

JEAN-PAUL INISAN

# DICTIONNAIRE

pratique et réflexif  
de la

# MÉDITATION



Définitions – Exercices  
Conseils pratiques

*EDMOND CHEMIN*

## DICTIONNAIRE PRATIQUE ET REFLEXIF DE LA MEDITATION

Bien qu'il soit essentiellement inspiré des pratiques bouddhiste, hindouiste et du zen japonais, ce dictionnaire propose une approche très éclectique de la méditation. Il ne décrit pas une voie unique, mais il présente des définitions variées et détaillées, classées par ordre alphabétique, complétées par des commentaires, des conseils pratiques et des exercices issus de différentes traditions ou conceptions laïques.

Chaque article, exercice ou méditation guidée peut ainsi constituer un outil précieux sur le chemin d'évolution du lecteur, que celui-ci soit un pratiquant chevronné, un débutant ou une personne simplement curieuse d'en savoir plus au sujet de la méditation. La table des titres, située en fin d'ouvrage, permet à chacun(e) d'accéder aisément aux thèmes ou exercices qui l'intéressent, selon ses besoins et son inspiration du moment. Chaque texte a en effet été conçu pour être lu de manière autonome, indépendamment des autres.

Ce dictionnaire accompagnera chacun dans la découverte ou l'approfondissement d'une pratique vivante, adaptée à ses aspirations et à son rythme. Il comprend 3 parties distinctes :

- 1) Définitions, conseils et commentaires : classement alphabétique ;
- 2) Différents types de méditation ;
- 3) Méditations guidées.

**INFOS PRATIQUES :** 316 pages – format : 21,5 x 13,5 cm – prix : 18 euros – numéro ISBN :979-10-95638-26-1 – Dépôt légal (BNF) : septembre 2025 – peut être commandé dans toutes les librairies et sur tous les sites de vente internet. Site recommandé (pour sa rapidité) : <https://librairie.bod.fr/>

Site internet de référence :

<https://www.diffusinfolivres.com/pages/les-livres/dictionnaire-de-la-meditation.html>

JEAN-PAUL INISAN

EXTRAITS

**DICTIONNAIRE**  
**pratique et réflexif de la**  
**MÉDITATION**

Définitions détaillées

Conseils pratiques

Méditations guidées

Edmond Chemin

## DU MÊME AUTEUR

*L'Oiseau Blanc* – poésie – La Nouvelle Proue, Amiens, 1989 – réédition (format de poche) : Edmond Chemin, Rennes, 2016.

*Une psychothérapie spirituelle* – essai – Barré et Dayez, Paris, 1990.

*Le je-nous de l'être* – essai – Traverses, Rennes, 1999.

*Le maître des miroirs* – théâtre – Traverses, Rennes 2001.

*Philo-circus* – théâtre – L'Harmattan, Paris, 2014.

*L'Autre Ici* – poésie – Éditions Edmond Chemin, Rennes, 2015.

*Infiniment Autre* – essai – LEN, Paris, 2014.

*Mohamed et Véronique* – théâtre – L'Harmattan, Paris, 2014.

*Écrans et Miroirs* – théâtre – L'Harmattan, Paris, 2014.

*Étranger est l'Éternel* – Éditions Edmond Chemin, Rennes, 2015.

*L'Être et l'Autre* – essai – Éditions Edmond Chemin, Rennes, 2015.

*Le Multiple et le Un* – essai – Éditions Edmond Chemin, Rennes, 2015.

*Voyages au-delà du miroir*, 44 contes et nouvelles initiatiques – Edmond Chemin, Rennes, 2016.

*Pratique de l'Infiniment Autre* – essai – Edmond Chemin, Rennes, 2016.

*Aide-mémoire de l'Infiniment Autre* – Edmond Chemin, Rennes, 2016.

*Poèmes de mon nouvel âge* – réédition : Edmond Chemin, Rennes, 2016.

*Le théâtre en idées – 1200 citations et textes classés et référencés* – dictionnaire encyclopédique, réalisé sous la direction de J.P. Inisan – Association Traverses, Rennes, 2018.

*Le double jeu du Je entre le Un et le Deux (1)* – essai – Edmond Chemin, Rennes, 2018.

*Le double jeu du Je entre le Un et le Deux (2)* – essai – Edmond Chemin, Rennes, 2018.

*Éclats de miroirs* – poésie – Edmond Chemin, Rennes 2019.

*Anthologie poétique* – Edmond Chemin, Rennes, 2019

*Là-bas est ici, contribution critique à la V.S.T. de Douglas Harding* – essai – Edmond Chemin, Rennes, 2022.

*Rêves de cyclope* – poésie, contes – Edmond Chemin, 2022.

*Je est tout Je n'est rien* – essai – Edmond Chemin, 2022.

*Clairs de nuit* – poésie – Edmond Chemin, 2023.

*Traces de vies* – poésie – Edmond Chemin, 2023.

*500 citations et aphorismes, extraits des livres de l'auteur* – Edmond Chemin, 2024.

*Vivre délibérément, vie et mort au royaume des Hidis et du Grand Hun* – essai – Edmond Chemin, 2024.

*150 pensées à méditer, extraits des livres de l'auteur* – Edmond Chemin, 2024.

*Clair-obscur à Saint-Malo* – poésie – Edmond Chemin , 2024.

*Vivre Grand* – essai – Edmond Chemin , 2025.

Copyright © Edmond Chemin (Traverses)  
atraverses@gmail.com

ISBN : 979-10-95638-26-1

Dépôt Légal : septembre 2025

## Table des matières (du livre complet)

Comment utiliser ce livre .....	9
Introduction.....	11
1 <sup>ère</sup> partie LES DÉFINITIONS Éléments constitutifs de la méditation Conseils pratiques.....	15
AMOUR.....	17
ASSISE .....	22
ATTENTION .....	23
AUTRES .....	26
BIENVEILLANCE.....	28
« COMME SI » (apprentissage par le).....	32
COMPASSION.....	34
CONCENTRATION.....	38
CONSCIENCE .....	41
CORPS .....	44
DÉTACHEMENT .....	47
DÉTENTE .....	50
DÉTERMINATION .....	52
ENRACINEMENT .....	56
ÉQUANIMITÉ.....	60
ESPRIT .....	63

ÉVEIL .....	65
GRADUALISME ET SUBITISME .....	69
GROUPE ou INDIVIDUEL (pratique en) .....	74
HUMILITÉ .....	79
ICI-MAINTENANT .....	84
L'IDENTIFICATION MÉDITATIVE DANS L'ART ZEN ...	86
IMPERMANENCE (et MULTIPLICITÉ) .....	89
JOIE .....	93
JUGEMENTS .....	96
KOANS .....	98
LÂCHER-PRISE .....	102
LUMIÈRE .....	106
MANTRA ET CANTIQUE (OU PSAUME) .....	108
MÉDITATION .....	112
MENTAL .....	115
MORT .....	120
NIVEAUX .....	125
OBJETS DE MÉDITATION .....	129
PENSÉES .....	134
PERSÉVÉRANCE .....	136
POSTURE .....	138
PRÉSENCE .....	141
PRIÈRE ET MÉDITATION .....	145

PRIÈRE ET MANTRA .....	149
RÉFLEXION (et méditation).....	154
RESPIRATION.....	158
RÉSULTATS.....	161
SCAN CORPOREL (Body scan) .....	165
SCIENCE ET CONSCIENCE.....	169
SCIENCE ET MÉDITATION .....	175
SILENCE.....	179
SOUPLESSE DE L'ESPRIT .....	182
SOUPLESSE DU CORPS.....	185
SOURIRE.....	189
VACUITÉ.....	192
VIGILANCE .....	196
VISUALISATIONS .....	198
YEUX .....	202
YOGA.....	204
ZEN.....	206
<b><u>2<sup>ème</sup> partie : Quelques types de méditation</u></b> <b><u>(descriptions)</u></b> .....	211
SÉANCE-TYPE DE MÉDITATION (en groupe) .....	213
SAMATHA (CHINÉ) et VIPASSANA (LHAKTONG) ...	215
MÉDITATION ZAZEN.....	217
MÉDITATION METTA (bienveillance aimante) .....	221

CONTEMPLATION D'UN PAYSAGE .....	224
MÉDITATION TONGLÉN (donner aux autres) .....	228
MANTRA .....	230
MÉDITATION TRANSCENDANTALE .....	233
PLEINE CONSCIENCE MBSR .....	236
MARCHE MÉDITATIVE .....	241
KINHIN (Marche méditative zen) .....	245
KYUDO (tir à l'arc) et autres pratiques du Zen (calligraphie, cérémonie du thé) .....	248
<b><u>3<sup>ème</sup> partie : Méditations guidées</u></b> .....	253
MÉDITATION GUIDÉE DE BASE ( <i>Samatha</i> ou <i>Chiné</i> ) .....	255
MEDITATION VIPASSANA .....	259
SCAN CORPOREL (body scan) .....	262
MÉDITATION SUR LA NATURE DE L'ESPRIT .....	267
VISUALISATION DU BOUDDHA (méditation, pratique) .....	270
ART ZEN (Devenir la forme) .....	272
MEDITATION SUR UN PAYSAGE .....	276
MEDITATION GUIDÉE METTA (Bienveillance aimante) .....	279
MÉDITATION SUR UN POINT LUMINEUX .....	283
KUNDALINI .....	286
MÉDITATION TONGLÉN (donner aux autres) .....	290

MÉDITATION VST (Vision Sans Tête) .....	294
MÉDITATION YOGACARA Tout ce qui apparaît est esprit .....	298
MÉDITATION CONSCIENCE DE LA CONSCIENCE ..	301
CONCLUSION .....	305

## Introduction

Initialement conçu pour un usage strictement personnel, ce livre s'est peu à peu transformé en une invitation ouverte à tous ceux qui s'intéressent à la méditation ou s'interrogent sur sa véritable nature, ses multiples formes et ses finalités profondes. Plutôt que de tracer un seul sentier balisé, il offre au lecteur un vaste paysage composé de chemins variés — parfois parallèles, parfois entrecroisés — tous conduisant, chacun à sa manière, vers une rencontre plus intime et authentique avec soi-même.

