

Séance 8

Le but des premières séances était de vous donner, à travers des exercices formels et informels, divers moyens de reconnaître le monde « faire » sous toutes ses formes, et de commencer à entretenir le mode alternatif « être ». Notre attention était si souvent détournée par des problèmes immédiats, ces premiers exercices vous ont aidé à vous consacrer de manière soutenue à une seule et unique chose, en portant au centre de cette attention des éléments que nous prenons souvent pour acquis, comme le goût des aliments, nos sensations physiques, notre souffle, les formes et les couleurs d'un lieu ordinaire. Vous avez appris à identifier les schémas mentaux qui vous distraient, et observé comment le jacassement incessant de l'esprit peut endormir vos sens, vous privant de la couleur et de la texture de chaque instant présent. Vous avez appris à revenir, encore et toujours, au point sur lequel vous vouliez vous concentrer, sans jugement ni autocritique. Le thème central de cette étape du programme était d'apprendre à faire preuve d'attention, intentionnellement, avec bienveillance. Vous entraînez à donner à votre esprit une seule chose à faire vous a fourni, et continuera à vous fournir, de nombreuses occasions de vous éveiller et de reconnaître que le mode « faire » est en train de sévir.

Vous avez appris que le mode « faire » n'est pas un dysfonctionnement ni un ennemi à combattre. Il ne constitue un problème que lorsqu'il s'entête à exécuter des tâches qui ne sont pas de son ressort, vous poussant à vouloir avancer sur un problème ou un projet alors que vous êtes depuis longtemps bien trop épuisé pour être efficace. Vos projets et vos préoccupations deviennent alors obsessionnels et vous ne savez plus comment vous en débarrasser.

En conséquence, les exercices de la session suivante ont mis l'accent sur la capacité à élargir la pleine conscience pour vous apprendre à reconnaître les moments du quotidien où le stress commence à déclencher un recours abusif au mode « faire ». Vous avez appris à vous défaire de ce mode pour passer en mode « être ». Vous avez acquis des stratégies pour vous procurer une batterie d'outils qui vous aident à réagir avec pertinence quand vous vous sentez dépassé par l'agitation, le stress et l'épuisement. Parmi ces outils, le plus important est la capacité à s'extraire de la tendance à laisser le mode « faire » prendre le contrôle de votre esprit-et à cultiver la bienveillance envers vous-même et les autres.

La pratique de la méditation en pleine conscience ne nous demande pas de renoncer au mode « faire ». Elle nous donne le choix et les moyens de le faire si nous le souhaitons. Une fois qu'on a appris à lâcher prise, en s'y entraînant régulièrement dans des petits moments du quotidien, on découvre sans cesse de nouvelles possibilités de créer de l'espace, y compris pour ces émotions pénibles et inconfortables et de les explorer avec compassion.

Nous ne cessons de nous tisser des rêves inaccessibles alors que ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de nous tisser un parachute pour les moments où notre vie devient difficile ou commence à nous glisser entre les doigts. Mais il ne sert à rien de le faire une fois qu'on file à tombeau ouvert vers la destruction. Il nous faut le faire jour après jour, pour qu'il soit toujours là en cas d'urgence (consultez la fiche : le tissage du parachute).

Pour maintenir votre motivation à continuer à méditer, vous pourriez fermer les yeux et vous imaginer jeter un caillou au fond d'un puits en laissant résonner la question suivante : « Quelle est la raison la plus importante pour moi, dans ma vie, pour laquelle la pratique de la méditation pourrait m'aider? ». Alors que le caillou continue à tomber dans le puits, notez les réponses qui viennent et écrivez-les sur une feuille ou une carte postale que vous pourrez reconsulter au besoin.

Choisissez une ou des méditations que vous aimeriez continuer à pratiquer et décidez à quelle fréquence vous aimeriez les pratiquer. Vous pourrez les modifier avec le temps, en fonction des contraintes et de ce que vous voulez explorer dans votre pratique.

Quels que soient les exercices que vous choisirez, sachez que plusieurs personnes trouvent un immense bénéfice à faire de la place dans leur journée de respiration. Cet exercice est toujours là pour vous dans les moments de stress ou de tristesse. C'est l'outil idéal pour faire le point avec vous-même au cours de la journée.

Pratiquez la méditation comme si votre vie en dépendait, ce qui, d'une certaine manière, est bien le cas. Elle vous permettra de vivre la vie que vous avez-en lui reconnaissant toute sa valeur.