



crédit photo: Mélusine Martin

« Just *Observe* »

Observez simplement

par *Mélusine Martin*

Donner des explications sur un enseignement, comprendre sa source, son pourquoi, son comment. C'est bien. Mais qu'y a-t-il de plus vivant qu'une expérience transmise par la sincérité d'un témoignage? Mélusine Martin nous raconte sa découverte et son exploration de la méditation...

Un jour, alors que j'attendais le métro à Bastille pour aller au musée d'Orsay avec la brochure du musée à la main, un Israélien est venu vers moi et m'a demandé s'il y avait de la musique au musée. Nous avons regardé le programme ensemble, il est entré avec moi dans le métro et je lui ai demandé ce qu'il faisait à Paris. Et là, alors que cela faisait trois minutes que nous nous connaissions, il a ouvert grand les bras dans le wagon et m'a dit: « I'm here for meditation, meditation is all my life! » (trad.: « Je suis là pour la méditation, la méditation c'est toute ma vie! »). Et j'ai vu en

lui quelque chose, quelque chose de beau, que je voulais et que je n'avais pas. Il avait une grande légèreté, une joie de vivre et un sourire, un sourire si lumineux. Nous sommes devenus amis et un jour je lui ai dit: « Mais c'est quoi la méditation? ». « You want to know? Ok, let's sit down for half an hour ». (trad.: « Tu veux savoir? Eh bien asseyons-nous pendant une demi-heure »). Et nous voilà sur le tapis du salon, assis en tailleur. Il me dit de fermer les yeux et d'observer ma respiration à la base de mes narines, au-dessus de la lèvre supérieure et que si des pensées m'emmenent au loin, il faut que je revienne à chaque fois au souffle, sans m'énerver, calmement, paisiblement. Et c'est ce que nous avons fait pendant ce grand moment de silence de 30 minutes où j'ai fait ce qu'il m'a dit. Vers la fin, j'avais vraiment mal aux jambes, au dos... Mais je n'ai pas bougé, j'ai continué. Et 30 minutes sont passées. Rien de spécial. J'ai juste observé ma respiration et j'ai ramené mon esprit s'il partait dans ses pensées.

Je me suis levée pour lui préparer un thé, j'ai mis la bouilloire à chauffer et là, j'ai eu une réponse à une question que je me posais, la résolution d'un problème par lequel je passais. Et je me suis dit: « C'est intéressant ce truc ». Et comme il m'avait dit que cette pratique était bénéfique si on la faisait quotidiennement matin et soir (le matin pour se nettoyer de la nuit et partir du bon pied) et le soir (pour se nettoyer de la journée et bien se détendre avant d'aller dormir), j'ai mis cela aussitôt à exécution. Matin et soir, je me suis mise à « méditer », à observer ma respiration

naturelle à l'entrée de mes narines, le souffle qui entre et qui sort, le souffle qui entre et qui sort... Et j'ai ressenti une grande paix, parfois une grande détente, inconnues jusqu'alors.

J'ai ensuite voulu aller plus loin et faire un stage complet en Bourgogne, là où il se rendait quand je l'ai rencontré dans le métro. Et je me suis inscrite pour un cours de 10 jours de Vipassana (c'est le « format » pour recevoir la totalité de l'enseignement, car ce que j'avais fait n'était que le début). Vipassana, je ne savais pas ce que cela voulait dire. Quand j'ai vu l'emploi du temps, j'ai pris peur, comment allais-je réussir à tenir 10 jours avec autant d'heures de méditation ? On commence à 4h30 et on finit à 21h ! (Avec des pauses tout de même...) Et là, j'ai eu la chance de voir la directrice de mon mémoire de maîtrise en chinois, Catherine Despeux, qui m'a dit : « Ne vous inquiétez pas, vous allez y arriver ». Voilà, j'ai reçu une bénédiction indiscutable et j'ai arrêté de penser.

Voir les choses telles qu'elles sont

Arrivée au Centre par une belle allée de tilleuls puis installation dans des chambres de 6 en dortoirs entre femmes, puisque les hommes et les femmes sont séparés dans ce lieu qui est conçu pour éviter le maximum de « distractions » possibles. Donc, pour éviter les distractions, on reste aussi dans le silence pendant 9 jours (le dernier jour, on parle pour faire un « sas » avant de retrouver le monde extérieur), on n'écrit pas, on ne lit pas, on n'écoute pas de musique. Tout invite à rester à l'intérieur de soi et à observer. Observer quoi ? La réalité telle qu'elle est, telle qu'elle se manifeste à chaque instant. Vipassana, c'est ça, cela veut dire « Voir les choses telles qu'elles sont » et l'enseignement nous amène à observer les choses telles qu'elles sont, du plus grossier au plus subtil.

