

Laurent François

10 habitudes des gens heureux

Extrait : habitude 2 - méditer

Contactez l'auteur / commandez le livre :

www.wemedit.fr ou laurent.francois57@gmail.com

ISBN 979-10-699-2230-3

Méditer

Admettons que vous entriez dans une hutte mal éclairée. À même le sol, dans un recoin de la hutte se trouve une grosse corde enroulée sur elle-même. La luminosité étant insuffisante, vous pouvez très bien confondre la corde avec un serpent. De peur de vous faire mordre, vous prenez vos jambes à votre cou et vous vous promettez de ne plus jamais remettre les pieds dans cette hutte.

Dans cette petite métaphore, la corde représente nos pensées. Tout comme la corde, nos pensées sont inoffensives tant que nous reconnaissons leur véritable nature. Lorsque nous nous retrouvons en présence de pensées sources de souffrances, notre réaction la plus courante est la fuite (par exemple en sortant voir des amis, en mangeant du chocolat, en allant faire du sport, en regardant une série). Principale conséquence : nous ne nous laissons aucune chance de prendre conscience que ce que nous avons cru être un serpent n'était qu'une corde. Autre option à notre disposition : le « combat » ... À nouveau, combattre les pensées jugées « négatives » cela revient à entretenir l'illusion d'une emprise que les pensées auraient sur nous. Pour reprendre la métaphore de la corde et du serpent, se battre avec ses pensées, c'est tenter en vain de terrasser une corde en voyant dans les mouvements que nous lui donnons la confirmation qu'il s'agit bien d'un serpent.

La pratique de la méditation nous invite à rester en présence de nos pensées, à les accueillir avec bienveillance, en s'abstenant de tout jugement, ce qui constitue l'unique moyen à notre disposition de reconnaître la véritable nature de nos pensées et ce faisant, de nous libérer de leur dictat.

Méditation et bonheur sont au cœur de la philosophie Bouddhiste. Cette science de l'esprit, vieille de plus de deux mille cinq cents ans a invité un très grand nombre de pratiquants à consacrer une partie de leur existence à accéder à un état de paix et de félicité. Contrairement aux apparences, il ne s'agit en rien d'une quête égoïste. En réalité, les pratiquants aspirent à atteindre ce qu'ils appellent l'état d'éveil dans le but de contribuer à mettre fin à la souffrance ressentie par tous les êtres sensibles. Par « êtres sensibles », le Bouddhisme fait référence à l'ensemble des êtres vivants doués de sensibilité, ce qui inclus (mais ne se limite pas) à tout le règne animal. Par souffrance, le Bouddhisme entend toutes les formes possibles de souffrances, pas seulement la souffrance physique, mais aussi toutes les conceptions erronées que l'on peut avoir et qui nous font nous mettre en colère, nous sentir jaloux, qui provoquent un attachement, etc. Sur leur chemin vers l'éveil, les pratiquants cherchent à développer en eux la grande compassion (qui est au sens Bouddhique du terme le souhait de mettre fin à la souffrance de tous les êtres).

Les religions voient souvent l'être humain comme étant par nature un pécheur. Elles nous invitent via leur dogme à consacrer notre vie à nous éloigner de cette nature profonde de pécheur pour nous rapprocher d'un certain idéal divin séparé de nous et inatteignable « ici-bas ». La vision Bouddhiste est toute différente. Selon cette tradition, notre nature profonde est nature de Bouddha, qui est amour, compassion, bienveillance, paix et félicité. Au cours de notre existence, nous avons tendance à nous éloigner – parfois drastiquement – de cette nature profonde, qui se retrouve recouverte de « couches de vues erronées », sources des souffrances que nous pouvons ressentir. La méditation contribue à nous rapprocher de cette nature profonde.

Les bienfaits de la méditation

Si la méditation est la pratique qui est au cœur des enseignements Bouddhistes, ce n'est pas un hasard. Comme l'ont confirmé de nombreuses études scientifiques réalisées ces dernières années, la pratique de la méditation est source de quantité de bienfaits. Elle permet en effet l'augmentation de la concentration, de la capacité d'empathie, de la qualité de présence à chaque instant, de la créativité et de la capacité d'apprendre, de l'efficacité et de la productivité. Elle entraîne également un renforcement des défenses immunitaires et contribue à la diminution du cholestérol, des facteurs de risque cardiovasculaires, de la dépression, de l'anxiété, de l'insomnie, de la douleur et du stress en général. La pratique de la méditation crée également de nouveaux neurones et de nouvelles connections qui vont avoir tendance à modifier notre perception de la réalité en l'orientant vers le côté « positif » des choses (c'est-à-dire le côté source de bien-être et non source de souffrances).

