

Qu'est-ce que la méditation ?

Transcript vidéo du 21 avril 2020 des sessions en confinement d'Hélène Wangmo

Cette présentation de la méditation qui s'adresse à la fois aux personnes qui veulent commencer la méditation et à tous les pratiquants qui veulent rafraîchir leur pratique, les bases, et pour voir comment présenter la méditation, puisque ce thème de la méditation est répandu un peu partout, et c'est la difficulté pour se retrouver et savoir de quoi on parle exactement quand on dit le mot « méditation ».

Je me suis intéressée à comment transmettre la pratique de la méditation ? comment rendre la méditation accessible ? et aux bienfaits de la pratique, et à comment l'ouvrir de façon très large ? ce qui est un peu ce qui se passe depuis quelques années.

A une époque quand on parlait de la méditation cela paraissait obscur, mais maintenant on a beaucoup étudié cela, même scientifiquement, les bienfaits de la pratique de la méditation. Il y a toutes sortes de méditations, la méditation de pleine conscience... qui sont une alternative thérapeutique pour gérer le stress, la dépression, et comment enseigner la méditation le plus tôt possible aux enfants... Beaucoup de contextes dans lesquels on évoque ce mot méditation.

La méditation peut être pratiquée sans aucun contexte de croyance particulière, qu'on soit athée ou dans une croyance religieuse quelle qu'elle soit.

Comment on vient à s'interroger sur cette pratique de la méditation ?

Quand on souhaite pratiquer la méditation c'est peut-être qu'on a remarqué que dans sa vie les choses n'étaient pas aussi faciles et qu'on était peut-être confronté à des souffrances, des émotions, des perturbations, et qu'il était parfois peut-être difficile de connaître la paix, la tranquillité, et que même quand on a des moments de paix et tranquillité, cela ne durait pas forcément.

C'est un peu la confrontation avec le mal-être, le fait que nous sommes des êtres vulnérables confrontés à des situations de souffrance, des impasses aussi, parce que parfois des souffrances se répètent et bien que l'on essaie de comprendre à l'extérieur qu'est-ce qui peut se passer qui génère cette souffrance à un moment donné, peut-être on finit pas revenir à l'intérieur et à se dire « est-ce qu'il n'y aurait pas quelque chose qui viendrait aussi de mon fonctionnement ? », c'est-à-dire, du fonctionnement de mon esprit ; parce qu'on a tous un esprit, c'est pour cela d'ailleurs qu'on peut tous pratiquer la méditation d'une façon tout à fait naturelle et universel et neutre ; donc dans la mesure où nous avons un esprit, nous sommes spirituel, l'adjectif c'est « spirituel », nous sommes tous des êtres spirituels comme nous respirons tous ; dans la mesure où nous respirons tous et avons tous un esprit, nous pouvons tout à fait faire ou reconnaître ce dont je parle en ce moment.

Qui ne s'est pas dit j'ai envie de pratiquer la méditation ou je peux me tourner vers cela parce qu'il me semble qu'il y a une souffrance en moi, que ce soit le stress, l'angoisse... Comment faire avec son stress, son angoisse ? Beaucoup de jeunes adultes parfois confrontés à beaucoup de pression dans leurs études, se demandent comment faire avec leurs émotions et comment peut être aussi améliorer leur attention et leur concentration, parce qu'on pourrait dire finalement que la pratique de la méditation c'est une pratique, c'est un entraînement pour se relier, être en relation avec toutes nos ressources, tout le potentiel qui est en nous, qui n'est pas toujours actualisé ce potentiel.

Donc comment finalement nous allons pouvoir à la fois être dans une pratique de présence à l'instant parce que c'est aussi ce que nous propose la méditation, être dans la présence, une présence plus totale, plus pleine à l'instant, c'est-à-dire, à ce qui se passe en nous, et à ce qui se passe aussi à l'extérieur de nous, ce qu'on appelle la pleine conscience ; comment on va pouvoir développer cette qualité de présence, qui nous permettra en même temps en étant plus attentif à ce qui se passe en nous, à ce qui se passe à l'extérieur, à être moins peut-être dans la réactivité ?

