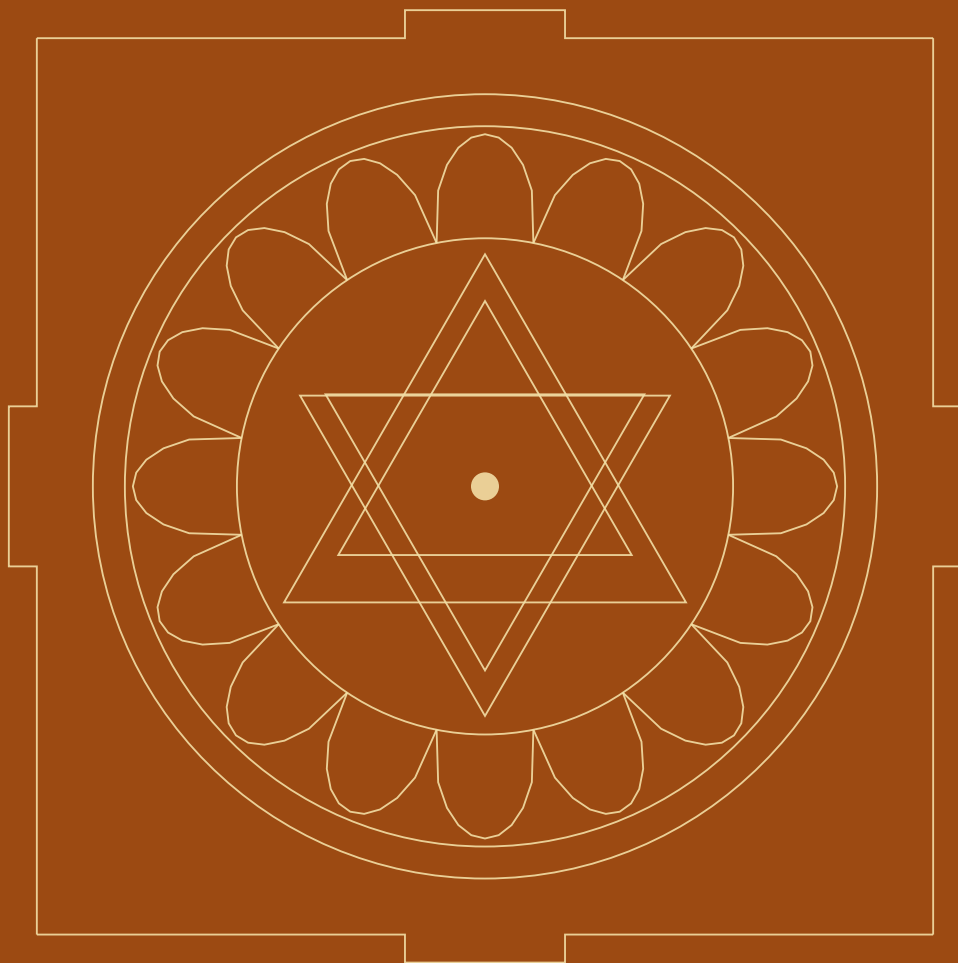


PRATIQUE

Méditer en 21 jours

Quatre méthodes classiques de la tradition du yoga, de 5 à 20 minutes par jour



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	4
Si vous manquez un jour	5
Chapitre 1. Ce qu'est la méditation dans la tradition du yoga	6
Le mot dhyāna	6
Trois degrés d'un même mouvement	6
Il ne s'agit pas de vider l'esprit	6
Pratyāhāra : le seuil	7
La méditation dans les Upaniṣad	7
À quoi sert la méditation, selon les textes	8

Avant de commencer

La méditation est le cœur du yoga. Bien avant que les postures ne fassent le tour du monde, les yogis de l'Inde s'asseyaient immobiles, le dos droit, et tournaient leur attention vers l'intérieur. Les Upaniṣad le décrivent, la Bhagavad Gītā y consacre un chapitre entier, et les Yoga Sūtra de Patañjali, le manuel classique du yoga, sont dès leurs premières lignes un traité de l'esprit.

Pourtant, la plupart des débutants trouvent la méditation étonnamment difficile. Ils s'assoient, ferment les yeux, et les voilà face à un torrent de pensées, un nez qui gratte, un dos raide et la certitude de « mal faire ». Ce livre est écrit pour ce moment-là. Il vous propose un chemin de vingt et un jours, de cinq à vingt minutes, fondé sur quatre méthodes que la tradition indienne pratique depuis des siècles : l'observation du souffle, la répétition d'un mantra (japa), la fixation du regard (trāṭaka) et la relaxation guidée qu'on appelle aujourd'hui yoga nidrā. Chaque journée est décrite entièrement : la durée, ce qu'il faut faire, ce qu'il faut remarquer, et une question à laquelle répondre par écrit ensuite.

