

S'INITIER À LA MÉDITATION, C'EST PARTI

Olivier Raurich



Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Je dét toxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Les régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet
La land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, D^r Philippe Stéfanini
et Patricia Repon-Bellone
Les phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
La routine, c'est fini !, Claire Burel
Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Yuko Ozawa
et Stéphanie Rowley-Perpete
Le bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Les pensées négatives, c'est fini !, Slavica Bogdanov
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafoos
et Alessandra Moro Buronzo
Mon potager en permaculture, c'est parti !, Cindy Chapelle
Bore-out / brown-out, c'est fini !, Florence Vertanessian de Boissoudy

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88953-000-7

Édition : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Olivier Raurich suit tout d'abord des études scientifiques à l'École normale supérieure de la rue d'Ulm à Paris. Une fois agrégé de mathématiques, il continue en physique théorique sur la théorie du chaos et les systèmes dynamiques. À 24 ans, il découvre le bouddhisme. Tout en poursuivant sa carrière dans l'enseignement supérieur, il pratique quotidiennement la méditation depuis trente-deux ans et découvre ses bienfaits dans le cadre de sa vie familiale et professionnelle. Il l'enseigne à un large public depuis une vingtaine d'années, lors d'émissions de TV et radio, de conférences, séminaires et stages dans l'ensemble du monde francophone. Il développe son activité tant au niveau du public qu'en milieu hospitalier et en entreprise.

Issue de sa double formation de scientifique de haut niveau et d'enseignant de méditation expérimenté, son approche de la pleine conscience authentifiée par la science moderne répond aux problématiques de nos sociétés contemporaines : bien-être individuel, progrès écologique et social.

Du même auteur :

La Voie du bouddhisme au fil des jours : être, aimer, comprendre, Albin Michel, 2014 (poche, 2018).

Méditer au fil des mots, au fil des pas, Éditions du Belvédère, 2016.

Science, méditation et pleine conscience, Éditions Jouvence, 2017.

Le site de l'auteur : www.olivierraurich.com

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Va lentement.
Ne te hâte pas.
Chaque pas t'amène au meilleur instant de ta vie :
L'instant présent.*

Thich Nhat Hanh,
Bouddhisme zen vietnamien

Sommaire

Introduction	9
Quiz : Êtes-vous serein dans la vie quotidienne ?	12

Première partie

Découvrir la méditation

Chapitre 1 ■ La pleine conscience	17
Être ici et maintenant	21
Méditer, c'est parti !	25
Chapitre 2 ■ Un temps de pause	29
Savons-nous faire une pause ?	31
L'importance de s'arrêter	34
Chapitre 3 ■ La méditation sur les sensations corporelles	36
Méditation de la présence corporelle allongée	38
La conscience corporelle	41
Chapitre 4 ■ L'attention focalisée et la pleine conscience ouverte	43
L'attention focalisée	44
La pleine conscience ouverte	55
Chapitre 5 ■ L'ouverture des sens et du cœur	59
Célébrer l'instant	61
Voir l'important	64

Chapitre 6 ■ L'accueil et la bienveillance	
envers soi-même	68
Découvrir le pouvoir du OUI	71
Vivre avec les sensations douloureuses	73

Deuxième partie

Utiliser la méditation dans sa vie

Chapitre 7 ■ Gérer le stress et les émotions fortes	78
Un coup de stress	79
L'approche ARORA	80
Stress occasionnel et stress chronique	85
Pensées dysfonctionnelles et schémas destructeurs	86
La MBCT : thérapie cognitive basée sur la pleine conscience	90
 Chapitre 8 ■ Agir et décider en pleine conscience	 93
L'action intuitive	94
La prise de décision	98
 Chapitre 9 ■ Aimer	 103
Une adéquation subtile au monde	104
La méditation de l'amour bienveillant	107
Amour, possessivité et jalousie	117
 Annexes ■	 119
Trouver la confiance face à l'incertitude et la perte	120
La pleine conscience pour les enfants	
<i>par Sophie Raynal</i>	124

Les méditations guidées dans cet ouvrage

1 ■	<i>Prendre une pause</i>	32
2 ■	<i>Faire un scan corporel</i>	39
3 ■	<i>Méditer sur son souffle</i>	46
4 ■	<i>Prendre une douche en pleine conscience</i>	51
5 ■	<i>Méditer sur les sons</i>	53
6 ■	<i>Pratiquer la pleine conscience ouverte</i>	57
7 ■	<i>Accueillir l'enfant intérieur</i>	72
8 ■	<i>Méditer pour une prise de décision</i>	101
9 ■	<i>Pratiquer l'amour bienveillant pour une personne aimée</i>	110
10 ■	<i>Pratiquer l'amour bienveillant pour soi-même</i>	111
11 ■	<i>Pratiquer l'amour bienveillant pour tous</i>	112

**Retrouvez ces méditations guidées en audio
avec la voix de l'auteur grâce au flashcode en fin
d'ouvrage !**

EN PRATIQUE

La posture de méditation

Vous pouvez adopter la posture de méditation assise sur un coussin : jambes croisées, mains sur les genoux, colonne vertébrale droite, regard tourné légèrement vers le bas, bouche entrouverte. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un siège, le dos droit sans rigidité, et le corps bien détendu, à l'aise. Sinon, toute position confortable convient : par exemple, allongé ou assis dans un fauteuil. Les yeux peuvent être ouverts, fermés ou mi-clos, à votre guise.

Introduction

Raoul se maudit d'avoir pris ce vol Air France Paris-New York. Depuis une demi-heure, les turbulences sont devenues gênantes ; maintenant, elles sont franchement inquiétantes. L'avion est secoué et malmené comme par la main d'un géant. Il semble impossible qu'il ne se brise pas en morceaux. Encore et encore, le cœur se soulève, une sensation de chute libre l'espace d'une seconde... puis le nez de l'appareil se redresse, le dos se plaque au fauteuil. Que fait-on dans ces cas-là ? Penser à ceux qu'on aime, prier ? **Impossible de rassembler une seule pensée, tout tournoie, éclate et s'éparpille.** Soudain, l'avion pique nettement du nez, une clameur affolée retentit dans la cabine. La chute libre, la vraie, la dernière... Raoul se dit que c'est la fin. La pensée de Dieu lui traverse l'esprit – un simple mot, sans signification. Alors qu'il plonge presque à la verticale vers l'océan, il balbutie un bref adieu à sa fille et à sa compagne. L'épouvante du condamné lui coupe le souffle et fige son esprit.

Après un temps infini, quelques secondes à anticiper avec horreur l'impact ultime et définitif, une main puissante l'écrase de nouveau sur son siège. L'avion se redresse et, lentement, reprend son assiette. Il file maintenant à l'horizontale. L'atmosphère se calme... il doit être sorti du cyclone. Une heure plus tard, il se pose à l'aéroport J.-F. Kennedy. Chancelant, Raoul passe la tête à l'extérieur, en haut de la passerelle.

En respirant la première bouffée de grand air, il est submergé par un sentiment irrésistible d'émerveillement. L'air est d'une suavité inouïe. Chaque pas est un miracle. Les gens qui les accueillent lui semblent des anges d'une planète paradisiaque. Pendant plusieurs semaines, il appréciera chaque geste, chaque mot, chaque souffle avec une intensité et une gratitude inégalées. **Respirer, marcher, voir, voilà les grandes merveilles. Être ! Communiquer, aimer...** et penser que des gens s'ennuient !

Être vivant, il n'y a rien de plus exaltant, de plus beau.

Raoul a reçu sa première leçon de méditation, radicale et efficace. Je vous propose, dans cet ouvrage, une approche plus progressive et moins éprouvante pour les nerfs que le cours accéléré d'Air France, avec le même résultat final : **le contentement et la gratitude d'être au monde.**

L'angoisse indéfinie du temps qui passe, qui vous file entre les doigts...

La peur d'un avenir incertain ou inquiétant...

Le sentiment d'échec, de honte, de culpabilité face aux erreurs du passé...

La déprime du lundi matin, l'impression de subir votre vie...

La jalousie, la peur de perdre qui s'accrochent aux plus belles pages amoureuses de votre existence...

La routine monotone et sans saveur...

La frustration de ne pas être vous-même, de passer à côté des autres, du monde, de la vie...

Ressentez-vous ces émotions douloureuses ? **STOP !**

Rien de cela n'est inéluctable.

Rien de cela n'est écrit quelque part dans les cieux ou dans notre destin.

Tout cela peut changer, doit changer, va changer.

Chacun de nous vaut bien mieux, mérite bien mieux.

Au fond de nous-mêmes, nous le savons depuis toujours.