Et la réactivité en général c'est ce qui va produire aussi la réactivité émotionnelle, le fait que l'on réagisse sans bien voir ce qui se passe, même la plupart du temps on réagit à nos projections, nos interprétations de ce qui est en train de se passer et qu'on ne voit pas vraiment la réalité puisqu'on est embrouillé, confus dans nos filtres dans tous les messages qui nous traversent, toutes les blessures dont on est porteur aussi.

Donc ça fait finalement beaucoup de choses. L'objet de la méditation c'est l'esprit lui-même, mais qu'est-ce que l'esprit ? l'esprit c'est une succession d'expériences, d'états de conscience d'instant en instant, une succession, un flot, un flux, d'expériences, de pensées, de sensations, d'images, de croyances, d'émotions qui ne cessent d'instant en instant, ça ne s'arrête jamais.

Il faut préciser que la méditation ce n'est pas arrêter de penser, faire le vide ou se couper du monde, ou se couper aussi des plaisirs, de ce que l'on aime etc... c'est très important aussi de nettoyer la méditation un peu de tous les clichés qui restent encore malgré tout, qui entachent un peu cette approche de la méditation, qui fait que parfois on se dit que ce n'est pas pour moi, parce que s'il faut renoncer à être joyeux ou à faire telle ou telle chose que j'aime, et si je médite à ce moment-là je ne pourrais plus faire tout cela... au contraire méditer c'est une pratique, un entraînement de l'attention à se relier, à être en relation aussi avec le potentiel humain que nous sommes, être en relation avec l'ouverture de l'instant, être en relation avec nous-même, plus proche de nous-même, être en relation avec nos émotions, être en relation avec des qualités du cœur, être en relation pour pouvoir de plus en plus finalement être dans cette présence, plus libre de choisir, et plus libre de choisir aussi d'être heureux finalement ; parce que ça c'est une aspiration, à la fois on voit les souffrances, et en même temps voyant les souffrances, ce n'est pas ce

qu'on souhaite. On a plutôt envie d'être heureux, mais on ne sait pas comment faire, donc la méditation c'est une expérience possible qu'on peut faire. Comment être plus heureux, puisque c'est ce que l'on veut, mais comme on ne sait pas comment s'y prendre, c'est une expérience qui nous est proposée, un test que l'on peut faire, même parfois par simple curiosité.

La plupart du temps c'est quand même rare que ce qui nous amène à la méditation se soit juste la curiosité, c'est souvent parce qu'on est dans une certaine expérience qu'on souhaite plus de bonheur, même si on ne sait pas bien mettre des mots là-dessus et qu'en même temps on se rend compte qu'il y a quelque chose qui ne va pas, qui est dissonant en nous, qu'on est très affecté par tout. On pourrait faire comme si on ne l'était pas, on peut prendre des médicaments systématiquement ou on peut se dire, je vais essayer de comprendre et de voir comment ça fonctionne à l'intérieur et est-ce qu'en comprenant mieux comment ça fonctionne à l'intérieur de moi, dans mon esprit, est-ce que je peux pas découvrir aussi qu'être attentif à cet esprit, rencontrer l'esprit que nous sommes c'est rencontrer des pensées, des croyances, des vieilles rengaines qu'on porte depuis l'enfance, etc... des « j'aurais dû », « tu devrais », « il aurait fallu »... et toutes les blessures, et puis aller encore au-delà et voir cette conscience claire, lucide et neutre, stable, paisible, qui est là aussi. Un peu comme le soleil qui éclaire toute chose et cette lumière du soleil n'est pas entachée par une quelconque souffrance.

Donc il y a en nous un espace de conscience totalement libre, neutre, lumineux et qui est là comme au fond, et ce qui voile tout cela c'est le fait que notre attention est totalement dispersée. En fait nous avons tous le potentiel de l'attention, elle est là l'attention, sauf qu'elle est dispersée dans des pensées qui vont un peu dans tous les sens ; puisque notre expérience intérieure ce n'est pas quelque chose de solide, bien sûr on peut solidifier cela, mais avant tout c'est une succession ininterrompue. Il s'agit d'en prendre conscience, et on ne va pas essayer d'arrêter ce flot-là, parce que c'est comme essayer de se battre contre soi-même, donc en aucun cas on ne va essayer de ne pas penser ou de faire le vide, c'est pas du tout cela.

Donc on va être dans cette pratique-entraînement, qui correspond à cette aspiration à être plus en paix, et aussi à savoir être en relation différemment avec les autres, différemment avec le monde peut-être, en questionnant aussi notre façon de voir, notre façon d'être.

Certaines personnes pourraient dire « après tout on est comme ça, et qu'est-ce qu'on va pouvoir changer à ça ? », puisque c'est la nature de ce qu'on est d'avoir toutes ces émotions, donc qu'est-ce qu'on peut faire à cela ? Bien sûr, notre expérience, notre vécu nous apprend déjà des choses évidemment, mais la méditation elle peut nous amener encore plus une façon de nous transformer, de transformer cet esprit. Et transformer l'esprit cela signifie finalement que nous pourrions en transformant notre esprit, transformer notre vie, c'est-à-dire la relation que nous avons à la fois aux autres, à l'environnement, à l'humanité et à nous-même.

Et pour cela changer, cela signifie d'abord voire comment on fonctionne et qu'est-ce que ça veut dire changer ?

Donc la méditation est une pratique de liaison à notre humanité, à nos qualités fondamentales, à nous-même, aux autres, aux émotions, à tout ce qui se présente à l'instant aussi. Et comment on va se relier ? et bien par le fil de la respiration. Donc il y a plein de façon de méditer, il y a des supports différents dans la méditation, il y a plein de formes de méditation, mais la méditation la plus répandue dans beaucoup de tradition d'ailleurs et celle qui est la plus simple et basique, c'est la méditation avec la respiration.

Donc c'est la méditation qui va être le support de notre attention, c'est-à-dire plutôt que de laisser notre attention partir dans des distractions, des agitations intérieures, ce que j'ai vécu dans la journée, ce que je me raconte... c'est là où est mon attention et en même temps, si on comprend que là où est notre attention on fait exister, là où notre attention se porte on donne une existence et on amplifie. Si l'on comprend cela c'est déjà une clef pour avoir la motivation pour travailler avec notre attention. Si je laisse mon attention tout le temps ressasser des pensées, hier on avait des pensées, aujourd'hui aussi, se sont souvent les mêmes qui n'arrêtent pas de tourner et notre attention est complètement emprisonnée dans ces pensées, et plus je leur donne cette attention, sans m'en rendre compte d'ailleurs, parce que c'est ça l'état de confusion, finalement je fais exister, c'est un cercle vicieux. Je fais exister mon angoisse, ma peur, ma dépression, ma colère, ma haine, ma jalousie, et finalement ça devient tellement solidifié. Cette solidification vient à force d'être complètement focalisé dessus.

Cela veut dire aussi qu'on a quand même une certaine capacité d'attention, de focalisation et de concentration, sauf qu'on ne les met pas sur de bons objets.

Donc si je reste là-dedans c'est ce que je vais expérimenter, déjà c'est ce que j'expérimente dans mon énergie parce que si je suis toute une journée focalisée sur des idées, regardez comment dans votre corps on ressent cela. Si on est dans l'angoisse par exemple, peut-être notre corps tremble, on ne se sent pas très bien, sensations de creux, de vide, comme si on n'était plus vivant. Ensuite on va réagir à cette émotion et quand il va se passer quelque chose à l'extérieur, la plupart du temps, c'est notre réaction à cette émotion qui va venir en premier, donc ce n'est pas une action juste. Méditer c'est aussi essayer d'avoir plus de discernement, de clarté, pour avoir une action plus juste dans la relation à ce qui arrive.

Si l'on comprend ça on peut se dire comment entraîner mon attention à revenir sur un support qui est neutre puisque c'est la respiration ?

Donc pour commencer, il faut apprendre à poser son attention sur la respiration.

C'est simple, il n'y a rien de compliqué là-dedans, sauf qu'intérieurement il y a le petit ouistiti qui va s'agiter pour faire comme d'habitude.

