

Le bêtisier 1 : La méditation approximative !



J'initie cette rubrique afin de répondre à certaines inepties que je peux lire ici et là en me promenant sur le Net (une vraie mine !) à propos de la méditation. Il est sûrement tentant de rejoindre le courant (ou le filon ?!) actuel porteur et d'y aller de son : « Moi aussi, moi aussi ! je veux parler de la méditation) ...! », mais certains contresens sèment la confusion dans l'esprit de celles et ceux qui cherchent dans cette pratique une source d'apaisement.

Il est facile d'imaginer - et c'est bien normal - qu'un professionnel reprendrait quiconque n'utiliserait pas le bon vocabulaire ou diffuserait des idées erronées sur sa pratique ou la branche dans laquelle il officie. Mais bizarrement, concernant la méditation, certainement considérée comme une pratique ne requérant pas une connaissance précise et sur laquelle et peut donc broder, on s'autorise aujourd'hui à... du grand n'importe quoi. J'en assume toute la réponse dans ce bêtisier...

Voici 2 perles pour aujourd'hui, trouvés dans l'article : "Méditation : 8 bonnes raisons de s'y mettre !"

L'auteur dit :

1- "En méditant ... pendant quelques minutes, on chasse de son esprit ce qu'on est au quotidien au sein de la société : une femme, un père de famille ou un salarié, pour atteindre l'essence même de ce qu'on est."

Là on fait très fort en peu de mots ! La méditation ne consiste certainement pas à « chasser » quoi que ce soit de son esprit, ce qui implique un mouvement volontaire lié au fait d'évaluer, de trier puis d'écarter une partie du contenu du mental. Même si cela ne se passe que dans l'esprit, il reste une forme d'action et on n'est toujours pas dans la méditation. Celle-ci consiste plutôt à ne s'accrocher à rien de ce qui s'élève en soi et c'est par cette attitude équanime envers tous les mouvements mentaux, les souvenirs, les espoirs et les craintes, les pensées que l'on qualifie de « bonnes » ou de « mauvaises », etc. que l'on atteint la distance, la pacification recherchée.

Et accessoirement, on ne cherche surtout pas à se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre que celle ou celui que l'on est dans la vie : « une femme, un père de famille ou un salarié... »

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

Quant à « atteindre l'essence de ce qu'on est » (en seulement quelques minutes par jour, c'est bien ça ?), il serait bon de ne pas donner cet espoir. Car l'essence de ce que l'on est ne peut être atteinte que par des pratiques méditatives profondes, relevant plutôt d'un chemin spirituel, autres que celle consistant en un lâcher-prise sur les pensées d'instant en instant.

2- “La méditation est souvent perçue comme une activité difficile parce qu'elle nécessite de lâcher prise et de laisser ses pensées défiler, sans se laisser captiver. Penser est une qualité propre à l'Homme dont il est impossible de se défaire. La méditation enseigne à s'éloigner de ses pensées en se focalisant sur une pensée neutre, comme un son, « aum » par exemple, un objet ou une image mentale. Certains adeptes de la méditation n'arrivent pas à se défaire de leurs pensées, mais affirment qu'elles n'empêchent pas de méditer tant qu'on arrive à prendre une distance suffisante et à sentir qu'on lâche prise.”

Domage, ça commençait bien, jusqu'à « défaire ». Après il va falloir se décider : la méditation consiste-elle à laisser filer les pensées ou à se focaliser sur une pensée neutre ? Une pensée neutre : connais pas. Et je ne savais pas qu'un son était une pensée... (quant au son Aum correctement prononcé, il est loin d'être neutre).

Le plus grave ici est de laisser croire qu'on peut se défaire de ses pensées. Ce n'est pas le propos ! Et d'ajouter : « certains adeptes affirment que les pensées n'empêchent pas de méditer ». Ça, c'est le comble : ce sont les seuls qui ont compris, plutôt ! Car la méditation montre ses fruits lorsqu'en présence de pensées ou d'émotions récurrentes on a trouvé en soi un début de distanciation qui fait qu'on en est libre, et non quand on arrive à ne plus penser. Les pensées ne sont en aucun cas un obstacle à la méditation, il ne faut pas se tromper de but !

Le problème, à écrire tout et n'importe quoi sur la méditation, c'est qu'il devient impossible de comprendre en quoi elle consiste. Mesdames et messieurs qui écrivez sur vos sites, ne serait-il pas profitable que vous ayez une expérience avérée de la méditation avant d'en parler ? Que diriez-vous d'un médecin qui vous livrerait tant d'informations approximatives, contradictoires et parfois absurdes, si bien que vous ne sachiez plus quoi faire pour suivre sa prescription ? C'est une confusion similaire que vous alimentez...

François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine