

Du 
COTÉ
de
ma **VIE**

LA MÉDITATION

Art de vivre au quotidien

Laurence **Luyé-Tanet**

© Groupe Eyrolles, 2010

ISBN : 978-2-212-54633-0

ISSN : 2103-5830

EYROLLES



Sommaire

Contenu du CD	8
Avant-propos.....	9
Introduction	11

PARTIE 1 **POURQUOI MÉDITER** **AUJOUR’HUI ?** 15

Aux sources de la méditation	17
▶ La méditation chrétienne	17
Les Pères du désert	18
▶ La méditation et l’Orient.....	19
La méditation yogique.....	19
La méditation transcendantale	22
Le bouddhisme et la méditation	23
<i>Le zen</i>	<i>23</i>
<i>La méditation vipassana</i>	<i>24</i>
<i>La méditation bouddhique tibétaine.....</i>	<i>24</i>

La méditation, un regard différent sur la vie	27
▶ Donner du sens à notre vie	28
▶ Découvrir un chemin vers le bonheur.....	28
▶ Développer la connaissance de soi	30
▶ Accéder à un îlot intérieur de calme et de paix	31

▶ Précisions sur quelques notions propres à la méditation	32
L’acceptation.....	32
Le détachement	34
Aller vers notre vraie nature	35

La méditation, un art de la vie	37
▶ La méditation, outil du changement	38
▶ À propos du lâcher prise	39

Les bases pour la méditation	43
▶ Patience et temps	43
▶ Effort	43
▶ Fréquence et rythme.....	43
▶ Les résultats	43

PARTIE 2 **LA MÉDITATION** **DANS LA PRATIQUE** 45

Les conseils préalables.....	47
▶ La position du corps.....	47
▶ Le temps de pratique.....	49
▶ Comment sortir de votre méditation ?.....	49
▶ Créer une ambiance pour la méditation	50

Les techniques de méditation	53
▶ Structure d’une méditation	53

Méditation de la compassion envers tous les êtres	123	► Prenez la liste des moments où vous ne faites rien au travail	130
► La notion de karma	123	► Prenez la liste des moments où vous faites deux choses en même temps.....	130
Méditation de bilan	124	► Prenez la liste des tâches que vous devez accomplir dans une journée	131
► Le pardon	125	Le mot de la fin	133
ANNEXES	127	Remerciements	135
Trouver un moment pour votre méditation	129	Bibliographie	137
► Prenez la liste de vos moments « vides »	130	Du même auteur	139
► Prenez la liste de vos loisirs.....	130		

Introduction

Plus que jamais l'être humain court, pressé, son temps est grappillé jusqu'à le stresser et le rendre malade. Il accumule tous les gadgets, tout ce qui pourrait le rendre heureux, mais au bout du compte il traîne une insatisfaction grandissante. L'être humain, campé dans sa modernité, se retrouve vide, vide de sens, en quête d'un bonheur qu'il cherche à l'extérieur de lui-même...

Depuis déjà plusieurs décennies, l'homme occidental a importé l'Orient et sa sagesse dans certaines de ses activités. Les années 1960 et les Beatles ont vu fleurir la méditation transcendante, aujourd'hui la « zen attitude » envahit jusqu'aux murs de la cité. Une quête intérieure, un besoin de vivre autrement, de poser un regard différent et plus serein sur sa vie semblent s'imposer.

Cette « zen attitude » véhicule pour tout un chacun l'image de la méditation sans que l'on sache trop à quoi elle correspond.

Un brin mystique, un zeste orientale, la méditation semble s'adresser aux moines en robe orange, aux *saddhu* retirés dans les grottes de l'Himalaya... Et puis, la

posture du lotus, jambes croisées, n'est pas franchement celle que vos genoux préfèrent...

Mais, loin de ces clichés, la méditation s'adresse à tous.

Elle est simple et ne nécessite pas d'abandonner son travail ou sa famille, elle est source de bienfaits à la fois pour nous et pour les autres.

La méditation est une voie qui va guider vers un retournement intérieur, vers une pacification à la fois du mental, du corps et des émotions. Elle ne se réduit pas à une technique utilisée ponctuellement, mais s'insère tout au long de notre vie comme une pratique qui va nous faire découvrir une manière de vivre et de voir la vie différemment.

Chaque personne peut la pratiquer et en tirer des bénéfices. Quelle que soit notre situation personnelle ou professionnelle la méditation peut s'intégrer dans notre vie pour notre plus grand bien et celui des autres personnes...

La méditation nous conduit à cultiver la confiance pour nous « détacher » de ce qui n'a plus lieu d'être. Elle permet d'envisager les expériences de notre vie sous



un œil différent, d'être plus compatissant envers nous-même et envers les autres. Elle développe la connaissance de soi, l'ouverture d'esprit et celle du cœur. Elle nous aide à nous rendre compte que la vie est une succession de changements et que la résistance à ces changements nous entraîne vers ce que nous appelons le stress et vers ses conséquences. La méditation est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans notre vie et d'« être », tout naturellement...



► DÉPASSEZ VOS A PRIORI

Vous pensez qu'il faut avoir du temps pour méditer et que cela ne pourra trouver place dans votre emploi du temps.

La méditation s'insère dans tous les emplois du temps grâce aux multiples formes qu'elle peut prendre et qui s'adaptent à notre rythme quotidien. C'est ce que ce livre vous propose de découvrir.

Vous pensez qu'il vaut mieux pratiquer dans un endroit calme et que votre environnement est trop bruyant.

La méditation induit le calme et vous serez surpris de constater que même dans un environnement bruyant le calme s'installe. Par ailleurs, si un environnement calme est plus propice à une intériorisation, certaines techniques utilisent le support du bruit.

Vous avez du mal à conserver l'immobilité et la méditation risque d'être un calvaire pour vous.

Si la plupart des techniques utilisent l'immobilité dans la posture, d'autres utilisent la marche et les actes du quotidien.

Vos enfants viennent toujours vous déranger et vous ne pourrez pas vous concentrer pour méditer.

Vous saurez leur expliquer que vous avez besoin d'un peu de temps pour vous, pour être bien. Si vous êtes bien avec vous-même, vous serez plus patient avec eux et comme par hasard ils seront plus tranquilles. Mais si tel n'était pas le cas, certaines techniques de méditation, comme l'observation de vos émotions, seront les bienvenues. De plus, quelques exercices proposés dans ce livre s'adaptent aux enfants ou peuvent se pratiquer en famille.

Vous craignez de n'être plus disponible pour les autres à force de méditer.

La méditation opère en sens inverse. Elle ne coupe pas le pratiquant de son quotidien, mais lui permet d'avoir plus d'énergie, de compréhension, de tolérance, de compassion. Et, souvent, ce sont les autres qui vous disent : « Tu as changé, comment fais-tu ? »



A person is lying on their back in a field of white daisies with yellow centers. They are wearing a blue t-shirt. The background shows a bright blue sky with large, fluffy white clouds. The overall scene is peaceful and natural.

PARTIE 1

POURQUOI

MÉDITER

AUJOURD'HUI ?

La méditation apparaît comme une nécessité dans notre vie moderne. Elle répond au besoin d'intériorité, au besoin de se poser, de mieux se connaître. Voie qui mène à l'unité du corps et de l'esprit, elle est présente dans toutes les traditions. Source de calme, la méditation a des effets physiologiquement mesurables et favorise un mieux-être et une vision plus positive de la vie.



Aux sources de la méditation

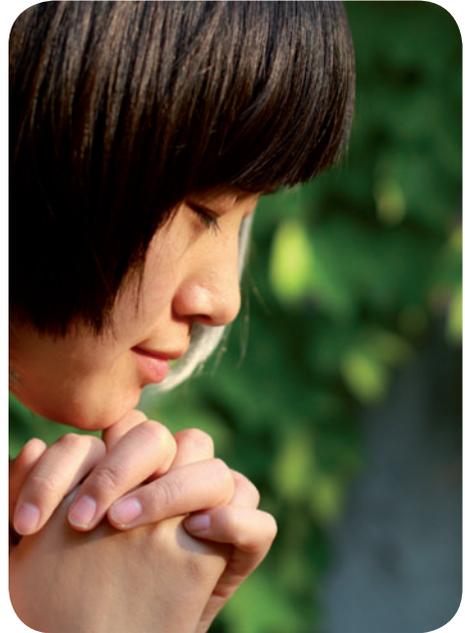
Pour jouir d'une vie heureuse et accomplie, la clé est l'état d'esprit. C'est là l'essentiel.
Sa Sainteté le XIV^e dalaï-lama.

