

Pratiquer la méditation



Centre de méditation de l'Estrée

Pratiquer la méditation

Nous sommes peu conscients du fait que nous pensons tout le temps. Le flux de pensées incessant 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 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 la pleine conscience ».

Pratiquer la méditation peut nous transformer, nous faire toucher ce que nous sommes profondément. La méditation nous aide à ne faire qu'un avec toutes choses, à regarder en nous-mêmes et autour de nous afin de nous rendre compte de ce qui est vraiment là. La pleine conscience est l'énergie utilisée pour éclairer les recoins de notre esprit ou pour regarder au cœur des choses afin d'en voir leur nature véritable. Quand la pleine conscience est présente, la méditation devient possible.

La pratique de la méditation consiste à :

- L'arrêt, être 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.

L'arrêt

Nous agissons souvent sur le pilote automatique, sans réellement prendre le temps de décider ce qui est bon pour nous. Nos énergies d'habitude nous entraînent dans un tourbillon sans fin d'actions que nous ne prenons pas la peine d'examiner et de choisir. Pour choisir, il faut prendre le temps de s'arrêter et d'examiner en pleine conscience nos pensées, nos paroles et nos actions. Sans l'arrêt et le regard profond, nous ne pouvons pas vraiment vivre notre vie, car nous n'en sommes tout simplement pas conscients. Notre corps est ici, mais notre pensée est ailleurs. L'énergie utilisée pour s'arrêter et demeurer présent est la pleine conscience.

La concentration sur la 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. La conscience de notre souffle est la base de la pratique de la méditation. En prenant conscience de chaque inspiration et de chaque expiration, nous développons notre concentration et renforçons notre attention à ce qui se passe ici et maintenant. *J'inspire, je me calme. J'expire, je souris.* Le sourire détend les muscles du visage, nourrit la joie en nous et renforce notre pleine conscience.

L'accueil de ce qui est présent

La pleine conscience est la conscience sans jugement de chaque instant, que l'on cultive en prêtant attention. Elle est renforcée par la pratique de la méditation qui consiste à prêter réellement attention à tout ce qui touche nos sens et notre esprit. Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs meilleur, mais de permettre d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cet instant même. Il ne faut pas tenter de faire se produire quelque

chose de particulier. Ce faisant, peut-être, nous rendrons-nous compte que quelque chose de très particulier se produit déjà et se produit en permanence, à savoir notre vie qui émerge à chaque instant dans la conscience.

La méditation n'est pas une évasion, c'est une rencontre sereine avec la réalité.

Comprendre ce qui est en nous

Par la pleine conscience et le regard profond, on obtient la compréhension. Cette compréhension a le pouvoir de nous libérer de notre propre souffrance. Au cours de la méditation, les entraves se défont, les amas intérieurs de souffrance, que sont la peur, la colère, le désespoir ou la haine se transforment, les relations avec les autres deviennent plus faciles, la liberté et la joie nous pénètrent. Comme nous devenons de plus en plus libres et heureux, nous cessons de nous comporter de telle sorte que les autres en souffrent. Nous sommes capables d'amener le changement autour de nous et d'aider les autres à se libérer.

Lâcher prise

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 » mais du « lâcher-prise ». 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 notre désir d'atteindre quelque chose de spécial et acceptons simplement ce qui est présent.

La méditation assise

Pendant la méditation assise, nous devons nous sentir tout à fait à l'aise. Chaque muscle de notre corps doit être détendu y compris les muscles de notre visage. Le meilleur moyen de relâcher les muscles de notre corps est de sourire doucement alors que nous respirons. Nous devons garder la colonne bien droite sans être raides. Cette position nous détendra et nous connaîtrons un sentiment de bien-être. Laissons tout aller lorsque nous sommes assis. Cela empêchera mal de dos, douleurs d'épaule et migraine. Lorsque la douleur se fait gênante, alternons la position des jambes ou changeons de posture. Faisons-le lentement et en pleine conscience des mouvements. Prenons un coussin qui convienne à notre morphologie, le coussin doit permettre aux deux genoux de toucher le sol. Nous pourrions ainsi rester assis longtemps sans nous fatiguer. Ces trois points de contact avec le sol permettent d'obtenir une position extrêmement stable. Nous fermons les yeux ou encore nous pouvons avoir un demi-regard qui se fixe à un mètre ou deux devant nous. Plaçons nos mains, paumes vers le ciel ou simplement détendues sur nos cuisses. Détendons tous les muscles des mains, des doigts, des bras, des jambes. Lâchons prise, laissons tout aller. Ne nous attachons à rien d'autre qu'à la respiration et au demi-sourire. Nous n'avons qu'à nous asseoir... Cela signifie que nous devons rester assis sans attendre de miracle, de transformation. Être assis dans ce contexte signifie être assis d'une manière éveillée, détendue, notre esprit éveillé, calme et clair. Cela demande de l'entraînement et de la pratique.

