



Méditer Aujourd'hui™
Apprendre la méditation chez soi

Obstacles à la méditation et comment y faire face



« Méditer Aujourd'hui »

Obstacles à la Méditation

Moutassem Hammour

Mentions Légales

Ce manuel et la formation qui l'accompagne n'ont aucun but thérapeutique. Ils ne se substituent **pas** à l'avis d'un professionnel de la santé.

Ceci n'est **pas** un manuel gratuit. Vous avez pu le télécharger, car vous suivez la formation 'Méditer Aujourd'hui' à travers le blog pratiquer-la-meditation.com. Si vous y avez eu accès autrement (en l'achetant sur un autre site) merci de m'en informer à info@pratiquer-la-meditation.com

Le contenu de cet ouvrage ne peut pas être reproduit sans l'autorisation de l'auteur Moutassem Hammour. Merci de votre compréhension.

Obstacle à la méditation

Les obstacles extérieurs

Voilà quelques-uns des obstacles à une séance de méditation que l'on peut rencontrer. Ces 5 obstacles peuvent être évités grâce à un peu de préparation.

1. Avoir trop mangé ou pas assez

Faire un gros repas juste avant de méditer n'est pas une bonne idée. **La digestion prend de l'énergie** et un ventre trop plein peut causer de l'inconfort. Évitez donc de faire une séance trop tôt après avoir mangé. De même, avoir le ventre qui gargouille à cause de **la faim peut être une source de distraction**. Personnellement, si j'ai trop faim, je sais que je me sentirais agité lors d'une séance de méditation. Dans ce cas, manger un fruit avant la séance peut suffire à apaiser la faim, mais sans se sentir lourd.

2. Avoir chaud ou froid

Préparer son environnement pour faire en sorte que l'on s'y sente bien est une évidence. **Aérez la pièce** où vous êtes si nécessaire. **Garder un vêtement auprès de soi** au cas où l'on risque d'avoir froid est une bonne idée. Il m'est arrivé en hiver de me lever tôt le matin pour méditer – en teeshirt, car je gardais encore la chaleur du sommeil – et de devoir arrêter, car soudainement le froid m'enveloppait. Un vêtement à portée de mains évitera de devoir interrompre sa séance.

3. Se sentir trop fatigué

Méditer lorsqu'on se sent fatigué risque de nous mettre dans une trop grande torpeur. Si lors d'une séance je commence à piquer du nez, je préfère arrêter et

faire plutôt des exercices de respiration ou bien...une sieste. Il est donc utile de choisir un moment dans la journée où l'on ne sent pas trop engourdi pour pouvoir méditer.

4. S'inquiéter d'être dérangé

Si lorsque vous méditez vous ressentez qu'à tout moment une personne peut entrer dans la pièce, vous risquez de rester sur vos gardes. **Préparez le terrain.** Informez vos proches de ne pas vous déranger ou isolez-vous dans un endroit où vous serez tranquille. Il faut noter que parfois on peut être pudique et ne pas aimer l'idée d'être observé en train de méditer (surtout lorsqu'on débute la méditation). Si c'est votre cas, il sera d'autant plus important de choisir un cadre où vous vous sentez à l'aise.

5. Vérifier sa montre

Vous décidez de méditer 15 minutes. Vous vous installez dans la position qui vous est le plus confortable et vous amenez votre attention sur votre respiration. Au bout de quelques minutes, vous jetez un rapide coup d'œil sur votre montre pour voir où vous en êtes. Parfois 5 minutes semblent durer une éternité, et d'autre fois les minutes passent sans qu'on les sente. Si l'on doit sans cesse interrompre sa méditation pour regarder l'heure on ne pourra pas profiter pleinement de sa séance. Une solution simple consiste à **utiliser les minuteurs** qui sont mis à votre disposition dans cette formation.

Prévenir ces 5 obstacles permettra de profiter des meilleures conditions pour une bonne séance de méditation. Avec le temps, il est possible d'intégrer à son ressenti les sensations d'inconfort (douleurs, froid, faim), de ressentir leur énergie sans se crisper ou essayer de les fuir. Mais lorsqu'on débute la méditation, il est recommandé d'éliminer au mieux les sources de distractions. Comme le dit l'expression « on apprend à naviguer par temps calme ».

Les obstacles intérieurs

Encore plus que les obstacles extérieurs, ce sont les obstacles intérieurs (**mental bavard**, inconfort du corps, avoir la **bougeotte**, sensation de douleurs, etc.) qui vont rendre difficile la concentration. ***Si c'est tout à fait naturel de rencontrer une certaine résistance à la méditation, comprendre où l'on se trouve dans notre capacité de concentration va nous aider à persévérer dans notre pratique.***

Découvrons les différentes étapes de la concentration telles qu'elles sont décrites dans **les textes bouddhistes**. C'est Matthieu Ricard, moine bouddhiste et auteur, qui nous les rapporte dans son ouvrage *L'art de la méditation*. Comprendre ces étapes offre une aide précieuse pour savoir où l'on se trouve dans notre chemin de la méditation.

Au début, **l'esprit semble se perdre davantage dans les pensées.**

Lorsque l'on commence la méditation, on est souvent confronté à la difficulté de se concentrer. Alors qu'**on aimerait que l'esprit s'apaise, c'est généralement le contraire qui semble se produire** : on a l'impression que le nombre de pensées augmente. En réalité, le flot des pensées n'augmente pas vraiment ; c'est plutôt que l'on **en devient plus conscient.**

Il est logique que l'on n'aille pas passer d'un fonctionnement où le mental est suractif à un esprit silencieux et serein en une séance, en quelques jours ou même en quelques semaines. Comme tout apprentissage, la méditation nécessite du temps et de la pratique. Persévérer dans sa pratique, ainsi que préparer le corps et le mental va nous permettre de graduellement progresser. Ce qui va également aider c'est de savoir **où l'on se trouve dans notre cheminement vers un esprit apaisé.** Le bouddhisme utilise la métaphore d'une cascade pour illustrer la pacification des pensées.

De la cascade mugissante au vaste océan

La progression de la méditation est composée de 5 étapes illustrées par ces cinq images :

- 1. La cascade tombe d'une falaise.** Cela illustre les pensées qui se succèdent sans discontinuer. Elles semblent plus nombreuses, car l'on commence à observer les mouvements de l'esprit.
- 2. Le torrent dévale les gorges.** Nous alternons entre périodes d'activité et de repos.
- 3. Le large fleuve s'écoule dans son lit.** Le mental s'agite lorsqu'il est perturbé par l'extérieur. Autrement il demeure calme.
- 4. Le lac présente quelques vaguelettes en surface.** Le mental est faiblement agité en surface, mais il demeure calme en profondeur.
- 5. Le vaste et calme océan.** L'esprit est désormais calme et la concentration est inébranlable.

Identifier nos obstacles à une bonne séance de méditation, et savoir où l'on se trouve dans notre capacité de concentration va nous aider à persévérer dans notre pratique.