

# Manuel de méditation



# Manuel de méditation

Droits d'auteur © 2019 détenus par  
le Révérend Heng Sure, PhD et Chin He, PhD

Institute for World Religions au  
Berkeley Buddhist Monastery  
2304 McKinley Ave., Berkeley, CA 94703  
Tel: (510) 848-3440 Fax: (510) 548-4551  
Email: [berkeleymonk@gmail.com](mailto:berkeleymonk@gmail.com)  
Site internet: [www.berkeleymonastery.org](http://www.berkeleymonastery.org)

Illustré par : Shr Guo He  
Conçu par : Shr Heng Lung

Imprimé en France  
Distribution gratuite



# Préface

Par Rev. Heng Sure, PhD  
Président, Buddhist Text Translation Society

Bien que les auteurs de ce petit livret soient des moines bouddhistes, celui-ci s'adresse à tous les pratiquants de la même manière, et ce quels que soient leur foi, principe, ou expérience passée avec la méditation. Notre but n'est pas de vous donner un nouvel ensemble de croyances, mais d'introduire, en quelques pages illustrées, l'essence de la pratique de la méditation et de vous montrer comment l'intégrer dans votre quotidien. Pour les personnes de toute religion ou milieu spirituel, y compris celles sans aucune expérience spirituelle, vous trouverez des instructions appropriées. Nous considérerons le projet comme réussi si nous éveillons une joyeuse curiosité dans la nature de l'esprit. Nous vous encourageons à découvrir ce que vous pouvez accomplir en retournant votre attention vers vous et en ramenant vos yeux, oreilles, nez, langue, corps et esprit à leur origine.

Qui médite ? Il n'y a pas si longtemps, quand les Occidentaux pensaient à la méditation, ils visualisaient des individus solitaires sous des pins, sur des pics de montagnes, ou encore des rangées de visages



silencieux assis sur des sols en bois polis pendant que l'encens se consume. Les temps changent, et de nos jours, nous pouvons apercevoir des gens qui méditent dans les lounges de départ des aéroports, dans les trains, dans les laveries automatiques, dans les antres de banlieues, sur les terrains de foot et dans les usines.

Les spécialistes disent qu'il est probable que Jésus ait médité pendant sa traversée du désert ; les Soufis méditent au son d'un nom sacré, le Kabbalah juif contient une variété de techniques de méditation ; les Chrétiens contemplatifs pratiquent la Prière du Coeur et la Prière de Consentement, et même les champions athlétiques méditent. Les officiers militaires, les gardiens de prison, les patrons d'entreprises, les chercheurs, les médecins et les astronautes observent et écoutent à l'intérieur d'eux-mêmes.



Pourquoi la méditation est-elle devenue un courant populaire ? Deux raisons nous semblent expliquer ce phénomène : premièrement, les gens cherchent un antidote aux effets néfastes de nos modes de vie trépidants ; et ensuite, grâce aux effets bénéfiques de la concentration, ils sont capables d'allier durablement les activités qui vont du sport aux études, des relations professionnelles à l'éducation des enfants. Ralentir et se concentrer sont deux bénéfices de la méditation pour les individus du XXIe siècle.

Le Grand Maître Zhiyi, un moine du VI<sup>e</sup> siècle, a anticipé notre compréhension actuelle des bienfaits de la méditation quatorze siècles plus tôt quand il a dit que la méditation n'était aucunement une méthode pour atteindre quelque but que ce soit. La méditation est la paix et la bénédiction, en elle-même.

Le Maître Chan Xuyun, un maître de méditation du XX<sup>e</sup> siècle, a révélé un but de la méditation pour certains pratiquants avancés :

*“La méditation est un exercice spirituel, pas un régime thérapeutique...”*

*Notre intention est d'entrer dans le Nirvana, pas de rendre notre vie dans le Samsara plus tolérable.”*

Nous pouvons voir que la méditation a, à la fois, des buts à moyen et long terme. A court terme, elle enseigne des vertus de la vie quotidienne telles que la concentration, l'équanimité et la patience. A long terme, la méditation peut engendrer la sagesse et la compassion dans le cœur des hommes.

La méditation est une pratique démocratique : toute personne qui s'assoit régulièrement et patiemment aura des bénéfices.





La méditation est concrète : nous pouvons ressentir directement les pensées et les émotions de nos esprits.

La méditation soigne : en nous asseyant calmement, nous nous éveillons à nos habitudes mentales et tendances plus profondes.

La méditation est pour tous les âges : elle s'améliore avec la pratique au fil des décennies. Les enfants méditent tout comme les personnes âgées.

On peut dire que le calme est l'une des activités humaines les plus évoluées et un antidote puissant contre les illusions et le chaos. La méditation assise permet aux sens de se calmer ; nous voyons plus loin, nous faisons des connexions qui, autrement, nous échappent. Ce qui est important remonte et ce qui n'est pas important disparaît. Les solutions émergent et les problèmes disparaissent.

