

La méditation

La méditation est un mot proche de médecine. La médecine est le savoir de la guérison du corps et la méditation est la connaissance de la libération du mental au sens large au profit de la conscience.

La méditation vient du latin « meditare » s'exercer. Pratiquer la méditation est un effort en vue d'entraîner le système nerveux à optimiser ces capacités à l'instar du sportif qui s'entraîne physiquement en force, en résistance et en endurance pour optimiser les performances de son corps.

La méditation est aussi proche du mot médiane (L'adjectif médian(e) issu du latin medianus ou medius), le milieu, le centre ou une droite joignant un des sommets du triangle au milieu du côté opposé. Ainsi, la pratique de la méditation est un chemin direct vers le centre ou vers la source. Au cœur du corps, la source de jouvence est cachée au plus profond de nous-même. Aller vers cette source, qui nous ouvre à toutes nos potentialités, est une démarche secrète, patiente et silencieuse. Le silence intérieur est à apprivoiser avec beaucoup de tendresse et de compassion envers soi-même.

Ce point de rencontre est le lieu du jaillissement de l'énergie de vie. Les potentialités de notre être y sont dévoilées en nous invitant à nous y enraciner. Cette énergie pure et vibrante est là pour nous donner ce dont nous avons besoin pour accomplir nos activités. Quand nous sommes las, il nous est toujours possible de se tourner vers notre centre, qui est silence, pour nous reposer. Se reposer vaut se repositionner pour mieux accomplir ce qui doit l'être.

Méditer peut aussi être comparé à une activité naturelle comme l'exploration des océans. Certains le font à partir d'une plate-forme flottante vitrée. Ils regardent les pieds au sec ce qu'il y a sous leur fenêtre aquatique panoramique. Ils ne partagent pas les éléments et ils sont donc extérieurs à ce qu'ils peuvent percevoir. Ils n'ont aucun contact physique avec le monde aquatique.

D'autres partent à partir de cette plate-forme nager dans les eaux de surface et ils éprouvent des sensations enrichissantes variées. D'autres encore vont plus loin et s'équipent d'un masque et d'un tuba. Ils descendent plus en profondeur dans les eaux de surface mais restent dans la zone où le soleil pénètre dans ces eaux. D'autres recherchent plus d'autonomie pour explorer les eaux de surface et s'équipent d'un équipement de plongée. Là, ils découvrent encore d'autres sensations diverses et variées et découvrent des beautés insoupçonnées du monde sous-marin.

D'autres encore vont descendre dans les profondeurs marines. Ils sont équipés de scaphandres ou voyagent dans des mini-sous-marins. Tous reviennent de là plus érudit mais aucun n'a pris conscience de que c'est nager comme un poison. Pour cela il faut se noyer et revenir à la surface. Dans la méditation, l'individu s'abîme dans ses profondeurs et en sort transformé !

Dans le livre « Les chemins de la Sagesse » Arnaud Desjardin témoigne d'une parole qui l'a guidé tout au long de sa quête : « Soufi Saheb m'a dit : « Quand on a peur, on nage tout le temps de toutes ses forces pour rester à la surface. Quand on a confiance, on se laisse couler, on se noie et on atteint la profondeur. » Confiance, « etamad ». C'est la lumière qui est la vérité ultime. Ce ne sont pas les ténèbres. »*

* Les éditions de la Table Ronde, Paris 1999 – page 14

La méditation est le chemin qui parcourt nos sens à contre sens ! Cela se fait grâce au discernement qui met en évidence quatre niveaux de fonctionnement de notre individualité :

1. La confusion : l'actualité de notre vie et sa quotidienneté nous mènent à réagir illico aux stimuli sans discernement. Nous sommes comme des marionnettes actionnées par les mille fils qui le relie consciemment ou inconsciemment aux autres dans l'espace-temps qui le caractérise. Nous pensons que nous sommes libres alors que nous avons que des réactions instinctives ou névrotiques. L'éducation morale nous a inculqué des normes de valeur pour chaque situation de vie qui sont en contraction avec certaines perceptions innées et naturelles. Nous subissons ces pressions et nous accumulons frustrations et regrets qui s'accompagnent de culpabilité. Nous avons une faible prise de conscience qu'il y a une autre façon de vivre ensemble mais nous sommes également dans l'impossibilité d'en avoir le discernement. Nous avons besoin de nos névroses, de nos dépressions, de nos frustrations, de nos culpabilités pour nous sentir vivre. Nous vivons ainsi sans prendre conscience qu'il y a un travail sur soi à faire pour nous en libérer.

2. Le conflit : l'individu se démarque de l'éducation morale, civique et religieuse pour trouver en soi la réponse la plus adéquate à son questionnement ou à sa quête. Il se trouve donc en marge de la famille, du clan ou du groupe. Il est en opposition ouverte et cherche à convaincre les autres de changer. Il a la volonté de faire évoluer le vivre ensemble selon ses valeurs. Il a besoins de l'adversité pour valoriser son ego. Il expérimente ainsi les limites de sa personnalité comme une invitation à les transgresser pour parcourir un chemin intérieur plus en profondeur.

3. La sérénité : l'individu est dans l'acceptation de sa condition humaine, caractérisée par la limitation de l'espace et du temps, dans la conscience ouverte et inaltérable. Il œuvre avec équanimité. De plus, il agit

adéquatement selon son discernement et assume la pleine responsabilité de ses actes et de leurs conséquences. C'est un effort et un détachement simultanément dans l'action et dans les prises de conscience de ce qui est là présent à lui dans l'instant. Il a besoin de vivre les événements pour connaître le plaisir de la sérénité et le plaisir de flatter son ego qui est là à la limite de son existence égotique.

4. La béatitude : l'individu prend conscience que le monde est régi comme il se doit et que le présent est le meilleur des mondes possibles en cet instant. Il n'interfère plus avec ce qui est. L'ego a basculé dans le grand Tout au profit du tout en abandonnant tout. Il est uni à ce qui est aussi bien dans le monde manifesté que dans l'espace des potentialités.

La confusion et la béatitude sont de même nature et montrent les mêmes caractéristiques extérieures. La confusion, le conflit et la sérénité se mélangent et s'entrelacent tout au long du parcours du quêteur de sens de vie. C'est le lot de toute personne qui, à un moment donné, s'est posée la question du sens de la vie et travaille sur soi pour trouver la réponse ! Puis, il y a la bascule sans retour possible dans la béatitude. C'est un saut de nature quantique ! Il est le même sans être le même !

La méditation est aussi un effort d'attention et de concentration. Cet effort est à l'opposé de notre mode de vie en général. Les multiples sollicitations (courriel, GSM, SMS, Twitter, Facebook, etc.) ne favorisent pas le recueillement mais au contraire incitent à une dispersion du mental dans toutes les directions. La pratique de la méditation demande donc un effort sur soi pour se recentrer et fermer la porte aux diverses distractions du monde.

Une préparation physique et psychique peut aider le pratiquant à atteindre les premiers degrés de l'état méditatif. Sur le plan physique, il y a la préparation du corps : soigner la posture, ajuster les tensions musculaires et assurer l'alignement des segments les uns par rapport aux autres. La recherche de la verticalité qui est plus de l'ordre d'une rectitude intérieure, est le premier pas nécessaire pour accéder à l'assise méditative.

L'assise méditative n'est pas synonyme d'être assis. Une assise méditative est un sentiment de rectitude dans l'attitude. Ce sentiment peut advenir dans la posture immobile ou mobile. La marche lente, pieds nus ou en sandales est un exemple d'assise méditative mobile. La recherche de la perfection extérieure de l'attitude juste et du maintien correct, dans l'immobilité comme dans la mobilité, est une aide mentale précieuse à la stabilité psychosensorielle et ouvre la voie à l'harmonie.

Voici quelques conseils non exhaustifs pour cheminer vers la posture adéquate aussi bien en position debout (samasthiti) ou en posture assise (āsana)

- contracter les muscles du corps sur un expir en fermant lentement les poings
- détendre les muscles du corps sur l'inspir en ouvrant lentement les poings

Ce travail sur le corps physique s'accompagne donc d'un travail sur la respiration (prāṇāyāma).

Quand, dans une attention bienveillante, le souffle entre et sort librement, sans effort, sans intervention de la volonté, dans la posture de prédilection, alors l'état pré-méditatif est atteint.

Le travail sur la rétention des sens est la dernière approche externe qui est accessible à tous. Les cinq sens, l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher, s'intériorisent par une prise en main volontaire de l'attention. Par chaque sens, une qualité de votre corps, votre outil de manifestation, se révèle à la conscience. C'est un travail d'introspection hors concept et mot à la recherche de ce qui est là, en nous.

Voilà le but de la méditation, aller à la découverte de la Conscience. Celle-ci ne vient pas à vous si vous poussez dans un sens ou dans un autre, ou si vous tirez plus à gauche ou plus à droite. Elle n'est pas un savoir, ni une information théorique, mais une connaissance, c'est-à-dire un savoir expérimenté ! Celle-ci se dévoile dans le silence des sens et elle ne peut être partagée par aucun des moyens usuels de la communication ! La Conscience est ce point de rencontre en nous avec l'universel. Il est présent chez tous les êtres vivants. Il se situe au-delà de la raison, du sentiment, du ressenti, de l'émotion ou de l'instinct. Le phénomène de la manifestation apparaît alors dans son essence !

La pratique quotidienne permet à chacun de progresser avec discernement (viveka) dans la découverte du Tout caché en chaque partie pour être présent totalement à ce qui est là. Mais sous l'emprise des émotions, ni le discernement ni la raison ont le pouvoir d'arrêter le flot énergétique dégagé sous l'impulsion des émotions. Le koan zen dit : « le sabre le plus effilé ne sait pas couper l'eau ! » Vivre cet état méditatif est donc précédé de la pratique assidue de cet art de l'introspection. Des rappels à l'état méditatif dans des moments creux de notre quotidien sont des bons apports à l'évanouissement du moi au profit de à notre quête de soi et du Soi.