Méditation
REPOSER L'ESPRIT

PAR KARINE MICHEL
kmichel@adresse.fr
@km_kmichel

À l'heure du 2.0, du 4.0, de plus en plus de personnes se tournent vers cette pratique pour retrouver une certaine sérénité intérieure. À la recherche du calme mental avec la méditation bouddhiste.

(PhotoK.M.)

#BERNARD LE FLOCH PRÉSIDENT DE KTT TOULON-HYÈRES

« *Le but de la méditation est de transformer les émotions en énergie pour avancer, pour développer un mieux-être. En se concentrant sur la respiration, on s'oblige à privilégier l'esprit. On s'aperçoit que l'on pense sans arrêt et là, on en prend conscience. Pour pratiquer il faut avoir de la motivation. À force de persévérance, la méditation peut se pratiquer partout, à tout moment de la journée.* »

KTT.toulonhyères@free.fr

« *Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est occupé. Alors une heure est nécessaire.* » Cette phrase de saint François de Sales laisse songeur et pourtant, c'est bien de cela dont il s'agit : prendre le temps de… prendre du temps. Discipline « tendance » du moment, la méditation réunit de plus en plus de néophytes à la recherche de calme mental.

Principale difficulté : « *La simplicité* », confie Nathalie Vitry, responsable du Dojo Esprit Zen de La Valette [1]. « *On est tellement habitués à nourrir notre mental de choses stimulantes que ne rien faire, en toute conscience, ne nous a pas été appris.* » Méditer repose donc sur une « *gymnastique tout à la fois physique et intellectuelle, où la recherche de la "posture" juste, va permettre au mental de se poser* », sans se laisser guider par ses pensées. Car par essence, le mental est volatil. « *Par contre, avec la méditation, on va voir la pensée émerger, mais on va la laisser s'envoler.* »

> « Voir la pensée émerger et la laisser s'envoler. »

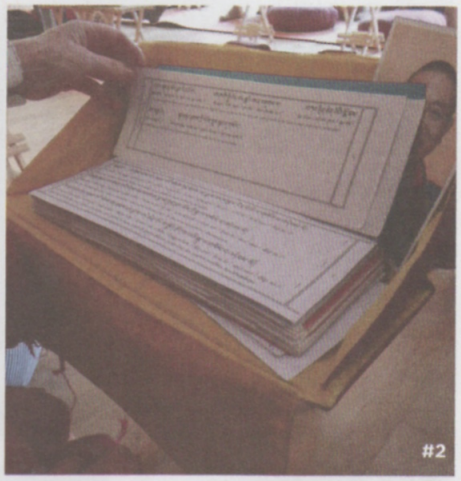
Dans cet océan de méthodes à la recherche du soi, la méditation bouddhiste, très ancienne, s'accompagne de ce petit champ de « *philosophie de vie* » que certains appellent « *religion* ». « *Prendre refuge* » [2] n'est cependant pas une valeur intrinsèque de la discipline. « *La démarche est avant tout spirituelle* », rassure Michèle. La méditation bouddhiste s'appuie sur la lecture de textes tibétains [3]. Suivent dix minutes de silence où la concentration portée sur la respiration va servir le repos des neurones. L'exercice est reproduit trois fois. La posture est importante : assis, sur un zafu (un coussin), dans la position du lotus ou en tailleur. Ou encore, à l'image de Colette et Élisabeth, sur une chaise. Les yeux sont mi-clos, dirigés vers le bas. Les mains jointes ou posées sur les genoux, paumes vers le bas.

ACCEPTER LE BRUIT

La posture n'est pas si « *simple* » pour la néophyte. Les fourmis gagnent les jambes, sans que l'on ose faire un mouvement. « *Vous pouvez* », lâche Bernard. Pas simple non plus de ne pas se laisser distraire par le tic-tac de l'horloge : « *On l'entend*, dit Michèle, *mais on ne se fixe pas dessus* », concentration oblige. « *Les bruits doivent être acceptés. Nous ne sommes pas en dehors du monde, bien au contraire.* » Malgré les difficultés de la « première fois ». « *Cela reste pourtant beaucoup plus facile que dans la méditation laïque – on passe 45 minutes dans la même position –, que j'ai pratiquée* », avance Céline, qui se risquait à la méditation bouddhiste pour la première fois. À la fin de la séance, Michèle se montre rassurante : « *Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation, à chaque fois c'est une expérience.* »

1. *Le Dojo Esprit Zen de La Valette abrite différentes associations qui promeuvent des techniques orientales ou occidentales d'harmonisation du corps et de l'esprit.*
2. *Le moment où les nouveaux adeptes décident de suivre l'enseignement du Bouddha et d'entrer dans la communauté des disciples.*
3. *Prière du refuge en début de pratique, récitation de la dédicace à la fin.*

1. Les séances guidées de méditation bouddhiste se déroulent au Dojo Esprit Zen de La Valette les mercredis soir, à l'espace Kinesens d'Hyères les lundis soirs.
2. La méditation bouddhiste s'appuie sur la lecture de textes tibétains.
3. Les textes sont récités une fois en français et deux fois en tibétain, à tour de rôle (ici, par Michèle - en second plan), les mains réunies près du cœur (voir **5**).
4. Elle se pratique assis, le dos droit, en position du lotus, pour libérer les énergies et le mental.



#apaisement

(Photos Patrick Blanchard et K.M.)