

## **Pourquoi nous avons du mal à méditer?**

Ed et Deb Shapiro explorent les raisons et les obstacles communs.

De quoi s'agit-il ? De quelque chose d'aussi simple que de s'asseoir immobile et regardant notre souffle qui évoque la panique, peur, et même l'hostilité ? Peu importe combien les rapports prouvent que le mental, l'émotionnel, et la valeur physique d'être calme, il semble y avoir un nombre encore plus grand qui refuse de l'essayer. La méditation peut certainement être difficile, et encore plus si nous ne savons pas pourquoi nous le faisons. Cela peut sembler très étrange de rester assis juste là écoutant le bavardage incessant dans notre tête, et on s'ennuie facilement si on ne fait rien pendant trop longtemps, même si ce n'est que 10 minutes. Après des années à entendre une pléthore de raisons pourquoi les gens ont du mal à méditer, nous avons réduit à quelques-uns :

### **1. Je suis trop occupé, je n'ai pas le temps!**

Ce qui peut certainement être vrai si vous avez des jeunes enfants et un emploi à temps plein, et tout ce que cela peut entraîner. Cependant, nous ne parlons que de peut-être 10 minutes par jour. La plupart d'entre nous passent plus de temps à lire le journal ou surfer inutilement sur le Web. Il semble que nous n'ayons pas le temps parce que nous remplissons généralement chaque moment d'activité et n'appuyons jamais sur le bouton pause.

### **2. Je trouve vraiment inconfortable de rester assis pendant trop longtemps.**

Si vous essayez de vous asseoir les jambes croisées sur le sol alors, oui, cela deviendra inconfortable. Mais vous asseoir dans une chaise ferme et confortable. Ou, vous pouvez faire de la méditation en marchant, du yoga ou du tai-chi. La méditation en mouvement peut être aussi bénéfique qu'une séance assise.

### **3. Mon esprit n'arrête pas de penser: je ne peux pas me détendre.**

Je ne peux pas méditer. Je ne peux tout simplement pas! Mon esprit ne deviendra pas silencieux; ça vole partout! Mes pensées me rendent fou! J'essaye de m'éloigner de moi-même, de ne pas trop regarder à l'intérieur. Cela vous semble familier?

Étonnamment, essayer d'arrêter mon esprit de penser, c'est comme essayer d'arrêter le vent - c'est impossible. Dans l'enseignement oriental, l'esprit est décrit comme étant comme un singe ivre mordu par un scorpion parce que, tout comme un singe saute branche en branche, ainsi l'esprit saute d'une chose à un autre, constamment distrait et occupé. Alors, quand vous venez vous asseoir et essayer de calmer votre esprit, vous trouvez toute cette activité en cours maniaque en cours et cela semble incroyablement bruyant. Ce n'est en fait rien de nouveau, juste que maintenant vous en prenez conscience, alors qu'avant vous y étiez immergé, inconscient qu'un tel bavardage était si constant. Cette expérience de l'esprit si occupé est tout

à fait normal. Quelqu'un a déjà estimé que dans une séance de méditation de trente minutes, nous pouvons avoir plus de trois cents pensées. Des années d'esprit occupé, des années de création et de maintien des drames, des années de stress, de confusion et de centrage sur soi, et l'esprit n'a aucune idée de comment être. Il a plutôt soif de divertissement. Ce n'est pas comme si vous pouvez soudainement l'éteindre lorsque vous méditez, et cela signifie simplement que vous êtes comme tout le monde.

#### **4. Il y a trop de distractions, c'est aussi bruyant.**

Finis le temps où nous pouvions disparaître dans une grotte et ne pas être dérangés jusqu'à ce que nous émergions quelque temps plus tard pleinement éclairé. Au lieu, nous devons tous composer avec les sons et les impositions du monde qui nous entoure. Mais - et c'est un gros mais - nous ne devons pas le laisser s'imposer. Des voitures passent dehors? Bien. Laissez-les passer, mais ne partez pas avec eux. Le calme que vous recherchez est à l'intérieur, pas à l'extérieur. L'expérience de l'immobilité est cumulative: Plus vous vous assoyez, puis lentement, lentement, l'esprit devient plus calme, plus joyeux, malgré toute distraction il peut y avoir.

#### **5. Je ne vois pas les avantages.**

Malheureusement, c'est là que vous devez vous appuyer sur notre parole. Certaines personnes comprennent à quel point la méditation est après une seule séance, mais la plupart d'entre nous prend plus de temps - vous remarquerez peut-être une différence après une semaine, ou peut-être deux de pratique quotidienne. Lequel signifie que vous devez faire suffisamment confiance au processus pour accrocher là-dedans et continuer, même avant d'avoir les avantages. N'oubliez pas que la musique doit être jouée pendant des heures pour obtenir les bonnes notes, alors qu'au Japon, cela peut prendre 12 ans pour apprendre à organiser les fleurs. Être immobile se produit dans un instant, mais cela peut prendre un certain temps avant que ce moment ne vienne - d'où la nécessité de la patience.

#### **6. Je ne suis pas doué pour ça. Je n'ai jamais bien compris.**

En fait, il est impossible d'échouer en méditation. Même si vous restez assis pendant 20 minutes en pensant sans arrêt, des pensées dénuées de sens, c'est bien. Il n'y a pas de vrai ou faux, et il n'y a pas de technique spéciale. Deb's professeur de méditation lui a dit qu'il y avait autant de formes de méditation qu'il y a des gens qui la pratiquent. Il vous suffit donc de trouver le moyen qui fonctionne pour vous et continuez. Cela ne vous aidera pas du tout si vous ressentez que vous devez méditer, par exemple, puis se sentir coupable si vous manquez le temps imparti ou ne faites que 10 minutes quand vous aviez promis d'en faire 30. Il vaut mieux pratiquer pour un temps et profitez de ce que vous faites que de vous asseoir là, les dents grincées, parce qu'on vous a dit que seulement 30 ou même 40 minutes auront un effet. La méditation est un compagnon à avoir tout au long de la vie, comme un vieil ami vers qui vous vous adressez quand vous avez besoin de soutien, inspiration et clarté. C'est à apprécier!

#### **7. C'est juste un battage médiatique bizarre du New Age.**

Il est certainement facile de se perdre dans la gamme du New Age qui promet le bonheur éternel mais la méditation elle-même est aussi vieille que les collines. Il y a plus de 2500 ans, le Bouddha était un méditant dévoué qui, a essayé et testé de nombreuses façons différentes permettant à l'esprit d'être calme. Et c'est juste un exemple. Chaque religion a sa propre variation sur le thème, et tous remontent au fil des siècles. Alors rien de nouveau ici, et rien de bizarre. En d'autres termes, la méditation ne consiste pas à forcer l'esprit d'être absolument immobile. C'est plutôt un laisser-aller de la résistance, de ce qui peut surgir: doute, inquiétude, incertitude et sentiment d'insuffisance, drames sans fin, peur et désir. Chaque fois que vous trouvez votre esprit à la dérive, à la rêverie, se souvenir du passé ou planifier à l'avance, faites retour à maintenant, revenez à ce moment. Il s'agit de ramener notre attention et être avec ce qui est.

Rien d'autre!

---

Ed et Deb Shapiro sont des blogueurs en vedette à Oprah.com et HuffingtonPost.com.

© 2011 Source du magazine Mindful: <http://www.mindful.org/why-we-find-it-hard-to-meditate/>