



# COMMENT MÉDITER

Méditation de l'objet unique  
Méditation en pleine conscience  
Vidéo gratuites pour pratiquer





## LES ORIGINES DE CE PETIT ENSEIGNEMENT SAGESSE TIBÉTAINE ET PRATIQUE D'INSPIRATION BOUDDHISTE

La Goutte est partie jusqu'à Dharamshala pour récolter les informations nécessaires à la réalisation de ce petit ouvrage. Elle a ensuite testé ces pratiques de méditation sur trois continents et pendant plusieurs années avant de le rédiger. En espérant que ce carnet vous apporte autant de paix et de sérénité mentale qu'à nos deux colibris. Ce Petit Enseignement prend ses sources et ses sagesses dans les échanges, les pratiques et les rencontres avec de grands maîtres spirituels de Dharamshala (Inde) :

- Geshe Lhakdhor La, directeur de la **Librairie des Archives Tibétaine** et précédent interprète du Dalai Lama.
- **Maître Yogi Docteur Chok Tenzin** : moine devenu yogi moderne et voyageur, membre du gouvernement tibétain en exil à Mc, Leod, Dharamshala avec qui nous avons écrit notre premier livre spirituel pour enfant : **Trésors de Sagesse - Tibet** composés de 20 contes tibétains pour initier à la bienveillance.
- **La communauté de nonne du temple Thosamling** à Dharamshala dans laquelle nous avons mené nos retraites silencieuses.
- Tous les Genla (en tibétain : *maîtres spirituels devant lesquels on dépose notre ego*) rencontrés au fil de nos voyages et aventures.

Nous le dédions à tous les océans de sagesse  
présents en vous.

Avec amour inconditionnel,

Charlotte & Charly



# POURQUOI MÉDITER ?

Méditer permet de calmer les pensées : apaiser l'esprit pour mettre en pause le tourbillon incessant généré par le mental. Une pratique régulière amène à distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas et de sentir l'appel du coeur.

La méditation : outil au service de l'homme pour voir ce qui est tel que c'est sans le filtre de nos perceptions programmées.

D'après les divers enseignements que nous avons reçus au fil de nos pérégrinations, notre pratique et nos expériences, la méditation peut prendre différentes formes. Il en existe même une infinité. L'objectif est le même mais chaque type de méditation agit à différents niveaux de conscience selon les traditions, les pratiques, les objectifs, les capacités et les expériences de chacun.

Toutes peuvent cependant être regroupées en deux catégories si tant est qu'il est possible de faire rentrer ces pratiques ouvrant l'esprit dans des cases. Pour faciliter la transmission disons qu'il existe :

## LA MÉDITATION À OBJET UNIQUE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

### L'OBJECTIF DE LA MÉDITATION

Communiquer avec les pensées du coeur, le vrai soi, l'essence de son être.

- Le but étant de devenir calme
- Puis d'identifier "Qui est calme ?"
- L'ultime étape est de pouvoir faire disparaître celui qui est calme pour atteindre la nature de l'esprit.

### LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Base du Bouddhisme tibétain, l'enseignement de la méditation est le chemin pour atteindre le bonheur durable en voyant la réalité telle qu'elle est. Il faut suivre les 4 étapes du tracé pour avancer sur le parcours :

- Reconnaître l'existence de la souffrance
- Identifier les sources de la souffrance
- Reconnaître l'existence du bonheur
- Identifier les sources du bonheur

# -1- MÉDITATION SUR UN OBJET UNIQUE

CE PREMIER TYPE DE MÉDITATION EST BASÉ SUR LE FAIT DE CONCENTRER SON ESPRIT SUR UNE SEULE PENSÉE, OBJET OU SENSATION.



## LA MÉTAPHORE DU VERRE :

En image, la nature de l'esprit est comme un verre d'eau pure et claire. Chaque pensée négative, chaque raisonnement pessimiste, chaque action guidée par la colère ou la rancœur représente une poignée de terre jetée dans l'eau. Elles agitent la surface et troublent l'eau jusqu'à la rendre totalement saturée et boueuse. La méditation c'est la décantation ! L'action qui permet d'éclaircir le liquide, de laisser reposer la terre au fond et de permettre à l'eau de retrouver son état naturel : limpide et calme.

