

Ce livre est composé avec le caractère typographique **LUCIOLE** conçu spécifiquement pour les personnes malvoyantes par le Centre Technique Régional pour la Déficiência visuelle et le studio typographies.fr

JE MÉDITE,
JOUR APRÈS JOUR

CHRISTOPHE ANDRÉ

JE MÉDITE, JOUR APRÈS JOUR

PETIT MANUEL POUR VIVRE
EN PLEINE CONSCIENCE



Ce livre est la version texte, revue et augmentée, de *Méditer, jour après jour*.

© L'Iconoclaste, Paris, 2015.

© À vue d'œil, 2025,
pour la présente édition.

ISBN : 979-10-269-0794-7

ISSN : 1968-5084

À VUE D'ŒIL

6, avenue Eiffel

78424 Carrières-sur-Seine cedex

www.avuedoeil.fr

*En hommage reconnaissant
à Jon Kabat-Zinn pour la vision,
à Zindel Segal pour la science,
à Matthieu Ricard pour l'exemple,
et à tous les trois pour leur
enseignement et leur amitié.*

PRÉLUDE
LA PRÉSENCE, PAS LE VIDE

1

PRENDRE CONSCIENCE : UNE
ATTITUDE MENTALE

- 30** Vivre l'instant présent
- 40** Respirer
- 52** Habiter son corps
- 64** Fermer les yeux et écouter
- 76** Observer ses pensées
- 92** Donner un espace à ses émotions
- 106** Déployer son attention pour
accroître sa conscience
- 122** N'être qu'une présence

2

VIVRE AVEC LES YEUX DE L'ESPRIT GRANDS OUVERTS : UNE PHILOSOPHIE DE VIE QUOTIDIENNE

- 140** Voir l'ordinaire
- 150** Voir l'invisible
- 160** Voir l'important
- 178** Agir et ne pas agir
- 193** Affûter son esprit
- 208** Comprendre et accepter ce qui est

3

TRAVERSER LES TEMPÊTES : LE REFUGE DE L'INSTANT PRÉSENT

- 222** Se libérer de ses prisons mentales
- 238** Lâcher prise
- 247** Rester présent au monde
- 257** Avancer, même blessé
- 265** Consentir au mystère
- 277** Voir émerger doucement le bonheur

4

OUVERTURES ET ÉVEILS : LE PLUS GRAND DES VOYAGES

292 Travailler

307 Contempler

318 Aimer

329 Expérimenter l'extension et la
dissolution de soi

ENVOL

FIN ET COMMENCEMENT

344 L'art de la pratique

*Tout a changé
pour moi...*

Tout a changé pour moi : une gorgée d'eau, un bout de ciel, un regard, chaque instant de ma vie me nourrit. Chaque instant ? D'accord, j'exagère un peu. Mais à peine. Beaucoup, beaucoup d'instant ; de plus en plus, avec le temps. Méditer m'a changé et va vous changer.

Méditer n'est pas exotique, ni anodin. C'est important : une question de vie ou de mort. Certes, on peut vivre sans méditer, et l'on mourra même si l'on médite. Mais la lumière de la pleine conscience va nous aider à mieux habiter la vie et, ce qui est la même chose, à mieux côtoyer la mort.

Car il n'y a que deux certitudes : la première, c'est que nous allons mourir un

jour ; la seconde, c'est que nous sommes encore en vie. La méditation nous aide à contempler la première vérité sans trembler ; et à ne jamais oublier la seconde.

Nous pouvons méditer dans toutes sortes de moments. Lorsque la vie est facile : il suffit alors de respirer doucement et de prendre conscience de notre chance d'être là. Mais aussi lorsque la vie est banale. L'effort à faire est minuscule, juste se dire : « Lève la tête, ouvre les yeux, quoi que tu fasses, où que tu sois, tu es en vie, c'est merveilleux. » Et lorsque la vie est dure ? Aussi, car c'est dans la tourmente que nous avons le plus besoin de la pleine conscience, pour ne pas laisser notre esprit se rétracter sur la peur, le chagrin, le désespoir. Pour comprendre que, quoiqu'il arrive, la grâce est là, ou sera bientôt là. Très difficile. C'est pourquoi on qualifie la méditation d'en-

traînement de l'esprit : tout un cheminement d'efforts et d'exercices.

Sur ce chemin, il n'y a pas de raccourci. Mais la vue y est magnifique, bien souvent. Qu'allons-nous y chercher, en travaillant ainsi à méditer, jour après jour ? Qu'espérons-nous trouver ? Peut-être ce dont parle le philosophe Gustave Thibon lorsqu'il écrit : « L'homme a soif de vérité, mais est-ce la source qu'il cherche – ou l'abreuvoir ? »

Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous cherchez la source.

Et vous la trouverez. Tôt ou tard.

Christophe André
janvier 2015

« VOUS VOYEZ CETTE PLUME ?
EH BIEN C'EST UNE PLUME
D'ANGE. MAIS RASSUREZ-VOUS,
JE NE VOUS DEMANDE PAS
DE ME CROIRE, JE NE VOUS LE
DEMANDE PLUS. POURTANT,
ÉCOUTEZ ENCORE UNE FOIS,
UNE DERNIÈRE FOIS,
MON HISTOIRE. »

Claude Nougaro, « Plume d'Ange »