La méditation, contrairement à ce que l'on croit parfois, n'est pas une pratique figée ou réservée à un seul courant spirituel. Elle est d'une richesse universelle, présente sous des formes variées dans de nombreuses traditions et disciplines modernes : assise silencieuse du zen, attention bienveillante du bouddhisme theravada, clarté mentale du mahayana, contemplation chrétienne, présence au corps inspirée du yoga, respiration consciente issue de pratiques laïques comme la sophrologie... Chaque approche a sa couleur, sa tonalité propre, et peut offrir une clé précieuse à celui ou celle qui prend le temps d'explorer.

Bien qu'il soit essentiellement inspiré des pratiques bouddhiste, hindouiste et du *zen* japonais, ce livre vous propose une approche cependant éclectique de la méditation : il ne vous dictera pas une voie unique, mais il vous présentera des définitions diverses et des exercices issus de différentes traditions. Sans jamais viser l'exhaustivité, ce livre vous invitera néanmoins à comprendre par vous-même, mais aussi à expérimenter, comparer et ressentir.

Car méditer, c'est avant tout vivre une expérience directe, bien plus que suivre une technique. Ce qui vous est proposé, ce n'est pas uniquement de cultiver la sagesse en approfondissant votre connaissance de la vie, c'est aussi et surtout d'affiner une qualité de présence et d'attention.

Voici quelques conseils pour cheminer dans cet esprit :

*Soyez curieux.* Ouvrez-vous à de nouvelles perspectives, expérimentez de nouveaux concepts. Essayez plusieurs exercices, même ceux qui vous semblent inhabituels. La surprise fait souvent partie du chemin.

*Soyez patient.* Une même définition ou une même pratique peut révéler de nouvelles dimensions avec le temps. Ne jugez pas trop vite.

*Soyez libre.* Rien n'oblige à tout faire, ni à tout comprendre d'emblée. Prenez ce qui vous parle, laissez

de côté ce qui ne résonne pas — vous pourrez toujours y revenir plus tard.

*Soyez fidèle à vous-même.* La meilleure conception de la vie et la meilleure pratique sont celles que vous avez envie d'honorer, jour après jour, avec sincérité.

Chaque définition ou exercice proposé dans ce livre peut devenir une porte d'entrée vers l'attention, la clarté, le calme ou la compassion. Certaines portes s'ouvriront facilement, d'autres demanderont un peu d'insistance. Ce n'est pas grave. Il ne s'agit pas de « réussir » la méditation, mais d'apprendre à vous y installer, humblement, comme on s'assied sur le bord d'une rivière pour écouter.

Puissiez-vous avancer avec légèreté, cueillir ce qui vous élève, et tisser peu à peu votre propre voie d'attention. Qu'elle soit faite de silence, de souffle, de lumière ou de mystère, qu'elle vous ramène toujours à ce qui est vivant.

# 1<sup>ère</sup> partie

## LES DÉFINITIONS

Éléments constitutifs  
de la méditation  
Conseils pratiques

## ATTENTION<sup>1</sup>

Dans la vie courante, la dispersion de l'attention est un véritable fléau, cause de beaucoup de stress. Le fait de passer sans cesse d'un objet d'attention à un autre est très exigeant pour notre cerveau. C'est ce que les chercheurs en psychologie cognitive appellent « *l'attention fragmentée* ». Elle serait responsable de l'augmentation des hormones du stress et de la surcharge mentale expérimentée par beaucoup d'entre nous.

Lorsqu'on réussit à se concentrer sur une seule tâche à la fois, comme nous le propose la méditation, on agit pour le bien-être de notre cerveau et de tout notre corps. L'engagement mental et corporel dans la méditation engendre la réduction du stress et offre à notre tête un repos bien mérité. En plus, nous apprenons ainsi à être pleinement présent à ce que nous faisons.

L'attention est l'outil central de la méditation. Il s'agit de focaliser fortement son attention sur un objet unique. Celui-ci est le plus souvent la respiration, mais ce peut être aussi d'autres objets : des sensations dans le corps, l'ensemble du corps lui-même, une image mentale, un son, la flamme d'une bougie, un point lumineux, un

---

<sup>1</sup> Voir aussi l'article *Concentration*.

mandala, etc. La difficulté consiste à concilier la focalisation de votre attention avec un état de détente, de relaxation. Ne fronchez pas les sourcils, ne vous crispez pas, ne vous forcez surtout pas. Vous n'y parviendrez sans doute pas du premier coup, mais c'est un apprentissage qui se fait progressivement. Soyez patient, soyez bienveillant envers vous-même. Quand vous en ferez l'expérience pour la première fois, vous serez sans doute ébloui. L'association de la détente et d'une forte concentration ininterrompue de l'attention sur un même objet est quasiment magique.

Au cours de votre méditation, vous serez sans doute distrait par des pensées, qui détourneront votre attention de votre objet de méditation (généralement la respiration). Sachez que ceci est un phénomène tout à fait normal, car l'attention revêt un rythme cyclique qui varie suivant les personnes. Au cours de la méditation, il est donc tout à fait normal d'être distrait par des pensées ou des sollicitations extérieures qui nous déconcentrent. Enregistrez dans votre mémoire ce caractère inévitablement cyclique de l'attention. Ainsi, chaque fois que vous pensez à autre chose, ne vous le reprochez pas, c'est tout à fait normal. Simplement, prenez conscience de ce moment d'inattention, constatez-le avec bienveillance et revenez doucement à la méditation. Sachez aussi qu'une nouvelle distraction va à nouveau apparaître dans un délai à peu près identique au précédent. Tout va bien, souriez.

Pour terminer cet article, notez que l'attention en méditation n'est pas limitée à un seul canal sensoriel. Elle est souvent proprioceptive (attention aux sensations corporelles) ou mentale, mais elle peut aussi être auditive ou visuelle selon la technique. Le silence extérieur ne signifie pas l'absence d'un objet d'attention, mais l'absence de stimulation extérieure guidée.

Par exemple, l'attention visuelle (moins fréquente en silence) peut consister en une fixation du regard sur un point ou une visualisation intérieure (image mentale d'une flamme, d'un symbole...). Mais l'attention peut être aussi auditive : écoute des sons ambiants, du silence lui-même, ou de mantras mentalement répétés. À un degré plus élevé, on parle aussi d'une attention cognitive ou mentale. Exemple : observation des pensées, des états mentaux, de la conscience elle-même. Elle est très présente dans la méditation introspective ou de type *Dzogchen*, *Mahamudra*, ou certaines formes de *Vipassana*.

# BIENVEILLANCE

Le mot bienveillance revient souvent dans les pages de ce livre. Mais que signifie exactement ce mot si galvaudé à notre époque qu'il a même été défini par certains formateurs comme une possible qualité de management ?

La bienveillance, c'est choisir l'apaisement plutôt que l'affrontement, la volonté de comprendre plutôt que de juger, la patience plutôt que la colère, l'ouverture du cœur plutôt que la peur, le silence plutôt que le conseil ou la critique.

## **1. Bienveillance envers soi et envers les autres**

La bienveillance commence par soi. Se parler avec douceur, accepter ses défauts, sourire affectueusement de ses erreurs, se donner le droit de respirer, de recommencer autant de fois que nécessaire calmement, patiemment, sans « s'engueuler » intérieurement.

Et c'est, bien sûr, reconnaître les mêmes droits aux autres. Car on ne peut se donner à soi ce que l'on refuse aux autres. C'est reconnaître en chaque être humain la même fragilité, la même sensibilité, le même potentiel de croissance et de lumière qu'à soi-même. Ce n'est pas pour autant toujours approuver ou céder, mais c'est toujours écouter l'autre avec respect, que l'on soit d'accord ou non avec ce qu'il exprime.

## **2. La bienveillance dans la méditation**

Appliquée à la méditation, la règle de bienveillance vous permet de ne pas vous juger, ni les autres méditants, à respecter votre rythme, à accepter notamment que votre progression soit lente ou qu'elle ne soit pas uniforme. Tantôt c'est bien, tantôt c'est mauvais. Si vous avez l'impression d'avoir mal médité, soyez bienveillant envers vous-même. Soyez bienveillant même vis-à-vis de votre sentiment d'irritation ou d'insatisfaction, qui est sans doute présent malgré votre souhait de vous détacher du résultat de votre méditation.

Quand vous pratiquez en groupe, votre bienveillance profite alors aussi aux autres méditants. Vous ne jugez pas leurs erreurs, même pas celles du ou de la guide de méditation. Personne n'est parfait. Si vous recherchez la perfection, alors vous ne parviendrez jamais à méditer vraiment. Soyez bienveillant vis-à-vis des erreurs des autres.

## **3. Que faire avec la malveillance ?**

Évidemment, si vous arrivez dans un groupe où vous constatez que la malveillance fait partie des stratégies d'apprentissage, il vous sera peut-être difficile de rester vous-même bienveillant. Mais surtout ne tombez pas dans le piège de juger la malveillance, car vous seriez alors entraîné dans un engrenage qui vous amènerait vous-même à cultiver cette attitude.

Apprenez cependant à l'identifier. Elle se manifeste par une stigmatisation des défauts des autres, des conseils techniques, des regards sévères ou fermés, des critiques, des moqueries, des expertises autoritaires, une attitude de supériorité condescendante, avec des comparaisons entre « débutants » et « méditants chevronnés », etc. La bienveillance exclut absolument tout jugement. Notamment, lors de la phase de partage qui peut clôturer une séance de groupe, il est absolument exclu de juger qui que ce soit, y compris soi-même.

Le mieux que vous puissiez faire, si vous êtes confronté à ce cas de figure tout de même assez rare, c'est de garder le silence. Si vous vous sentez en danger de contamination, il vous faudra peut-être quitter le groupe en cherchant un autre. Au pire, vous pourrez créer le vôtre avec quelques personnes de bonne volonté, en vous servant de ce livre (ou d'autres) comme guide, en empruntant des enregistrements audios sur le web, etc.

## **Conclusion**

La bienveillance est une expression essentielle de la souplesse et de la détente mentale, deux qualités fondamentales de la méditation. Elle s'oppose directement à la rigidité, qui engendre des tensions aussi bien intérieures qu'extérieures, et constitue un obstacle au véritable détachement. En cultivant la bienveillance, envers soi-même comme envers autrui, on favorise un esprit plus flexible, plus apaisé, et donc plus libre. Comme le souligne le moine bouddhiste et scientifique

*Matthieu Ricard : « Être bienveillant, c'est la meilleure façon de réaliser son propre bonheur ».*

## « COMME SI » (apprentissage par le)

La méditation est un apprentissage qui se fait progressivement, au fil des séances. Même si vous ne parvenez pas à respecter strictement les règles et les attitudes intérieures qui vous sont recommandées, faites *comme si*<sup>2</sup>.

C'est ce qu'on appelle l'apprentissage par la simulation (et l'immersion). Il repose sur la capacité de l'esprit humain à se plonger dans des situations fictives pour en tirer des enseignements applicables à la réalité. Ce mode d'apprentissage mobilise l'imagination, la mise en situation et l'empathie pour développer des compétences, des savoirs et des attitudes, en l'absence d'un contexte réel. Il est particulièrement utilisé dans des domaines comme la médecine, l'aéronautique, l'armée ou encore l'enseignement, mais aussi dans le domaine de la méditation.

Le « *comme si* » suppose que l'on adopte temporairement une posture ou un rôle fictif : on agit comme si l'on était chirurgien en train d'opérer, pilote en

---

<sup>2</sup> Hans Vaihinger, *La Philosophie du Comme si* (1911)  
Donald Schön, *The Reflective Practitioner* (1983)  
Jean Piaget, *La formation du symbole chez l'enfant* (1945)]

vol, un professeur devant sa classe, un personnage historique ou littéraire dans un jeu de rôle, un méditant chevronné dans un groupe de débutants.

Sur le plan cognitif, les neurosciences montrent que l'imagerie mentale, activée par la simulation, stimule les mêmes circuits cérébraux que ceux mobilisés lors d'une action réelle.

Ainsi, faire semblant de bien méditer n'est pas jouer un rôle en vain : c'est un entraînement mental puissant à la méditation réelle.

# CONCENTRATION<sup>3</sup>

La concentration de l'attention est, avec l'enracinement et la détente, l'un des trois piliers de la méditation. Elle consiste à diriger volontairement et avec stabilité l'esprit vers un objet choisi, comme la respiration, une sensation, un son ou un mantra.

## **1. Définition et importance**

La concentration est la capacité à maintenir l'esprit sur un seul point sans distraction. Dans le contexte de la méditation, elle joue un rôle essentiel car elle prépare le terrain pour une attention plus subtile et pour la clarté mentale. Sans concentration, l'esprit reste agité, dispersé, incapable d'approfondir sa compréhension de lui-même ou du monde.

## **2. Les obstacles à la concentration**

Plusieurs obstacles perturbent la concentration :

- La dispersion mentale (pensées incessantes) ;
- La somnolence ou l'agitation ;
- les aversions.

---

<sup>3</sup> Voir aussi l'article *Attention*

Ces perturbations sont bien connues dans les traditions méditatives et font partie des « cinq obstacles » décrits dans le bouddhisme.

### **3. Concentration et détente**

Il y a une difficulté majeure avec la concentration dans la méditation, c'est de la concilier avec la détente. Détente du corps et détente de l'Esprit. En effet quand vous vous concentrez, vous avez tendance à vous contracter, ce qui est souvent révélé par le froncement des sourcils, lequel est censé soutenir la focalisation de votre attention. Elle se fait alors essentiellement par le regard, même si celui-ci est en l'occurrence purement intérieur.

Pour une personne qui débute en méditation, il est difficile de concilier la focalisation de son attention avec un état de détente. Quand on observe des méditants, que ce soit directement ou sur des représentations picturales ou vidéo, on est frappé par leur attitude généralement raide et l'expression sérieuse ou même sévère de leurs visages. C'est que, pour la plupart, il s'agit de débutants ou de pratiquants mal guidés. Certes, ils peuvent développer ainsi une certaine capacité de concentration de leur attention. Cependant, comme ce résultat n'est pas accompagné de détente, il n'y a pas de lâcher-prise, donc pas de détachement. Or, ce détachement (celui qui n'exclut pas l'amour, bien au contraire, mais c'est un amour non possessif) est vraiment ce qui atteste de la réalité de la méditation.

#### **4. Développer la concentration**

La concentration s'entraîne comme un muscle. Plus on médite régulièrement, plus l'attention devient stable. La méthode la plus courante est la méditation sur la respiration, où l'on revient doucement à l'inspiration et l'expiration à chaque fois que l'esprit s'égaré. Il ne s'agit pas de forcer, mais de cultiver une présence calme et bienveillante.

#### **5. Les bienfaits**

Une meilleure concentration permet :

- Une plus grande clarté d'esprit
- Moins de stress et d'anxiété
- Une meilleure maîtrise de soi
- Une ouverture à des états méditatifs profonds, propices à l'introspection et à la paix intérieure

La concentration de l'attention est le socle de toute pratique méditative. Elle permet de stabiliser l'esprit pour ensuite aller vers une compréhension plus profonde de soi et de la réalité. En cultivant cette qualité, nous apprenons à vivre avec plus de présence, de calme et de lucidité.

## DÉTACHEMENT

Précisons tout de suite, afin d'éviter toute confusion, que le détachement dont il est ici question n'est pas de l'indifférence. Il n'exclut pas, bien au contraire, la compassion, voire-même l'amour, mais il s'agit d'un amour non possessif, qui respecte strictement la liberté de l'autre, en particulier la liberté des êtres qui sont différents de nous. C'est un des résultats remarquables de la méditation, lorsqu'elle est pratiquée assidûment.

### **Détachement des résultats de la méditation**

Le détachement est d'abord un détachement des résultats que nous attendons de la méditation. Ceci peut paraître paradoxal, car si l'on médite, c'est généralement dans le but de se sentir mieux. Quel intérêt y aurait-il à méditer si l'on n'en tirait pas des avantages positifs ? Être plus détendu, plus confiant en soi, plus efficace, plus ouvert aux autres, etc. On peut légitimement se demander pourquoi nous méditerions si nous n'en espérons pas des résultats qui améliorent notre qualité de vie (et celle de nos proches).

La réponse est que vous obtiendrez tous ces résultats précisément si vous en êtes détaché. Ce résultat (le détachement) peut demander du temps, c'est vrai. Il vous faut persévérer tranquillement. Ce qui se passera alors, c'est que certaines séances de méditation vous

satisferont et que d'autres vous décevront. Le détachement surviendra lorsque vous ne ferez plus la différence entre les bonnes et les mauvaises méditations.

## **Détachement de la différence**

Ce détachement, qui est un détachement de la différence, concerne aussi votre relation aux autres. Les autres sont différents de vous, ils pratiquent parfois la méditation de manière différente de vous. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas pratiquer uniquement en solitaire, mais de participer aussi activement à un groupe de méditation où vous serez en contact – au moins visuel – avec d'autres méditants.

Le détachement est lié à la désidentification. La méditation vous apprend à vous désidentifier progressivement de votre ego, cela ne signifiant pas que vous allez mener une vie austère. Vous allez continuer à jouir des plaisirs de la vie, mais de manière détachée, sans en faire le centre de votre vie.

Du coup, vous serez capable de donner aux autres sans attendre de contrepartie. Ce sera une autre manière de vivre, proche de ce qu'on appelle la joie du partage, notamment du partage avec des personnes ou des groupes totalement différents de vous. Vous ne vous sentirez pas supérieur à d'autres personnes, vous ressentirez une grande bienveillance (à ne pas confondre avec la condescendance) envers tous les êtres, quels qu'ils soient. C'est d'ailleurs une des qualités centrales de

ce qu'on appelle les « Éveillés ». Ils ne semblent pas faire de différence entre leur propre personne et les autres, quels qu'ils soient, qu'ils méditent ou non, qu'ils aient une démarche spirituelle ou non.

### **Vous désidentifier pour aider**

Encore une fois, le détachement ne signifie pas l'indifférence. Par exemple, il est tout à fait légitime et naturel que vous ressentiez de la compassion pour des personnes victimes d'injustice ou d'une souffrance injustifiable. Mais vous serez d'autant plus apte à les aider que vous vous en sentirez détaché, indépendant. Vous les aiderez librement, c'est-à-dire sans attachement, sans vous identifier particulièrement à elles. Vos gestes et vos actions seront empreints d'amour, mais ce sera un amour désintéressé. Ce seront ces personnes-là que vous aiderez réellement et non pas vous-même par identification à ces personnes.

Bien sûr, c'est une attitude qu'on acquiert après un long processus d'apprentissage, notamment par la pratique persévérante de la méditation. Cependant, lisez ou relisez l'article de de livre intitulé « *Comme si* ». Il vous explique, en s'appuyant sur les théories modernes de l'apprentissage, comment il est possible d'apprendre par simulation et immersion. Il vous ouvrira peut-être de nouvelles perspectives.

## DÉTENTE

Se détendre est une condition primordiale pour bien méditer. Cela nécessite de trouver une posture confortable, c'est-à-dire dans laquelle vous vous sentez bien, sans pour autant vous affaisser. Un état de détente qui vous permette de rester en même temps concentré sur l'objet de méditation.

Vous trouverez plus de détails dans l'article *Posture*, mais déjà vous pouvez vous rappeler que vous devez desserrer les mâchoires, défroncer les sourcils, détendre les mains (doucement posées sur les genoux), sourire légèrement. Veillez à bien relâcher votre respiration. Pousser quelques soupirs au début de la séance et ponctuellement dans son cours peut vous aider à laisser votre souffle descendre naturellement jusqu'au bas du ventre. Ce qui contribuera à vous détendre.

Le défaut le plus fréquent des méditants, c'est une rigidité qui est assez visible dans l'expression sérieuse ou même sévère du visage et la raideur du dos. Je répète, il ne s'agit pas non plus de se laisser aller à la torpeur, mais comme je le dis souvent, la méditation n'est pas une punition, ce doit être plutôt une joie.

Et la détente est aussi liée à l'ouverture, l'ouverture d'esprit et de cœur. Vous ne pourrez pas vous ouvrir au différent si vous n'êtes pas détendu. Ce terme différent,

je l'utilise ici non seulement pour qualifier d'autres personnes, d'autres êtres, mais aussi pour désigner des événements qui surviennent inopinément, sans qu'on ait pu les prévoir, que ces événements soient extérieurs ou intérieurs. Dans la méditation, vous devez être détendu et vous apprenez à l'être. C'est un apprentissage qui se fait progressivement et dont vous récoltez les bienfaits dans votre vie quotidienne.

## DÉTERMINATION

La méditation, est souvent associée à des qualités comme l'attention, la présence, ou le lâcher-prise. Mais un aspect fondamental de cette pratique reste parfois sous-estimé : la détermination. Cette force intérieure, calme et constante, soutient la pratique comme une colonne vertébrale invisible. Ni simple volonté, ni effort acharné, la détermination dans la méditation est un engagement profond, une fidélité silencieuse à la pratique elle-même.

La détermination, c'est aussi le facteur mental par lequel on a une certitude totale à propos d'un objectif défini avec précision, tout en restant détendu. Comme un archer qui se détache de la trajectoire de la flèche, mais n'oublie pas pour autant de viser la cible (et il ne la rate pas).

Parfois, une petite réflexion préalable peut vous aider à développer en vous une puissante détermination. Par exemple, vous pouvez vous dire : « Je connais les obstacles que sont la torpeur et la dispersion de l'attention. En aucun cas je ne veux me laisser dominer par elles. Si jamais ces obstacles surgissent dans mon esprit, je conserverai tout de même mon attention concentrée sur l'objet de méditation ». Toute concentration doit être précédée et accompagnée d'une

ferme détermination, laquelle n'est cependant pas un attachement à une idée, à un but à atteindre à tout prix.

La détermination ne doit pas être source d'une tension mentale, mais il s'agit d'un élan nourri par la clarté du but. Ce n'est pas un attachement à la réussite, mais un engagement patient et lucide dans la pratique.

### **La posture comme expression de détermination**

Dans certaines traditions, comme le *zen*, la posture assise (*zazen*) est déjà l'expression de l'éveil. Il ne s'agit pas de méditer pour devenir éveillé, mais de s'asseoir avec la détermination de ne rien fuir, de tout embrasser. La détermination revêt une forme corporelle : rester assis, immobile, droit, malgré les douleurs physiques, les pensées agitées, ou l'ennui. Ce n'est pas une contrainte, mais une forme de dignité intérieure, une manière de « faire face » à la vie elle-même.

Dans les *sesshin* (retraites intensives), cette détermination est mise à l'épreuve. Des heures d'assise immobile chaque jour demandent une force mentale subtile : non pas de la résistance, mais une sorte de renoncement sans résignation, une confiance tranquille dans la voie.

### **La détermination face aux obstacles intérieurs**

Tout méditant rencontre des obstacles intérieurs : ennui, doute, démotivation, distraction agitation mentale... Sans un minimum de détermination, la pratique se disloque face à ces vents contraires.

Toutefois, cette détermination ne doit pas se transformer en guerre contre soi. Elle se nourrit de patience bienveillante, de répétition douce, d'un retour inlassable à l'instant. Chaque fois que l'attention dérive, la détermination nous ramène, sans colère, sans désespoir. C'est en ce sens qu'elle devient une forme d'amour envers la pratique, une fidélité sans drame.

### **Une détermination sans égo : l'art de ne pas fuir**

La subtilité de la détermination méditative, par opposition à une forme ordinaire de volonté, tient à son absence d'attachement à un résultat. Il ne s'agit pas de réussir sa méditation, mais d'être pleinement là, dans ce qui est présent.

Dans ce sens, la détermination est un abandon, non pas un contrôle. Elle exige de la rigueur, certes, mais aussi une grande souplesse intérieure. Elle s'apparente à un engagement sacré : celui de ne pas fuir l'instant, de ne pas se retirer de la vie. Méditer avec détermination, c'est faire confiance à la présence elle-même, même quand elle est inconfortable, vide, douloureuse.

### **Conclusion : une fidélité silencieuse à l'éveil**

La détermination, dans la méditation, est loin d'être une simple qualité secondaire. Elle est le sol ferme sous les pieds du méditant, la racine profonde de la persévérance. Ni crispée ni molle, elle s'équilibre entre effort sincère et lâcher-prise. Elle permet de revenir

encore et encore à la pratique, sans découragement, sans orgueil, sans fuite.

Dans un monde où la distraction, l'agitation et l'impatience sont devenues la norme, cette forme de détermination douce est un acte de résistance hautement spirituel. C'est ce qui rend la méditation vivante, non comme un refuge, mais comme une rencontre entière avec la réalité. En ce sens, la détermination est déjà une manifestation de l'éveil.

## ENRACINEMENT<sup>4</sup>

L'enracinement dans le sol, dans la matière concrète de la vie, est un paramètre souvent négligé par les guides de méditation. C'est pourtant l'antidote préventif à tout risque de malaise, de dérive hallucinatoire ou de ce qu'on appelle parfois « le délire mystique ». La méditation n'a pas pour but de vous faire voyager dans d'autres mondes ou de vous connecter avec des supra-réalités. Il s'agit, au contraire, de rester bien présent à ce monde-ci, avec toutes les nécessités pratiques, matérielles et corporelles, auxquelles il est nécessaire de se soumettre pour obtenir réellement cette clarté d'esprit qui est le but de la méditation.

Le détachement que celle-ci préconise n'est pas un détachement de la réalité matérielle. Même si votre méditation vous a permis d'atteindre des hauteurs exaltantes, il est vital de rester dans le concret du matériel. Certains enseignants spirituels vous diront en plus que cela permet d'éviter l'attachement à « l'ego spirituel ». Revenir aux formes les plus simples de contraintes matérielles est une attitude d'humilité nécessaire.

---

<sup>4</sup> Voir aussi l'article *Corps*.

Voyons maintenant comment s'enraciner de manière pratique. La posture du lotus ou du demi-lotus, telle qu'elle est enseignée par le yoga, peut nous aider, à condition cependant qu'elle ne soit pas forcée.

Mais il n'y a pas de posture meilleure qu'une autre. C'est à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux, c'est-à-dire celle qui lui permettra de mieux méditer. En particulier, l'assise sur une chaise présente cet avantage de pouvoir poser ses pieds bien à plat sur le sol. Maintenir ainsi le contact des pieds avec le sol est particulièrement aidant. L'impression d'être fortement enraciné dans le sol suscite un sentiment de sécurité puissant, qui permet notamment de s'ouvrir sans crainte à tout ce qui peut survenir à l'intérieur et à l'extérieur de soi.