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'ENTRAÎNER NOTRE ESPRIT ?

Le mental est comme le corps, il peut être modelé. Nous utilisons notre esprit comme un espace de stockage pour les idées programmées que les médias, la société et les publicitaires nous mettent en tête. Il est saturé de messages. Nous devrions faire l'inverse, l'utiliser pour ce qui vient de notre cœur, de l'intérieur. Il est nécessaire faire de la place aux nouvelles idées.

Nous devrions laisser décanter toute cette boue de messages absorbés et de peurs qui ne nous appartiennent pas et nettoyer ces perceptions héritées qui nous font croire que le bonheur réside dans la consommation.

La méditation sur un objet unique permet d'entraîner l'esprit à se concentrer sur le positif et à se détacher des messages extérieurs. Elle nous apprend à ne s'engager qu'avec les pensées choisies et définies comme agréables, positives, optimistes,... En concentrant notre énergie, on peut réellement influencer sur son humeur quotidienne, embrasser son potentiel de vie et son état de bonheur en général.

---

## COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION SUR UN OBJET UNIQUE ?

C'est très simple, le principe de base est de se concentrer sur notre respiration, un objet, une partie du corps, une sensation. Essayer de garder notre esprit centré dessus sans divaguer le plus longtemps possible et ne pas laisser nos pensées ni nos sensations nous distraire. Cette méditation consiste à muscler nos schémas de pensée pour en reprendre le contrôle et pouvoir les orienter.

### 1 - Utiliser la respiration

Un des premiers exercices de méditation c'est de centrer son attention sur les effets de la respiration sur la partie du corps située entre les deux narines ou sur les sensations physiques déclenchées par chaque inspiration au niveau de la cage thoracique.

Comptez vos respirations et inspirez lentement et longuement puis expirez avec la même profondeur. Une inspiration et une expiration font 1. A partir du moment où l'on perd le compte, cela signifie que l'on s'est engagé dans une pensée trop intensément et qu'elle a embarqué notre esprit. Il faut alors recommencer à zéro. Le calme mental peut être atteint à partir de 21 respirations (environ 7 minutes de méditation), l'exercice peut être continué jusqu'à atteindre le chiffre sacré de 108 ce qui prend une grosse demi heure environ.

### 2 - Autres objets

Le centre d'attention peut également être la visualisation d'une image qui nous parle (Bouddha, un mandala, un lieu, ...), un mantra, un son, une sensation physique, une flamme ou simplement une partie du corps...

### 3 - Les objets de méditation préférés du Geshe Lhakdor La

Dans son livre Méditation et Pleine Conscience, il préconise de centrer son esprit sur ces 4 objets.

- Corps
- Phénomènes
- Esprit
- Sensations

Observer son corps et ses composants, les phénomènes (situations) qui se déroulent autour de nous, les mouvements de notre esprit et les sensations qui apparaissent pendant cet exercice de méditation.

Ainsi on peut distinguer, dans le calme, les messages et les images qui émergent après chaque observation. Les observer calmement, sans analyser ni s'engager dans nos pensées mais en les appréciant simplement pour ce qu'elles sont permet de voir plus clair dans notre perception de ces objets.





## MÉDITATION SUR UN OBJET UNIQUE

D'après les maîtres bouddhistes de tradition tibétaine qui nous ont enseigné la méditation et les expériences de nos nombreuses pratiques, nous reconnaissons tous que ce type de méditation procure un bien-être immédiat, un apaisement agréable, profond et bienvenu qui calme les pensées et discipline l'esprit.

Cependant, changer efficacement les habitudes et schémas de pensées ne peut être totalement efficace qu'avec un travail plus approfondi. Il est indispensable de comprendre notre fonctionnement cognitif, faire face à ses côtés sombres pour identifier les vraies racines de la souffrance. La pratique de la méditation sur un objet unique ne suffit pas à analyser et soigner les sources de ces schémas de souffrance, ils reviendront donc par vagues assaillir votre tranquillité d'esprit. Il est essentiel de les supprimer pour atteindre le bonheur durable. C'est pour réaliser cette dernière étape qu'intervient la méditation en pleine conscience...

