



Divers
T.M. : NC

☎ : 01 46 96 31 00
L.M. : NC

DIRECT MATIN PLUS

VENDREDI 24 OCTOBRE 2008

Le Monde

pour Directmatin PLUS

Santé. Yoga, tai-chi, qi gong... de nombreuses disciplines liées à la méditation se développent en France. Matthieu Ricard, compagnon de route du dalaï-lama, prodigue ses conseils dans un traité.

Méditation mode d'emploi

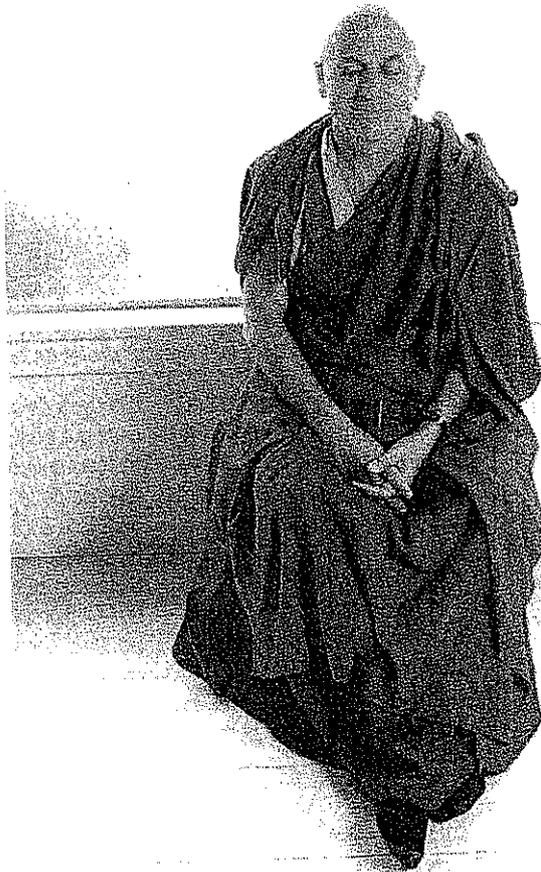
Comment entraîner son esprit et renforcer son corps

Qu'est-ce que la méditation ? Pourquoi méditer, comment méditer, sur quoi méditer et à quel rythme ? C'est à ces questions simples, répétées à la fin de chacune de ses conférences à travers le monde que Matthieu Ricard, le représentant français le plus célèbre du bouddhisme, compagnon de route du dalaï-lama dont il est le traducteur, a voulu répondre dans ce petit traité de 150 pages baptisé *L'art de la méditation*, qui vient de paraître chez BIL éditions (12,50 euros).

Un ouvrage qui tombe à point nommé car il devient bien difficile de se repérer dans le grand bazar des nédecines douces et propositions en tous genres étiquetées « bien-être » qui promettent une vie meilleure. Après le yoga, venu d'Inde, désormais entré dans les mœurs (il existe une fédération), le tai-chi, sorte de lente gymnastique pratiquée par les Chinois pour stimuler l'énergie, dérivé des arts martiaux comme le qi gong, discipline assez nouvelle chez nous, voilà une invitation à la méditation.

Matthieu Ricard met d'emblée les choses au clair. Il faut démystifier la méditation, qui n'est rien d'autre que l'entraînement de l'esprit : « On apprend tout dans la vie, on apprend à l'école, à faire du vélo, à jouer aux échecs, on s'entraîne physiquement sur ces fameuses bicyclettes d'appartement qui ne vont nulle part. On fait plein de choses pour se distraire, fait-il remarquer. Pourquoi n'apprendrait-on pas à mieux faire fonctionner notre esprit ? Cela me paraît être un mystère total de ne pas se poser cette question. »

Le moine qu'il est aujourd'hui faisait, il y a trente ans, avant de se consacrer au bouddhisme, de la recherche en génie cellulaire dans le laboratoire de François Jacob, à l'Institut Pasteur. Une formation de scientifique qui l'a conduit, depuis l'an 2000, à participer à des programmes de recherches dans les laboratoires américains, notamment à Harvard, sur les bienfaits de la méditation sur la santé. Les résultats de ces travaux scientifiques ont montré l'efficacité de la méditation



Le Français Matthieu Ricard, compagnon de route et traducteur du dalaï-lama.

« Notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi » Matthieu Ricard

de la vulnérabilité à la douleur, de la dépression, mais aussi son intérêt sur le renforcement du système immunitaire.

Mais comment méditer, comment entraîner son esprit, ce flot de conscience qu'on ne peut arrêter ? Non pas en faisant le vide : les pensées jaillissent et s'enchaînent les unes aux autres sans qu'il soit possible de les arrêter, de les maîtriser. A moins de s'y entraîner. C'est là

l'entraînement et se familiariser avec cet entraînement pour plus être le jouet constant de l'esprit et de la crainte, de l'animosité, de la jalousie, de l'obsession.

Méditer consiste à remplir son esprit par autre chose, à diriger son attention sur un objet qu'on aura choisi par exemple notre respiration, le va-et-vient du souffle, le mouvement des narines, de l'abdomen, l'inspiration, l'expiration, le rythme régulier qui s'installe et que l'on peut modifier allonger.

Méditer, c'est se concentrer sur les sensations corporelles et ainsi chasser les ruminations qui entretiennent notre anxiété. Et sans cesse revenir à la respiration quand l'attention est détournée par une pensée qui surgit nous détourne de cet objet. Petit à petit une sorte de calme intérieur s'installe, une forme de confiance, qui permet mieux comprendre la réalité, de gérer les pensées et les émotions.

Dès les premières séances, on adoptera une attitude équilibrée, ni trop relâchée, ni trop tendue. Le mieux est la position assise, en tailleur, jambes repliées l'une sur l'autre, en position du lotus, ou du demi-lotus pour les moins entraînés. Le dos est droit, les mains sont posées sur les genoux. Prévoir une pause « méditation » quotidienne de 20 minutes est le mieux,

s'y tenant pendant deux mois.

Cet entraînement suivi serait le gage d'un état optimal de bonne santé, indique Matthieu Ricard. « Souvenons-nous, dit-il, que notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Libérer de la confusion, de l'égoïsme et des émotions perturbatrices est le meilleur service que nous puissions rendre à nous-même et à autrui. »

Une démarche qui n'a rien de religieux. Comprendre comment fonctionne notre mental, sujet d'étude des bouddhistes depuis 2500 ans, est un atout indéniable. De la manière dont on appréhende le monde, dont on est non le jouet d'émotions destructrices, dépend la qualité de chaque instant de l'existence. ■

Florence E

© F. NEEMAN/OMMA/VEDECA PRESSE