

Je répète : la méditation, c'est tout ce qui se passe en soi pendant le temps où on est assis, immobile, silencieux. L'ennui, c'est la méditation. Les douleurs aux genoux, au dos, à la nuque, c'est la méditation. Les pensées parasites, c'est la méditation. Les gargouillis dans le ventre, c'est la méditation. L'impression de perdre son temps à faire un truc de spiritualité bidon, c'est la méditation. Le coup de téléphone qu'on prépare mentalement et l'envie de se lever pour le passer, c'est la méditation. La résistance à cette envie, c'est la méditation – mais pas y céder quand-même. C'est tout. Rien de plus. Tout ce qui est en plus est en trop. Si on fait ça régulièrement, dix minutes, vingt minutes, une demi-heure par jour, alors ce qui se passe pendant ce temps où on reste assis, immobile, et silencieux, change. La posture change. La respiration change. Les pensées changent. Tout cela change parce que tout change, de toute façon, mais cela change aussi parce qu'on l'observe. On ne fait rien, en méditation on ne doit surtout rien faire, sauf observer. (...). A force de faire ça, c'est la vie même qui change. On ne s'en rend pas compte, d'abord, On a la vague impression d'être au bord de quelque chose. Petit à petit, ça se précise. On se décolle un peu, un tout petit peu, de ce qu'on appelle soi. Un tout petit peu, c'est déjà beaucoup. C'est déjà énorme. Ça vaut la peine. C'est un voyage.

Carrère Emmanuel (2020). *Yoga*. Paris : P.O.L. pp 30-31.