

Le “point mort” de l’esprit

(Une méditation tout en conduisant)



La première chose que l’instructeur d’autoécole nous apprend avant de tourner la clé de contact est de vérifier que le levier de vitesse est au point mort. Ensuite on démarre, et après un coup d’œil dans les rétroviseurs nous sommes prêts à partir.

Avec l’habitude, que fait notre esprit pendant que nous conduisons ? Il vagabonde, tout en gardant un œil sur la route. Il s’occupe, en pensant...

Apaiser son mental dans les moments où il semble faire sa vie sans nous, quel soulagement ce serait ! Cela devient possible en se familiarisant avec ses mouvements grâce à la méditation. Bien qu’apparaissant automatiquement, ces moments de rêveries où nous ne sommes plus présents n’en sont pas pour autant incontrôlables. Nous pouvons orienter notre mental dans une direction voulue, ce n’est quand même pas à lui de nous dire ce que nous avons à faire ni où aller !

Afin d’en reprendre les rênes, nous allons d’abord le ramener dans le moment présent, un état de conscience où il n’y a pas encore de pensées*. Un moment où nous sommes ici et maintenant (pas dans un vagabondage mental), conscient de nous, de nos sensations... Ce bref instant de calme nous rappelle que la pensée qui nous envahit si souvent a été précédée, et sera suivie, d’un instant de repos (« le point mort » de l’esprit...), où tout mouvement intérieur est suspendu. Nous pouvons à tout moment y revenir, nous y reposer, après avoir interrompu en conscience les cogitations qui défilent dans nos têtes. Alors seulement, nous pouvons décider de passer la première vitesse, de réfléchir en conscience à quelque chose, et non parce que nous sommes happés par nos pensées. Ce détail fait toute la différence.

C’est à nous de décider quelle part dans notre vie nous souhaitons donner à ces instants sans pensées qui se révèlent être des moments de ressourcement. Cela est beaucoup plus facile à faire qu’on ne le croit. Car d’instant en instant, l’esprit repasse naturellement par le point mort, par cet instant où il ne produit rien, entre deux pensées. Tout comme du vide apparaît la matière, dirait le physicien N.Haramein, du repos apparaît la pensée... et y retourne si nous n’entrons pas dedans. Nous la laissons simplement passer pour revenir au calme. Et ainsi vogue l’esprit en méditation : de silences en pensées, dans des proportions variables.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d’activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

Lorsque nous roulons en voiture, nous repassons toujours par le point mort avant d'enclencher la vitesse suivante, même s'il s'agit de passer de la 4e à la 5e. Ainsi, même dans l'activité la plus effrénée, ce passage par le point zéro se présente à nous d'instant en instant au sein de notre esprit ! Ce passage obligé pourrait être un support, un rappel pour notre méditation que quelle que soit la vitesse à laquelle notre esprit tourne, il repasse invariablement par un point où il est encore possible de stopper son emballement.

Alors n'oubliez pas cela, la prochaine fois que vous poserez votre main sur le levier de vitesse !

Bonne route !

François Granger

* Pensée est un terme générique ici pour décrire tout mouvement conceptuel (pensée, réflexion, analyse...) mais aussi toute notre imagerie mentale en général, dans laquelle nous pouvons nous engouffrer de manière automatique (images mentales, scènes de la vie quotidienne, monologues...)

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine