

Et si on méditait ! (1)

La méditation est aujourd'hui à la mode et on en parle partout.

Peut-être trop et cela finit non seulement par agacer mais aussi par faire peur.

Pourtant, la méditation pourrait nous aider à traverser cette difficile période qui s'ouvre devant nous.

Alors dans cette chronique nous allons essayer de :

- Démêler le vrai du faux.
- Apprendre non pas à méditer, mais à devenir des méditants.

Tout cela en nous appuyant tout à la fois sur la spiritualité chrétienne et sur les neurosciences. L'être humain n'est-il pas corps et âme comme nous le dit un auteur chrétien du II^{ème} siècle :

« Est-ce l'âme, comme telle, qui constitue le corps ? NON.

Elle n'est que l'âme du corps.

Est-ce le corps, alors, qu'on appelle l'homme ? NON.

Il n'est que le corps de l'homme.

Dès lors, puisque ces deux composantes, séparées, ne constituent nullement l'homme, il faut dire que c'est l'unité formée de l'union des deux qui, seule, mérite le nom d'homme.

Et certes, c'est l'homme tout entier que Dieu a appelé à la vie et à la résurrection, et non une partie de l'homme. **C'est l'intégralité de l'homme qui est appelée, c'est-à-dire l'âme, mais aussi le corps.** »

(Justin, II^e siècle)

Exercice :

Tout simplement et pour commencer prenez asseyez-vous et restez 10 mn immobile.

Pour ne pas regarder constamment votre montre utilisez un réveil ou un chronomètre.

Ensuite, répondez à ces quelques questions :

Comment se sont passées ces quelques minutes de méditation ?

- Au niveau des pensées ? (Beaucoup de pensées, peu de pensées, ruminations...)
- Au niveau des émotions ? (Bien-être, agacement...)
- Au niveau des sensations corporelles ? (Douleurs, envie de bouger, difficulté à tenir en place, détente...)
- Au niveau du temps ? (C'était long, court, interminable, formidable...)
- Au niveau général ? (Qu'est-ce que ces premières minutes de méditation disent de mon rapport à la méditation (facile, difficile.)