Les sources de la méditation sont multiples, orientales aussi bien qu'occidentales. À l'origine, la méditation est intimement liée à la spiritualité.

Toutes les voies traditionnelles recourent à la méditation. Chacune possède des techniques propres, mais on trouve un tronc commun à ces techniques : la concentration ou capacité à maintenir son attention pendant un certain temps sur un point particulier qui peut être la pensée, le souffle...

Une présentation de diverses voies où la méditation est au cœur de la pratique donnera au lecteur un aperçu de quelques techniques, de leurs différences et ressemblances. Il pourra saisir comment la méditation conduit non seulement vers un état intérieur de calme et d'apaisement du corps et de l'esprit, mais aussi vers une profonde connaissance de soi.

► La méditation chrétienne



Enracinée dans la tradition ancestrale de la prière, c'est par le silence que la méditation, encore appelée « prière contemplative » va nous faire accéder à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Le but essentiel de la méditation chrétienne est de permettre à la présence mystérieuse de Dieu en nous de devenir non seulement une réalité, mais la réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes...

John Main osb

Elle demandera temps, effort et persévérance et a pour but de conduire notre mental distrait vers l'immobilité, le silence et l'attention, comme nous le rappelle ce verset des psaumes : « Arrête et sache que je suis Dieu. »

La méditation chrétienne possède plusieurs variantes, dont celle qui consiste à méditer sur un passage des Évangiles. On lit le texte lentement pour s'en imprégner et l'attention est fixée non sur les mots mais sur leur contenu. Saint Ignace de Loyola propose des exercices spirituels où méditations, contemplations et répétitions se déroulent au cours d'une démarche progressive lors de retraites silencieuses.

Chez les orthodoxes, dans la prière du cœur, on invoque en silence, au rythme de la respiration, le nom de Jésus afin d'atteindre la paix de l'âme.

À SAVOIR

Prière et méditation se superposent dans la tradition chrétienne, la méditation étant plutôt apparentée à la prolongation d'une pensée orientée autour d'un sujet.

LES PÈRES DU DÉSERT

Les Pères du désert constituent une tradition où Orient et Occident se rejoignent.

Au IV^e siècle, Jean Cassien (qui influença plus tard saint Benoît) diffusa en Occident les enseignements des Pères du désert. Il préconisait la répétition incessante d'un verset court pour favoriser l'attention et le retour au centre. Cet exercice conduit le pratiquant à un état intérieur de plus en plus profond jusqu'à se perdre lui-même et être absorbé en Dieu.

À cette époque, des moines chrétiens partent dans les déserts d'Égypte, de Palestine et de Syrie afin de pouvoir, par l'expérience du désert, discerner l'authentique de l'apparence. Les croyances populaires voulaient que les démons vivent dans les déserts. Ainsi ce lieu devenait privilégié pour la méditation car il permettait de se confronter à ses ténèbres intérieures et de faire face aux tentations extérieures. Méditation et activité manuelle constituaient leur ascèse.

L'un des enseignements rapporte qu'un éminent professeur égyptien vint rendre visite à saint Macaire dans le désert afin d'y recevoir son enseignement. Saint Macaire reçut son visiteur et lui offrit une tisane. Il emplit la tasse entièrement et continua de verser la tisane alors que la tasse débordait. Le professeur lui dit : « La tasse déborde, il n'est plus possible d'en verser une goutte de plus. » Alors le sage lui répondit : « De même que cette tasse est remplie, tu es empli de tes propres opinions et spéculations, comment pourrais-je te faire entendre une parole de vie sans que tu ne vides d'abord ta tasse ? »

► La méditation et l'Orient

La méditation en Orient, quel que soit le pays, est un exercice millénaire qui chez la plupart des personnes imprègne le quotidien.

