

## La méditation

### Histoire et légende

*Hare Krishna Hare Krishna,  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare  
Aime aime  
Abandonne  
Sois dedans  
Prends des drogues, défonce toi  
Ris, plaisante, et au revoir  
Bats le tambour et le vieux pot en étain  
Je suis défoncé a tu sais quoi  
Marijuana marijuana  
Juana juana mari mari  
Marijuana marijuana  
Juana juana mari mari  
Perles, fleurs, liberté, joie*

Le mot méditation est arrivé à mes oreilles en même temps que la musique de « Hair <sup>1</sup> », les chansons des Beatles et les échos de leurs voyages à Rishikesh auprès de Maharishi Mahesh Yogi. Associé aux drogues et au psychédélisme, il évoquait les états altérés de conscience qui attiraient et effrayaient la jeune épouse et mère que j'étais à l'époque. Quelle fut ma surprise quand, étant allée consulter pour mes enfants le médecin écossais qui les soignait à Calgary, je me vis prescrire pour moi-même quelques séances de yoga dans un centre sportif de mon quartier ! Ces séances, où je prenais le temps de me reconnecter avec mon corps, me laissaient les sens ouverts, l'esprit clair et vif, prête à replonger tranquillement dans l'ordinaire de mon existence. Etat altéré de conscience ou retrouvailles avec l'état normal de la conscience ?

Dès le départ le yoga m'est apparu comme une démarche vers la simplicité, où la création d'un espace intérieur exige un dépouillement. La lanterne de la simplicité m'a toujours guidée dans le choix de mes maîtres, c'est elle qui m'a amenée à m'approcher de l'enseignement de T.K.V. Desikachar, qui m'a initiée à la méditation.

### L'initiation

A la fin des années 70 on parlait avec réticence de méditation dans l'entourage de T.K.V. Desikachar.

Aux Rencontres de Zinal de 1981, il avait dénoncé l'usage irrespectueux qu'on faisait en Occident de la syllabe « OM », sacrée pour les Indiens, désacralisée sur les T-shirts, les cartes postales et les sacs qui nous arrivaient en même temps que les échos des expériences méditatives décrites ci-dessus.

Ce ne fut donc pas sans appréhension qu'à mon deuxième séjour à Madras je lui posai la question :

---

<sup>1</sup> **Hair** : spectacle musical « off-Broadway » créé en 1967 par James Rado, Gerome Ragno et

« *Qu'est-ce que la méditation ?* »

« *Un moment de réflexion.* »

Cette réponse lapidaire, surprenante, presque décevante dans sa simplicité résonna fortement en moi. Je l'entendis dans l'instant comme si les mots, nouveaux à mon oreille, avaient le pouvoir de ramener les concepts à leur sens primitif, encore inexploré et pourtant accessible à mon mental ouvert et confiant. Toutes les conditions de « dharana »<sup>2</sup>, la concentration, étaient réunies. Cette étape, préalable à la méditation, implique un choix conscient et délibéré : être là, prêt à engager son mental dans une direction particulière d'expérience, l'esprit ouvert et disponible. Puisque il s'agit de s'ouvrir et non pas de se limiter: se concentrer n'est pas se forcer à faire attention, mais s'engager de tout son être, avec intérêt, curiosité, enthousiasme<sup>3</sup> dans une expérience de compréhension globale qui ouvre l'esprit en même temps qu'elle le transforme. Une voix et un regard ont éveillé en moi le désir de m'investir dans cette expérience.

### Méditation et purification de la mémoire

La définition du Dictionnaire Larousse n'est pas très différente de celle de T.K.V. Desikachar :  
Méditation :

- Action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose
- Attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde

Si j'avais lu cette définition dans le dictionnaire, les mots se seraient casés directement dans les compartiments de mon mental prévus à cet effet. Quand ils furent prononcés par quelqu'un qui m'inspirait confiance, dans un lieu et à un moment propices à la réflexion, j'eus l'impression qu'ils venaient vider la boîte de ma mémoire de ce mélange d'idées et d'images que j'avais accumulé sur le concept même de méditation, pour prédisposer mon esprit à une résonance nouvelle.

Résonance est le mot qui définit la méditation dans le chapitre III du Yoga-Sutra « *c'est la méditation lorsqu'il y a résonance prolongée là, uniquement dans ce contenu mental* »<sup>4</sup>  
Par rapport à dharana, la concentration, où le sujet est acteur, choisit l'objet et y porte son attention, dhyana désigne la phase où le méditant cesse progressivement d'être acteur pour s'adonner à l'objet de méditation. Dans la relation paisible et continue qui s'établit entre les deux, son mental se vide jusqu'à devenir chambre de résonance de ce seul objet. A l'état abouti de la méditation, il rentre dans cette vibration au point de perdre la notion de lui-même. Entre les deux états a eu lieu la purification de la mémoire dont parlent les aphorismes 42 et 43 du livre I du Yoga-Sutra. Que s'est-il passé ?

Tout objet concret ou abstrait est désigné par un mot. La première fois que nous entendons un mot, ou que nous percevons un objet, un contenu se dépose dans notre mémoire sous forme de sensations, d'idées, d'images, que nous associons avec l'objet que le mot désigne. Par la suite, à chaque fois qu'il rentre dans notre champ de conscience par l'intermédiaire des organes des sens ou par la simple écoute du mot, il est automatiquement coloré par les

---

<sup>2</sup> Yoga-Sutra de Patanjali chapitre III aphorisme 1

<sup>3</sup> Yoga-Sutra de Patanjali chapitre I aphorisme 14

<sup>4</sup> « *Patanjali Yoga-Sutra, traduction et commentaire de Frans Moors* » (Les Cahiers de Présence d'Esprit) Chapitre III aphorisme 2

empreintes qui se sont déposées dans la mémoire lors des expériences précédentes. Cet automatisme, qui permet de re-connaître l'objet au lieu de le réapprendre à chaque fois, l'alourdit du poids des expériences passées qui parfois nous empêchent de l'appréhender tel qu'il est, dans le présent. La relation qui s'installe dans la méditation entre le sujet et l'objet permet un réapprentissage de ce dernier en parcourant de façon consciente les différents moments de la saisie cognitive.

Patanjali distingue une phase discursive appelée savitarka samapatti (Yoga-Sutra I 42) d'une phase non-discursive appelée nirvitarka samapatti (Yoga-Sutra I 43). Dans la première on dialogue avec les contenus mentaux accumulés par rapport à un objet et au mot qui le désigne pour démêler consciemment les différentes images, idées, qui y sont automatiquement associés ; dans la deuxième tout ce qui de ce mélange n'est pas utile à l'expérience du moment tombe progressivement pour laisser la place à l'objet tel qu'il est.

### Méditation et contemplation : le rôle de l'objet

T. Krishnamacharya explique ainsi l'aboutissement de l'expérience méditative :<sup>5</sup> « *La fusion entre la mémoire purifiée et l'objet en soi se réalise, il y a unité parfaite. (...) Dans cette union absolue, seul l'objet semble encore exister, il a pris toute la place disponible, le yogin perd jusqu'à la conscience de sa propre existence, de sa propre pensée. (.....) Seul l'objet est présent, avec la joie ineffable qui s'en dégage.* »

Cet état de transparence du mental qui, vidé de sa substance, se fond dans l'objet est appelé samadhi ou intégration. Il sert le but ultime du yoga qui est décrit à l'aphorisme 3 du chapitre I du Yoga-Sutra: la fin de l'identification avec nos pensées et l'émergence libératrice de notre source de vision intérieure.