La méditation est une expérience scientifique faite par un individu dont le laboratoire n'est autre que son propre corps et esprit, mais dont le bénéfice dépasse l'individu. La méditation ouvre le cœur et révèle notre relation plus profonde avec tous les êtres vivants. Celui qui médite devient un meilleur enfant, frère ou sœur, mari ou femme, professeur ou étudiant. De même, le moyen le plus rapide de développer notre sérénité est d'ancrer nos relations sur une base solide.

La méditation n'est clairement pas uniquement une ancienne

tradition, c'est également une technologie du XXI<sup>e</sup> siècle. La méditation a récemment gagné des partisans quand des chercheurs en neuroscience ont découvert que la meilleure prescription contre le stress n'était ni le sommeil ni les médicaments mais la méditation. Cette recherche écarte la méditation du domaine du mystique et l'engage dans un nouveau domaine de la connaissance empirique et des hypothèses testables. Les méditants et les chercheurs sur le cerveau deviennent partenaires dans le laboratoire et dans la salle de méditation Chan.

Ma reconnaissance et mes remerciements vont à Jeff et Sabrina Nelson et au personnel de vegsource.com pour nous avoir invités à livrer nos pensées sur la méditation et pour les avoir présentées à l'exposition Healthy Lifestyle. Bhikshuni Heng Lung, Shramanerika Guo He et Upasika Yuhchirn Liang ont une fois de plus apporté un soutien sans faille et un enthousiasme sans limite pour créer ce livret. Dr. Martin Verhoeven et Upasaka David Rounds nous ont offert une sagesse éditoriale. Enfin, le défunt Maître Chan Hsuan Hua (1918-1995) nous a inspiré l'intégration de la méditation dans nos vies. Basé sur son exemple de compassion, nous dédions tout mérite et vertu de ce travail à tous les êtres vivants : puissent-ils terminer leurs souffrances et réaliser la libération du Bodhi et atteindre le Nirvana.



# Où et quand méditer ?

La méditation est essentielle à la santé et au bien-être de chacun. Une pratique régulière requiert peu d'effort, mais apporte au fil du temps de grandes récompenses.

Pour commencer, choisissez un endroit loin des distractions et un moment où vous ne serez pas interrompu. Arrangez un espace propre et calme, où vous ne serez pas dérangé(e). Le moment propice pour méditer se situe avant le petit-déjeuner, et à la fin de la journée (au lever et au coucher du soleil). Ou, si vous préférez, vous pouvez rejoindre un groupe local qui pratique la méditation.



"Nous devons pratiquer la Voie nous-mêmes.  
Les Bouddhas montrent seulement la Voie."  
——Bouddha



# La posture de la méditation



Une bonne posture pour méditer est celle qui vous permet de rester immobile et en alerte pour une période prolongée, sans devenir somnolent(e) ou agité(e). La posture la plus traditionnelle et largement utilisée pour illustrer le Bouddha en méditation est celle où il est assis sur le sol, les jambes croisées.



Si vous êtes limité(e) physiquement, vous pouvez vous asseoir sur une chaise avec un dossier ou sur un banc de méditation. Si la méditation assise ne vous est pas possible, vous



pouvez aussi méditer en étant debout, en marchant ou même en étant allongé(e). Avant de vous asseoir, il est de bonne pratique de vous étirer délicatement. Si la température est fraîche, couvrez vos jambes avec une couverture pendant la méditation, mais laissez votre tête découverte : cela vous aidera à rester alerte et lucide. Après la méditation, avant de vous lever, frottez et massez vos jambes jusqu'à ce que celles-ci retrouvent leur pleine mobilité.

# La posture jambes croisées

Étalez un tapis ou une couverture pliée sur le sol , placez un coussin sur le tapis et asseyez-vous sur la moitié avant du coussin. Il y a plusieurs manières de croiser les jambes : en tailleur, en demi lotus ou en lotus complet.

Pour vous asseoir en demi-lotus, placez le pied gauche au-dessus de la cuisse droite. Pour passer du demi-lotus au lotus complet, commencez par le demi-lotus puis posez ensuite votre pied droit au-dessus de la cuisse gauche. Le lotus complet est la position la plus équilibrée pour s'asseoir longtemps. C'est pour cette raison qu'elle s'appelle "la posture du diamant".





La position jambes croisées, et en particulier la position du lotus complet, peut sembler difficile au début. Cependant, avec de la persévérance et de la pratique, non seulement elle devient plus facile, mais elle semble plus naturelle. Peu importe d'où vous débutez, vous finirez par pouvoir vous asseoir en jambes croisées, voire en lotus complet.

# Le dos et la tête

Laissez la colonne vertébrale assumer sa position naturelle verticale et droite, comme si elle était tirée par un fil attaché au-dessus de votre tête.

Avec votre dos droit et vertical, et sans tension ou effort musculaire, alignez doucement vos épaules, vos hanches et vos oreilles sur le même plan.

Détendez les muscles de votre visage, en particulier la mâchoire et les sourcils.

Gardez votre mâchoire un peu ouverte et desserrée.





## Les yeux, la bouche et les mains

Gardez vos yeux légèrement ouverts. Des yeux fermés entraînent l'envie de dormir, des yeux grands ouverts invitent à la distraction. Evitez de regarder le bout de votre nez, regardez plutôt vers le bas à 45 degrés, au-delà du bout de votre nez sans focaliser ou fatiguer vos yeux.

