



Méditer, tout simplement

Écrire sur cette tradition millénaire n'est pas chose facile. Je le fais ici en toute humilité, dans l'unique but de vous donner le goût d'expérimenter et de faire vos propres essais. Et si ce faisant quelques fausses croyances à son sujet se volatilisent, ou des résistances à sa pratique tombent - et bien je serai doublement heureuse.

Mon point de vue sur la pratique méditative se veut sans référence à une doctrine particulière. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui sont rébarbatives à une technique quelconque, ou peut-être avez-vous identifié une approche philosophique qui vous intéresse. Ou peut-être avez-vous essayé une ou plusieurs approches différentes, sans le résultat auquel vous aspiriez, pour ensuite vous décourager. Qu'à cela ne tienne, vous êtes au bon endroit et sur la bonne voie, et je vous invite à faire un pas de plus. En respectant quelques principes de base contenus dans ces quelques lignes, vous pourrez créer votre propre façon d'entrer en contact avec votre espace intérieur. Vous verrez, c'est simple.

Qu'est-ce que la méditation ?

Nous parlons ici de l'espace du silence situé derrière le bruit et l'agitation de notre mental. Dans cet espace, qui est également un état, nous arrêtons temporairement nos multiples actions que nous nous donnons l'obligation de faire jour après jour, du matin au soir, en semaine comme en fin de semaine. Nous arrêtons la roue. Silence et arrêt. Arrêt et éveil. Quand nous nous arrêtons, il nous arrive de trébucher sur notre éveil. Nous sortons de l'étourdissement que nous procure notre vie centrée sur l'action et la frénésie du mental.

« Mais qu'est-ce que je fais là ? » peut se développer graduellement vers « mais où en suis-je ? », ou « qu'est-ce que je sens ? », si ce n'est pas « qui suis-je ? ». Et tranquillement, ou parfois rapidement, nous entrons dans l'espace de l'ÊTRE. En méditation nous nous dirigeons vers l'expression la plus simple et pure de l'ÊTRE, soit le « JE SUIS » uniquement. C'est comme prendre une vacance de ressourcement à l'intérieur de soi, vacance sans frais et accessible en tout temps.



Pourquoi méditer ?

Le silence intérieur consiste en une écoute et un regard portés à ce qui est, à l'intérieur comme à l'extérieur, en éliminant le jugement. Il vous met en contact avec votre pouvoir créateur et votre étincelle divine, ou votre appartenance à plus grand que vous (nature, univers etc...), selon votre conception à vous. Être connecté à cette partie est très important pour se sentir unique et en même temps relié à une source de la vie plus grande que soi. Elle permet de capter les informations pour nous aligner sur nos valeurs, pensées et actions. Se priver de cette partie provoque des conflits intérieurs et extérieurs, avec la sensation désagréable que la vie est sans sens, un état des plus souffrant.

Imaginez-vous que méditer, c'est un peu comme partir en avion. Au sol le ciel est couvert et il vente et pleut. Quelques minutes après le décollage votre avion traverse la couche de nuages, de brouillard et de turbulences, ça brasse un peu. Tout d'un coup c'est fini, le ciel s'ouvre et tout devient calme, clair et lumineux. Vous voyez les nuages d'en haut, l'immensité du ciel et peut-être est-ce l'heure du coucher de soleil. Vous vous laissez porter, et vous n'avez absolument rien à faire que d'être dans ce magnifique spectacle. Vous êtes entièrement disponible à ce qui se passe. Il se peut alors qu'il vous vienne une idée géniale, que vous fassiez des liens surprenants, qu'une réponse longtemps attendue se manifeste. Ou au contraire, rien du tout, le calme reposant et ressourçant, et c'est parfait.

Quand vous observez votre mental, vous remarquez sans doute qu'il fait d'innombrables allers et retours du passé au futur. Certains passent plus de moments dans le passé habité d'émotions telles la culpabilité ou le ressentiment, d'autres préfèrent anticiper le futur avec sa dose d'anxiété. Alors que notre conscience d'être en vie nous vient uniquement du présent, le temps y consacré est négligeable. Combien d'heures, de minutes, que dis-je, de secondes par jour êtes-vous LÀ, vraiment LÀ, conscient, dans le ICI et MAINTENANT, sans penser à autre chose, sans voir des trucs à faire, sans ruminer des éléments du passé ?

Je vous propose deux différentes façons d'entrer en soi, dans l'espace méditatif de l'ÊTRE dans le ICI et MAINTENANT. Une est rapide, l'autre progressive. Faites le choix le plus facile pour vous, et arrangez les éléments qui ne vous conviennent pas à votre goût. N'oubliez pas que le but de la méditation est d'être entièrement là, d'écouter en soi et de suspendre le jugement. Ce qu'il y a de commun dans les deux versions, c'est l'attention au moment présent, à la respiration et à tous vos sens. Avis aux perfectionnistes : la performance n'y a pas sa place, et la discipline viendra (probablement) avec la pratique.



Y être instantanément

Dans cette version vous vous imaginez un commutateur avec deux boutons, un « On », et un « Off ».

À « On », vous êtes dans le mental et absorbé et préoccupé par votre quotidien, ainsi que par tout ce que vous avez à faire ou déjà fait ou êtes en train de () faire et comment et pourquoi. L'état habituel du tourbillon, quoi.

Maintenant vous pesez sur le bouton « Off » (vous pouvez inverser les deux fonctions si ça vous convient mieux). D'une seconde à l'autre vous changez votre état, un peu comme le matin, quand vous vous réveillez.

Dans l'état « Off » vous vous concentrez sur vos sens et sur votre respiration : Ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous sentez en terme de sensations corporelles, ce que vous goûtez, ce que vous sentez au niveau de l'odorat. La respiration est un excellent canal de centration, et peut-être que fermer les yeux peut vous aider à être présent davantage. Vous comprenez bien, il n'y a rien à changer, juste à être présent à ce qui est, entièrement présent, dans la position de votre choix.

Vous l'aurez deviné, pas besoin de peser sur le bouton « On », car le tourbillon revient tout seul, par force d'habitude, sinon vous êtes doté d'une capacité de centration et d'attention exemplaire, bravo !

Voilà, c'est tout. La durée importe peu. Bien sûr au début cet état de présence à soi est plus difficile à faire durer par manque d'entraînement. Ce n'est pas important. Vous savez que vous pouvez y retourner rapidement et facilement. Jouez avec le bouton ! Pratiquez des allers-retours fréquents et intégrez-les dans votre vie quotidienne (imaginez une scène avec votre patron...), vous allez développer votre capacité de vous observer en témoin, sans jugement, une qualité très précieuse dans le processus de la connaissance de soi et du changement.

Cette version stipule que vous pouvez méditer aussi simplement que manger ou parler. Pas besoin d'aller dans un ashram ou dans une église. C'est en fait une attitude. N'est-ce pas intéressant ?



Voici en résumé les étapes de ce changement d'état :

1. imaginer un bouton de commutateur avec un côté « On » et un autre « Off »
2. prendre conscience de l'état tourbillon « On »
3. peser sur le bouton « Off »
4. se centrer sur tout ce qui est via les cinq sens et la respiration
5. rester dans cet état d'attention et de centration le temps voulu
6. revenir en pesant sur « On », si ça ne se fait pas tout seul

Y aller graduellement

Certaines personnes sont plus à l'aise avec un processus graduel qui aide à entrer en soi progressivement. C'est l'approche plus conventionnelle par induction qui demande un certain rituel. Adaptez-le à vos besoins spécifiques jusqu'à ce que vous soyez parfaitement à l'aise, je ne vous donne que des indications. Soyez créatif !

Si vous avez une question particulière à laquelle vous aimeriez avoir une réponse, formulez-la clairement et de façon affirmative, par exemple : « à la fin de cette méditation j'ai ma réponse par rapport à tel choix ou situation problématique » avant d'entrer en méditation.

Dans un premier temps installez-vous dans une position immobile confortable, détachez des habits trop serrés. En position assise sur une chaise, gardez votre dos droit pour favoriser la circulation d'énergie, servez-vous de coussins ou d'un banc de méditation au besoin. Les jambes sont légèrement écartées, les pieds reposent à plat au sol. Les mains sont déposées sur les cuisses, les paumes ouvertes vers le haut dans une attitude d'accueil. Une musique douce peut aider à neutraliser les bruits ambiants.

