

PRÉFACE

Ce livre vient à point nommé.

Quand j'ai commencé à pratiquer, il y a près de vingt-cinq ans, rien ne laissait présager le succès actuel de la méditation. Nous avons l'impression d'emprunter un chemin singulier – même si une génération de pionniers avait ouvert la voie dans les années 1970. Il existait peu de livres et nous échangeons des photocopies que nous gardions précieusement. Aujourd'hui, le travail de tant d'enseignants et de maîtres permet à la méditation d'être bien connue, d'être intégrée à de nombreuses voies thérapeutiques et d'aider notamment des personnes souffrant de dépression ou d'angoisse. Elle est pratiquée dans les monastères chrétiens, dans les centres de méditation qui ont fleuri partout dans le monde occidental, et, aux États-Unis, elle trouve même à présent sa place dans les écoles et les prisons. Elle est ainsi devenue un élément de la vie de nombreux occidentaux.

Transformer sa vie par la méditation participe de ce mouvement de fond : rendre la méditation accessible à tous. Cet ouvrage a la particularité de n'être pas écrit par un maître de méditation appartenant à une école particulière, mais par quelqu'un qui s'interroge sur les promesses et les difficultés que peut rencontrer quiconque tente de pratiquer la méditation. Il offre une étude honnête et sérieuse, comme à ma connaissance il n'en existait pas en français.

La méditation est un chemin merveilleux. Une manière concrète, simple et non dogmatique d'être plus ouvert, de synchroniser le corps, les émotions et l'esprit et de faire naître

tendresse et compassion. Au lieu de tenter de trouver une solution à un problème par un effort volontaire et souvent crispé, la voie de la méditation consiste à avoir confiance en la sagesse inhérente à tout être humain. Quand l'on me demande ce qu'elle m'a apporté, j'aime reconnaître que rien ne s'est passé comme je l'avais espéré. Et je remarque rétrospectivement que mes souhaits d'alors étaient fondés sur une solide dose d'agression. Adolescent, j'espérais en quelque sorte que la méditation me permettrait de me débarrasser de moi-même. Ce fut tout l'inverse: elle m'a fait entrer plus pleinement et avec bienveillance en rapport avec ce que j'étais.

C'est l'une de ses précieuses ressources.

Nous sommes perçus, et nous nous identifions nous-mêmes d'emblée à une profession, un âge, une apparence. Mais nous sommes rarement en relation, simplement, à notre être de fond. Non pas à l'enseignante ou à l'infirmier, à l'homme seul ou à la femme blessée, mais à l'être humain. Quel soulagement de redécouvrir, chaque fois, cette simplicité sans histoire, cette vérité de notre être, en pratiquant la méditation.

Il faut rappeler ici que le Bouddha n'a pas inventé la méditation – elle était, de son temps, une pratique très courante dans toute l'Inde. Son coup de génie fut de comprendre que, pour nous éveiller, la méditation ne doit pas viser à nous apaiser, qu'elle n'est pas une gymnastique. Elle cherche à rendre notre esprit plus clair, à faire naître en nous une véritable intelligence de la situation où nous nous trouvons, à nous faire découvrir que notre esprit colore le monde et qu'il est possible de travailler sur notre manière de voir les choses. Que nous ne sommes au fond jamais prisonniers de nos émotions, de nos affects et de notre histoire. La méditation nous permet de toucher la racine de notre être et la vie qui nous anime. Elle est une invitation à nous ouvrir pleinement à ce que nous sommes.

Il existe cependant aujourd'hui plusieurs malentendus qui faussent son sens. La méditation est présentée par n'importe

qui, sans expérience réelle. La bouillie qui en ressort alors ressemble plus à une forme de narcissisme qu'à une véritable libération. D'un autre côté, nombre de centres de méditation présentent la pratique d'une manière sectaire ou tout au moins trop dogmatique. Il s'agit de dessiner un autre chemin, exigeant mais ouvert.

Si l'on veut mieux comprendre les pièges qui menacent l'entente de la méditation, en voici les trois principaux :

– Croire qu'elle consiste à faire le vide dans sa tête. En vérité, elle ne vise nullement à ce que nous soyons calmes en toute situation, mais plutôt à ce que nous devenions plus vivants, plus authentiquement ouverts, plus à même de toucher notre cœur sans en être terrifiés.

– Faire de la méditation une cure de bien-être facile alors qu'elle est une voie réelle et en tant que telle exigeante. Il existe des cartes de géographie détaillées nous permettant de faire le voyage. Impossible de partir bille en tête et sans être guidés.

– Identifier la méditation à une tradition religieuse ou à un contexte culturel donné. Ce n'est pas en devenant japonais ou tibétain que nous comprendrons la méditation ! Le fait de porter un habit japonais ne vaut aucune réalisation. « L'habit ne fait pas le moine », dit-on chez nous. Ce qui m'a toujours plu dans la méditation, c'est qu'elle nous invite à explorer notre propre expérience ; de ce fait, elle est pleinement en accord avec les grands principes de notre laïcité. Elle vise à nous rendre libres et non soumis à une idéologie quelconque.

Cet ouvrage offre une enquête solide, étayée par une expérience réelle. Il pourra par conséquent donner des bases sérieuses à qui veut entrer dans cette voie et éviter ses pièges. Parce qu'il s'appuie sur les textes de la tradition et qu'il aborde toutes les questions que se pose un débutant, il rendra un vrai service à qui le lira.

Transformer sa vie par la méditation – la promesse est belle. Chaque fois que je dirige un séminaire de méditation, je sais

que chacun de ceux qui y viennent sera transformé. Personne ne repart comme il est venu. Cette force de la pratique ne cesse de m'emplir de gratitude envers tous ceux qui nous l'ont transmise.

Notre temps a besoin de plus de lucidité et de courage, d'honnêteté et d'intelligence. La voie de la méditation, parce qu'elle est en prise directe avec notre propre expérience, parce qu'elle ne repose sur aucune crispation scolastique, a un rôle essentiel à jouer pour l'avenir de l'Occident. Elle nous permet, dans notre monde parfois si douloureux, de retrouver confiance et de pouvoir sourire à nouveau.

Fabrice Midal
Fondateur de l'École Occidentale de Méditation
(<http://www.ecole-occidentale-meditation.com/>)

AVANT-PROPOS

Vous faire découvrir qu'il existe un chemin de transformation et de liberté, accessible à chacun, et vous donner envie de l'arpenter : tel est l'objectif de ce livre sur la méditation. Il ne se limitera pas à vous exposer les bienfaits de la méditation sur la santé (même si, nous le verrons, ceux-ci sont réels). Il n'a pas non plus pour but de vous couper du monde et de vous faire découvrir le silence des retraites spirituelles ou de la vie monastique.

Ce livre part d'un constat : notre manière de vivre aujourd'hui est caractérisée par le stress, la fragmentation et la dispersion. D'où la nécessité de trouver en nous les ressources solides pour découvrir une autre manière d'être qu'il paraît urgent de cultiver.

Journaliste spécialisée, je pratique le hatha-yoga et la méditation depuis de nombreuses années et je sais combien cette pratique a le pouvoir de transformer notre manière d'être. À travers mon expérience et les témoignages de pratiquants venant de différents horizons, rencontrés au fil de mon enquête, j'ai à cœur de vous faire partager la découverte inestimable que représente la méditation.

Qui que vous soyez, et quelles que soient votre situation sociale et professionnelle, vos aspirations et vos conditions de vie, la méditation vous est accessible. Il n'existe pas un chemin unique mais plutôt une multitude d'approches pour faire l'expérience de cette manière d'être. Laïcs ou personnes déjà engagées sur une voie spirituelle, vous acquerez à la lecture de

ce livre, je l'espère, la motivation pour parcourir ce chemin passionnant qui vous apportera plus de joie, de simplicité, d'ouverture et d'amour dans votre vie quotidienne. Mais aussi une meilleure connaissance de vous-même, un autre regard sur l'existence et tant d'autres choses encore que vous découvrirez au fur et à mesure de votre pratique.

Si, la plupart du temps, la méditation est associée à une tradition spirituelle, j'ai souhaité la rendre accessible au plus grand nombre en offrant au lecteur un premier niveau d'expérience, et applicable à tous les aspects de la vie quotidienne, à partir d'une approche laïque.

Bien sûr, au fur et à mesure de l'approfondissement de vos expériences, les découvertes et les questionnements qui surgiront pourront donner envie à certains d'entre vous de poursuivre leur route en allant à la rencontre des textes et des enseignements spirituels propres à la tradition de leur choix. Cet ouvrage n'est qu'une première étape sur le chemin. À vous de suivre le vôtre!

Une dernière chose avant de commencer votre lecture : dites-vous bien qu'aucun livre sur la méditation ne se substituera jamais à la pratique. Et que les mots sont toujours limités pour traduire une expérience humaine, par définition subjective et ineffable. La méditation ne s'apprend pas en lisant. C'est une expérience. Et peut-être la seule expérience qui touche aussi directement au cœur et au sens de la vie humaine. Je vous souhaite donc une bonne lecture mais surtout... de belles pratiques.

I

SOMMES-NOUS PRÉSENTS À NOUS-MÊMES ?

Prenons quelques instants pour nous poser une question, peut-être surprenante mais pourtant essentielle : qui sommes-nous dans cette jungle urbanisée ? Des robots en pilotage automatique, des fantômes égarés ou des êtres humains en pleine possession de nos moyens ?

Pris dans des activités multiples et dans une course contre la montre, la plupart d'entre nous vivent leur vie comme s'il s'agissait d'un marathon sans itinéraire ni balises et sans vraiment se soucier de la ligne d'arrivée. Pour se prouver qu'on existe socialement, se rassurer ou éviter de se trouver confronté au vide existentiel, il est de bon ton aujourd'hui de se savoir « surbooké ». Chez certaines personnes, cette hyperactivité donne parfois lieu à des situations aussi absurdes que cocasses lorsqu'il s'agit de choisir entre deux, voire trois invitations programmées au même moment ! Comment gérons-nous ce type de situation ? En zappant ! Nous passerons quelques heures à la première soirée, puis à la deuxième, et nous finirons la nuit à la troisième. En résumé, nous ferons acte de présence, mais serons-nous vraiment présents ?

Voilà une question qui mérite toute notre attention ! Avec quelle qualité de présence allons-nous vivre ces moments ? S'agit-il de « remplissage » ou de véritables échanges ? Qu'avons-nous réellement à offrir aux autres ? Sommes-nous disponibles pour profiter vraiment de ces instants ou avons-nous en tête la liste des tâches à accomplir pour le lendemain ou le souvenir encore cuisant de la dernière réunion ? Bien souvent, dans

l'urgence et l'agitation, stressés et pas vraiment à l'écoute de nos besoins, nous sommes trop peu disponibles pour nous-mêmes et pour les autres pour profiter pleinement de tout ce que la vie nous offre. Pourtant, choisir la quantité au détriment de la qualité, c'est nous couper de la profondeur et de la présence.

Cet exemple d'hyperactivité volontairement caricatural est évidemment transposable à tous les domaines de notre vie quotidienne qui, pour la plupart d'entre nous, se déroule du matin au soir en pilotage automatique. C'est-à-dire sans présence ni conscience. Et ce, quelles que soient notre situation géographique et nos conditions de vie.

LE LEURRE DE LA COMMUNICATION

SMS, e-mails, Facebook et smartphones: nous n'avons jamais eu autant de moyens performants pour communiquer! Pourtant, et c'est l'un des paradoxes de notre époque, nous n'avons jamais été aussi peu présents à nous-mêmes et aux autres. Quoi qu'on en dise, rien ne peut remplacer la chaleur humaine, un contact physique ou un dialogue en face à face. Mais par manque de temps, et aussi par facilité, notre présence devient de plus en plus virtuelle. Certaines personnes n'hésitent plus à rompre une relation sentimentale ou un contrat de travail, par exemple, par SMS pour échapper à une discussion embarrassante. Pouvons-nous encore parler d'altérité avec de telles modalités de communication? La question est posée... Car, tout de même, quelle étrange manière d'exprimer nos désirs, nos besoins et d'échanger sans se voir ni se toucher, dans les deux sens du terme!

Partout, nous pouvons constater l'appauvrissement du lien social. De plus en plus d'entreprises ont remplacé leur service clientèle par des serveurs vocaux. Même les administrations s'y sont mises. Et tant pis si votre requête ne correspond à aucun des items du menu proposé: débrouillez-vous!

La vogue des consultations psy par téléphone¹ confirme également ce phénomène grandissant : pour ne pas perdre de temps dans les transports, de nouvelles formes de thérapie voient le jour, où le thérapeute n'a plus désormais qu'un lien « virtuel » avec son patient, *via* le téléphone ou Internet.

Bien sûr, les nouvelles technologies de l'information ont de nombreux avantages, et plus personne ne pourrait s'en passer, moi la première. Mais la froideur et la distance émotionnelle que ces outils génèrent nous coupent de notre être et altèrent la qualité de nos échanges. C'est une réalité que nous devons garder à l'esprit. Les personnes qui disposent d'un important réseau social en sont peut-être moins affectées... Mais pour les sans-emploi, les personnes âgées ou ceux que leur état de santé isole, cet appauvrissement du lien social a des retentissements néfastes sur la qualité de leur vie quotidienne.

