

Les fondamentaux de la méditation incarnée

Russell Delman, 13 Novembre 2009

traduction de Marianne Costa.

Les disciples étaient plongés dans une discussion animée sur les causes de la souffrance humaine. D'après certains, elle trouvait son origine dans l'égoïsme. Pour d'autres, dans l'illusion. Et pour d'autres encore, dans l'incapacité à distinguer le réel de l'irréel. Ils s'en furent consulter le maître qui leur répondit :

"Toute souffrance vient de ce qu'on est incapable de s'asseoir au calme, d'être seul et d'écouter."

(d'après une histoire de Anthony de Mello)

Qu'est-ce que cela signifie de s'asseoir "au calme", d'être "seul(e)" et d'"écouter"?

"Au calme" ne signifie pas être sans pensées, sensations ni ressentis. "Au calme" signifie : ne pas s'enfuir devant ce qui apparaît.

"Seul(e)" ne signifie pas se retirer dans la solitude, mais cesser de rendre quiconque responsable de quoi que ce soit. Nous sommes enfin assez matures pour prendre la responsabilité de notre vie, de notre mental et de nos émotions, de notre monde. Paradoxalement, en devenant responsables de Tout, nous cessons d'être séparés des autres et nous ne sommes donc plus jamais vraiment seuls. En anglais, seul (*alone*) peut se lire *All-One* : le Tout-l'Un.

"Écouter" signifie se pencher avec intérêt et curiosité sur l'instant présent, et favoriser une intimité avec ce qui se présente. Pensez à un animal dans la nature, ou à une personne (vous-même) qui accorde toute son attention à quelqu'un ou quelque chose qu'elle aime. Au calme, seul(e), à l'écoute.

On m'a récemment demandé de donner une courte description de la "Méditation incarnée" telle que nous la pratiquons dans notre programme de mentorat. La question était : "Je connais plusieurs façons de méditer. Sur quoi mettez-vous l'accent?" Voici ce que j'ai répondu :

Même si je suis un instructeur de méditation, je n'aime guère le terme "méditation". La plupart des gens, en entendant ce mot, pensent qu'ils doivent arrêter leurs pensées, comme si le mental était l'ennemi. L'approche de la méditation devient une forme intensive de contrôle mental. Je me rappelle mes années de pratique Zen, quand mon vécu intérieur ressemblait à une guerre entre mes pensées et mon désir d'être libre de pensées : c'était l'antithèse même de la paix et de la conscience.

Plutôt que de "méditation", je parle de "simple assise" ou "juste être assis(e)". Cette formule met l'accent sur l'acte physique d'être assis, avec les sensations de poids, la respirations et d'autres phénomènes corporels, parmi lesquels la perception des sons. Plutôt que de se focaliser sur le contrôle, nous mettons l'accent sur le fait "d'être avec *ce qui est*, un instant après l'autre". Cet "être avec" embrasse tout ce qui se présente avec respect, chaleur et intérêt. Notez que cette adhésion n'implique pas nécessairement que

l'on aime ce qui survient ou que cela nous plaît. C'est un acte de courage qui consiste à ouvrir notre intérêt, sans discrimination, à l'agréable comme au désagréable.

Nous voyons donc deux points principaux :

1) une intention douce et subtile de remarquer ce qui apparaît (pensées, émotions, sensations, images)

et

2) une acceptation chaleureuse et courageuse de tout ce que l'on remarque.

Pour nombre d'étudiants, l'apprentissage initial le plus important est de reconnaître l'habitude inamicale et souvent cruelle qu'ils ont de se juger eux-mêmes. Beaucoup de gens ont honte de leur fonctionnement mental. En devenant plus généreux avec soi-même, on constate que le monde entier change.

Imaginez pouvoir saluer chaque instant avec cette attitude d'accueil, sans le condamner. Entrer en amitié de cette manière avec votre mental va vous changer la vie du tout au tout!

Le travail de la personne en assise est de revenir doucement et continuellement à l'instant présent, en permettant aux sensations corporelles d'"ancrer" le mental. Par cette attention vigilante, on invite la conscience à émerger sans efforts. Attention et présence-conscience ne sont pas équivalentes. La première peut conduire à la seconde. L'attention suppose que l'on guide intentionnellement l'esprit, alors que la présence-conscience est libre et spontanée. Il est intéressant de noter que, lorsque la conscience s'éveille, la sensation "d'avoir un corps" tombe de soi-même et qu'il ne reste plus que la présence-conscience. La méditation incarnée nous conduit au-delà de l'expérience corporelle. Telle est notre direction.

Un de mes étudiants, récemment rentré d'Afrique, a observé que tous les animaux sauvages manifestaient la même qualité corporelle : une aisance sans effort, légère et constamment alerte. Cela lui a rappelé notre étude de la Vie Incarnée. Dans notre pratique, cela s'appelle "la vitalité détendue".

Au calme, seul(e), à l'écoute. Cela aussi, c'est notre direction.