Des scientifiques ont demandé à des cobayes d'observer pendant quarante-cinq minutes un écran noir sur lequel apparaissaient brièvement les chiffres de zéro à neuf, placés aléatoirement. Ces chiffres étaient ensuite masqués par des points blancs sur lesquels les cobayes devaient cliquer dans l'ordre croissant des chiffres qu'ils masquaient. Les expérimentateurs analysaient le niveau de concentration des personnes testées. Sans entraînement spécifique, un candidat dans la moyenne parvenait à maintenir une concentration relativement stable et élevée pendant environ cinq minutes. Les méditants expérimentés qui se prêtaient au jeu étaient quant à eux capables de maintenir leur concentration pendant toute la durée de l'exercice (c'est-à-dire sur une durée 9 fois plus longue que les candidats n'ayant pas cet entraînement).

Matthieu Ricard dans *L'art de la méditation*¹, parle d'une capacité de vigilance :

Des méditants expérimentés [...] sont capables de maintenir une vigilance quasi parfaite pendant quarante-cinq minutes [...] alors que la plupart des gens ne dépassent pas cinq ou dix minutes, au terme desquelles ils multiplient les risques d'erreurs.

Matthieu Ricard

Au cours d'une autre expérience, des cobayes devaient identifier laquelle des sept émotions universelles² était exprimée par des visages apparaissant de façon très furtive sur un écran. Les tests réalisés aux Etats-Unis avaient dans un premier temps été effectués sur des personnes « lambda » ainsi que sur des psychologues, des agents de police et du FBI spécialisés dans les interrogatoires (ces derniers obtinrent de loin les meilleurs scores). Les scientifiques ont alors pris l'initiative de réaliser ce test avec des méditants confirmés. À leur grand étonnement, leurs scores se révélèrent encore bien meilleurs que ceux des agents du FBI.

En ce qui concerne les défenses immunitaires, les expériences d'Orme-Johnson³ ont mis en avant que les méditants avaient eu besoin de consulter un médecin pour des soins externes :

- 46.8% moins souvent dans le cas d'enfants (de 0 à 19 ans),

¹ Matthieu Ricard, 2008, *L'art de la méditation*, Nil Éd., Page 23, 149 pages.

² Les sept émotions universelles sont : la joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la peur, la surprise, le mépris. Elles ont été définies en 1972 par Paul Ekman, psychologue américain, qui conjecture que ces émotions et les expressions du visage qui leur sont associées sont indépendantes de notre culture.

³ Professeur de psychologie au Maharishi University of Management, dans l'Iowa, auteur de nombreuses publications sur les effets de la méditation transcendentale, co-auteur de *Transcendental Meditation in Criminal Rehabilitation and crime prevention*.

- 54.7% moins souvent dans le cas de jeunes adultes (de 19 à 39 ans),
- 73.7% moins souvent dans le cas d'adultes plus âgés (40 ans et au-delà).

Les méditants étaient également hospitalisés :

- 87.3% moins souvent pour des maladies cardiaques,
- 55.4% moins souvent pour des tumeurs bénignes et malignes de toutes sortes.

Ce que n'est pas la méditation

La méditation, ce n'est pas faire le vide et arrêter de penser ! Cette conception erronée a découragé plus d'une personne cherchant à se mettre à cette pratique, et pour cause. La méditation consiste avant tout à observer et prendre conscience de l'activité bouillonnante et incessante de notre mental. Lors de nos activités quotidiennes, nous prêtons rarement attention à ce qui se passe « dans nos têtes ». Nous sommes trop absorbés par ce que nous faisons, ou concentrés sur le passé ou le futur pour parvenir à nous mettre à l'écoute du brouhaha de notre mental. Si vous dites à une personne non entraînée de s'asseoir en tailleur et d'essayer de cesser de penser, vous allez tout droit à la catastrophe. De façon quasi certaine, ce qu'il se produira alors, c'est que la personne essayant pour la première fois de « faire le vide dans sa tête » va prendre conscience du bouillonnement incessant de son esprit non discipliné par la pratique, ce qui produira à coup sûr une sensation de découragement et une impression de n'être pas fait pour la méditation. Le Bouddhisme illustre cette tendance de vagabondage de l'esprit avec l'image d'un singe qui sauterait sans jamais s'arrêter de branches en branches. « Faire le vide » dans sa tête n'est en fait pas ce que l'on recherche lorsque l'on médite. Prendre conscience du bouillonnement de notre esprit et de l'enchaînement des

