

La Relaxation de l'esprit  
(extrait)



DZA KILUNG RINPOCHÉ

# La Relaxation de l'esprit

UNE MÉTHODE EN SEPT ÉTAPES  
POUR APPROFONDIR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Avant-propos	Tulku Thondup
Illustrations	Janice Baragwanath
Travail éditorial	Brian Hodel
Traduction française	Vincent Thibault



Éditions Carrefours azur

© 2015 Dza Kilung Rinpoché pour le texte original  
© 2015 Janice Baragwanath pour les illustrations  
© 2022 Éditions Carrefours azur pour la traduction française

Traduction : Vincent Thibault  
Révision linguistique : Mélodie Benoit-Lamarre  
Relecture d'épreuves : Annie Bergeron  
Conception : Émilie Côté (inspirée de la maquette originale de Katrina Noble)  
Couverture : Émilie Côté (conception), Jacques Thibault (photo)

Dépôts légaux :  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022  
Bibliothèque et Archives Canada, 2022

### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : *La relaxation de l'esprit : une méthode en sept étapes pour approfondir la pratique de la méditation*

Dza Kilung Rinpoché; illustrations, Janice Baragwanath; traduction, Vincent Thibault.

Autres titres : Relaxed mind. Français

Noms : Rinpoché, Kilung, 1970- auteur.

Description : Traduction de : *The relaxed mind : a seven-step method for deepening meditation practice*. | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants :

Canadiana (livre imprimé) 20220019266

Canadiana (livre numérique) 20220019274

ISBN 9782924725368

ISBN 9782924725375 (EPUB)

ISBN 9782924725382 (PDF)

Vedettes-matière : RVM : Esprit et corps. | RVM : Méditation—Bouddhisme.

Classification : LCC BF162.R5614 2022 | CDD 294.3/4435—dc23

Publié avec l'accord de Shambhala Publications, Inc.

Le traducteur et les éditions Carrefours azur remercient chaleureusement la Khyentse Foundation, la présente publication ayant été soutenue par une bourse Ashoka.

© Carrefours azur, 2022  
[www.carrefours-azur.com](http://www.carrefours-azur.com)

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	vii
Préface de l'édition originale.....	ix
Introduction.....	xix

## PREMIÈRE PARTIE

PREMIÈRE MÉDITATION : La méditation assise de base.....	3
DEUXIÈME MÉDITATION : Méditation sur la quiétude.....	25
TROISIÈME MÉDITATION : Affiner la méditation assise de base ...	43
QUATRIÈME MÉDITATION : La vision pénétrante .....	59
RÉFLEXIONS I : Détails sur certaines notions vues jusqu'ici.....	77

## DEUXIÈME PARTIE

CINQUIÈME MÉDITATION : L'ouverture du cœur-esprit .....	95
SIXIÈME MÉDITATION : La pureté de l'esprit .....	107
SEPTIÈME MÉDITATION : La méditation non conceptuelle .....	125
RÉFLEXIONS II : Survol des pratiques traditionnelles du Mahayana, du Vajrayana et du Dzogchen .....	147
Postface .....	159
Suggestions de lecture.....	165
Glossaire.....	171



## AVANT-PROPOS

Dza Kilung Rinpoché est la cinquième incarnation de Dza Kilung Jigmé Ngotsar, l'un des quatre principaux disciples de l'illustre adepte Rigdzin Jigmé Lingpa, découvreur des enseignements du Longchen Nyingthig, de la tradition du *dzogpachenpo*. Après s'être consacré pendant des décennies à l'étude et à la méditation au Tibet et en Inde, Rinpoché s'est mis à partager infatigablement la sagesse de son extraordinaire lignée, telle un nectar non dilué, avec tous ceux qui y sont réceptifs, tant en Orient qu'en Occident.

Dans *La Relaxation de l'esprit*, il synthétise méticuleusement les instructions relatives aux étapes cruciales de l'entraînement de l'esprit – depuis la façon de s'asseoir, de respirer et de se concentrer, jusqu'aux méthodes permettant de libérer l'esprit de tous ses concepts pour s'ouvrir à sa nature éveillée.

Notre esprit (ou conscience) est qui nous sommes. Le corps, bien que précieux, n'est qu'une habitation temporaire où nous séjournons notre vie durant. Après la mort, notre renaissance heureuse ou malheureuse dépendra des tendances positives ou négatives que nous aurons générées dans le continuum de notre esprit et exprimées physiquement au cours de notre vie. Si – et seulement si – notre esprit est paisible, aimant et respectueux, nos expressions physiques deviendront spontanément des actes méritoires. Nous serons alors une source de bienfaits pour les

autres. Si nous perfectionnons les attitudes vertueuses, notre souffrance cessera, et la sagesse naturelle de notre esprit s'éveillera. Il est donc essentiel d'entraîner consciencieusement notre esprit en suivant les bonnes étapes, comme l'enseigne ce livre. Dans le *Cheddu Jöpe Tsom*, le Bouddha dit :

*Vous goûterez au bonheur si vous vous veillez à rester  
attentif  
Dans la pratique des disciplines visant à apprivoiser  
l'esprit.  
Ceux qui protègent leur esprit  
Atteindront certainement la cessation de la souffrance.*

*La Relaxation de l'esprit* est un trésor qui présente les étapes indispensables pour l'entraînement de l'esprit selon le bouddhisme. Il nous montre comment faire les premiers pas et nous guide tout au long du voyage, jusqu'à la réalisation ultime – la perfection de la nature éveillée de l'esprit. Ce livre contient tout ce qu'il faut. Nul besoin de chercher d'autres méthodes. Car comme l'a dit Shāntideva : «À quoi bon toutes sortes de disciplines, hormis celle qui consiste à entraîner l'esprit?»

