

Qu'est-ce qu'on ressent durant la méditation?

Vous souvenez-vous d'un moment où vous admiriez un coucher de soleil dans la nature et où vous vous sentiez vraiment «présente»? Où vous aviez l'impression de ne faire qu'un avec votre monde intérieur, votre corps, vos émotions, vos pensées, et avec le monde extérieur? C'est une étape de la méditation.

Méditer ne s'arrête pas là, car, en demeurant concentrée sur votre respiration, vous pourrez aussi mieux observer comment fonctionne votre esprit. Vous serez consciente des pensées, des émotions, des sensations qui vont et viennent, qui apparaissent et disparaissent. Si vous observez tous ces phénomènes sans jugement, au fil du temps, votre esprit deviendra clair et paisible durant la méditation, et vous ressentirez un état de bien-être profond et durable.

Combien de temps faut-il pour observer des changements?

Dès les premières séances, vous éprouverez un soulagement. Votre esprit sera moins agité, moins confus, et vous aurez une impression d'espace entre vos pensées. Dans l'intervalle de six à huit semaines, vous trouverez à l'intérieur de vous un lieu de paix, de calme et de tranquillité.

Si vous y goûtez, vous y reviendrez!

Quels sont les obstacles?

La méditation est une pratique d'une simplicité déconcertante. Elle est simple, oui, mais ça ne veut pas dire qu'elle soit facile...

Deux obstacles principaux se présenteront sur votre chemin. Le premier est la difficulté à demeurer immobile en raison d'un inconfort physique ou de douleurs articulaires. Personne n'y échappe! Essayez simplement d'adopter une position stable dans laquelle vous êtes le plus confortable possible. Si votre état de santé est précaire, n'hésitez pas à méditer allongée sur le sol.

Le second obstacle concerne vos pensées. Ne forcez pas votre esprit à faire le vide. Laissez les pensées défiler librement dans votre tête, comme les nuages dans le ciel. Avec le temps, un espace de plus en plus vaste se formera entre vos pensées.

Quels sont les pièges à éviter?

Ne faites pas de la méditation un élément de plus à mettre sur votre liste de choses à faire. Réservez-vous ce moment pour vous, pour prendre soin de vous.

Mettez de côté la notion de performance. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de méditer. Il n'y a pas non plus de bonne ni de mauvaise expérience de méditation. Cela dit, votre concentration s'améliorera avec le temps, mais n'en faites pas une compétition et ne comparez pas votre méditation à celle des autres.

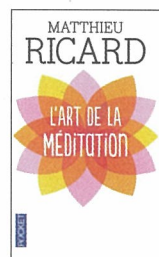
Pour rester motivé, il peut être utile de vous joindre à un groupe de méditation une fois par semaine ou de faire une retraite annuelle.

DES OUTILS POUR MÉDITER À LA MAISON



CD

MÉDITER EN TOUTE SIMPLICITÉ,
de Nicole Bordeleau

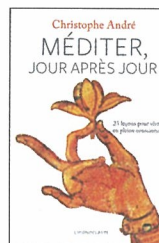


LIVRES

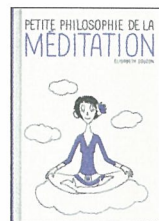
L'ART DE LA MÉDITATION,
de Matthieu Ricard



FRAPPE LE CIEL, ÉCOUTE LE BRUIT,
de Fabrice Midal



MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR,
de Christophe André



PETITE PHILOSOPHIE DE LA MÉDITATION,
d'Élisabeth Couzon



ZÉNITUDE ET DOUBLE ESPRESSO,
de Nicole Bordeleau