D'ailleurs le mot méditation en tibétain signifie « s'habituer à », donc c'est s'entraîner à une nouvelle habitude régulièrement, un petit peu chaque jour, sans juger ce qui est en train de se passer.

Méditer c'est aussi lâcher les jugements, on lâche le fait de regarder ce qu'on est en train de faire, on le fait simplement et on observe.

Il s'agit d'observer, ce n'est pas essayer d'analyser ce qui se présente.

Simplement, être dans cet état d'attention, de comprendre que l'instruction de départ c'est ramener notre attention sur la respiration.

Il y a aussi une façon de poser le corps.

On pose bien le corps, ça peut être simplement assis, pas nécessairement besoin de coussin.

L'important c'est d'avoir le dos bien droit, les épaules relâchées, les pieds qui touchent le sol, sensation d'ancrage.

On peut soulever un peu nos pieds puis les reposer pour bien sentir que notre attention va dans les pieds, dans la racine des pieds, la plante des pieds, se pose bien sur la terre, sur le sol.

Ensuite on ressent la totalité de notre corps posé ici, et quand on est comme ça, dans l'attention qui est très spacieuse, une attention diffuse, c'est-à-dire l'attention qui met en relation avec l'espace, l'espace où nous sommes, et l'espace aussi que nous sommes ; et nous pouvons sentir les différentes parties de notre corps, les différentes petites sensations qui se présentent.

Là encore, pas de jugement, ce n'est pas « tiens cette sensation est agréable, celle-ci est désagréable », ou en tout cas, si on le dit on ne préfère pas une sensation plutôt qu'une autre.

Dans la méditation, il s'agit juste d'observer, pas la peine de se dire je ne veux que des sensations agréables.

C'est toute une attitude, une façon d'entrer en relation avec notre expérience. D'habitude on préfère ce qui est agréable, et on ne veut pas ce qui est désagréable.

Là on se met dans l'espace qui permet de contenir ce qui est agréable ou désagréable sans chercher à fuir, en laissant être ce qui est là.

Cela veut dire qu'on peut par exemple avoir des douleurs dans le corps, des fourmillements, des picotements, on reste dans cette observation spacieuse.

Donc sentez l'espace.

La méditation c'est vraiment aussi une pratique de familiarisation avec l'espace et l'ouverture.

Et dans cet espace, cette ouverture, il y a cette attention ; d'ailleurs, même avec les yeux, vous pouvez ouvrir votre regard, sentir l'espace, juste faire l'expérience comme cela de l'espace très ouvert, une présence à l'espace.

Et puis, on peut ensuite baisser un peu les yeux, le regard ; le regard reste mi-ouvert, on ne ferme pas les yeux, on garde les yeux ouverts, le regard est posé devant nous, à environ 1 mètre devant nous, comme si ce regard partait du centre entre les yeux et pointait là-devant, devant nous.

Si on est fatigué on peut lever un petit peu plus les yeux pour avoir plus de lumière. Ce qui est votre environnement est intégré dans cet espace ; et cet espace reste neutre et bienveillant, c'est-à-dire qu'on ne répond à

aucune sollicitation de cet extérieur, on ne se laisse pas séduire par ce qui apparaît dans les formes extérieures sensorielles ni dans les formes pensées qui sont en nous.

Et en gardant le regard mi-ouvert posé dans l'espace, c'est un regard qui ne regarde rien en particulier, il est juste posé dans l'espace.

On sent peut-être justement qu'on est plus en lien avec cette sensation d'espace qu'avec les objets eux-mêmes, et peut-être que de là apparaît une certaine douceur, voyez vous-même comment c'est.

Peut-être votre regard était très sollicité, vos yeux ont été très sollicités aujourd'hui, donc on peut fermer doucement les yeux de sorte à les apaiser, toute la fatigue qu'il y a dans les yeux, la tension des yeux.

Vous pouvez aussi ôter vos lunettes si vous sentez que c'est mieux pour vous.

Et puis on ouvre à nouveau doucement les yeux quand on peut et je vous invite au cours de la méditation, vous pouvez tout à fait fermer les yeux de temps en temps, si vous sentez que vous êtes trop sollicité peut-être justement et il peut y avoir parfois une sensation d'agression de l'extérieur, ou une sensation d'être un peu irrité par tout ce qui apparaît.

