### Pierre-Yves BRISSIAUD

# MARCHE et méditation





### Dans la même collection aux Éditions Jouvence

L'alphabet du bonheur, Jean-Yves Revault Les 4 cercles Maasaï du bonheur, Xavier Péron Le millionième cercle, Jean Shinoda Bolen Ose le renouveau et vis-le en confiance, Anselm Grün Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre, Anselm Grün

30 enseignements zen des maîtres du thé,
Nicolas Chauvat

Haïkus et méditation, Christian Miquel Accueillir le monde avec courage, Frans Goetghebeur Vivre ma spiritualité au quotidien, Pierre Pradervand

### Catalogue gratuit sur simple demande

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève) Mail: info@editions-jouvence.com Site internet: www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2004 © Éditions Jouvence, 2017 pour la présente édition ISBN : 978-2-88911-687-4

Maquette et mise en pages intérieure :
Frank Pitel [grad-design.fr]
Couverture : Stéphanie Roze
Images - Fotolia.com : ©viktorijareut, ©Naturestock

### **TABLE DES MATIÈRES**



Introduction	5
Partie I : De la méditation	11
I. Est-ce difficile de méditer ?	
2. Des bienfaits de la patience	
3. Est-ce que tout le monde peut méditer ?	
<ul><li>4. Faut-il des aptitudes physiques pour méditer ?</li><li>5. Quel serait le moment le plus favorable</li></ul>	
pour méditer ?	22
6. La méditation, ça marche contre le stress ?	27
7. Quelques notions de physiologie	30
8. Entrons dans la pratique	36
9. Aménager un lieu	
10. Corps et esprit	
II. Corps conscient, corps présence	48
12. Phénoménologie et perception	52
13. La posture de la chaise	
14. Méditer les yeux fermés	
15. Être un cœur, être au cœur	
16. Le sens de notre verticalité	69
17. L'axe de nos épaules	73
18. Le bassin, notre fondement	
19. Respirer dans le hara	82
20. Méditer debout	
21. Silence	96
22. Nos sens développent-ils du sens ?	102
23. Le toucher	
24. L'ouïe	108
25. La vue	112
26. Le goût	
27 L'odorat	

28. L'intuition, sixième sens ?	123
29. La confiance	131
30. Ego ! Mon cher Ego	139
31. Penser à ne pas penser	150
32. Méditer, un chemin spirituel	
Partie II : De la marche	169
I. Parcourir le monde en marchant	171
2. Désert silence	172
3. Être relié	174
4. Marcher, un acte fondamental	175
5. Marcher dans la ville	177
6. Foule et solitude	179
7. Peut-être sommes-nous frères ?	181
8. Marcher, c'est l'essence-ciel	184
9. La marche met en mouvement	188
10. La marche, élément réunificateur	191
II. Marcher, un besoin ?	193
12. Marche et conscience	198
13. Marcher, un acte existentiel	
14. Individualité et inconscient collectif	204
15. À plusieurs	207
16. Alpinisme, relation intense avec le corps	209
17. Marche et pèlerinage	
18. Marcher, de quoi s'agit-il vraiment ?	216
Conclusion	218
Notes	223



### INTRODUCTION

Dix années se sont écoulées depuis la première parution de *Marche* et *Méditation* aux éditions Jouvence.

Jacques Maire m'a proposé de reprendre l'écriture de ce manuscrit pour sa nouvelle édition que vous tenez dans vos mains.

J'ai questionné le sens de cette demande et l'intérêt pour les lecteurs d'un énième ouvrage sur le sujet. Une des premières questions qui émergea de mon cerveau concernait l'idée de reprendre le contenu du manuscrit précédent, en l'adaptant à la collection « Clés de la spiritualité ».

La réponse fut sans appel : il ne sera pas question de me laisser aller à une quelconque paresse.

Une autre pensée jaillit de mon être, qui elle, concernait la curiosité du temps écoulé en lien avec l'évolution de ma pratique méditative depuis ces dix années.

Que pourrais-je écrire maintenant ? Sachant que je fêterai mon cinquante-huitième printemps dans quelques mois.

Oui chers lecteurs, je médite depuis bientôt vingt-sept années, chaque matin au réveil, à part quelques ratés, afin de préparer ma journée.

Je continue à me sentir quêteur de sens et toujours aussi heureux de m'asseoir le matin, pour

aller vers ce « dedans de moi », qui est quelque peu en relation avec ce « dehors de moi ». Il s'agit d'entretenir le pont entre dedans et dehors, afin de soigner ma relation avec les personnes que je croise au fil de ma pratique de psychothérapeute.

À l'heure où la méditation en pleine conscience est largement médiatisée, où la parution de livres sur ce sujet abonde en librairie ainsi que de nombreux supports sur les réseaux internet, est-il utile, nécessaire, pertinent d'écrire encore sur la méditation, ou la marche ?

Sommes-nous encore envahis par les images exotiques de bâtonnets d'encens, de musiques planantes et de positions scabreuses servant à « créer une ambiance » pour méditer ?

La méditation en pleine conscience nous permet de quitter ces clichés en nous proposant une pratique simple et très abordable, n'imposant aucun dogme, aucune prouesse physique, nous permettant de pratiquer avec une grande simplicité dans nos lieux de vie respectifs.

L'approche que j'ai envie de partager est inspirée de la pratique de l'assise en silence selon Karlfried Graf Dürckheim qui, elle, intègre une réflexion autour du questionnement de notre spiritualité.

Ma pratique de la psychothérapie reliée à ma pratique méditative me place dans une posture quotidienne d'écoute de l'autre, ainsi que d'écoute de mon être. Cette interaction est constante et demande une présence exigeante.

Il s'agit d'être dans mon centre, ancré au sol, dans une attention bienveillante, en relation avec chaque personne que j'accueille.

Les pages qui suivent sont le fruit de nombreuses années de réflexion personnelle, de nombreuses heures d'écoute profonde, face aux personnes qu'il m'a été donné d'accompagner, de nombreux temps de silence, de longues marches dans différents déserts.

Je partagerai avec vous pourquoi le désir de marcher peut donner un sens à notre quête spirituelle, en quoi la marche conduit à une forme de lâcher-prise, phénomène dont tant de personnes parlent de nos jours... Pourquoi marcher lentement permet de remettre en question le sens de sa vie, ainsi que la façon dont nous marchons à travers elle.

Vous découvrirez deux parties dans ce livre, qui peuvent être lues dans un sens ou dans l'autre. Il tout à fait possible d'aller de la méditation vers la marche, et de la marche vers la méditation.

De nombreux marcheurs ont sûrement éprouvé un jour, durant le temps d'une marche, le besoin de s'arrêter et de s'émerveiller face à un beau paysage, entrant ainsi dans une forme de méditation contemplative.

Les mots traduiront parfois le parcours, parfois une partie même de cet être que j'œuvre à incarner au fil des jours, me permettant de traverser mon existence au service de l'autre. En m'appuyant sur l'alternance de ma pratique méditative, ainsi que des temps de marches plus ou moins longs, j'ai fini par établir un rythme de ressourcement régulier afin d'augmenter la qualité de ma présence quotidienne.

J'aimerais partager avec vous comment la pratique de l'assise en silence peut éclairer notre conscience, nourrir le sens de notre existence, soutenir des moments douloureux de notre vie et comment, placée au cœur de tout, l'assise en silence nous enseigne l'importance de notre capacité à aimer!





# Partie I DE LA MÉDITATION



### EST-CE DIFFICILE DE MÉDITER ?

Voici une question qui revient souvent à mes oreilles. Elle est tout à fait légitime car nous avons toutes et tous des projections fantasmées de ce que peut représenter la méditation.

Cette phrase empreinte de sagesse populaire invite au bon sens : « Tant que tu n'as pas essayé, tu ne sauras pas si tu y arrives... »

J'accompagne un groupe d'assise en silence depuis plusieurs années, chaque jeudi soir.

Curieusement, cette année tout particulièrement, nous avons croisé un certain nombre de personnes venues essayer de méditer, au grand désarroi des pratiquants qui composent le noyau de ce groupe grâce à leur régularité.

J'écris « croisé » car ces différentes personnes venaient un jeudi ou deux, grand maximum, et disparaissaient, sans même laisser une explication.

Nous serions tentés d'émettre différentes hypothèses pour ces défections silencieuses. D'autant plus qu'avant de rejoindre le groupe, je demande un échange relatant l'intérêt de la personne de s'engager dans une telle pratique. Je peux vous assurer que les motivations exprimées sont sincères et méritent d'être encouragées.

Il est entendu que chaque être est libre d'essayer. Le groupe se résout donc à accueillir puis à voir partir ces candidats-passants qui ne savent pas trop en quoi consiste la méditation.

Le phénomène médiatique des derniers mois, grâce aux différentes publications et émissions évoquant l'intérêt de la méditation, stimule probablement chez les personnes en recherche l'envie d'essayer, ne serait-ce que pour voir comment ça marche...

Le dicton populaire dit juste, mais il y a quelques nuances à expérimenter, bien sûr.

En effet, le premier essai peut être un peu décevant. Il faut parfois « essayer plus fort » et persévérer. Je le dis et le redis, même si cela fait moraliste, ne vous découragez jamais !!!



Essayez d'abord, ne vous découragez pas Recommencez sans vous juger...

### 2 DES BIENFAITS DE LA PATIENCE

Eh! Patience, quoi! Mais quel est donc cet empressement à vouloir y arriver tout de suite? Je le dis haut et fort: C'EST IMPOSSIBLE!!! Je ne connais aucun maître, aucun disciple, qui soit parvenu à vivre un peu de quiétude intérieure immédiatement ou même au bout de deux séances.

Ah! La bonne vieille patience! Serait-ce un concept comportemental voué à disparaître de nos sociétés progressistes? Nous savons tous

que la patience est nécessaire pour chaque nouvel apprentissage, quels que soient notre âge ou notre expérience existentielle.

Prenons l'exemple très simple du musicien. Avant de donner des concerts pour notre plus grand plaisir, il aura fallu des heures de patience, de persévérance, de répétition, à cet être désireux de devenir un musicien!

Lorsque nous allons écouter ces personnes qui ravissent nos oreilles et nos cœurs, nous permettant d'être traversés par de nombreuses émotions, nous oublions trop souvent tout le courage et la ténacité dont ils font preuve afin d'être si « bons sur scène », comme on dit!

Sans ces efforts consentis et ces heures de répétitions, peu de plaisir abonderait durant ces moments de partage.

J'adore le double sens de cette expression : « Être bon sur scène. » Oui, il est nécessaire d'avoir de la bonté en soi, soutenue par le long travail de répétition, pour ce grand moment de partage entre le musicien et son public.

Eh bien, voyons ce qui se passe en ce qui concerne la pratique méditative.

Donc, quel que soit l'objectif que vous désirez atteindre, soyez patient et osez répéter régulièrement. Ne cédez pas au découragement, vous ne ressentirez probablement rien tout de suite.

Soyez bon avec vous-même et indulgent. Croyez bien que le violoniste a d'abord dû créer le son de son instrument avant de commencer à interpréter une phrase musicale.

Nous, les méditants, c'est notre corps qui est notre instrument, et notre conscience l'anime quotidiennement. Or, je ne connais aucun être qui ne soit pas en mesure de s'asseoir et de respirer. J'y reviendrai plus loin.

Alors pour répondre à la question du départ : est-ce facile de méditer ? Mais bien sûr que c'est facile ! Mais il s'agit de pratiquer régulièrement. Même si rien ne se passe apparemment en nous.

« Apparemment » seulement, car quelle que soit la tentative que nous expérimentons, notre conscience la vit, notre cerveau la mémorise, et cela sera utile pour la suite de notre grande aventure intérieure!

Cher lecteur, si le début de cette réflexion vous parle, allez jusqu'à la fin de ce livre, si ce n'est pas le cas, offrez-le à une personne à qui vous voulez du bien...

3

# EST-CE QUE TOUT LE MONDE PEUT MÉDITER ?

S'il existe bien une pratique qui ne demande aucune sélection particulière, aucun prérequis, aucun niveau d'études spécifiques, aucune croyance religieuse ou morale, c'est la pratique méditative.

Alors oui, cette pratique s'adresse à tous, sans exception. La méditation est un jeu d'enfant. Ceci peut immédiatement nous faire ressentir de la joie!

Dans mon groupe du mardi, personne ne se présente aux autres volontairement. C'est une des seules conditions que je demande. Le but est qu'aucune étiquette ne soit projetée sur la personne qui arrive. Nous avons tellement l'habitude de nous situer par rapport à nos professions ou conditions sociales. Là au sein de ce groupe, nous n'abordons pas d'emblée ce rituel de présentation.

Chacun est là, juste dans sa présence, relié au besoin de se poser ici et maintenant. La seule chose qui est partagée au départ, c'est son prénom, signe d'une énergie ancrée en soi depuis la naissance.

Est-ce à dire que la méditation nous approcherait de l'universalité ? Oui, je le crois, dès lors que nous recherchons en nous la paix et la bienveillance pour soi et ceux que nous rencontrons.

Quelles que soient notre culture, nos origines, nos situations sociales, nous avons besoin de paix et d'amour, à donner et à recevoir. Une simple plante nécessite de l'attention et de l'eau pour croître. En serait-il autrement pour les humains?



### Juste être là, dans sa présence, ici et maintenant

Aujourd'hui plus que jamais, le monde a besoin de répondre aux violences que nous subissons de toutes parts par la paix et la bienveillance. Je sais que si le mammifère humain est capable des pires choses, il est aussi capable des plus belles!

#### 4

## FAUT-IL DES APTITUDES PHYSIQUES POUR MÉDITER ?

Très simplement non ! Ah ! Ça aussi, c'est encourageant !

Les postures corporelles utilisées pour la pratique du yoga influencent une forme d'appréhension dans nos esprits, nous dissuadant de toute tentative méditative.

Point n'est besoin de connaître les postures des yogis ni de s'astreindre à la posture en lotus, posé sur un coussin au sol, pour s'aventurer sur la voie de la répétition.

Ne vous flagellez pas, pourquoi ne pas commencer au bord d'une chaise, tout simplement ? Mais oui, c'est possible! Je trouve un intérêt majeur à la posture au bord du siège, car cela nous rapproche immédiatement de notre simple quotidien. Que ce soit dans leur foyer ou leur entreprise, les Occidentaux s'assoient sur des chaises et pas au sol.

À tout moment, il sera possible de descendre vers le sol, mais ne brûlons pas les étapes, chaque chose en son temps.

J'écris « descendre », car nous allons voir qu'il y a du sens à commencer sur une chaise et, dès que la terre vous appelle à venir vers elle et elle vers vos profondeurs...

Les petits rusés me diront : « Oui, mais moi, je ne travaille pas assis, alors ? » Dieu merci, il est toujours possible de s'asseoir : sur une chaise lors des pauses, en attendant ou dans les transports en commun. On peut aussi prendre quelques minutes à table à la cantine avant le début du repas, etc.

Dès que vous le décidez, asseyez-vous au bord d'une chaise, et respirez sans aucun projet.



Cela paraît simple... et je vous assure que ça l'est. Soyez humble et doux avec vous-même. Il est inutile de vous infliger des contraintes supplémentaires dans votre quotidien. Nous connaissons bien l'idée de la barre trop haute qui finit rapidement par nous décourager. Cette pratique nous invite au contraire.