

Maudite méditation...

S'il y a quelque chose qui m'ennuie et que je n'ai jamais envie de faire, c'est bien de la méditation. Pourtant, comme je suis une personne de nature à se stresser et à s'en faire facilement, la méditation est tout indiquée pour moi.

Mais si vous saviez comme ça m'ennuie! Ou plutôt, ça ne me tente jamais. Qui a envie de se retirer dans sa chambre et d'essayer de ne penser à rien pendant 15 minutes ? Pas moi, en tout cas !

Ouais... J'exagère un peu. Quand je mets la main sur un bon livre de méditation, j'avoue que là j'ai envie de méditer, du moins durant le temps que je lis le livre !

J'ai lu quatre ou cinq livres de méditation dans ma vie. Le scénario est toujours le même. Je lis quelques pages et j'embarque tout de suite. Cette prose me calme, me fait du bien.

Dans mon lit, j'arrête parfois de lire et je médite un peu. J'essaie de faire ce qu'ils m'expliquent. Ça semble marcher. Je me sens bien. Je lis un chapitre par soir, et lorsque j'arrive à la fin du livre, je me dis : « Oui, oui, oui, à partir de maintenant, je vais méditer chaque jour ! »

Sauf que ça ne dure jamais très longtemps. Après une semaine ou deux, je commence à sauter une journée, puis deux, pour finalement ne plus méditer.

Mais je dois vous avouer quelque chose : même si je n'arrive pas à méditer, j'ai compris certains principes que j'applique dans ma vie de tous les jours et qui me font du bien.

Par exemple, auparavant, quand j'avais un truc à faire, il fallait toujours que je le finisse rapidement. Je me mettais une sorte de pression inutile, qui faisait en sorte que je ne me sentais pas bien.

Aujourd'hui, grâce à mes lectures, dès que je me sens nerveux, je me dis : « Qu'est-ce qui se passe Daniel ? » Et là, je m'oblige à m'arrêter quelques minutes. Je me concentre sur la réalité qui m'entoure, sur ma respiration. Et lorsque le calme est revenu, je reprends mon travail.

Ça n'a l'air de rien, mais ça peut rendre ma journée vraiment plus agréable. On pourrait donc dire que je médite sans méditer !

J'ai intégré ça dans ma vie de tous les jours. Et ça marche.