



Introduction

On me demande souvent : « Qu'est-ce que la méditation ? Comment médite-t-on ? » Permettez-moi de répondre à ces questions en vous donnant un exemple. Nous sommes en plein printemps à Perth, en Australie, au moment où j'écris ce livre. Il n'a jamais autant plu depuis 20 ans, et les fleurs des champs sont magnifiques. J'ai la chance d'avoir à ma disposition un jardin exceptionnel : Kings Park, dont les 160 hectares de broussailles s'étendent de chez moi, à Subiaco, jusqu'au fleuve Swan. Je m'évade là-bas au moins une fois par jour.

Le plus souvent, lorsque j'arrive dans le parc, je suis absorbé par mes pensées, j'écris mentalement ce livre en marchant. Mais le décor est trop beau pour que je l'ignore : j'assiste au spectacle des perroquets de toutes les couleurs qui se nourrissent des fleurs de callistemon, de l'air aux mille

parfums, et des rayons du soleil qui caressent l'écorce blanche des gommiers.

Les fleurs des champs sont envoûtantes. Comme les bébés ou les chats, elles réclament notre attention. Il ne faut pas longtemps pour que je me retrouve en train d'examiner un buisson en fleurs. Certaines sont totalement écloses, d'autres ne sont qu'à moitié ouvertes. D'autres encore sont déjà sèches et tombantes, mais elles sont toutes parfaites. Une fourmi court le long de la tige, et les fils brisés d'une toile d'araignée flottent dans l'air. Les pensées et les préoccupations qui occupaient mon esprit à mon arrivée se sont évaporées. Je suis dans un autre espace-temps.

Voilà ce qu'est la méditation : un état dans lequel le corps est détendu, et l'esprit, au repos, et pendant lequel nous éprouvons les sensations du moment présent.

Nous connaissons tous de tels moments. Ce sont des événements quotidiens. Chacun d'entre nous en fait l'expérience lorsque les conditions sont réunies : en caressant un chat ou en écoutant de la musique ou encore en buvant un thé dans le jardin.

Cependant, lorsque les conditions ne s'y prêtent pas, nous pouvons traverser le parc et rester focalisés sur nos pensées, nos inquiétudes et nos obsessions. Ces moments de sérénité ne sont pas toujours facilement saisissables. Ils arrivent le plus souvent quand quelque chose attire notre

attention. Car, alors, nous sommes concentrés. Notre esprit ne vagabonde pas d'une pensée à une autre. La clé de la méditation est la concentration.

C'est en se concentrant sur une chose que l'on médite. Cela devient notre objet de méditation. Il peut s'agir de n'importe quoi. Toutefois, les gens méditent souvent sur la respiration, un mot qu'ils répètent, une fleur ou une image mentale. Il suffit de se concentrer dessus pour nous aider à nous défaire de nos pensées.

Il est assez facile de se concentrer de la sorte pendant quelques secondes. Mais notre esprit demande rapidement plus de divertissement et se remet à penser.

Le véritable défi réside dans le fait de faire partir ces pensées et de retourner à l'objet, encore et encore. Chaque fois que nous nous dé faisons d'une pensée, l'esprit se sent un peu plus libre.

La méditation ne fait pas disparaître le monde, pas plus qu'elle ne nous plonge dans une sorte de vide. Les pensées continuent à surgir, un mal de tête peut persister, et des bruits peuvent nous déranger. Progressivement, ces éléments perdent de l'importance, et nous parvenons à nous relaxer malgré tout.

La méditation est bien plus qu'une simple technique pour se détendre. Elle permet d'avoir un esprit plus clair et plus vif. Nous sommes plus à l'écoute de nos propres sensations et des détails du monde qui nous entoure. Nous appelons cet

état d'esprit « la conscience ». C'est ce qui distingue un méditant d'une personne qui serait simplement détendue.

Le fait de méditer quelques minutes chaque jour peut donner des résultats probants et durables. Tous les aspects de notre vie peuvent bénéficier d'un esprit détendu et d'une conscience plus développée. Ce livre vous invite à en faire l'essai pour en connaître les bienfaits.

Cela fait maintenant sept ans que l'enseignement de la méditation est mon activité principale. (Mais cela n'empêche pas les gens de me demander : « Vous avez un vrai boulot à côté ? ») J'ai entre 150 et 200 « étudiants » par session de 8 semaines au Centre de méditation de Perth et j'anime de nombreux ateliers, séminaires et des retraites.

