



L'ART DE LA MÉDITATION

Matthieu Ricard

LES IDÉES

MÉDITER, ET POURQUOI PAS ?

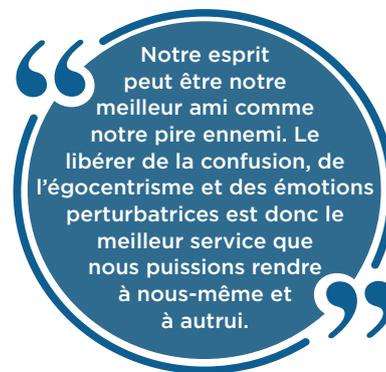


Méditer, c'est « se transformer intérieurement en entraînant son esprit ». S'il est possible de rapidement développer des qualités tels que l'attention ou l'équilibre émotionnel, des études scientifiques montrent même que **vingt minutes de méditation quotidienne pendant 6 à 8 semaines permettent** : « une diminution de l'anxiété et de la vulnérabilité à la douleur, de la tendance à la dépression et à la colère, au renforcement de l'attention, du système immunitaire et du bien-être en général ». De toi à moi, sérieusement (je te regarde dans les yeux !), ça serait dommage de se passer de tout ça n'est-ce pas ??



MIEUX TRANSFORMER LE MONDE

« La raison d'être ultime de la méditation est de se transformer soi-même pour mieux transformer le monde, ou de devenir un être humain meilleur pour mieux servir les autres. Elle permet de donner à la vie son sens le plus noble. » Voilà, je plie bagage, rien ne pourra mieux te convaincre que cette citation ... Car oui, servir les autres, c'est finalement notre but commun ultime non ? D'ailleurs, si tu n'en es pas convaincu, Matthieu Ricard nous dit que « la quête du bonheur uniquement pour soi-même est vouée à un échec certain puisque l'égoïsme est à la source même de notre mal-être ».



PERCEPTION / TRANSFORMATION



« Nous déployons beaucoup d'effort pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie ». On revient toujours au même débat, **notre monde intérieur crée notre monde extérieur. On a le pouvoir** (le devoir, non ? ...) **d'entraîner notre esprit pour qu'il choisisse toujours une attitude optimiste plutôt qu'une attitude pessimiste, ou encore qu'il soit émerveillé (et non blasé) en permanence.** Cet entraînement de l'esprit est l'essence même de la méditation.



Si nous nous ennuyons, ce n'est pas à cause de la méditation mais de notre manque d'entraînement. C'est d'ailleurs lorsqu'on ne se sent pas très enclin à méditer que la pratique est généralement la plus profitable, car elle s'attaque directement à ce qui, en nous, fait obstacle au progrès spirituel.



CONTINUITÉ > INTENSITÉ !

La base, valable partout, même chez les bouddhistes ! « Il est essentiel de **maintenir la continuité de la méditation**, jour après jour, car c'est ainsi que celle-ci prendra peu à peu de l'ampleur et gagnera en stabilité, comme un filet d'eau qui se transforme graduellement en ruisseau puis en fleuve ». Belle métaphore ! Autre point important, « l'assiduité ne doit pas dépendre de l'humeur du moment ». Pour résumé, **médite peu, mais médite chaque jour. Et peu importe que tu aies envie ou non, que ce soit sympa ou ennuyant, fais-le quoiqu'il arrive ! Comment ? => #Next**

POSTURE ÉQUILIBRÉE + PLEINE CONSCIENCE



« La posture physique influe sur l'état mental. Si nous adoptons une posture trop relâchée, il y a de fortes chances que notre méditation sombre dans la torpeur et la somnolence. En revanche, une posture trop rigide et tendue risque de susciter l'agitation mentale. **Il faut donc adopter une posture équilibrée, ni trop tendue, ni trop relâchée** ». Et **une fois que tu es assis**, en tailleur ou sur une chaise (à ta convenance), **tu peux fermer les yeux, et te concentrer sur ta respiration. Dès que tu es perturbé par des pensées (cela arrivera tout le temps !), remarque-les simplement et ramène calmement ta conscience sur ton processus inspiration/expiration.**