Gardez votre langue légèrement incurvée, en touchant votre palais avec le bout.

Placez la paume droite au-dessus de la paume gauche ; les pouces se touchant légèrement. Laissez-les se reposer sur vos pieds. Une autre option est de les laisser sur vos genoux, avec les paumes dirigées vers le haut ou vers le bas. Ceci est la position basique de la méditation.





# La respiration

Une fois que vous êtes installé(e) dans une position confortable, portez votre attention sur la respiration.

Prenez quelques inspirations profondes, expirez toute tension loin de vous.

Ensuite, inspirez et expirez naturellement, sans forcer, et toujours par le nez. Respirez avec le diaphragme, en le laissant monter et descendre naturellement.

Compter sa respiration peut être un moyen efficace de calmer l'esprit au début de la séance de méditation.

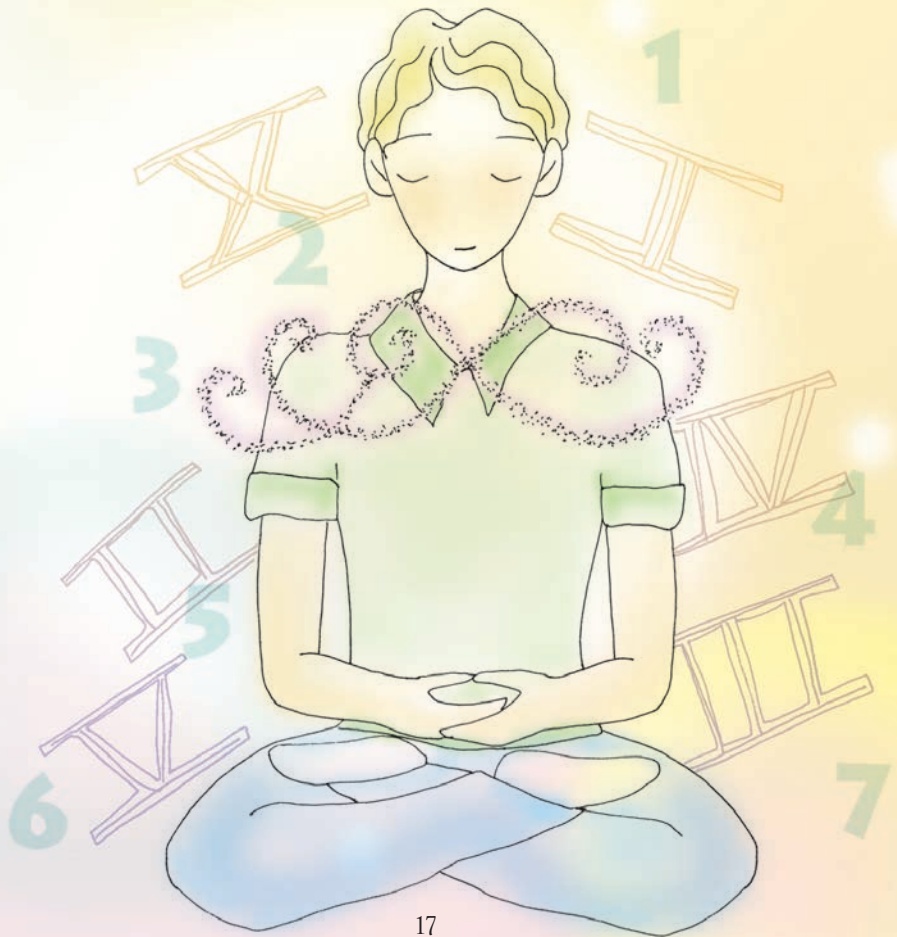
Comptez "un" à la première inspiration et expiration.

Lorsque vous inspirez et expirez à nouveau, comptez "deux". Continuez de compter ainsi jusqu'à dix.

Repartez de "un" et recommencez à compter de nouveau jusqu'à "dix".

Quand votre esprit se dissipe, ramenez-le simplement en comptant.

Cinq à sept séries de respiration, comptées de un à dix, devraient suffire pour calmer l'esprit et le préparer pour la prochaine étape de la méditation.



