

Lionel de Rozario  
Illustrations : Brigitte Semeria

# *D'une vie à l'autre avec la méditation*



**Formation en ligne (nombreuses vidéos  
d'enseignements et de méditations guidées)  
offerte avec ce livre.**  
(Pour l'achat de ce livre en version papier uniquement)



## Préface

Né en 1966, ingénieur, et père de deux filles, je m'intéresse à la méditation depuis onze ans et mon parcours peut se résumer comme suit :

Ancien hyperactif, certainement suite à des douleurs de l'enfance, j'ai durant de très nombreuses années vécu à un rythme effréné. Mon esprit systématiquement occupé par des multiples projets, quand il n'était pas orienté vers les regrets du passé, ne connaissait pas de repos.

Les années défilaient à toute allure, et mes activités professionnelles et personnelles aussi bien dans le bricolage, que les domaines sportifs, culturels ou associatifs s'accumulaient au point de rendre mon agenda comparable à celui d'un ministre.

J'enchaînais les activités, les expériences et les occupations comme pour éviter de me retrouver seul, face à moi-même.

J'étais boulimique d'action, présent sur tous les fronts. Mais, dans le même temps, je n'étais toujours nulle part. Je m'égarais dans le monde virtuel de projets, de rêves, et parfois de craintes, jamais vraiment disponible aux autres, jamais dans l'instant présent.

De toute évidence, un tel style de vie comporte sa dose de revers. Les nuits d'insomnies s'enchaînaient, un caractère irritable malgré un fond généreux finit par me caractériser et, par voie de conséquence les relations avec mes proches devinrent superficielles et tendues.

Avec le temps, ce cercle infernal s'auto-entretint et conduisit inévitablement à un choc violent, qui au final se révélait salvateur, un divorce puis à une déprime qui en découla...

Aculé, face à l'écroulement du monde que je m'étais construit pour me protéger, il me fallait faire face pour redécouvrir le vrai sens de ma vie.

C'est à ce moment que m'ouvrant à de multiples méthodes de développement personnel, je fus empreint d'une véritable révélation en découvrant l'ouvrage « Le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle. Ce livre évoque pour moi sans le dire, l'essence même de la méditation.

Entre la découverte des accords toltèques, du yoga, de l'EFT (Emotional Freedom Techniques, Technique de Libération Emotionnelle), des bhadjans, et de multiples autres voies, je m'initiais vers différentes pratiques méditatives (Méditation pleine conscience, méditation bouddhiste, méditations d'OSHO, méditations tantriques, méditations actives, etc. ...) avec intérêt et enthousiasme.

Cette recherche presque effrénée s'apparentait pour partie à un papillonnage au cours duquel j'acquerrais beaucoup de connaissances théoriques, sans nécessairement les intégrer au plus profond de mon être.

Il me fallut, quelques années plus tard, une nouvelle rupture sentimentale, pour que je prenne conscience de la nécessité de changer ma façon de pratiquer, et pour me

lancer dans une formation intensive de la méditation avec l'aide d'un maître.

Deux mois plus tard, je distinguais les premiers changements dans ma façon de percevoir la vie. Je surmontais de façon surprenante les épreuves en ayant l'incroyable sensation que mon existence se déroulait de façon calme et limpide.

Plus les mois passaient et plus je me sentais m'épanouir dans un incroyable sentiment de bonheur et de plénitude.

Je parvenais à gérer plus efficacement les choses sur lesquelles j'avais une emprise. Et je parvenais à lâcher prise sur celles pour lesquelles je n'en avais pas.

Mes rapports aux autres gagnaient en profondeur. Et les témoignages de proches qui m'exprimaient leur gratitude et m'expliquaient que ma présence les apaisait, contrastaient avec les reproches de stress qu'on pouvait me faire quelques années auparavant.

Moi qui avais quelques temps plus tôt du mal à tenir en place sans trépigner, je me surprénais à prendre un immense plaisir à rester assis immobile pour méditer pendant de longues minutes.