On peut avoir ces sensations quand on commence, et aussi être irrité par des sensations corporelles, comme des envies de bouger, de se lever etc... tout cela est tout à fait normal.

Juste on porte son attention simplement sur l'espace quand on a les yeux ouverts, donc on peut les ouvrir encore plus, sentir l'espace.

Et puis ensuite, notre support essentiel c'est la respiration, revenir à la sensation inspire... expire... il n'y a que cela à faire.

Donc ramenez l'attention sur la sensation d'inspire, donc sentez où est la respiration pour vous, et si c'est difficile de sentir dans le corps où est la respiration, vous pouvez porter votre attention au niveau des narines, on sent la respiration, l'air frais qui entre, inspire... et l'air chaud qui sort, expire...

Et en même temps qu'on porte cette attention... inspire... on est dans cette conscience, cette présence... expire... présence, conscience.

En même temps, comme nous avons les yeux qui sont restés ouverts nous pouvons aussi sentir que notre attention est aussi dans cet espace ouvert.

Donc c'est à la fois la respiration et à la fois l'espace ouvert dans lequel a lieu la respiration et a lieu tout ce qui se passe.

Donc il s'agit bien aussi de cela, c'est-à-dire qu'on ne s'arrête pas sur des pensées particulières, qu'on les laisse aller, qu'on revient à la respiration, que le souffle lui-même est quelque chose d'insaisissable et d'imperceptible.

On développe donc une certaine conscience fine et subtil, on est présent au souffle, à la respiration, quelque chose que l'on ne peut pas saisir, qui a lieu, qui se produit sans nous.

Et on est présent à l'espace tout aussi insaisissable. C'est une façon de porter son attention sur quelque chose qui est extrêmement subtil.

Donc regardez où vous êtes, où vous partez.

Méditer c'est aussi voir les moments où on est distrait, et voir ce qui nous distrait. J'étais là sur la respiration puis tout d'un coup où suis-je ? On peut se poser la question de temps en temps.

Je suis partie peut-être dans un bavardage intérieur. Qu'est ce qui a fait que je suis partie dans ce bavardage intérieur ? On le note simplement très rapidement. Et on revient à la respiration : inspire...expire...

Le dos est bien droit, nos épaules sont bien relâchées ; on a posé nos mains sur la table ou en avant sur nos genoux, et on sent aussi qu'on est en relation, en liaison avec le corps, les sensations corporelles, et on revient à la respiration : inspire... expire...

Peut-être on sent aussi que la respiration s'apaise, devient plus fine, plus imperceptible, que peut-être même elle descend dans le ventre.

On peut aussi accompagner par l'attention le mouvement de la respiration, sentir la respiration dans le bassin, sous le nombril.

En pratiquant ainsi l'attention, cela amène aussi la concentration, c'est-à-dire le fait de pouvoir rester ainsi, sur la respiration, sans être distrait.

Et si jamais notre esprit repart ailleurs, observer, qu'est-ce qui a déclenché cela ? depuis combien de temps ? et je ramène l'esprit chez lui, par le fil de l'attention, il rentre dans cette expérience de respiration.

On rentre aussi en relation avec le silence, l'espace, le silence, on peut le goûter, apprécier le silence.

Donc on observe simplement, s'il y a en nous de l'agitation, sous une forme ou une autre, dans notre corps ou notre esprit, on observe simplement, et on replace l'attention sur la respiration.

Donc pratiquer la méditation, c'est déjà changer la relation que l'on a à ce qui arrive, à ce qui se passe en nous, et ensuite aussi à l'extérieur de nous, et c'est aussi changer sa vision, son regard, apprendre à voir l'espace, à se reconnecter à l'espace intérieur, au silence, à ces moments de paix, de confiance, juste la confiance d'être là simplement, inspire... expire... et avec l'expire on sait qu'on dépose toutes les fatigues, tous les fardeaux que l'on porte, on lâche, on laisse aller, tous les poids, toutes les tensions, toutes les fatigues.