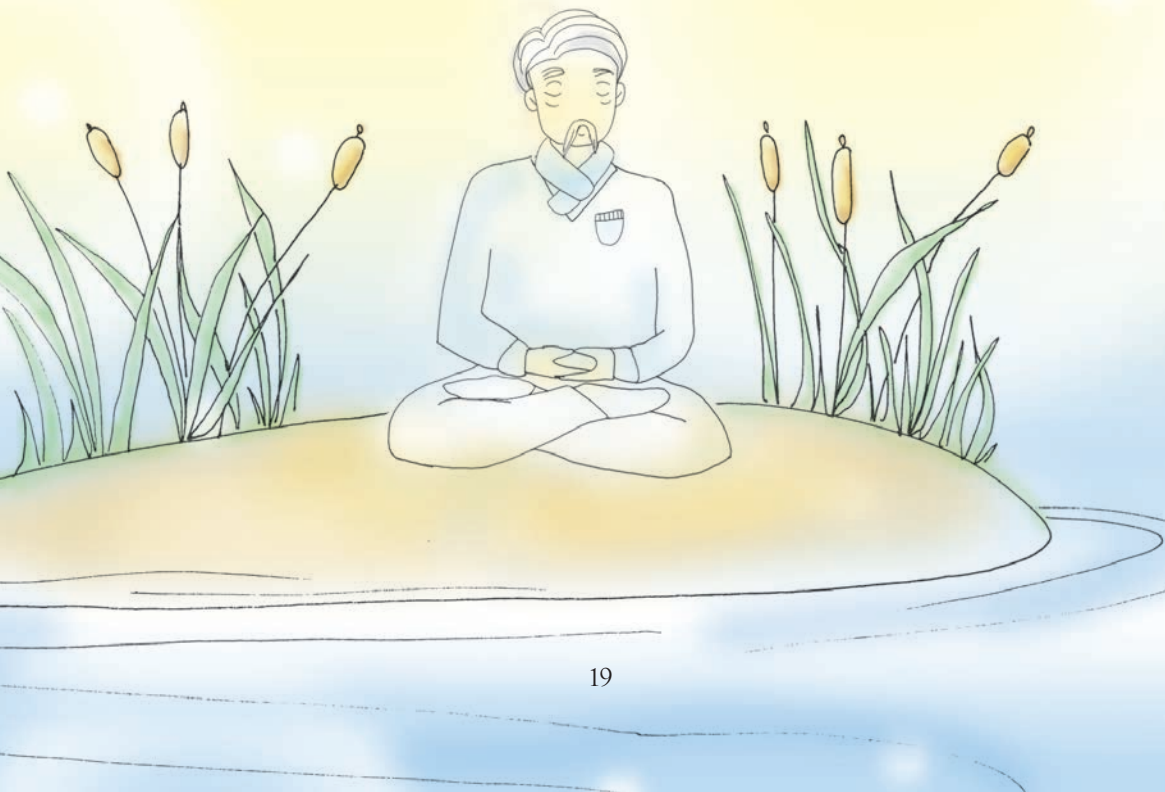
# Les techniques pour l'esprit

La plupart des techniques de méditation partage les mêmes enseignements concernant la posture et la respiration. Elles peuvent différer cependant dans leur approche de l'entraînement mental. Il y a deux principales formes de méditation : la méditation qui calme (Shamatha) et la méditation contemplative (Vipassana).

Chaque méthode peut être utilisée séparément ou ensemble : elles ne sont pas mutuellement exclusives. Ensemble, elles sont comme les deux ailes d'un oiseau. La méditation calmante est généralement pratiquée au début de la séance de méditation pour calmer l'esprit et le préparer à la méditation contemplative.



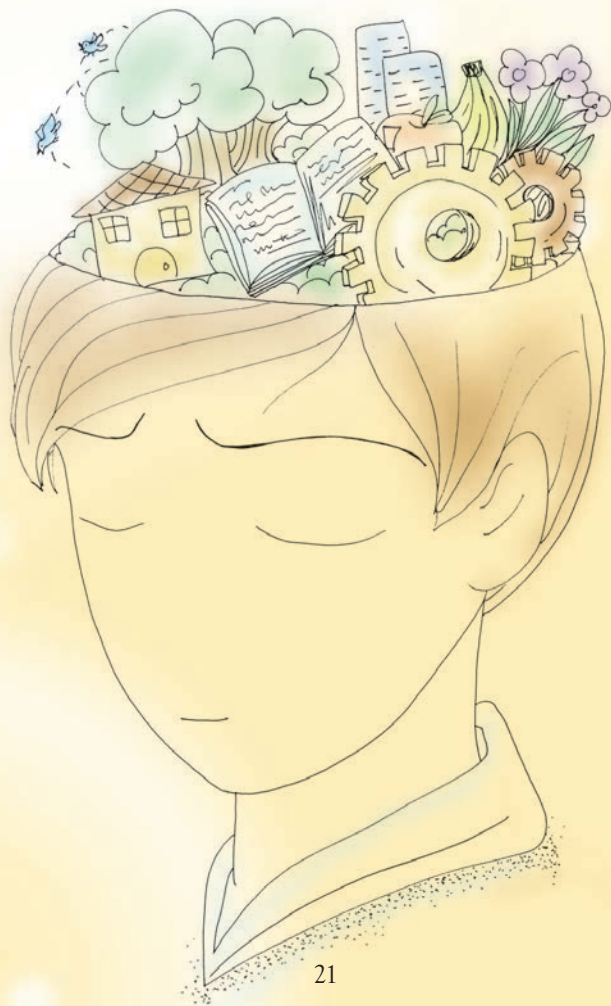
D'autres techniques populaires de méditation comprennent l'amour bienveillant (metta), les visualisations et "l'investigation d'un sujet de méditation" (huatou).



# La méditation calmante

Cette technique a pour but de calmer et éclaircir l'esprit en portant l'attention sur un seul point de concentration. Des sujets de méditation spécifiques peuvent être des objets ou un point d'ancrage comme la respiration, une image sacrée, un rocher, ou la récitation silencieuse d'un mantra ou d'un nom sacré, etc.

