

Transcription du podcast La méditation sur France Culture

Bonjour et bienvenue dans le monde de notre vie intérieure. Nous parlons aujourd'hui de la méditation.

Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi – et à moi sans diversion ni obstacle – et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu. L'habitude de rentrer en moi-même me fait perdre enfin le sentiment et presque le souvenir de mes maux. J'apprends ainsi par ma propre expérience que la source du vrai bonheur est en nous.

Rousseau, les Rêveries du promeneur solitaire : Il existe de nombreuses formes de méditation, mais on peut dire pour simplifier que, méditer, c'est s'arrêter pour prendre le temps de tourner son esprit vers l'essentiel, de manière délibérée et régulière. Rien d'étonnant à ce que la pratique de la méditation puisse nous transformer : elle est à notre cerveau ce que l'exercice physique est à notre corps. Elle est un entraînement de l'esprit.

Le type de méditation que nous évoquons ici est la « pleine conscience ». C'est la démarche méditative la plus simple, le socle commun à toutes les autres formes de méditation. La pleine conscience consiste à se rendre présent à ce que nous vivons. Elle se rapproche de ce que l'on nomme en spiritualité : la

contemplation, dont le philosophe André Comte-Sponville a donné une belle définition : « C'est l'attitude de la conscience quand elle se contente de considérer ce qui est, sans vouloir le posséder, l'utiliser ou le juger. »

Méditer, contempler sans attentes, représente une expérience aussi simple qu'inhabituelle. En général, nous sommes plutôt tournés vers l'atteinte de nos objectifs, matériels ou existentiels. Et ce faisant, nous prenons le risque de vivre en pleine « inconscience » sans recul dans une course sans fin où nous nous épuisons à répondre à toutes les demandes d'une vie d'adulte.

Pour autant, méditer ne nécessite de quitter la vie active pour rentrer dans un monastère. Pour la plupart d'entre nous, la méditation ne conduit pas à un retrait du monde, mais au contraire à une forme de présence accrue au monde, aux autres et à soi.

Bien sûr, méditer est aussi une des manières les plus puissantes d'accéder à sa vie intérieure. Imaginez un peu ! Prendre chaque jour du temps pour observer tranquillement ce qui se passe en nous et autour de nous...

Dans la méditation, tout commence par une présence attentive, à nos ressentis, instant après instant. Essayons ensemble.

Tournons-nous d'abord vers les mouvements du souffle et prenons le temps de les ressentir plutôt que de les analyser ou contrôler. Ensuite ouvrons-nous aux

sensations du corps quelles qu'elles soient, plaisantes ou déplaisantes. Méditer n'est pas se relaxer, c'est explorer : comment nous savourons, comment nous souffrons et comprendre ainsi peu à peu comment nous pouvons alléger ou amplifier nos joies et nos peines. Puis écoutons attentivement les sons tout autour de nous. Restons en lien avec le monde au lieu de le fuir. Enfin observons nos pensées, leurs apparitions, leurs disparitions, leurs vagabondages. Si elles nous amènent vers le futur, revenons à l'instant présent. Si elles nous ramènent par le passé, revenons à l'instant présent. Et si elles transportent ailleurs qu'ici, revenons ici. Vous voyez, notre esprit en général réfléchit, juge, se focalise sur quelque action, réflexion ou distraction. Et là, nous le tenons dans la simple présence à ce qui est. Nous lui apprenons à ne rien faire ; attentivement, consciemment, ne rien faire. Seul obstacle, nous sommes tous à peu près persuadés – et vous qui m'écoutez à cet instant, vous l'êtes aussi – que ne rien faire, cela ne mène à rien. Or, parfois, ne rien faire, cela mène au contraire à tout. A demain et ne perdez jamais le lien avec vous-même.