— Tulku Thondup



## PRÉFACE DE L'ÉDITION ORIGINALE

Je me souviens très nettement de la première fois où j'ai tenté de méditer. C'était il y a plusieurs décennies, alors qu'on ne trouvait en Occident que très peu de livres sur la méditation. J'étais tombé sur un qui expliquait les bases de la concentration, et mon prof de yoga m'avait donné quelques conseils sommaires. Ça avait l'air super! Et donc, un après-midi, je me suis assis en tailleur sur un sofa vert et moelleux, le dos à peu près droit; j'ai fermé les yeux et j'ai observé mon esprit.

J'ai soudain eu l'impression d'entrer dans un chantier de marteaux-piqueurs et de scies. Ou d'avoir mis la tête dans un nid bourdonnant de frelons. Incapable de me tenir tranquille, je me suis mis à suer comme un enfant qui attend de voir le dentiste. Véritable kaléidoscope de pensées et d'émotions – certaines cohérentes et d'autres complètement décousues –, ma « méditation » avait plutôt l'allure d'un tour de montagnes russes!

Ma séance s'est avérée brève; troublé, je ne me sentais guère encouragé par l'expérience. Il s'est toutefois produit quelque chose de très positif, même si je ne m'en suis rendu compte que longtemps après: j'ai reconnu que cette cacophonie n'était pas inusuelle. Il ne s'agissait pas d'un événement rare, suscité par la fatigue, une indigestion ou une dispute avec un ami. C'était là le monde ordinaire de mon esprit et de mes émotions, tel qu'il se déroulait constamment en moi. Sauf que là, je m'étais arrêté

pour tendre l'oreille. Et j'avais alors eu la vague mais glaçante sensation d'avoir été, toute ma vie durant, prisonnier de mes propres compulsions.

La séquence de sept méditations présentée ici est un chemin vers la liberté intérieure. Ces méthodes sont basées sur des pratiques du bouddhisme tibétain, mais vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste pour vous y exercer. Elles peuvent nous aider dans notre vie et dans notre développement spirituel, qu'on adhère ou non à une tradition religieuse particulière. Cette séquence a été conçue pour les Occidentaux, mais il faudrait peut-être plutôt dire « pour les gens modernes », puisque la culture occidentale s'est propagée partout et s'est mélangée à toutes les cultures.

L'auteur, Kilung Rinpoché, vient des confins les plus élevés et reculés du Tibet, où il a grandi, dans un environnement dénué de la plupart des distractions de la vie moderne. Quand il est arrivé en Occident, qu'il a découvert son enivrante complexité et commencé à y enseigner, il n'a pas été tout à fait surpris de constater que la plupart de ses élèves étaient incapables de se détendre assez profondément pour pénétrer au cœur de la méditation. Il en résultait qu'ils ne pouvaient non plus discerner les nuances et liens subtils entre les techniques traditionnelles, ces techniques mêmes capables de mener à la plus profonde des relaxations : l'éveil. Le rythme rapide, le stress et l'anxiété omniprésents dans notre société nous influencent naturellement en tant que pratiquants de la méditation. Cette emprise est vraiment forte sur nous. C'est pourquoi, dans l'élaboration de ce système constitué de sept méditations, une grande importance a été accordée à la relaxation profonde.

Ces méditations ont été présentées aux élèves de Kilung Rinpoché sur une base hebdomadaire, sur un cycle d'un an.

Les résultats furent si positifs que les participants ont continué de recevoir et de pratiquer ces instructions année après année. Car même si les sujets et pratiques reviennent, l'expérience se renouvelle continuellement et s'approfondit. Ce qui soulève une question importante : pour avancer grâce à ce système, est-il nécessaire de recevoir des instructions orales d'un maître ? Presque tous les manuels de méditation viables et authentiques qui sont disponibles aujourd'hui et proviennent des grandes traditions contemplatives sont conçus pour compléter les instructions détaillées d'un maître. La plupart du temps, ces ouvrages listent divers thèmes moraux et philosophiques, avant d'offrir quelques conseils généraux sur la méditation. On s'attend du maître qu'il les complète et aide à les interpréter.

Ce livre est différent. La plupart des méditants ne sont pas en relation avec un enseignant qualifié ou n'ont pas le temps d'assister à des enseignements réguliers. Ils s'en remettent donc à des livres, qui ne sont pas sans susciter en eux toutes sortes de questionnements. « Comment tout ça s'imbrique ? Comment organiser ma méditation pour que la pratique spirituelle soit féconde ? » Et parfois, au bout d'un moment, « Pourquoi ai-je l'impression de ne plus avancer ? ». *La Relaxation de l'esprit* émane directement des instructions orales de Kilung Rinpoché, qui a pu traquer les difficultés souvent subtiles que ses élèves rencontraient à chaque étape du chemin et fournir des solutions. Ici, la priorité est accordée à la méditation : les définitions techniques et les propos plus philosophiques sont tenus au minimum et résumés succinctement, en contexte, lorsqu'ils interviennent dans une méditation. Ces dimensions sont explorées plus à fond dans deux sections supplémentaires, *Réflexions I* et *Réflexions II*, intégrées au livre.

La véritable expérience de la méditation a un goût bien particulier. Il est extrêmement important d'éviter de se laisser prendre au jeu des objectifs, des attentes et présupposés qui colorent typiquement tout ce qu'on entreprend – projets, tâches, passe-temps... *La Relaxation de l'esprit* est présenté de façon à éviter cet écueil, si bien que le méditant qui suit cette approche pratique mais nuancée pourra faire un bon bout de chemin par lui-même. Évidemment, les instructions d'un maître qualifié sont extrêmement utiles, et pour la plupart d'entre nous, essentielles pour atteindre les plus hautes réalisations spirituelles. Mais un étudiant sincère et dévoué fera des progrès considérables en se servant de ce guide.

*Relaxation, simplicité et vie moderne*

L'esprit est au centre de la méditation. Les sept méditations de ce livre proposent chacune une façon particulière de concevoir l'esprit et de le détendre. L'esprit peut en effet être décrit de nombreuses manières, mais on ne peut le comprendre vraiment qu'en l'explorant soi-même – en le voyant directement et en reconnaissant sa vraie nature. La réalisation de la vraie nature de l'esprit, porte d'entrée à l'éveil, peut se présenter à n'importe quel stade; l'objectif de ce manuel est de stabiliser cette compréhension et cette expérience. Si cela peut sembler trop ambitieux, l'auteur nous rappelle constamment que cette nature éveillée est notre véritable identité et non quelque chose qu'il nous faut acquérir. C'est comme le soleil – toujours présent, radieux et primordialement pur –, mais nos habitudes sont comme autant de nuages qui le recouvrent. Le soleil n'a pas changé; seulement, nous ne pouvons pas l'apercevoir pour l'instant. Notre esprit affairé masque la simplicité absolue de notre vraie nature. Certes, la diminution

du stress et de l'anxiété est un effet secondaire appréciable de la méditation véritable, mais on ne doit jamais perdre de vue qu'on cherche à atteindre une paix et une liberté totales – en un mot, l'éveil.

L'essence de ces sept méditations est la relaxation – détendre notre esprit et nous ouvrir pour permettre à la clarté et à la simplicité d'émerger naturellement. Vous lirez les mots *détente* et *relaxation* encore et encore. D'autres encouragements feront aussi régulièrement surface : *s'ouvrir complètement, se poser, se concentrer doucement, trouver l'équilibre, s'abstenir de juger*. Cela est dû à l'approche préconisée dans ce livre : même si on explore sept méditations successives, le parcours suivi n'est pas strictement linéaire, il y a des chevauchements. Au fil des chapitres et à mesure qu'on se familiarise avec les méditations, on découvre que les mêmes mots recèlent une profondeur insoupçonnée. Ces sept méditations créent une expérience spiralaire : à chaque passage, les thèmes et instructions similaires dévoilent progressivement leur plein sens. Globalement, c'est donc un processus d'enrichissement graduel, mais de profondes réalisations peuvent néanmoins se produire à tout moment, puisque cette profondeur est en nous dès le départ.

La clé de la relaxation, c'est la simplicité. Comment peut-on se détendre quand on doit composer avec une foule de détails ? Pour aider le lecteur à intégrer la qualité essentielle de chacune de ces approches méditatives sans avoir à s'échiner dans une longue étude de la philosophie bouddhiste, Kilung Rinpoché offre un raccourci. Ça ne veut pas dire que ces sept méditations sont comme du *fast-food* – pratique mais sans grande valeur nutritive. Au contraire, elles fournissent l'essence – les points clés

des méditations dont elles dérivent – et leur pratique fait surgir des qualités profondes et authentiques.

N'empêche, la tâche peut sembler intimidante. Vous vous demandez peut-être, « où vais-je trouver le temps ? ». Ayant des élèves aux États-Unis, en Europe, en Amérique du Sud et en Asie, Kilung Rinpoché a vite vu que la vie moderne laisse peu de temps libre aux gens qui s'initient à la méditation. Toutefois, au-delà des séances formelles au cours desquelles on s'assoit en silence, le bouddhisme et d'autres traditions contemplatives ont toujours souligné l'importance d'intégrer la méditation à la vie quotidienne. La méditation devrait être intégrée à notre vie, et les sept méditations proposées ici offrent justement un pont entre les séances plus formelles et la méditation au fil du quotidien. Ceux qui ne peuvent pas passer beaucoup de temps sur un coussin de méditation peuvent ainsi se rattraper ailleurs – au travail, dans les loisirs, en mangeant, en marchant, où qu'ils se trouvent. Or, plus la méditation dans la vie de tous les jours gagne en fréquence et en stabilité, plus la pratique formelle s'améliore. L'une et l'autre se renforcent et sont en fait d'égale importance.

### *Percer les mystères*

Il n'y a qu'une façon de savoir ce qu'un aliment inconnu goûte : y goûter effectivement. Idem pour l'esprit : on peut dire beaucoup de choses à son sujet, mais les mots ne peuvent traduire son essence. Vous avez déjà lu des expressions pour le moins mystérieuses – *vraie nature de l'esprit, primordialement pur, éveil* – et le sens de certaines des instructions qui accompagnent ces mots ne semblera pas toujours évident au premier abord. Mais c'est que la méditation présente toujours quelque chose de neuf. Il y a une

fraîcheur constante : même les expériences qu'on peut décrire en utilisant les mêmes mots ne sont jamais identiques.

