

Préambule

Cher lecteur bonjour, ou bonsoir, ou encore bonne nuit, si vous avez des habitudes noctambules. Je me permets ce préambule pour mettre l'accent sur une vérité que l'on oublie parfois. J'écris ce livre peut-être des mois ou des années avant que vous ne le lisiez.

Ma réalité n'est pas votre réalité. J'aborde le dernier tiers de mon existence, si tant est que je vive jusqu'à 90 ans. D'un autre côté, grâce à la méditation, j'espère bien pulvériser ce record, sauf accident bien entendu. Mais là encore, des études scientifiques montrent que l'attention et la vigilance sont grandement améliorées par une méditation de pleine conscience régulière, alors...

Nous sommes différents. Nous n'avons sans doute ni le même âge ni le même vécu. Je suis de sexe masculin, né en ville, héritier du mouvement contestataire, libertaire et rebelle hippie des années soixante-dix. Mes pensées, conceptions, croyances ont été forgées par mon éducation, mes professeurs et les gens que j'ai côtoyés. La majeure

partie de ma structure mentale est le résultat de cette imprégnation culturelle occidentale, judéo-chrétienne et industrielle.

Je me suis façonné sur ces fondements, soit en les acceptant, soit en les réfutant. Dans les deux cas, ils ont déterminé l'architecture de mon univers spirituel. Malgré mon aspiration à être un « **citoyen du monde** », ouvert à tous les modes de pensée, dans le plus pur esprit de tolérance hérité du siècle des Lumières, je reste un Français de base. Descartes, le beaujolais nouveau, la baguette de pain et la séduction galante sont des schémas indélébiles, gravés dans mon inconscient.

Très jeune, je me suis passionné pour le bouddhisme zen, le bouddhisme tibétain et le chamanisme tribal. Mais la lecture d'un livre de vulgarisation, traduit, même par un spécialiste, est loin de suffire à la compréhension fine et intuitive de concepts abstraits destinés à faire résonner des cordes ancrées dans la nuit de traditions séculaires. Il a été rédigé pour un public de culture différente par des natifs de ces mêmes cultures lointaines que certains qualifient « d'exotiques ».

Si j'ai décidé d'écrire ce **petit cours de méditation**, c'est que, même si vous cherchez à atteindre le pays de la conscience cosmique, votre voyage commence juste derrière le pas de votre porte. La carte pour construire votre itinéraire doit tenir compte des routes, des difficultés et des obstacles qui existent **dans votre propre contrée**.

Les philosophies bouddhistes orientent le novice vers un **renoncement** de l'ego pour échapper à la **souffrance** provoquée par l'**illusion** de l'attachement aux choses de ce monde. L'Occidental aurait plutôt tendance à vouloir se diriger vers la voie du « **héros** », qui à l'exemple de Jésus, **sacrifie** son propre bien-être pour **sauver** son prochain. Les préceptes semblent simples : *« Aime ton prochain comme toi-même... ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse... pardonne à ceux qui t'ont offensé... fais le bien et aide le nécessiteux... »*

D'ailleurs, ces belles valeurs sont relayées à l'envi dans un grand nombre de livres occidentaux. Les Romans de Chrétien de Troie, Walter Scott ou Alexandre Dumas, exaltent les vertus morales du roi Arthur et de ses chevaliers de la Table ronde, d'Ivanhoé, de Robin des bois, tandis que plus récemment, Luke Skywalker continue la lutte en bon Jedi contre le méchant empereur.

Mais tous ces exemples d'**abnégation**, voire de **bon sens**, pour vivre en bon voisinage, sont-ils **respectés** dans notre société ? L'**égoïsme** n'a-t-il pas gagné plus de place dans la conscience collective que l'**altruisme** ?

« **Défendre la veuve et l'orphelin** », quelle magnifique et glorieuse mission, digne d'illuminer les rêves d'un enfant ! Mais on omet un peu trop facilement d'expliquer pour quelle raison, quelle que soit l'époque, il y a toujours **tellement** de veuves et d'orphelins à secourir. On oublie aussi de nous raconter la **cruauté sanguinaire** et barbare de ces mêmes chevaliers au temps des **croisades**.

Comment cela se fait-il ? Pourquoi ce mépris de l'autre, cet aveuglement source de tant de maux ? Pourtant, à l'évidence, un certain « **état de conscience** », permet une compatibilité gratifiante avec ses semblables et son environnement tandis qu'une autre mène à l'égoïsme, la fermeture, l'intolérance, et à un **rabougrissement** des émotions.