En quelques mois j'avais cessé de courir, j'avais gagné en efficacité dans mon travail et, j'avais trouvé un véritable sens à ma vie en étant apte, chaque jour qui passait, à me réjouir de l'instant présent.

Outre le bien-être personnel que j'ai pu tirer de la méditation, j'ai constaté un intérêt croissant de mes proches pour cet art dont j'étais un exemple de l'efficacité. C'est à l'issue d'une des séances d'initiation, de plus en plus nombreuses, que l'idée de ce livre m'est venue.

J'ai conçu cet ouvrage accessible à tous, pour une pratique progressive et dépouillée de tout aspect religieux.

Afin de vous accompagner le mieux possible dans votre cheminement, vous pourrez à l'aide du bon fourni dans l'annexe 5, avoir accès gratuitement, et pendant 6 mois, à une formation en ligne. Celle-ci, accessible aux débutants comme aux initiés, et de très bonne qualité, est composée de nombreuses vidéos d'enseignements et de méditations guidées, qui vous apporteront une aide complémentaire à cet ouvrage.

Cette formation n'est pas accessible aux acheteurs de la version électronique de « D'une vie à l'autre avec la méditation ».

Peut-être serez-vous agacé de rencontrer dans le livre certaines répétitions d'un exercice à l'autre. Ces dernières sont volontaires. Elles vous permettront, à l'issue du déroulement du plan d'action, de revenir sur la méditation de votre choix, en ayant tous les éléments en main, et vous éviteront d'avoir à vous référer à chaque fois à des chapitres antérieurs.

Je remercie du fond du cœur toutes les belles personnes qui m'ont prodigué leurs enseignements et qui se reconnaîtront, ainsi que Brigitte SEMERIA pour la précieuse aide apportée à l'illustration de cet ouvrage.

Puisse ce livre vous ouvrir à d'aussi belles expériences de vie que celles que j'ai pu rencontrer et que je rencontre encore aujourd'hui.

Puisse-t-il vous exposer une voie vers la paix intérieure et la sérénité.

Je vous souhaite une bonne lecture.

## Introduction

En France, depuis plus d'une décennie, la méditation portée notamment par des scientifiques, des psychologues et des enseignants spirituels, s'expose dans de nombreux ouvrages, magazines et documentaires, comme une panacée universelle.

Cet étalage médiatique est tel, que cette pratique semble prendre une place de plus en plus importante dans notre société de consommation. Peut-on pour autant comparer cet engouement au phénomène de mode observé pour les régimes, le développement personnel ou les diverses approches alternatives de prévention de la santé comme les alicaments, cures de détoxifications et autres pratiques qui relevaient, il y a peu, de l'ésotérisme ?

Phénomène de mode passager, ou réelle réponse aux maux de notre société moderne, nous tenterons à l'aide de ce livre, par l'expérimentation, une immersion dans les mystères de la méditation pour en comprendre l'essence.

De nos jours, insidieusement, inlassablement, le tumulte de la vie moderne nous envahit...

Combien de bruits, d'écrits, de sonneries, de voix de

synthèse, d'images, de flashs se superposent dans nos appartements, nos rues, nos bureaux et nos transports en communs.

Ces incessantes sollicitations brouillent nos esprits et les saturent de messages, parfois même, contradictoires.

La vie professionnelle ou sociale, n'échappe pas à ce diktat qui nous suggère d'être chaque jour plus performant et d'acquérir toujours plus, pour parvenir à satisfaire un éternel besoin de reconnaissance.

L'amour, la famille sont également assujettis à ces mêmes règles, définissant un bonheur stéréotypé aux couleurs des spots publicitaires.

Notre société dite de communication, aux multiples et incessantes sollicitations nous renvoie à chaque instant des images idylliques et mensongères de la société, où l'apparence physique des mannequins présentée sur photographies retouchées nous semble être une norme vers laquelle il convient de tendre.