Ce livre recueille tous les exercices de base ainsi que les explications que je donne en cours – du moins, autant qu'il m'a été possible de le faire par écrit. Il contient tout ce que vous devez apprendre. Mon but était également d'écrire un livre suffisamment clair pour que certains s'en servent comme d'un manuel pour enseigner à leur tour.

Lorsque j'ai commencé à apprendre la méditation, j'ai souvent trouvé que les explications que l'on me donnait étaient difficiles à comprendre. Si je demandais à mes professeurs : « Comment fonctionne la méditation ? Que se passe-t-il physiquement et mentalement ? Quelles sont

les meilleures techniques ? », on me répondait : « Essaie et découvre par toi-même. »

Quand j'ai commencé à enseigner, il y a sept ans, j'ai fait de mon mieux pour répondre à toutes ces questions. J'ai voulu devenir le genre de professeur que j'aurais aimé rencontrer il y a 25 ans. Mais ce livre n'est pas un simple manuel. Je veux aussi que vous puissiez comprendre comment et pourquoi fonctionne la méditation, et ce que vous pouvez découvrir en la pratiquant.

Une fois que l'on comprend la méditation, elle devient un exercice étonnamment simple – en théorie, du moins. C'est comme si vous trouviez l'interrupteur après avoir passé des heures à tâtonner dans le noir. Beaucoup de gens méditent sans vraiment connaître le processus. Et sans surprise, ils obtiennent des résultats médiocres. Imaginez-vous conduire en pleine nuit tous phares éteints. Ce livre pourrait avoir pour sous-titre *Restez conscients ! Comprenez ce que vous faites.*

Le livre se divise en trois parties. La deuxième partie est, si je puis dire, la garniture dans le sandwich. Vous y trouverez toutes les instructions pour pratiquer la méditation. Vous pouvez commencer par là, si vous le souhaitez.

Dans le premier chapitre, j'explique ma méthode d'enseignement et comment utiliser ce livre pour apprendre seul. Le chapitre 2 expose les différentes raisons qui amènent à la méditation et les avantages inattendus que l'on peut décou-

vrir au cours de l'apprentissage. Le chapitre 3, « Qu'est-ce que la méditation ? », répond aux questions que l'on me pose le plus souvent lors de mes conférences. Vous y trouverez les principes de base de la relaxation et de la concentration, différentes techniques, comment reconnaître les niveaux d'esprit plus profonds, et ainsi de suite.

Ce livre vous encourage à être à l'écoute de votre corps. C'est en prenant conscience de nos tensions physiques que l'on peut s'en débarrasser (chapitre 4) ; et c'est également en prenant conscience des sensations qu'apporte la relaxation que l'on peut les améliorer (chapitre 5).

La deuxième partie, « Les Premiers Pas », est un enseignement de la méditation. Vous y trouverez les 10 pratiques essentielles de la méditation qui se sont révélées les plus efficaces chez tous mes étudiants. Chaque chapitre est construit autour d'un concept clé suivi par un exercice. Le chapitre 6, par exemple, explique l'art de la concentration et est suivi par la technique de méditation respiratoire.

« Les Premiers Pas » donne toutes les informations nécessaires pour bien méditer. C'est en quelque sorte un kit prêt à l'emploi, auquel il suffira d'ajouter du temps. Si vous y consacrez 15 minutes par jour, 5 jours par semaine pendant 2 mois, vous serez plus détendu, plus conscient, plus sain et en accord avec vous-même et avec le monde. Pour un investissement de 10 heures

de pratique, vous pouvez acquérir un savoir-faire dont vous bénéficierez toute votre vie.

Vous trouverez également, disséminées dans le livre, les « méditations brèves ». Ce sont des méditations que vous pourrez faire à n'importe quel moment, lorsque l'occasion se présentera : à un feu rouge, dans une file d'attente de supermarché ou pendant que vous promenez votre chien. Elles ne prennent que quelques minutes et peuvent se révéler très bénéfiques. Si vous voulez vous sentir détendu tout au long de la journée, et pas seulement lors de vos séances de méditation, essayez ces exercices.

La troisième partie, « La Méditation au quotidien », vous montre comment intégrer la méditation dans votre vie.

Beaucoup ne voient la méditation que comme quelques minutes d'exercice quotidien. Cependant, elle peut devenir une qualité de l'esprit qui nous accompagne à chaque moment.

Elle nous permet d'être calmes et conscients lors de n'importe quelle activité – même dans les situations émotionnellement intenses !

Cette dernière partie présente la méditation comme un outil permettant de vivre bien dans ce monde difficile, magnifique et imprévisible qui est le nôtre.