De quoi dépend de choisir une voie plutôt que l'autre ? Est-ce inné ou question d'éducation ? L'alimentation entre-t-elle en ligne de compte, ou le climat ? Existe-t-il un organe particulier que seuls certains possèdent ? Peut-on se le faire greffer ? Certaines drogues ou substances chimiques peuvent-elles aider le chercheur dans sa quête ?

Ma soif de réponse à toutes ces questions m'a conduit dans les années soixante-dix en Angleterre où j'ai rencontré un psychologue avant-gardiste et pourtant **féru d'anciennes traditions**. Enseignant, directeur des études dans un grand collège, il avait, comme John Kabat Zin aux USA, développé une méthode laïque de méditation qu'il avait baptisée : « **Le Son du Silence** ».

Depuis, j'ai adapté cette technique à d'autres, de la même veine, comme la méditation pleine conscience, et c'est le résultat de ce travail d'un demi-siècle environ que je vous livre ici.

Avertissement

J'ai voulu que ce livre réponde à **deux objectifs**.

Le premier : qu'il soit **pratique** en apportant une méthode à la fois simple et efficace de méditation. Il se présente comme des **exercices** progressifs au jour le jour. C'est un **programme** qui vous expose un certain nombre de conseils **quotidiens**. Le but est de vous faciliter la tâche.

Le second est de proposer des éléments de **réflexion** sur ce qu'il se passe durant vos méditations. Pour l'instant, il existe, en Occident, bien peu de supports **philosophiques** modernes pour aider le chercheur à « **conceptualiser** » le processus et sa finalité.

Parler seulement de « mieux-être » est à la fois réducteur et bien vague. Les raisons pour s'engager en méditation sont variées et nombreuses. Je veux tenter d'apporter une réponse, à ceux qui y viennent pour pallier certaines difficultés **physiques** ou **psychologiques**, comme à ceux qui le font dans une démarche personnelle de **progrès spirituel**.

Je vous en exposerai les techniques et les différents écueils que l'on peut rencontrer. Je vous parlerai également de ce que la méditation permet de trouver et de développer, en m'efforçant de rester toujours simple et abordable.

Ce livre s'adresse aussi bien à des débutants qu'à des méritants expérimentés. J'encourage les premiers à **ne pas le lire d'une traite. Prenez votre temps. C'est la première pierre à poser pour « entrer » en méditation : ne pas se presser !**

Assimilez les séances jour après jour. Parfois, consacrez-en plusieurs (voire plusieurs semaines) à affiner vos perceptions avant de passer à l'étape suivante.

Réfléchissez aux éléments d'information apportés quotidiennement. Relisez-les au besoin. Pesez leur valeur à l'aune de votre propre expérience. Méditez sur leur(s) signification(s).

Aux seconds, si vous maîtrisez déjà la pratique, vous pouvez vous rendre d'une traite à la séquence trois.

Êtes-vous prêt ?

C'est parti.



SÉQUENCE 1

La motivation, clé de toute réussite

On ne part jamais pour rien. Dès que vous franchissez le seuil de votre domicile, vous avez une **idée en tête**. Cela peut être pour le **plaisir** : il fait beau, vous envisagez une promenade au parc afin d'admirer les magnifiques couleurs de l'automne. Vous avez envie de visionner le tout dernier film à l'affiche, de déjeuner dans un resto chinois, de transpirer à la salle de sport.

Le shopping aussi, peut être une motivation de **plaisir**, ou bien une **contrainte**, si vous avez faim et que votre frigo est vide. Partir au boulot répondra davantage à une **nécessité**, tout comme d'aller à l'**hôpital**, ou de vous rendre à une convocation de l'administration fiscale.

Parfois, vous réagirez sans le savoir à la sollicitation d'une **arrière-pensée**. Par exemple, vous sortez prendre l'air et

vous vous attardez spontanément devant une boutique où travaille la jeune fleuriste dont vous avez brièvement fait connaissance dans le bus. Les bouquets sentent tellement bon !

On agit généralement pour **répondre à un besoin**.



Séance 1

Le besoin

Vous éprouvez le besoin d'une satisfaction supplémentaire (on peut alors parler d'envie), qu'elle soit **physique** (faim, soif, bien-être, améliorer ses capacités, etc.), **émotionnelle** (esthétique, relationnelle, pulsionnelle, etc.), **cognitive** (curiosité, envie d'apprendre, développer une faculté intellectuelle, etc.).

