Méditer avec bonheur

Pour nous occidentaux, le mot méditation est très vite associé à un moine bouddhiste assis en position du lotus, contemplant la vallée, assis sur un rocher en haut d'une colline. Mais pour démystifier un peu le sujet, est ce que vous saviez qu'on pouvait méditer en marchant, en prenant un bain ou même aux toilettes ? Vous n'avez donc pas besoin de faire 4 ans de gym pour pouvoir vous asseoir en position du lotus avant de commencer à méditer ! Youpi !

Méditez, et vous comprendrez.

Proverbe Oriental

Faisons donc le tour de la question : ça veut dire quoi « méditer » ? A quoi ça sert ? Comment méditer ? Comment ça marche exactement...

Qu'est-ce que ça veut dire « méditer »

Avez-vous déjà remarqué à quel point les pensées peuvent s'agiter dans notre tête... Que parfois elles nous empêchent de nous concentrer, de dormir ou tout simplement d'être pleinement présents et attentifs à ceux que nous aimons. Hein, oui mon chéri, tu disais ? Bon, ça c'est surtout quand mon fils me parle des Pokémon parce que franchement, comment dire, ça ne m'intéresse pas du tout... Ou alors vous êtes du genre à faire toujours au moins deux choses à la fois, histoire d'être plus efficace, mais surtout d'être encore moins présents à qui vous êtes, des fois que vous risquiez par inadvertance, de prendre contact avec vous même, de vous rendre compte de la boule de souffrance que vous êtes en réalité ou du vide existentiel abyssal qui vous habite.

Saviez-vous que pas moins de 60 000 pensées naissent et meurent dans notre tête CHAQUE JOUR ! De quoi donner le vertige. Méditer, c'est justement ça : sortir du vertige, du tourbillon, du vortex de nos pensées pour être attentif à UNE SEULE CHOSE. C'est comme dire « Pouce » à tout ce qui se passe dans notre tête pour faire une pause et revenir à soi. Méditer consiste à fixer notre attention sur un objet et à rester concentré pour que notre attention ne quitte pas cet objet. De cette façon, les autres pensées n'auront plus accès à notre esprit, car nous n'aurons pas d'attention à leur accorder.

Comment pratiquer

Comme vous pouvez le voir, le titre de ce paragraphe est comment « pratiquer ». En effet, c'est une pratique. Cela s'apprend, cela prend du temps et nécessite une pratique régulière. Quotidienne en réalité.

Si vous n'avez jamais médité, ou pas suffisamment, essayez : prenez comme objet de méditation votre propre respiration. Pendant une minute, fixez votre attention sur votre respiration. Essayez de ne penser qu'à l'air entrant, sortant, ré-entrant...de votre bouche, et votre ventre qui se gonfle, se dégonfle, se regonfle... Faites ça et voyez au bout de combien de temps vous avez une pensée (autre que la respiration) qui arrive. Vous vous rendrez compte en essayant que ce n'est pas si facile. C'est comme apprendre à jouer du piano, vous ne devenez concertiste qu'au bout de quelques années de pratique.

Alors ne vous découragez pas. Pratiquez, pratiquez, pratiquez. Là encore, construisez sur le succès : ne commencez pas par 4 heures de méditation, au risque de vous décourager. Commencez petit, et grandissez. Commencez aussi par des choses très quotidiennes. Pas besoin d'un tapis de yoga, d'une tenue adaptée et d'un horaire particulier. Vous verrez d'ailleurs très vite qu'on peut méditer très facilement dans les actes de la vie quotidienne : au feu rouge, dans la salle d'attente du dentiste, aux toilettes... Vous pouvez tout simplement pour commencer, boire votre thé ou votre café en conscience. C'est-à-dire prendre un vrai moment pour le savourer (pas avec un livre à la main ou avec une cigarette ou en louchant sur votre smartphone). Soyez juste là, avec votre café, dans l'instant, à sentir le goût qu'il a et ce que ça fait dans votre corps quand vous buvez votre café.

Comme vous le voyez, TOUT peut être un objet de méditation. Une odeur, la sensation des pieds posés au sols, une musique, le goût de quelque chose que vous mangez, un arbre... Ce qui compte, c'est votre concentration et l'attention que vous accordez à votre objet de méditation. Et quand vous avez une pensée qui apparait, l'objectif n'est pas de résister à cette pensée mais de la laisser passer comme un oiseau traverse le ciel. Vous laissez passer la pensée et vous revenez à votre objet de méditation, en douceur. Vous développez alors des qualités de lâcher-prise, mine que rien.

La méditation est une gymnastique de l'esprit. De la même façon que l'on peut développer nos muscles par le sport, on peut entrainer notre esprit par la méditation et par là-même développer de nombreuses qualités.

A quoi ça sert

De nombreuses études ont démontré que la pratique régulière de la méditation peut développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme mais aussi et surtout l'équilibre émotionnel et la paix intérieure. Traduction : moins de stress, moins d'angoisse et plus de bien-être, de sérénité, de joie et ...d'amour...