idées et des pensées est excellent ; c'est signe que nous sommes bel et bien en train de méditer. Les pensées ne sont pas nos ennemies, il n'y a pas lieu de chercher à les chasser ou à mettre fin à leur cycle incessant. Nous allons plutôt porter sur elles un regard bienveillant, accueillant et dénué de tout jugement. Que les pensées s'enchaînent ou non, que notre esprit soit paisible, calme et serein ou au contraire semblable à un singe qui ne cesse de sauter de branches en branches, tant que nous nous contentons de nous mettre dans la position d'observateur sans juger, nous méditons.

La posture du méditant

Coupons court à cette idée reçue : pour méditer, pas besoin de maintenir une posture de lotus parfaite pendant des heures. L'essentiel est d'avoir le dos bien droit. Pratiquer assis sur une chaise ou debout ne pose absolument aucun problème. Hors douleurs ou handicap, évitez de pratiquer allongé. Faire l'effort de mettre légèrement les épaules en arrière en avançant la poitrine contribuera à la rectitude de la colonne vertébrale. Évitez de coller les bras le long de votre cage thoracique (afin de ne pas contraindre les mouvements dus à la respiration). Posez vos mains sur les genoux ou au niveau du bas ventre.

Vous pouvez garder les yeux fermés ou à demi ouverts. Si vous optez pour fermer les yeux, gardez en tête que vous ne le faites pas dans le but de vous couper du monde extérieur (ce qui est par ailleurs impossible). Méditer, s'est s'ouvrir au monde, s'ouvrir aux autres, pas l'inverse. Lorsque nous fermons les yeux, notre mental ne dispose plus d'un support visuel pour créer des pensées. Pour autant, cela ne signifie pas forcément que l'activité de notre mental sera moindre ; comptez sur lui pour générer des pensées à caractère imagé, y compris avec les yeux fermés. Garder les

yeux à demi ouverts ou alterner entre fermés et ouverts est à l'image de l'état de vigilance dans lequel nous sommes censés nous trouver ; ni trop concentrés, ni trop relâchés.

La position de la tête joue un rôle assez intéressant : bien que cela ne marche pas forcément à tous les coups, retenez que plus la tête est basse, plus l'esprit a tendance à être calme et apaisé. Plus la tête est relevée, plus l'esprit est actif. Si vous avez l'impression que vous commencez à vous endormir, relevez la tête. Si, à l'inverse, votre esprit passe sans cesse d'une pensée à une autre, vous pouvez envisager de baisser légèrement la tête ; l'intensité du flot de pensées devrait diminuer. De manière générale, évitez d'avoir la tête trop basse (regard vers le nombril) ou trop haute (regard vers le plafond). Pour ceux d'entre vous adeptes des chiffres, un regard porté au sol entre 1.50 mètres et 3 mètres devant soi est généralement considéré comme une assez bonne référence.

Pratiquer dans un environnement bruyant est tout à fait possible. Cela étant dit, une atmosphère relativement paisible s'avérera souvent plus adaptée lorsque l'on débute la pratique. La musique douce (chants tibétains par exemple) est une option. Elle peut permettre également de mieux gérer la durée de notre pratique ; personnellement j'utilise des chants tibétains d'une durée d'une heure. Si je souhaite méditer vingt-cinq minutes, je fais démarrer la chanson vingt-cinq minutes avant la fin. Lorsque la musique s'arrête, je mets fin à la méditation.

Encens ou diffuseurs d'huiles essentielles sont également bienvenus mais pas indispensables.

Quant au moment de la journée le plus adapté à la méditation, c'est simple, c'est celui que vous choisirez. Celui qui vous convient le mieux. Les Bouddhistes recommandent tôt le matin, moment où les énergies sont les meilleures et où l'esprit est le moins encombré.

Exercice 1 : La méditation sur les pensées

Dans une posture telle que décrite ci-avant, tout en maintenant une respiration calme, profonde, naturelle et non forcée, tâchez d'observer vos pensées sans les juger. Si une pensée arrive, par exemple « Bizarre cet exercice, je ne suis pas certain(e) d'y arriver », abstenez-vous de juger. Il ne s'agit ni d'une bonne, ni d'une mauvaise pensée, pas plus que le fait d'avoir cette pensée est en soi bon ou mauvais. Contentez-vous juste après avoir eu cette pensée de l'observer. Vous pouvez vous dire, si cela vous aide : « Je suis en train de penser à [...] ». Accueillez la pensée, remerciez-la même car elle représente une nouvelle opportunité de retourner à l'exercice d'observation. Utiliser le remerciement est une excellente manière de réduire le risque de tomber dans le jugement. De même que l'on utilise l'expression « remercier un employé » pour signifier qu'il est renvoyé, lorsque nous remercions une pensée, nous lui indiquons que nous avons bien reçu le message qu'elle souhaitait nous transmettre et qu'elle est libre de partir. Une autre approche semblable consiste à utiliser l'expression « Il y a ». Plutôt que de se dire « Je suis en colère » ou « J'ai faim » nous pouvons reconnaître la présence de la pensée sans pour autant nous identifier à elle en nous disant « Il y a des pensées en lien avec la colère » ou « il y a des pensées en lien avec la faim ».

Une autre approche que vous pouvez mettre en place est de vous poser des questions du type : « D'où viendra la prochaine pensée ? Quelle sera sa couleur, son odeur ? ». Une pensée n'a ni couleur, ni odeur et nous ne sommes pas à même de déterminer sa provenance. Vous poser ces

questions, qui n'ont pas de réponse logique, créera une sorte de « bug »¹ facilitant l'accès à l'espace entre les pensées. Cet espace, qui est notre nature profonde, est présent en permanence. Lorsque nous sommes pris dans le tumulte habituel de nos pensées, nous le perdons de vue, mais cela ne veut pas dire qu'il cesse d'exister. Au fur et à mesure de la pratique, vous devriez être à même, que ce soit lors de la méditation formelle ou tout au long de votre journée, d'accéder de plus en plus facilement à cet espace où règne la félicité, la sérénité, le calme et où aucune sensation de manque ne peut subsister...

Vous devriez petit à petit prendre conscience que les pensées n'ont pas d'existence propre. Elles sont en quelque sorte semblables à un hologramme. Tant que vous ne leur prêtez pas attention, elles semblent concrètes, réelles, existantes par elles-mêmes, mais aussitôt que vous vous y intéressez de plus près, vous constatez qu'elles ne sont que des créations de l'esprit. Vous réalisez alors que les laisser vous définir et avoir sur vous l'emprise que vous leur laissez généralement avoir n'a pas de fondement. Le simple fait de se mettre à observer une pensée diminue quasiment instantanément son intensité et l'emprise qu'on lui laisse généralement avoir sur nous.

Peut-être après vous être mis en observateur de la pensée créez-vous un « espace libre de pensées ». Pendant ce laps de temps, vous pourrez percevoir la nature profonde de votre esprit. Cette sensation peut être fort agréable, apaisante et source de sérénité. Inutile cependant de chercher à tout prix à atteindre cet état, ni même à le maintenir lorsqu'il se présente à vous. Cet état peut se produire et durer plus ou moins longtemps mais

¹ Notre mental « crée » des pensées avec une logique qui lui est propre. En l'obligeant à faire face à un raisonnement incohérent, nous le forçons à sortir de sa zone de confort et à mettre fin à son activité de création de pensées le temps qu'il retrouve ses marques. Cette astuce de création de « bug » est utilisée en hypnose afin de créer des fenêtres d'accès au subconscient.

cela n'a pas grande importance. Vous ne faites pas une « bonne » méditation lorsque très peu de pensées traversent votre esprit et vous ne faites pas une « mauvaise » méditation au prétexte que votre esprit est très agité. Atteindre cet espace libre de pensée qui est votre nature profonde ne doit pas constituer un objectif mais être simplement perçu comme un phénomène susceptible de se produire, un phénomène certes différent d'un tumulte de pensées mais ni meilleur ni pire.

Exercice 2 : La méditation sur le souffle

Cet exercice est très pratique, le souffle étant un élément que nous avons à portée de main en permanence.

Tout en maintenant une respiration calme, profonde, naturelle et non forcée, portez votre attention sur le souffle, dans une attitude d'observateur qui ne juge pas, de témoin silencieux. Ne forcez pas. Respirez d'une façon naturelle qui vous mette le plus à l'aise possible, de préférence bien sûr avec des respirations calmes, plutôt lentes et régulières. Si vous le souhaitez, vous pouvez tester la respiration en quatre temps : inspiration, pause, expiration, pause. Je dis bien « pause » et non « blocage ». Tout ce qui est « fait » lors de la méditation doit l'être sans notion d'effort particulier ; évitez la sensation désagréable de « bloquer » la respiration. Faites-en sorte que la pause soit suffisamment courte pour ne pas la faire suivre d'une expiration ou d'une inspiration précipitée ; tâchez d'inspirer et d'expirer de façon régulière, du début à la fin, sans forcer.

