

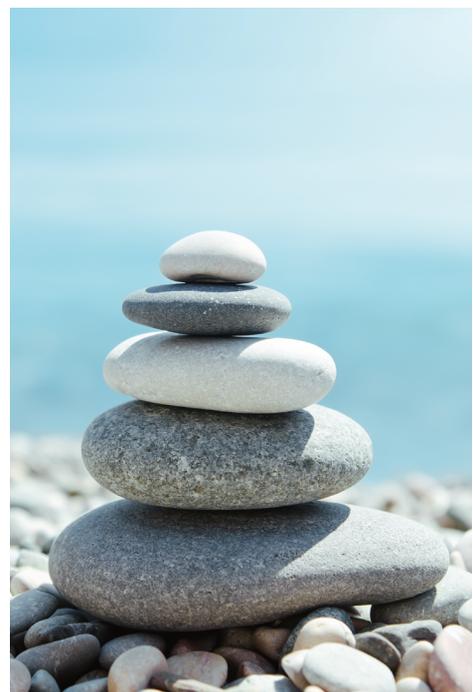
ISABELLE CÉLESTIN-LHOPITEAU

Psychologue et enseignante en méditations

Préface de Jeanne Siaud-Facchin

MA BIBLE

de la méditation



PLUS DE
40
EXERCICES DE
MÉDITATION

- Découvrir les fondements, bienfaits et pratiques de la méditation
- Pratiquer les différents types de méditation
- Construire ses propres méditations en fonction de ses besoins

LE DUC ↗



Isabelle Célestin-Lhopiteau

est psychologue, enseignante en méditations, hypnothérapeute et directrice de l'Institut Français des Pratiques PsychoCorporelles. Présidente de l'Association Health United, elle est responsable du DIU pratiques psychocorporelles et santé intégrative (faculté de médecine Paris-Sud et université de La Réunion) et du DU hypnose et anesthésie (faculté de médecine Paris-Sud). Créatrice de la revue *Big Bang Therapy*, elle est notamment l'auteure d'*Éloge du vivant*.

Il n'existe pas une, mais des méditations : ce sont autant de chemins intérieurs à découvrir pour intégrer celui qui vous correspond le mieux. La psychologue Isabelle Célestin-Lhopiteau détaille dans ce guide exhaustif ce qu'est la méditation, pour vous aider à comprendre ce qu'elle peut vous apporter et en faire une alliée au quotidien.

- **Les grands courants de méditation** : bouddhiste, mindfull, yogique, qi gong, soufie, chrétienne, hébraïque, philosophiques...
- **Les bienfaits de la méditation dans votre quotidien** : des exercices à adapter à chaque étape de votre vie et des méditations sur mesure.
- **L'apport de la méditation en complément des soins médicaux traditionnels** : pour soulager à la fois les patients et les professionnels de santé.
- **Des témoignages variés** : des experts, des patients, des sportifs ou encore des militaires partagent leurs expériences de la méditation.

LA MÉDITATION PEUT CHANGER VOTRE VIE!

Préface de **Jeanne Siaud-Facchin**, psychologue clinicienne, fondatrice des centres de psychologie Cogito'Z et créatrice de programmes de méditation de pleine conscience.

23 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2400-5



9 791028 524005

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Développement personnel

MA BIBLE DE LA
MÉDITATION

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseillère éditoriale : Pascale Senk

Édition : Isabelle Chave

Correction : Pascale Braud

Maquette : Élisabeth Chardin

Design de couverture : Constance Clavel

Images de couverture : © Adobe Stock

Illustrations : © Adobe Stock sauf p. 44 © Elena Sender, *Sciences et Avenir*, p. 163 © Ho Thanh Hung, p. 251 © Isabelle Célestin-Lhopiteau

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon, 75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2400-5

ISABELLE CÉLESTIN-LHOPITEAU

MA BIBLE DE LA
MÉDITATION

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction.....	9
Partie 1 – La méditation : définitions et applications	23
Chapitre 1. Méditer aujourd’hui	27
Chapitre 2. Pour répondre à quelques idées reçues sur la méditation.....	35
Chapitre 3. Recherches médicales et neuroscientifiques.....	43
Chapitre 4. Méditation : perspectives neuroscientifiques et anthropologiques	55
Chapitre 5. Quelques indications et expériences inspirantes en méditation dans les soins	67
Partie 2 – Les différents types de méditation.....	81
Chapitre 6. Quelles sont les conditions et postures pour méditer ?.....	85
Chapitre 7. Méditations bouddhistes	93
Chapitre 8. Méditation de pleine conscience (<i>mindfulness</i>).....	123
Chapitre 9. Méditation yogique	131
Chapitre 10. Méditations en mouvement qi gong.....	149

