

*LA VOIE DU SOUFFLE*  
*Manuel de méditation*

Collection Mutations  
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue  
© Mama Éditions (2022)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-486-2  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Du même auteur

*Manifeste paradisiaque,  
Jardinage, permaculture & spiritualité*  
Mama Éditions, 2022

*Fusion,  
Bouddhisme & Chamanisme,  
un cœur à cœur spirituel*  
Mama Éditions, 2021

*Mère,  
L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne*  
Mama Éditions, 2019

*Les Huit Circuits de conscience,  
Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur*  
Mama Éditions, 2012

*Le Chamane & le Psy,  
Un dialogue entre deux mondes*  
Laurent Huguelit, Dr Olivier Chambon  
Mama Éditions, 2010, 2011

*Le Tao et l'éthique naturelle*  
Les éditions du Yin Vert, 2005

*Libérer l'esprit: la science du monde intérieur*  
Vivez Soleil, 2003

À paraître

*La Voie du tambour,  
Manuel de voyage chamanique*  
Mama Éditions, 2022

*Être humain,  
L'Enseignement spirituel des Andes*  
Mama Éditions

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des informations contenues  
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

Laurent HUGUELIT

# *LA VOIE DU SOUFFLE*

## *Manuel de méditation*

Préface d'Aurélie Godefroy

MAMA ÉDITIONS

Au sourire du Bouddha.  
À la perfection du Dhamma.  
À la solidarité de la Saṅgha.

## PRÉFACE

La méditation s'apparente, par son acte existentiel, à une révolution. Et elle est beaucoup plus significative que ce que certains décrivent comme un simple outil pour « gérer » notre mode de vie trépidant. Pour nous qui sommes souvent prisonniers du tourbillon et des injonctions du « faire », l'acte de se poser et de méditer permet de recontacter en nous un espace salvateur. L'arrêt imposé au monde ces deux dernières années a été l'occasion, pour nombre de personnes, d'une prise de conscience, voire d'une nécessité de retour à soi.

Cette pratique de transformation ouvre à une nouvelle vision, en déployant un lien corps-cœur-esprit plus conscient. La méditation est art de la présence, un dialogue intérieur qui nous relie au monde. Car affiner son écoute et son ressenti sont les conditions d'une rencontre bienveillante avec l'autre, tout en nous ouvrant à une complicité nouvelle avec la nature et, plus largement même, le cosmos.

On pourrait se demander, après le nombre d'ouvrages parus sur la méditation, ce que pourrait apporter un nouvel opus sur le sujet. Et pourtant ! Ce *Manuel de méditation* est à la fois pédagogique et didactique sans être simpliste. Il est érudit tout en étant joyeux et agréable à lire. Il constitue le livre que j'aurais adoré recevoir alors que je débute

sur le chemin de la pratique méditative. Laurent Huguelit nous prend par la main pour vivre pleinement chaque étape. En partageant généreusement son expérience singulière, il nous renvoie à une expérience universelle de l'humain. En accueillant toujours cette part de mystère qui continue autant à nous échapper qu'à nous élever.

Commencez donc ce voyage, afin de mieux vivre votre quotidien, pour vous et pour les autres. Car, n'oubliez pas, comme le montre formidablement l'auteur, que respirer, c'est avant tout se relier au vivant.

Aurélie Godefroy

Journaliste, réalisatrice, animatrice  
et autrice d'une dizaine de livres

## AVANT-PROPOS

### Méditer

#### *Une noble pratique*

La méditation a transformé ma vie de fond en comble. Que serais-je devenu sans elle ? En me posant cette question, je sens mon cœur déborder de gratitude : la noble pratique apportée par le Bouddha historique fait partie de ma vie, aussi présente et vitale que ma respiration, aussi incarnée et passionnante que les sensations de mon corps.

Méditer au quotidien, ou de temps en temps, selon vos envies, est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir, parce qu'en méditant, en établissant votre attention, en observant minutieusement, vous êtes de retour *à l'intérieur de vous-même*, là où, quelque part dans les profondeurs abyssales, tout se joue.

Sachant cela, n'hésitez pas une seconde à vous installer confortablement, à vous détendre, à fermer les yeux et à prendre une profonde inspiration : la ronde magnifique va commencer, et au centre de cette ronde, il y a le souffle.

Je vous souhaite de très belles méditations.

## PLAN DES PRATIQUES

### **Préliminaires : L'espace de méditation**

*Se préparer à méditer, créer un espace-temps propice à l'introspection (p. 19)*

#### **1: Ressentir** (La présence du corps)

*Retrouver son corps, première étape de la session (p. 29)*

#### **2: Établir** (L'attention au souffle)

*Aiguiser son attention (conscience sensorielle) sur la respiration (p. 39)*

#### **3: Observer** (Les sensations corporelles)

*Scanner son corps en observant les sensations (p. 51)*

#### **4: Laisser venir** (Le grand calme)

*Plonger dans les profondeurs des absorptions (p. 61)*

#### **5: Partager** (L'amour universel)

*Prier, chanter, célébrer le lien, revenir dans le monde (p. 81)*

#### **6: Mieux méditer** (Conseils d'ami)

*Pour que la session devienne une fête, un rendez-vous à ne pas manquer (p. 93)*

#### **7: Percevoir** (La nature profonde)

*Approfondir sa méditation en prenant conscience des lois universelles (p. 111)*

#### **8: Respecter** (Les préceptes bouddhiques)

*Une journée d'observances pour renforcer sa pratique, avec le sourire (p. 131)*

## Préliminaires



*Bouddha en méditation sur le naga*  
Cambodge, temple de Bayon, XI<sup>e</sup> siècle

