Une expérience de méditation

Par Vệ Đích Tuấn, JJR 6x

Dans ce texte, je parlerai de ce qui m'a amené à la méditation, comment cela se pratique, et ce que la méditation m'a apporté .

Ce qui m'a amené à la méditation

Autrefois quand je travaillais beaucoup encore, la méditation, pour moi, c'était rester assis, immobile, à ne rien faire, et cela ne me disait vraiment rien. Maintenant à la retraite, j'ai le loisir de m'intéresser à des choses apparemment inutiles, mais qui, au fond, doivent bien avoir une utilité, puisque de plus en plus de personnes s'y adonnent, et en vantent les mérites.

Le déclic qui pousse quelqu'un vers la méditation provient d' une situation personnelle difficile, par exemple un problème conjugal, la perte d'un proche, une maladie grave, un stress professionnel, un contrôle fiscal (histoires vraies). Dans mon cas, c'était un problème de vieux couple: nous nous contredisions ou nous nous critiquions souvent, sur des sujets mineurs, non personnels et sans aucune importance, chacun voulant toujours avoir raison.

Quelqu'un qui est satisfait de sa vie n'a apparemment aucune de raison de méditer. Quelqu'un qui pratique régulièrement la méditation a probablement rencontré un problème dans son passé, problème qu'il a surmonté grâce à la méditation. Cet exercice régulier lui a fait tellement de bien, en lui donnant la paix de l'âme, qu'il continue à le pratiquer toute sa vie restante, même après la résolution de sa difficulté initiale.

Comment se pratique la méditation?

.

La méditation comporte une base théorique simple, mais nécessite une pratique assidue quotidienne. La base théorique justifie, explique et encourage la pratique. La pratique permet, idéalement, d'obtenir la paix de l'âme. Ces deux aspects sont synergiques, et ils ont besoin l'un de l'autre pour réussir.

Les bases théoriques nécessaires pour pratiquer ne sont pas très volumineuses. Ce ne sont pas des principes religieux, mais des principes simples de bon sens et d'intelligence. Ces principes sont souvent empruntés à l'enseignement de Bouddha (enseignement qui n'était pas une religion de son vivant).

La pratique est de préférence biquotidienne, et sa technique est basée sur l'attention à la respiration, ou à autre chose, selon l'école. Optimalement, son enseignement devrait être transmis par un bon maître pendant un stage d'une dizaine de jours environ.

Ce que la méditation m'a apporté

Au début, je pensais que la méditation était une sorte d'exercice, qui me permettrait de me relaxer temporairement, exactement comme la lecture, la musique, ou le sport. Je ne savais pas que, comme ces hobbies pratiqués quotidiennement, elle aurait une influence durable sur mon comportement.

Grâce à la méditation, je me mets moins souvent en colère, par exemple quand ma femme me contredit ou me critique continuellement à propos de choses sans aucune importance (elle a le plus souvent raison). Ou encore quand je rencontre en voiture sur la route un autre mauvais conducteur (le premier mauvais conducteur étant moi-même). Bien sûr, rien n'est parfait, je m'irrite encore souvent, mais moins **souvent** et pendant moins longtemps qu'avant.

Grâce à la méditation, je suis moins attaché aux objets. Je me suis débarrassé d'une partie (seulement) de mes livres, de mes tableaux, de mes bibelots, de mes vêtements non utilisés, de mes appareils dépassés, de mes documents, de mes DVD, de mes photos-souvenirs, et même (un tout petit peu) de mon argent, (en faisant plus souvent des dons de charité). Plus je fais le vide autour de moi, et plus je me sens libéré, sans souci, sans préoccupation. Bien sûr, rien n'est parfait. Je ne me sentirai complètement libéré que quand je déciderai de ne plus rien posséder. Mais ne rêvons pas.

Ce à quoi je ne m'attendais pas, c'est que ma femme, ayant remarqué mes changements graduels, avait décidé d'essayer elle aussi la méditation, sans aucune invitation de ma part. Et à mon tour, je pouvais, petit à petit, observer en elle les mêmes changements progressifs qu'elle avait constatés chez moi. Bien sûr, comme pour moi, tout n'est pas parfait.

En conclusion, la méditation m'a certainement fait beaucoup de bien, en apportant plus de paix à mon âme. Si mon texte t'a intéressé, rien ne t'empêche d'essayer. Tu ne perds rien, si cela ne marche pas. Sauf dix jours, pour le stage. Mais ce n'est pas grave si tu es, comme moi, à la retraite.