



C'est quoi la méditation ?

Version 2 - 8 Février 2015

La contemplation est l'une des formes de la méditation.

Récit d'un contemplatif-méditant-addict - CONTACT: meditaddict@free.fr

1. PARLER DE MÉDITATION ?
2. DÉFINITION DU SOMMET DE LA MÉDITATION ZEN : LE SATORI
3. DÉCOUVERTE DU ZEN
4. LE SATORI C'EST TORIDE (satoride hi hi hi)
5. COMPARAISONS ET RECETTES POUR SE FAIRE UN BON PETIT SATORI
6. C'EST QUOI ÊTRE EN COMMUNION AVEC L'ÉTERNITÉ ?
7. HOMÉOSTASIE ENDORPHINES ET SATORI
8. LE GOÛT DU SATORI
9. INFLUENCES DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION
10. TRANSFORMATION DU QUOTIDIEN



À quoi pensez-vous en regardant la mer ?
À rien ?

À quoi pensez-vous en regardant le couchant ?
À rien ?

Si c'est le cas vous êtes dans un état contemplatif.
Entre l'état contemplatif et l'état méditatif il n'y a pas l'épaisseur d'un cheveu.

Sur cette peinture une femme regarde la mer
Que fait-elle ?
Rien ?
Elle regarde sans voir
Son regard vague rejoint la vague

1. PARLER DE MÉDITATION ?

L'objectif de ces pages est double : éclaircir ma pratique et en faire bénéficier ceux qui s'intéressent ou qui pratiquent la méditation.

J'ai assisté en janvier 2015 à un Café-philo sur LA MÉDITATION c'est à la suite de cette soirée que j'ai éprouvé le besoin de faire le point sur ma pratique de la méditation.

Il y a un abîme entre réfléchir sur la méditation et pratiquer la méditation.

Plus je réfléchis sur mes expériences de méditation et plus ce texte s'allonge sans trouver sa fin.

Le résumé d'une longue pratique est un pari difficile.

La méditation commence quand tous les mots toutes les idées tous les jugements ont disparu de la conscience. Comment exprimer par la pensée la profondeur de cet état qui se vit au-delà de la pensée ? Cet état de non-pensée.

La méditation est bien trop simple pour les mots. Les mots sont des béquilles sans grand pouvoir pour traduire ce sujet.

Comment exprimer par le langage commun une méditation qui est peu commune ?

Nous pouvons vivre cet état mais nous ne pouvons le peser le quantifier par les mots.

2. DÉFINITION DU SOMMET DE LA MÉDITATION ZEN : LE SATORI

Dans le Zen le SATORI serait un éveil spirituel, la compréhension - avec plein de majuscules partout - une épiphanie...

3. DÉCOUVERTE DU ZEN

Dans les années 70 j'animais une émission sur une radio libre.

Chaque semaine j'invitais une personne différente pour dialoguer.

Une fois j'ai invité Mme L. et Mr. R. mariés 2 enfants respectivement none et moine Zen.

Je pratiquais depuis longtemps le Yoga mais j'ignorais tout de la méditation Zen.

R. n'était qu'humour douceur ouverture gentillesse et sa femme adorable itou.

Je suis allé avec R. tester le Zen pendant 3 jours consécutifs.

Cela s'appelle participer à une **Sesshin** :

Faire **zazen** = être assis sur un **zafu** = coussin.

Chaque jour pendant 4 fois 1 heure.

Laquelle heure est partagée par le **kinhin** = la marche de l'éléphant

+ (parfois) un **mondo** = des questions / réponses.

À l'extérieur de l'assise = **zazen = l'essence de la méditation**- il ne reste que des oripeaux négligeables pour qui n'est pas moine.

Le Zen a donc un rituel dépouillé à l'extrême il est ... zen comme prévu.

Pourtant pendant la sesshin il utilise un sutra / mantra / poésie / prière en japonais : l'Hannya Shingyô = Le sutra du coeur.

J'étais réticent sur ce texte qui m'était alors incompréhensible... et que je trouve aujourd'hui plein de sublimes fulgurances.

R. me disait : « récite c'est bon pour tes p'tits poumons » et pendant l'émission de radio évoquée plus haut, alors que je taquinai les moineillons sur ce que je prenais pour une prière L. m'a dit : « si tu veux on va s'en amuser et la chanter façon rock... » ce qui fut fait.

Rien de sacré ni de religieux * dans ce Zen ! Ça me convenait.



Le Zen a peaufiné tous les détails de la posture, perfection de la posture vécue comme une évidence pendant ma pratique de zazen malgré les douleurs mes imperfections et les difficultés de tous ordres pour le débutant que j'étais.

Pour une efficacité maximum dans la stabilité de l'assise : l'inclinaison précise de la tête, la position des yeux, la colonne vertébrale les mains les doigts les bras les épaules etc. chaque partie du corps est réglée pour que l'assise conserve la stabilité de la verticale avec un maximum de relâchement.

Les genoux et le coccyx plantés dans le sol forment les trois angles d'un triangle parfaitement stable, alors que le sommet du crane vise le ciel.

La perfection de cette posture statique est facilitatrice pour entamer le voyage mental intersidéral.

Ce voyage est présence holistique en pleine conscience, vécu avec la plénitude du corps relaxé et immobile.

Comme le tir à l'arc, l'ikebana, la calligraphie, le haïku, les arts martiaux... le Zen témoigne d'une incroyable perfection et d'un raffinement dans un dépouillement minimaliste.

Le Bouddhisme tibétain s'encombre souvent d'un rituel lourdingue et propose de « méditer sur

un sujet » ce qui oriente la méditation et la limite au sujet c'est la stratégie de Mathieu Ricard.

Tout rituel est conditionnement, préparation au voyage mental mais trop c'est trop !
Plus le rituel est long et plus il est manipulation et abêtissement.

Et pourtant dans toutes les pratiques dans toutes les religions plus un rituel est exotique, étrange, long, parfaitement vécu par l'officiant et plus il fonctionne, parfois même pour les incrédules.

Tout le monde est sensible à un beau cérémonial bien exécuté.

Mais le rituel est en même temps un attrape gogo qui voudrait nous persuader qu'il faut passer par cette théâtralité par un temple une église une messe une sesshin... pour prier / méditer...

Pire pour les croyants-de-la-messe-du-dimanche : à l'abri de l'église tout est religieux, hors de l'église les coups bas sont autorisés...

On va blanchir son âme dans l'église, et blanchir son argent hors de l'église.

Dieu est partout sauf dans les lieux de culte mais pour les âmes simples il est aussi dans les lieux de culte.

Dans le temple bouddhiste tibétain de Lerab Ling la méditation c'est du business.

Un abonnement annuel est demandé aux participants qui doivent suivre un parcours du combattant pour progresser sur La Voie, ces tarifs sont vérifiables sur internet.

Dans le Zen il n'y a qu'une petite participation aux frais et par séance sinon c'est une perversion comme à Lerab Ling visiblement plus préoccupé de la grandeur et du faste du temple que de la prise en compte du prochain qui n'a pas les moyens.

Idem pour bien des églises - dont l'entrée est souvent payante en Italie - encombrées d'un décorum pitoyable et superfétatoire alors que les mosquées les temples protestants sont des exemples d'une belle sobriété et nous invitent au dépouillement à l'Essence.

La méditation étant hors de prix elle n'est pas à vendre ni cotée en bourse pour l'heure, il faut vite en profiter avant que cela change.

Le bouddhisme tibétain enrobe le satori d'un grand mystère, expérience secrète sacrée qu'il ne faut pas partager avec autrui... qu'ils disent... puisque c'est intransmissible. Ces marchands de l'ineffable ont tout intérêt à faire durer des mois et des années l'initiation au 7ème ciel du satori pour remplir les caisses.

Il est vrai que même dans le Zen, satori reste un sujet glissant, impalpable puisqu'il est impossible de transmettre par le langage ce qui dépasse le langage et la raison.
Comment en parler ? Comment ne pas en parler ? Pourquoi en parler ?
Que dire avec nos pauvres mots formatés par la banalité ou pire par la médiocrité ?

4. LE SATORI C'EST TORIDE (satoride hi hi hi)

Ça m'est arrivé pendant cette première sesshin, satori m'est tombé dessus comme la vérole sur le bas clergé : La non-pensée l'esprit parfaitement Vide. Vide de tout : de mot, d'idée, de pensée...

Un « Vide plein » de l'ineffable douceur de l'univers de l'amour infini et définitivement incompréhensible par la raison. Le plus beau moment de mon âme.

Sourire intérieur à la dimension de toutes les galaxies.

Mon être tout entier instantanément vécu comme partie indissociable du Grand Tout.

« Elle est retrouvée. Quoi ? L'Eternité » - A. Rimbaud

Ce sourire de l'Univers pourra être interprété comme une hallucination, un délire mystico-religieux. Dans cette restitution d'un satori chacun selon son vécu pourra y retrouver quelque expérience analogue ou se moquer...