Au fil des pages de ce livre, nous allons nous mettre en chemin. Chaque pas éclairera un aspect sombre de notre vie.

Comme Raoul, mais plus graduellement, **nous allons réenchanter notre vie**, ou plutôt, nous allons faire doucement tomber les inhibitions, les lourdeurs, les croyances qui nous cachent la beauté, la joie et l'amour.

En vous initiant à la méditation, je vous propose de **partir à la redécouverte de la plus belle des terres inconnues : vous-même**. C'est parti !

Quiz

Êtes-vous serein dans la vie quotidienne ?

	<i>Presque toujours</i>	<i>Assez souvent</i>	<i>Parfois</i>	<i>Rarement</i>	<i>Jamais</i>
1. Êtes-vous incapable de vous arrêter quand vous êtes engagé dans une activité très prenante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous sentez-vous prisonnier d'un flot continu de pensées qui vous domine et vous entraîne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vos interlocuteurs vous font-ils remarquer, au cours d'une conversation, que vous ne les avez pas écoutés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous arrive-t-il d'être perdu dans vos pensées, et soudain rappelé à l'ordre par la vraie vie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Votre environnement et vos occupations quotidiennes vous semblent-elles grises et monotones ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ressassez-vous le passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	<i>Presque toujours</i>	<i>Assez souvent</i>	<i>Parfois</i>	<i>Rarement</i>	<i>Jamais</i>
7. Vos contemporains vous semblent-ils dénués d'intérêt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous condamnez-vous pour vos erreurs passées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Lorsque vous pensez au futur, considérez-vous les pires scénarios comme probables ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les jours précédant un événement important, repassez-vous à l'infini les moindres détails de ce que vous allez dire ou faire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Êtes-vous en proie à des émotions fortes, qui vous poussent à des paroles ou à des actes que vous regrettez ensuite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Avez-vous peur de l'avenir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Répondez-vous aux courriels impulsivement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Éprouvez-vous un sentiment de claustrophobie et d'emprisonnement dans votre vie quotidienne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Presque toujours</i>	<i>Assez souvent</i>	<i>Parfois</i>	<i>Rarement</i>	<i>Jamais</i>
15. Votre esprit est-il occupé par la pensée de ce qui ne va pas ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Paniquez-vous en cas de conflit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Oubliez-vous où se trouvent vos objets familiers ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Les contretemps et les délais imprévus vous énervent-ils ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Surveillez-vous avec insistance les faits et gestes de votre entourage et de vos collaborateurs ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Êtes-vous spontanément méfiant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interprétation

Pour chaque question, comptez le nombre de points selon votre réponse et totalisez ensuite les points obtenus :

Presque toujours : 4 ; Assez souvent : 3 ; Parfois : 2 ; Rarement : 1 ; Jamais : 0

Si vous avez plus de 60 points, votre esprit vous en fait souvent voir de toutes les couleurs, vous avez tendance à vous comporter envers vous-même comme votre pire ennemi : il est urgent d'aborder la pleine conscience ! Commencez doucement, régulièrement, par petites touches, et vous serez heureusement surpris du résultat.

Si vous avez entre 30 et 60 points, vous avez déjà naturellement, dans certains cas, l'attitude de la pleine conscience, il reste à vous y entraîner régulièrement afin de pouvoir faire face aux situations plus difficiles...

Si vous avez entre 10 et 30 points : tel Obélix, vous êtes tombé dans la marmite de la sérénité quand vous étiez petit... Heureuse créature ! J'ai une amie qui vous ressemble. Vous avez une aptitude naturelle à la paix et au bonheur. Néanmoins, une petite lichette de rappel de méditation de temps à autre ne peut guère vous faire de mal, au cas où les effets de la potion magique s'atténueraient avec le temps...

Si vous avez moins de 10 points... ne seriez-vous pas un peu menteur ?

1

**DÉCOUVRIR
LA MÉDITATION**

CHAP. 1



LA PLEINE CONSCIENCE

« Esprit zen, esprit de débutant. L'esprit du débutant recèle de nombreuses possibilités, l'esprit de l'expert en contient peu. Qu'est-ce que l'esprit de débutant ? C'est un esprit ouvert, un esprit vide, un esprit prêt. »

Suzuki Roshi, tradition zen

Albert, 58 ans, traverse depuis quelques mois une crise majeure de milieu de vie. Il a consacré sa vie à sa famille et à sa carrière de cadre dirigeant. Il était lancé à toute vapeur dans une direction... Cette dernière année, tous ses repères se sont désagregés : décès de son épouse, licenciement... doré certes, mais il est sur la touche. Un matin, il se lève, regarde autour de lui, pris d'une sorte de vertige : qui est-il, de quelle planète est-il l'habitant ? Il n'est plus situé. L'insécurité est palpable...

