

Tenir un journal de méditation

Vivre avec attention, c'est vivre où nous sommes (être dans l'instant présent) ; c'est aussi maintenir une attention de là où nous avons été (par la réflexion) et de là où nous allons. Un journal de méditation peut nous aider dans tous ces domaines de l'attention, en nous aidant à avoir une attention plus unifiée de nous-même.

Quand nous méditons, nous faisons des efforts pour être dans le moment présent – pour prendre conscience de notre expérience alors qu'elle se déroule dans le moment éternel et pour laisser notre beauté intérieure se manifester. (...) Tenir un journal de méditation nous aide à avoir un sens plus précis de ce qui se passe réellement (...). Si nous examinons notre expérience honnêtement et avec un désir d'apprendre, alors nous devenons bien plus conscients de ce qu'est vraiment notre pratique de la méditation. (...) Un journal nous permet aussi de voir comment notre expérience a changé au cours du temps. Nous pouvons relire ce que nous avons fait au cours de plusieurs jours, semaines ou mois de pratique, et découvrir les schémas que suit notre conscience. (...) En regardant notre expérience passée, nous pouvons voir ce sur quoi nous devons travailler. Peut-être devons-nous développer la patience, ou notre capacité à pardonner. Peut-être est-ce la persistance. Ou le calme. (...) Je préfère une forme de journal non structurée, où vous pouvez écrire librement au sujet de votre expérience. Pour ce style de journal, un cahier fait l'affaire. Il y a quelques formalités qui précèdent chaque entrée : la date, le nom de la méditation, et la durée de la pratique. Vous pouvez alors décrire, de façon plus générale, comment s'est passée la méditation, quelles ont été vos distractions, comment vous les avez abordées, quels sont les facteurs qui étaient présents. Vous pouvez parler des facteurs de votre vie qui ont eu un effet sur votre pratique : des choses comme le manque de sommeil, ou une journée particulièrement occupée, ou un sentiment de fraîcheur après avoir passé la journée à vous promener avec un ami.

Tous ceux qui étudient avec moi écrivent un journal en ligne où ils notent ce qui se passe dans leur pratique. Je lis ce qu'ils ont écrit, et peux leur donner des conseils et des encouragements très ciblés. La plupart d'entre eux trouvent cela très utile, mais malheureusement tout le monde ne peut pas avoir un enseignant qui lise son journal et le commente. Vous pouvez cependant retirer des bénéfices de la relecture de vos propres commentaires sur une période donnée, et de la réflexion sur ce que vous avez lu. Lire une fois par semaine son journal des jours écoulés et y remarquer les tendances du moment est une excellente pratique. Ceci vous aide à remarquer les changements et à prendre du recul par rapport à l'expérience quotidienne, en regardant les choses avec une perspective qui vous permet d'apprendre.

Un plus grand raffinement de cette approche est le journal « à double entrée ». Ici, vous n'écrivez que sur les pages de droite de votre cahier, laissant blanches les pages de gauche. Puis, lorsque vous faites la relecture hebdomadaire de votre journal, vous pouvez écrire des notes sur les pages blanches. Ces notes peuvent inclure des réflexions plus approfondies sur un aspect ou un autre de votre expérience, ou mettre en relief des choses particulièrement significatives que vous avez apprises. Ou bien elles peuvent résumer simplement ce que vous avez écrit sur la page opposée, afin que vous puissiez simplement y revenir lorsque vous considérez votre journal sur une longue période, de trois ou six mois par exemple. Vous pouvez alors rapidement voir vos tendances et expériences d'apprentissage principales, sans avoir à lire la totalité de votre journal. Ces notes peuvent aussi mettre en relief des expériences et des observations particulièrement significatives, afin que vous puissiez plus tard les retrouver aisément et les relire en détail.

En bref, écrire un journal permet de faire un lien entre le passé, le présent et le futur, afin que notre vie semble être un tout intégré plutôt qu'un assortiment d'expériences disparates. Ceci nous aide à développer plus d'intégration, ou d'intégrité : un sens de continuité d'expérience au fil du temps.

L'esprit indompté, méditation bouddhiste.