Pour cette raison, on vous conseille d'aborder chaque méditation en douceur, graduellement, et de laisser percoler dans le fond de votre esprit tout conseil ou commentaire qui vous semblera mystérieux. Avec le temps, vous commencerez à les comprendre à la lumière de vos propres gains de perspective. Par exemple, un court mantra – OM, AH, HOUNG – est présenté dès la première méditation et commenté plus amplement au fil des chapitres subséquents. (Les mantras bouddhistes sont des expressions porteuses d'une grande symbolique et dont les sons à eux seuls peuvent parfois procurer des bienfaits.) Au début, ça paraît tout simple – on y voit essentiellement un moyen de détendre le corps et l'esprit pour se préparer à la méditation. Mais au fil du temps, ces trois mots s'avèrent dotés d'une signification de plus en plus profonde, bien au-delà d'une simple technique de relaxation. Il se peut que tout cela soit d'abord auréolé de mystère, mais si on fait preuve de patience, on finit par comprendre et par *ressentir* les significations profondes des syllabes OM, AH, HOUNG. C'est vrai aussi pour « la vraie nature de l'esprit » et les autres termes utilisés pour décrire des expériences méditatives qui s'approfondissent sans cesse – dont le mot « relaxation ».

Règle générale, on peut présenter un sujet de deux façons. La première consiste à diviser l'information en sous-thèmes et à élaborer un plan détaillé l'organisant en une séquence logique et rigoureuse. La seconde approche est plus organique : l'information évoque plutôt les brins composant une corde, qui s'entrelacent et s'unissent pour former un tout. Les enseignements oraux de Kilung Rinpoché sont du deuxième type, puisqu'il aborde le chemin de la méditation par divers angles, en répétant des conseils

similaires mais chaque fois nuancés un peu différemment, et en ajoutant graduellement des détails essentiels qui révèlent des liens subtils entre les choses et enrichissent notre compréhension d'une méditation particulière ou de la méditation en général. L'aspect non linéaire de sa présentation des sept méditations est émaillé de rappels, d'explications, de conseils, et respire aussi l'humour et l'enthousiasme – le tout pour contrer nos schémas habituels afin que nous puissions dévoiler les mystères de notre esprit, par la pratique. Tout au long de ce livre, nous avons tenté de préserver autant que possible cette particularité.

Au fil de votre lecture et de vos expérimentations à chaque étape, souvenez-vous que les effets de la méditation se font parfois attendre. En fait, la patience est l'une des clés : même s'il est dit que les qualités que nous cherchons à développer sont déjà enfouies en nous, il faut leur laisser le temps d'émerger. La soif de résultats rapides est l'un des principaux obstacles à une méditation profonde et stable. Cette impatience est intimement liée à nos attentes. Souhaiter obtenir des bienfaits dès le moment où l'on entame la méditation n'est qu'une distraction de plus. Or, on ne cherche pas à faire *plus* lorsqu'on médite, mais *moins*. Ne vous laissez pas troubler par l'idée que votre séance a été « bonne » ou « mauvaise ». Tâchez également de pratiquer régulièrement, quelle que soit la fréquence établie. La méditation amène à cultiver une habitude qui va à l'encontre de nos vies remplies de l'agitation et des distractions que la vie moderne et son rythme effréné ancrent en nous.



*D'autres bienfaits*

La vie change sans arrêt. C'est une évidence et un thème central du bouddhisme, qu'il désigne sous le nom d'« impermanence ». Craindre le changement n'est d'aucune aide. En revanche, si nous parvenons à nous détendre pendant la méditation et à demeurer dans un état d'ouverture face à nos pensées et émotions, nous serons mieux à même de faire face aux épreuves que la vie nous envoie, et nous pourrons mieux répondre aux différentes circonstances, la maladie y compris. Les vertus thérapeutiques de la méditation ont en effet été démontrées scientifiquement. Par exemple, le D<sup>r</sup> Herbert Benson, l'un des pionniers de la médecine corps-esprit et le découvreur de la « réponse de relaxation », a beaucoup puisé dans les recherches portant sur la méditation. Le maintien calme d'un doux équilibre entre le corps et l'esprit réduit et parfois même élimine le stress qui cause ou intensifie bien des maladies.

Enfin, les sept méditations étant fondées sur des points essentiels de la tradition bouddhiste tibétaine, elles conviennent autant aux néophytes qu'aux pratiquants expérimentés. Les nouveaux venus trouveront une voie accueillante qui permet d'approfondir encore et encore leur expérience et leur compréhension ; les méditants chevronnés pourront poursuivre de façon plus détendue, avec une aise et une assurance renouvelées.

— Brian Hodel



## INTRODUCTION

### *Une pratique précieuse*

Chaque jour, ce monde où nous évoluons tous rapetisse et s'affaire de plus en plus. Il s'ensuit que de plus en plus de choses nous tracassent, en nous et à l'extérieur de nous – les innombrables pensées et émotions qui assaillent notre esprit dans cet environnement quotidien où prime la rapidité. Sous la pression, nos comportements manquent souvent de naturel. Nous ne laissons pas les choses suivre simplement leur cours, le sentiment de liberté nous fait défaut. Rarement sommes-nous vraiment à l'aise ou réellement satisfaits dans le samsara, c'est-à-dire le monde dont font l'expérience les êtres sous l'emprise de perceptions et de schémas mentaux obscurcis – et qui est en fait une création de notre esprit.