Une méthode commune pour les débutants est d'observer la respiration avec son attention focalisée légèrement derrière le nombril. Quand nous remarquons que nos pensées s'égarer, nous ramenons doucement notre attention vers ce point. L'esprit suit alors simplement le mouvement rythmique et subtil du ventre quand il se gonfle et se dégonfle pendant chaque respiration.







# La méditation contemplative

Le but de la méditation contemplative est d'observer avec impartialité nos pensées, sensations et émotions quand elles arrivent et se dissipent dans notre esprit, en laissant simplement ce processus se dérouler sans les suivre ou les élaborer.

La méthode consiste à rester tout le temps centré(e) sur l'instant présent, complètement en alerte. Tant que la pleine conscience se développe, nous sommes plus attentifs et moins facilement confus en toute situation.



# L'amour bienveillant

Dans la méditation de "l'amour bienveillant" (*metta*), on dirige nos pensées positives et nos vœux d'abord vers nous-mêmes, et progressivement vers tous les êtres vivants dans toutes les directions. Cette contemplation peut être étendue à la famille, aux amis, aux étrangers et même aux ennemis en leur souhaitant à tous le bonheur et le bien-être.

En apparence paradoxale, lorsque nous partageons nos mérites, notre propre bonheur et notre bien-être ne diminuent pas, mais s'étendent et s'approfondissent avec cet exercice spirituel.



# L'investigation d'un sujet de méditation (*huatou*)

Un exercice mental plus avancé consiste à utiliser un sujet de méditation (appelé "*huatou*" en chinois et signifie littéralement "mot-vedette"). Cela consiste à investiguer une question spécifique et énigmatique. On amène la question afin de l'examiner sans relâche jusqu'à ce que l'esprit, absorbé dans l'investigation perce soudainement les limites du langage et de la pensée ordinaire.

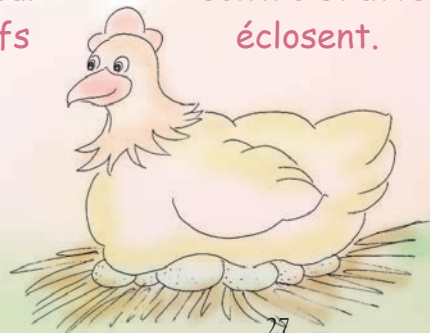
Un exemple de *huatou* commun est :

*"Qui est conscient du Bouddha ?"*

Ou simplement : *"Qui ?"*

Les pratiquants de cette méthode sont souvent amenés

à un point de  
détermination et de  
doute intense pendant qu'ils  
progressent. Leurs professeurs les  
encouragent à faire attention au sujet  
de méditation telle une mère poule couvant  
ses œufs sur son nid et attendant  
que ses œufs éclosent.

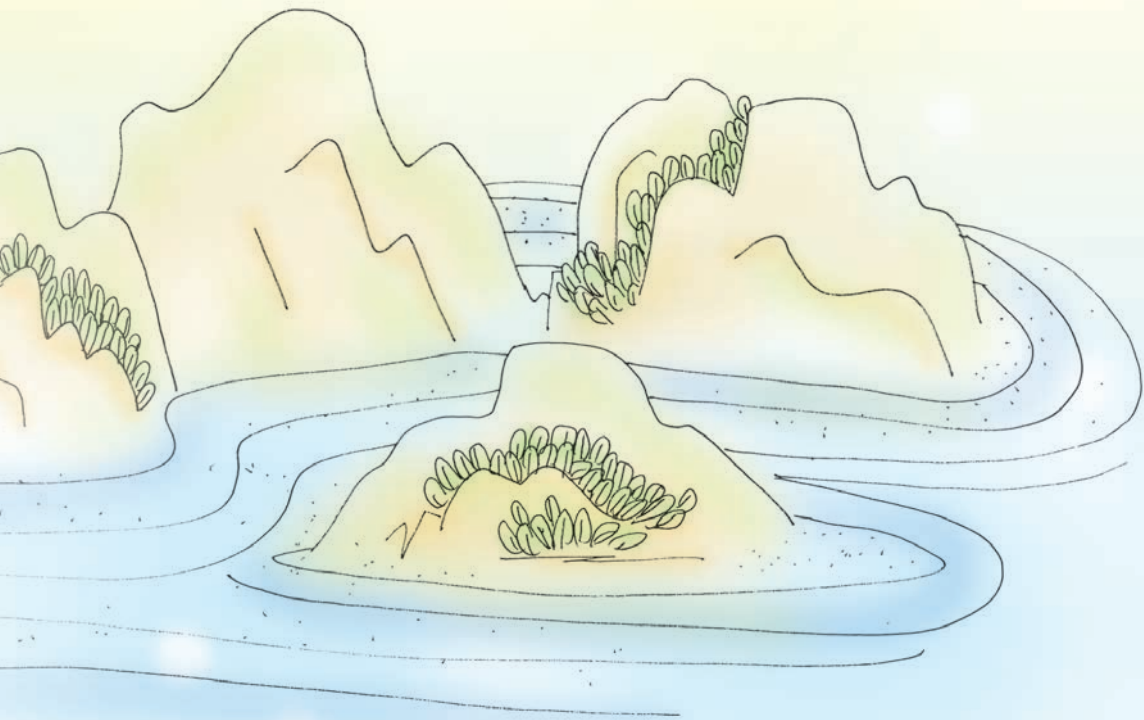


# Concentration vs agitation

L'agitation et la difficulté à s'asseoir sont un ressenti commun pour les débutants.