## L'espace de méditation

### *Trente minutes de paix*

Pour commencer, chère méditante, cher méditant, voici une sacrée proposition : offrez-vous une demi-heure par jour de sérénité, de tranquillité et de pratique dans un espace de méditation que vous aurez créé. Le reste du temps, pendant les vingt-trois heures et demie restantes du jour et de la nuit, c'est la vie qui se déploie librement dans toutes ses activités.

Pendant une demi-heure, *trente petites minutes que vous vous accordez*, tout s'arrête et il ne reste qu'ici et maintenant. Vous êtes chez vous, dans votre foyer, ou ailleurs, dans la nature, peut-être au pied d'un arbre dans un parc, en ville ; cet espace-temps vous appartient et s'ouvre au spirituel. La méditation vous tend la main, c'est une invitation. Vous pouvez y aller librement, sans aucune pression, et bénéficier des innombrables vertus de votre session quotidienne ; ou rester à rêver sur le canapé, dans le hamac, au pied de l'arbre – mais dans tous les cas, quoi que vous décidiez de faire, *c'est une offrande de trente minutes préservées du monde extérieur que vous vous faites à vous-même.*

L'espace de méditation peut également être partagé en couple, en famille, en colocation, et même au travail. Tout le monde peut se réjouir de cette demi-heure de paix et de tranquillité. Il suffit qu'il y ait un accord préalable, que les règles du jeu soient fixées en amont sur ce qui est faisable ou ne l'est pas.

### LES TROIS JOYAUX

Il est dit que c'est en méditant ardemment, avec attention et détermination au pied d'un *Ficus* à Bodhygayā, dans la vallée du Gange, que Siddhattha Gotama (Siddhārta en sanskrit), prince du clan des Śākya devenu moine itinérant, a atteint l'éveil intégral. C'était il y a vingt-cinq siècles, et les aspects techniques de la méditation de celui qui était alors devenu le Bouddha (littéralement, « l'Éveillé », premier des joyaux) nous sont parvenus par l'intermédiaire de son enseignement, le Dhamma (ou Dharma, littéralement « la loi universelle », deuxième joyau). Et ce grâce à l'immense travail de mémoire des *bhikkhus*, les moines de la Saṅgha bouddhique (littéralement, « l'assemblée des moines », troisième joyau), qui ont, à travers les siècles et les lignées, su préserver cette merveille d'enseignement.

Avec ma compagne Angéline, nous sommes partis un jour du constat qu'il nous fallait un espace-temps dédié à la méditation, car nous nous trouvions pris au piège de nos propres activités avec nos agendas surchargés, et bien évidemment, nous n'arrivions pas à nous retrouver pour méditer en même temps. Avec les trente minutes de paix, nous avons trouvé une solution à la fois élégante et efficace au dilemme quotidien de la méditation : méditer ou ne pas méditer ? Combien de temps, à quel moment de la

journée ? Avec le concours de nos esprits tutélaires, nous avons décidé que tous les jours à peu près à la même heure (aux environs de 18h30-19h00), nous ouvririons l'espace sacré de la méditation. Celle ou celui qui souhaite méditer fait le choix de s'installer sur son coussin de méditation ; le plus souvent, nous y allons ensemble, mais il arrive parfois également que l'un de nous, peu décidé à méditer assis, reste en silence sur le canapé à se relaxer, rêver ou tricoter...

### DÉFAIRE LES NŒUDS

Le plus étonnant dans cette parenthèse spirituelle qui demande un petit effort d'organisation au début, pour finir par s'intégrer complètement au déroulement de la journée, c'est que non seulement elle offre un espace de méditation idéal, mais en plus, *le stress et la plupart des tensions accumulés au cours de la journée y sont comme miraculeusement dissous*. En silence, qui plus est. Pas de négociations avec le stress, pas de querelles avec les tensions. Le silence, la présence du sacré, et les nœuds à défaire se défont tout seuls. C'est le non-agir dans toute sa splendeur, bien loin de l'aspect « transactionnel » des relations à flux tendu dont nous avons l'habitude en Occident. Cette approche silencieuse me fait penser à la manière qu'ont les Indiens kogis des montagnes de Colombie de régler les conflits et de mettre en œuvre leurs projets : ils se réunissent et méditent. Parfois quelques heures, parfois pendant des jours, des semaines. La réunion se termine lorsque l'atmosphère est limpide et que les activités peuvent reprendre de bon cœur<sup>1</sup>.