Observer les sensations...

On commence par observer sa respiration naturelle pendant trois jours pour calmer, affûter l'esprit et cultiver une plus grande continuité possible d'attention. Et puis nous passons à Vipassana à proprement parler qui est l'observation des sensations dans le corps : de la tête aux pieds et des pieds à la tête, de la tête au pied et des pieds à la tête... Vipassana, c'est un nom, une pratique que l'on retrouve dans plusieurs traditions liées aux enseignements du Bouddha, son sens peut se décliner, un peu comme le mot Yoga. Il y a donc plusieurs enseignements concernant Vipassana, mais ici, c'est observer les sensations et l'impermanence dans celles-ci. Cela peut être de la chaleur, des picotements, une douleur, une démangeaison liée à une piqûre de moustique, une pression... « Just observe » (trad. : « Observez simplement. »), nous répète-t-on souvent. Nous apprenons à

devenir des observateurs silencieux des phénomènes de notre corps, de ce qui se passe. C'est parfois très douloureux car les longues heures d'assise se font sentir dans un corps qui n'y est pas habitué, même si nous pouvons bouger. Les enseignants nous disent aussi que des complexes mentaux profondément enracinés peuvent se manifester dans ces douleurs et qu'il faut donc observer cela et voir qu'à un moment ou l'autre, cela se dissout. Et que, même, à un certain moment, sous la dureté et la pression de la douleur, il y a un courant de fines vibrations qui apparaît et disparaît à grande vitesse. C'est un degré plus subtil. Bien sûr, on ne peut forcer cette perception plus fine, elle viendra quand elle viendra.

On apprend aussi à observer, à cerner la zone de la douleur, à l'observer un moment, et puis à continuer à observer le reste du corps que l'on scanne dans un ordre précis, au gré des sensations que se manifestent. On ne se fixe pas sur une sensation ou un endroit en particulier pour ne pas générer un désir d'éradication de quelque chose qui nous dérange, ce qui nous ferait perdre le calme de l'esprit.

Cernée par le doute

Ce premier cours a été horrible pour moi... jusqu'au dernier jour où là j'ai eu le déclic. Mon esprit pendant 9 jours a beaucoup douté. Non pas de la technique, mais de moi et de ma capacité à suivre l'évolution de l'enseignement jour après jour. Ce n'était pas si dur et pourtant plein d'obstacles peuvent se dresser dans notre esprit, des résistances. Mon perfectionnisme aigu me mangeait la tête. Et puis, j'ai lâché, j'ai continué, encore et encore : « Just observe ».

Et le dernier jour, quand nous avons pratiqué le troisième enseignement, la « metta » qui est le partage de l'amour bienveillant envers tous les êtres, en leur souhaitant le meilleur, d'être en paix et libérés de tous leurs complexes mentaux, là j'ai reçu cet amour aussi, ce baume, et les choses se sont apaisées. Le lendemain matin, j'étais convaincue que j'étais née pour ça et que cela allait m'accompagner pour toute ma vie. J'étais même persuadée (à l'époque !) d'atteindre la libération avant la fin de cette vie... Je n'aurais pas les mêmes prétentions aujourd'hui ! Bref, je suis repartie chez moi avec quelque chose, un trésor ; et l'enseignant, Monsieur Goenka, nous disait que la première année était décisive : si on méditait matin et soir (une heure) la première année, cela serait ensuite pour toute la vie. Cela a été gravé dans la pierre pour moi et j'ai suivi ce conseil mordicus pour mon plus grand bénéfice.

Méditer au quotidien

Réveil en douceur avec une heure de méditation pour me nettoyer, me recentrer, faire le

Voir les choses telles qu'elles sont.



PORTRAIT

Mélusine Martin est responsable du Centre de Méditation Vipassana à Louesme en Bourgogne. Elle possède une maîtrise de Chinois et de Français Langue Etrangère qui lui ont permis d'enseigner le Français aux Chinois et à d'autres étrangers. Aujourd'hui, c'est une conteuse en devenir, passionnée aussi par le Wutao qu'elle a découvert récemment. Elle enseigne également la méditation aux enfants.



crédit photo: Mélanie Martin

vide avant le début de la journée et méditation le soir pour me détendre, prendre de la distance avec la journée, relativiser, dénouer et bien dormir... Quand je suis rentrée chez moi, il s'est passé aussi des choses un peu étonnantes. Moi qui aimais tant la musique et la lecture, je ne pouvais faire ni l'un ni l'autre. Je me sentais tellement pleine à l'intérieur. Et puis lire, pourquoi? Pourquoi être dans la pensée des autres? Tout cela me paraissait bien étrange tout d'un coup. Bien sûr, cela s'est atténué mais j'ai senti que ces choses-là allaient vraiment passer au second plan et que j'étais nourrie par autre chose. A 26 ans, je découvrais un nouvel espace en moi que j'avais envie d'explorer.