Sans entraînement, l'esprit dérive et s'éparpille, tel un singe fringant dans un arbre, sautant d'une branche à une autre. Comme l'esprit et le corps sont mutuellement rattachés, un corps agité reflète un esprit agité et un esprit tourmenté met le corps mal à l'aise. En reconcentrant répétitivement et patiemment l'esprit sur le sujet de méditation, l'esprit "singe" se calme naturellement et le corps s'installe dans un état de relaxation et sans stress.





# Patience avec la douleur

En étant assis, la plupart des méditants rencontre initialement un certain degré de douleur, souvent dans leurs jambes ou au niveau du dos.

A moins qu'une personne n'ait des antécédents médicaux ou une déficience physique spécifique, la douleur qui apparaît pendant la méditation est temporaire et sans danger. Au fur et à mesure, la circulation du sang et de l'énergie (*qi* ou *prana*) s'améliore au cours de la pratique. Tandis que la circulation augmente, la douleur diminue naturellement, et nous aurons plus d'endurance pour la supporter. La douleur dans la méditation reflète souvent la purge naturelle des obstructions toxiques du corps dans les artères et les méridiens.

La patience et la persévérance sont les clés pour transformer la douleur. En ne la craignant pas et en ne la repoussant pas, mais en gardant simplement sa concentration stable, toutes ces sensations pénibles



s'estomperont. C'est pourquoi la patience est extrêmement estimée et louée par les professeurs de méditation.

La patience est l'un des paramitas, vertus qui peuvent surpasser toutes les difficultés et perfectionner le développement spirituel.



# Alerte vs somnolence

Une fois que nous avons appris une posture relativement confortable, le problème le plus sérieux n'est plus la douleur mais la somnolence.

Rappelez-vous de garder les yeux légèrement ouverts lorsque vous méditez, même si vous trouvez qu'il est plus facile de se concentrer avec les yeux fermés. Si vous évitez de fermer les yeux, alors vous ne développerez pas de somnolence.

Notre posture est adaptée quand nous sommes profondément détendus, sans tension physique ou mentale, tant que nous sommes à la fois présents, en alerte et libres de toute somnolence.

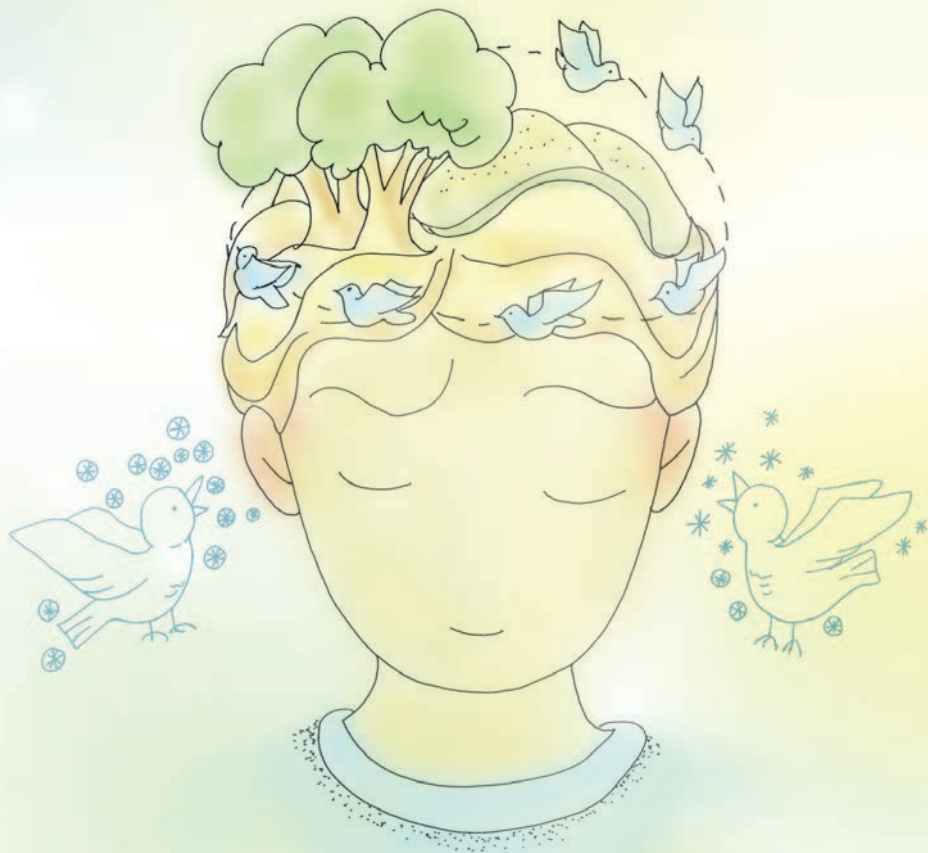


# Perturbations / Distractions mentales

Quand notre esprit bavard se calme, le contenu de notre psyché peut apparaître au grand jour. De temps en temps, les attentes, les doutes, les peurs, les fantaisies ou les émotions fortes positives ou négatives peuvent s'élever à la conscience.