Vos respirations sont telles qu'elles sont, ni bonnes ni mauvaises. Chaque fois que des pensées vous viennent à l'esprit, ramenez votre attention sur le souffle (sans pour autant vous dire que vous cherchez à

chasser les pensées). Si cela vous aide, vous pouvez vous dire à l'inspiration « j'inspire » et à l'expiration « j'expire ».

Vous pouvez également opter pour un travail de visualisation. À l'inspiration, imaginez les molécules d'oxygène qui pénètrent en vous par vos narines, passent par les voies respiratoires pour arriver aux poumons où elles se joignent aux globules rouges, qui les distribuent ensuite dans tout le corps. À l'expiration, visualisez le trajet inverse parcouru par les molécules de CO₂. Prenez conscience de toute la complexité de ce processus. Profitez de ces séances, sans en faire un objectif en soi, pour allonger la durée de vos inspirations et de vos expirations. Vous serez probablement étonné de constater à quel point on peut réapprendre à respirer grâce à cet exercice. Vous constaterez également très certainement une modification du rythme et de la nature de vos respirations tout au long de la journée. Plus calmes, plus posées, plus profondes, plus contrôlées, elles vous aideront à vous sentir apaisé et serein en toutes circonstances. Si une situation crée en vous un stress quelconque, que vous sentez une émotion source de souffrance survenir à n'importe quelle occasion, la concentration sur la respiration devrait vous permettre de rapidement diminuer l'intensité et l'emprise de cette émotion.

Les émotions sources de souffrance, au même titre que les pensées, ne sont pas « le mal ». Nous ne cherchons ni à les combattre, ni à les éradiquer. En les observant sans juger et / ou en ramenant notre attention sur le souffle, nous les libérons en même temps que nous nous libérons d'elles. Nous réalisons que nous ne sommes pas nos pensées, nous nous détachons de leur emprise en les laissant s'évanouir dans leur nature profonde qui est vacuité.¹

¹ Selon le Bouddhisme, la vacuité correspond à la nature ultime de toute chose. Elle renvoie au fait que les phénomènes sont dénués d'existence autonome et permanente.

Vous pouvez également profiter de cet exercice pour vous entraîner à la respiration ventrale, laquelle vous ancre plus profondément en vous-même et renforce encore votre calme et votre sérénité. À l'inspiration, faites en sorte que l'air se dirige dans le ventre plutôt que dans la poitrine. Ressentez le diaphragme qui descend en poussant vos organes internes permettant ainsi à vos poumons de respirer en pleine capacité. Autorisez ensuite l'air à remplir vos poumons au niveau de la poitrine. Ne forcez pas. Si vous n'êtes pas habitués à la respiration ventrale, vous y mettre et vous sentir parfaitement à l'aise avec cette dernière peut prendre un peu de temps. Accordez-vous ce temps, acceptez l'éventuel inconfort que peut engendrer la mise en place de cette pratique en étant le plus possible à l'écoute de votre corps et toujours sans juger.

Exercice 3 : La méditation sur la compassion

La compassion telle que décrite par le Bouddhisme est le souhait que la souffrance de tous les êtres prenne fin. Afin de mieux comprendre cette notion, évoquons ensemble les quatre nobles vérités énoncées par le Bouddha, qui forment la base de son enseignement :

- **La vérité de la souffrance :** de bien des manières, mais en particulier étant donné nos vues erronées de ce que l'on croit être la réalité, nous souffrons (par la nature même de notre condition humaine qui implique naissance, maladie, vieillesse, mort, mais également lorsque nous ressentons de la jalousie, lorsque nous sommes malheureux, lorsque nous nous attachons ou nous mettons en colère),
- **La vérité de l'origine de la souffrance :** les souffrances que nous ressentons existent parce que des causes entraînent leur apparition,

- **La vérité de la cessation de la souffrance** : une fois les causes des souffrances déterminées, nous avons les moyens d’agir pour nous en libérer,
- **La vérité du chemin menant à la cessation de la souffrance** : le noble sentier octuple (vision correcte, parole correcte, action correcte, profession correcte, effort correcte, attention correcte et contemplation correcte).

Rassurez-vous, nul besoin de parfaitement maîtriser ces notions pour bénéficier des bienfaits de la méditation sur la compassion. Cela étant dit, plus nous approfondissons notre connaissance technique de la signification de la compassion, plus nos méditations prennent sens.

Dans une posture telle que décrite ci-avant, tout en maintenant une respiration calme, profonde, naturelle et non forcée, tâchez de faire naître en vous un sentiment de compassion. Vous pouvez par exemple visualiser un proche dans une situation de souffrance (physique ou non). Une fois que vous visualisez cette souffrance, que vous voyez de quelle manière elle empêche l’être qui en est accablé d’être pleinement heureux, faites naître et laissez se développer en vous le souhait profond, honnête, sincère et désintéressé que, pour son propre bien-être et celui de ceux qui l’entourent, ses souffrances prennent fin. Restez ainsi aussi longtemps que bon vous semble puis permettez à votre compassion de s’étendre à l’ensemble des êtres sensibles sans distinction. Ce peut être une tâche ardue dans les premiers temps, aussi pouvez-vous procéder de manière plus progressive. Étendez dans un premier temps votre sentiment de compassion à un cercle d’amis, à la famille, à vos collègues de travail, à vos voisins, etc. Au fur et à mesure de votre pratique, apprenez à étendre votre compassion :

- Aux êtres avec qui vous n’avez aucune affinité,
- Aux êtres que vous percevez comme vos ennemis,

- Aux êtres qui engendrent de grandes souffrances autour d'eux.

Il ne s'agit pas de cautionner d'une quelconque manière les actes odieux que certains êtres humains perpétuent sur cette planète, loin de là. Comme les autres êtres sensibles, les personnages les plus sombres souffrent eux aussi, et ce sont principalement leurs vues erronées qui les amènent à avoir un comportement source de souffrances, pour eux et pour ceux qui les entourent. Ressentir de la compassion pour ces êtres, c'est souhaiter que les conceptions erronées qui jalonnent leurs existences prennent fin, et, avec elles, les souffrances qu'ils endurent et font endurer aux autres.

Grâce à cette pratique, j'ai pu personnellement complètement modifier ma façon de percevoir les êtres dont le comportement pouvait provoquer auparavant chez moi de l'agacement et un sentiment de colère. Un exemple simple : lorsque je conduis, je respecte systématiquement le code de la route. J'anticipe mes freinages, j'accélère très lentement, je respecte les distances de sécurité, etc. Il n'est pas rare que des automobilistes pressés créent une situation de danger en me suivant d'un peu trop près. Il y a encore quelques années, les sensations dominantes que je pouvais ressentir en ces occasions étaient la colère, la peur et le stress.

Les choses ont changé. Je ne cautionne toujours pas ces comportements à risque mais ma pensée est toute différente. Ce que je perçois dorénavant de la situation, c'est que le conducteur imprudent est avant tout un être qui, comme moi, souhaite être heureux et éviter la souffrance. Ce que la situation met en évidence, c'est que cet être ne réalise pas que son comportement est source de stress et d'anxiété (pour lui comme pour les autres). Peut-être est-il tellement habitué à vivre ainsi (au travail, avec un patron tendu ; chez lui, dans une atmosphère familiale stressante) qu'il ne s'en rend même plus compte. N'est-ce pas regrettable ? Ne devrions-nous pas souhaiter de tout cœur à cette personne, pour son propre bien et celui

de ceux qui l'entourent, de prendre conscience qu'il existe d'autres manières d'agir et de penser ?

La prochaine fois que vous êtes témoin d'un comportement habituellement source de stress, de frustration ou de colère, vous pouvez faire naître et laisser grandir en vous un sentiment de compassion. Lorsque l'on ressent un tel sentiment, les émotions nocives ne peuvent subsister. Pensez à l'égard de celle ou celui dont vous jugez le comportement inopportun : « Puisses-tu être bien, puisses-tu être heureux, puisses-tu être en sécurité », en le souhaitant du fond du cœur. En orientant vos pensées de cette manière, vous reconnaissez que « l'autre » :

- Est avant tout être humain qui, comme vous, cherche à être heureux,
- Arbore une attitude qui – à son insu – ne mène ni à son bien-être ni à celui de ceux qui l'entourent,
- Adopterait une attitude plus respectueuse et plus harmonieuse s'il se sentait bien, heureux et en sécurité.

Les sensations de stress, d'anxiété, de colère – extrêmement nocives pour le corps humain – finiront par céder la place à la compassion et la gratitude. Si toutefois il vous arrivait encore parfois de vous mettre en colère, ne portez pas de jugement en vous disant que c'est « mal ». Acceptez cette colère, telle qu'elle est, telle que vous la ressentez. Accueillez-la comme toute autre création de votre esprit. Observez-la, détachez-vous-en et laissez-la retourner à la vacuité. En tant que simple création de votre mental, vous savez qu'il n'y a pas lieu de vous identifier à elle en laissant les symptômes physiologiques qui lui sont associés s'exprimer et nuire à votre corps et à votre esprit.