Une fois en position, demeurez présent à votre respiration en l'observant, sans rien y changer. Laissez la détente s'installer graduellement. En regardant autour de vous entrez plus loin en vous, les yeux peuvent rester ouverts ou vouloir se fermer. Entendez les bruits qui vous entourent et utilisez-les pour entrer plus loin en vous. Prenez conscience de vos tensions, sensations et émotions tout en continuant votre chemin vers l'intérieur. Accueillez tout ce qui est en vous et autour de vous.

Votre mental qui ne tardera pas à se faire vagabond et rebelle. Ceci vous demande un détachement du contenu des images, des émotions et des pensées. Observez-les comme vous observez des nuages passer dans le ciel. Acceptez leur présence et ensuite laissez-les partir. Si des émotions montent, laissez les s'exprimer. Si des résistances se manifestent, continuez en les incluant dans votre voyage intérieur, par exemple vous pouvez vous dire : « j'entre en moi avec ma peur du vide ». Restez présent ainsi.



Il peut être intéressant de s'aménager un espace imaginaire à l'intérieur de soi qui favorisera la méditation. Que ce soit au bord de la mer, sur une montagne ou dans un cocon chaleureux, vous pouvez vous créer cet espace de rêve et vous y détendre, tout en étant attentif. Profitez-en, sentez les bienfaits. Et restez là, le temps dont vous avez besoin. Lorsque vous vous sentirez calme, ce sera le temps de poser la question à une personne d'inspiration ou à un guide spirituel. Choisissez-la selon vos croyances. Visualisez qu'elle s'approche de vous, que vous vous accueillez mutuellement, et que vous lui posez la question. Soyez attentif à la réponse donnée, et remerciez la personne. Si vous n'êtes pas à l'aise avec un personnage, vous pouvez visualiser un coffre caché que vous ouvrez pour y trouver la réponse, ou un symbole pertinent. Si la réponse n'est pas claire, n'insistez pas, elle viendra en temps et lieu.

Lorsque vous sentez le moment venu, vous pouvez revenir lentement dans la réalité qui vous entoure, bouger vos doigts, sentir la chaise dans le dos, ouvrir les yeux à votre rythme. Vous constaterez des changements intéressants, que vous pourrez apporter avec vous, dans le quotidien. Vous verrez, qu'il ne sera plus tout à fait le même!

Voici en résumé ces quelques étapes de la méthode par induction :

1. identifier une question (facultatif)
2. s'installer confortablement
3. entrer en soi en se concentrant sur la respiration, les sensations, les images et les sons
4. intégrer les perturbations dans le processus
5. s'installer dans le calme
6. visualiser un espace ressourçant en soi et l'habiter (facultatif)
7. être attentif à une réponse à la question (facultatif)
8. revenir graduellement dans la réalité en conservant les ressources et la détente



Un geste vaut mille mots (maux)

Ne vous arrêtez pas aux bonnes intentions du genre « un jour j'essayerai », faites-le aujourd'hui. Prenez quelques secondes, quelques minutes de votre temps. Vous aurez remarqué que beaucoup de lieux de votre quotidien s'y prêtent, par exemple l'attente dans une file devant un guichet est parfaite pour jouer avec « On » - « Off ». Il ne suffit que de quelques pratiques pour réaliser les bénéfices de la méditation. Un peu comme dans l'exercice physique, votre corps et votre esprit vous la demanderont. Le temps investi est récupéré au-delà d'un simple rapport comptable, vous serez récompensé par des décisions centrées et claires en accord avec votre intérieur profond, qui vous feront économiser bien plus que du temps, mais vous donneront un sentiment d'alignement, de congruence et d'énergie renouvelée. Simple, vous avez dit ?

Le but de ces quelques pages était de vous donner et le goût et la confiance pour passer à l'action, en fait il serait plus exact de dire « passer à l'inaction consciente », n'est-ce pas ? Votre méthode à vous sera celle qui fonctionnera pour vous. Testez, essayez. J'ai omis volontairement toute référence bibliographique dans ces lignes (<http://www.alifera-coaching.com/fr/publications>), car lire un livre sur la méditation n'est pas méditer, vous en convenez. Dirigez-vous vers le sillon de votre savoir-faire et savoir-être intérieurs. Ils vous attendent !

Heidi Spühler, Inf. B.Sc., M.P. en PNL, Coach de vie et Formatrice

heidi@alifera-coaching.com, <http://www.alifera-coaching.com>

Téléphone 514.498.2525

© Alifera coaching 2004