Égocentrisme et manque de gratitude

À l'ère du chacun pour soi, combien de personnes prennent encore la peine de vous remercier pour une attention, de vous tenir la porte d'un magasin, de signifier l'accusé de réception d'un document attendu ou de vous prévenir d'un retard à un rendez-vous ? Je ne crois pas que nous soyons ni moins sociables ni moins généreux qu'à d'autres époques. Mais, pris dans notre course quotidienne, l'esprit encombré de préoccupations et saturé d'informations, nous ne sommes plus conscients de ce qui se passe en nous et autour de nous. Nous ne savons plus nous « poser » et vivons dans un état de dispersion permanente.

1. Voir l'article de Pascale Senk, « La vogue de la phone-thérapie », dans lefigaro.fr du 12 mars 2010.

***OVERTHINKING*, OU LE RÈGNE DU MENTAL**

Notre fonctionnement habituel passe par le filtre du mental qui analyse, compare, projette et réagit selon une programmation qui remonte à notre enfance. Le mental règne en maître et nous sommes souvent coupés de nos émotions profondes. Nombre d'entre nous ont ainsi, sans le savoir, sectionné le fil qui unit la tête et le cœur. Pourtant, notre corps et nos émotions sont porteurs de messages intéressants à décoder et méritent autant notre attention que nos pensées. Il nous faut donc réapprendre à nous relier, à nous centrer et à écouter nos émotions. Cette tendance à ruminer et à tout analyser porte même désormais un nom, venu tout droit des États-Unis : l'*overthinking*, un phénomène étudié notamment par la psychologue Susan Nolen-Hoeksema¹. La pensée compulsive et la tendance à ressasser touchent tout le monde mais semblent concerner davantage les femmes, même si les hommes ne sont pas épargnés. Pour preuve, il existe même sur le célèbre site Facebook un groupe dénommé « Si toi aussi tu n'arrives pas à t'endormir parce que tu penses trop » ! Un collectif virtuel qui rassemblait en mars 2010 plus de 700 000 personnes, soit quand même deux fois plus que les fans d'Angelina Jolie ! Surprenant ? Pas tant que ça...

AU TRAVAIL : LA COURSE À LA PERFORMANCE

Pour diverses raisons, l'« *open space* » s'est imposé dans la plupart des entreprises².

Ce mode d'organisation du travail se définit par une absence totale d'intimité, les conversations téléphoniques résonant

1. *Pourquoi les femmes se prennent la tête ? Et comment rendre leur vie plus légère*, Éditions Lattès, 2005.

2. En 2008, selon Actineo, l'observatoire de la qualité de vie au bureau, plus de 60 % des entreprises optent pour cet aménagement de l'espace de travail.

dans un brouhaha permanent du matin au soir. Dans ces conditions, il est difficile, voire impossible, de se concentrer correctement sur son travail. Lorsqu'on y ajoute un système de messagerie interne, les allées et venues continues de part et d'autre, la musique de votre collègue, la boîte mail qui déborde et votre propre téléphone qui sonne, il devient vraiment difficile de travailler dans ces conditions sans ressentir un stress important. À cela s'ajoute une autre forme de pression, voire de violence sociale générée par ce mode d'organisation : le fait de vivre en permanence sous la surveillance du regard du groupe. Et donc d'être dans la maîtrise permanente de son image.

L'hypermodernité dans l'organisation actuelle du travail se traduit par des échéances de plus en plus courtes et par la nécessité de toujours remettre en question ses acquis dans un monde qui va de plus en plus vite.

Évoquons aussi ce nouveau concept : le *multitasking*, érigé en nouvelle injonction professionnelle dans de nombreuses entreprises. Il s'agit d'être capable de faire plusieurs choses à la fois, de gérer plusieurs projets en même temps : écrire un e-mail tout en répondant à un interlocuteur au téléphone, par exemple. En résumé, être partout à la fois, mais à bien y réfléchir... nulle part ! Quand se conjuguent délais intenable et absence de répartition claire des tâches, c'est à court terme et, à coup sûr, du stress supplémentaire. Et, à long terme, le terrain d'un futur *burn-out*¹ ou, moins spectaculaire mais non moins grave, le cortège de pathologies liées au stress : lombalgies, psoriasis, ulcères, dépression, maladies cardiovasculaires, cancers... Liste non exhaustive ! Conclusion : une journée de travail est devenue pour beaucoup d'entre nous aussi épuisante pour notre système nerveux que pour notre mental.

1. *Burn-out* : syndrome d'épuisement professionnel.



TRANSFORMER SA VIE PAR LA MÉDITATION

Dans ce contexte, retrouver un espace intérieur de paix et de tranquillité n'est pas un luxe mais devient une nécessité pour survivre et prendre soin de soi.