

DHYANA

LA MEDITATION

Le terme « méditation » commence à être bien connu en occident, d'autant plus qu'il y a en ce moment une certaine « mode » à la pratiquer.

De nombreux types de méditations existent selon les voies spirituelles. Les méditations Bouddhistes, Zen... ou du Yoga sont différentes.

Le YOGA SUTRA III-2 définit la méditation comme un état de concentration dont le flot de l'activité mentale est continu vis-à-vis de l'objet sur lequel s'effectue la concentration. C'est donc un état d'absorption du mental qui va au-delà de la simple concentration, à la fois plus intense et différente.

Le mot DHYANA est également traduit par contemplation, c'est aussi un état du mental fixé sur un seul objet, image ou idée, de telle manière que la connaissance de cet objet apparait de façon naturelle à l'esprit par l'intensité de la concentration.

Autres définitions classiques :

- Etre témoin de ses pensées sans intervenir, simplement les voir
- Etre vide de pensées, ce qui laisse ensuite le choix de penser ou pas à volonté, ou selon les « besoins » ? ou de choisir ses pensées, ou même d'aller au-delà de la pensée dans la perception/connaissance pure (Vijnana)

Conditions pour la méditation

- Trouver un endroit calme et isolé
 - Prendre une position assise confortable, avec le dos bien érigé, tout en étant détendu
 - Se concentrer avec une certaine intensité (avec volonté au début)
 - Rendre sa conscience calme et sereine de façon à ce que les perturbations éventuelles du mental et/ou des émotions négatives puissent s'évacuer sans réactions trop perturbatrices..., pour laisser ensuite la place à Samadhi ouà des états/ émotions de nature positive.
- Débuter la méditation sur une durée de 20 à 30 minutes et quand les conditions sont réunies, rester 1 heure en assise méditative

Quelques clés et aides supplémentaires :

- ✓ Pratiquer si possible tous les jours à la même heure
- ✓ Lire un texte ou prier avant de s'asseoir
- ✓ Pratiquer une douzaine de respirations d'un pranayama particulier (nadhi sodhana par exemple)
- ✓ Canaliser les pensées existantes s'il y en a
- ✓ Empêcher de nouvelles pensées d'apparaître
- ✓ Yeux fermés, mais ce n'est pas une nécessité absolue
- ✓ Le maitre- mot : OUI

Une classification des méditations

VOLONTAIRES

En utilisant une technique particulière avec :

- 1 placement et 1 contrôle du corps
- 1 préparation avec le souffle ou un souffle pratique
- Un mantra
- Une concentration particulière

SPONTANÉES

- Surtout efficaces en présence d'un maître qui possède la shakti
- Il faut être capable de lâcher-prise
- De se laisser porter par ce qui se passe en soi, par l'Énergie du groupe ou /et avec celui qui guide de l'assise

Avec PENSEES

- L'actif (Karma Yogi) et celui qui pratique le Yoga de la Connaissance (Jnani Yogi) vont cultiver des pensées élevées
- Le religieux aura des pensées tournées vers Dieu ou sa divinité d'élection (cf en Inde)
- On pourra se concentrer yeux ouverts sur une image sattvique (équilibre, paix....exemple = un mandala)
- La mémoire peut intervenir : photo/souvenir du Maître

Sans PENSEES

- La régulation du souffle (long et subtil) calme et élague les pensées
- La concentration aide, la double concentration plus encore
- Fixer l'espace et le temps entre deux pensées

Avec FORMES (grossière/saguna)

Utilisée au début de la pratique de la méditation :

Concentration sur :

- ✓ un point lumineux
- ✓ Une bougie
- ✓ Le maître
- ✓ Une partie du corps
- ✓ Un centre d'Énergie

Sans FORMES (subtile/nirguna)

Au milieu de la pratique :

Méditer sur

- ✓ L'absolu
- ✓ La conscience
- ✓ Le Tout

Au HASARD

- Sans méthode
- En changeant de méthode souvent
- En appliquant des techniques lues

C'est souvent une perte de temps avec peu de résultat ou quelques expériences très occasionnellement

METHODIQUES

- Les expériences plaisantes viennent plus rapidement surtout s'il n'y a pas de tension vers un but égotique
- Les effets au quotidien sont palpables : plus d'Énergie ,...
- Impression de progrès

La méditation est une étape du Yoga qui nécessite d'avoir un référent ou un guide, encore mieux un maître qui a dépassé ce stade.

C'est important dès que la méditation nous met dans des états de consciences inhabituelles ou si des remontés de l'inconscient se libèrent du fait de notre lâcher-prise intérieur.

Le corps peut aussi avoir des réactions physiques de réajustement vis-à-vis de la cuirasse musculaire défensive....

Au début de la pratique, méditer en groupe peut être porteur. Puis au fur et à mesure que l'on gagne en expérience, méditer seul devient très profitable.

La méditation apporte la connaissance avec un grand C, libère des cogitations mentales, ouvre au mode de fonctionnement intuitif, apaise, allège, évacue les résidus du passé (samskaras) *(si pratiquée régulièrement et sur la durée)*, l'esprit est clair, lucide, discernant.....

Conclusion : MEDITONS