Il incombe à chacun de nous d'adopter un mode de vie riche de sens, un mode de vie où on parvient à trouver le bonheur et à harmoniser nos mondes intérieur et extérieur. On peut atténuer et même résoudre de nombreux problèmes par des pratiques spirituelles comme la méditation. Cette dernière ne fait pas que tempérer notre stress ; elle peut guérir le chagrin et la dépression, nous aider à corriger les déséquilibres et à aller de l'avant dans la vie.

Quand nous profitons de bonnes conditions matérielles, il se peut que nous pensions qu'il n'y a pas souffrance ; mais ce n'est

qu'illusion. Tant que notre esprit fonctionnera de façon ordinaire, le matérialisme nous aidera peut-être à composer avec certaines difficultés de la vie, mais son effet demeurera limité et éphémère. Il nous faut plutôt nous en remettre à notre force intérieure, au bonheur qu'on peut trouver en soi. Une fois qu'on en a un aperçu grâce à la méditation, nous devons maintenir et cultiver cette force intérieure. La pratique nous nourrit constamment. Si nous voulons faire l'expérience d'un bonheur authentique, je pense qu'il est essentiel de ne jamais perdre de vue cette clé intérieure, même quand les conditions extérieures sont excellentes. Comme l'a dit le Bouddha, « il n'existe rien de constant<sup>\*</sup> ». Certaines personnes adoptent une solide pratique spirituelle, mais finissent par croire qu'elles n'en ont pas besoin quand les circonstances extérieures sont heureuses. On peut aussi s'abandonner à la paresse et laisser notre pratique s'affaiblir. Mieux vaut se rappeler que les conditions extérieures, quelles qu'elles soient, sont inévitablement sujettes au changement.

Le bouddhisme soutient que rien n'est permanent. Mais si quelque chose peut se rapprocher de la permanence, c'est le bonheur intérieur que je viens d'évoquer. Ce bonheur est plus fiable que les circonstances extérieures, puisqu'il demeure dans notre cœur-esprit. Ce terme important revient régulièrement dans ce livre : *cœur-esprit*. Il désigne l'esprit humain – le centre énergétique de la bonté, de la positivité et de la sagesse –, qu'on peut rapprocher de l'expression « for intérieur », comme quand on demande à quelqu'un ce qu'il en pense dans son for intérieur, au plus profond de lui. L'emplacement physique de cet esprit – qu'on ne doit pas confondre avec le cerveau, bien que les deux

---

\* Anguttara Nikaya 3.65. Voir *Handful of Leaves, Volume III: An Anthology from the Anguttara Nikaya*, traduit par Thanissaro Bhikkhu (Valley Center, California: Metta Forest Monastery, 2003).

soient liés – est au centre de la poitrine. Le sens profond et véritable de l'expression *cœur-esprit* ne peut se comprendre que par l'expérience et l'intuition. Une fois que nous nous sommes vraiment familiarisés avec ce bonheur intérieur, il est difficile de le perdre. Personne ne peut nous l'enlever. On peut donc parler d'une totale liberté intérieure.

L'épanouissement de notre pratique méditative s'apparente à la tenue d'un jardin. La création initiale – choisir l'emplacement, préparer la terre et rassembler tous les éléments requis – est une chose ; l'entretenir soigneusement en est une autre. Quand ces deux aspects sont réunis, on obtient un excellent résultat : un jardin où poussent des choses aussi belles que bonnes. Je vous encourage donc, si vous en avez l'occasion, à pratiquer la méditation quotidiennement. Viendra un moment où votre pratique se fera avec une réelle aisance, sans effort particulier, puisque vous vous y serez habitué.

Je vous encourage également à pratiquer toute forme de méditation, de yoga ou de tradition de guérison qui vous met en contact avec votre intériorité. J'estime que c'est réellement bénéfique, non seulement à l'échelle de l'individu, mais aussi pour le monde dans son ensemble. Avant, il y a tout un siècle disons, l'endroit où on se trouvait sur cette planète faisait une différence sur le genre de vie qu'on menait. Si on en avait les moyens, on pouvait aisément trouver un lieu paisible, pratiquement libre de distractions. Mais de nos jours, avec le développement de la technologie, du commerce, des affaires, du transport et du reste, tous les endroits se ressemblent de plus en plus – et grouillent d'activité. Pour trouver la paix, il faut donc chercher à l'intérieur de soi. Et je crois que de la trouver est le meilleur cadeau qu'on puisse s'offrir à soi et offrir aux autres aussi. Méditer quotidiennement peut contribuer à notre

santé et à notre qualité de vie, sans parler du développement des qualités spirituelles et de la compréhension de la nature de l'esprit.

Les enseignements du Bouddha mentionnent que tout ce qui a de l'importance s'apprend en se familiarisant avec la nature de l'esprit. « Nature de l'esprit » est ici synonyme de « nature de bouddha », « conscience primordiale » et autres termes qui font référence à la nature pure et ultime de la conscience. Nous pouvons y parvenir en regardant profondément en nous, sans distraction, ne serait-ce que pour quelques instants chaque jour. Il n'est pas nécessaire d'habiter un ermitage isolé. On ne vous oblige pas à quitter votre société, votre famille, votre travail. Votre esprit peut être à l'aise – heureux et paisible – même en présence d'enfants fougueux, de sonneries de téléphone, ou de voisins bruyants. On peut cultiver cette résilience intérieure en trouvant quelques minutes ici et là pour ressentir simplement la quiétude en soi, en gardant l'esprit entièrement ouvert à tout ce qui surgit. Permettez-vous d'être vraiment confortable et d'accueillir tout ce qui se manifeste, pour quelques minutes... Comme l'a écrit le poète soufi Djalâl ad-Dîn Rûmî : « Hier, j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage : je me change moi-même. »