Par l'attention ainsi posée, par cette capacité petit à petit à se concentrer, nous allons aussi nous relier à ces ressources en nous d'énergie, plus d'énergie, car beaucoup de notre énergie est accaparée là où va notre attention, beaucoup d'émotions, de réactivité, de ressassement.

On revient à la respiration.

Si on ressent une tension dans les yeux, on ferme les yeux doucement, si nos yeux sont agacés par ce qu'il y a devant nous ou autour de nous, on ferme doucement les yeux, on revient à la respiration, puis quand on peut, on ouvre à nouveau tranquillement sur l'espace.

Quand on est irrité ainsi, c'est que les formes sont trop présentes, c'est une question aussi d'habitude, de tension.

Justement la méditation permet de pratiquer l'espace, la douceur de l'espace, la tranquillité de l'espace, d'où les choses peuvent être vues, senties, ressenties, écoutées, goûtées. Voyez comment vous sentez cette expérience.

Bien sûr il faut encore et encore répéter, s'entraîner, ce n'est pas en une fois que les choses changent.

Déjà simplement apprécier d'être là sans rien faire, rien à prouver, d'être là seul avec vous-même, tranquille, c'est une belle rencontre, c'est un bon moment, souvent on est très loin de soi, beaucoup de choses nous sortent de nous, on a du mal à se retrouver, et là dans cet espace, c'est exactement ce que l'on fait, on peut se rencontrer et rencontrer aussi son humanité, sa liberté, son cœur, sa singularité, et c'est une belle et bonne chose. On peut ainsi se rapprocher de soi, de son cœur, de ce qu'on est, devenir aussi plus amical envers soi-même, c'est quelque chose qui vient naturellement, c'est quelque chose qui est bénéfique, on sent qu'on peut être une source de protection pour soi-même, dans cet espace ouvert et tranquille, on peut lâcher les rôles, on peut lâcher les images, tout ce à quoi on s'identifie, nos réussites, nos échecs, notre condition sociale, nos incertitudes, nos déceptions, on peut déposer tout cela, laisser être cela. Inspire... expire...

Encore et encore, avec douceur, et en même temps avec précision, avec rigueur, on applique cette instruction, je ramène le souffle sur la respiration.

Méditer ce n'est pas rêvasser, si je rêve, je m'en rends compte, ce n'est pas prendre un temps pour faire des projets ou réfléchir, non, c'est juste être simplement, dans la simplicité, observer sans réagir, sans juger, accueillir, sentir l'espace, le silence, la tranquillité de l'instant.

Même si on n'est pas complètement tranquille à l'intérieur, il y a quand même de la tranquillité, un peu plus, que quand on est totalement dans l'agitation extérieure, on peut déjà goûter cela.

Puis quand on termine ainsi ce temps de pratique, on bouge doucement à nouveau les extrémités, les mains, les pieds, parfois on peut s'étirer aussi, tout en gardant cette tranquillité, cette douceur, cette attention. Il est bien par exemple aussi de penser à terminer en souriant, en esquissant sur son visage un petit mouvement vers le haut.

Si on se demande combien de temps pratiquer ainsi, c'est bien de faire 20 minutes, on dit 20 minutes par jour, 20 minutes le matin, 20 minutes le soir, on peut aussi faire des plus longues sessions si l'on a envie bien sûr et puis des sessions plus courtes, quelques minutes, des mini-sessions, l'essentiel étant de se rappeler l'attitude, et ensuite l'idée aussi c'est d'être attentif.

Il faut s'entraîner quand même, s'asseoir pour ça, sinon c'est tout à fait volatile, c'est normal, c'est un entraînement, mais ensuite, cet entraînement vous pouvez le poursuivre dans n'importe quelle situation, que vous soyez en train de faire la vaisselle, de préparer quelque chose, c'est-à-dire d'être attentif à votre environnement, avec une certaine qualité de présence, de conscience, donc vous serez plus attentif à chaque détail, à chaque chose, ça va aussi vous faire voir peut-être votre environnement sous un nouveau jour.

Souvent cette capacité à être dans l'instant, présent dans l'instant, relié à l'instant, ça nous permet de nous relier différemment aussi, avec une attention plus pleine, une conscience plus ouverte, et peut-être que vous découvrirez un peu comme si c'était la première fois.