# -2- MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Cette méditation nous offre l'opportunité de travailler sur nous même plus profondément, d'accéder à un niveau plus intime de nos raisonnements. Non seulement elle instaure le calme mental mais permet aussi d'entraîner notre esprit à changer ses cheminements et pensées dès la racine. Pratiquer la Pleine Conscience ouvre la vision sur « ce qui est, tel que c'est vraiment » grâce à un détachement émotionnel. Notre acceptation de « ce qui est » permet de confronter nos zones d'ombres, de lâcher prise en se concentrant sur l'essentiel et de purifier nos réactions négatives durablement.

## POURQUOI EST-IL INDISPENSABLE D'EXPLORER LES SOURCES DE NOS ÉMOTIONS NÉGATIVES ?

Pour identifier les sources de nos réactions excessives et trouver d'où viennent nos comportements répétitifs qui créent des regrets et de la souffrance.

Pour localiser les racines de nos raisonnements de pensées englués dans nos peurs, il faut oser aller creuser leurs terreaux. Le traumatisme vécu il y a longtemps, une phrase marquante entendue, la répétition d'une interaction instaurant un lien négatif entre deux phénomènes, personnes ou situations...

Pour revivre des situations avec un regard différent et réussir à améliorer notre vision

Car si l'on ne peut changer les faits du passé on a le pouvoir d'en modifier notre perception.

La quasi totalité de ce qui nous empêche de se réaliser pleinement et fait que l'on répète inlassablement les mêmes schémas provient de peurs hérités ou projetées qu'il est difficile d'identifier donc de confronter et d'éliminer. Méditer en pleine conscience nous permet d'accéder à ces étapes.



---

## COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE ?

La méditation analytique ou en pleine conscience permet de partir à la recherche de ces sources en tentant de guider l'esprit vers la réalisation de ce qui est, tel que c'est. Ne plus voir le monde via nos propres filtres, ne plus interpréter notre réalité via notre expérience mais pour ce qu'elle est vraiment, avec ou sans nous. L'écart est bien différent entre les deux versions !

### LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE APPREND À L'ESPRIT À PENSER DIFFÉREMMENT

En s'entraînant à voir ce que l'on pense être d'une manière, de la façon dont elle existe vraiment, on se libère de nos propres filtres :

- Voir ce que l'on pense permanent (corps, personne, situation, vie, ...) comme impermanent
- Voir ce que l'on pense pure (esprit, corps, souvenirs...) comme impure
- Ce que l'on pense important (attachement, accumulation, consommation, ego) comme futile

### LA MÉDITATION ANALYTIQUE NOUS ENSEIGNE L'ÉQUANIMITÉ

L'équanimité peut être résumée au fait de ne pas se laisser déséquilibrer par les hauts et les bas de la vie, de rester calme face aux succès et aux échecs, prendre conscience de l'impermanence de toutes situations et ne pas se laisser contrôler par l'attachement.

- Entraîner son esprit à explorer avec neutralité toutes les facettes d'un seul sujet : tourner autour d'une émotion, situation ou sentiment avec un maximum de distance pour l'explorer d'un point de vue extérieur sans s'impliquer.
- Changer profondément nos schémas de pensée pour se libérer sur la durée : réaliser la véracité des situations, les racines de nos réactions, les sources de nos systèmes de pensées nous permet d'accéder au bonheur durable.
- Dévoiler les ficelles de notre propre fonctionnement et entendre la voix du cœur : trouver la force de la suivre pour entamer le chemin vers le nous même.
- Se libérer du rôle de la marionnette, identifier qui est le marionnettiste qui la contrôle, le faire disparaître.