Ce geste tout simple est d'une grande puissance. Parce que nous nous affairons sans cesse dans une série ininterrompue de projets, nous avons besoin de cette source d'apaisement et d'inspiration, de cette énergie spirituelle qui nous nourrit autrement. Ce serait merveilleux si vous pouviez vous y abreuver pendant de longues périodes, jour après jour ; mais si vous n'avez que 5 ou 10 minutes, c'est déjà extrêmement utile. Personne ne vous demande d'être un « grand méditant » dès le début. Tout ce que vous avez à faire est de prendre cette décision dans votre cœur et dans votre esprit : « Je fais une pause. Pour l'instant, nul besoin de m'en faire ou

d'errer en poursuivant mes pensées. Je reste détendu et ouvert. » Vous n'avez même pas besoin de bloquer vos pensées. Il vous suffit d'être présent avec elles, mais en évitant d'y donner suite ou de les laisser vous préoccuper. Permettez-vous simplement de vous détendre dans un état de pleine ouverture.

### *Pourquoi méditer ?*

L'idée maîtresse de la méditation bouddhiste est d'appriivoiser l'esprit. La puissance de l'esprit humain est incontestable – nous sommes dotés de fabuleuses capacités intellectuelles –, mais en même temps, cet esprit apporte bien des complications. C'est notamment dû à notre incapacité à reconnaître et à apprécier les éléments positifs dans notre vie. Chacun de nous a un potentiel d'amour et de compassion – le potentiel d'un cœur ouvert et authentique empreint de bienveillance envers soi-même et autrui. Nos vies ne seraient-elles pas résolument différentes si, parmi nos compétences, se trouvaient une réelle compréhension de l'esprit et un savoir-faire quant à la façon d'utiliser cette connaissance ? La méditation nous aide à reconnaître et à activer ces qualités, et à faire en sorte qu'elles deviennent partie intégrante de notre quotidien. Quand on comprend que ces merveilleuses qualités sont toujours en nous, on commence à se réjouir de notre vie – on l'apprécie davantage –, ce qui nous encourage à être encore plus positifs. Notre esprit peut donc gagner en sagesse et en clarté grâce à la méditation, et petit à petit, nous pouvons trouver la joie et le contentement auxquels nous aspirons.

La clé d'un tel épanouissement se trouve dans la relaxation. En ce XXI<sup>e</sup> siècle, le monde matériel extérieur tourne à vive allure ; les choses changent à toute vitesse. Cette situation a des effets sur chacun d'entre nous. En particulier, nous avons toujours

comme le sentiment de prendre du retard – l'impression de devoir constamment aller plus vite pour ne pas nous laisser distancer encore davantage. Il y a un empressement, une anxiété généralisés. Notre sens du soi – l'ego – travaille si fort à suivre le rythme qu'on accorde très peu d'attention et de valeur à notre monde intérieur.

La « marche du progrès » et ses technologies modernes qui ont créé cette cadence semblent, à première vue, hautement efficaces et prometteuses, mais elles s'accompagnent manifestement d'un défi de taille. J'en veux pour preuve toute la souffrance qui nous afflige. Nul besoin de suivre attentivement les actualités pour le savoir. Dans notre propre esprit, nous ressentons de l'insatisfaction, nous aspirons à quelque chose que nous ne parvenons pas à trouver dans les développements extérieurs. C'est que notre esprit a été laissé pour compte, nous laissant là, à espérer un avenir meilleur.

Par exemple, nous prenons des vacances afin de nous éloigner du bureau et de nous libérer de l'agitation de notre quotidien, rythmé par le travail. Mais quand nous arrivons à l'endroit de repos visé – plage, montagne, forêt ou autre –, notre esprit reste hyperactif. Or, si *lui* n'est pas en vacances, nous ne pouvons pas tout à fait l'être. N'avons-nous pas tous eu des expériences de ce genre? Peut-être aussi remarquons-nous qu'en raison de la rapidité de la vie moderne, notre esprit est souvent farouche et agité. Nous souhaitons parfois que notre esprit soit plus calme et concentré, mais tel un enfant turbulent, il s'éparpille. Heureusement, l'entraînement méditatif nous permet d'atteindre un équilibre fort utile entre la relaxation et la concentration.

La méditation profite aux gens de tous âges. Chez les jeunes, la pratique n'est peut-être pas particulièrement profonde au début, mais elle plante de précieuses graines qui porteront fruit plus tard, s'ils prennent l'habitude de méditer. La pratique est



particulièrement difficile pour les adolescents qui – et je me souviens que j'étais pareil à leur âge – ont énormément d'énergie et l'envie de tout apprendre et d'essayer le plus de choses possible. Aux adultes, la méditation peut offrir de nouvelles perspectives pour mieux aborder les complexités de la vie professionnelle et familiale. Et pour les personnes plus âgées, la méditation peut à tout le moins être un excellent outil pour faire face à des habitudes ancrées depuis longtemps qui peuvent devenir problématiques. Rien ne nous garantit que le confort de la retraite – offrant temps libre et environnement plaisant – nous fournira le bonheur et la sérénité espérés. La méditation peut nous offrir la relaxation et le discernement dont nous avons besoin pour mieux comprendre nos états mentaux et nos émotions. Tourner son regard vers l'intérieur et détendre son esprit peut – même pour les plus jeunes et actifs – métamorphoser notre vie, car cela permet d'agir avec plus de sagesse et de manière positive.

