, 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 focaliser, nous posons notre attention sur le va-et-vient naturel du souffle.

Quand nous sommes distraits, nous ramenons simplement notre attention sur le souffle.

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.]

[Méditation sur le support de la respiration avec le comptage des cycles]

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.]

[Méditation avec le support du Bouddha et de la respiration]

[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-distraction 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)

[1^{ère} session : Méditation sur le support du Bouddha Shakyamuni]

[Posture de méditation]

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 saisir de tensions mentales ni physiques, laissant l'esprit complètement naturel. *[Le temps de quelques respirations]*

[Visualisation du Bouddha :]

Nous imaginons un immense espace ouvert.

Par le simple fait de penser à lui, le Bouddha apparaît en face de nous, en hauteur.

Il est assis sur un siège de lotus, avec un disque de lune posé à plat.

Son corps transparent est lumineux ; sa splendeur inspire la confiance.

Nous nous posons dans la certitude de la présence du Bouddha, expression du plein et parfait éveil.

[Légère pause]

Il est assis dans la position adamantine.

Sa main gauche repose dans son giron ; elle est dans le geste de la méditation et tient un bol.

Sa main droite repose sur son genou droit.

Son corps est revêtu des trois robes².

Son visage paisible est souriant.

De son regard bienveillant, il considère tous les êtres avec amour et compassion. *[Légère pause]*.

La radiance du Bouddha se répand dans toutes les directions.

Elle nous touche ainsi que tous les êtres.

Nous demeurons ainsi dans sa présence lumineuse, recevant sa bénédiction.

Ceci nous permet d'actualiser les qualités de notre nature de bouddha. *[Légère pause]*

Nous méditons de cette façon.

Quand nous sommes distraits, nous revenons simplement à la visualisation du Bouddha en face de nous.

[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.]

[2^{ème} session : Méditation sur le support de la respiration avec le comptage]

Nous reprenons la posture :

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]*

Nous poursuivons la méditation en prenant la respiration comme support.

Nous posons d'abord 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.

² Les trois robes sont juste trois morceaux de tissu que l'on appelle « les trois robes ».

[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.]

[3^{ème} session : méditation sur le support de la respiration avec le comptage et la visualisation du faisceau de lumière]

[Introduction à cette phase de méditation :]

Maintenant nous poursuivons cette même méditation sur la respiration et le comptage des cycles. Et pour nous aider à rester plus attentif, nous allons ajouter la visualisation du souffle comme un faisceau de lumière.

Nous reprenons la posture :

Les jambes (soit pliées, avec la gauche à l'intérieur et la droite devant ; 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]*

Nous poursuivons la méditation en prenant la respiration comme support.

Nous posons d'abord notre attention sur le va-et-vient naturel du souffle.

Comme précédemment, nous gardons notre focalisation sur la respiration pendant le nombre de cycles qui nous convient. *[Quelques secondes]*

Pour soutenir l'attention, nous imaginons le souffle comme un faisceau de lumière très fin, lumineux et transparent.

A l'expiration, ce faisceau sort par le nez en direction du sol, sans le toucher.³

A l'inspiration, il entre par le nez et va jusqu'au niveau du nombril.

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.

[Méditation totale (10 - 15 mn)]

[Si sessions supplémentaires : pause de quelques minutes : indiquer aux pratiquants de relâcher la posture pour détendre les jambes, se masser éventuellement, etc.]

[Réversion des mérites]

[Pour conclure :]

³ Shamar Rinpoché explique qu'une extrémité du faisceau de lumière demeure dans le nez à la fin de l'expiration ; et à l'extérieur du nez à la fin de l'inspiration. Ainsi, il n'est jamais complètement hors du corps ou à l'intérieur de celui-ci.

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

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