

La méditation – Présentation, posture et attitude

Dans cette série d'articles, la méditation est présentée à partir d'un point de vue influencé par le bouddhisme car c'est à travers cette tradition que je l'ai découverte et que j'ai appris à la pratiquer. Mais la méditation n'appartient pas à une tradition en particulier, elle appartient à l'humanité, c'est quelque chose d'universel.

En Inde, le bouddhisme est considéré comme une philosophie **nāstika**, c'est-à-dire qui ne reconnaît pas l'autorité des Védas, mais fait part pleinement de la culture spirituelle de ce pays. Le yoga existait avant la venue de Celui qui allait être le Bouddha historique, et tout au long de l'histoire, le yoga et le bouddhisme se sont nourris mutuellement.

Nous pouvons nous demander: *le Bouddha a-t-il pratiqué le yoga?*

De la façon dont le yoga est pratiqué aujourd'hui, on en est pas certain. Mais ce que l'on sait, c'est qu'il est né dans une culture brahmanique et que deux brahmanes lui ont donné des instructions quand il décida de prendre la voie du renoncement afin de trouver un moyen de se libérer de la souffrance. C'est en méditant sous l'arbre de la Bodhi, dans la posture de **padmasana**, que le Bouddha a atteint l'illumination, a réalisé sa Véritable Nature.

Définition du mot méditation dans le contexte bouddhiste:



Il existe deux mots correspondant à "méditation" dans les langues classiques du bouddhisme : le mot sanskrit **bhāvanā**, qui signifie "**cultiver, développer**" et le mot tibétain **gom**, "**s'habituer à, se familiariser avec des qualités**".

Son but est le **nirvana**, qui signifie "**éteint**", c'est à dire éteindre le feu des émotions perturbatrices et de l'ignorance, ainsi que "**libération**", de la souffrance et du cycle des renaissances.

Pourquoi méditer?

Nous méditons pour prendre soin de notre vie intérieure, mentale, émotionnelle et spirituelle de la même manière que nous prenons soin de notre vie physique, en donnant à notre corps une alimentation saine, hygiène et repos.

Qu'est ce que la méditation?

La première fois que j'ai posé cette question à Lama Tashi Gyatso, l'un des lamas qui m'a donné des instructions sur la méditation, il m'a répondu: "*La méditation est la chose la plus simple au monde, c'est de s'asseoir tranquillement sans rien faire de particulier, si ce n'est, laissez l'esprit se détendre et s'ouvrir à ce qui est, ici et maintenant.*"

Elle peut également être définie comme l'art d'observer et de comprendre le fonctionnement de l'esprit. C'est un chemin de connaissance de soi qui permet de cultiver une conscience ample et une vision juste. Elle peut être utilisée comme un outil pratique pour se débarrasser des schémas émotionnels et mentaux qui peuvent se révéler négatifs, pour développer des qualités positives et inhérentes à tous comme la sagesse, la bonté et la compassion, et pour accéder à notre Véritable Nature.

Elle nous permet de voir, d'accueillir et d'accepter les circonstances telles qu'elles sont, et non à travers de filtres mentaux et émotionnels qui se sont établis à travers notre histoire personnelle. Elle dissout nos conditionnements afin de vivre les situations et les relations d'une manière juste et réelle.

Quand méditer?

On peut méditer le matin pour commencer la journée de bonne humeur, le soir pour se débarrasser des tensions accumulées, ou en début d'après-midi pour "recharger les batteries".

Idéalement, choisir un moment de la journée et une durée spécifique, par exemple, juste avant le petit déjeuner, pendant 10 minutes, et tâcher de l'accomplir.

Durée:

Commencez par 3 ou 5 minutes. Ou si on choisit de méditer 10 minutes et que la session se révèle difficile, méditez seulement 3 minutes mais rester les autres minutes assis dans le calme. Il s'agit d'habituer l'esprit.