Mon objectif est que tous ceux et celles qui le souhaitent puissent tirer de ces sept méditations quelque chose de positif qu'ils pourront mettre en pratique. Je suis convaincu que la méditation n'est pas seulement faite pour les moines et nonnes vivant dans un monastère et les yogis et yoginis qui pratiquent au fond d'une grotte, sur le flanc d'une montagne enneigée. Tous les humains ont un esprit d'une même nature générale et d'une même complexité – nous constatons tous des pulsions égocentriques, nous avons tous divers penchants, et nous souhaitons tous être heureux. Si nous nous familiarisons avec la méditation par le biais d'une pratique constante, viendra un moment où le bonheur s'élèvera tout naturellement, sans effort, pendant nos activités quotidiennes. Mais si nous ne faisons pas de réel effort, les effets de la méditation ne se stabiliseront jamais. En revanche, en nous exerçant

assidûment, à plus long terme, nous découvrirons peut-être que le simple fait d'entendre le mot « méditation » suffit à infuser en notre esprit les qualités, la sagesse et l'énergie de la pratique, de la même façon qu'il suffit de craquer une allumette pour créer en un instant une flamme qui illumine l'espace tout autour.

Une fois que la méditation fera partie intégrante de votre vie, vous remarquerez peut-être qu'elle rayonne sur votre entourage – la douceur et la quiétude qu'elle apporte influencent tout l'environnement. Cet effet est d'autant plus puissant quand vous faites des séances avec d'autres méditants. Que ce soit intentionnel ou non, votre pratique aura assurément un effet positif sur les autres. On voit parfois l'effet contraire aussi : si des gens se mettent à crier et à se quereller dans un lieu public – disons, dans le bus ou dans un parc –, tout le monde à proximité devient soudainement tendu, nerveux. Même quand il n'y a pas lieu de craindre quoi que ce soit, on éprouve une certaine anxiété. Si de telles vibrations négatives émanent des actes et pensées empreints d'agressivité, on peut observer un phénomène analogue avec les attitudes aimantes et paisibles générées pendant la méditation, qui elles, exercent une influence positive. Si on veut la paix dans le monde et guérir la planète, il faut d'abord tourner son regard vers l'intérieur et se guérir soi-même, pour ensuite étendre la portée de cette influence bienfaisante. La puissante énergie d'un groupe de méditants peut aider à assainir notre planète et à contribuer au bonheur de tous les êtres.

### *Aborder la pratique*

Pour ce qui est de la pratique proprement dite, une fois que vous entamez l'une ou l'autre des sept méditations, je vous sug-

gère de suivre ce conseil issu de la tradition bouddhiste tibétaine : « des séances brèves, mais fréquentes ». Du moins, dans les premiers temps, faites des séances succinctes, mais nombreuses. Par exemple, chaque jour dix séances de cinq minutes, c'est très bien. On peut aussi caser un peu de pratique entre nos activités quotidiennes – transformer nos moments d'oisiveté, tirer parti des pauses au travail, ou encore profiter du trajet en bus sur le chemin de l'école ou de la maison. Pas besoin de vous tenir tout droit et d'avoir l'air d'un bouddha. (« Tiens ! Il y a un bouddha dans le bus ! ») Vous pourriez vous sentir gêné et vous dire, « je ne suis pas un bouddha encore ; je suis toujours Alex ». En effet, vous êtes toujours Alex. Mais votre esprit est différent, aujourd'hui. Pourquoi ? Parce que d'habitude, Alex s'inquiète d'arriver à l'heure ou craint de manquer son arrêt – mais là, vous êtes plus détendu, moins tracassé par le voyage en bus – plus calme et paisible.

Je suis un pratiquant bouddhiste et lama tibétain né dans l'altitude des montagnes himalayennes, où j'ai grandi. Cependant, j'habite et je voyage un peu partout en Occident depuis plus de quinze ans, et bien que j'aie basé ces sept méditations sur une tradition bouddhiste, elles sont spécialement conçues à l'intention des méditants modernes. J'imagine que vous êtes à l'aise avec les instructions séquentielles qui figurent au fil des chapitres dûment numérotés et qui aident à distinguer les sept styles de méditation ; je tiens toutefois à souligner que des fils d'Ariane parcourent cet ouvrage. Comme mentionné plus haut, les méditations ne sont pas disjointes. Elles suivent une progression, dans la mesure où le premier chapitre prépare au second, le second au troisième, et ainsi de suite ; mais s'il vous semble qu'une des méditations vous est particulièrement appréciable, il n'y a pas de mal à vous y tenir. Vous aurez peut-être envie d'explorer les autres un peu plus tard.

Il peut aussi être utile d'essayer toutes les méditations, dans l'ordre, au moins une fois au début, pour vous familiariser un peu avec chacune d'elles. En effet, elles permettent d'approfondir encore et encore certains thèmes et certaines qualités qui reviennent comme un refrain. Par exemple, on apprend à domestiquer graduellement l'esprit sauvage et turbulent, et à accroître notre concentration. Un autre thème récurrent est la relaxation de l'esprit – c'est une grande part du processus et un élément indispensable pour apprivoiser son esprit. En suivant la séquence de méditations, vous découvrirez peut-être qu'il vous faudra de moins en moins d'effort pour atteindre cette concentration et cette relaxation. Si l'esprit atteint finalement la sagesse, on cessera d'avoir besoin d'antidotes pour contrer la distraction et l'agitation mentale – la nature même de l'esprit, de la conscience aura alors été reconnue, et l'état éveillé, atteint.