Ce que ce livre promet, et ce qu'il ne promet pas. Il promet des consignes claires, fidèles à la tradition, avec leurs sources. Il promet qu'au vingt et unième jour vous saurez rester assis vingt minutes, aurez essayé quatre méthodes classiques et choisi celle qui vous convient, et comprendrez ce que les textes entendent par concentration et méditation. Il ne promet ni éveil, ni guérison, ni calme garanti. La méditation est une pratique ; ses fruits mûrissent avec le temps, et les textes classiques eux-mêmes mettent en garde contre la course aux résultats.

À propos des sources. Les citations des Yoga Sūtra, de la Bhagavad Gītā, des Upaniṣad et de la Haṭha Yoga Pradīpikā sont soit nos propres traductions et paraphrases à partir du sanskrit, avec le numéro du verset, soit tirées de traductions du domaine public listées à la fin. Ce livre n'avance aucune affirmation scientifique. Lorsqu'une pratique est une adaptation moderne, c'est précisé.

Ce livre informe ; il ne remplace pas un accompagnement professionnel.

La méditation est en général une pratique douce, mais elle peut faire remonter des émotions ou des souvenirs difficiles. Si vous vivez avec un trouble de stress post-traumatique, une dépression sévère, un trouble psychotique, un trouble bipolaire, un trouble dissociatif, ou si vous traversez une crise aiguë, parlez-en à votre médecin ou à votre thérapeute avant de commencer, gardez des séances courtes et arrêtez si vous vous sentez déstabilisé(e). Ne pratiquez pas trāṭaka (la fixation d'une flamme) en cas d'épilepsie ou de maladie des yeux. Si vous avez des idées de vous faire du mal, appelez sans attendre le 3114 (numéro national de prévention du suicide, en France) ou le 112.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 à 3 avant le premier jour : ils expliquent ce qu'est la méditation dans la tradition du yoga, comment s'asseoir, et les quatre méthodes. Le chapitre 4 contient les vingt et un jours. Le chapitre 5 est celui des difficultés : revenez-y chaque fois que vous butez. Le chapitre 6 montre comment porter la

méditation dans la vie quotidienne, et le chapitre 7 que faire après le vingt et unième jour.

Il vous faudra : un coussin ou une chaise, une couverture, un minuteur à la sonnerie douce, un carnet et, pour la deuxième semaine, une bougie et, si vous le souhaitez, un mālā (chapelet de 108 grains).

Si vous manquez un jour

N'essayez pas de rattraper en faisant deux séances. Reprenez simplement le jour suivant du programme. Si vous manquez trois jours ou plus, refaites le dernier jour accompli. La régularité compte plus que la vitesse ; Patañjali dit que la pratique s'affermi quand elle est cultivée longtemps, sans interruption et avec dévotion (Yoga Sūtra 1.14).

Chapitre 1. Ce qu'est la méditation dans la tradition du yoga

Le mot dhyāna

Le mot sanskrit qu'on traduit d'ordinaire par « méditation » est dhyāna (ध्यान), de la racine dhyai : penser à, contempler, réfléchir. Ce même mot a voyagé avec le bouddhisme jusqu'en Chine, où il est devenu chan, puis au Japon, où il est devenu zen. Dans la tradition du yoga, le dhyāna est le septième des huit membres décrits par Patañjali, entre la concentration et l'absorption.

Trois degrés d'un même mouvement

Patañjali définit ensemble les trois derniers membres, qu'on comprend mieux comme trois degrés d'un même mouvement vers l'intérieur :

Yoga Sūtra 3.1.

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — « La concentration (dhāraṇā) consiste à attacher le mental à un lieu. » (Notre traduction.) **Yoga Sūtra 3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — « La méditation (dhyāna) est le flux continu de la conscience vers cet objet. » (Notre traduction.) **Yoga Sūtra 3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — « L'absorption (samādhi), c'est quand cette même méditation ne fait plus briller que l'objet, comme vide de sa propre forme. » (Notre traduction.)

Dans la concentration, vous posez l'attention sur un objet (le souffle, un mantra, une flamme) et la ramenez chaque fois qu'elle s'égaré. Dans la méditation, l'attention coule vers l'objet sans qu'il faille la ramener : il y a continuité. La Bhagavad Gītā en donne l'image classique : comme une lampe à l'abri du vent dont la flamme ne vacille pas, ainsi est le mental maîtrisé du yogi absorbé dans la méditation (6.19, paraphrase). Dans l'absorption, le sentiment d'un méditant séparé s'efface et seul l'objet brille dans la conscience. Patañjali appelle les trois ensemble saṃyama (3.4).

