

MEDITER

禪

L'art méditatif

« Méditer » est un art.

La méditation n'est pas une science exacte, mais une expérience qui s'affine avec le temps.

Nous expérimentons, en restant attentifs à notre ressenti.

Trouver le chemin est une affaire personnelle. Plusieurs qualités sont requises pour la méditation, et c'est l'amélioration progressive de ces différentes qualités qui permettront d'approfondir cette expérience.

Il existe différentes techniques pour réaliser l'état méditatif. Différentes techniques peuvent y mener, différentes techniques peuvent permettre de le prolonger. Mais chacun doit trouver la façon juste qui correspond à sa personne propre.

Nous ne partons pas tous du même point de départ. Chacun ajuste à lui-même la technique qui lui convient le mieux. Nous avons chacun des axes de travail personnels, mais tous nous visons le même but : réaliser la paix profonde issue de l'absorption dans le Vide.

L'état méditatif commence avec la gestion du flux de pensées. Calmer le mental, toucher un état où les pensées sont de moins en moins nombreuses jusqu'à être finalement suspendues dans le Vide. Retrouver dans un grand dénuement une partie plus subtile de son Moi.

Réaliser la non-pensée et s'y maintenir est le coeur du Zen et du Tao.

Technique méditative de base

Tous les styles d'assises méditatives asiatiques (bouddhistes, taoïstes, yogiques) partagent les mêmes dispositions de base. Nous pourrions dire que, au delà de chaque style, il existe une « méthode naturelle » de méditation. Elle correspond plus ou moins à l'intuition originelle d'une personne qui chercherait à établir en elle la paix intérieure : s'asseoir le dos droit et respirer.

Voilà comment nous pourrions résumer cette « méthode naturelle », d'une grande évidence et d'une grande simplicité.

Ci-dessous, nous détaillons les points clefs permettant une posture et une respiration justes.

Le corps

L'assise

La posture privilégiée de la méditation est l'assise. C'est à dire une position intermédiaire entre debout (actif) et allongé (passif). La posture assise nous permet de garder une activité dans la passivité.

Les postures traditionnelles sont des postures assises au sol. La posture traditionnelle (monastique) est le lotus, c'est à dire jambes croisées l'une sur l'autre. C'est une position difficile à prendre par des personnes qui ne pratiquent pas le Yoga ou des exercices d'étirement avancés. Le demi-lotus est plus accessible : on place un pied sur la cuisse opposée. On peut encore lui préférer la posture dite « birmane » : assis sur un coussin qui surélève les fesses, les genoux touchent le sol, les jambes reposent devant soi, pieds ramenés contre le coussin.

Dans chacune de ces postures, l'important est d'avoir les genoux qui touchent le sol. Avec le coccyx et les deux genoux, trois points d'appui permettent à la colonne vertébrale de s'ériger verticalement, solidement et sans effort.

La posture assise sur une chaise est également possible et efficace. Il suffit de bien poser ses pieds au sol et d'avoir les jambes suffisamment ouvertes pour assurer une bonne « prise au sol ». Il faut « asseoir » sa posture : solide mais décontractée. Relâcher les épaules et relever le corps. Droit mais relaxé.

Traditionnellement, les pratiquants assidus de méditation ne s'arrêtent pas à la première douleur venue. La méditation spirituelle visant à l'accomplissement de son Être est considérée par leurs pratiquants comme le plus noble but de la vie humaine. Aujourd'hui, il nous semble nécessaire de produire une assise confortable pour permettre à tout un chacun de rentrer doucement mais sûrement dans la pratique de l'assise méditative.

S'asseoir pour méditer est en réalité une activité beaucoup plus physique que l'on ne croit au premier abord. Maintenir le dos droit érigé, conserver une assise stable et immobile nécessite un certain travail musculaire et articulaire. Il est donc fréquent de rencontrer quelques douleurs lors des débuts de l'activité de méditation.

Ceci me semble extrêmement important : lorsque l'on commence la pratique méditative, il y a déjà tellement à faire pour réguler le souffle et réguler l'esprit qu'il me semble improductif de rajouter un obstacle par la prise de positions trop inconfortables. Commençons doucement. Prenez goût à la pratique. Puis, lorsque vous serez prêt à approfondir votre pratique par une assise éventuellement plus exigeante, alors vous en bénéficierez pleinement.

Le bénéfice des positions traditionnelles, jambes croisées au sol (lotus, demi lotus ou birmane) est de proposer un verrou des membres inférieurs qui maintiennent la colonne vertébrale droite avec moins d'effort musculaire. Plus les jambes sont verrouillées, plus le dos reste droit sans effort.

Le dos

Maintenir le dos droit favorise une respiration optimale, une circulation sanguine vigoureuse et un influx nerveux harmonieux tout le long de la colonne vertébrale. La méditation concerne évidemment de près le système nerveux central (colonne et cerveau). Se tenir le dos droit établit les bases indispensables à une harmonisation des différents flux dans notre corps (gazeux, sanguins, électriques).

Toute la subtilité du jeu postural sera de maintenir le dos droit mais le plus détendu possible. C'est le contraste entre une verticalité maintenue et un relâchement constant qui permettra la posture la plus agréable et la plus efficace.

Le style **Zen Soto** est un style bouddhiste chinois et japonais qui va droit au but et s'embarrasse le moins possible de superflu. Leur technique fondamentale consiste à ajuster, préciser, harmoniser la posture (et la respiration qui en découle) tout au long de l'assise. De la posture juste découle une respiration juste, de la respiration juste découle un esprit juste, l'esprit juste retrouve de lui-même le Vide originel.

Les mains

Bien souvent, les positions traditionnelles proposent les mains jointes devant soi. Les mains jointes invitent à l'union. Union du souffle, le corps et l'esprit. Les mains reposent sur les jambes de façon à pouvoir relâcher les épaules et oublier les bras.

La main de Taiji présente la main droite qui repose dans la main gauche, les pouces s'entrelacent pour former le symbole du Yin et du Yang. On peut également placer les mains sur les genoux, paumes vers le haut ou vers le bas, suivant son ressenti.

La tête et l'axe central

La posture de la nuque et de la tête est extrêmement importante. Elle va permettre une connexion optimum entre la tête et le reste de la colonne vertébrale afin que les circulations de flux soient les plus harmonieux possible.

Ceci est assez fin, et parfois il faut avoir un peu de pratique pour bien sentir la différence.

L'idée centrale est d'avoir le haut du crâne bien érigé vers le haut. Du bas du sacrum au haut du crâne, un mouvement subtil de poussée vers le haut doit ériger la colonne.

Pour favoriser cela, le menton est légèrement rentré, sans exagérer, afin de relier le haut du crâne à toute la colonne. Attention de ne pas exagérer, l'harmonie se trouve bien souvent au juste milieu.

Au fur et à mesure de la pratique, la sensibilité corporelle posturale s'affine.

On peut parfois ressentir comme une connexion globale entre les différentes parties du corps.

Pour augmenter la sensibilité de ce mouvement ascendant qui relève la colonne, il est possible de pousser légèrement dans le sol (par les genoux si on est assis au sol, par les pieds si on est sur une chaise ou debout). Ressentir alors cette poussée traverser l'ensemble du corps jusqu'en haut du crâne.

Posture et respiration sont finement imbriqués. Plus la respiration est fine, plus elle permet de relâcher la colonne vertébrale. On peut alors sentir le souffle détendre, relâcher et augmenter les espaces intervertébraux. A ce moment, souffle et posture ne font qu'un.

Les yeux

La posture des yeux permet d'ajuster sa concentration.

Complètement ouverts, il est difficile de se rassembler à l'intérieur de soi.