Si l'on perd de vue ce but, la connaissance omni-compréhensive de l'objet et les pouvoirs, qui découlent de l'état de samadhi, risquent de devenir le but en soi de l'expérience méditative. Dans ce cas, jusqu'à quel point ne créent-ils pas d'autres attaches, d'autres conditionnements ? Dans quelle mesure l'expérience est-elle libératrice ? En méditant sur les qualités de l'éléphant pour en intégrer la force et la stabilité<sup>6</sup> ne risquons-nous pas de nous enfermer dans une illusion et de nous détourner du travail en profondeur qui consiste à regarder en face nos propres faiblesses ? Ces pratiques, sans doute utiles à certains moments, peuvent nous éloigner des prises de conscience qui nous relient à nous-mêmes.

Les définitions que les mystiques donnent de la méditation peuvent nous éclairer dans notre réflexion. Ils considèrent la phase discursive et la phase non discursive de la méditation, non pas comme deux moments du même processus, mais comme deux expériences totalement distinctes où la relation entre le sujet et l'objet change radicalement. Ils appellent méditation le savitarka-samapatti et contemplation le nirvitarka-samapatti.

« *La méditation est une opération qui s'empare de son objet, qui l'analyse et le dissèque ; dans la contemplation, au contraire, on pourrait dire que c'est l'objet même qui s'empare de l'âme et qui la modifie* »<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Revue Viniyoga, n°36, p.45

<sup>6</sup> Yoga-Sutra Chapitre III Aphorisme 24

<sup>7</sup> Michel Angot : Yoga-Sutra de Patanjali - Yoga-Bhasya de Vyasa » (Collection Indika, Les Belles Lettres).  
Dictionnaire de la Langue Philosophique : Introduction D : p 115

Et St François de Sales dans le *Traité de l'Amour de Dieu*<sup>8</sup> écrit : « *La méditation considère en détail et pièce par pièce les objets capables de nous émouvoir ; la contemplation donne une vision parfaitement simple et concentrée de l'objet qu'il aime* ».

Si on inscrit la phase discursive et la phase non discursive dans la continuité du même processus, comme le veut Patanjali, la purification de la mémoire qui s'opère dans le passage de l'une à l'autre n'est accomplie que dans la mesure où l'attrait de l'objet change radicalement le mode de fonctionnement de l'esprit qui passe du contrôle à l'abandon. Au début la volonté est nécessaire pour mettre en place le cadre de l'expérience, qui se veut répétée et régulière afin d'installer une relation stable et continue avec l'objet. Par la suite, c'est l'intérêt suscité en nous par celui-ci qui prend le dessus ; au fur et à mesure que « *l'objet s'empare de l'âme et qu'il la modifie* » le contenu mental remonte à la surface et toute image, toute émotion, toute pensée peut être accueillie, sans besoin d'analyse, comme un moment changeant du continuum de notre conscience toujours en éveil. Nous comprenons alors que, dans la perte joyeuse des complications, fausses croyances et préoccupations qui constituent la façade de notre identité, la « *vision simple et concentrée de l'objet* » n'est rien d'autre que la rencontre avec ce qui, au fond de nous-même, est toujours percevant, toujours ouvert, toujours conscient.

A en croire Patanjali, cet état d'éveil peut aussi se présenter spontanément, sans besoin de travail. On l'appelle alors nirbija samadhi, le sans semence, sans objet, sans processus et c'est l'ouverture complète de l'esprit qui adhère au réel à chaque instant. Qu'on y soit prédisposé par sa nature ou qu'on y arrive par choix, progressivement, l'important c'est que l'on sache que c'est notre état naturel et que nous pouvons le retrouver. Cette conviction se renforce au fur et à mesure que l'on s'engage dans l'expérience méditative et devient un support intérieur qui ne nous lâche plus.