Insidieusement ces images sèment dans nos esprits des petites graines infectées qui germent en nous et finissent par y diffuser le doute...

« Suis-je à la hauteur ? », « Pourquoi je n'y arrive pas ? », « Suis-je moche, inintéressant(e), incapable etc. ... »

Le Mythe de la vie parfaite telle qu'on peut la voir dans les films, la télé réalité, les publicités et sur Internet est un leurre destiné à entretenir une constante insatisfaction propice à augmenter toujours plus nos besoins de consommer.

En nous suggérant que le bonheur est dans la consommation, dans l'affichage et la possession, à l'extérieur de soi, on soutient une économie du luxe et de l'obsolescence, ainsi qu'une croissance continue que l'on



présente comme étant la seule voie pour atteindre le bonheur.

Pourtant, ce mode de vie épuise les ressources de notre planète et asservit les hommes dans un rôle de simple rouage d'une machine économique, de plus en plus envahissante et de moins en moins humaine.

Au final, d'achats impulsifs en achats impulsifs, de divertissements en divertissements, de fuites en avant en fuites en avant, nous ne parvenons à apaiser que très provisoirement un mal être devenu lui-même la source de consommation d'antidépresseurs, d'anxiolytiques, de thérapies et de psychanalyses.

L'hérésie de cette incessante quête ne résout rien à nos problèmes. Elle va même jusqu'à affecter davantage encore notre situation financière en nous incitant à des dépenses futiles et inutiles, et par voie de conséquence à nous endetter. Par la force des choses elle nous rend dépendant d'un travail dans lequel nous ne respectons pas forcément nos propres valeurs et notre propre personne.

Notre esprit confus, est sujet à d'incessantes ruminations mentales trop souvent négatives. Ainsi nous ressasons les échecs, les regrets, les remords d'un passé que l'on ne peut pourtant pas rejouer, tout autant que les angoisses, les peurs et les inquiétudes du futur qui ne se produira, quoi qu'il en soit, jamais comme nous l'envisageons.

Tout ce processus finit par affecter notre propre estime de soi, puis notre santé morale et physique.

Nous découvrirons dans cet ouvrage que la Méditation est un outil qui nous permettra de nous relier au vrai sens des choses, au réel, c'est-à-dire à notre nature profonde.

Nous nous connecterons à l'instant présent, seul

moment dans lequel nous évoluons réellement, en évitant de le polluer avec les souvenirs désagréables du passé ou les inutiles angoisses d'un avenir qu'on veut absolument maîtriser.

Nous verrons qu'avec un certain lâcher prise, et qu'en régulant nos émotions, nous parviendrons à nous libérer de notre dépendance aux circonstances extérieures pour éprouver un bonheur durable.

Après une brève présentation historique puis théorique, à l'aide d'exercices fonctionnels et progressifs, je vous invite à découvrir cet art ancestral dont la pratique, totalement gratuite est la source de nombreuses vertus.

Vous avez fait le geste d'acheter ce livre, je vous souhaite d'en poursuivre une lecture assidue et attentive jusqu'à ces dernières pages afin d'en tirer un profit personnel maximum.

Bonne lecture.

Il est temps de prendre un peu de temps pour vous...

Et pour les autres...

# Chapitre 1

## Quelques généralités

### **1 – Les origines de la méditation**

Nous n'aborderons pas dans ce chapitre l'intégralité des origines de la méditation, ni le détail de son évolution jusqu'à nos jours. Un livre, et encore moins un chapitre n'y suffirait. Il s'agira simplement, à l'aide de certains exemples de prendre conscience que la méditation est un art spirituel ancestral, dont la persistance au fil des temps est gage de son efficacité et de ses bienfaits.

