

Centre de méditation de l'Estrie

Revenir au moment présent



Introduction à la méditation



Cette introduction a pour but de vous aider à tirer pleinement profit de votre première séance de méditation en groupe. Ce document vous explique le déroulement de nos soirées de méditation et décrit la technique de méditation.

Déroulement de nos soirées :

- Une courte période d'exercices,
- Une méditation assise guidée,
- Une méditation marchée,
- La lecture d'un texte choisi,
- Quelques chants de pleine conscience,
- Une période de partage,
- Et pour terminer, une courte méditation.

Les cloches

Le son de la grande cloche nous appelle à revenir au moment présent. La clochette pour sa part, ponctue chaque étape et nous invite aux salutations.

La salutation

Entre certaines étapes les gens sont invités par la clochette à se saluer. La salutation se fait les mains jointes en forme de bouton de lotus et en inclinant le tronc vers l'avant. Quand nous saluons, nous sommes présents à nous-mêmes et aux autres, pour y rencontrer la nature de Bouddha qui est en chacun de nous. Reconnaître le potentiel d'éveil dans les autres est une bonne façon de le reconnaître en soi-même.

La méditation

La méditation permet de devenir pleinement conscient de ce qui se passe dans l'ici maintenant. On y parvient en se concentrant sur la respiration et en laissant se dissoudre les pensées sans s'y accrocher. Seul le moment présent compte. La méditation n'est pas une évasion c'est une rencontre sereine avec la réalité. L'énergie utilisée pour

demeurer présent est la pleine conscience, une attention sereine dénuée de jugement, sans cogitation ni réflexion.

La méditation marchée

Marcher en respirant en Pleine Conscience rafraîchit notre esprit et notre corps. Marcher pour marcher. Parvenir à une destination précise est un objectif secondaire. La destination vers laquelle nous nous dirigeons en premier lieu est "le maintenant". Nous sommes plus conscients de notre corps quand nous coordonnons nos pas et notre respiration. Si nous avons des difficultés à coordonner la respiration et le pas, nous devons prendre des pas plus courts. Restons concentrés sur chaque pas, car chaque pas nous amène chez nous.

Chansons de pleine conscience

Le maître bouddhiste qui nous inspire, Thich Nhat Hanh, enseigne un bouddhisme empreint de joie et de compassion. Il voit de la poésie dans tous les événements quotidiens. Les chansons de Pleine Conscience font partie de la pratique. Ces chansons créent une ambiance fraternelle et aident à concentrer l'esprit. Au début, écoutez les chants. Puis, n'hésitez pas à vous joindre au chant quand vous êtes à l'aise. Il n'y a pas d'obligation à chanter.

Période de partage

À la fin de chaque rencontre, il y a un partage sur les aspects de la pratique. Sans aucune obligation de votre part, vous pouvez durant cette période, partager vos pensées et votre compréhension de l'enseignement. Le partage est également une bonne période pour pratiquer l'écoute attentive. Une seule personne peut parler à la fois et cette personne conserve le droit de parole tant qu'elle n'a pas signifié qu'elle a terminé. Nous évitons de donner nos commentaires sur ce que les autres ont dit, à moins qu'une personne demande expressément un conseil au groupe.

La technique de la méditation

Posture : assis confortablement, face au mur, le dos bien droit, sur un coussin ou sur une chaise droite. On ferme les yeux et on laisse la détente se faire. Si vos jambes, vos cuisses ou vos pieds s'ankylosent pendant l'assise, il est essentiel de modifier votre position. Il est inutile de souffrir à cause de la position. Trouvez celle qui vous convient le mieux.

Respiration : La respiration est un terrain stable et solide sur lequel nous pouvons prendre refuge. Quels que soient notre état d'âme, nos pensées, nos émotions et nos perceptions, notre respiration est toujours avec nous comme une amie fidèle. Chaque fois que nous sommes entraînés par une émotion forte ou perdus dans nos soucis ou dans nos projets, nous retournons à notre respiration pour calmer et libérer notre esprit. La respiration consciente unit notre corps et notre esprit et nous apporte l'énergie de la pleine conscience à chaque instant de notre vie.

Nous prenons conscience du flux d'air qui entre et sort de notre nez, nous sentons combien notre respiration est légère, naturelle, calme et paisible. Au début, pour faciliter la concentration, il est suggéré de compter les respirations d'un à dix et de recommencer à un. J'inspire, j'expire, 1, j'inspire, j'expire, 2 ... Notre esprit est habitué de vagabonder. Il nous arrive souvent de perdre le compte. Il ne faut surtout pas s'en faire. On reprend à partir de 1, tout simplement. Lorsque vous arrivez à compter sans vous perdre, vous avez atteint une bonne concentration. Concentrez-vous sur la sensation de l'air qui entre et qui sort des narines. Cette concentration occupe l'esprit et le force à rester présent.

Durant la méditation guidée, la personne qui anime récite de façon très espacée, de courtes phrases guidant la méditation. Vous pouvez choisir de méditer sur ces thèmes ou vous pouvez les ignorer et rester centré sur votre respiration.

En résumé, la pratique de la méditation consiste à

- L'arrêt, revenir attentif à l'instant présent,
- La concentration sur la respiration,
- L'accueil de ce qui se présente, c'est-à-dire observer ce qui se passe, reconnaître sans jugement,
- Comprendre ce qui se passe,
- Et lâcher prise.

Accepter ce qui est présent

La méditation assise est un moyen de retourner chez soi et de prendre soin de soi. Nous nous asseyons le dos bien droit avec dignité et retournons à notre respiration. Nous portons notre pleine attention à ce qui se passe à l'intérieur de nous. Nous laissons notre esprit devenir ouvert et sans limites et notre cœur doux et aimant. La méditation assise apporte beaucoup de bienfaits. Nous réalisons que nous pouvons être un avec ce qu'il y a à l'intérieur de nous : notre douleur, notre colère, notre irritation ou notre joie, notre amour, notre paix. Nous sommes seulement avec ce qui est là sans nous laisser entraîner. Laissons ce qui est là apparaître, s'installer puis repartir. Nul besoin de rejeter ou de réprimer une pensée, ni de prétendre qu'elle n'est pas là. Observez les pensées et les images de votre esprit avec un regard tolérant et amical. Nous sommes libres de demeurer immobiles et calmes en dépit des orages qui peuvent éclater en nous.

La technique pour atteindre une détente complète est fondée sur deux points : observer et lâcher prise ; observation de la respiration et de ce qui est présent et lâcher prise du jugement et de la réflexion. Après environ quinze minutes, il est possible d'atteindre un état de calme profond rempli de paix intérieure.

La méditation est la seule activité humaine accomplie sans recherche d'un résultat ou de perfectionnement, il faut juste être là et conscient. C'est ce qui en fait sa valeur. La méditation ne relève pas du « faire ». C'est plus un état qu'une action. On saisit souvent mal cet aspect. Nous voulons méditer pour nous détendre, pour expérimenter une sensation spéciale, pour devenir meilleurs, pour

réduire notre stress, pour être libérés ou éveillés. Toutes ces motivations sont valables pour commencer à pratiquer la méditation, mais elles posent problème dès qu'on s'attend à ce qu'elles se réalisent. On se trouve rapidement pris dans le piège de désirer une « expérience spéciale » ou de rechercher des signes de progrès. Si l'on n'éprouve rien de particulier, on en vient à douter et à se demander si notre pratique est valable.

Lâchons ce désir d'atteindre quelque chose de spécial et acceptons simplement ce qui est présent. En renonçant à tenter de faire se produire quelque chose de particulier, nous nous rendons compte que quelque chose de très particulier se produit déjà, à savoir notre vie qui émerge en chaque instant dans la conscience.

La Pleine Conscience

est l'énergie générée par une personne qui est pleinement consciente de ce qui se passe dans le moment présent. C'est une pratique continue qui consiste à toucher profondément la vie à chaque instant de notre vie courante. Être pleinement conscient c'est être vraiment vivant, présent et faire un avec ceux qui sont autour de nous et avec ce que nous sommes en train de faire. Nous établissons une harmonie entre notre corps et notre esprit pendant que nous lavons la vaisselle, conduisons la voiture ou prenons notre douche.

Nous pouvons cultiver notre solidité et notre liberté : être solides dans nos aspirations les plus profondes et libre de nos peurs, de nos erreurs et de nos souffrances. Essayons d'être intelligents et habiles dans notre pratique, abordons chacun de ses aspects avec curiosité et envie d'apprendre. Pratiquons avec compréhension et non pas pour la forme et les apparences. Savourez votre pratique, soyez détendus, ayez l'esprit ouvert et le cœur réceptif.

La pratique de la Pleine Conscience exige de l'effort et de la discipline pour faire face aux forces qui nous empêchent de « faire attention », que sont nos habitudes et nos réactions automatiques très tenaces. Pour y faire face, il faut un engagement et un travail régulier pour atteindre et soutenir cet état de Pleine Conscience. Ce travail est cependant très valorisant, car il nous dévoile de nombreux

aspects de notre vie. Il peut mettre en lumière des émotions profondément enfouies et des sentiments d'habitude refoulés. La Pleine Conscience nous aide à goûter la joie et la paix. Elle nous donne accès à des ressources de créativité, d'intelligence, de clarté, dont nous ne soupçonnions pas l'existence.

Nous sommes peu conscients du fait que nous pensons tout le temps. Le flux de pensées incessantes qui traverse notre esprit nous laisse peu de temps pour du calme intérieur. Nos actes quotidiens sont le plus souvent propulsés par des pensées et des pulsions ordinaires qui envahissent notre cerveau comme un torrent submergeant notre vie. Par la méditation, nous apprenons à échapper à ce courant, à nous assoir sur le bord du torrent, à l'écouter, à apprendre ce qu'il a à nous dire et ensuite à canaliser nos énergies pour agir sainement au lieu de nous faire violence. Ce processus ne se fait pas tout seul. Cela demande de l'énergie. Nous nommons l'effort de cultiver la concentration dans le moment présent la « pratique » ou la « pratique de Pleine Conscience ».

