

Sama, yoga et méditation



MÉDITER... QUAND ON NE CROIT PAS POUVOIR MÉDITER

Camille Proulx



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
PARTIE I QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION	
1 Qu'est-ce que la méditation ?	6
2 Pourquoi méditer ?	8
3 Qu'est-ce que le mental ?	10
PARTIE II COMMENCER À MÉDITER	
4 Méditer sur la respiration	12
5 S'asseoir pour méditer	15
6 Mettre en place la méditation	18
7 Progresser vers la respiration	20
8 Méditer quotidiennement	22
PARTIE III CONTINUER À MÉDITER	
9 L'agitation et le sommeil	26
10 Instructions complémentaires	30
11 Méditer plus longtemps	34
12 Méditer en marchant	35
CONCLUSION	37

PARTIE II

COMMENCER À MÉDITER



4 MÉDITER SUR LA RESPIRATION

Comme je l'écrivais au début de ce livre, il existe une multitude de techniques de méditation. J'ajouterais qu'au sein d'une même technique de méditation, il existe une grande variété d'instructions. C'est intéressant, car cela nous fournit des outils à appliquer comme antidotes aux obstacles que l'on rencontre. En effet, en progressant dans une pratique de méditation, on peut faire face à toutes sortes de choses : l'agitation, l'ennui, des émotions fortes, le sommeil et plusieurs autres phénomènes qui ne sont pas toujours faciles à gérer.

Ceci étant dit, l'idéal est de commencer à méditer avec des instructions simples puis d'ajuster votre pratique au fil du temps. Voici des instructions de méditation en deux parties que je vous recommande d'essayer dès maintenant. Des instructions complémentaires seront présentées dans la troisième partie de ce livre.

INSTRUCTIONS DE BASE

PARTIE 1 Relaxez et préparez-vous

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise ou un coussin.
- Tout en restant confortable, assurez-vous d'être stable et d'avoir le dos long.
- Fermez les yeux. Si cela est difficile, gardez-les mi-clos ou fixez un mur vierge.
- Continuez de maintenir la stabilité de votre posture, mais détendez les muscles du visage, de la gorge et des épaules. Relâchez toutes tensions.
- Appréciez le fait de prendre une période pour vous en méditant. Durant cette séance, vous n'avez pas à vous soucier de vos responsabilités ou de vos préoccupations.
- Peu importe ce qui arrive, engagez-vous à pratiquer pleinement pour toute la durée de la méditation. Sachez toutefois que les distractions sont inévitables. Vous voulez simplement éviter d'en créer davantage.

PARTIE 2 Respirez

- Respirez par le nez aussi naturellement que possible. Ne cherchez pas à contrôler votre respiration.
- Dirigez votre attention vers les sensations de la respiration qui apparaissent près de vos narines et de la lèvre supérieure. Une sensation peut être toutes sortes de choses : un picotement, une chaleur, de l'humidité, de la douleur, etc.
- Permettez-vous de rester concentré sur ces sensations, mais ne supprimez pas les autres expériences. Il est parfaitement normal et même souhaitable d'entendre les sons environnants, de ressentir le reste de votre corps ou de continuer à penser. Laissez ces éléments dans votre conscience périphérique, c'est-à-dire à l'arrière-plan de votre respiration.
- Gardez votre attention sur les sensations de la respiration, à la base du nez, pendant aussi longtemps que possible.
- Après plusieurs respirations, vous serez peut-être distrait. C'est tout à fait naturel et il n'y a pas de quoi se sentir fâché ou découragé.
- Dès que vous reconnaissez avoir été distrait, prenez un moment pour apprécier cet instant de clarté. En procédant ainsi vous renforcerez positivement votre capacité à devenir conscient de votre mental.
- Une fois que vous aurez apprécié votre prise de conscience, dirigez à nouveau votre attention vers les sensations de votre respiration.

Lorsque j'écris « *dirigez votre attention vers les sensations de la respiration qui apparaissent près de vos narines* », je veux simplement dire que le focus doit se faire à cet endroit. N'essayez pas de refouler les autres sensations, pensées et sons qui apparaissent en arrière-plan, car cela est contre-productif. Plutôt, permettez consciemment à ces distractions de rester dans votre conscience périphérique. Vous voulez aussi faire en sorte de ne pas concentrer votre attention trop fermement sur l'objet de respiration pour éviter que la conscience périphérique se referme, car cela augmenterait votre risque d'oublier la respiration. Observez votre respiration de la même façon que vous apprécieriez le coucher du soleil, avec un mental clair, détendu et souriant. En pratiquant de cette façon, vous entraînez les deux facultés de votre mental, l'attention et la conscience périphérique, à cultiver la concentration et la pleine conscience.

Félicitez-vous plus souvent

À force de méditer, vous constaterez que le mental est facilement distrait et qu'il est facile de se surprendre à errer de pensée en pensée. C'est tout à fait normal, et c'est même une des clés de la méditation. Aussitôt que vous remarquez que votre mental erre de pensée en pensée, vous devez profiter de cette occasion pour l'entraîner. Chaque fois que cela survient, prenez un moment pour apprécier le fait que vous êtes conscient, que vous avez vu clairement votre distraction. Nul besoin de se sentir frustré ou déçu. Vous ne pouvez apprivoiser votre mental que par le renforcement positif. Le réel entraînement survient au moment où vous ramenez le mental à la respiration. Éventuellement, votre mental sera si bien entraîné qu'il restera, par lui-même, sur la respiration.

Si je devais catégoriser ou nommer la technique de méditation que je vous ai présentée, je l'appellerais méditation sur la respiration ou *ānāpānasati*. Ce type de méditation est issu de traditions orientales.

Ānāpānasati est un mot en Pali (langue des textes anciens bouddhistes) qui peut être traduit comme « *la pleine conscience de l'inspiration et de l'expiration* ».

Un extrait populaire d'un texte sacré bouddhiste illustre la simplicité de cette technique de méditation :

Un moine, étant allé dans le désert, à l'ombre d'un arbre, ou d'un bâtiment vide, s'assoit en croisant les jambes, tenant son corps droit, et portant l'attention vers l'avant. Toujours attentif, il inspire; attentif, il expire. Inspirant longuement, il reconnaît « J'inspire longuement », ou expirant longuement, il reconnaît « J'expire longuement ». Inspirant courtement, il reconnaît « J'inspire courtement », ou expirant courtement, il reconnaît « J'expire courtement ».

Cet extrait est une traduction libre de Anapanasati Sutta : Mindfulness of Breathing, Majjhima Nikaya 118. Traduit du Pali par Thanissaro Bhikkhu (2006).