#### ***Les origines indiennes de la méditation***

A l'image des Sâdhus considérés comme des hommes divinités, textuellement « hommes ayant atteint leur but, homme de bien, saint homme » qui ont renoncé à tout attachement, vivent de mendicité et pratiquent notamment la méditation pour parvenir à se libérer du cycle des renaissances, la méditation se pratique depuis plus de 5000 ans en Inde.

Le yoga lui-même, n'est pas une simple pratique

physique plus ou moins douce. C'est un chemin vers l'union entre le corps et l'esprit, une voie pour incarner son corps grâce, notamment, au souffle et la méditation.

### ***Les origines Bouddhistes de la méditation***

Selon la tradition, le prince hindou Siddhārtha Gautama ou Shakyamuni dit le Bouddha originel, né en 563 avant notre ère, a créé le Bouddhisme. Pressenti pour succéder à son père Suddhodana, et régner à Kapilavastu, ville située dans l'actuel Népal, il renonça à la vie de luxe et consacra sa vie à comprendre les mystères de la souffrance, après avoir pris conscience de celle de son peuple, qu'on lui avait caché jusque là.

Après 7 années d'ascétisme, et de pratique du yoga, affaibli, il faillit se noyer et prit conscience qu'il n'avait pas percé les vérités qu'il recherchait.

Il changea alors de voie pour mener une vie moins austère et s'orienta vers la méditation profonde. A l'âge de 35 ans, à l'issue de 7 jours et 7 nuits de pratique sous un figuier banyan, il prit conscience de la nature et des causes de la souffrance humaine et des étapes nécessaires à son élimination et atteint l'illumination.

Devenu Bouddha (être éveillé), il diffusa ses enseignements (Dharma) établis sur la base de quatre nobles vérités :

- **1<sup>re</sup> Vérité : le symptôme** – l'insatisfaction est inséparable de l'existence humaine ;
- **2<sup>e</sup> Vérité : le diagnostic** – cette insatisfaction trouve son origine dans l'ignorance et le désir d'appropriation, propre à l'ego ;
- **3<sup>e</sup> Vérité : la thérapeutique** – il existe un état d'être

où, l'ignorance étant abolie, le désir n'apparaît plus et ne crée plus d'insatisfaction ;

• **4<sup>e</sup> Vérité : le remède** – pour atteindre cet état d'être, il convient de suivre une voie qui met fin à l'ignorance et au désir. (Discipline de vie basée sur huit « branches » : « l'Octuple Noble Sentier »)

### *Les origines chrétiennes de la méditation*

La variante chrétienne de la méditation semble être la prière dite contemplative à laquelle se livra par exemple Jésus Christ pendant sa retraite de 40 jours et 40 nuits dans le désert.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Saint Ignace de Loyola, ancien militaire espagnol, devint pèlerin suite à une longue convalescence due à de graves blessures de guerre. A l'issue de sa guérison, il quitta l'armée et passa plusieurs mois en ermite dans une grotte et pratiqua une ascèse drastique. Il écrivit « exercices spirituels », un ouvrage de prières faites de méditations progressives.

Au XIX<sup>e</sup> siècle le Père **Thomas Keating**, moine cistercien-trappiste fut le fondateur du mouvement de la prière centralisante (ou « prière recentrante »). Fondée sur la méthode contemplative d'inspiration chrétienne de l'oraison, cette prière se pratique en focalisant sa conscience sur un mot sacré.

Dans un autre registre tout autant chrétien, la répétition d'un texte de prière au fil des cinquante perles d'un chapelet s'apparente de toute évidence à la récitation d'un Mantra correspondant à une variante de la méditation.

