



La méditation

L'esprit de la méditation est de nous approcher de notre divinité.

La définition du maître Zen Dōgen :

*La méditation n'est pas une voie vers l'éveil ;
ni une méthode pour atteindre quoi que se soit.
C'est la paix. C'est la réalisation de la sagesse,
de la vérité ultime d'unité dans tout ce qui est.*

1. les méditations classiques

en général il s'agit d'une méditation assise (ou en marchant comme la Vipassana) ; où silence et immobilité (sauf la marche dans la Vipassana bien sûr) sont de rigueur ; il n'y a nulle part où aller, **aucun but à atteindre**, même pas de calmer le mental, quoi qu'on puisse croire. Si des pensées viennent, on les laisse simplement « défiler » au rythme qui est le leur, sans les retenir ni les arrêter ; c'est donc une forme "pure" de méditation.

voir aussi la § « **Les différents stades de la méditation** ».

2. les méditations actives

développées par Osho pour les occidentaux au mental actif ; en général elles commencent avec une forme de catharsis (ou du moins de respiration forte) pour décharger le surplus d'émotions et de tensions accumulées ; souvent ces méditation portent un nom indiquant l'attention (*le foyer*) de la méditation ; exemples : la Kundalini, la méditation Dynamique pour ne citer que les plus connues.

3. les méditations avec visualisation

Il y en a deux sortes :

a) ceux venant des **bouddhistes Tibétain** et des **tantrika Cachemirien**.

Les premier les utilisent pour éviter au mental de « travailler » à autre chose ; les visualisations sont extrêmement précises et décrites en détails jusqu'à l'extrême ; parfois on utilise des tankas (peintures souvent avec un dieu ou une déesse).

Les tantrika utilisent une description d'une histoire laissant la liberté au méditateur d'imaginer les détails qui souvent ont un lien avec l'un ou l'autre sens (e.g. le toucher).

b) **les méditations New Age**

la quasi totalité des visualisations New Age ont un but bien précis et souvent elles sont combinées avec une affirmation positive ;

exemples : quasi toutes les méditations données par Louise Hay, Shakti Gawain et Yasmuheen. Les quatre thèmes les plus courants de ces visualisations sont: 1) la guérison, 2) trouver le partenaire idéal/l'âme sœur 3) avoir plus d'argent et 4) la paix mondiale.

Ces visualisations ont souvent comme résultat de renforcer l'ego (et la plupart du temps les pratiquants en sont tout à fait inconscient) ce qui est exactement à l'opposé de l'esprit même de la méditation.

Ce genre de pratiques ne sont pas – du moins pour les tantrika – des méditations ; au mieux se sont des relaxations.



4. la tandava

est une méditation typiquement tantrique où le mouvement est initié par le corps et non par le mental, ni même par les émotions. La tandava ressemble à une danse (souvent lente, parfois très dynamique et toujours imprévisible). La légende veut qu'à partir de la tandava tous les mouvements du yoga ont été découverts.

Les tantrika pratiquent souvent une méditation avec les yeux ouverts contrairement à quasi toutes les autres. Les yeux ouverts permettent de rentrer en contact avec ce qui nous entoure. Mise à part quelques exceptions (tel que les méditations sur les cinq sens) les yeux fermés permettent plus aisément de garder toute son attention sur soi, chez soi. Dans une méditation les yeux ouverts, nous gardons entre 60 et 80% d'attention chez soi et donc entre 40 et 20% sur ce qui nous entoure.

5. la méditation ultime

Généralement réservé à ceux ayant atteint un niveau de conscience élevé. C'est l'état de conscience éveillé peut se pratiquer (quasi) n'importe où et n'importe quand ; en faisant la vaisselle, en marchant dans une rue bruyante, en faisant du sport, en écoutant un ami, etc. C'est un état de compassion, d'accueil et de sérénité ; autres caractéristiques (sans être exhaustif) : la lenteur, la précision et la bienveillance.

