

Q&A: Méditer pour les autres?

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 4:03

Tu as mentionné que nous méditons souvent pour quelqu'un. Peux-tu développer ?

Je sais que quand j'ai médité, je suis un meilleur époux, un meilleur papa, un meilleur voisin, un meilleur fils, un meilleur frère, un meilleur cousin. Je n'ai aucun doute là-dessus parce que j'ai pu l'observer : si je médite avant une réunion de famille, c'est quand même vachement mieux, autant pour moi que très certainement pour les personnes autour de moi. Quand je viens de méditer le matin, je sais aussi que ma disponibilité pour écouter les 126 mots à la minute que ma fille va sortir dès le réveil sera plus grande que si je n'ai pas médité.

Ce sont des choses qu'on observe et c'est une des façons dont les autres sont présents pour moi quand je médite. C'est aussi un moyen de se motiver, quand vous vous asseyez pour méditer. Parfois on n'a pas du tout envie de le faire, et ça n'offre pas une récompense immédiate, la méditation. Au plus tôt, c'est quand on a fini de méditer qu'on a vraiment le bénéfice de la méditation. Parfois, on en a évidemment pendant, surtout vers la fin, si on fait une période d'une certaine durée, mais ce n'est pas garanti, on ne sait jamais exactement à quoi ça ressemblera.

C'est une des raisons de se motiver à méditer et c'est pour ça que je vous ai proposé de dédier certaines de nos méditations à quelqu'un. De toute façon, les autres sont présents quand on médite, on le fait aussi pour eux, pas seulement pour nous, en tout cas pour les relations qu'on a avec eux. Donc on peut parfois le formaliser et dédier une méditation à quelqu'un.

Évidemment, les autres sont aussi présents dans les méditations de bienveillance ou de compassion. Je sais qu'il y a une personne difficile que j'ai souvent, je dirais, sagement tenu à l'écart de mes méditations de bienveillance, y compris pour la personne difficile. Je préférerais prendre Sarkozy, le pauvre. À force de pratiquer cette méditation de bienveillance, un jour, je me suis dit : « Tiens, j'ai envie de prendre cette personne comme personne difficile. » Et je lui ai adressé la bienveillance.

Des semaines, des mois plus tard, je crois même, tout à coup – et je n'invente rien, c'est peut-être parce que je suis un peu obsessionnel, mais il y a une progression – j'ai eu envie de l'inviter au stade de la personne neutre. Alors que normalement, pour la personne neutre, on prend quelqu'un qu'on ne connaît pas bien. Quand même beaucoup plus tard, ça m'est arrivé plusieurs fois de la mettre dans la catégorie neutre, puis tout à coup un matin je me suis dit : « Là j'ai envie de l'inviter dans la personne proche qu'on aime et à laquelle il est facile de souhaiter du bien. »

Évidemment cette progression pourrait n'être que méditative, et ce serait déjà très bien en fait, pour mon

propre psychisme. Mais ça a eu des conséquences concrètes sur les rapports que j'entretiens avec cette personne. La méditation, sans que cette personne soit présente, m'a permis de changer ma relation avec elle d'une façon très profonde.

Dans la méditation de bienveillance, il y a cette fluidité. On peut faire évoluer des personnes d'une catégorie à une autre et les laisser se rapprocher un petit peu, devenir plus intime dans notre méditation de bienveillance et observer ce que ça peut apporter dans la vie réelle. En même temps, c'est très réel aussi, la vie méditative.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.