Pour autre exemple de la pratique méditative chez les chrétiens, s'il en est besoin, voici retranscrit ci-dessous un

extrait du site Internet de la cathédrale de Chartres au sujet de son fameux labyrinthe sur lequel est clairement évoqué le rôle de support méditatif de cet ouvrage :

*Le labyrinthe est **chemin** : il invite à y être 'pèlerin'.*

*Ni signe magique, ni phénomène physique, les seules énergies qu'on y trouve sont celles qui habitent les hommes et femmes qui le parcourent – prêtes à se laisser 'toucher' par la grâce du moment.*

*Sa finalité ? Conduire intelligemment à une authentique **méditation** – vécue tout à la fois dans le corps et dans l'esprit.*

*Celui qui choisit de marcher peut s'ouvrir, pas après pas, à ce qui le dépasse. **Au long du parcours, évocateur de l'existence humaine** – longue, accidentée, exigeante – il avance avec confiance vers sa réconciliation. Il retrouve ainsi quel est le sens de son existence : **le Tout-Autre l'attend – définitivement.***

### ***Les origines Chinoises de la méditation***

Inspiré des enseignements du grand maître et homme de sagesse, Lao Tseu, le taoïsme naquit environ 6 siècles av. J.-C. Ses enseignements sont relatés dans l'ouvrage Tao Te King signifiant « livre de la voie et de la vertu »

Dans cette tradition, la pratique méditative est basée sur la focalisation de l'attention sur la respiration, sur des pratiques immobiles (zuowan), ou en mouvement (tai qi quan).

## 2 – Témoignages et citations de personnalités célèbres

Quand des personnalités célèbres partagent leur avis et leur intérêt pour l'art de la méditation, il n'y a presque rien à rajouter, et tout est dit et tellement bien dit :

Michel Jonasz (chanteur) dans une interview à Femme actuelle.fr :

*« La méditation, je la pratique un peu tous les jours. Avant d'entrer en scène, aussi. Ça m'aide à me concentrer, ça m'apaise. On peut faire de la méditation en marchant, en nageant, c'est un chemin vers l'intensité du moment présent. On se coupe de ses pensées, on laisse s'installer un silence mental, c'est comme un recul. Et c'est d'autant plus important à la lumière des événements récents, les attentats ; ce qui pourrait nous arriver de pire, c'est d'être gagné par la peur, par la haine. Par le racisme. L'humanité ne peut pas survivre sans fraternité. Or c'est l'aventure intérieure qui permet le sentiment du collectif. »*

André COMTE-SPONVILLE (Philosophe) dans un article de « ça m'intéresse » :

*« La méditation, ne répond pas à un besoin, mais à un désir de paix, de simplicité, d'intériorité, de spiritualité... Si ce désir est plus fort aujourd'hui, c'est sans doute que notre vie est plus agitée, plus compliquée, plus extérieure, plus superficielle que jamais. Nous vivons dans une société de consommation qui est aussi une société du spectacle et de la vitesse. La méditation, c'est à peu près le contraire : une façon d'être plutôt que d'avoir, une école du dépouillement, de la lenteur, de l'immobilité... »*

Matthieu RICARD (Moine bouddhiste traducteur du Dalai Lama et biologiste) dans un article de « ça m'intéresse » :

*« Notre qualité de vie est déterminée par la façon dont notre esprit traduit le monde extérieur. On peut être misérable alors qu'on a « tout pour être heureux », ou parfaitement serein dans des conditions adverses. Inspirée du Bouddhisme, la méditation peut être pratiquée de manière séculière comme c'est actuellement le cas en occident. Elle peut aussi nous engager sur un chemin de transformation vers un état d'être optimal où l'on s'est débarrassé des poisons mentaux que sont la haine, les désirs vains et obsédants, la rumination mentale... Pour atteindre la paix et la liberté intérieure. »*

*« Méditer c'est se familiariser avec une nouvelle manière de voir les choses. »*

Christophe ANDRE (Psychiatre) dans un article de « ça m'intéresse » :

*« La mode de la méditation relève d'un phénomène de compensation de carence : Nous vivons dans un environnement de plus en plus bruyant et agité, où l'on est sans cesse interrompu. A tel point que, pour beaucoup, il est difficile de se centrer sur une tâche, ou même sur la personne qui leur fait face, sans regarder les textos qui arrivent sur les portables ou même sans répondre à chaque appel... »*