Chapitre 11. Méditations des traditions issues du Livre.....	167
Chapitre 12. Méditations philosophiques	193
Partie 3 – La méditation au quotidien	201
Chapitre 13. Six attitudes clés à développer et à intégrer dans sa vie pour vivre ce que la méditation nous apprend	205
Chapitre 14. Focus sur des expériences méditatives selon les âges	223
Chapitre 15. Devenir conscient des activités quotidiennes.....	235
Chapitre 16. Liste des lieux où se renseigner et où se former.....	255
Rappel des mises en garde.....	261
Conclusion	263
Bibliographie	267
Glossaire	277
Remerciements	281
De la même auteure.....	283
Table des exercices	285
Table des matières	289

PRÉFACE

Le jour où je me suis assise pour la première fois, où j'ai fermé les yeux, avec cette intention très floue et inconnue de « méditer », je ne me doutais pas que cela bouleverserait ma vie. Toute ma vie. Ma vie professionnelle, personnelle, familiale.

Je crois que c'est la simplicité de cette pratique ancestrale qui en fait l'immense force et, paradoxalement, l'incroyable complexité.

Comment comprendre, intégrer, accepter, que cette posture familière, quand elle est pratiquée avec cette intention propre à la méditation, est fondamentalement transformatrice.

Expliquer ce qu'est la méditation est un exercice périlleux, tant l'expérience seule, peut, progressivement, permettre d'assimiler les bienfaits, et les pièges aussi, de cette pratique.

Présente dans tous les grands courants spirituels et dans les religions millénaires, déclinée en version hippie dans les années soixante avec les Beatles et la méditation transcendante à vocation de voyage hors de la conscience ordinaire, remasterisée en 1980 par les Américains sous l'instigation de Jon Kabat-Zinn, lui-même yogiste averti et docteur en biologie moléculaire, et baptisée alors *pleine conscience*, la méditation en Occident est devenue un phénomène à la mode. La mode des années 2000. On s'attendait à la fin du monde, le déploiement de la méditation signe plutôt l'arrivée d'un nouveau monde, plus engagé, plus conscient, plus près des valeurs essentielles de la vie. Pour soi, pour les autres, pour l'humanité. On se souvient de la phrase de Malraux, le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas, nous y voilà !

Le développement de la méditation doit aussi beaucoup à la prodigieuse avancée des neurosciences. Les travaux consacrés à la méditation de pleine conscience, la *mindfulness*, sont exponentiels et sont passés de quelques dizaines dans les premières années (autour de 1980), à plusieurs milliers de publications scientifiques aujourd'hui. Nous connaissons maintenant sa cascade de bénéfices tant dans la santé physique que

mentale et tous les domaines dans lesquels sa pratique est d'un apport immense. Même si, et là se situe tout le paradoxe et la beauté de la méditation, il est demandé, lorsque l'on pratique, de ne pas se fixer d'objectifs ... J'avoue que cela peut rendre perplexe !

Alors, merci à Isabelle Célestin-Lhopiteau, pour ce travail complet et minutieux, qui permet une revue de question précise et quasi exhaustive sur la méditation et tous ses dérivés et qui a eu également l'intelligence de décliner tous les ingrédients riches et précieux que contient cette pratique. Ainsi, nous comprenons mieux la place des émotions, le fonctionnement du stress, de l'intention, l'incidence de la posture, le rôle central de la respiration, les modifications neurophysiologiques qui se produisent...

Et puis, nous parcourons les différents courants de la méditation et de toutes les techniques qui s'en inspirent ou qui s'en approchent.

C'était un pari osé de faire un tour aussi complet et de nous aider à mieux en comprendre toutes les subtilités.

Puisse chacun de vous, en sortir enrichi et déterminé à essayer, ou renforcés dans vos convictions que la méditation peut changer la vie !

Jeanne Siaud-Facchin
Paris, novembre, 2021

INTRODUCTION

La spécificité de ce livre est de mettre en lumière qu'il n'y a pas une, mais des méditations, plusieurs chemins qui sont à découvrir pour intégrer celle qui correspond le mieux à chacun, dans une perspective dynamique à chaque période de sa vie.

POURQUOI CET OUVRAGE ?

Cet ouvrage a pour objectif de permettre de comprendre simplement ce qu'est la méditation et ce qu'elle n'est pas, de changer les idées préconçues sur cette pratique et, surtout, d'en faire l'expérience tout au long de sa lecture, grâce aux nombreux exercices méditatifs à explorer. Chaque lecteur pourra y trouver une expérience qui lui convient et construire sa propre méthode de méditation.