Notons que la posture du lotus ou demi-lotus peut remplir la même fonction. Il importe alors de bien ressentir les points de contact du corps avec le sol. L'exercice préalable de l'arbre, tel qu'il est décrit ci-dessous, pratiqué avant la méditation, peut être utile aux personnes qui éprouvent de la difficulté à ressentir leur enracinement dans le sol.

### **Exercice corporel : L'Arbre enraciné et rayonnant**

*Objectifs* : Se recentrer, s'ancrer dans le sol (stabilité, sécurité), s'ouvrir vers le haut et l'extérieur (élan, confiance, énergie).

### *1. Position de départ du corps : l'ancrage.*

Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur du bassin. Pliez légèrement les genoux pour ne pas verrouiller les articulations.

Fermez les yeux quelques instants.

Sentez la plante de vos pieds en contact avec le sol. Imaginez que des racines sortent de vos pieds et plongent profondément dans la terre.

Inspirez lentement par le nez, expirez par la bouche. Restez ainsi le temps de 3 à 5 respirations, en imaginant que vous vous nourrissez de la force de la terre.

### *2. Croissance du tronc (de l'arbre) : élévation*

Inspirez en levant doucement les bras sur les côtés, comme si vous faisiez grandir votre tronc.

Étirez la colonne vertébrale vers le ciel.

Rentrez légèrement le menton pour étirer la nuque. Imaginez que le sommet de votre crâne s'élève comme la cime d'un arbre vers le ciel.

Les bras peuvent continuer à monter au-dessus de la tête si cela est confortable.

### *3. Déploiement de la ramure : ouverture*

Une fois les bras au-dessus de la tête, ouvrez-les largement en arc de cercle vers l'extérieur.

Ouvrez la poitrine, relâchez les épaules.

Imaginez que vos bras deviennent les branches de l'arbre, s'ouvrant largement dans toutes les directions.

Ressentez l'espace autour de vous, votre présence dans le monde.

Inspirez en vous étendant, expirez en vous relâchant sans vous affaisser.

#### *4. Intégration*

Revenez doucement les bras le long du corps.

Prenez un instant les yeux fermés pour ressentir le lien entre la terre (racines), votre axe (tronc) et l'espace (ramure).

Remerciez votre corps pour ce moment de connexion.

## JOIE<sup>5</sup>

La méditation est souvent perçue comme une pratique austère, sérieuse, voire solennelle. Pourtant, de nombreux maîtres bouddhistes et enseignants la décrivent comme une source de joie profonde et naturelle. Comment concilier ces deux aspects — joie et sérieux — dans la pratique méditative ? Sont-ils opposés ou complémentaires ?

### **1. La joie dans la pratique méditative**

La joie dans la méditation n'est pas une émotion éclatante : elle est calme, stable, issue de la simple sensation d'être présent, sans lutte. Par exemple, il peut être très agréable de respirer consciemment, ou de goûter un moment de silence.

La joie méditative est paisible. Elle est différente de l'agitation euphorique. Elle émerge tout naturellement, quand l'esprit cesse de courir après autre chose.

Dans le bouddhisme, la joie (*pīti*) est une des cinq qualités de concentration (*jhanas*). Elle est un indicateur que la pratique est bien dirigée. Certains maîtres *zen* parlent même d'un sourire intérieur.

---

<sup>5</sup> Voir aussi l'article *Sourire*.

## **2. Le sérieux en méditation**

La pratique de la méditation n'implique pas une rigidité ou une gravité, mais une attention sincère, une présence engagée. Il s'agit de méditer avec une assiduité et une volonté satisfaisante, une attention maximale, en respectant autant que possible la procédure indiquée et, le cas échéant, les instructions dispensées par le guide de méditation.

*Les risques du manque de sérieux sont :*

- La superficialité : on survole la pratique sans réelle transformation.
- L'inconstance : méditer seulement quand on en a envie.
- L'attachement aux résultats : vouloir réussir sa méditation au lieu de simplement être présent à ce qui survient.

Cependant, cette discipline intérieure doit être douce et bienveillante, non autoritaire. Elle prépare ainsi le terrain pour la vraie liberté intérieure qu'est le détachement quand il est associé à l'ouverture du cœur et de l'esprit.

## **3. Comment unir joie et sérieux dans sa pratique**

*Il convient d'éviter les extrêmes :*

- Trop de sérieux sans joie → rigidité, épuisement.
- Trop de joie sans cadre → dispersion, superficialité.

### *Cultiver la légèreté dans la rigueur :*

- S'asseoir avec une détermination suffisante, mais sans tension.
- Accueillir les pensées sans jugement (même les jugements).
- Ne pas se prendre pour un bon ou mauvais méditant.

*Thich Nhat Hanh* conseillait souvent de méditer avec un léger sourire sur les lèvres : cela aide à détendre l'esprit, à se relier à la joie sans perdre la conscience.

### **Conclusion**

Méditer avec sérieux, ce n'est pas être grave. C'est respecter la profondeur de la pratique. Mais ce sérieux, pour porter ses fruits, doit être vivant, nourri par la joie. Joie et sérieux ne sont pas opposés : ils sont les deux ailes d'un même oiseau. Ensemble, ils permettent à la méditation de devenir une voie de libération, mais aussi de plénitude.

# MORT

La mort, inévitable et universelle, est pourtant évacuée de la conscience dans la plupart des sociétés contemporaines. Elle est perçue comme l'événement le plus tragique pouvant survenir dans une vie, que ce soit la sienne ou celle d'un proche. Dans ce contexte de peur, de douleur et d'évitement, la méditation peut être une aide précieuse en développant une sagesse existentielle fondée sur le calme, le détachement, l'acceptation de l'impermanence et la compassion.

Il ne s'agit pas de nier la réalité de la finitude humaine, mais de la reconnaître comme un élément central de l'existence, en l'intégrant au mouvement perpétuel de renouveau qui constitue le ressort même de la vie. Il ne pourrait pas avoir de nouvelles naissances s'il n'y avait pas de nouvelles morts.

## **1. L'impermanence au cœur de l'expérience méditative**

La méditation vise à développer une compréhension directe de cette notion d'impermanence. La peur de sa propre mort est en effet liée à l'idée illusoire d'une conservation éternelle de son ego, autrement dit au refus de l'impermanence. Le lâcher-prise vis-à-vis de cette idée d'une identité individuelle ou/et groupale qui serait immortelle, engendre l'apaisement face à la mort

Le méditant observe les phénomènes mentaux et corporels surgir et disparaître, puis apparaître à nouveau, apprenant ainsi progressivement à ne plus s'y attacher.

Méditer est ainsi une sorte de familiarisation progressive avec la mort : la fin des sensations, des pensées, des attachements. Ce processus de détachement permet de dédramatiser la mort biologique, en l'inscrivant dans le cadre plus vaste de l'impermanence et du renouveau.

## **2. Face à la mort d'un proche**

La douleur liée à la perte d'un proche est suscitée par l'attachement émotionnel. Il ne s'agit pas de nier la souffrance, mais de proposer l'interprétation la plus juste de ses causes : ce n'est pas la mort en soi qui nous fait souffrir, mais c'est l'attachement, en l'occurrence le lien sécurisant qui nous relie à la personne qui décède. Nous vivons cette disparition comme une perte, la perte de quelque chose qui nous appartenait personnellement, qui faisait partie de nous, de notre vie, de notre être.

La méditation, en élargissant la conscience de ce que nous sommes réellement, nous aide à nous détacher, tout en continuant à aimer. Le détachement dont il est question n'exclut pas l'amour, bien au contraire, mais il s'agit alors d'un amour non possessif. Outre que cela lui fera du bien de se sentir vraiment aimé (pour ce qu'il est), le mourant se sentira davantage aidé par une personne sereine que par une personne désespérée ou/et

accablée. Le lien affectif n'est pas coupé, mais il est détendu, apaisé.

### **3. Accueil de l'émotion (chagrin, tristesse...)**

Ceci dit, même les pratiquants avancés ressentent souvent la perte et l'émotion. Le détachement ne signifie pas une indifférence glacée, mais une présence lucide et compatissante face à la réalité. La méditation ne supprime pas la mort, mais change notre façon de l'habiter.

C'est pourquoi la méditation peut aussi accueillir le chagrin et la tristesse. Comme toutes les autres émotions, il s'agit de les observer, sans surtout chercher à les contrôler ou les modifier, mais en se remémorant et en appliquant les règles qui régissent toute pratique méditative : concentration, détente, enracinement...

### **4. Cultiver la compassion et l'amour bienveillant**

Des doctrines comme le bouddhisme ou le *Zen* proposent des formes spécifiques de méditation sur la bienveillance (*metta*) et la compassion (*karunā*). Ces méditations permettent de générer des états affectifs positifs envers soi-même et envers autrui, même disparu. Cela permet de transformer le chagrin en lien intérieur, apaisé et durable.

Certaines écoles tibétaines proposent à leurs adeptes une initiation à la pratique de *Tonglen* : une méditation où l'on inspire la souffrance d'autrui pour lui envoyer, en expirant, paix et sérénité.

Il existe aussi des méditations sur la mort (*maranasati*) : une pratique contemplative dans laquelle on se rappelle la réalité de sa propre finitude. Cette pratique, loin d'être morbide, développe une intensité de présence et une forme de gratitude envers l'instant présent.

## **5. Une voie exigeante et progressive**

Il serait illusoire de croire que la méditation supprime toute peur de la mort ou toute douleur du deuil. Ces pratiques demandent un entraînement sur la durée, et ne sont pleinement efficaces que si elles s'inscrivent dans un cadre éthique et philosophique cohérent.

Comme le disait le moine zen *Thich Nhat Hanh* : « *Ce n'est pas dans les derniers instants de la vie que l'on apprend à mourir, mais chaque jour, en apprenant à lâcher prise.* »

## **Conclusion**

De nombreuses traditions (bouddhisme, stoïcisme, christianisme mystique, philosophies de l'existence) ont proposé des formes de méditation sur la mort. Ce qui les unit, c'est la conviction que méditer la finitude est le chemin le plus sûr vers une vie plus pleine, plus juste et plus libre.

Ainsi, la méditation, en tant que pratique du détachement, de la lucidité et de la compassion, offre une voie singulière pour affronter la mort – la sienne ou celle d'un proche – non comme une tragédie ou une

défaite, mais comme une manifestation ultime de l'impermanence. Loin d'être une fuite, elle est un engagement profond avec la réalité, dans toute sa fragilité. Ainsi, apprendre à mourir, selon cette perspective, c'est aussi apprendre à vivre : avec plus de présence, moins d'attachement, et une paix intérieure qui ne dépend pas des circonstances extérieures.

# RÉFLEXION<sup>6</sup>

## (et méditation)

### **La tradition réflexive en Occident**

Héritée de pratiques orientales privilégiant le vide de l'esprit, la méditation telle qu'elle est généralement définie et pratiquée de nos jours, paraît s'opposer à la forme réflexive qu'elle a revêtue en Occident au cours des siècles passés.

La « méditation réflexive » consistait à utiliser la pensée consciente, dirigée et structurée pour examiner un sujet, une expérience ou soi-même en profondeur. Contrairement à la méditation de type « pleine conscience », qui met l'accent sur l'observation non conceptuelle du moment présent, sur le « vide de l'esprit », la méditation réflexive impliquait une activité mentale soutenue et volontaire.

Méditer signifiait penser, se questionner mentalement sur le bien, la mort, la nature de l'âme, etc. Elle incluait le recours à des connaissances déjà acquises sur ces sujets et l'inscription dans la mémoire des nouveaux enseignements dispensés par l'expérience méditative.

---

<sup>6</sup> Voir aussi les articles *Mental* et *Pensées*.

## **Une complémentarité possible**

La forme discursive de ce type de méditation était toutefois tempérée par une composante contemplative qui la rapproche des pratiques actuelles. Elle est présente notamment au sein du christianisme médiéval et moderne, en particulier chez les moines et les mystiques, qui voyaient dans la méditation un chemin vers Dieu, une discipline mentale visant à purifier l'âme par la contemplation des Écritures et leur répétition intérieure.

C'est pourquoi ces deux formes de méditation — la méditation réflexive et la pleine conscience — ne sont pas aussi radicalement opposées qu'on pourrait le penser au premier abord. Toutes deux visent en effet une transformation intérieure. Elles peuvent se nourrir mutuellement, dans un parcours qui alternerait analyse discursive et silence intérieur.

Des penseurs contemporains illustrent cette complémentarité. Le médecin *Jon Kabat-Zinn*, par exemple, allie une approche scientifique rigoureuse à la pratique méditative qu'il a introduite en milieu hospitalier.

## **La réflexivité dans la méditation bouddhiste**

Notons que dans les méthodes de méditation orientales, en particulier le bouddhisme, penser n'est pas un obstacle, tant qu'il n'y a pas d'attachement. Bien que la méditation vise souvent à dépasser le raisonnement discursif (ce que nous appelons péjorativement « *le mental* ») pour atteindre une expérience directe de la

réalité, la réflexion y occupe une place importante — notamment dans certaines pratiques.

Voici quelques exemples concrets de réflexion intégrée dans la méditation bouddhiste, selon les traditions :

### 1. Méditation sur l'impermanence (*Anicca*)

Méditation analytique ou réflexive (*Vvipassanā*, *Theravāda*)

### 2. Méditation sur les Quatre Nobles Vérités

Contemplation doctrinale, souvent pratiquée dans le *Vipassanā* ou les retraites *Zen/Chan*

Le méditant réfléchit intérieurement à des énoncés fondamentaux du Bouddha :

- Il y a de la souffrance.
- La souffrance a une cause (l'attachement, l'ignorance).
- Elle peut cesser.
- Il existe un chemin qui mène à sa cessation (*le Noble Sentier Octuple*).

Cette réflexion, souvent guidée par un maître ou un texte, oriente la conscience vers une compréhension plus intime de la vie et de la condition humaine.

### 3. Méditation sur la mort (*Maranasati*)

Contemplation réflexive, courante dans le *Theravāda* et dans le bouddhisme tibétain

#### 4. *Lodjong tibétain : entraînement de l'esprit*

Ici, la réflexion est centrale : chaque slogan invite à retourner une perspective mentale, à transformer les habitudes mentales dans la méditation comme dans l'action.

#### 5. *Zen : les koans comme objets de méditation*

Il s'agit d'une réflexion paradoxale, au-delà de la logique ordinaire.

Dans le *zen* (surtout *Rinzai*), un *koan* est une énigme ou une phrase qui défie la raison, comme :

« Quel est le son d'une seule main qui applaudit ? »  
« *Avant ta naissance, qui étais-tu ?* »

Le méditant réfléchit profondément, mais pas de façon intellectuelle : il doit épuiser la pensée conceptuelle pour toucher une réponse intuitive, directe.

### **Conclusion**

La réflexion fait partie intégrante de nombreux types de méditation, notamment dans les phases initiales ou intermédiaires. Elle sert à :

- orienter l'attention,
- approfondir la compréhension,
- préparer l'esprit à une expérience directe non-conceptuelle.

## SCIENCE ET MÉDITATION<sup>7</sup>

Longtemps perçue comme une pratique spirituelle ou religieuse, la méditation a progressivement suscité l'intérêt des scientifiques au cours des dernières décennies. Des neuroscientifiques aux cliniciens, nombreux sont ceux qui se penchent désormais sur ses effets mesurables sur le cerveau, le corps et le comportement humain. Si la tradition contemplative insiste sur la transformation intérieure par l'entraînement de l'esprit, la science moderne tente d'en analyser les mécanismes et les résultats à l'aide de protocoles expérimentaux rigoureux. Cet article propose une analyse critique et informée de la méditation du point de vue de la science contemporaine, en mettant en lumière ses effets cognitifs, psychologiques et physiologiques, tout en soulignant ses limites méthodologiques.

### **1. Effets de la méditation sur le cerveau : la neuroplasticité à l'œuvre**

Les avancées en imagerie cérébrale ont permis de démontrer que la méditation influence durablement la structure et le fonctionnement du cerveau.

---

<sup>7</sup> Voir aussi l'article *Science et conscience*.

Des recherches pionnières menées à Harvard ont montré une augmentation significative de l'épaisseur corticale dans des régions associées à l'attention, la mémoire de travail et la régulation émotionnelle (notamment le cortex préfrontal dorsolatéral et l'insula) chez des pratiquants réguliers de méditation. D'autres études utilisant l'imagerie par résonance magnétique (IRM) ont corroboré ces résultats, mettant en évidence des modifications dans l'hippocampe et une réduction du volume de l'amygdale, une zone du cerveau liée à la réponse au stress

La méditation agit également sur le "Default Mode Network" (DMN), réseau cérébral associé à la pensée auto-référentielle et à la rumination mentale. Des travaux ont montré que les méditants expérimentés présentaient une diminution d'activité dans cette zone, ce qui suggère une amélioration de la concentration et une réduction des pensées errantes.

## **2. Effets psychologiques : stress, anxiété et bien-être émotionnel**

L'un des apports les plus documentés de la méditation concerne sa capacité à réguler les émotions et à diminuer les troubles psychiques.

Le protocole MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), développé par *Jon Kabat-Zinn* dans les années 1980 à l'Université du Massachusetts, est aujourd'hui reconnu comme un modèle de référence dans l'étude scientifique de la pleine conscience. De

nombreuses études ont démontré que ce programme réduit significativement le stress perçu, l'anxiété et les symptômes dépressifs.

La pleine conscience favorise un mode d'attention ouvert, non réactif, permettant une prise de distance avec les pensées et émotions perturbatrices. Elle améliore la résilience psychologique, l'acceptation et l'autorégulation émotionnelle. Une méta-analyse conclut que la méditation de pleine conscience est aussi efficace que les traitements pharmacologiques standards pour les troubles anxieux légers à modérés.

Au-delà du psychisme, la méditation semble aussi avoir des effets bénéfiques sur plusieurs fonctions corporelles.

### **3. Limites et effets indésirables**

Malgré des résultats prometteurs, la recherche sur la méditation présente plusieurs limites.

D'abord, la diversité des pratiques méditatives (pleine conscience, transcendantale, *Vipassana*, *Metta*, etc.) complique la comparaison entre les recherches menées par les scientifiques. Ensuite, beaucoup d'études s'appuient sur des échantillons faibles, des auto-évaluations invérifiables ou l'absence de groupes témoins rigoureux.

De plus, si la méditation est globalement bénéfique, elle peut aussi entraîner des effets indésirables chez certaines personnes (augmentation de l'anxiété, souvenirs traumatiques, dissociation), notamment

lorsqu'elle est pratiquée sans encadrement. La science commence seulement à explorer ces effets secondaires.

## **Conclusion**

La science a largement confirmé que la méditation peut transformer durablement le fonctionnement cérébral, améliorer la santé mentale et renforcer certaines fonctions physiologiques. Néanmoins, il reste essentiel d'adopter une posture critique et nuancée face à cette « promesse méditative ». La recherche continue de progresser pour mieux comprendre les mécanismes en jeu, affiner les protocoles, et intégrer ces pratiques de manière éthique et personnalisée dans le champ de la santé.

À la croisée de la tradition et de la science, la méditation apparaît désormais non plus comme un simple outil de bien-être, mais comme un terrain fécond d'interaction transversale entre disciplines.

## 2<sup>ème</sup> partie

Quelques types de méditation  
(descriptions)

# SÉANCE-TYPE DE MÉDITATION (en groupe)

Une séance de méditation en groupe peut varier selon les traditions (bouddhiste, laïque, *zen*, pleine conscience, etc.), mais elle suit généralement une structure assez simple et bienveillante. Voici comment cela se passe généralement :

## **1. Accueil et installation**

Les participants arrivent et s'installent dans le silence ou avec un accueil chaleureux.

Chacun prend place sur un coussin (*zafu*), un banc ou une chaise.

L'ambiance est calme, parfois accompagnée d'encens ou de musique douce.

## **2. Introduction par l'animateur**

Le guide explique le déroulement de la séance.

Parfois, il propose un thème (par exemple : la respiration, l'ancrage, la compassion, l'instant présent...).

Il peut donner quelques rappels de posture (dos droit, épaules relâchées, mains posées sur les genoux, yeux fermés, mi-clos ou baissés).

### **3. Méditation guidée ou silencieuse (20-40 min)**

Méditation guidée : le guide propose des instructions par la voix (exemple : « Sentez l'air entrer et sortir par vos narines »).

Méditation silencieuse : chacun médite en silence, parfois après une courte guidance initiale.

La durée varie : de 10 à 45 minutes selon le niveau du groupe.

### **4. Clôture de la méditation (quelques minutes)**

Un gong, une cloche tibétaine ou une voix douce signale la fin de la méditation.

Le groupe revient à l'instant présent doucement.

### **5. Temps de partage (facultatif, 10-30 min)**

Un moment est souvent prévu pour partager ses ressentis, émotions ou questions.

Ce partage est libre, non obligatoire et sans jugement.

Il favorise l'écoute bienveillante et la parole consciente.

### **6. Clôture & remerciements**

La séance se termine avec un mot de clôture, une lecture inspirante ou un salut (*gassho*, *mudra*, etc.).

Parfois, une tisane est partagée pour prolonger ce moment en toute simplicité.

## SAMATHA (CHINÉ) et VIPASSANA (LHAKTONG)

Suivant le bouddhisme, *Samatha* (*Chiné* en tibétain) et *Vipassana* (*Lhaktong* en tibétain) sont deux pratiques de méditation complémentaires, mais elles diffèrent dans leur objectif principal. *Samatha* (*Chiné*) vise à calmer et stabiliser l'esprit, souvent en se concentrant sur un seul objet, par exemple la respiration. *Vipassana* (*Lhaktong*), quant à elle, cherche à développer une compréhension profonde de la nature de la réalité en observant les expériences telles qu'elles se présentent, sans jugement. Voici les différences plus détaillées :

### **Samatha**

*Objectif* : Calmer l'esprit, développer la concentration et la stabilité mentale.

*Méthode* : Se concentrer sur un seul objet (respiration, mantra, image, etc.) pour réduire les distractions et stabiliser l'esprit.

*Effets* : L'esprit devient plus calme, plus stable et moins sujet aux distractions.

*Utilisation* : Souvent pratiquée comme une préparation à Vipassana, mais peut également être pratiquée seule pour cultiver la tranquillité.

## **Vipassana**

*Objectif* : Développer une compréhension profonde de la nature de la réalité (impermanence, souffrance, non-soi) en observant les expériences.

*Méthode* : Observer les sensations, les pensées et les émotions telles qu'elles se présentent, sans s'y attacher ni les juger.

*Effets* : Développe la sagesse, la compassion et l'équanimité.

*Utilisation* : Pratiquée pour développer la sagesse et la libération de la souffrance.

En bref, *Samatha (Chiné)* est comme un entraînement pour le cœur, tandis que *Vipassana (Lhaktong)* est une exploration de l'esprit.

## **Relation entre *Samatha* et *Vipassana***

Dans de nombreuses traditions bouddhistes, *Samatha (Chiné)* est considérée comme une base essentielle pour *Vipassana (Lhaktong)*. La stabilité et la concentration acquises, dans un premier temps, grâce à *Samatha* permettent ensuite, dans un second temps, une observation plus profonde et plus claire lors de la pratique de *Vipassana*.

Pendant, certaines traditions mettent l'accent sur l'inséparabilité de *Samatha* et *Vipassana*, les deux types de pratique se faisant simultanément.

# MÉDITATION METTA

## (bienveillance aimante)

La méditation *Metta*, aussi appelée « méditation de bienveillance aimante », est une pratique méditative issue du bouddhisme, particulièrement présente dans les traditions *Theravada* et *Mahayana*. Le mot *Metta* vient du pali (langue ancienne proche du sanskrit) et signifie amour bienveillant, bonté inconditionnelle ou amitié bienveillante.

C'est une notion importante du bouddhisme. La traduction par amour *bienveillant* signifie qu'il s'agit d'un amour inconditionnel, sans attachement. Ce que le mot *amour* n'exprime pas nécessairement. *Metta* ne désigne en effet pas l'amour passionnel, ni l'amour conjugal, lesquels impliquent des liens d'attachement très forts, alors que l'amour bienveillant du Bouddha inclut le détachement et une certaine sérénité, dégagée des passions et de l'agitation émotionnelle.

### **Objectifs**

Développer des sentiments de bienveillance, de compassion, de chaleur et de non-jugement envers :

- Soi-même
- Un être cher
- Une personne neutre

- Une personne difficile
- Tous les êtres vivants

### **Comment pratiquer la méditation *Metta*<sup>8</sup>**

1. *Posture* : Assis confortablement, le dos droit, les yeux fermés ou mi-clos.
2. *Respiration* : Prendre quelques respirations profondes pour s'ancrer.
3. *Formules* répétées intérieurement (ou mentalement visualisées) :
  - *Que je sois heureux(se).*
  - *Que je sois en sécurité.*
  - *Que je sois en paix.*
  - *Que je sois en bonne santé.*

Puis les mêmes souhaits sont étendus aux autres, par exemple :

- *Que tu sois heureux(se).*
- *Que tu sois en paix.*
- *Que tous les êtres soient en sécurité et libres de la souffrance.*

Étendre la bienveillance à des cercles de plus en plus larges.

---

<sup>8</sup> Pour une pratique guidée, voir en troisième partie (Méditations guidées) de ce livre.

## **Bienfaits de la méditation Metta**

- Réduction du stress, de l'anxiété et des pensées négatives
- Développement de la compassion et de l'empathie
- Amélioration de l'image de soi
- Renforcement du sentiment de connexion avec les autres

## **Exemple de progression d'une séance**

1. Diriger *Metta* vers soi-même
2. Vers un proche ou un ami
3. Vers une personne neutre
4. Vers quelqu'un avec qui on a des tensions
5. Vers tous les êtres vivants (inclusivité universelle)

Voir exercice pratique en troisième partie (méditations guidées) de ce livre.

## 3<sup>ème</sup> partie

### Méditations guidées

Les textes accompagnant les méditations de cette section peuvent être lus silencieusement ou à voix haute. Vous avez également la possibilité de les enregistrer pour les écouter ultérieurement, comme support de pratique.

Si vous choisissez de les lire ou de les enregistrer, veillez à adopter une voix calme, posée et bienveillante. Marquez des pauses régulières, en particulier entre les phrases, afin de vous laisser le temps d'intégrer pleinement chaque suggestion. Un intervalle de 5 à 10 secondes entre chaque phrase est recommandé pour favoriser la détente et la présence.

L'objectif est de créer un espace intérieur propice à l'attention, à la douceur et à la pleine conscience.

# MÉDITATION GUIDÉE DE BASE

## (*Samatha* ou *Chiné*)

*Samatha* (*Chiné* en tibétain) est la pratique la plus en usage en Occident, sans qu'on la désigne nécessairement par ce nom sanskrit ou tibétain.

### **Introduction :**

Trouvez un endroit tranquille, où vous ne risquez pas d'être dérangé et où vous pourrez vous installer confortablement. Asseyez-vous sur un coussin ou sur une chaise, sans vous appuyer à un mur ou au dossier. Si vous avez des difficultés à vous asseoir, vous pouvez aussi vous allonger sur le sol ou sur un lit. Vous pourrez pratiquer cette méditation une fois par jour en n'hésitant pas à adapter les instructions à vos possibilités du moment. Il ne faut surtout rien forcer. Petit à petit, au fil des jours, vous trouverez la posture qui convient le mieux à qui vous êtes.