1. Un très bel ouvrage sur les Kogis : Julien, Éric et Muriel Fifiels, *Les Indiens kogis : la mémoire des possibles*, Actes Sud, 2007.

## AMÉNAGEMENTS

Évidemment, le but de cette parenthèse bienvenue n'est certes pas de se contraindre à « tenir » absolument, coûte que coûte, une demi-heure – le zèle est un vilain défaut en matière de spiritualité ; que ce soit en famille, avec des enfants, en colocation ou avec les collègues de travail, on peut toujours trouver un moyen d'adapter intelligemment cet espace-temps aux circonstances. Le plus important est de permettre à celles et ceux qui souhaitent méditer de le faire dans les meilleures conditions – c'est là l'intention première de cette demi-heure.

## SOIR OU MATIN ?

Êtes-vous plutôt une méditante, un méditant, du soir ou du matin ? À vous de le découvrir, bien sûr. La session matinale est énergisante et clarifiante, elle permet d'aborder la journée avec enthousiasme ; celle du soir active une « digestion » des impressions de la journée écoulée, avec, à la clé, une sérénité retrouvée pour une nuit ressourçante.

L'espace de méditation peut être délimité dans votre lieu de vie comme un sanctuaire dédié dans une pièce ou dans le séjour. Selon les goûts et les couleurs, faites-vous plaisir, installez un tapis qui vous inspire et ornez-le d'un petit autel, d'un vase avec des fleurs, d'une bougie, de quelques objets significatifs. Ou faites le choix d'une sobriété, « sans rien qui dépasse », comme c'est le cas dans certaines traditions qui ont fait de l'espace de méditation

un espace « plein de vacuité<sup>2</sup> ». Cet espace n'a pas à être constant, il peut être mobile, éphémère, et même portatif : le *zafu*, coussin zen traditionnel, est un espace sacré à lui tout seul, que l'on peut faire disparaître après utilisation.

## L'ART DE L'ASSISE

Un bon coussin de méditation donne envie de méditer. C'est un outil de travail qui active le réflexe de l'assise. Idem pour le tapis de sol : il y en a, légèrement rembourrés, qui sont destinés à cet usage. Le zabuton japonais est idéal. Coussin et tapis de sol forment un espace sacré coloré, agréable, inspirant. Et puis, il y a également des bancs de méditation en bois, pour celles et ceux qui affectionnent la posture du diamant.

« À la maison, il y a le *zafu* violet de la chambre à coucher, sur son zabuton dédié, le jaune du séjour dans l'espace de pratique, et le vert qui m'accompagne en déplacements. » (*Carnet de méditation*)

L'espace dédié à la méditation se situe donc là où vous décidez de l'installer, permanent ou impermanent – le silence fait le reste.

« C'est l'heure ! Fin de la course profane, début de la pause sacrée. Nous éteignons gadgets, téléphones, réseaux, ordinateurs. Un bouquet de fleurs orne le lieu de sa majesté, nos coussins de méditation trépignent d'impatience (ou mieux encore, de patience !). Qui sera de la fête aujourd'hui ?

2. Évitez toute forme de fumigation (encens, sauge, etc.) avant la session, afin de maintenir une atmosphère neutre. Les retrouvailles avec le monde des sens (et les fragrances) ont lieu en fin de session, au moment de pratiquer prières et mantras. Voir à ce sujet le chapitre « Partager l'amour universel », p. 81.

## LA VOIE DU SOUFFLE

Nous nous levons de concert et nous nous installons, en silence. Comme j'aime cet instant... *L'instant sacré de l'espace sacré.* » (*Carnet de méditation*<sup>3</sup>)

### EN QUELQUES MOTS

- ☸ Offrez-vous une demi-heure de paix et de tranquillité par jour.
- ☸ Faites-en ce que vous voulez : méditez, rêvez, reposez-vous.
- ☸ Respectez votre espace de méditation, chérissez-le.
- ☸ Vous ne le regretterez pas.

---

3. Les citations qui ponctueront votre lecture sont tirées du carnet dans lequel je prends note de mes prises de conscience et de tout ce qui peut faire évoluer ma pratique.

1  
Ressentir



*Bouddha paré*  
Birmanie,  
Pagan,  
XIV<sup>e</sup> siècle

## Ressentir

*La présence du corps*

La demi-heure de paix et de tranquillité a commencé, le champ de la méditation est ouvert; vous avez délimité votre espace de pratique, permanent ou impermanent, et y avez déposé votre coussin de méditation. *Vous avez éteint complètement les appareils qui risqueraient de sonner, de vibrer, d'émettre une quelconque sollicitation en provenance du monde extérieur.* La seule chose qui reste allumée, si je puis me permettre la boutade, c'est vous.

Ne cherchez cependant pas à atteindre un idéal de silence parfait: si vos voisins sont bruyants ou si vous êtes à l'extérieur, au pied d'un arbre, et que la rumeur de la ville se fait entendre – ou mieux, le chant des oiseaux –, cela ne pose aucun problème. La méditation s'accommode du contexte et l'intègre au silence intérieur. Faites simplement en sorte qu'aucune distraction supplémentaire ne vienne s'ajouter au concert de celles déjà présentes.