### MÉTAPHORE DU VERRE D'EAU

Reprenons l'image de notre verre d'eau. La méditation sur un objet unique permet de faire décanter les pensées négatives. La méditation en pleine conscience c'est l'action de rajouter de l'eau en cascade jusqu'à ce que les résidus soient totalement expulsés du verre. Ainsi l'état de calme mental (pureté de l'eau à nouveau limpide) est atteint en permanence et pas seulement dans l'état de méditation, puisque même agitée, il n'y a plus rien pour venir troubler l'eau.



## **BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE A CONSOMMER SANS MODÉRATION, PAS DE LIMITE AU POUVOIR LIBÉRATEUR !**

La méditation en pleine conscience permet non seulement d'atteindre le calme mental et de l'utiliser comme un outil pour voir la réalité telle qu'elle est sans s'engager émotionnellement avec les stimuli, mais également de purifier les mauvaises pensées sur la durée.

Elle devient un style de vie, une reconnexion à son être propre, une reprogrammation des schémas orientée vers des pensées plus positives, une purification de ses propres peurs construites ou héritées; une libération de l'être qui se rapproche de la voie du coeur et de la réalisation du plein potentiel de la vie humaine.

Tout ce qui découle de ce changement de mental s'inscrit ensuite dans votre réalité, loi de l'attraction, vibrations plus hautes, attirer ce que l'on reflète, les effets du karma positif, l'abondance, l'inspiration, le bonheur quotidien et durable, la fin de l'énerverment, l'amélioration de la santé, l'ouverture à l'amour inconditionnel, la réalisation de son propre pouvoir, potentiel et de ses talents...

Nous vous laissons deviner l'intensité de l'aventure qui suit si l'on emprunte le plus beau des chemins, celui qui mène à soi.

## ENCORE PLUS À DÉCOUVRIR !

Merci d'avoir pris le temps de lire cet e-book sur la méditation et d'avoir pris un pas vers une vie plus consciente et équilibrée. La méditation est une pratique puissante qui peut apporter de nombreux bienfaits à votre vie quotidienne, et nous espérons que les techniques partagées ici vous ont été utiles.

Si vous souhaitez approfondir votre pratique et explorer davantage les enseignements de la méditation, nous vous invitons à découvrir les vidéos inspirantes du maître yogi tibétain, Dr. Chok. Avec sa sagesse et son expérience, Dr. Chok guide ses étudiants à travers des méditations profondes et des enseignements riches qui peuvent transformer votre compréhension de vous-même et du monde qui vous entoure.

Pour accéder à ces ressources enrichissantes et pour continuer votre voyage vers la pleine conscience, rendez-vous sur le lien ci-dessous. Que ces enseignements vous guident vers une plus grande paix intérieure et un épanouissement spirituel.

Merci encore pour votre engagement envers votre bien-être mental et émotionnel. Que votre chemin vers la méditation soit rempli de lumière, de joie et de sérénité.

[LIEN VERS LES VIDEOS](#)

## LA GOUTTE CRÉATIVE POUR LES ENFANTS !

De plus, si vous avez des enfants ou des jeunes dans votre vie, nous vous invitons également à découvrir la collection de livres pour enfants de La Goutte Créative, **Trésors de Sagesse**. Nos livres abordent des sujets bienveillants tels que la compassion, la diversité, l'estime de soi et bien d'autres valeurs importantes pour le développement des enfants.

En explorant ces histoires inspirantes et éducatives, vous pouvez offrir à vos enfants des outils précieux pour naviguer dans le monde avec empathie et compréhension.

## Trésors de Sagesse - Tibet

20 contes spirituels illustrés avec poésie pour les petits et les grands afin de découvrir les traditions tibétaines et les morales racontées aux enfants sur le Toit du Monde. Une invitation à la découverte des sagesse de la culture tibétaine pour ouvrir nos coeurs aux cultures de l'ailleurs.

