

Entre Médiation et Méditation

Quand je sais que je ne suis Rien, c'est la Sagesse.

et que je sais que je suis Tout, c'est l'Amour.

Entre les deux, ma vie s'écoule.

Sri Nissargadata Maharaj

Une approche de la méditation, ainsi que de la pleine conscience[2], et d'une certaine science qui pourrait bien servir le médiateur et vice et versa.

Synopsis

La médiation est une discipline relativement nouvelle qui s'est développée et structurée dans le courant du XXème siècle, tandis que la méditation telle que décrite ici et, appelée Vipassana a été enseignée il y a environ 2500 ans par le Bouddah Siddhartha Gautama. Ces disciplines ont toutes deux tendances à se développer de plus en plus de par le monde.

Ayant une connaissance empirique de ces deux disciplines, j'y ai vu des similarités et des possibilités de ponts entre elles, l'une pouvant améliorer la compréhension et la pratique de l'autre et vice et versa. La médiation aspire à ce que les gens dialoguent de sorte qu'ils puissent mieux se comprendre et se dégager tant que possible du mode pulsionnel et réactionnel de vivre leurs émotions et interactions. La méditation offre une voie d'accès vers la compréhension du lien entre la matière et l'esprit permettant ainsi de se libérer de la souffrance. La médiation implique la présence d'un tiers qui se doit d'être neutre et impartial, la méditation se déploie en organisant l'esprit de façon à ce qu'il observe avec équanimité. Ces deux concepts, neutralité et équanimité, dans notre approche sont pour ainsi dire des synonymes. La méditation *Vipassana* est une technique éprouvée et validée qui permet, selon notre hypothèse et expérience, d'améliorer grandement la délicate posture de tiers neutre. La médiation

est une magnifique opportunité pour le méditant de s'engager et s'impliquer dans le monde et en particulier celui des jeux relationnels, avec un esprit éveillé, calme et équilibré, Le méditant médiateur qui développe ces qualités par sa pratique de méditation se trouvera dans les conditions intérieures qui favoriseront grandement le déroulement des processus de médiation qu'il est amené à organiser.

Ce texte décrit et tente de coupler ses deux disciplines, affiner le regard de l'une à l'aune de l'autre et vice et versa et enfin établir en quoi elles peuvent s'enrichir.

Auteur : Antonio da Conceição Joaquim[1]

suite de l'article en suivant ce lien : [Entre Médiation et Méditation](#)

[1] anjoth31@yahoo.com

[2] La pleine conscience ou Mindfulness est un aspect de l'approche bouddhiste et adaptée à l'Occident. Tout comme la méditation elle a pour objet de ramener l'attention sur le moment présent et ce en la portant sur les sensations.