La méditation ça nous rend vivant, ça nous permet dans l'instant de voir ce qu'on ne voit pas parce que beaucoup de filtres, de voiles, dans lesquels on est pris, nous empêchent d'avoir cette fraîcheur de l'instant. Donc c'est de se rappeler de cela.

Ce que ça n'est pas la méditation :

Ça n'est pas chasser les pensées, ça n'est pas faire le vide, ça n'est pas ne pas avoir d'émotions, ne plus avoir d'émotions, ça c'est vraiment la pire chose qui serait... ce n'est pas renoncer à ses opinions, à sa vie, à ses plaisirs, pas du tout, ça n'est pas devenir triste, ennuyeux, sage au sens mort, ce n'est pas du tout ça, c'est même l'inverse !

C'est un certain nombre de clichés que l'on a sur la méditation, ce n'est pas non plus s'isoler du monde ou être fixé sur son nombril, tu médites, tu es là tu ne fais rien... non pas du tout.

C'est vraiment au contraire une façon d'être encore plus relié dans la relation.

Depuis que j'enseigne la pratique de la méditation depuis plus de 35 ans maintenant, avec aussi mes propres expériences et différents outils, et tout ce que j'ai pu résumer aujourd'hui finalement, s'il fallait donner un nom à la méditation bien que le fond c'est tout à fait la base présentée par toutes les personnes que ce soit la pleine présence, la pleine conscience etc... mais d'insister sur l'aspect relation.

Parce que tout est déjà là, simplement on peut y être relié d'une façon dissonante, d'une façon douloureuse, d'une façon où on n'est plus relié justement.

Donc c'est se relier, et pour se relier, il est nécessaire d'avoir de l'espace, donc la méditation c'est aussi fondamentalement se relier à l'espace, à l'ouverture.

Vous voyez quand vous avez vos yeux ainsi ouverts, finalement ils sont posés dans l'espace, et c'est très bizarre de dire ça bien sûr parce qu'habituellement on est tellement habitué à saisir quelque chose à travers nos sens et les objets des sens.

Donc la méditation ce n'est pas non plus ne plus avoir de sensations ou ne plus goûter par les sens, c'est goûter par les sens mais simplement ne pas être pris par les objets des sens qui vous nous amener ensuite : par exemple, si j'entends un oiseau dire « j'entends un oiseau » plutôt que de rester posé dans le son simplement, même pas me dire c'est un oiseau.

Mais dès que je commence à mettre des étiquettes etc... mon esprit tout de suite est habitué à faire cela, c'est un automatisme, donc la méditation c'est vraiment nous faire voir nos automatismes.

Nos automatismes ça va être de dire c'est un oiseau, et il chante comme ci ou comme ça etc ... et là je suis partie en fait, mais ça peut être n'importe quoi.

Donc c'est voir comment fonctionne l'esprit habituellement, c'est voir qu'on est plein d'automatisme, et que ça démarre tout seul.

Et simplement l'observer déjà parce que ce qui observe ça n'est pas lui-même dans cet automatisme, c'est votre conscience claire qui est capable de voir cela sans être pris dans cet automatisme.

Donc c'est comme ça qu'on commence doucement en tout cas : par l'attention à la respiration, bien poser le corps dans l'instant, et sentir ensuite comment on va emporter le rappel de cette expérience, dans tous les moments de notre vie, le plus possible.

C'est ça la pleine conscience, mais ce n'est en aucun cas une attention fermée. C'est une attention à la fois à l'espace diffuse, et en même temps une attention focus. C'est important d'avoir les deux.

Donc la concentration ce n'est pas une fermeture, c'est une capacité de rester posé sans être distrait, mais ce n'est pas s'enfermer dans quelque chose. Donc en même temps dans cet espace en nous, notre attention consciente va nous permettre de voir des choses qu'on ne voyait pas, donc forcément, il y aura un aspect aussi de meilleure connaissance de soi.