Pour un débutant, c'est une excellente nouvelle. Ce que vous ferez surtout pendant ces vingt et un jours, c'est dhāraṇā : poser l'attention, remarquer qu'elle est partie, la ramener. Ce n'est pas un échec de méditation ; c'est le premier degré de la méditation, tel que la tradition elle-même le définit.

Il ne s'agit pas de vider l'esprit

On entend souvent que méditer, c'est « faire le vide » ou « arrêter de penser ». Les textes classiques ne la décrivent pas ainsi pour un débutant. Patañjali définit le yoga comme l'apaisement des mouvements du mental (1.2), mais il décrit un chemin progressif vers ce calme, et la méthode qu'il donne consiste à faire reposer l'esprit sur un seul objet à la fois.

La Bhagavad Gītā est réaliste sur la difficulté. Quand Arjuna objecte que le mental est instable, turbulent, fort et obstiné, aussi difficile à maîtriser que le vent, Kṛṣṇa ne le dément pas :

Bhagavad Gītā 6.34-35 (paraphrase).

Arjuna : « Le mental est agité, turbulent, puissant et têtu ; le maîtriser me semble aussi difficile que maîtriser le vent. » Kṛṣṇa : « Sans aucun doute le mental est agité et difficile à tenir. Mais par la pratique et par le détachement, on peut le tenir. »

La pratique (abhyāsa) et le détachement (vairāgya) : les deux mêmes mots que Patañjali emploie aux Yoga Sūtra 1.12. Toute la méthode tient en deux mots.

Pratyāhāra : le seuil

Avant la concentration vient pratyāhāra (प्रत्याहार), le cinquième membre, le retrait des sens. Patañjali le décrit comme les sens qui suivent le mental vers l'intérieur, comme s'ils imitaient sa nature (2.54). La Bhagavad Gītā emploie l'image de la tortue : le sage retire ses sens de leurs objets comme la tortue rentre ses membres (2.58).

En pratique, pratyāhāra, c'est ce qui se passe dans les premières minutes d'une assise : les bruits de la rue accrochent moins, le corps se pose, l'attention commence à se tourner vers l'intérieur. Inutile de le forcer ; on le laisse advenir en restant immobile, en fermant les yeux et en donnant à l'esprit quelque chose d'intéressant au-dedans.

La méditation dans les Upaniṣad

Les Upaniṣad, textes philosophiques qui concluent les Veda, contiennent certaines des plus anciennes descriptions de la méditation en Inde. La Śvetāśvatara Upaniṣad donne des consignes qu'on pourrait presque lire aujourd'hui :

Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-10 (paraphrase).

Tenant le corps stable, ses trois parties hautes (poitrine, cou et tête) dressées, ramenant les sens et le mental dans le cœur, le sage traverse les fleuves redoutables sur la barque de Brahman. Retenant le souffle, se mouvant avec douceur, qu'il expire par les narines d'un souffle apaisé. En un lieu propre et plat, sans cailloux, sans feu ni gravier, plaisant à l'esprit par ses sons et ses eaux et non choquant pour l'œil, à l'abri du vent, dans une grotte ou un lieu protégé, qu'il pratique le yoga.

Et la Muṇḍaka Upaniṣad donne une image de la méditation sur Om :

Muṇḍaka Upaniṣad 2.2.4 (paraphrase).

Om est l'arc, le soi est la flèche, Brahman est appelé la cible. On doit l'atteindre d'une attention sans distraction ; on devient un avec elle, comme la flèche avec la cible.

À quoi sert la méditation, selon les textes

Dans la tradition du yoga, le but de la méditation n'est pas la détente, même si la détente vient souvent. Le but de Patañjali est le kaivalya, l'isolement de la conscience pure hors des mouvements du mental. Celui de la Gītā est l'union au divin et l'égalité d'âme qui en découle. Celui des Upaniṣad est la connaissance du Soi (ātman) comme un avec l'absolu (brahman).

Vous n'avez à partager aucun de ces buts pour pratiquer. Mais il est utile de savoir que, dans sa propre tradition, la méditation n'est pas une technique pour être plus productif ; c'est un chemin de liberté intérieure. Patañjali avertit même que les expériences extraordinaires qui peuvent accompagner une concentration profonde sont des obstacles à l'absorption, bien qu'elles passent pour des pouvoirs aux yeux de l'esprit ordinaire (Yoga Sūtra 3.37). Ne courez pas après les expériences. Asseyez-vous.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 27 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.