Au delà de l'augmentation du bien-être, ce qui est déjà pas mal, depuis une trentaine d'années, de multiples études scientifiquement irréprochables, menées dans des laboratoires occidentaux ou asiatiques, ont trouvé des vertus tout à fait concrètes à la méditation.
La mindfulness based stress reduction (MBSR, « réduction du stress basée sur la pleine conscience » en français), de Jon Kabat-Zinn a montré son efficacité contre le stress ou l'agoraphobie avec crises de panique. La mindfulness based cognitive therapy (MBCT, ou « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience »), qui s'en inspire, diminue de moitié le risque de rechute dépressive. Et les effets ne sont pas uniquement psychologiques : ce même programme MBSR – mélange de yoga, de zen et de méditation vipassana – augmente également le taux d'anticorps dans le sang. Les preuves de bienfaits physiques ne cessent de s'accumuler, allant de la guérison des rhumatismes aux troubles respiratoires, digestifs, neurologiques ou même immunitaires, et couvrant globalement toutes les pathologies du stress. Autre exemple, la pratique de la cohérence cardiaque, qu'on peut apparenter à une forme de méditation entraine une modulation de la pression artérielle, une baisse du cortisol (hormone de défense sécrétée pendant le stress), une augmentation de la DHEA (qui joue un rôle dans le ralentissement du vieillissement), une augmentation de la sécrétion d'ocytocine (l'hormone de l'attachement)...

Pour conclure ce paragraphe, je voudrais en clin d'oeil vous mettre la citation que j'ai failli choisir pour illustrer le chapitre : "chaque fois que tu allumeras une cigarette, médite. Ou bien tu fumeras moins, ou bien tu vas beaucoup méditer" (Louise Leblanc). Elle montre à quel point nous avons tendance à trouver des "occupations" pour nous détourner de qui nous sommes vraiment. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut, grâce à la méditation, reprendre notre conscience en mains.

Faire Un avec le Tout

A propos de conscience, nous n'avons pas encore parlé des bienfaits spirituels de la méditation... Méditer nous permet en effet de développer une qualité de présence : le pouvoir du moment présent dont parle Eckart Tolle.

Comme je l'ai indiqué plus haut, nos pensées, ou plus exactement le fait que nous les laissons diriger notre vie et jouer au yo-yo avec nos émotions renforcent le sentiment d'être séparé (séparé d'avec les autres, séparés d'avec la matière, séparé de Dieu) et peut nous faire vivre douloureusement cette séparation qui caractérise la dualité du monde de la matière. Faire une pause dans le déroulé de nos pensées nous conduit donc tout naturellement vers l'unité. Se concentrer sur sa respiration ou sur une musique voire sur un point au plafond nous permet de faire un avec sa respiration, de faire un avec la musique, de faire un avec le point au plafond et au final, de ne plus se sentir séparé, donc de faire Un avec le Tout. Méditer, c'est retrouver consciemment et délibérément ces moments fugaces que nous avons pu vivre en regardant un coucher de soleil ou une oeuvre d'art, en observant une synchronicité et où nous ne nous sentions plus séparé. Au lieu de laisser vos moments d'extase mystique au hasard, vous pouvez aller à leur rencontre.

En effet, nous en reparlerons dans le prochain cours, mais aller à la rencontre de Dieu nécessite des moments de calme, de silence et de plongée en nous-même. Pour accueillir l'Esprit, il faut d'abord faire le vide en soi et lui donner une place.

Choisir sa méditation

Plus haut, j'ai écrit que TOUT peut être un objet de méditation. Vous voyez donc bien que vous n'avez pas besoin d'un équipement particulier, mais simplement de décider de vous accorder des temps de pause, à votre convenance.

A votre convenance, vous pouvez donc, si vous le souhaitez, choisir une tenue pour méditer, un horaire, adopter une posture (lotus, assis en tailleur). Mais ce n'est pas obligatoire. Faites comme vous le sentez.

Je vous suggère de choisir la forme de méditation qui vous convient, pour que ça devienne un véritable moment de plaisir. Il vous faudra peut-être en essayer plusieurs. Prenez le temps d'expérimenter, de pratiquer et de choisir. C'est votre vie. Voici quelques pistes :

- méditation en musique
- récitation de mantras
- méditation sur la respiration
- marche méditative
- visualisation (par exemple méditation d'ancrage
- prière
- ho'oponopono (qui est une forme de prière, à mon avis)
- méditation de pleine conscience
- pratique de la cohérence cardiaque
- ...

Il doit même exister des applis de méditation maintenant ;-)

Encore une fois, commencez tout doux, tout tranquillement, notamment si méditer génère chez vous des difficultés au début. Pratiquez à votre rythme, comme vous voulez, mais pratiquez.

Méditations offertes

Je vous offre avec ce Guide une sélection de mes 10 plus belles méditations :

1. Méditation-soin Coeur Conscient : méditation de guérison pour vous cerner sur la dimension du Coeur

2. Méditation spéciale sommeil : pour bien dormir ou se rendormir quand vous vous réveillez la nuit

3. Méditation enfant intérieur : pour guérir vos blessures du passé

4. Méditation Dans le ventre de Marie : pour ressentir l'amour et la protection de la Mère divine

5. Connexion au coeur du champ : pour communier avec le champ des possibles

6. Méditation Charis & Agape : pour cultiver l'Amour que vous êtes en réalité

7. Méditation Abondance : pour recevoir davantage de la vie

8. Méditation de l'arc-en-ciel : pour être en connexion avec l'esprit que vous êtes

9. Méditation poussière d'étoiles : pour vous relier à l'origine de toute chose et dialoguer avec l'Esprit que vous êtes

10. Méditation de la Lumière divine : pour vous relier à votre potentiel créateur