On va mieux voir qu'elles sont les pensées qui se répètent en nous, les émotions qui reviennent toujours, les pensées, les rengaines etc... c'est-à-dire qu'inévitablement il y a un aspect de soin, l'attention c'est un soin, ça permet de voir les choses, et c'est pour ça qu'après la méditation a des bienfaits, et on peut aussi la considérer comme une forme fondamentale de thérapie et y associer aussi des thérapies par ailleurs qui nous permettent d'aller regarder ce qui est là et qui a besoin d'être regardé d'une certaine façon.

C'est ça que font les approches thérapeutiques quand les choses sont trop en souffrances, parce qu'on peut tout faire aussi simplement par la méditation, mais parfois on est bloqué dans des choses, et aujourd'hui cette passerelle qui a été faite, c'est comme ça que la méditation finalement c'est aculturée aussi à notre vision occidentale, c'est à travers la thérapie parce que finalement nous aussi nous avons une connaissance de l'esprit, à travers toute la richesse thérapeutique, psychologique, donc aujourd'hui plus que jamais, il y a des passerelles entre les deux.

Donc par exemple pour soigner le stress et aussi les formes de dépression, c'est vraiment porter son attention par exemple très précisément sur chaque partie du corps, on détaille, et le fait de détailler, de poser votre attention là, pendant que votre attention est posée sur cela, elle n'est pas en train de faire exister, nourrir, solidifier.

Donc c'est comme ça que ça commence, je ne dis pas que ça résout tout, je dis que c'est un outil vraiment qui peut être intéressant pour arriver à voir aussi comment nous-même nous nous mettons dans des situations de souffrance. Il y en a déjà suffisamment comme ça. Mais c'est déjà accueillir aussi, accueillir sans être déstabilisé, tout ce qui arrive dans l'expérience.

Je voulais préciser aussi que la méditation ce n'est pas les pensées positive, ce n'est pas se dire tout va bien je vais bien, et puis je veux ressentir que ça.

Non parce que même si vous ne portez pas attention à ce qui en vous est souffrance, ça ira quand même quelque part.

Donc il vaut mieux faire face à tout ce qui est plutôt que de se raconter des histoires, de mettre une couche de peinture, tout est rose, tout est merveilleux, et je ne veux voir que ça. Ça c'est une grave erreur parce que

forcément on sera confronté aux forces dynamiques de l'inconscient, tout ce qui est caché finira par revenir, donc il vaut mieux le savoir tout de suite, et méditer c'est vraiment être capable de faire face à cela, mais tranquillement, en changeant la relation à cela, pas la peine de dire c'est une bonne émotion, ou une mauvaise émotion, c'est une bonne sensation ou mauvaise sensation : inutile, juste être l'espace qui accueille. Ça change tout !

Dès que quelque chose a été donné, essayé d'y revenir et de l'expérimenter, pour voir si vous l'avez bien intégré, c'est comme cela qu'on peut se dire qu'on a compris de quoi il s'agissait.

Si on n'y revient pas tout de suite et qu'on laisse traîner, on oublie, le lien avec nous-même, avec notre propre expérience se distend et du coup on passe à côté de quelque chose.

Essayer de revenir à ces instructions de base, et voir comment vous vivez cela.

Essayez de voir qu'est-ce qui change ?

Relation à soi, relation aux autres : qu'est-ce que ça veut dire du point de vue de la méditation, c'est ça qu'on doit comprendre.

C'est quoi du point de vue de la méditation ? qu'est-ce qu'on vient de découvrir ? Qu'est-ce qui a changé ? est-ce que c'est la relation par rapport à l'espace que je suis et « moi » comme un flot de pensées ininterrompues ? est-ce que j'avais déjà fait cette expérience ? est-ce que c'est connu pour moi ou est-ce que j'entends « moi » comme quelque chose qui existe en relation avec l'autre, comme quelque chose qui existe bien et qui est source d'attachement ?

C'est vraiment important de voir quelle est la différence, qu'est-ce qu'on entend par là, qu'est-ce que ça veut dire ?

Je vous invite à questionner tout ça, sinon les mots peuvent tout aplatir, c'est ça qui est difficile.

Donc il faut questionner derrière les mots c'est quoi l'expérience que je suis en train de faire et en quoi elle est nouvelle, en quoi elle est différente de ce que j'entends d'habitude ?