La tradition bouddhiste l'appelle « le maître intérieur » et un passage du *Livre Tibétain de la vie et de la mort*,<sup>9</sup> que j'ai découvert grâce à une élève, nous éclaire sur sa relation avec le maître extérieur :

*« Notre nature de bouddha a donc un aspect actif, qui est notre « maître intérieur ». Dès l'instant même où notre nature a été obscurcie, ce maître intérieur a infatigablement oeuvré pour nous, s'efforçant inlassablement de nous ramener au rayonnement et à l'espace de notre être véritable. (.....) Lorsque nous avons prié, désiré, recherché ardemment la vérité durant de nombreuses vies, lorsque notre karma a été suffisamment purifié, se produit alors une sorte de miracle. Et ce miracle, si nous savons le comprendre et l'utiliser, peut mettre fin à jamais à l'ignorance : le maître intérieur, qui a toujours été avec nous, se manifeste sous la forme du « maître extérieur » que nous rencontrons alors, presque comme par magie, dans la réalité. Il n'est pas, dans une vie, de rencontre plus importante. »*

### **De l'expérience à la transmission**

Dans mon cas, c'est la relation avec T.K.V. Desikachar qui a initié le parcours vers mon maître intérieur.

---

<sup>8</sup> St François de Sales : *Traité de l'amour de Dieu* : Livres I à VI Poche. Livres de vie

<sup>9</sup> *Le livre tibétain de la Vie et de la Mort Sogyal Rinpoché*  
Extrait issu de la première partie : *La Vie*, paragraphe 9 « *Le chemin spirituel* »

La pratique était aussi simple que sa phrase sur la méditation : quelques postures pour amener l'attention vers le point du cœur, un chant accompagné de gestes, un temps de méditation avec les mains posées sur le cœur.

Pendant deux mois je revenais tous les jours auprès de lui pour parler de mon vécu, exposer mes doutes, poser des questions qui avaient souvent pour toute réponse un encouragement à pratiquer, encore et encore, en restant à l'écoute du ressenti.

Peu à peu le silence s'est fait, non pas celui des pensées, mais celui qui s'installe quand les pensées ne nous préoccupent plus, quand nous laissons tomber les questions et les attentes, en faisant confiance à cette veilleuse intérieure où nous trouvons les réponses.

Je comprenais alors qu'il n'y a pas de réussite ou d'échec dans la méditation : parfois tout s'éclaire, parfois tout reste confus, parfois rien ne se passe. C'est dans l'humilité du constat que le changement advient.

Cette pratique méditative, avec quelques modifications, m'a accompagnée pendant des années. Elle donnait de la chair à ma lecture des textes, inspirait mon enseignement, éclairait ma vie personnelle. Parallèlement je réalisais que le même état d'attention pouvait s'installer dans une posture, dans la conscience du souffle, en mangeant, en me promenant. Je me suis alors demandé si elle avait opéré en moi un changement profond et durable ou si les résultats, liés à cette pratique, disparaîtraient le moment où je l'arrêterais. J'ai eu donc envie de m'en détacher pour commencer à expérimenter seule. Je me suis repenchée sur mon travail, avec l'expérience de mon vécu intérieur, pour l'examiner de l'extérieur, l'analyser, le replonger dans le contexte du Yoga-Sutra et y puiser finalement des suggestions pratiques et pédagogiques très utiles pour mon enseignement.

### **Le choix de l'objet**

Face à la demande de mes élèves qui commençaient à s'intéresser à la méditation, je me suis reposé la question de l'objet. Est-il nécessaire ? Comment le choisir, quel usage en faire selon les personnes, les buts, les besoins ?