La constance est la clé, car l'une des particularités de l'esprit est qu'il fonctionne par habitudes. Jusqu'à présent, il n'a pas été "contrôlé", il s'agit donc de lui donner d'autres habitudes, des habitudes saines. On peut donc alterner plusieurs mini ou micro-sessions de méditation de quelques respirations tout au long de la journée. La répétition, la persévérance et son apprentissage font partie du processus.

"Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas". Lao-Tzu

Créer une atmosphère adéquate:

Au début, il est préférable de méditer toujours au même endroit. Un endroit calme, propre et ordonné. En général, il s'agit d'éviter tout ce qui peut distraire, attirer le regard et nourrir les pensées. Dans la tradition zen, on médite face à un mur.

Une atmosphère plus relaxante peut être créée en allumant une bougie, brûler de l'encens et accompagner la session d'un fond musical discret. Il est préférable de porter des vêtements amples et d'avoir un couverture à portée de main, car on peut expérimenter une sensation de froid lorsque le corps se détend et reste immobile.

Il faut tenir compte du fait qu'il ne sera pas toujours possible de disposer du bon endroit et du bon moment. Attendre qu'il se présente les bonnes conditions pour pouvoir méditer devient un obstacle. Donc, quand on a compris le principe, qui est essentiellement une attention à soi et à la respiration, on peut méditer n'importe où (dans le métro, au bureau ...) et à tout

moment (entre deux clients, deux tâches, tout en cuisiniers, en s'habillant ...), dès que l'on ressent le besoin de se retrouver, de se recentrer.

La posture en 7 points:

Posturas de meditación



confortable, elle se maintient toute seule sans effort et le corps "se fait oublier". Une bonne position permet la stabilité physique, une bonne respiration, ouverture et quiétude. Aussi, on peut pratiquer couché, sur le dos, comme dans la posture de la **technique Alexander**, qui favorise particulièrement la relaxation.

1. Les jambes: Idéalement, croisée en position du "lotus", mais plus facilement en "demi lotus", les jambes simplement croisées, ou comme évoqué plus haut, à genoux, sur un banc ou assis sur une chaise.

2. Les mains: Détendues en Dhyana Mudra, le mudra de la méditation, qui consiste à tourner les paumes vers le haut, placer les doigts de la main droite sur ceux de la main gauche et à unir légèrement les pouces. Les mains reposent au niveau de l'abdomen, à trois ou quatre doigts sous le nombril. Elles peuvent également reposer sur les genoux ou les cuisses.



Symboliquement, le côté droit du corps humain représente le pôle masculin (actif, émetteur ...) et le côté gauche, le pôle féminin (passif, récepteur ...). Cette main droite posée sur la gauche est, selon Eric Baret, une "abdication de l'intention".

3. Le dos, le point le plus important: Droit sans tension, suivant la courbure naturelle de la colonne vertébrale. Sentir intérieurement comme une croissance subtile, qui se poursuit également pendant l'expiration

Il est important de porter son attention à la posture du dos tout au long de la journée, en marchant, en étant assis...



4. La tête et le menton: Rentrer légèrement le menton vers la gorge tout en dirigeant le haut du crâne vers le ciel, ce qui contribue au redressement du dos.

Avoir la tête trop penchée vers l'avant provoque de la somnolence et trop en arrière provoque l'agitation mentale.

5. Le torse et les épaules: Faites pivoter légèrement les épaules vers l'arrière, les relâcher et ouvrir la poitrine, le tout sans tension. Relâcher également la tension du cou et des trapèzes.

6. La bouche: Mâchoires et langue entièrement détendues. Bouche légèrement entrouverte. Le bout de la langue repose sur le devant du palais, juste derrière les incisives supérieures.

Cette position de la langue réduit la salivation.

7. Les yeux: Entrouverts et la façon dont ils sont naturellement. Les paupières sont complètement détendues. Le regard, doux et sans se concentrer sur quoi que ce soit en particulier, est légèrement dirigé vers le bas. Cette position des yeux et du regard dépend de chaque personne. Pour certaines personnes, fixer un point spécifique ou regarder dans la même direction peut fatiguer et générer des pensées, alors il est possible de changer la direction du regard pour apporter plus de fraîcheur à la pratique. Et bien sûr, on peut cligner cligner des yeux.

Il est conseillé de méditer les yeux ouverts pour éviter la somnolence, la léthargie et développer l'attention au moment présent en dehors des séances de méditation. Mais cela aussi dépend de chacun. Certaines personnes se sentent plus concentrées et attentives les yeux fermés. À Tester...

Un autre point, la respiration: “Méditer c’est d’abord respirer.” Fabrice Midal

En ce qui concerne la respiration, rien de particulier ne doit être fait. Si le corps est dans une posture confortable, avec le dos droit, la respiration est libre et naturelle.

La plupart des professeurs de méditation recommandent de "*laisser le corps respirer naturellement*". Si le souffle est superficiel, qu'il soit superficiel; s'il est profond, qu'il soit profond. Et bien qu'il soit recommandé de respirer par le nez, on peut respirer par la bouche ou les deux.

Aussi, comme exercice facultatif avant de commencer, il est possible d'effectuer plusieurs respirations profondes et complètes (zone abdominale, thoracique et claviculaire), par lesquelles on peut inspirer par le nez et expirer par la bouche. Cet exercice initial aide à libérer l'esprit.

À noter le fait que dans un état de relaxation profonde, la respiration se réduit considérablement et peut devenir presque imperceptible.

L'attention à la respiration constitue la principale méthode d'attention de la méditation et sera décrite plus loin.

L'attitude:

*“Repose cet esprit épuisé dans la grande paix naturelle,
Agité sans pitié par le karma irrémédiable et les pensées névrosées,
Semblables à la furie du déferlement des vagues terribles,
De l'infini océan du samsara.
Repose dans la grande paix naturelle.”* Nyoshul Khen Rinpoche

Pour aborder la méditation, il est important de savoir quelle attitude est à cultiver pour éviter les erreurs, la frustration, la déception et autres obstacles ...

- Pensez d'abord **relaxation** (75%), **attention** (25%).
- **Il ne s'agit pas de vider l'esprit ou de ne pas penser.** Comme défini plus haut, c'est "**s'habituer à**", donc nous nous habituais à l'esprit et à son fonctionnement. Et dans l'esprit, il y a des pensées, parfois il y en a peu et parfois aucune.
- Ce n'est pas chercher à s'évader, "planer" ou de vivre une expérience surnaturelle. La méditation est plutôt quelque chose de naturel, terrien, elle a plus à voir avec un "**enracinement**", **une ouverture et une disponibilité sans jugements** à ce qui est ici et maintenant.
- **Rien n'est à forcer, la méditation n'est pas un champ de bataille**, il suffit d'être ami avec elle et les processus internes qu'elle peut générer.

“Vous êtes votre meilleur ami.” Chogyam Trungpa

- Quand nous nous observons avec lucidité, nous pouvons réaliser à quel point nous pouvons être durs avec nous-mêmes et comment nous nous jugeons.
Être affectueux, bon avec soi-même, s'écouter, comme un véritable ami.
- C'est plus une attitude de s'offrir **quelque chose de bon, une parenthèse, un repos.**
- **C'est une présence attentive, alerte, ouverte, réceptive, non-discriminante et d'abandon à ce qui est dans le moment présent.**
- Chaque session de méditation est différente, ne s'attacher à aucune, ni aux expériences, qui peuvent changer d'un jour à l'autre. Parce que les phénomènes, les événements, sont changeants, de nature impermanente. Peut-être que ce que l'un appelle une mauvaise méditation, pour avoir eu beaucoup de pensées, est en fait une bonne méditation, car il s'est rendu compte de son agitation mentale, **c'est-à-dire que l'attention était présente.**