N'allez pas croire que tout ce que l'on fait avec cette technique c'est « recouvrir la colère saine, naturelle, justifiée » avec un « faux » sentiment de compassion.

En ce qui concerne l'aspect « sain » de laisser libre cours à sa colère, exprimer sa colère, loin de « faire du bien » augmente encore d'avantage les pulsations cardiaques, la tension artérielle, la production de testostérone, influe encore plus significativement sur le taux de cortisol... Le tout pas uniquement au moment même de l'expression de cette colère, mais aussi pendant une durée pouvant atteindre plusieurs heures en fonction de la durée et l'intensité d'expression de la colère. Plusieurs heures pendant lesquelles notre sensibilité et notre susceptibilité seront exacerbées, le tout sur fond de diminution des défenses immunitaires. Certains professionnels de la santé vont même jusqu'à considérer la colère comme plus nocive, plus mortelle que le tabac. Se mettre en colère entraîne entre autres maux de tête, problèmes de digestion, insomnies, anxiété, dépression, hypertension, problèmes de peau, AVC, crise cardiaque.

Pour ce qui est du fait de croire que l'on se contente de « recouvrir » ou de « masquer » la colère avec un sentiment de compassion, il n'en n'est rien, si ce n'est peut-être au tout début de la pratique. Très rapidement, dès lors que l'on se rend compte à quel point en réalité une approche pleine de compassion est relativement simple, saine, naturelle, et génératrice de nombreux bienfaits, la colère n'existe simplement plus. Pour en revenir à mon exemple des situations de danger sur la route, je continue bien sûr à ressentir un certain stress, je perçois toujours de façon identique le danger créé, mais cette perception n'entraîne plus la sensation de colère qui pouvait naître en moi il y a quelques années.

Exercice 3 - Variante : compassion, respiration et visualisation

Dans une posture telle que décrite ci-avant, tout en maintenant une respiration calme, profonde, naturelle et non forcée, visualisez en vous, au niveau de votre plexus solaire une lumière vive, pure et inaltérable représentant votre nature de Bouddha. Si le terme de nature de Bouddha ne vous convient guère, pensez simplement que cette lumière représente toute la compassion, l'amour, l'altruisme bienveillant qui est en vous. Vous pouvez également remplacer le terme Bouddha par Dieu, l'Univers, Allah, la pure conscience, le Tout-Puissant, l'intelligence universelle, etc... Quel que soit le terme que vous utilisez, faites en sorte de ne pas vous sentir séparé de ce à quoi vous faites référence, sans quoi l'exercice perdrait de son efficacité, en plus d'être moins représentatif de la réalité des choses.

À chaque inspiration, visualisez des miasmes noirâtres tels du goudron qui pénètrent en vous. Ces miasmes symbolisent les souffrances de tous les êtres (y compris la vôtre). Rassurez-vous ! Ces souffrances n'altèrent en rien votre lumière, qui est votre nature profonde ; elles sont purifiées et disparaissent purement et simplement au contact de la lumière émise par votre nature profonde, qui continue à briller exactement de la même manière. Bien que les êtres perçoivent leurs souffrances comme réelles, gardez en tête que toutes ces souffrances sont illusoire en ce sens qu'elles sont dues à des conceptions erronées. Les miasmes que nous « aspirons » à nous n'ont pas d'existence propre. Ils ne nous affectent pas.

À l'expiration, imaginez un souffle de pure lumière qui émane de vous. Ce souffle représente votre compassion, votre amour et votre altruisme, que vous adressez à l'ensemble des êtres sensibles (vous compris) afin de contribuer à éveiller en eux ces mêmes qualités.

Vos inspirations ne sont pas un sacrifice, de même que vos expirations ne sont pas un don. Abstenez-vous de les voir comme telles. Vous faites

simplement rayonner les qualités déjà présentes en vous et en chaque être humain.

Peut-être ne serez-vous pas, dans un premier temps, à l'aise avec une ou plusieurs parties de l'exercice. Si c'est le cas, simplifiez-le en vous contentant de visualiser la puissante lumière qui est en vous. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, voyez si vous parvenez à ajouter les visualisations associées à l'expiration et à l'inspiration.