Peut-être éprouvez-vous le besoin d'échapper à une **douleur** physique (lumbago, contractures, brûlures neurogènes, céphalées) ; à une **peine de cœur** (rupture amoureuse, trahison, perte d'un compagnon) ou à une souffrance psychologique (dépression passagère, insomnie, phobie, angoisse).

Remarquez qu'il s'agit d'**échapper au négatif** et d'**accroître le positif**. Rien de surprenant. C'est le projet de tout gestionnaire avisé.

Quel que soit votre besoin, on sait aujourd'hui grâce à la recherche scientifique, que la méditation est en capacité d'y répondre.

1. **Problème physique** : Le docteur Richard Davidson¹, docteur en psychophysiologie à l'université de Madison USA a montré que la méditation avait un impact important sur de nombreux types d'inflammation de l'organisme dans des maladies comme le diabète, l'arthrose, les maladies auto-immunes, le psoriasis etc. Elle renforce les défenses immunitaires et réduit la sensation de douleur.
2. **Problème émotionnel et psychologique** : les docteurs John Kabat Zinn aux USA et Christophe André en France, ont démontré, par de nombreuses études sur des cas de dépression sévère, que la méditation avait autant d'effet que la prise de médicaments². De plus qu'elle restait active plusieurs années grâce à des changements structurels durables du cerveau.
3. **Besoin émotionnel** : la docteure et chercheuse Gaëlle Desbordes à l'université de Boston USA, a montré que l'amygdale, une glande cérébrale gérant le stress, grossissait chez les gens mal dans leur peau, mais diminuait avec la pratique régulière de la méditation. La teneur en cortisol (hormone du stress) dans le sang diminue également³.

1. Pr Kabat-Zinn J., Pr Davidson R., L'esprit est son propre médecin - Le dialogue de la méditation et de la science, J'ai Lu, Bien-être, 2015.

2. https://www.youtube.com/watch?v=7xODXiMe8mM&t=634s&ab_channel=InstitutduCerveau-ParisBrainInstitute

3. Arte, Les étonnantes vertus de la méditation : https://www.youtube.com/watch?v=3Oj1SUON22g&ab_channel=WikiBrain

4. **Besoin intellectuel** : les études sous IRM fonctionnel montrent une activation supplémentaire de nombreuses zones cérébrales, comme le cortex préfrontal ou encore l'hippocampe, impliquées dans la régulation de l'humeur et l'acquisition des connaissances⁴. Elles augmentent en densité et en volume. La concentration et l'attention sont développées.
5. **Besoin de bien-être et de bonne santé** : en 2008, un neuroscientifique, Clifford Saron, se lance dans une vaste étude et découvre que la méditation produit un effet important au niveau génétique en allongeant les télomères, ces petits capuchons autour de chaque chromosome, déterminant la longévité et la santé de l'organisme⁵.

Bilan _____

Si votre projet consiste à améliorer vos performances ou simplement à pallier un problème particulier, prenez conscience que la méditation peut vous y aider car son efficacité réelle est démontrée.

Pratique 1



Prenez un quart d'heure de tranquillité, si possible loin de toute distraction comme : téléphone, télévision, conjoint, enfants... Installez-vous confortablement sur une chaise,

4. Dr Laureys S., La méditation c'est bon pour le cerveau, Odile Jacob, 2019.

5. Cerveau & Psycho, n° 52 spécial Méditation, juillet-août 2012.

le dos droit. Conservez les yeux ouverts, le regard dans le vague sans rien fixer de précis. Respirez durant **5 secondes par le nez**, puis soufflez paisiblement par la bouche durant **5 autres secondes**.

Arrêtez. Respirez normalement et donnez-vous le temps de penser profondément à ce que vous souhaitez obtenir et réaliser par votre pratique de méditation.

Bien évidemment, vous pouvez désirer corriger plusieurs points différents comme : faire baisser votre hypertension artérielle tout en améliorant votre sommeil, en diminuant un stress professionnel et en stimulant votre concentration.

Cela est tout à fait possible, mais prenez le temps de définir tous ces points précisément et de rendre cette volonté bien claire pour vous-même.

Si votre projet de méditation s'inscrit davantage dans une démarche globale de progrès spirituel que nous n'avons pas encore évoquée, patience, cela va venir...

C'est à vous. Fixez votre réflexion sur les objectifs que vous voulez atteindre. Chassez toute idée de ce que les autres aimeraient voir en vous. Concentrez-vous sur vos propres besoins.

Maintenant, reprenez vos cycles de respiration sur le même rythme de **5 secondes à l'inspiration et de 5 secondes à l'expiration et tenez cette fois 5 minutes**.