

Méditation

Méditer c'est ouvrir tout grand les yeux du cœur.

Ilios Kotsou



Cela ne vous aura pas échappé : la méditation est de plus en plus présente et nous en entendons parler partout ! De nombreux livres, des articles dans des journaux quand ce n'est pas le sujet du dossier principal, des émissions radiophoniques et télévisuelles, des propositions de séances sur Internet, etc. ...

Alors, pourquoi cet engouement ? Car il s'agit bien de cela, principalement depuis mars dernier, depuis le premier confinement.

La réponse tient en une phrase : la pratique de la méditation permet d'améliorer notre quotidien.

Nous parlons ici de la méditation de pleine conscience qui est la plus accessible pour débuter. De nombreuses données scientifiques issues de la recherche sur le sujet prouvent une amélioration de la qualité de vie.



La pratique régulière permet :

- La mise en place d'un équilibre intérieur et d'un équilibre émotionnel.
- Le développement de notre capacité d'adaptation.
- Le développement de notre capacité d'attention et de concentration.
- L'amélioration de notre santé de façon générale. Notamment, le système immunitaire est boosté et le vieillissement cellulaire est freiné.
- L'amélioration de la qualité de nos relations avec les personnes que nous côtoyons professionnellement, amicalement ou au sein de la famille.



On dénombre trois familles de pratiques de méditation de pleine conscience :

- Les pratiques longues de l'ordre de dix à vingt minutes. Des pratiques formelles guidées ou pas. Ces pratiques sont nécessaires pour les débutants.

Pratiquer la pleine conscience, c'est ramener corps et esprit vers le moment présent et chaque fois que l'on pratique cela, on redevient vivant.

Thich Nhat Hanh

- Les pratiques courtes d'une durée de deux à trois minutes : s'arrêter, fermer les yeux et accueillir avec bienveillance et sans jugement ce qui se passe en soi (les sensations dans le corps, la respiration, les pensées). Ces pratiques peuvent être suffisantes pour un pratiquant aguerri.

Méditer, n'est-ce pas nous mettre à l'écoute attentionnée de nous-même et de notre prochain ?

Ilios Kotsou

- Les pratiques dans le quotidien : agir en pleine conscience, en étant pleinement présent à ce que nous faisons.



Il me semble également important de citer quelques idées reçues sur la méditation :

- La méditation nous permet de ne plus penser. Il est impossible de stopper l'activité de notre mental qui est fait pour produire des pensées. Chasser toutes nos pensées est donc impossible.

Par contre, il est possible de prendre du recul par rapport à toutes ces pensées qui nous assaillent. Une pratique intéressante consiste à ne pas les retenir et à les regarder passer comme des nuages dans un ciel bleu.

- La méditation nous permet d'être zen tout le temps. Cela aussi est impossible. Par contre, la méditation nous permet de nous énerver moins souvent, moins fortement, moins violemment.

Nous prenons conscience que les émotions sont présentes en nous mais elles nous déstabilisent moins.

- Les bénéfices de la pratique restent toute la vie. Et bien non, hélas. Une similitude existe avec la pratique du sport. Le sport est un entraînement du corps, la méditation est un entraînement de l'esprit. Les deux font partie de l'hygiène de vie et un entraînement régulier est nécessaire.

Néanmoins, comme le vélo, la pratique de la méditation ne s'oublie jamais. Si nous arrêtons pendant un moment, il est simple de reprendre sans difficulté. Les réseaux neuronaux sont « habitués ».

*Si nous transformons notre façon de percevoir les choses,
nous transformons la qualité de notre vie.*

Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle « Méditation ».

Jon Kabat-Zinn

Tous les pratiquants le diront : nous nous sentons mieux après un temps de pratique.



La pratique étant simple, le problème le plus important que nous rencontrons tous est la constance. Pour débuter, il est aidant d'intégrer un groupe afin de suivre l'enseignement. Par la suite, il reste difficile de se motiver seul(e). D'où l'intérêt de la pratique en groupe également.

Un dernier conseil : ne soyez pas trop exigeants avec vous-même au début. Ne mettez pas la barre trop haut. Par exemple : « Je vais pratiquer une demi-heure tous les jours. » Partez plutôt sur une formulation du style : « Je vais pratiquer un peu chaque jour. Soit dans mon quotidien en étant pleinement présent à une tâche dans la journée, soit je vais m'arrêter quelques minutes les yeux fermés. » Et si vous tenez cet objectif, vous pourrez monter la barre un peu plus haut !

Le retour d'expérience de nombreux clients que j'ai accompagnés et de mon expérience personnelle me permet de dire que les bénéfices apportés par une pratique régulière au niveau de l'évolution de la conscience sont acquis. Ce recul par rapport aux événements et par rapport aux émotions ne se perd pas même si les pratiques sont moins nombreuses.

Et comme l'a écrit Boris Cyrulnik, la méditation permet aussi un travail de résilience de par son action sur notre cerveau. Elle permet de se reconstruire après une blessure, après une épreuve.



Je ne peux donc que vous inciter à aller vers cette belle pratique si ce n'est déjà fait et à en parler autour de vous.

La méditation de pleine conscience constitue la première marche vers d'autres méditations, les méditations bouddhistes, taoïstes, etc. ... d'accès plus difficiles pour les personnes qui débutent.

La pratique de la méditation constitue une aide importante et précieuse pour traverser le mieux possible la période de déstabilisation planétaire actuelle.

*Où trouver un espace paisible, quelles que soient les tempêtes,
si ce n'est au cœur de notre présence ?*

Ilios Kotsou



*Tout ce qui se passe dans le secret de nos cœurs,
Tout ce qui change en nous,
Change aussi peu à peu les autres,
Les humains que nous croisons,
Rencontrons ou côtoyons chaque jour.
Tous les regards, toutes les paroles
Et tous les gestes comptent.
Et c'est ainsi que la méditation contribuera,
Peut-être, en plus de nous changer nous-mêmes,
A changer le monde.
Aux côtés du courage,
De la solidarité et de la lucidité,
Toutes qualités qu'elle contribue, aussi, à amplifier.
Car tout commence par moi,
Et rien ne bougera si je ne bouge pas.*

*Christophe André
Extrait du livre « Le temps de méditer »*