De telles expériences sont parfaitement naturelles ; elles vont et viennent comme les vagues sur les bords de l'océan. Ne pas réagir, ni les refouler nous donne une troisième option : simplement les observer quand elles vont et viennent.

En observant calmement le va-et-vient de ces états variés, nous leur enlevons leur pouvoir de nous influencer et l'équanimité finit par revenir.

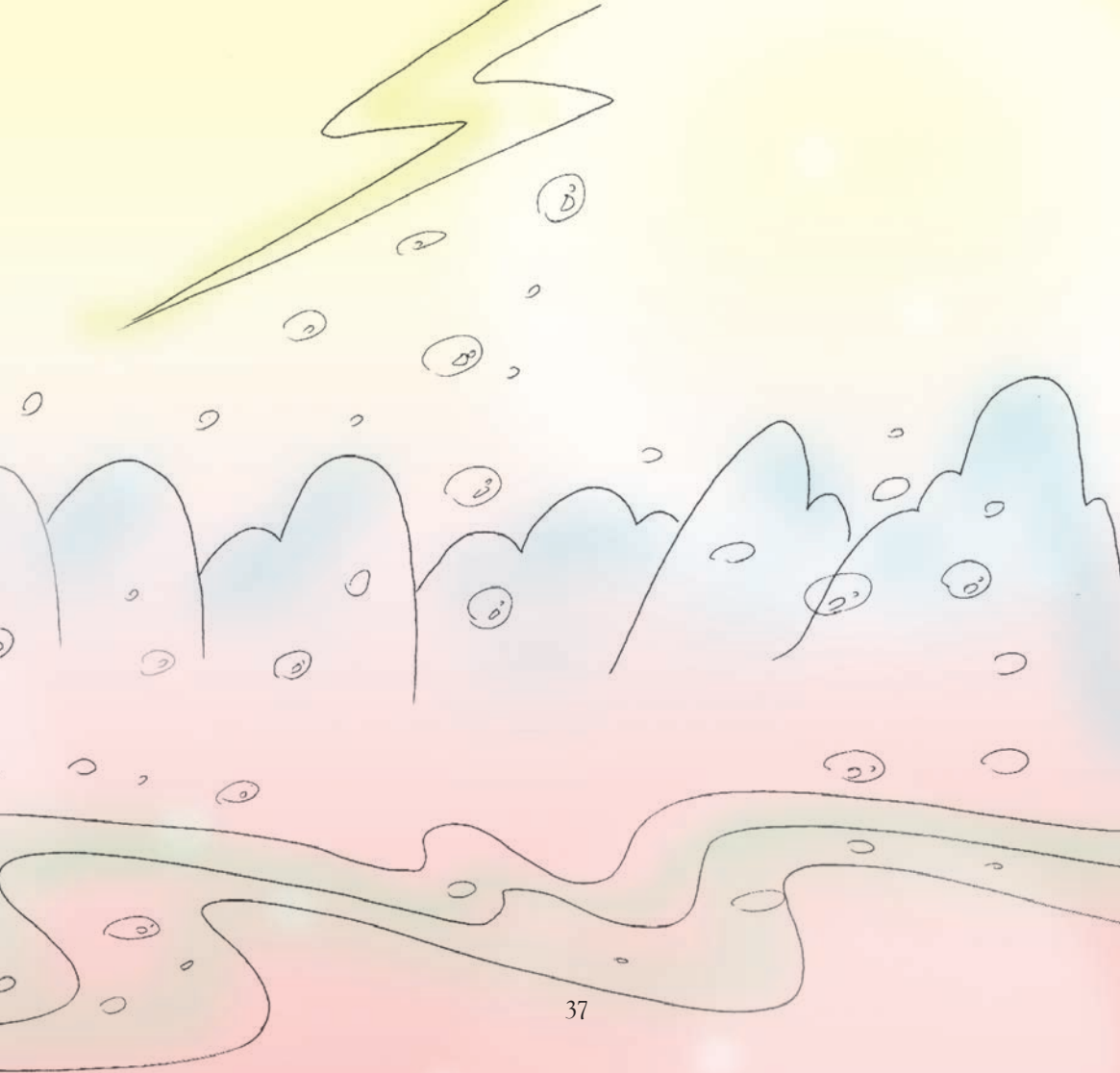


# Etats spéciaux

Pendant la méditation, des personnes expérimentent ou recherchent des sensations physiques et mentales inhabituelles comme un bonheur intense ou une extase, ou même des perceptions clairvoyantes ou clairement audibles, etc.