La méditation a été redécouverte grâce aux pratiques méditatives orientales. En effet, quand on pense à la méditation, ce sont souvent des images de l'Orient bouddhiste, hindouiste ou taoïste, qui viennent à l'esprit. Or on oublie parfois qu'elle existe depuis longtemps, dans de nombreuses cultures, et que l'Occident a développé aussi de nombreuses voies méditatives au cœur de courants philosophiques (méditations métaphysiques de Descartes, méditation cartésienne de Husserl...) mais aussi mystiques des grandes religions (le christianisme gnostique, hésychaste et eckartien, le judaïsme hassidique et cabaliste, l'islam soufi) où la méditation est la voie royale, menant à la connaissance du soi véritable. Comme le rappelle Fabrice Midal, il serait naïf de penser un Occident actif opposé à un Orient contemplatif.

Il m'a aussi semblé important dans ce livre de rompre avec quelques illusions sur la méditation, elle n'est pas nouvelle ou une nouvelle mode. Bien au contraire, elle existe depuis très longtemps et dans de nombreuses cultures.

Comment analyser d'ailleurs ce succès ? Le succès de la méditation, relayé dans de très nombreux articles de presse qui la réduisent pourtant souvent à une simple méthode de gestion du stress, est d'autant plus étonnant que l'exercice n'est pas si simple. Peut-être parce que nous sommes dans une époque où la recherche du sens en Occident

est d'autant plus importante, que nous traversons une crise profonde, avec des idéaux qui ne tiennent plus ou qui ne nous animent plus, un sentiment de ne pas habiter notre vie ou d'être coupé de l'expérience de la vie. Ce succès parle finalement aussi de ce que nous traversons actuellement. Nombre d'entre nous sont ainsi à la recherche d'une voie pour vivre la vie différemment ou plutôt être plus présents à l'expérience singulière de notre propre vie, et développer une éthique vivante et humaniste.

MON EXPÉRIENCE DE LA MÉDITATION

Mon intérêt pour la méditation est à la fois professionnel et personnel. C'est une pratique que j'ai intégrée dans ma vie ainsi que dans mon travail de thérapeute auprès des patients. Ce qui m'a amenée à m'intéresser à la méditation a été tout d'abord la clinique, la rencontre avec des patients qui la pratiquaient et le changement que cela produisait dans leur vie, parfois sur un symptôme et de façon plus générale sur la manière dont ils se mettaient à accueillir l'existence, à être disponible, ouverts à leur propre présence vivante. Cela faisait aussi écho à une réflexion personnelle sur le changement et la capacité à faire face aux turbulences de la vie.

C'est ce questionnement qui m'a poussée à explorer depuis plusieurs années différentes pratiques de soin partout dans le monde et, notamment dans ce cadre, à découvrir et à pratiquer des méditations d'ici et d'ailleurs.

Car ce qui m'amène est l'exploration de la multiplicité des leviers de changement. C'est pourquoi j'ai eu envie de rencontrer d'autres soignants, d'autres pratiques de soin. Cela m'a amenée tout d'abord à travailler en Afrique auprès de tradipraticiens, et notamment auprès de guérisseurs vaudous dans le golfe du Bénin. Puis dans la steppe de Sibérie, auprès de chamanes dans la région d'Irkoutsk et du lac Baïkal, d'Oulan Oudé, de Kysil, ou encore de Krasnoïarsk. J'ai eu la chance de pouvoir poursuivre cette exploration du chamanisme auprès d'autres chamanes venus d'Amazonie ou d'Amérique du Nord (rituels indiens navajos et hurons). Ce voyage m'a même permis de découvrir des médecines populaires de nos campagnes européennes, notamment auprès de barreaux de feu. Ces pratiques traditionnelles se présentent sous des apparences très diverses, mais elles se rejoignent sur un point essentiel : en traitant conjointement le corps et l'esprit, elles permettent au patient de reprendre place dans la vie, dans son groupe et plus largement dans le monde. L'homme y est vu comme un tout vivant, indissociable de son environnement. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance de se remettre en lien différemment avec ce qui nous entoure, de changer le rapport que l'on a à soi-même, aux autres et au monde dans tout processus de changement.

Alors je ne sais pas si c'est parce que, depuis toutes ces années, je suis animée par l'exploration de tous ces aspects non conventionnels du soin que je me suis intéressée aux états de conscience modifiés pour leurs effets thérapeutiques, comme l'hypnose thérapeutique dans un premier temps puis la méditation... ou peut-être l'inverse.

Quoi qu'il en soit, c'est l'expérience de l'hypnose qui a tout d'abord éclairé l'importance de la sensorialité dans le processus de changement. Faire l'expérience de l'hypnose, c'est changer de sensorialité : c'est quitter la raison, l'intellect, l'objectivité, le contrôle pour entrer dans une autre forme de perception, s'endormir sur son fonctionnement habituel pour s'éveiller à autre chose, pour se repositionner au sein de sa vie. La pratique de l'hypnose auprès des patients m'a montré que, pour le thérapeute aussi, c'est une autre posture qui amène à suivre alors ce même chemin, s'endormir sur ses connaissances théoriques pour s'éveiller à une relation thérapeutique d'être à être.