Passer outre la visualisation est une possibilité. Pensez à chaque inspiration : « J'inspire à moi les souffrances de tous les êtres » et à chaque expiration « J'expire la nature de Bouddha à l'attention de tous les êtres ». Encore plus simple ? Pensez simplement en boucle à l'expiration « Puisse la souffrance de tous les êtres prendre fin (et puissent-ils tous accéder au bonheur véritable) ».

Remarques générales sur la pratique

Lors de vos méditations, il se pourrait que vous ressentiez par moment des sensations d'inconfort physique (fourmis dans les jambes, mal de dos, démangeaisons, soif, faim, envie de vous moucher, etc.). Traitez ces sensations de la même manière que les pensées. Accueillez-les et observez-les sans les juger. Ne leur donnez pas suite immédiatement en les concrétisant par une action. Il est fort probable qu'en adoptant cette attitude, la sensation d'inconfort s'atténue voire disparaisse complètement. Si l'inconfort fini malgré tout par mobiliser toute votre attention, faites ce qu'il faut pour y mettre fin, et faites-le en pleine conscience, sans quitter votre situation d'observateur qui ne juge pas.

Vous augmenterez considérablement l'efficacité et l'impact de vos méditation en prenant l'habitude de les dédier à l'ensemble des êtres

sensibles. La méditation n'est en rien un travail centré sur soi ; elle permet un développement personnel spirituel certes, mais toujours dans le but de contribuer à mettre fin à la souffrance de tous les êtres. Pour dédier sa pratique à l'ensemble des êtres sensibles, Matthieu Ricard, dans *L'art de la méditation*¹, nous suggère de prononcer la phrase suivante :

Puisse l'énergie positive engendrée non seulement par cette méditation mais par tous mes actes, paroles, pensées bienveillantes, passées, présentes et futures, contribuer à soulager la souffrance des êtres, à court et à long terme.

Matthieu Ricard

Cette formulation est extrêmement puissante et source de grande motivation. Nous pouvons la répéter en début et / ou fin de méditation autant de fois que nous le souhaitons en mettant toute notre intention dans chaque mot et en nous imprégnant pleinement de leur signification. Libre à vous d'écrire votre propre phrase de dédication au bien-être de tous les êtres sensibles, en utilisant les termes qui vous parlent le plus.

La pratique de la méditation doit rester un plaisir. S'il vous arrive de la percevoir comme contraignante, faites une pause et reprenez plus tard ou un autre jour.

Méditer se doit d'être fait en s'abstenant de chercher à atteindre un quelconque objectif. Pratiquer dans le but de bénéficier des bienfaits de la méditation nuit à la pratique. Il nous faut parvenir à état d'esprit détaché de toute attente de résultat (que ce soit concernant le court, le moyen ou le long terme). Une erreur qu'il est préférable de ne pas commettre est de méditer majoritairement lorsque nous rencontrons une difficulté

¹ Matthieu Ricard, 2008, *L'art de la méditation*, Nil Éd., Page 132, 149 pages.

passagère dans notre vie ou lorsque nous allons moins bien qu'à l'habitude. En agissant ainsi, l'objectif d'aller mieux est forcément associé à notre pratique et si cette dernière ne répond pas à notre attente, nous aurons tôt fait de la délaisser.

Il est préférable de méditer régulièrement sur de courtes périodes de temps plutôt que de façon occasionnelle sur des périodes prolongées.

Avant de conclure ce chapitre, je tiens à vous donner une précision sur les différentes formes de souffrances identifiées par le Bouddha. Elles sont au nombre de sept :

- La souffrance de la naissance,
- La souffrance de la vieillesse,
- La souffrance de la maladie,
- La souffrance de la mort,
- La souffrance d'être séparé de ce qui est agréable,
- La souffrance de rencontrer ce qui est désagréable,
- La souffrance de ne pas obtenir l'objet désiré.

Ces sept souffrances appartiennent à trois grandes catégories de souffrances inhérentes à notre existence sous forme physique :

- **La souffrance de la souffrance** (ce que les gens perçoivent le plus facilement et le plus intuitivement comme étant souffrance : maladie, vieillesse, mort, faim, froid, soif, etc.),
- **La souffrance du changement** (ce qui nous plaît ou nous attire aujourd'hui peut ne plus être source de satisfaction demain),
- **La souffrance inhérente à l'existence conditionnée** (renvoie à l'idée que notre existence contient par sa nature les germes de la souffrance).

Lorsque vous visualisez les souffrances de tous les êtres, vous pouvez donner corps à votre pratique en pensant à toutes ces formes de souffrances.

extrait gratuit - 10 habitudes des gens heureux