



Pourquoi méditer ?

Pourquoi méditer ? Toutes les personnes que nous avons rencontrées pour ce dossier nous le disent, lorsque la pratique de la méditation se fait régulière, elle devient aussi naturelle et essentielle que ces moments de la vie quotidienne que sont : se laver les dents, dormir ou manger. En somme, un moment d'hygiène indispensable. D'hygiène mentale.

Très bien, mais à quoi cela sert-il de méditer ? « *Pas nécessairement à quelque chose* », nous répond le philosophe et méditant Fabrice Midal. La pratique de la méditation conduirait plutôt à « être » différent. En quelques mots : à mieux se comprendre, mieux se ressentir, à être pleinement soi-même, plus juste, plus à l'écoute des autres, et aussi de sa petite voix intérieure, cet enfant sauvage qui aime, qui est plein de grands vents et d'espaces, ce rebelle merveilleux, qui se recouvre d'ombre si notre vie s'écoule sans qu'on accepte de l'entendre. S'il nous est naturel aujourd'hui de prendre soin de notre corps, pourquoi ne nous semble-t-il pas évident de faire de même pour notre esprit ? La méditation nous y invite.

« **Oui, mais, en fait, je n'ai pas trop le temps**, et puis le soir je suis crevé, et puis quand j'essaie je pense toujours à plein de choses... c'est décourageant, je n'y arrive pas. »

C'est vrai, on peut vite être perdu devant la multiplicité des techniques, des conseils et des recommandations parfois contradictoires que l'on entend. Aussi, pour que ce dossier soit pleinement utile, nous avons voulu qu'il comporte une importante partie pratique, afin d'offrir immédiatement de nombreuses pistes pour que chacun puisse, s'il le désire, trouver sa méthode. ■

Alors bonne lecture... et bonne méditation.

Stéphane Allix

Directeur de la publication
Président de l'INREES

Il y a un enfant sauvage en nous, quelque chose qui chauffe, qui aime, qui est plein de grands vents et d'espaces, un rebelle merveilleux⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Satprem, *L'Orpailleur*, Éditions du Seuil.