C'est cette expérience hypnotique et de la transe qui m'a poussée à poursuivre l'exploration des états de conscience modifiés vers cette autre voie passionnante qu'est la méditation.

D'abord en Asie, avec la découverte de pratiques méditatives taoïstes et du qi gong en Chine, ensuite en me formant à la pratique du Zhi Neng Qi Gong puis dans différentes régions de l'Inde auprès de praticiens des médecines traditionnelles, indienne ayurvédique et tibétaine, au sein d'hôpitaux réservés à ces pratiques où j'ai pu assister également à leurs pratiques et bénéficier de leurs enseignements. Je me suis initiée ainsi à différentes pratiques de yoga et de méditation.

Une de mes premières expériences de méditation en Inde a été un enseignement majeur. Je croyais que j'allais apprendre à méditer au calme devant le magnifique paysage des montagnes himalayennes mais, ce jour-là, l'enseignant tibétain nous a conduits sur un terre-plein central de la ville de Dharamsala, au milieu des voitures, des klaxons de la circulation indienne et des vaches qui passaient ! Sa première leçon a été de nous faire vivre cette expérience, en nous disant : « Méditer ne consiste pas à s'extraire du monde mais à y être pleinement, même lorsque la vie tout autour nous bouscule. »

J'ai beaucoup appris en méditant au beau milieu de ce carrefour. S'entraîner à pratiquer la méditation de façon formelle est essentiel, mais la méditation n'a de sens que si elle influence réellement notre vie quotidienne. Quel serait le sens de pratiquer une heure par jour ou par semaine sans que l'esprit de la méditation soit intégré dans la vie quotidienne ? Cela m'a donné envie de transmettre non pas une technique mais une posture, que l'on peut adopter rapidement et n'importe où...

Alors pourquoi ne pas m'être arrêtée à ces voies méditatives asiatiques ? Ce qui m'a poussée à m'intéresser à plusieurs formes de méditation et non pas à une seule, c'est mon questionnement de psychologue-psychothérapeute sur le changement. Cette question sur ce que peut être le moteur du changement en thérapie m'accompagne depuis que je pratique mon métier de psychologue. Que ce soit la psychanalyse, qui a marqué particulièrement le début de mon parcours (notamment la réflexion apportée par Maud Mannoni), le mouvement de l'antipsychiatrie en France, puis la systémique et l'école de Palo Alto, ou encore l'hypnose, quel que soit le modèle d'intervention, il m'a toujours paru essentiel, pour accompagner le changement du patient, de ne pas chercher à le faire entrer dans quelque modèle théorique que ce soit, mais de s'adapter à sa situation présente et d'inventer pour chacun une procédure spécifique qui lui permettrait d'avancer.

Ainsi, comme certains explorent le cerveau à l'aide d'un scanner, depuis vingt-cinq ans j'ai eu envie d'explorer et de pratiquer sur le terrain différentes pratiques et traditions méditatives : donc tout d'abord en Asie, en Inde avec la méditation vipassana, les pratiques de yoga et méditation pratyahara, ainsi que les pratiques soufistes de méditation, en Chine et en France la pratique du qi gong (Zhi Neng Qi Gong) puis du zen. Les méditations chrétiennes comme les exercices spirituels d'Ignace de Loyola, grâce à François Roustang, l'hésychasme et la *lectio divina*, avec Jean-Yves Leloup et Monique Durand Wood, ont complété mon expérience.

Puis les pratiques intemporelles et toujours d'actualité que sont les méditations philosophiques, de la Grèce antique aux méditations métaphysiques de Descartes, Husserl... ont été également de grandes sources d'inspiration dans mon cheminement méditatif.

Je pourrai résumer ainsi les grands courants qui ont marqué ma réflexion et ma pratique méditative :

- **La posture et le souffle avec la pratique du zen** : dans ce cheminement méditatif, le corps a une place essentielle, notamment avec la pratique du zazen. C'est d'abord la pratique du tir à l'arc (*kyudo*) puis la découverte de la pensée d'Isogushi, relatée par Patrice Franceschi dans son *Éthique du samouraï moderne*, qui a le plus éclairé mon expérience du zen, en découvrant le zen non pas comme une technique mais comme une éthique de vie, une voie combattante et joyeuse. C'est cette vision et pratique du zen comme éthique de vie, une éthique d'un humanisme combattant, qui m'a beaucoup inspirée et apporté une armature intellectuelle pour cheminer dans la vie.