VIDÉO DE PRÉSENTATION DU LIVRE



### UN PROJET QUI FAIT VOYAGER LES SPIRITUALITÉS :

Ce livre est réalisé en collaboration avec le gouvernement tibétain en exil et le Docteur Chok Tenzin Moonlam : grand yogi tibétain et ancien moine rencontré à Dharamshala. Il enseigne désormais à l'université de Brooklyn, Etats Unis, pour diffuser les connaissances de la médecine tibétaine et les sagesse bouddhistes. Directeur du département «Recherches et Traductions» du gouvernement tibétain en exil, il a compilé et adapté ces contes. Son objectif est de permettre aux enfants tibétains de renouer avec leur culture et leur langue. Après avoir passé des mois à se former à ses côtés en Inde, Charlotte et Charly ont souhaité étendre cette sagesse et cette connaissance à tous les enfants francophones pour leur permettre de découvrir cette si bienveillante philosophie de vie en adaptant certains contes en français.

### SOUTIEN AUX COMMUNAUTÉS LOCALES :

**La Goutte Créative reverse 1 € par livre vendu à l'école des enfants tibétains - TCV (Tibetain children Village) de Dharamshala. En 2022, Charlotte et Charly ont reversé 1000 € à l'école.**

Ce projet, initialement pensé et édité en tibétain pour aider les enfants de la communauté tibétaine à renouer avec leur langue à l'écrit, compile 80 contes répartis en 4 livres. Publiés sous le nom de *Treasure of Children Stories*, ils ont tous été illustrés bénévolement par Chilly Charly.

## Trésors de Sagesse - Andes

Une invitation à un voyage en famille, au cœur des légendes andines. Rencontrez Mama Quilla, Inti, Wiracocha, les Aymaras et leurs sikus... Ecoutez parler les Apus, le Condor et Taita Wayra... Ouvrez votre cœur à la nature et aux mondes qui nous entourent. Développez votre Kallpa, votre force intérieure qui permet de donner le meilleur de soi. Ces légendes, récoltées sur les sommets des Andes, ont de belles histoires à vous partager, pour avancer ensemble dans la plus belle des aventures, celle qui mène au cœur de soi.

VIDÉO DE PRÉSENTATION DU LIVRE



### UN PROJET QUI FAIT DES LIENS ENTRE LES MONDES :

Lors de leur immersion dans la Vallée Sacrée des Incas à Cusco au Pérou, Charlotte et Charly ont été transportés par la richesse des traditions et des contes populaires. Presque 3 ans après leur retour en France, ils sont mis en contact avec Nino Mirones qui leur transmet des vidéos de ses représentations de conteur populaire. Ainsi, naît le second livre de la collection Trésors de Sagesse, qui érige des ponts entre les mondes de l'invisible et du visible, d'ici et des sommets andins, des esprits de la nature et des légendes traditionnelles...

### SOUTIEN AUX COMMUNAUTÉS LOCALES :

**1€ par livre vendu est partagé entre deux associations qui oeuvrent pour la promotion de l'éducation, de la culture et des arts auprès des enfants péruviens :**

- **Assolidarité Trekinca**, Claire et Juan amènent la culture dans les écoles perchées sur les sommets andins avec la distribution de matériel et l'organisation d'événements.
  - **La Valija**, Nino Mirones diffuse la culture quechua auprès des enfants péruviens avec la création de spectacles, de bibliothèques et d'une salle de théâtre à Urubamba.
- Depuis la sortie du livre, ces deux associations sont entrées en contact et proposent désormais des actions communes auprès des enfants péruviens.

## MERCI.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet e-book :

- À nos lecteurs, pour leur intérêt et leur engagement envers la pratique de la méditation.
- Au maître yogi tibétain, Dr. Chok, pour ses enseignements inspirants et sa contribution à l'épanouissement spirituel de nombreux individus à travers le monde.
- À toute l'équipe de La Goutte Créative pour leur dévouement à la création de ressources éducatives et bienveillantes pour les enfants.
- À nos partenaires, pour leur soutien continu dans notre mission de promouvoir le bien-être mental et émotionnel.

### Crédits

Écrit par : Charlotte Cruz

Illustrations par : Chilly Charly

Publié en ligne par : La Goutte Créative

© 2023 La Goutte Créative. Tous droits réservés.

Pour toute question, commentaire ou demande de collaboration, veuillez nous contacter à l'adresse suivante : [lagouttecreative@gmail.com](mailto:lagouttecreative@gmail.com)