

# COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN

Postures, respiration, fréquence... Utiliser sa force mentale pour trouver la paix est plus simple qu'on ne le croit. Petit précis en sept étapes à l'usage de ceux qui veulent apprendre comment pratiquer la méditation au quotidien.

Laurence Lemoine

Quand le stress nous asphyxie, nous sommes comme la montagne encerclée de nuages. Méditer, c'est laisser le vent dégager le ciel et révéler l'azur. Teintée de poésie orientale, la métaphore est de Marc de Smedt, notre guide pour la séance qui va suivre. Journaliste, écrivain et directeur de la revue trimestrielle "Nouvelles Clés", il a été initié à la méditation zen par le maître japonais Taisen Deshimaru. Engagé dans une quête spirituelle, il considère néanmoins qu'il n'est pas nécessaire d'être religieux pour méditer. Dans une perspective purement laïque, on peut, suggère-t-il, « intégrer la méditation dans ses pratiques d'hygiène quotidienne ». Méditer revient alors à offrir à l'esprit les soins que l'on prodigue habituellement au corps : une douche pour le purifier, un peu de gymnastique pour le renforcer.

Du zen au tantra, du yoga au tai-chi, les techniques sont variées mais reposent toutes sur les mêmes bases : une posture ou un mouvement juste, un travail de respiration, une présence attentive à l'instant. Parce que le sujet est vaste, nous n'aborderons ici que la méditation immobile, plus aisée à pratiquer chez soi. « L'exercice est plus simple qu'on ne l'imagine, assure notre expert. Beaucoup se privent d'en connaître les bienfaits parce qu'ils placent la barre trop haut. » L'idée n'est pas de souffrir le martyr deux heures par jour dans la position du lotus, mais de s'octroyer, deux ou trois fois par semaine (et dans la posture que l'on peut tenir !) un petit quart d'heure de sérénité. Pratiquée avec régularité, elle permet au "méditant" de s'inscrire dans une meilleure conscience de soi, dans une présence au monde plus harmonieuse.

Le mot d'ordre de cette séance sera donc : « Essayez. » Ne cherchez pas à vous conformer strictement à ce qui vous est proposé ici. Explorez plutôt votre propre voie jusqu'à trouver ce qui vous correspond le mieux. « Le corps sait ce dont il a besoin », affirme Marc de Smedt. Laissez-le trouver le moment le plus propice, la posture dans laquelle il se sent ancré, le souffle qui le régénère. Acceptez de tâtonner. Il n'y a rien à accomplir, juste à être. Ici et maintenant.

## 1 - Trouvez le bon moment

Tout dépend de ce que vous en attendez. On peut méditer le matin pour commencer la journée dans de meilleures dispositions ; le soir pour se débarrasser des tensions accumulées ; ou à midi pour recharger ses batteries à mi-parcours. Quand on a bien compris le processus, qui est au fond celui d'un rappel à soi et à sa respiration consciente, on peut méditer n'importe où (dans le métro, au bureau) et n'importe quand (en mangeant, en cuisinant), dès que l'on ressent le besoin de se rassembler.

L'idéal est de choisir un moment et une durée déterminés (par exemple juste avant le petit déjeuner, pendant dix minutes) et d'essayer de s'y tenir. N'écourtez pas vos séances si elles s'avèrent pénibles, ne les prolongez pas lorsqu'elles sont plus plaisantes. Apprendre la constance fait partie de la démarche.

## 2 - Créez l'environnement adéquat

Essayez de méditer toujours à la même place, de préférence dans une pièce silencieuse, assis face à un mur. De manière générale, cherchez à éviter tout ce qui pourrait distraire votre regard ou alimenter vos pensées.

Vous pouvez créer une atmosphère plus apaisante, en installant un tapis, en allumant une bougie ou en faisant brûler de l'encens. Choisissez des vêtements amples et confortables que vous retrouverez à chaque séance de méditation, et n'oubliez pas d'ôter vos chaussures. Vous pouvez également choisir un fond musical (sans paroles) discret pour vous accompagner.

## 3 - Relaxez-vous

Avant d'entrer en méditation, vous pouvez commencer par un temps de relaxation. Allongé(e) sur le dos, étirez-vous, bâillez. Les yeux fermés, respirez par le nez, calmement, profondément. Relâchez votre ventre, laissez-le gonfler à l'inspiration et repoussez l'air à l'expiration. Prenez conscience de vos appuis (talons, mollets, fesses, omoplates, arrière du crâne, coudes, paumes...) et de leur poids sur le sol. Concentrez-vous sur vos orteils, imaginez comment ils se déploient, sentez leurs tensions, relâchez-les.

Faites de même pour chaque partie du corps, en remontant le long des jambes, des reins, du dos jusqu'à la nuque, puis en redescendant le long des bras jusqu'aux doigts. Laissez vos articulations et vos tissus se détendre. Sentez-vous flotter. Quand vous êtes prêt(e), ouvrez les yeux et fixez un point au plafond, le regard clair. Relevez-vous.

Avant et après la méditation, faites « gassho » : joignez les mains à hauteur du visage et inclinez-vous en signe de concentration et de respect pour ce que vous allez faire, ou pour ce que vous venez de faire.

## 4 - Choisissez votre posture

Dans la tradition bouddhiste, on médite généralement dans la position du lotus (ou "zazen"). Assis sur un coussin rond et ferme (le "zafu"), croisez les jambes en maintenant les genoux au sol, le pied gauche posé sur la cuisse droite et réciproquement, les plantes des pieds tournées vers le ciel. C'est dans cette position que le Bouddha, immobile comme une montagne, atteignit l'éveil. Inutile de vous contorsionner si vous manquez de souplesse. Retenez simplement que la posture doit vous permettre de trouver par le corps ce que doit être la disposition de l'esprit : stabilité, droiture, ouverture.

Vous pouvez donc aussi opter pour le demi-lotus (l'une des jambes repose à plat sur le mollet de l'autre), la position du bonheur (la plante de chaque pied est insérée entre la cuisse et le mollet de l'autre jambe), ou la posture bénéfique (les chevilles sont ramenées sous le pubis, les plantes des pieds l'une contre l'autre). Vous pouvez enfin vous agenouiller sur le zafu ou vous asseoir sur une chaise sans vous adosser, les pieds bien à plat sur le sol.

Dans tous les cas, veillez à garder le dos droit en cambrant légèrement les reins pour déployer la colonne vertébrale et libérer le plexus solaire. Rentrez légèrement le menton, relâchez les épaules. Placez vos mains en coupe contre votre abdomen dans la zone d'énergie du "hara" (trois doigts à l'horizontal sous le nombril), le dos de la main gauche posé dans la paume droite. Les pouces, à l'horizontale, se touchent par le bout. Vos mains prennent ainsi la forme d'un œuf, symbole de l'origine de la vie.

Au bout d'un moment, vous pourrez ressentir des crispations. La gêne passe souvent d'elle-même, à mesure que les muscles se détendent. Sinon, changez de position.

## **5 - Ajustez votre regard**

En principe, les yeux sont mi-clos, le regard est posé – sans fixer – à un mètre devant soi. L'idée est de fermer suffisamment les paupières pour ramener l'attention vers l'intériorité, tout en restant relié au monde environnant. Pour commencer, si votre regard est sans cesse détourné par un objet ou une lumière, mieux vaut fermer les yeux. Si, au contraire, vous vous sentez proche de la somnolence, ouvrez-les grand pour retrouver votre vigilance.

## **6 - Concentrez-vous sur votre souffle**

La respiration est, après la posture, le second pilier de la méditation. La technique de "l'anapana" (le "va-et-vient du souffle") recommande de se concentrer sur la "porte des narines", la zone triangulaire qui s'étend du bout du nez à la lèvre supérieure. Il s'agit simplement de prendre conscience de sa respiration, en la laissant être ce qu'elle est, tantôt fluide, tantôt saccadée, jusqu'à ce qu'elle ralentisse et devienne plus légère. Dans le zen, l'attention est portée sur l'expiration : on s'efforce de pousser le souffle vers les mains et le hara, afin de lutter contre notre tendance à respirer uniquement du haut des poumons. Diffusé dans le ventre, le souffle chasse énergiquement les tensions et ramène une sensation d'harmonie.

Cet exercice de concentration sur la respiration permet de lutter contre la dispersion des pensées. En même temps qu'il l'apaise, il enseigne à l'esprit comment se rassembler, se fortifier.

## **7 - Purifiez votre esprit**

Le travail sur le corps, par la posture et la respiration, a pour but de le discipliner pour mieux se concentrer sur l'esprit.

"Vipassana" (la vision pénétrante), l'une des plus anciennes techniques bouddhistes de l'Inde, vise, en deçà des illusions, à retrouver la vraie nature de l'esprit. Il s'agit de laisser les pensées surgir sans les forcer ni les retenir, sans les condamner ni les approuver. Contentez-vous d'observer ce qui se présente comme les images d'un film apparaissant et disparaissant. Laissez votre part d'ombre envahir votre conscience, puis vous quitter comme le pus sort de la plaie. Acceptez la peine, la colère, la crainte ou la honte. Tentez d'en tirer un enseignement, en invoquant l'antidote à ce qui vous fait souffrir (la compassion contre la haine, la joie contre la peine, etc.). Imprégnez-vous. Si l'exercice est trop douloureux, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration jusqu'à ce que votre esprit soit prêt à poursuivre sa recherche.

## **S'écouter réciter**

Les pensées se bousculent, s'éparpillent ou entretiennent des vues fausses ? Pour saper ces processus mentaux, la tradition "yogique" a recours aux mantras. Il s'agit de la récitation répétitive, murmurée ou silencieuse, d'un son (le fameux "om") ou d'une formule sacrée ("Shri Râm, jaï Râm"). Le mantra est prononcé dans l'expiration la plus longue possible. Sa charge symbolique et sa puissance vibratoire contribuent à vider la conscience pour y laisser un sentiment de paix.

La tradition zen cherche également à dérouter l'intellect à l'aide des koans, qui sont l'énonciation d'un paradoxe ou d'une énigme (« L'âne regarde le puits, le puits regarde l'âne. Ne pas s'enfuir »). Mais tandis que les mantras conduisent à la dissolution de la pensée, les koans,

au contraire, contraignent le "méditant" à aller au bout de sa réflexion pour se heurter à un mur. Dans les deux cas, l'esprit est soulagé de son agitation quotidienne.

### **A découvrir**

- *Techniques de méditation et pratiques d'éveil* de Marc de Smedt. Plus qu'un guide pratique, un voyage très nourri à travers les traditions méditatives du monde et les philosophies qui les soutiennent (Albin Michel).
- *La Méditation* de Paul Roland. L'ouvrage de ce professeur et conseiller en méditation est une excellente introduction pratique aux techniques méditatives (Flammarion).
- *Le Guide de la méditation*, hors-série n° 2 de la revue *Prier*. Un préambule bien documenté pour découvrir les vertus de la méditation, avant de passer à des ouvrages plus approfondis.