

LUTTER CONTRE LE VAGABONDAGE MENTAL LORSQUE VOUS MÉDITEZ

C'est le principal ennemi du méditant, celui qui lui fait perdre du temps, de l'énergie, patience parfois. Lutter contre le **vagabondage mental**, parfois également appelé « le bavard », c'est chercher à discipliner cet animal sauvage qu'est votre esprit. Mais finalement, combien de fois avez-vous cherché à le faire réellement. Avez-vous seulement pensé à le faire ? à vous détacher de lui pour l'observer plutôt que le laisser faire ? Apprenez à votre esprit à se tenir calme et à ne plus battre la campagne à la moindre occasion.

Détachez-vous de votre esprit

Puisque votre mental vous transporte de droite et de gauche et ne vous laisse aucun répit, ne le suivez plus. N'embarquez plus avec lui. Reprenez le contrôle et laissez-le divaguer sans vous. Cela semble difficile à comprendre dans un premier temps. Comment, en effet, vous détacher de votre esprit ? N'est-ce pas lui, finalement, qui vous représente ? Oui. Mais il n'est pas vous. Ces idées, ces jugements qu'il fait surgir sur l'écran de votre attention, ce ne sont, le plus souvent, que des réflexes, des pensées héritées de votre entourage culturel, familial, professionnel, quotidien, etc. Pour vous en détacher, il suffit de ne plus entrer dans le jeu de l'acceptation de ce qui vous est présenté. Les images, les pensées sont là, mais vous ne les analysez plus, vous n'y adhérez plus. Vous les regardez simplement passer. C'est la première étape. Ce n'est pas la plus simple. Bien souvent, vous vous ferez prendre malgré vous, vous vous laisserez aspirer par une pensée, vous l'analyserez en ayant justement voulu ne pas le faire. À chaque fois, soyez intransigeant, ne vous accordez pas de répit, revenez sur la rive, laissez les idées couler sans vous. Vous n'avez pas le pouvoir de les arrêter, mais rien ne vous force à entrer dans le flot et à vous faire prendre.

Découvrez les processus de votre esprit

Lorsque vous aurez réussi plusieurs fois à ne faire que regarder les images qui se présentent à vous sans vous faire prendre, vous pourrez tenter de passer à un stade supérieur de l'analyse. Une nouvelle fois, attendez-vous à des échecs, à des voies sans issues, à des retours en arrière frustrants. C'est le prix à payer pour obtenir des résultats d'autant plus convaincants. Il s'agit maintenant de prendre le recul suffisant pour voir se dessiner une carte dans la manière dont vos pensées surgissent, se transforment, s'organisent. C'est une tâche difficile, parce qu'il existe toujours le risque de tomber dans le flot des pensées, de se laisser absorber par elles. Il vous faudra également trouver le recul suffisant pour voir se dessiner des récurrences, des limites, des territoires entre elles. Ne vous arrêtez pas si vous ne décelez pas encore les processus de votre pensée, il faut être patient et continuer à travailler.

Soyez ferme avec vous-même, tout en étant réaliste

Pour ne pas subir le vagabondage mental, il vous faudra sans cesse revenir en position d'observateur. Celle-ci n'est pas encore naturelle et vous devrez, des dizaines, des centaines, des milliers de fois, la reprendre. Ne vous laissez pas emporter consciemment, tout votre travail s'en trouverait sapé. Chaque fois que vous aurez conscience d'être dans le flot des pensées, vous devrez vous en extirper. C'est harassant, c'est frustrant et répétitif, mais c'est indispensable. En vous laissant porter, vous laisseriez votre esprit reprendre le contrôle, vous lui laisseriez croire qu'il a gagné à l'usure, et c'est justement ce contre quoi vous luttez. Il vous faudra pratiquer ainsi tout en méditant, sans en faire le but unique de votre séance. Vous pouvez également pratiquer cela en dehors de vos séances de méditation, à chaque fois que vous travaillez, à chaque fois que vous lisez, que vous voulez résoudre un problème, etc. Vous avez d'ailleurs tout intérêt à le faire, pour que votre esprit apprenne la discipline et mette son énergie à votre service plutôt qu'à vous

distraire. Cela ne l'empêchera en rien de batifoler lorsque vous lui lâcherez la bride, mais cette fois, ce sera avec votre assentiment.

Apprendre à votre esprit à ne plus vagabonder est un travail de longue haleine, épuisant, devant sans cesse être répété, repris, recommencé. C'est aussi une formidable chance d'apprendre qui vous êtes, de comprendre vos fonctionnements, vos modes de pensée, pour les identifier lorsqu'ils surgissent et ne plus vous laisser guider par eux sans vous en rendre compte. Il s'agit d'un enseignement de la méditation autant que d'une de ses conditions. Vous en tirerez autant que le travail que vous y consacrez.