

PETIT  
**CAHIER**  
*d'exercices*

# Méditer au quotidien

Marc de Smedt

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

**jou** **vence**  
EDITIONS

**Dans la même collection**

**PETIT  
CAHIER**  
*d'exercices*

*Trouver sa juste place avec la méthode Vittoz*, Florence Alexandre  
et Astrid Tacher

*Se libérer des relations toxiques*, Helen Monnet

*La Bienveillance envers soi-même*, Dr Anne van Stappen

*Lever les obstacles à la perte de poids*, Sandrine Gabet Pujol  
et Dr Claude Arnaud

*Se protéger du burn-out grâce à la Communication Non Violente®*,  
Caroline Hanssens et Dr Anne van Stappen

*L'Intelligence émotionnelle*, Ilios Kotsou

**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](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2010

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-309-1

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: Sir

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

Maquette de couverture et d'intérieurs: Antartik

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



# INTRODUCTION

Les sages d'Orient ont toujours comparé notre esprit, notre mental, ce flot d'images, de pensées, d'émotions, de ressentiments, et d'espoirs qui nous habite, à un singe fou. Calmer, pacifier cette agitation perpétuelle qui obscurcit notre conscience, c'est cela le but premier de la méditation. L'acte de méditer, par-delà les techniques préconisées ici, est surtout un **état d'esprit**, un **véritable changement de conscience**, une **transformation de la façon dont on fait**, chaque jour, chaque nuit, **l'expérience du monde**. C'est donc bien un art de vivre, une nouvelle façon d'exister au quotidien, que ce cahier d'exercices et de réflexion souhaite vous proposer.







# APPRENDRE À MÉDITER

Montaigne déjà le remarquait et bien d'autres philosophes avant lui : l'esprit de l'homme dérape sans cesse.

Vrai miroir de nos états émotionnels et de nos angoisses, il est souvent instable, fragmenté, confus, affaibli par ses contradictions et doutes, ainsi que par le bruit de fond permanent qu'il émet.

## MÉDITER, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est d'abord et tout simplement **prendre conscience**, comme l'exprime si bien l'expression populaire, **que l'on est perdu, noyé dans nos pensées**. En fait, notre mental n'arrête pas de s'agiter, de se préoccuper, de penser à ce qui est arrivé, d'espérer ou de craindre ce qu'il va arriver, de ressasser sans fin des situations heureuses ou conflictuelles existantes ou imaginées comme telles.

Devenir spectateur de ce théâtre intérieur plutôt qu'acteur, c'est déjà entrer en méditation. Georges Ivanovitch Gurdjieff, un éveilleur du <sup>xx</sup>e siècle, appelait ce processus « le rappel de soi ». Et le maître zen Taïsen Deshimaru disait que :

*Dans l'acte de méditer, notre grand ego,  
celui qui en nous recherche le calme,  
la sagesse, l'équilibre et une conscience  
lucide, contemple notre petit ego, agité,  
angoissé, boursofflé, vaniteux...*

Ce regard porté sur nous-même peut être renouvelé plusieurs fois par jour ; il amène un réel **ressourcement intérieur**.





# LE VERRE D'EAU BOUEUSE

Les sages d'Orient ont souvent comparé la méditation à un verre d'eau boueuse que l'on puise dans une mare à un moment donné.

Si on laisse reposer ce verre d'eau boueuse sur une table, que se passe-t-il ?

La boue se décante, se dépose au fond, et l'eau claire apparaît au-dessus.

Il se passe exactement la même chose lorsqu'on **arrête la course de ses activités pour se poser, assis quelques instants, attentif à sa respiration et à son être** : l'eau boueuse de nos pensées et émotions, omniprésente au début, se dépose peu à peu et l'eau claire de la conscience lucide apparaît en nous.

Bien sûr la boue ne disparaît pas ; mais, dit-on en Orient, c'est parce qu'elle n'est plus en suspension dans notre esprit et qu'elle se dépose que la graine de lotus, fleur qui est le symbole de la sagesse, peut s'enraciner et pousser vers la surface !

C'est une jolie métaphore, n'est-ce pas ?

**« La méditation : c'est la sagesse  
à la recherche de la sagesse. »**

Shunryu Suzuki