- **L'attention et la libération des conditionnements avec Krishnamurti** : Krishnamurti aborde une voie méditative prônant un art de l'attention pour se libérer de nos conditionnements, des carcans de la société et de nos propres pensées. Se libérer passe par la compréhension des conditionnements limitatifs issus des religions, de l'athéisme même ou de toute idéologie politique ou philosophique. Pour lui, un changement de la société ne peut se réaliser qu'à partir d'une transformation de la conscience individuelle.
- **La vision des choses telles qu'elles sont avec la pratique vipassana** : la pratique bouddhiste du vipassana propose un face-à-face bienveillant mais sans compromis avec la vérité de l'esprit. Cette méditation consiste à accueillir chaque phénomène qui apparaît, physique ou mental, comme objet de méditation et de comprendre la réalité de ces phénomènes. Cette pratique nous apprend à observer la réalité telle qu'elle est, et cette observation des sensations, des émotions, de nos pensées nous fait percevoir leur nature impermanente. vipassana entraîne l'esprit à être inébranlable, à trouver, à développer l'équilibre dans l'agitation.
- **L'ouverture du cœur avec la méditation hésychaste**, prière orthodoxe du souffle, avec la lecture des *Récits d'un pèlerin russe*, qui a fait sortir la « prière du cœur » du cercle des moines, puis avec la rencontre avec Jean-Yves Leloup, sa pratique et sa pensée.
- **La réflexion scientifique sur la méditation** : même si l'histoire de l'étude scientifique de la méditation a environ cent ans, alors que l'enseignement de cette pratique se transmet de maîtres à disciples depuis plusieurs millénaires, l'apport scientifique sur la méditation est essentiel dans la réflexion et nous guide sur l'utilisation de celle-ci. Et c'est particulièrement la neurophénoménologie avec Francisco Varela et ses réflexions sur la théorie bouddhiste de la connaissance qui m'ont inspirée. Dans le sillage du maître tibétain Chöghiam Trungpa, Francisco Varela a étudié et ouvert tout un champ de recherche sur la façon dont, lors d'une méditation, le pratiquant voit vivre sa conscience, son intériorité.

Toutes ces expériences m'ont poussée à réfléchir et à m'intéresser au mouvement des médecines complémentaires. C'était mon premier pas vers la médecine et la santé intégratives, dont l'objectif est d'intégrer les meilleurs soins de la médecine conventionnelle et ceux des thérapies complémentaires.

L'observation des différences et des points communs de toutes ces méditations m'a permis au fil du temps de développer une voie particulière en intégrant ces différents courants méditatifs, et en développant ma propre pratique méditative. Dans la pratique méditative avec les patients, cela m'a permis d'inclure celle qui correspond le mieux à chacun, dans une perspective dynamique en fonction de chaque période de sa vie.

J'ai justement eu envie dans ce livre de vous faire cheminer à travers ces différentes voies comme je le fais pour mes patients et pour moi-même. Ma préoccupation est d'intégrer la méditation, quelle qu'elle soit, de façon efficace et simple dans les différents moments de la vie, mais aussi de la transmettre aux patients ou personnes qui souhaitent l'intégrer dans leur vie. C'est aussi pour moi essentiel de la transmettre et de l'inclure dans la formation aux soignants.

C'est avec le Dr Tsetan Sadutshang qui dirige le Delek Hospital à Dharamsala en Inde que la réflexion sur l'intégration de la méditation à la médecine occidentale a mûri chez moi. Dans cet hôpital, les internes apprennent à méditer, en particulier sur la notion de compassion. La notion d'interdépendance, qui nourrit la réflexion sur la compassion, apporte un éclairage très précieux sur la relation entre le soignant et le patient. J'ai pris aussi conscience que la méditation est une rencontre, une présence à soi, aux autres, au monde. En transformant notre vision de l'intérieur, nous pouvons impulser à l'extérieur les gestes justes avec le monde qui nous entoure. Nous entendons d'ailleurs souvent ce slogan *Healthy planet, healthy people*, qui est juste bien sûr, mais j'aime faire cette autre proposition qu'est *Healthy people, healthy planet*, prendre soin de sa nature, et la méditation nous y entraîne, pour prendre soin de ce qui nous environne. Cela fait écho à la célèbre phrase de Gandhi, « être le changement que l'on veut voir dans le monde ».

Cette réflexion et les discussions qu'elles ont induites au sein de notre think-tank ont permis la création du cursus « méditation » à l'IFPPC, et aussi l'intégration de ces apports pour une meilleure gestion émotionnelle des soignants dans les autres cursus de l'IFPPC, mais aussi dans nos DIU¹.

Ce sont toutes ces expériences qui m'ont permis d'explorer la méditation que j'ai eu envie de partager et c'est pourquoi j'ai accepté avec plaisir la proposition des éditions Leduc d'écrire cette *Bible de la méditation*, en proposant de l'aborder de la façon suivante : en la décrivant dans sa pluralité sans se focaliser sur une pratique en particulier, en cherchant ce qui est commun au-delà de la diversité, en définissant son principe

1. DIU Pratiques psychocorporelles et santé intégrative, université Paris-Sud-Saclay.

mais aussi ce qu'elle n'est pas, à la fois en tant que savoir-faire et savoir-être, à travers ce livre où vous allez pratiquer différentes méditations et trouver celles qui vous conviennent aujourd'hui et vous conviendront demain.

QUE PROPOSE CET OUVRAGE ?

La méditation est plurielle et nous nous attacherons à aborder cette pluralité. Il existe de multiples écoles de méditations dont les pratiques diffèrent entre elles et aussi selon le niveau, qu'il soit débutant ou avancé, des méditants. Méditer ne passe pas par une démarche unique, mais une multitude de pratiques : certaines consistent à focaliser l'attention, d'autres au contraire à l'ouvrir ; certaines se pratiquent dans l'immobilité, d'autres en mouvement, certaines encore dans un cadre laïque, philosophique ou thérapeutique, et d'autres dans un cadre religieux.

Nous pouvons toutefois constater qu'au-delà de la disparité, ces pratiques se rejoignent autour de deux axes inséparables ; méditer, c'est développer un savoir-être et un savoir-faire :

- expérimenter sa présence en méditant et s'entraîner à cette pratique corps-esprit ;
- développer une éthique de vie, une conduite de vie, en suivant une voie méditative.

En effet, la méditation peut d'abord être définie comme un état de présence à soi et au monde, une façon d'entraîner notre esprit pour être pleinement présent à l'expérience de la vie. C'est une façon à la fois de stabiliser son attention, d'observer avec attention et d'être moins sensible à l'agitation ou à la distraction venant de stimuli extérieurs (bruits, situations stressantes par exemple...) ou internes (pensées, émotions, sensations), de transformer notre vision des situations de l'intérieur, de se libérer d'automatismes, de carcans de pensées.

La méditation, c'est également un changement d'attitude face aux grandes questions existentielles, l'expérience de la souffrance, la solitude, le manque et la mort. C'est une pratique mais aussi une éthique personnelle, une éthique de vie. Cette éthique, c'est le gouvernement de soi (la politique étant le gouvernement de la cité). Le cheminement méditatif permet alors de s'interroger sur les questions existentielles essentielles tant pour soi que pour la cité. Cela peut aller jusqu'à développer un art de vivre dans lequel méditer devient une éthique pour conduire sa vie : la méditation est comme une boussole qui permet de cheminer dans l'existence et qui donne des repères, la recherche d'une voie.

Et comme le propose l'enseignement d'Isogushi relaté par Franceschi, la méditation peut permettre « la construction d'une nouvelle éthique basée sur une volonté de vivre librement, d'agir et de penser par soi-même... Afin de lutter contre le spectre de la violence collective et la fin des libertés ».

Que ce soit dans l'éthique stoïcienne ou dans la pensée d'Isogushi, la méditation apparaît bien aussi comme un outil de survie pour temps difficiles, où l'on peut apprendre et s'entraîner à ne pas laisser le comportement des autres, ni nos propres pensées, détruire notre paix intérieure : la vraie force, c'est l'équilibre !

C'est une des intentions forte de cet ouvrage : partager avec vous l'essence de la méditation à travers différentes facettes culturelles, scientifiques, anthropologiques...

Pourquoi : parce que beaucoup de personnes qui, voulant pratiquer la méditation, ne savent pas vers laquelle se tourner, ou n'ont pas forcément connaissance de la grande variété des méditations, ou même de ce que méditer recouvre vraiment ! L'approche proposée ainsi dans ces pages sera « multicolore », cheminant avec différentes traditions méditatives, associant des disciplines ou des courants qui, parfois, ont du mal à se rencontrer. Parce que au-delà des différences de ces approches méditatives, il y a aussi des similitudes qui nous font apercevoir une démarche universelle.

Ce qui est vraiment intéressant dans ces méditations, c'est cela, non pas seulement le contenu de telle ou telle pratique mais un principe universel porté par chaque pratique. Les différentes voies de réflexion de toutes ces méditations sont à découvrir non plus comme des phénomènes culturels étrangers ou anciens, mais comme des chemins de réflexion qui nous concernent tous, qui concernent l'être humain en général et qui permettent de répondre à la question « comment vivre une vie d'homme ? » : « Par le rite, qui est la poésie du vivre-ensemble, répond le confucianisme ; par la redécouverte du lien originel qui unit l'individu à la nature, répond le taoïsme ; par le face-à-face bienveillant mais sans compromis avec la vérité de l'esprit, répond le bouddhisme », comme le propose Alexis Lavis en se penchant plus particulièrement sur les trois voies de réflexion que sont le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme.

La méditation c'est l'invitation au voyage intérieur par excellence. Mais c'est par l'invitation à ce voyage dans toutes ces cultures méditatives de par le monde, au travers des siècles, que je vous invite à découvrir et à expérimenter la méditation qui vous conviendra ici et maintenant.

Cet ouvrage n'est pas un livre de recettes pour mieux vivre et ne prône pas l'idée que la méditation est une solution miracle pour mieux vivre, mais plutôt, comme le rappelle Fabrice Midal, qu'il s'agit d'une voie pour accepter sa propre vulnérabilité et devenir sa propre lumière.