La clé du succès, c'est la continuité

Voilà, maintenant cela fait 11 ans que je pratique matin et soir et que je fais des cours régulièrement. Je crois que je suis passée par plusieurs phases, un grand enthousiasme avec une graine à faire pousser et à protéger qui a sûrement entraîné, dans un premier temps, une certaine « rigidité », mais qui m'a protégée jusqu'à aujourd'hui où je sens que la graine est devenue plante et jeune arbre. Que l'arbre a de profondes racines qui continuent à s'étendre et à m'ancrer. A m'ancrer dans la réalité. La frontière avec l'inconscient se fait fine, voire inexistante parfois. L'observation des sensations a pour bénéfice de me rendre aussi plus consciente de mon processus de pensée. Cours après cours, l'esprit se clarifie et les réflexes de revenir aux sensations et à la respiration augmentent.

« La clé du succès, c'est la continuité », dit Goenka. Oui. Aussi encourage-t-il les anciens (ceux qui ont fait plusieurs cours), mais il le dit aussi aux débutants. Cultivez la continuité de la conscience des sensations dans toutes les postures: assis pour commencer, mais aussi

debout, quand vous marchez ou allongé. Méditez 5 mn juste avant de dormir et en vous réveillant. Et parfois le sommeil ne vient pas... « Good! dit Goenka, profitez-en pour observer les sensations calmement. Ne vous énervez pas parce que le sommeil ne vient pas. Car pourquoi avons-nous besoin de dormir? Pour deux choses: donner du repos au corps (donc on reste allongé pour méditer dans son lit la nuit) et donner du repos à l'esprit. Et il n'est pas de meilleur repos pour l'esprit que la méditation. L'esprit observe et ne réagit pas. Tandis que dans le sommeil profond, l'esprit, en contact permanent avec le corps, réagit dans notre plus grande ignorance pendant toute la nuit. Si l'on reste conscient dans le calme, on peut ainsi se réveiller frais et dispos. Je n'ai pas encore personnellement fait une nuit blanche comme cela. Mais des moments oui. Et parfois, c'est très dur d'accepter de ne pas trouver pas le sommeil! Parfois, on veut oublier, on veut retomber dans l'ignorance, l'inconscience... L'esprit est ainsi fait...

Agir juste

Aujourd'hui, je sais que pour moi, c'est toujours la bonne voie. Parfois, je ne peux en expliquer clairement les bénéfiques, mais j'ai la profonde et intime conviction que c'est ça, que je suis là où je dois être, à ma place, à la bonne place. Je pourrais vous dire que ma famille me trouve plus épanouie, que je me rends plus vite compte de mes négativités (colère, tristesse ou autre) et que je peux mieux les gérer, que j'ai l'esprit plus clair et plus efficace, mais ce ne sont que des exemples. Quelque chose se passe de très profond, au-delà des mots, qui apporte des moments de paix, mais pas seulement, je dirais quelque chose se passe qui donne à voir, à voir les choses telles qu'elles sont. Agréables ou désagréables.

En paix. Pour ensuite agir, agir de manière juste ou toujours plus juste. Restons modestes, le chemin est long...

Et le seul moyen de savoir si l'on progresse, c'est de voir si notre esprit garde plus son équilibre ou pas dans des situations similaires. Ce n'est pas que l'on change du jour au lendemain, mais l'on va voir par exemple la fréquence des colères et leur intensité diminuer progressivement, même si parfois il y a de bonnes grosses couches bien rocailleuses qui remontent. Mais elles remontent pour être observées, et si elles sont observées au niveau des sensations et que l'on voit leur apparition, puis leur disparition, c'est gagné. Je ne connais pas de plus grandes joies que ces victoires discrètes et progressives. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Méditer 5 mn avant de dormir et en se réveillant.



Wutao

l'art d'éveiller l'âme du corps



Une écologie corporelle ©
un art à vivre , un art à
transmettre, cours - stages
formations : www.wutao.fr

Des cours Paris - province, une formation en 3 ans sous
la direction des fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard

Début de la prochaine formation : octobre 2011

Conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 06 20 89 63 32