*« Non seulement parce qu'elle nous rend davantage capable de ne pas nous noyer dans nos ruminations, que nous identifions plus vite, mais aussi parce qu'elle nous aide à apprécier les bons moments, auxquels elle nous rend plus profondément présent. Finalement elle nous permet de vivre à notre époque agitée sans y laisser trop de plumes. Elle a donc de beaux jours devant elle. »*

Jiddu KRISHNAMURTI (Philosophe indien) :

*« De la méditation naît la sagesse.*

*Plus on a médité, plus on est en état d'affirmer qu'on ne sait rien. »*



Jean Jacques ROUSSEAU (Philosophe) :

*« Comment définir la méditation ? Comme la sagesse à la recherche de la sagesse. »*

Gandhi (Homme politique et philosophe indien) :

*« Ne pas avoir le temps de méditer, c'est n'avoir pas le temps de regarder son chemin, tout occupé à sa marche »*

Saint François de Sales (Evêque de Genève français) :

*« Les gens bornés aiment le mouvement, il n'y a que les hommes exercés à la méditation qui aiment le silence et le repos. »*

Antonin Sertillanges (Prêtre et philosophe français) :

*« Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire »*

Carl Gustav Jung, (médecin psychiatre suisse) :

*« Celui qui regarde à l'extérieur, rêve ; celui qui regarde à l'intérieur, s'éveille. »*

Bouddha, (Lorsqu'on lui a demandé : « Qu'avez-vous gagné avec la méditation) :

*« Rien. Par contre laissez-moi vous dire ce que j'ai perdu : La colère, l'anxiété, la dépression, l'insécurité, la peur de vieillir et la peur de la mort ! »*

Fabrice Midal (Editeur et enseignant bouddhiste) :

*« Tranchant avec la dictature de l'utilité, la méditation ne prétend pas nous permettre de tout dominer, elle nous aide à retrouver ce qui importe vraiment, à faire les choix importants. Elle nous permet de retrouver le lien réel, si souvent mis à mal, avec notre propre humanité. »*

Blaise Pascal (Mathématicien, physicien, inventeur, moraliste et théologien français) :

*« Toutes les difficultés de l'homme viennent de son incapacité à s'asseoir tranquillement dans une pièce en sa seule compagnie. »*

Tich Nhat Han (Moine bouddhiste vietnamien, écrivain poète) :

*« Méditer ce n'est pas éviter les problèmes ou fuir les difficultés. C'est au contraire trouver la force de les affronter. »*

Jon Kabat – Zinn (Docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine émérite. Créateur de la clinique de Réduction du stress à l'université du Massachussets) :

*« Rester seul, assis et silencieux, l'espace d'un instant est effectivement un acte d'amour radical. »*

*« Quand nous ne leur prêtons pas attention, nos pensées dirigent notre vie sans même que nous le sachions. Si nous les appréhendons en pleine conscience, nous avons la possibilité de mieux nous connaître nous-mêmes et de voir ce que nous avons à l'esprit, mais également d'étreindre nos pensées différemment, avec plus de sagesse, de sorte qu'elles ne dirigent plus nos vies. »*

*« La pleine conscience a réellement trait à la liberté. Elle est d'abord et surtout une pratique libératrice. C'est une façon d'être qui nous rends notre vie, et notre bonheur, ici même, à cet instant même. »*

*« Dans ce monde où nous sommes désormais connectés 24h/24 et 7j/7, soumis au stress et à l'accélération perpétuelle du temps, qui s'ajoute à toutes les autres pressions auxquelles nous sommes confrontés dans la vie, la pleine conscience est aujourd'hui plus nécessaire et potentiellement plus bénéfique que jamais. »*

### **3 – Les vertus de la méditation**

Méditer c'est bien. C'est même très bien, mais en connaître les bienfaits c'est quand même plus motivant...

Ne vous attendez pas à ressentir un genre d'extase