Martine, 41 ans, dirige un département d'innovation dans une entreprise de pointe en informatique. Mais au fait c'est quoi, l'innovation, la vraie ? Tout cela a-t-il du sens ? Elle doute. En attendant, elle peine à gérer son équipe. Compétition, individualisme... lutte, avec le burn-out en point de mire, si rien ne change. Angoisse.

Julien, 17 ans, en conflit aigu avec ses parents, ras le bol d'être assis huit heures par jour au lycée, en est à se demander si le monde n'est pas juste un décor de cinéma en carton au milieu du désert. Trouver un bon plan ce soir, faire semblant... s'éclater un moment, oui, mais après ? Le grand vide. Intersidéral. *So what ?*

Véronique, jolie blonde de 39 ans, fine, cultivée, sur Meetic depuis cinq ans, fait régulièrement des rencontres intéressantes. Seulement voilà : après quelques semaines ou quelques mois, le même schéma se met en place à son insu, elle se retrouve dans la position de la bonne fille consensuelle qu'on prend pour acquise ; fini le grand frisson, déception garantie... Et flouch ! Un coup d'épée de plus dans l'eau.

Il faut recommencer, espérer, y croire... tout en n'y croyant pas vraiment au fond. *What's wrong with me?*

Gabriel, 2 ans, n'a encore rien pensé, rien calculé, rien prévu. Il regarde tout avec une curiosité limpide et éclatante. Il rit, pleure et vit à 100 %. Il croque les jeunes pousses de la vie à pleines dents, en cabriolant.

Ces personnes sont bien réelles, elles me sont familières. D'autres nous rejoindront tout au long de ce livre.

Les quatre premières sont prises dans la frustration. **Elles pensent, elles pensent beaucoup... elles pensent trop. Elles spéculent mentalement.** Parfois, elles ruminent. Elles essayent d'échafauder des plans, de fixer des calendriers, d'atteindre des objectifs ; mais bien souvent, leur mental tourne à vide, elles brassent du vent. Elles ont la sensation que leurs pensées sont comme un tourbillon qui fait éclater leur vie et la disperse aux quatre vents. Elles rêvent de revenir à leur véritable demeure, à un espace chaleureux où il fait bon vivre, elles rêvent de cesser d'être des étrangers dans leur propre monde, de trouver une source régénérante et un ancrage fiable.

Elles se sentent perdues parce qu'elles ne sont pas en relation intime avec leur être, avec la vie. Elles se sentent décalées et incomprises. Il leur manque une clé pour lire et regarder l'univers. Pour communiquer avec elles-mêmes, d'une façon profonde et significative. Le mal-être est leur réalité perpétuelle, car elles sont à côté d'elles-mêmes. Elles ne se sont pas trouvées, elles souffrent d'une solitude existentielle qui diffuse l'angoisse dans les différents aspects de leur vie.

De ce fait, leur univers relationnel leur semble décevant. Comme des éclairages fugitifs et aléatoires d'amitié ou d'amour au milieu d'un brouillard d'isolement. Isolement...

Et pourtant ! La paix, la joie, l'énergie sont bien plus près qu'elles ne l'imaginent.

Il y a une issue, et un chemin vers l'issue. Une métaphore bouddhiste compare l'être humain à celui qui, ignorant qu'il a un trésor enfoui sous sa maison, vit dans la misère.

LE SAVIEZ-VOUS

Pleine conscience, méditation... la différence ?

Dans les différentes écoles du bouddhisme (zen, théravada, vipassana, bouddhisme tibétain, etc.), **la pratique principale est la méditation.**

Sous ses formes traditionnelles, elle se pratique principalement assis jambes croisées, dans la position dite du lotus familière aux Orientaux. De nos jours, le mot méditation a gardé dans certains cas cette connotation quelque peu solennelle et cérémonielle, souvent reliée à la condition de moine ou moniale. On l'associe souvent à la pratique formelle accomplie assis en posture sur un coussin, mais dans la tradition bouddhiste, on parle aussi bien de méditation en action.

...