La méditation y est abordée comme une expérience tout d'abord, un entraînement, une répétition, jusqu'à pouvoir devenir un véritable art de vivre au quotidien qui permet de mieux appréhender les obstacles de la vie.

Vous allez commencer à explorer et à méditer dès l'introduction, à cheminer ensuite avec plusieurs écoles, expériences de méditation pour sentir ce qui vous correspond le mieux, pour découvrir l'éthique de chacune d'entre elles, pour choisir votre voie. Vous rendre compte que la méditation est à la fois simple et exigeante dans la transformation de soi. On ne devient pas méditant en une seule séance et il n'y a d'effet qu'en persévérant dans une pratique régulière.

Cet ouvrage vous propose, pour vraiment expérimenter, d'être libre de toute chapelle, que vous soyez débutant ou expérimenté, de découvrir ces différentes pratiques méditatives avec l'éthique qu'elles véhiculent, ce qu'elles permettent de développer dans la conduite de la vie, celles qui vous permettent de faire l'expérience de votre présence vivante. Choisir de faire l'expérience de notre présence vivante, c'est choisir la vie, s'ouvrir à elle, s'orienter dans la vie en éclairant par cette intention nos pensées, nos émotions, nos sensations, notre rapport aux autres et au monde, c'est insuffler un changement beaucoup plus radical que ce que nous pourrions imaginer.

Ce livre est animé par l'intention de rendre accessible à chacun sans présupposés culturels ou sociaux ces différentes pratiques méditatives et de rassembler ce qui, dans la conduite de la vie, peut être valable en tout temps, en tous lieux, pour tous. C'est cet universalisme, surtout, qui peut nous intéresser.

Nous allons voyager, explorer différentes techniques et voir comment les utiliser dans des situations concrètes.

COMMENT SE STRUCTURE CETTE BIBLE

La première partie de cet ouvrage va être consacrée à différentes questions : qu'est-ce que méditer et pourquoi le faire ? Mais aussi changer les idées préconçues sur la méditation. Les différences et les points communs entre la méditation et d'autres pratiques psychocorporelles y seront également abordées tout comme l'apport des différentes recherches médicales, neuroscientifiques, psychologiques et anthropologiques pour mieux comprendre le fonctionnement de la méditation. Cette partie se terminera sur les indications de la méditation pour prendre soin de sa santé mais aussi dans le cadre du soin (dépression, anxiété, douleur...). Quelle place pour cette expérience dans un parcours de soins ? Et pour les professionnels de la santé eux-mêmes ?

La deuxième partie va proposer de découvrir et de faire l'expérience des différents types de méditation, à travers les grands courants méditatifs. Après une classification de ces différentes pratiques, les conditions pour bien méditer et les différentes postures, nous verrons tour à tour différentes méditations bouddhistes (vipassana et ses applications laïques, *mindfulness*, pleine présence, zen, méditation yogique), méditation taoïste avec le qi gong, méditations issues du Livre (chrétienne, soufie, hébraïque) et les méditations philosophiques.

Puis la troisième et dernière partie a pour but d'aborder la méditation de la vie quotidienne, la méditation adaptée à chaque grande période de la vie, de l'enfance aux seniors... , pour construire sa propre méditation au quotidien, à travers les activités du quotidien ou artistiques ou même sportives, pour se ressourcer et muscler le réflexe méditatif mais aussi être présent à soi-même lorsqu'il y a des stress autour et même en situations extrêmes (expérience militaire et de sportifs de haut niveau).

LES CONTRIBUTEURS

Plusieurs spécialistes ont contribué par leurs témoignages à cet ouvrage et je les remercie vivement.

Abd el-Hafid Benchouk, directeur de la Maison soufie de Saint-Ouen.

Jean-Christophe Célestin, spécialiste en Leadership en Santé Intégrative et responsable de la prépa Europe du diplôme Leadership in Integrative Healthcare de l'Université de Duke, NC, USA.

Jeff Coulais, champion du monde en apnée dynamique en 1997, plongeur apnéiste, coach et entraîneur français.

Rivka Cremisi, spécialiste du qi gong, de la méditation tsérouph et de symbolique hébraïque.

Geneviève Delas, hypnothérapeute et formatrice hypnose à l'IFPPC.

Monique Durand Wood, responsable de la Voie de la contemplation à la Maison de Tobie.

Dr Béatrice Leloutre, radiopédiatre, Hôpitaux pédiatriques CHU-Lenval, Nice.

Isabelle Martinez, chargée d'action culturelle au musée d'Art moderne de Paris, directrice artistique de l'association See You Art, devenez l'art de demain.

Pascale Senk, journaliste, auteure et animatrice d'ateliers d'initiation à l'écriture et la philosophie des haïkus.