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, nous pouvons compter les respirations d'un à dix et recommencer à un. J'inspire, j'expire, 1, j'inspire, j'expire, 2 ... Notre esprit est habitué à 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 nous arrivons à compter sans nous perdre, nous avons atteint une bonne concentration. Concentrons-nous sur la sensation de l'air qui entre et qui sort des narines. Cette concentration occupe l'esprit et le force à rester présent.

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.

Pratiquer avec une sangha

Pour obtenir des résultats profonds et durables, il est important de pratiquer la méditation de façon régulière. 20 à 30 minutes par jour peuvent avoir un effet bénéfique et renforcer notre pratique de la pleine conscience. En plus de pratiquer à la maison, il peut être très profitable de pratiquer avec une sangha, un groupe de pratiquant. L'énergie de groupe produite par la sangha est puissante et d'un grand soutien. Nous pouvons beaucoup recevoir des membres de la sangha. Grâce à la pratique, nous nous nourrissons les uns les autres, c'est l'inter-être.

La méditation peut se pratiquer n'importe où

La méditation peut se pratiquer n'importe où, en étant assis, en marchant, en étant couché, debout, même pendant le travail, en buvant et en mangeant. La position assise est l'attitude que nous apprécions le plus, mais il y a beaucoup d'autres façons de méditer que nous pouvons apprendre « *Respirer et savoir que nous respirons* » est une pratique fondamentale. Personne ne peut

vraiment réussir dans l'art de la méditation sans pratiquer la respiration consciente. Pratiquer la respiration consciente c'est s'arrêter et regarder profondément tout ce qu'on perçoit.

On peut faire toutes sortes d'activités en respirant consciemment. Lavez la vaisselle en étant détendu, comme si chaque assiette était un objet de contemplation. Considérez chaque bol comme s'il était sacré. Suivre sa respiration pour éviter que notre esprit ne s'égaré. N'essayons pas de nous débarrasser de ce que nous avons à faire en nous pressant. Considérons chaque action comme la chose la plus importante de notre vie.

La respiration consciente

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.

La respiration consciente est la voie ouverte à n'importe quel type de concentration méditative. Elle nous mène aussi aux réalisations de base de l'impermanence, de la vacuité, de l'interdépendance, du non-soi et de la non-dualité de tout ce qui est. La respiration consciente nous permet de projeter la lumière de la pleine conscience sur nos perceptions erronées.

Les cinq obstacles à la pratique

Nous rencontrerons toutes sortes d'obstacles en méditant. Le Bouddha a répertorié cinq types d'obstacles ou de défis fondamentaux à affronter : le désir, l'aversion, la torpeur, l'agitation et le doute.

Le désir ou l'avidité entraîne l'attente, l'insatisfaction, la peur de perdre ce qu'on a et finalement la frustration. Tant que nous restons accrochés au désir, nous maintenons l'insatisfaction.

L'aversion contre une situation, une personne ou une souffrance entraîne le désir d'être ailleurs et de s'évader de soi-même. C'est aussi un désir, le désir que la réalité soit différente.

La torpeur ou la somnolence nous engourdit et nous empêche d'être là, nous fait manquer l'instant présent. Cette torpeur cache souvent une peur sous-jacente.

L'agitation entretient notre désir d'être productif et notre peur de manquer quelque chose d'important. Notre pensée est déjà dans le futur au lieu d'être ici et maintenant. Tout est plus intéressant que ce qu'on fait présentement.

Le doute s'insinue partout. Nous avons l'impression que notre pratique ne nous apportera jamais une solution finale et définitive à notre souffrance. Est-ce que je la fais bien? Est-ce la bonne chose à faire?

Tous ces obstacles sèment la confusion dans l'esprit des pratiquants. En même temps, ils sont porteurs de quelque chose de positif en nous défiant et en nous forçant à **lâcher prise**. Prenons conscience que ses émotions sont là et revenons simplement à notre respiration et à notre pratique.

J'inspire - j'expire et je souris

« *La méditation est une façon d'être, non une technique. Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs, mais de permettre d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cet instant même* » Jon Kabat-Zinn

Ce texte s'inspire d'un document préparé par la sangha *Le sentier de la rivière* de Québec.