Cependant, plusieurs voies et par conséquent plusieurs techniques parfois opposées se côtoient. Parmi les plus connues on citera le yoga, la méditation transcendante, le zen, la méditation vipassana, le bouddhisme tibétain.

LA MÉDITATION YOGIQUE

On connaît surtout le yoga par les postures, mais on méconnaît bien souvent ses différentes étapes, parmi lesquelles la méditation.

Comme toutes les disciplines orientales, le yoga s'appuie sur différents textes. Il s'insère dans une tradition universelle, très poussée, présentée notamment dans le traité intitulé *Yoga sutra* de Patanjali (datant environ du 11^e siècle avant notre ère).

Le yoga y est développé en huit étapes, encore appelées « membres », et constitue la voie royale ou Raja yoga.

Chacun des aspects, s'il peut être envisagé de manière individuelle, n'en reste pas moins partie intégrante de la totalité et par conséquent devient un des éléments qui permettront d'aborder la méditation, dernière étape du yoga. Chaque étape découle de la précédente.



Les techniques de méditation

► Structure d'une méditation

Si vous n'aviez pas ce livre sous les yeux ou si vous n'avez pas encore l'habitude de méditer, comprendre comment se structure une méditation vous permettra de pouvoir la pratiquer dans n'importe quelle circonstance.

Le fil conducteur à toute méditation est composé de deux entités :

- le souffle
- l'attention

La base de la technique de méditation est l'attention au souffle.

Dans le champ de notre expérience vont apparaître les pensées, les sensations, les émotions, les sentiments. On en prend conscience comme on regarderait un nuage passer dans le ciel et l'on replace l'attention sur le souffle.

Tous les exercices présentés à partir de ce chapitre reposent sur cette base, puis approfondissent des points particuliers et adaptent la méditation aux diverses circonstances.

► La respiration

Comme on l'a dit, l'attention et la respiration sont les bases de la méditation. La concentration sur le souffle est le plus facile, surtout pour des débutants. Mais cette simplicité ne doit pas vous conduire à délaissier cette technique au fur et à mesure de l'évolution de votre pratique.

Au départ, la respiration est souvent courte et rapide. Rendre sa respiration régulière est en général le préambule à toute pratique de méditation. Avec le temps, vous vous rendrez compte que votre respiration va devenir plus ample et aisée.

J'ai, pour ma part, une affinité particulière avec ce support, et ce pour diverses raisons. Outre l'attention portée au souffle pendant la méditation, le travail sur la respiration entraîne des effets à plusieurs niveaux.

LES EFFETS AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

À SAVOIR

La respiration est l'un des facteurs de l'homéostasie, de l'équilibre du corps. Permettre à sa respiration de devenir régulière et ample va également apporter des bienfaits au niveau psychologique.

La respiration est associée à l'air qui entre et sort des poumons, mais elle fait aussi intervenir le jeu du diaphragme. Principal muscle qui intervient dans ce processus, le diaphragme, avec son mouvement d'élévation et d'abaissement, va induire des répercussions sur tous les grands systèmes du corps.

C'est un muscle en forme de parapluie dont le plancher, situé à la base des poumons, s'abaisse à l'inspiration et pousse les viscères dans l'abdomen. À l'expiration, il s'élève et la pression intra-abdominale se relâche, les organes reprennent leur place. Le mouvement respiratoire provoque donc un massage de tous ces organes et a un impact au niveau digestif.

Ce mouvement a également des retentissements au niveau du dos et du système nerveux, dus aux différents points d'insertion du muscle (au niveau lombaire et au niveau du plexus). Plus notre respiration sera ample, plus le mouvement du diaphragme sera détendu et les nombreuses fonctions sur lesquelles il joue seront rééquilibrées.

Vous comprenez mieux, après cette visite schématique autour du diaphragme, que le travail sur la respiration peut, ajouté aux bienfaits de la méditation, agir sur de nombreux plans (cardio-vasculaire, digestif, nerveux...).

LES EFFETS AU NIVEAU ÉNERGÉTIQUE

Je me référerai ici à la philosophie du yoga. Au-delà du processus d'oxygénation produit par la respiration, le yoga et d'autres techniques orientales introduisent la notion d'énergie. Le système hindou l'appelle *prana*, la Chine le nomme *ki* (ou *chi*), l'Égypte parle du *ka*.

Prana est une énergie subtile présente au-delà de l'air, impalpable – on parle d'état vibratoire –, et cette énergie est présente dans tout ce qui est vivant : dans l'être humain, les animaux, les végétaux. Elle représente le principe de Vie auquel nous allons nous relier grâce à la respiration en apprenant à l'allonger, à l'affiner de manière à pouvoir, consciemment, capter ce *prana*.



On va également absorber ce *prana* dans les aliments que nous consommons. De même, on pourra augmenter notre taux « pranique » en nous ressourçant dans la nature, là où la qualité du *prana* est importante. Pour ce qui est du corps, la tradition parle de « canaux subtils » ou *nadis*, dans lesquels le *prana* circule.

La respiration va permettre de capter ce *prana*, de le conduire, grâce à des exercices spécifiques, dans certains lieux du corps, mais aussi de l'équilibrer. L'énergie possède trois types de qualités : une qui induit le dynamisme et peut aller jusqu'à la dispersion, on l'appelle *rajas* ; une autre, *tamas*, conduit à la détente et peut aller jusqu'à la torpeur ; enfin, l'équilibre des deux est *sattva*. Le principe est le même avec le *ki* et les notions de *yin* et de *yang*.

À SAVOIR

Équilibrer les énergies est aussi l'un des bénéfices de la méditation. L'agitation mentale ou physique dénote plutôt une énergie de type *rajasique*. En revanche, si nous avons tendance à l'endormissement, à nous laisser aller dans un état de torpeur, la qualité est plutôt d'ordre *tamasique*. La colère est d'ordre *tamasique* dans la mesure où elle est un empêchement parce que nous ruminons des pensées stériles.

Cette énergie va également être qualifiée de manière différente dans le corps et ne sera pas la même dans le côté gauche et le côté droit. Ainsi, dans certaines techniques respiratoires, on

travaillera plus spécifiquement sur ces qualités énergétiques selon que l'on va faire circuler le souffle dans la narine gauche ou droite.

Si une qualité énergétique porte à l'action et l'autre à la détente, il est nécessaire de trouver un équilibre. C'est ce que la respiration va permettre de faire.

EN PRATIQUE

L'état de méditation va nous conduire vers une équanimité et la possibilité d'avoir une bonne qualité énergétique au bon moment. L'observation de notre monde émotionnel pendant la méditation nous montre la fluctuation des diverses qualités d'énergie.

TECHNIQUES DE MÉDITATION SUR LE SOUFFLE

Je les ai classées par ordre croissant de difficulté pour les personnes qui débutent. Afin que vous saisissiez la différence entre chaque méditation, un petit titre indique le ou les points sur lesquels l'exercice insiste en particulier.

Précision concernant la respiration : Elle s'effectue toujours par le nez. Le temps d'inspiration – ou inspir – correspond au moment où l'air pénètre dans les narines, et l'expiration – expir – est le moment où l'air ressort par les narines.



EXERCICE Prendre conscience de sa respiration

Dans votre posture, portez votre attention sur votre respiration. Suivez le mouvement de va-et-vient du souffle dans son ensemble.

Si votre attention s'éloigne de l'observation de la respiration, observez cela, acceptez-le et ramenez tranquillement votre observation sur votre respiration. Faites cela autant de fois que nécessaire, sans vous juger.

Ne cherchez pas à modifier votre respiration, laissez-la être telle qu'elle est.



EXERCICE Prendre conscience de l'air à l'entrée des narines

Dans votre posture, portez votre attention sur votre respiration et plus particulièrement sur l'air qui entre et qui sort des narines. Observez ce changement de sensations.

Ne laissez pas vos pensées vagabonder, revenez à l'entrée de vos narines, patiemment et autant de fois que nécessaire.