Complètement fermés, il est trop facile de se laisser emporter par le «rêve diurne » qui est l'activité principale d'une conscience discursive débridée.

Traditionnellement, les écoles bouddhistes recommandent donc les yeux mi-ouverts, mi-fermés. Encore une fois, l'école du juste milieu.

Au cours de la méditation, chacun gère l'ouverture et la fermeture des yeux selon ces deux principes : si l'on a trop tendance à rêvasser, on ouvre un peu plus les yeux ; si l'on a trop tendance à être distraits par les choses extérieures, on ferme davantage les yeux.

Enfin le regard est dirigé vers le bas, environ à 45°. Diriger son regard légèrement vers le bas est une technique qui suit le dicton oriental : « l'esprit va où les yeux regardent ». Comme nous le préciserons par la suite, faire descendre l'esprit dans le bas-ventre est une technique fondamentale de la méditation naturelle. Diriger le regard légèrement vers le bas participe à donner à l'esprit la direction du bas-ventre.

Le souffle

La respiration abdominale

Une posture juste produit une respiration juste.

La respiration la plus profonde et la plus relaxante est la respiration abdominale.

A l'inspir, on imagine que le souffle arrive en dessous du nombril, de façon à ce que le bas-ventre se gonfle.

A l'expir, on pousse légèrement sur le bas-ventre afin d'expulser l'air.

De cette façon le va-et-vient du souffle se fait grâce au mouvement de pompe du bas-abdomen.

Il faut sentir physiquement le gonflement/dégonflement du bas ventre afin de bien faire descendre la respiration. Lorsque l'on débute la méditation, on n'arrive pas toujours tout de suite à remplir

correctement le bas-abdomen. La respiration s'arrête parfois au niveau du sternum ou de l'estomac. Il est extrêmement important de s'appliquer à faire descendre, et descendre encore la respiration sous le nombril. Idem lors d'une séance de méditation : classiquement, on commence sa séance en établissant un souffle profond, puis petit à petit au fur et à mesure que l'esprit s'égaré, la respiration se relâche et parfois devient quasi inexistante. Ressaisissez-vous ! Lors d'une séance de méditation, on veille à garder une activité respiratoire constante.

La qualité de la respiration

Lors de la méditation, on veille à toujours garder un rythme respiratoire confortable. On ne force ni sur l'inspir, ni sur l'expir. On veille également à toujours respirer de façon silencieuse et douce. Cela afin de ne pas produire de bruit pour ne pas gêner les autres autour de soi. Mais aussi parce qu'une respiration silencieuse est une respiration fine.

Une respiration de qualité produit un souffle fin, long et profond qui induit un état de relaxation très agréable. Au fur et à mesure de la pratique, le souffle s'allonge, s'approfondit, devient de plus en plus calme, de plus en plus profond, de plus en plus puissant.

Le souffle est véritablement *la clef de la méditation*. C'est lui qui va donner la relaxation nécessaire au calme du corps et de l'esprit. C'est lui qui va nourrir le bas-ventre et donner sa force à la posture.

Se placer dans son bas-ventre

Enfin, se concentrer sur sa respiration abdominale amène à donner une plus grande importance au ressenti dans le bas-ventre. Traditionnellement on dit : « placer votre esprit dans le bas ventre ». Avoir une grande conscience du mouvement abdominal pendant la respiration permet de fixer son attention en bas du corps. Cela a pour conséquence de limiter l'afflux vers le haut.

De même que le regard est légèrement vers le bas pour amener l'esprit à redescendre, de même l'attention soutenue à l'activité du bas ventre permet de ne pas nourrir le mental par une activité débordante.

Souffle et activité mentale s'interpénètrent : il est extrêmement intéressant d'observer que le souffle se modifie suivant l'activité mentale et émotionnelle. Lorsque l'on pense trop : la respiration diminue considérablement d'amplitude jusqu'à parfois être presque en arrêt. Lorsque l'on pense à quelque chose qui nous agite : la respiration s'accélère, devient irrégulière.

Une position juste produit une respiration juste; une respiration juste produit un esprit juste.

L'esprit

La méthode naturelle, ou la non-méthode

S'asseoir le dos droit et respirer. Voilà une très bonne façon de commencer à entrer en méditation. C'est ce que nous appelons la **méthode naturelle**.

Parfois cela suffit à entrer tout naturellement dans un état de non-pensée.

Plus souvent, il est difficile d'accéder à cet état immédiatement.

Suivant les écoles et les styles, différentes solutions ont été présentées pour répondre à ce problème. Que faire, une fois que l'on est assis le dos droit à respirer ?

Certains écoles recommandent simplement de continuer à respirer en ajustant sa posture. Avec le temps et en usant de patience, l'esprit va de lui-même se calmer. Naturellement, par son propre mouvement, l'esprit se repose et retourne à son origine : le Vide.

C'est notamment la technique utilisée par le **Zen Soto**. Toutes les recommandations qui consiste à suivre le naturel sont en harmonie avec la pensée **taoïste**. La méthode naturelle de méditation est donc également un style taoïste.

Le décompte des respirations

D'autres écoles proposent des techniques spéciales permettant de se concentrer plus efficacement face à l'impétuosité de l'esprit.

Au **Centre Zen de la Falaise Verte**, où j'ai appris à m'asseoir en Zazen, nous utilisons une technique du **Zen Rinzai** : le **sousokkan**. Sousokkan veut dire : décompte des respirations. Cette technique est d'autre part très répandue en Asie parmi d'autres styles.

Le sousokkan consiste à énoncer (intérieurement) le son d'un chiffre sur l'expir, et à se concentrer sur ce son. A l'inspir, on laisse le souffle remplir le bas-ventre. A l'expir, on passe au son du chiffre suivant.

A chaque expiration, on s'absorbe complètement sur le son du chiffre. Absorbé dans le son, absorbé dans le souffle, aucune autre pensée ne peut pénétrer l'espace mental. On passe ainsi d'un esprit agité dans de multiples directions à un esprit focalisé sur un seul objet. L'esprit et le souffle s'unissent grâce à l'utilisation d'un son intérieur.

De un à dix, à chaque expir, on se concentre sur le son du chiffre où l'on se trouve. Inspirer librement, puis passer au chiffre suivant. Arrivé à dix, on recommence à un et ainsi de suite.

Il est fort probable qu'à un moment ou à un autre, les pensées parasites viennent perturber le décompte des respirations. Parfois même, complètement déconcentré, on perd le fil de la respiration. A ce moment là, il faut apprendre à se mobiliser, à reprendre conscience pour « voir » que l'on a abandonné la pratique. On s'est laissé aller au grés des pensées trop nombreuses et trop dispersées.

Tout le travail de l'assise méditative réside dans cette attention à la qualité de notre mental : dans quel état est ce que je me trouve en cet instant précis ?

Durant tout le temps de l'assise, il faut faire cet effort de rester le plus possible connecté à son souffle et rester au maximum vide de pensées.

Le décompte des respirations est une excellente méthode de concentration et de respiration. Elle permet d'unifier l'esprit sur une seule chose, le souffle. L'esprit, calme et unifié, est alors très proche de la non-pensée. Entre être concentré sur une seule chose, et être vide de pensée, il n'y a qu'un pas...

La non-pensée 無念

Ce que nous appelons non-pensée n'est pas exactement l'absence de pensée. Cette distinction subtile parcourt toute la pensée asiatique et est particulièrement bien exposée dans le **Dao De Jing de Lao Zi**, livre fondateur du taoïsme philosophique.

La non-pensée est un état de mise en suspens.

A force de se calmer, de se stabiliser, l'esprit revient à lui-même. La psychologie orientale décrit l'état naturel de l'esprit comme un état de calme, de vide, de lumière et de contentement. Les Bouddhistes l'appellent notre « vraie nature », ou notre « nature de Bouddha ».

Les pensées excessives nous éloignent de cet état. Le calme nous en rapproche. On associe la non-pensée au Vide.

Tant qu'on ne l'a pas vécu, il est difficile de l'imaginer. D'autant plus que la culture occidentale ne valorise pas le Vide, mais au contraire le plein. L'activité de méditation est en ce sens à l'opposé des tendances majeures de la civilisation occidentale contemporaine. C'est pourquoi elle se pose en contre point parfois nécessaire.

Qu'y a-t-il avant la pensée ?

Qu'y a-t-il si on se place à l'endroit avant la naissance de la pensée ? C'est à dire là où la pensée n'a pas encore de forme ?

C'est une notion très difficile à décrire, car justement elle se situe au-delà des mots.

Pour cette raison, les maîtres traditionnels restent parfois silencieux. Le silence, d'une certaine façon, indique le mieux cet état d'arrêt.

La non-pensée est un état de silence intérieur.

Dans le Taoïsme, qui fait l'éloge du naturel, on parle du Vide comme d'un état « sans principe » - Wu Ji. Le « sans principe » provient de la « non-pensée ». La « non-pensée » suit la « non-méthode ».

Lorsque l'on s'absorbe dans le Vide, l'ensemble de son être s'harmonise naturellement. Le Vide a cela de magique qu'il opère par homéostasie. Ce qui n'est pas à sa place y revient, ce qui est en excès se vide, ce qui est en vide se remplit etc.

L'absorption dans le Vide correspond déjà à un certain niveau de réalisation. Il faut parfois de longues années de pratique pour en ressentir les prémisses !

Pourtant, ce n'est qu'à partir d'un certain niveau d'absorption dans le Vide qu'il est ensuite possible de travailler à un niveau plus subtil qui est celui de l'ouverture des Dantian.

Qi et Dantian

Entrer en méditation, entrer dans la non-pensée correspond, même si on ne s'en rend pas compte, à une réalité énergétique. La non-pensée permet d'affiner son ressenti, et d'entrer en contact avec soi à un niveau plus subtil.

Entrer en méditation, c'est ouvrir et nourrir ses principaux centres énergétiques : les **dantian**. Cela peut sembler parfois étrange au néophyte. En effet, notre culture actuelle ignore totalement la possibilité de l'existence d'un niveau subtil, vibratoire, entre corps et esprit. En Asie, toutes les cultures possèdent cette idée. Elle y trouve même souvent une place déterminante dans l'édifice culturel. En Chine, au Japon, en Corée, au Vietnam, les médecines traditionnelles, les arts du corps, les arts martiaux, la calligraphie et les pratiques spirituelles sont toutes organisées autour du concept central de circulation du souffle vital.

En Chine, on appelle ce souffle le **Qi** 气.

Il permet le lien entre le corps, la respiration et l'esprit. Cette relation intime entre corps et esprit est la plus sensible sur l'axe central du corps. C'est à dire la ligne qui passe entre les deux yeux et descend en droite ligne jusqu'au nombril et plus bas.

Sur cette ligne, plusieurs centres énergétiques sont des sources de Qi importantes qu'il est possible de ressentir, d'amplifier ou d'ouvrir suivant les besoins.

Comprendre, accepter cela est parfois incompatible avec notre mode de pensée aujourd'hui complètement sous-tendu par la rationalité scientifique. Pourtant, c'est une expérience empirique que tout un chacun peut être amené à faire. Plutôt que d'accepter tel quel ce postulat d'existence, je vous invite à pratiquer simplement et peut être l'évidence se fera-t-elle un jour.

Ouvrir, remplir et harmoniser les dantian constitue le cœur de la pratique du Qi Gong de méditation.

Dan signifie : mercure, cinabre, élixir ; Tian signifie : le champ, l'endroit que l'on cultive. Le dantian est ainsi une zone spéciale qu'il faut cultiver afin de produire un élixir.

Une fois en méditation, la non-pensée permet d'entrer en connexion de plus en plus fine avec ses dantian. On apprend se mettre en contact avec eux, à les laisser s'épanouir, à les nourrir, à les ouvrir.

Dantian 丹田

Il y a trois dantian : le premier dans le bas-ventre, le second au centre de la poitrine, le troisième au centre du front.

Traditionnellement, l'accent est d'abord mis sur le dantian inférieur. C'est la première étape du travail énergétique qui consiste à remplir de dantian de Qi.

Au départ, la respiration abdominale permet de ressentir quelques sensations dans le bas-ventre. Ces sensations premières permettent de placer sa conscience en bas, dans le bas ventre, et non plus dans la tête. Plus la conscience sera ramenée en bas, plus la tête pourra se vider et la conscience discursive sera de moins en moins alimentée. Placer son esprit dans le bas-ventre est une condition qui permet de diminuer le flot de pensée.

Enfin, placer son esprit dans le bas-ventre et pratiquer la respiration abdominale ample et profonde amène au fur et à mesure le Dantian à se remplir de Qi.

C'est ce Qi venu du bas-ventre qui permet de faire se redresser la colonne vertébrale du coccyx jusqu'en haut du crâne.

Nourrir le bas-ventre, le Dantian inférieur, donne de la puissance.

Une fois le Dantian inférieur activé, il est possible de passer à l'ouverture du Dantian supérieur. La zone du centre du front est une zone extrêmement sensible lors de la méditation. Bien souvent, on y éprouve un sentiment de bien-être et de calme intérieur.

Développer cette sensation et ouvrir le Dantian supérieur est une activité méditative de haut niveau.

Enfin, il est possible d'harmoniser les sensations entre le Dantian inférieur et supérieur au niveau du dantian médian. Etablir une complète ouverture à tous les niveaux équivaut à une grande réalisation énergétique et spirituelle et concerne davantage les personnes engagées dans une recherche méditative existentielle.

CIRCULATION CELESTE 小周天

Nous terminerons avec la mention d'un grand classique dans les arts taoïstes : la circulation céleste.

Lorsque l'esprit est apaisé, stable, que les dantian sont déjà sensibles, il est possible de s'entraîner à faire circuler le souffle dans le corps.

La circulation céleste – appelée aussi parfois orbite microcosmique – est la circulation du souffle et de l'énergie du bas de la colonne vertébrale au haut du crâne, puis du haut du crâne au bas-abdomen.

Cette circulation énergétique constitue une technique classique de la méditation taoïste. Elle est toutefois une technique avancée qui nécessite en premier lieu une bonne fondation dans la non-pensée et une certaine sensibilité au Qi. La circulation céleste demande également un bon équilibre émotionnel.

CONCLUSION

Après l'exposé en détail de la posture, de la respiration et des différentes techniques de concentration ou de circulation énergétique, il est nécessaire de revenir à la simplicité naturelle.

En effet, tous ces détails et techniques ne sont valables que s'ils reposent sur une expérience tangible de la part du pratiquant de méditation. C'est pourquoi, traditionnellement, on expliquait rien, ou peu, aux débutants. Par eux-mêmes, petit à petit ils amassaient de l'expérience jusqu'à trouver tout seul les clés de la pratique. Le maître n'avait alors plus rien à dire, puisque l'élève avait déjà trouvé...

Chaque séance est inédite. A chaque fois, c'est une nouvelle expérience devant l'inconnu. Il faut commencer très humblement, très doucement, par des choses très simples. S'asseoir et ajuster sa posture. Respirer profondément et sentir le bien-être nous envahir. Se placer dans son bas-ventre. Amorcer le décompte des respirations et concentrer son esprit ; ou s'établir dans

l'équilibre fragile de la non-pensée. Observer sans attendre de résultats et laisser l'esprit retrouver naturellement son origine dans le Vide originel.