### **Phase 1 (2 minutes environ)**

Voici les points essentiels de la posture<sup>9</sup>:

---

<sup>9</sup> Les instructions de cette phase 1 sont inspirées d'un texte du *lama Jigmé Rinpoché*.

- Si vous êtes assis sur un coussin, pliez vos jambes vers l'intérieur de la manière la plus aisée pour vous.
- Si vous êtes assis sur une chaise, maintenez vos pieds posés bien à plat sur le sol les jambes parallèles.
- Votre dos doit être droit : ni cambré, ni voûté.
- Vos épaules sont ouvertes. Vous pouvez esquissier des petits mouvements pour les détendre.
- Vos deux mains sont à plat sur les cuisses, paumes vers le bas ou vers le haut (expérimentez les deux).
- La tête est droite dans le prolongement du dos, le menton légèrement rentré.
- Le visage et la bouche sont détendus, les mâchoires desserrées, sourcils défroncés. Un léger sourire peut flotter sur les lèvres.
- Les yeux sont ouverts, mi-clos ou fermés, à votre convenance.

De cette façon, sans vous forcer, sans vous presser, prenez le temps de trouver la position la plus confortable pour vous. N'hésitez pas à bouger, à soupirer pour approfondir votre respiration si vous en ressentez le besoin. Prenez le temps de vous relaxer, tout en restant dans une attitude bien droite pour faciliter la concentration.

*Pause de 1 mn environ*

## **Phase 2 – Prendre contact avec la respiration (1 minute environ)**

Tout en restant détendu, dirigez maintenant votre attention vers votre respiration. Observez l'air qui entre... et l'air qui ressort.

Sentez le souffle passer dans vos narines...

Inspiration,

Expiration.

Ou bien observez la poitrine ou le ventre,

Qui se soulèvent, qui redescendent.

Observez simplement, sans rien forcer, sans rien contrôler.

Le souffle va et vient naturellement, tout seul.

Restez avec lui, comme avec un ami parfaitement silencieux.

S'il y a des pensées, accueillez-les sans juger,

Et revenez doucement à la respiration.

Souriez, restez bienveillant envers vous-même.

*Pause de 2 mn environ*

## **Phase 3 (facultative) – Comptage du souffle (1 minute environ)**

À présent, si vous le souhaitez, commencez à compter tes respirations.

Inspirez... un. Expirez... un.

Inspirez... deux. Expirez... deux.

Continuez jusqu'à dix. Puis recommencez.

Si vous êtes interrompu par une distraction, ce n'est pas

grave.

Soyez bienveillant, souriez doucement.

Revenez tranquillement, recommencez à un.

Avec patience, bienveillance, présence.

En restant détendu.

*Pause de 3 mn environ*

#### **Phase 4 – Lâcher le comptage, rester présent (1 minute environ)**

Laissez maintenant tomber les chiffres.

Revenez à une simple attention au souffle.

Sentez votre ventre ou votre poitrine qui se soulève... et qui redescend.

Chaque souffle est un moment unique.

Vous êtes ici. Rien d'autre n'est nécessaire.

Restez avec la respiration, sans rien attendre

Avec douceur, comme vous teniez une plume dans la paume de la main.

*Pause de 3 mn environ*

#### **Clôture (1 minute environ)**

Revenez doucement à votre corps tout entier.

Sentez à nouveau les sons autour de vous...

Le contact avec le sol, avec l'air...

Prenez une inspiration un peu plus profonde...

Et une longue expiration.

Quand vous êtes prêt(e), ouvrez doucement les yeux.  
Et emportez avec vous cette présence tranquille...

# VISUALISATION DU BOUDDHA

## (méditation, pratique)

Voici un exercice de visualisation du Bouddha, inspiré des pratiques du bouddhisme tibétain, adapté pour la méditation quotidienne. Il est conçu pour les débutants comme pour les pratiquants intermédiaires. Durée approximative : 15/20 minutes.

### **Conseils préalables**

Avant de commencer, pour vous aider, vous pouvez regarder directement une représentation picturale ou une statuette du Bouddha. Une musique douce ou un mantra récité en fond peut aussi faciliter la visualisation.

### **Préparation (1-2 minutes)**

*Posture* : Asseyez-vous en position de méditation (lotus, demi-lotus, ou sur une chaise, dos droit).

*Respiration* : Prenez quelques respirations profondes. Laissez le corps se détendre. Centrez l'esprit.

### **Phase 1 – L'environnement sacré (2-3 minutes)**

Visualisez un espace lumineux autour de vous. Il s'agit d'un champ pur, un monde sans souffrance, rempli de paix et de clarté. Imaginez un lotus immense flottant au centre de cet espace.

## **Phase 2 – Apparition du Bouddha (5 minutes)**

Visualisez le Bouddha assis sur le lotus : Il est rayonnant, d'un doré doux et lumineux. Il porte la robe monastique safran, légèrement translucide. Son corps irradie une lumière dorée, apaisante.

Ressentez sa présence bienveillante, une compassion sans limite. Il vous regarde avec un amour infini.

## **Phase 3 – Dissolution et union (5 minutes)**

Imaginez que du cœur du Bouddha partent des rayons de lumière. Ces rayons vous touchent au front, gorge, et cœur. Ils purifient toutes vos négativités (karmas, pensées, émotions). Vous êtes rempli de lumière et de paix.

Puis, visualisez le Bouddha rétrécir doucement, venir se poser devant votre cœur, puis fusionner avec vous. Vous devenez indissociable du Bouddha : pur, sage, compatissant.

## **Phase 4 – Repos et clôture (2-3 minutes)**

Restez en silence, dans l'état de clarté paisible. Puis, dédiez les mérites : Puisse cette méditation bénéficier à tous les êtres. Puisse chacun réaliser la nature du Bouddha.

# MEDITATION GUIDÉE METTA

## (Bienveillance aimante)

### **Introduction - ancrage dans le corps**

Installez-vous confortablement.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position où vous pouvez rester détendu, mais éveillé.

Fermez doucement les yeux...

Et prenez une profonde inspiration...

Puis expirez lentement...

Laissez votre corps se relâcher...

Laissez votre respiration se faire naturellement, sans la contrôler.

Sentez simplement le va-et-vient du souffle, comme une vague douce qui vous berce.

### **Phase 1 – Bienveillance envers soi**

Nous allons maintenant cultiver la bienveillance aimante. Commencez par tourner votre attention vers vous-même.

Vous pouvez vous visualiser, ou simplement ressentir votre présence intérieure.

Répétez doucement ces phrases, intérieurement, comme une prière du cœur :

*Que je sois en sécurité.*

*Que je sois en paix.*

*Que je sois en bonne santé.*

*Que je vive avec légèreté et amour.*

Vous pouvez les répéter plusieurs fois, lentement...

Et si des émotions surgissent, accueillez-les avec douceur, sans jugement.

## **Phase 2 – Bienveillance envers un être cher**

Pensez maintenant à une personne que vous aimez profondément.

Quelqu'un qui vous inspire de la tendresse, de la gratitude.

Imaginez son visage, ressentez sa présence.

Et répétez-vous intérieurement :

*Que vous soyez en sécurité.*

*Que vous soyez en paix.*

*Que vous soyez en bonne santé.*

*Que vous viviez avec légèreté et amour.*

Ressentez votre cœur s'ouvrir...

Laissez couler naturellement cette bienveillance vers cette personne.

## **Phase 3 – Bienveillance envers une personne neutre**

Pensez maintenant à quelqu'un que vous ne connais pas bien.

Une personne neutre, que vous croisez parfois mais envers qui vous n'éprouvez pas d'émotions fortes.

Visualisez cette personne, et adressez-lui ces souhaits :

*Que vous soyez en sécurité.*

*Que vous soyez en paix.*

*Que vous soyez en bonne santé.*

*Que vous viviez avec légèreté et amour.*

Laissez émerger la conscience que cette personne, comme vous, cherche à être heureuse et en paix.

#### **Phase 4 – Bienveillance envers une personne difficile**

Pensez maintenant à quelqu'un avec qui vous avez des tensions ou des blessures.

Sans forcer quoi que ce soit. Restez doux avec vous-même.

Si cela devient trop difficile, revenez à une personne neutre.

Si vous êtes prêt, répétez :

*Que vous soyez en sécurité.*

*Que vous soyez en paix.*

*Que vous soyez en bonne santé.*

*Que vous viviez avec légèreté et amour.*

Ce n'est pas excuser ou justifier.

C'est reconnaître notre humanité commune.

Et ouvrir votre cœur à ce qui est, sans vous blesser davantage.

#### **Phase 5 – Bienveillance universelle**

Enfin, étendez maintenant votre amour bienveillant à tous les êtres, dans toutes les directions...

À tous les humains, à tous les animaux, à toutes les formes de vie...

Imaginez cette lumière de bonté rayonnant à travers le monde.

*Que tous les êtres soient en sécurité.*

*Que tous les êtres soient en paix.*

*Que tous les êtres soient en bonne santé.*

*Que tous les êtres vivent avec légèreté et amour.*

## **Clôture**

Ressentez votre cœur, votre souffle...

Accueillez ce qui est là, sans attendre quoi que ce soit.

Et quand vous vous sentirez prêt, ouvrez doucement les yeux.

Emmenez avec vous ce calme, cette chaleur, cette bienveillance...

Dans votre journée... ou dans votre nuit.