Autres pratiques utilisées à l'occasion lors de nos soirées

Les touchers de la terre

Toucher la Terre est une pratique qui nous permet de rentrer en contact profond avec la Terre, avec nos racines, nos ancêtres. Nous réalisons que nous ne sommes pas seuls, mais reliés à une multitude d'ancêtres génétiques et spirituels. Nous sommes leur continuation, et, avec eux, nous continuerons le chemin dans les générations futures. Nous touchons la Terre et une partie de la Vie.

Quand nous touchons la Terre, nous redevenons petits, avec l'humilité et la simplicité d'un enfant. Quand nous touchons la Terre, nous devenons grands comme un vieil arbre avec ses racines bien profondes dans le sol buvant à la source universelle. Quand nous touchons la Terre, nous inspirons toute la force et la stabilité de la Terre, et nous expirons toutes nos souffrances, notre chagrin, notre colère, notre haine, notre peur, toutes nos insuffisances.

Nous joignons nos paumes de mains pour former un bouton de lotus, en respirant nous nous prosternons lentement. Notre front, nos avant-bras et nos jambes reposent le plus confortablement possible sur le sol. Nous tournons les paumes de nos mains vers le ciel en signe d'ouverture aux trois joyaux: le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Après avoir réalisé cette pratique vous pouvez vraiment vous libérer de beaucoup de souffrances, du sentiment d'aliénation et vous réconcilier avec vos ancêtres, vos parents ou vos amis.

La méditation du thé

La méditation du thé est un moment où la Sangha est réunie dans une atmosphère joyeuse et sereine pour savourer le thé, tout simplement. Nous avons beaucoup de bonheur à être ensemble.

Quelquefois, quand nous buvons du thé avec un ami, nous ne sommes pas conscients du thé ni même de notre ami qui est assis avec nous. Participer à la méditation du thé c'est être vraiment présent avec nos amis et avec le thé. Heureusement, nous avons la possibilité de nous établir dans le moment présent, quels que soient nos peines et nos soucis. Nous sommes assis, détendus, sans avoir rien de spécial à dire. L'occasion est idéale pour arroser les graines de bonheur et de joie, l'amour et la compréhension en chacun de nous.

Les cinq entraînements à la Pleine Conscience

Une fois par mois, la Sangha récite les cinq entraînements à la Pleine Conscience. Ceux-ci expriment la vision bouddhique d'une spiritualité et éthique mondiale. Ils nous montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Vous pouvez télécharger le texte des cinq entraînements sur notre site Internet.

Autres activités

Surveillez notre site Internet pour connaître les activités spéciales et les retraites qui sont offertes à l'occasion.

Les quatre nobles vérités

Le fondement du bouddhisme se résume ainsi : tous les êtres ont à faire face à des difficultés, c'est dans la nature même de la vie. Mais on peut transcender ces vicissitudes en vivant de manière éclairée et parvenir un jour à se réaliser et à se libérer.

Première Noble Vérité : la vie est difficile, elle est faite de souffrances.

Deuxième Noble Vérité : ces souffrances ont des causes.

Troisième Noble Vérité : il est possible d'identifier et de connaître ces causes.

Quatrième Noble Vérité : on peut se libérer de ces souffrances et trouver l'éveil.

Pour en savoir plus

Voici quelques lectures recommandées pour ceux et celles qui désireraient approfondir les enseignements bouddhiques :

- La sérénité de l'instant, Thich Nhat Hanh, 1992
- Le cœur des enseignements du Bouddha, Thich Nhat Hanh, 1998
- Sur les traces de Siddharta, Thich Nhat Hanh, 1991
- Éveillez le Bouddha qui est en vous, Lama Surya Das, 1997

Lexique

Bouddha ou Bodhisattva :

« l'éveillé », Être éveillé du sommeil de l'ignorance et dans la plénitude de toutes les qualités.

Dharma :

Enseignement bouddhique, mode de vie et manière d'être bouddhiste.

Dharmacharya :

Enseignant qui est habilité à enseigner le Dharma.

Gatha :

Petit poème qui aide à la réflexion et à la méditation.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa :

« Hommage à celui qui est Béni, à Celui qui est Noble, à Celui qui est pleinement Éveillé. »

Prajñāparamita :

Prajñā = « compréhension, sagesse », paramita = « perfection », le cœur de la Prajñāparamita est le Soutra du Cœur de la compréhension parfaite, l'un des enseignements les plus importants de la tradition bouddhique.

Sangha :

Groupe de personnes qui pratiquent ensemble la méditation et la Pleine conscience.

Les cinq Skanda :

Les cinq agrégats qui caractérisent l'expérience individuelle, les éléments auxquels s'attache celui qui croit en son existence. Ce sont : la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Soutra :

« fil conducteur », parole du Bouddha.