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, fondatrice des centres de psychologie Cogito'Z et créatrice de programmes de méditation de pleine conscience.

*

Le meilleur moyen de comprendre la méditation... est de la pratiquer.

Alors commençons dès maintenant et à chaque étape du livre je vous propose d'explorer et de cheminer en pratiquant une méditation. Comme « un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas » (Lao Tseu), commençons à voyager et à explorer ensemble la méditation !

Voyager, c'est traverser les frontières extérieures et intérieures, en reconnaissant nos forces et nos faiblesses, et en dépassant les conditionnements et les limites de nos mémoires (génétique, sociale, éducative, religieuse). Voyager c'est apprendre à respirer dans d'autres « climats », au sens non seulement météorologique, mais aussi corporel, culturel, spirituel, comme le rappelle Jean-Yves Leloup.

⑨ *Revenir à la respiration et accueillir les pensées*

Comment méditer ? Vous allez vous installer dans un endroit confortable. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger. Dans cette expérience, il n'est pas indispensable de vous asseoir par terre en position du lotus, vous avez simplement à trouver une position confortable. Vous pouvez méditer seul ou à plusieurs et sachez que la méditation est, certains jours, facile, et d'autres jours moins facile, c'est normal. Vous apprendrez à rester concentré quelles que soient vos sensations. Vous n'avez rien à réussir, juste à explorer cette expérience.

Vous pouvez commencer les yeux ouverts en observant votre espace environnant, tout en commençant à observer votre respiration, en inspirant par le nez, en expirant par la bouche puis continuer à observer, les yeux fermés, le passage de l'air quand vous inspirez et quand vous expirez en sentant le mouvement du thorax et du diaphragme qui masse le ventre. Observez les yeux fermés votre présence dans ce moment où vous n'avez rien d'autre à faire qu'à laisser faire. Dans ce moment de pause percevez les différents points de contact de votre corps avec ce qu'il touche, observez les différents sons qui vous environnent, les différentes sensations de votre corps, sans chercher à modifier quoi que ce soit, en accueillant tout ce qui se présente sensoriellement. Prenez le temps d'apprécier ce temps de pause où vous n'avez rien à faire que d'être là où vous êtes, juste être là, dans ce temps de pause... on prend rarement le temps d'observer les sensations de notre corps, de se poser.

Observez si vous ressentez une sensation de lourdeur ou de légèreté, une sensation de calme ou d'agitation, ou tout ce qui peut apparaître dans votre esprit. Commencez à prendre davantage conscience du mouvement de votre respiration au niveau du thorax, du diaphragme qui masse le ventre. Vous pouvez sentir un mouvement de montée et de descente du ventre. Profitez-en pour observer que votre esprit s'apaise à certains moments et à d'autres des pensées surgissent, vagabondent.

Votre esprit va remarquer à certains moments ce vagabondage et vous allez revenir tranquillement à votre respiration en l'observant à nouveau – est-ce que vos respirations sont longues et profondes ou courtes et superficielles ? Ou des commentaires peuvent apparaître intérieurement sur l'exercice, sur la façon dont vous le vivez, laissez passer ces pensées, revenez à nouveau à votre respiration pour faciliter la concentration, laissez votre corps respirer, sentez que la respiration respire à travers vous...

Les pensées vont et viennent, c'est normal. À chaque fois que vous vous rendez compte que votre esprit vagabonde, ramenez tranquillement votre attention sur votre respiration... Vous pouvez même faire cette expérience pendant quelques instants de ne même plus vous

→

concentrer sur votre respiration, laissez votre esprit accueillir tout ce qui se présente puis revenez à la perception de votre corps, des points de contact avec ce qu'il touche, observez à nouveau tous les sons qui vous entourent.

Quand vous serez prêt vous pourrez ouvrir doucement les yeux mais juste avant de bouger, observez les sensations de votre corps et comment est votre esprit. Prenez conscience de l'importance d'intégrer des temps de pause dans votre quotidien. Il n'y a pas besoin après cette séance d'intellectualiser ou d'analyser, sentez simplement que ces temps de pause sont des temps de changement. Le plus important dans cette méditation et de conserver est d'intégrer cet état d'esprit dans votre quotidien, de prendre du temps pour soi, pour être présent à soi-même, aux autres, au monde. Si vous le souhaitez, vous pourrez garder cette intention pour toutes les méditations que vous allez explorer lors de ce voyage que je vous propose.

Partie 1

La méditation : définitions et applications

Cette première partie a été conçue pour répondre à différentes questions sur la méditation : ce que méditer recouvre vraiment, et pourquoi pratiquer, sa place au sein des différentes autres pratiques complémentaires, ce que les recherches nous apprennent sur cette pratique, ses indications, comment l'intégrer dans un esprit de prévention mais aussi de soin, l'adapter aux différents âges de la vie.