J'ai présenté ces sept méditations à mes élèves sur un cycle d'une année. Cette façon de faire pourrait vous permettre de vous familiariser réellement avec chaque méditation en la laissant vous imprégner. La première (qui met l'accent sur la composante physique de la méditation – la sensation corporelle) doit durer un mois. La deuxième (méditation sur le calme mental) dure deux mois. La troisième (dans laquelle on affine la méditation assise de base), un mois. On consacre deux mois à la quatrième (axée sur la vision pénétrante, ou *vipassana*). La cinquième méditation (qui ouvre le cœur-esprit) se pratique deux mois. La sixième (méditation sur la pureté de l'esprit) dure aussi deux mois, tout comme la dernière (méditation non conceptuelle). Bien entendu, vous pouvez consacrer plus de temps à chaque étape.

Vous êtes peut-être curieux quant à la source de ces sept méditations. Le bouddhisme tibétain combine différentes traditions : l'ancestrale tradition du bouddhisme Theravāda (Hinayana),

qui met l'accent sur l'éveil individuel ; la tradition Mahayana, plus tardive, où la quête d'éveil du pratiquant est motivée par le souhait de libérer tous les êtres des souffrances du samsara ; le Vajrayana, dans lequel on perçoit toute expérience comme étant de nature pure et éveillée ; et le Dzogchen, selon lequel on apprend à se reposer dans la conscience primordiale, l'état éveillé d'un bouddha. Les quatre premières méditations sont inspirées de la tradition Theravāda. La cinquième s'inscrit plutôt dans la lignée du Mahayana, la sixième est inspirée du Vajrayana et la septième est une introduction à la méditation du Dzogchen\*.

D'une manière générale, les méditations 1 à 4 (rassemblées dans la première partie du livre), sont conçues pour apaiser l'esprit, d'ordinaire constamment affairé, pour mieux se relier à l'environnement intérieur. Au fil de ces méditations initiales, l'esprit développe progressivement sa capacité d'attention. Les méditations 5 à 7 (qui constituent la deuxième partie du livre) mettent l'accent sur les qualités intérieures de l'esprit et de la sensation, et nous enseignent à nous y reposer sans fabrication mentale. Si vous parcourez trop rapidement la première partie, il se peut qu'en abordant la seconde vous ayez l'impression que les instructions sont redondantes. Il peut alors être préférable de consacrer davantage de temps aux méditations initiales. Les mots employés peuvent se ressembler, mais les méditations de la deuxième partie sont beaucoup plus subtiles et leur pleine compréhension dépend de l'expérience acquise dans la première partie.

---

\* Le Dzogchen, appelé également *ati-yoga*, se traduit par « la Grande Perfection ». C'est un chemin rapide et direct vers l'éveil, basé sur la reconnaissance de la nature de l'esprit – la pureté de la conscience. Il est considéré comme faisant partie de la tradition Vajrayana du bouddhisme.

*Brève description des sept méditations*

1. Première méditation : la méditation assise de base (*shad-gom* en tibétain), plus rudimentaire. Joindre la présence mentale et la présence au corps. La méditation ne concerne pas exclusivement l'esprit. Ici, nous unissons et relaxons le corps et l'esprit, et nous apprenons les postures de méditation. Tout cela nous prépare au chapitre suivant.
2. Deuxième méditation : le calme mental (*shi-ney* en tibétain, ou *shamatha* en sanskrit). On pose notre attention sur un objet pour nous libérer des pensées perturbatrices et atteindre un état de calme.
3. Troisième méditation : l'atteinte de la clarté – affinement de la méditation assise. La tranquillité évolue vers la clarté, la relaxation, l'énergie et l'inspiration.
4. Quatrième méditation : la vision pénétrante (*lhag-tong* en tibétain, *vipassana* en pali). Voir « sous la surface » notre nature profonde et la nature de tous les phénomènes. Voir les choses telles qu'elles sont réellement.
5. Cinquième méditation : l'ouverture du cœur-esprit (approche Mahayana). Élargir sa vision des phénomènes intérieurs et extérieurs. Poser les bases d'une compassion impartiale en cultivant une équanimité sans bornes, plutôt que de s'attacher à une dualité entre soi et autrui. Une expérience d'espace, de pleine ouverture.
6. Sixième méditation : la pureté de l'esprit (approche Vajrayana). En nous ouvrant encore davantage pour créer un équilibre impartial et harmonieux entre les dualités, on transcende les schémas habituels enracinés qui ne concordent pas avec la pure nature de la réalité.

7. Septième méditation : méditation non conceptuelle (introduction au Dzogchen). Permettre à l'esprit de reposer dans son état naturel, inaltéré. Demeurer sans effort dans la nature de l'esprit. L'expérience de la connaissance transcendante – la pureté primordiale.



## (Fin de l'extrait)

Commandez votre exemplaire du livre  
en version papier ou numérique  
au [www.carrefours-azur.com](http://www.carrefours-azur.com)

Les éditions Carrefours azur emploient un modèle écologique novateur : le transport est réduit au minimum et les livres sont imprimés à la demande sur des papiers issus de forêts gérées durablement. Pour chaque exemplaire acheté directement sur le site des éditions, un montant est remis à une cause humanitaire ou à une initiative environnementale.