Je suis alors remontée à la question de la place que la pratique méditative occupe dans Sadhana Pada, le chapitre II du Yoga-Sutra qui expose les moyens de réalisation. En partant du constat que notre esprit parfois confus est source de souffrance, Patanjali repère les mécanismes qui la provoquent. A chaque fois que nous sommes aveuglés par l'ego, l'attachement, la répulsion ou la peur de mourir, nous nous coupons de notre source intérieure de clarté qui est cachée par ces pulsions comme le diamant est caché par la roche. La méditation, avec la pratique posturale et respiratoire représente le scalpel qui gratte la pierre pour que le diamant apparaisse. La purification de la mémoire, qui s'opère par l'intermédiaire de l'objet de méditation, fait donc partie du processus global de purification et de dépouillement qui ouvre les portes de l'intériorité. L'objet doit donc servir à ce dépouillement.

La première étape pour prédisposer l'esprit du pratiquant à l'expérience méditative consiste à dissiper les attentes et les fausses croyances qui en interdisent l'accès. Il est essentiel de mettre en évidence au départ que la méditation s'inscrit dans la continuité de la pratique physique et respiratoire, qu'elle peut s'installer dans une posture, dans l'écoute de la respiration, quand nous sommes simplement attentifs au ressenti global du corps. Au fur et à mesure que la perception s'affine, que le contact se renoue, l'esprit est capable de se concentrer sur des points du corps plus subtils, comme, entre autres, le centre du cœur, la roue du nombril ou la cavité de la gorge qui offrent des domaines particuliers d'exploration.

Ces zones, sièges de fonctions vitales, touchées par les affects, points de rencontre entre le physique et le mental, le réel et l'imaginaire, fournissent des supports intéressants pour repérer nos projections, regarder nos émotions, en les ramenant constamment dans le présent de la sensation. Dans le même domaine, les enquêtes sur le fonctionnement de la saisie perceptive décrites à l'aphorisme I 35 du Yoga-Sutra permettent d'affiner et de canaliser les facultés sensorielles pour qu'elles transmettent le plus fidèlement possible au mental leurs informations : l'écoute du son pur d'une clochette ou d'un chant dont on ne comprend les mots, l'ouverture du regard sans volonté de s'emparer d'un objet, le silence conscient pendant quelques heures ou une journée.

La place d'honneur dans les objets de méditation revient enfin au souffle. Siégeant dans le corps et influencée par les états d'âme, la respiration est outil de connaissance de soi et d'apaisement. L'attention sur le mouvement du souffle nous relie en même temps au temporel de l'existence et l'intemporel de l'énergie de vie qui nous dépasse et permet d'explorer le jeu entre le contrôle et le lâcher prise qui est au cœur de la méditation comme de toute pratique du yoga.

En réexaminant celle que j'avais reçue de T.K.V. Desikachar, j'y retrouve un rituel qui est utile lors de l'initiation : une pratique posturale brève pour préparer l'assise mentale et physique, un chant fortement vibratoire pour ouvrir le corps et l'esprit à l'écoute. Ensuite, le contact avec la chaleur et les battements du cœur sert de point de repère pour ramener tranquillement l'attention sur le ressenti corporel quand elle se laisse emporter par les pensées. L'objet n'est pas une fin en soi, il ouvre le champ des possibles en éveillant l'esprit au constat de ce qui est. Le but est d'être là, curieux, prêt à accueillir tout ce qui émerge dans le champ de conscience, sans jugement, même par rapport à d'éventuelles résistances.

Si au départ il vaut mieux rester avec le même domaine d'enquête pendant un certain temps, par la suite les objets n'ont plus d'importance, du moment que nous avons envie de retrouver, au fil des jours ce livre ouvert sur ce que nous sommes. Quelle en est l'utilité pourrait-on se demander ?

On retrouve la réponse au début de cet écrit chez cette jeune mère un peu perdue, dans une ville des Rocheuses, loin de son pays : un ciel plus bleu, une ouverture au monde, une source d'énergie pour faire face au quotidien.

On la retrouve aussi dans les mots de Sir Thomas Eliott : « *Nous ne cesserons pas d'explorer et la fin de nos explorations sera d'arriver là où nous avons commencé et découvrir le lieu pour la première fois* »<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> T.S. Eliot : *Quatre Quatuors*