Les textes anciens sur la méditation sont assez clairs à propos de cela : ne recherchez pas ou ne vous accrochez pas à des états modifiés du corps ou de l'esprit. Ils sont tous illusoires ou vides "comme les rêves, illusions, bulles et ombres".

Si vous pouvez les voir comme illusoires et ne pas en avoir peur, ni anticiper quelque état mental, et toujours retourner à votre sujet de méditation, alors votre pratique ne sera pas entravée et sera fort bénéfique. La méditation est sa propre récompense.





# Exercices et habitudes saines

Il est important d'équilibrer l'immobilité de la méditation avec des mouvements qui étirent tout le corps.

Yoga, tai chi, ou les arts martiaux sont bénéfiques à notre bien-être. Nous étirer régulièrement améliorera notre méditation, nous rendra flexibles et massera nos organes internes. Cinq minutes d'étirement par jour amélioreront non seulement notre expérience assise mais aussi notre qualité de vie.

Consommer de l'alcool, des drogues, du tabac, ou n'importe quelle substance addictive nuit à la fois à notre corps et notre esprit, entraînant de sérieux obstacles pour progresser dans la méditation. Recouvrir l'esprit avec ces substances retarde la sagesse, déforme la perception et entrave la clarté.

Grâce à une discipline mentale acquise à travers la méditation, nous serons capables de surmonter naturellement ces habitudes addictives ; "planer" perdra petit à petit son attrait.





A line drawing illustration of a traditional tea set. On the left is a large teapot with a lid and a handle. To its right are several small teacups and saucers arranged on a rectangular mat. Behind the cups are several round loaves of bread and some fruit, possibly apples or oranges. The entire scene is rendered in a simple, sketchy style with light green and brown tones.

# Nutrition

Parmi les facteurs qui influencent la méditation, la nutrition peut être le plus important. Notre santé physique, notre équilibre émotionnel et notre clarté mentale sont intimement liés à nos habitudes alimentaires.

En général, un style de vie sain accompagné d'exercices réguliers, d'une nutrition riche en fruits, graines et légumes, et d'une réduction de la sur-stimulation sensorielle de la télévision font partie intégrante de la méditation.

La méditation nourrit assez naturellement la compassion parce qu'elle dissout les limites artificielles entre l'égo et les autres, le monde des humains et le monde naturel.

Le bien-être des autres devient également notre propre

bien-être ; la souffrance des autres devient notre propre souffrance. Ainsi, tandis que notre compassion s'ouvre, nous découvrons comment la méditation touche naturellement à tous les aspects de la vie. Un premier pas positif vers cette direction est d'orienter notre alimentation vers un régime basé sur les plantes.





## Intégrité

La qualité de notre méditation dépend de ce que nous faisons quand nous ne méditons pas, comme si notre vie de tous les jours reflétait l'efficacité de notre méditation. Une vie éthique laisse le cœur léger et un esprit serein. En conséquence, un calme profond s'installe dès que nous croisons nos jambes. Conscience claire ; esprit clair.

L'ancienne formule pour une méditation réussie reste alors inchangée : une bonté éthique nourrit la concentration, et la concentration s'ouvre à la contemplation.



"Eduquer l'esprit sans éduquer  
le cœur n'est en rien une éducation"  
—Aristote

# La méditation en action

La méditation commence avec des séances formelles mais elle va naturellement s'étendre à tous les moments de nos vies.

Sans même le savoir, notre pratique silencieuse et solitaire va toucher la vie des autres. Tandis que nous devenons conscients de l'essence profonde de notre cœur, nous découvrons de façon inattendue qu'une interconnectivité éloignée s'imprègne de tout et de tout le monde.

Avec ce simple exercice de calmer l'esprit par des moyens presque imperceptibles, nous nous connectons de nouveau graduellement aux racines de notre être : nous revenons à la plénitude et à l'harmonie intrinsèque de notre propre esprit, de nos relations avec les autres et au monde naturel. La méditation nous révèle ce qui a toujours été présent : la bonté et la paix de l'esprit ont toujours été avec nous depuis le début.

Nous l'oublions peut-être, ou nous lui tournons le dos, mais elle ne nous a jamais quittés. C'est pourquoi la pratique intemporelle de la méditation est appelée "retour à la source".

Comme un ancien sage a dit :  
"Dans ce chemin, le seul mouvement est le retour".





## Transfert des mérites

Puissent tous les êtres vivants,  
Nos esprits unis et rayonnant de lumière,  
Partager les fruits de la paix,  
Avec des cœurs de bonté, lumineux et radieux.  
Si le monde écoute et voit,  
La façon dont les mains et les cœurs peuvent  
trouver l'unité dans la générosité,  
Puissent leurs esprits s'éveiller,  
A la Grande Compassion, la sagesse et la joie.  
Puisse la gentillesse trouver gratification,  
Puissent tous ceux qui souffrent, quitter leur  
chagrin et leur douleur ;  
Puisse cette lumière sans limite,  
Briser l'obscurité de leur nuit interminable.  
Parce que nos cœurs ne font qu'un,  
Ce monde de douleur deviendra Paradis,  
Puissent tous devenir compatissants et sages,  
Puissent tous devenir compatissants et sages.