Tentative de description des différents stades de la méditation.

avec mes remerciements à **Joan Halifax**

1. Relaxation ; en interrompant notre activité quotidienne nous remarquons combien nous sommes poussés par notre mental sans pitié.
2. Par l'expérience de la **quiétude** (tranquillité et silence) nous apercevons une étincelle du changement continu, de la temporalité des choses.
3. Le mental se calme et notre capacité d'auto-observation s'accroît. Premier pas dans l'état d'être qui remplace l'état de faire.
4. Le prochain pas est de laisser tomber toute intention et de pouvoir « perdre du temps ». C. à d. que le temps ne joue plus de rôle ; nous ne nous battons plus contre le temps. C'est la **contemplation**. A ce stade-ci nous « sommes ».
Ce stade se caractérise par l'expérience de se retrouver enfin entier, « d'être à la maison » dans le sens spirituel du terme.
5. Cet état de bien-être recèle aussi le danger que le mental s'en empare et l'utilise comme fuite, au lieu de continuer à évoluer et d'entrer dans le prochain niveau de conscience.
6. Le prochain niveau de conscience va souvent de pair avec de la frustration ou une vieille douleur. A certains moments nous pouvons penser n'être arrivé à rien, de n'être qu'au début du chemin ; ce n'est que le début d'une nouvelle étape. Preuve en sont les expériences de paix et d'amour qui ne cessent de croître.
7. Le stade final est l'acceptation de notre propre mort ou du vide. A chaque stade, à chaque étape, les bijoux sont de plus en plus profonds.

Les états dits modifiés peuvent survenir dans n'importe quel stade.

l'état méditatif est caractérisé par une pleine conscience, un esprit serein, un mental calme sans tension et une attention particulière à ce qu'on fait. Il se caractérise surtout par une absence de jugement, de comparaison et de projection.

l'état modifié de conscience est un état (temporaire) d'éveil le mot "éveil" – (INFO > Dictionnaire > E).



Voici une petite méditation guidée :

« Avant de commencer mettez-vous assis le plus confortablement possible, le dos droit sans effort ; c. à d. que vous laissez ériger votre dos naturellement.

Il n'y a rien à faire.

Restez silencieux, calmez-vous.

Restez l'observateur de ce qui se passe. Laissez diminuer petit à petit le bavardage de votre mental, jusqu'à ce qu'il ne soit plus qu'un bruit de fond.

Il n'y a rien à faire.

Et si une émotion émerge ou une sensation énergétique ou quoi que se soit... observez-le... c'est tout. Pas besoin de la contrôler, de la diminuer, de la faire partir, juste observer.

Il n'y a rien à faire.

Oui, observer ce qu'il y a là... ici... maintenant.

Eventuellement vous pouvez vous laisser bouger si - et uniquement si - le mouvement vient spontanément, s'il émerge de nulle part.

N'intervenez pas, ne faites rien vous-même.

Béatitude, émerveillement ou douleur, accueillez ce qu'il y a. Accueillez, sans plus. »



Dernières précisions

Seul ou en groupe ? Il est certain que l'énergie du groupe peut aider.

Mais le groupe présente aussi certains dangers car certains personnes se laissent prendre inconsciemment au jeu de se montrer sous tel ou tel aspect ou encore de croire qu'à tout prix, ils doivent rester immobiles, de chasser les émotions ou lieu de les observer, etc.

Le « mieux » c'est donc d'alterner ; parfois en groupe, parfois seul.

Un autre danger est la fuite.

Certains personnes méditent pour fuir la réalité.

Dans tous les cas le plus grand piège est de construire un état de bien-être, surtout si l'on a connu des états de grâce et que le mental s'en est emparé pour le reproduire artificiellement.

La frontière entre fortifier l'ego et le laisser se dissoudre est parfois très mince. Juste un exemple :

Faire le vide n'est pas du tout la même chose que laisser passer ses pensées.

Quand on « fait le vide », il y a une crispation, un effort, aussi subtile qu'il soit.

Quand on laisse passer ses pensées, c'est plutôt un lâcher prise, le non suivi d'une pensée.

Bref, parler de temps en temps avec quelqu'un qui a déjà une certaine maturité dans le domaine de la méditation peut s'avérer très utile.

