

# Les bonnes vibrations de la méditation

Christophe André

Quand je me tourne vers mon passé de méditant, de nombreux souvenirs me reviennent, tous heureux...

Ma première retraite dans un monastère bénédictin, avec un moine dans la chambre à côté de la mienne qui ronflait tellement fort chaque nuit que les cloisons en vibraient... Les séances de printemps avec nos patients de Sainte-Anne dans les jardins de l'hôpital, pieds nus dans l'herbe, à écouter en pleine conscience la rumeur de la ville tout autour de nous, et l'étrange sentiment de fraternité universelle qui nous reliait alors... Mes larmes sereines lors de la sortie d'une retraite silencieuse de plusieurs jours, et l'émerveillement de pouvoir à nouveau parler et dialoguer...

Je suis émerveillé par ce paradoxe des pratiques méditatives : comment une démarche aussi simple (s'asseoir, observer le fonctionnement de son esprit et accueillir le monde en soi) peut avoir des conséquences aussi puissantes ? Comment ce détour par notre corps, cette attention prêtée au mouvement de nos pensées, et ce voyage intérieur immobile peuvent avoir un tel pouvoir de transformation ? Nous aider à mieux affronter nos souffrances, à mieux dépasser nos incohérences ? Et déclencher en nous, régulièrement, d'aussi bonnes vibrations ?

C'est d'autant plus étonnant que lorsqu'on apprend à méditer, on reçoit dès le début un enseignement à la fois important et déconcertant : commencer par ne poursuivre aucun objectif, et par lâcher ses attentes.

Ne pas chercher à être cool, zen, détendu, ne pas chercher à faire le vide ou à léviter dans sa tête. Se contenter d'être là, présent, à observer les mouvements de son souffle, à ressentir tout ce qui se passe dans son corps, à écouter la rumeur du monde autour de nous, à laisser filer ses pensées sans se laisser aspirer par elles.

Cette démarche qui consiste à établir une qualité de présence intense et désintéressée, cette démarche de conscience ouverte et attentive est tellement inhabituelle qu'elle nous ouvre en fait des horizons insoupçonnés !

On me demande souvent si je n'en ai pas marre, parfois, de méditer ? « C'est quand même toujours un peu la même chose » me dit-on, « tu t'assieds sur ton banc, tu fermes les yeux, tu ne bouges pas pendant 20 minutes; un peu barbant, non ? »

Ben, non ! Ce n'est pas barbant. J'ai même l'impression que ce n'est jamais barbant.

C'est un peu comme aller marcher dans la nature, ou randonner en montagne : on a beau l'avoir fait des dizaines ou des centaines de fois, on ne s'en lasse pas. Parce que ce n'est jamais exactement la même chose : chaque balade est différente, selon la saison, l'heure du jour, le ciel qu'il fait, l'endroit où l'on marche, l'état dans lequel on est.

Et chaque méditation est différente, nourrie par tout ce que nous sommes en train de vivre et par tout ce qui se passe autour de nous. Quand on se balade, on ne marche pas seulement pour atteindre une destination particulière, mais aussi pour le plaisir de marcher. Et quand on médite en pleine conscience, c'est pareil : on ne cherche pas à atteindre un état quelconque, mais à se sentir vivant, présent, conscient. Tout commence par ça; et à partir de ça, tout peut advenir.

## **Garder le souffle à l'esprit**

**Jon Kabat-Zinn**

Quand l'esprit vagabonde, il est important d'avoir un centre d'attention, un point d'ancrage où situer l'instant présent. Dans ce but, l'utilisation du souffle est d'une aide précieuse. En prenant conscience de notre respiration, nous sommes plongés dans l'ici et maintenant. Il devient plus facile d'être éveillé à tout ce qui nous entoure, à ce qui vient d'arriver. La respiration nous aide à saisir nos moments. Curieusement, peu de gens savent cela. Après tout, le souffle est toujours là sous (et à travers) notre nez. On aurait pu penser que l'on se serait déjà aperçu de son importance. Ne dit-on pas « Je n'ai pas eu le temps de souffler » ou « avoir le souffle coupé » ? Ces expressions indiquent bien la relation intéressante qu'il y a entre le temps et la respiration. Si l'on veut se servir de la respiration pour cultiver la pleine conscience, il suffit de se brancher sur la sensation du souffle – la sensation du souffle qui entre dans le corps et celle du souffle qui en sort. C'est tout. Sentir la respiration. Respirer et avoir conscience que l'on respire. Cela n'implique pas de respirer profondément, ni de forcer sur l'expiration, ni d'essayer de sentir quelque chose de spécial. Encore moins de se demander si « on le fait bien ». Cela ne veut pas dire non plus penser à sa respiration. Il s'agit plutôt d'une conscience instinctive du souffle qui rentre et du souffle qui ressort. On n'a pas besoin d'éprouver cette sensation pendant longtemps. Se servir du souffle pour nous ramener au moment présent ne prend presque pas de temps. C'est seulement un changement de perception. Néanmoins, une grande aventure attend ceux d'entre nous qui prennent un peu de temps pour relier entre eux ces moments de conscience, souffle par souffle, jour après jour.