J'étais alors délicatement et délicieusement illuminé par cette Rencontre...

Dans cette période j'ai participé à deux autres sesshins mais satori ne s'est pas invité.

5. COMPARAISONS ET RECETTES POUR SE CUISINER UN BON PETIT SATORI

Une fois que vous avez escaladé l'Everest il vous reste, je suppose, un beau souvenir. Il n'est pas nécessaire de l'escalader tous les jours pour ressusciter ce souvenir et pour comprendre l'ascension de l'Everest pour sentir l'intensité de cette expérience rare.

Si vous demandez à un vieux moine Zen combien de satoris il a eu dans sa vie il vous répondra en réfléchissant longuement : j'ai eu 2 gros satoris, 4 moyens et une douzaine de petits satoris. Soit : 70 ans de pratique X 5 heures par jour X 365 jours = 127 750 heures de méditation pour seulement quelques instants de plénitude !

Mais combien de temps dure la plénitude du satori ? Combien de temps dure l'Eternité ? Puisque l'Eternité est hors du temps, abolition du temps, la question montre l'incompréhension du questionneur.

Faire 127 000 heures de méditation pour n'obtenir que quelques moments de satori... on comprendra que le satori ne saurait être un but à atteindre et surtout qu'on ne saurait l'inviter sur commande ou construire une stratégie pour l'obtenir.

Vivre l'Eternité c'est vivre l'absence du temps.

Combien de temps durent vos rêves ?

« Cette nuit je visitais tel endroit avec telle personne il y avait mille détails... » qui prouvent que le temps du rêve n'est pas le temps de l'horloge.

Des électrodes sur la tête du dormeur témoignent de la distorsion entre le temps de l'horloge et le temps vécu dans le rêve.

L'électroencéphalogramme témoigne de la phase du rêve paradoxal pendant 20 minutes et vous racontez à votre réveil avec forces détails votre rêve, un périple qui a duré... combien ?

Des heures ? Des jours ?

Dans le temps des horloges MON satori n'a duré que quelques secondes ou quelques minutes.

Le seul repaire temporel objectif : Satori m'est arrivé pendant une demi heure puisque c'est le maximum habituellement observé pendant la pratique.

Ça m'est arrivé possiblement après quelques minutes, le temps que les 40 participants entrent dans le silence et l'immobilité.

Ça a pu durer 20 minutes ? 25 secondes ? 1 fraction de seconde ? Impossible d'en dire plus. J'avais la totalité de mon être en communion avec l'Eternité et cet « instant » n'était plus celui des horloges j'étais hors du temps.

6. C'EST QUOI ÊTRE EN COMMUNION AVEC L'ÉTERNITÉ ?

C'est quoi ce type qui prétend vivre ce soi-disant satori obtenu après les premières heures de Zen alors qu'il faut des années de pratique... des milliers d'heures sans rien obtenir.

Pendant la pratique de zazen il faut toujours être dans l'esprit de l'éternel débutant et j'étais parfaitement débutant et complètement dans cet esprit où :

On ne pratique pas pour obtenir quelque bienfait

On ne pratique pas pour atteindre un but.

On est simplement attentif à la posture, à la respiration.

La stabilité de la posture facilite l'apaisement du mental.

Dans cet effort constant pour rester immobile les douleurs du corps sont parfois importantes. Avec le lâcher prise du mental hop, les douleurs se font parfois la malle.

Trop de tension dans le corps témoigne d'une excitation et la posture n'est pas correcte, pas assez de tension et vous avez tendance à vous affaisser et à vous endormir.

La tension juste avec la colonne vertébrale bien verticale...

Tous les secrets du Zen sont dans une posture juste dans un équilibre parfait sans cesse menacé par notre inattention.

Dans zazen on tend vers la posture parfaite, comme le chat qui est sans cesse dans la perfection de chaque posture statique ou dynamique... tout en conservant notre cerveau parfaitement ouvert, accueillant et sans attente d'un résultat quelconque.

Maintenant je pratique assis sur une chaise mais l'immobilité est toujours dans le collimateur, la justesse de la posture et l'attention à la respiration lente et apaisée qui se met doucement et automatiquement en communion avec le souffle de l'univers.

Parfois avec ma moitié nous méditons en marchant (sans parler c'est évident) dans la nature le regard posé sur l'horizon.

L'automatisme de la marche silencieuse permet aussi de débrancher le mental.

Assis c'est plus facile, l'immobilité du corps est à l'origine de l'immobilité de l'esprit.

Au début les pensées passent comme des nuages dans le ciel.

Puis on devient spectateur de nos propres pensées, sans essayer d'intervenir, sans jugement quelle que soit la pensée, au début, on essaye de ne pas les accrocher.

Parfois toutes les pensées peuvent disparaître et c'est alors le grand repos des neurones qui n'échangent plus d'informations.

Le petit vélo qui était en roue libre dans notre tête arrête complètement ses roues.

Merveilleux repos mental, merveilleux bien être qui n'annonce pas forcément satori mais qui tisse les premières soies de son cocon.

Vouloir ne pas penser est encore penser, il faut ne rien vouloir, il faut simplement être immobile et laisser faire ses ruades au cheval fou de notre cerveau.

Pour Taisen Deshimaru la méditation est l'état normal du cerveau.

« Satori n'est pas un état particulier c'est l'état normal du cerveau ! »

Vivre la phrase précédente est une fulgurance bien trop simple pour nos cerveaux pollués par la complexité.

Le CERVEAU VIDE de pensées devrait être notre état normal, à chaque instant où le cerveau n'a pas besoin d'être appelé à la rescousse pourquoi l'encombrer de pensées parasites inachevées ?

Je vais chercher le pain en marchant

la boulangerie se trouve à 5 minutes à pied
ici et maintenant je vais chercher le pain
mon cerveau pourrait être parfaitement vide car ça fait 20 ans que je vais tous les jours à cette boulangerie et je n'ai pas à réfléchir au parcours.

Pourquoi penser qu'il me faut faire le plein d'essence tout à l'heure ou faire la lessive puisque je suis à pied, pourquoi penser à mon enfant qui a des problèmes à l'école alors que je vais chercher le pain ? En quoi mon souci pour cet enfant va t'il l'aider pendant que je vais chercher le pain ?

Si je décide d'aider cet enfant en math c'est un début de solution.

Mais mon souci ressemble à de la confusion mentale. Ces pensées parasites sont... des parasites, une authentique pollution mentale.

Ulysse de James Joyce est un monument de confusion mentale.

Notre cerveau est le plus souvent plein de désordres et d'idées parasites.

Une idée parasite c'est un problème gênant qui revient sans cesse qui stagne nous tarade sans pour autant être résolu malgré sa présence incessante.

Dans ces instants il faut laisser les pensées au « malheur congénital »
il n'a que ça pour vivre ce pauvre malheur congénital : des pensées encore des pensées...

Les pensées les idées les réflexions sont des parasites pour aller chercher le pain tous les jours et dans mille autres situations.

Une utilisation constante du cerveau ne lui permet pas de se reposer de récupérer toutes ses potentialités.

C'est le mal être d'une civilisation qui pense sans cesse à quelque chose de diffus sans en tirer un quelconque avantage.

7. HOMÉOSTASIE ENDORPHINES ET SATORI

Tout petit enfant, j'avais environ 5 ans
j'ai eu mon premier satori en maillot en été sur une terrasse inondée de soleil à proximité immédiate de la mer.

Ce fut un merveilleux satori l'union de mon être physique, spirituel et mental avec l'Univers.

La naissance d'un sourire intérieur profond à tout jamais gravé dans le marbre de mon bonheur... satori inexplicable... intransmissible.

C'est la preuve que satori n'a pas à voir avec l'intellect, avec la culture livresque, avec l'apprentissage.

C'est la chance d'une disponibilité au monde qui nous donne cette ouverture ?

Une écoute flottante du chant de la terre ?

Plus tard à 8 ans en contemplant un ciel étoilé alors que la pollution lumineuse du lieu était faible, j'ai eu satori.

Mais c'est le vécu du Zen qui me fait nommer ces expériences satori.

Adolescent j'ai eu plusieurs satoris.

Aujourd'hui est la continuité d'hier.

La poésie et la crème de la littérature peuvent alimenter cette source jaillissante aussi bien que la nature ou certaines personnes certaines rencontres certains animaux.

Enfant j'ai pondu du satori comme monsieur Jourdain de la prose sans le savoir.

Je n'y suis pour rien, c'est une prédisposition.

Par contre comme depuis l'enfance je capte facilement l'ineffable j'ai souvent des difficultés avec la majorité de ceux qui ne s'intéressent pas à ce lien intime avec La Nature du Monde.

Le bonheur est en demi-teinte lorsqu'il n'est pas partagé.

J'ai longtemps souffert de cette singularité, cette facilité à vivre seul la beauté du monde.

J'essayais de communiquer à mes proches ce goût pour ce sourire intérieur ce bonheur profond inoxydable.

J'ai longtemps insisté pour que ma moitié pratique des disciplines comme le Yoga, le Tai chi chuan, le Gi Gong, le Zen ... toutes capables par le médium de la relaxation d'ouvrir la porte de la méditation.

Après une longue période d'indifférence ELLE pratique intensément, depuis bien longtemps maintenant, et nous voici en capacité d'échange sur cette sérénité.

L'harmonie du couple est facilitée par ce partage.

La méditation n'est pas une question de culture de connaissance d'intelligence de raison.

C'est simplement une disposition d'esprit, le sourire d'un bébé, le regard d'un enfant, la beauté des choses profondément mystérieusement belles.

Le sourire de l'univers est incroyablement présent pour les candidats dégustateurs de l'ineffable.



Dans le Yoga la posture statique « shavasana » signifie posture du cadavre : on est allongé sur le sol les bras et les jambes naturellement écartés, comme un mort dans un relâchement total.

On donne l'ordre alors à chaque muscle de se relâcher, on fait ainsi tout le tour du corps de la tête au pied, autant de fois que nécessaire, sans se minuter. C'est alors que certains pratiquants s'endorment et c'est parfait, c'est la preuve d'un total relâchement.

Pendant le sommeil profond l'électroencéphalogramme du dormeur ou de la personne en état de relaxation profonde témoigne des « ondes alpha ». Les ondes alpha sont aussi présentes chez les gens avant de mourir.... C'est la preuve d'une relaxation profonde, d'un lâcher prise total.

La relaxation totale s'accompagne de la disparition du mental, c'est un chemin qui rejoint celui de la méditation.

Un psy-machin ou un homme de l'art médical pourrait dire que satori est le résultat d'un cocktail à base d'endorphine et autres hormones du plaisir.

La bio-chimie qui analyse l'âme est triste avec ses prétentions.

Le jour où l'on aura synthétisé l'hormone de la compassion saura-t-on inonder la totalité de l'humanité de cette hormone pour résoudre la totalité des problèmes ?

Je connais les endorphines pour avoir pratiqué de nombreux semi-marathons et nage de fond : satori n'est pas un éblouissement, ce n'est pas un shoot mécanique comme le shoot des

endorphines, ce n'est pas seulement une parfaite homéostasie du corps + l'âme + le mental.

Ou alors il faut dire que tous les poètes, tous ceux qui savent la beauté du monde, tous ceux qui ont la beauté du monde dans le cœur sont tout simplement des gens qui savent auto-produire et à outrance les hormones du plaisir du corps de l'esprit et de l'âme.

Il faut dire aussi que la création artistique dans ses chefs d'oeuvres n'est qu'une conjonction hormonale du même ordre bientôt en gélules dans toutes les bonnes pharmacies.

Et que finalement tous les problèmes de l'humanité viennent d'un déficit de certaines substances hormonales.

8. LE GOÛT DU SATORI

Bien souvent le ciel est merveilleux avec ses nuages. Si vous êtes émerveillé par la forme et la couleur des nuages et que ceux qui marchent avec vous ne vivent pas cette merveille alors vous êtes seul dans votre contemplation.

9. INFLUENCES DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Si vous marchez une heure par jour tous les jours vous en recevez un bénéfice quotidien.

Si vous marchez une heure par semaine vous en recevez un bénéfice faible.

Si vous marchez une heure une fois par mois avec vos muscles atrophiés votre marche sera pénible.

Entre la fréquence d'une pratique et le résultat obtenu une certaine analogie existe avec toutes les activités humaines, idem avec la pratique de la méditation.

Mais la méditation en pleine conscience, la contemplation ou un satori, même minuscule même vécu une seule fois dans une vie est la pierre de touche qui nous révèle l'or du monde.

Il n'est alors plus possible de mélanger la surface et la profondeur, le superflu et l'essentiel.

ON SAIT une fois pour toutes que le plus sublime ne réside pas dans les idées dans la raison mais dans la contemplation dépouillée de toutes réflexions.

C'est aussi simple que de se laisser emporter par l'ineffable à l'écoute d'une musique sublime.

10. TRANSFORMATION DU QUOTIDIEN

Pour ma part alors que j'avance indéfiniment sur ce chemin de l'indicible je constate que mes pratiques n'ont pas beaucoup d'influences sur des pulsions comme l'agressivité, la sexualité la nutrition....

Au fil du temps j'observe ces pulsions passer à travers le filtre de la méditation et parfois je constate des modifications sans savoir qui du vieillissement ou de la méditation a fait quoi.

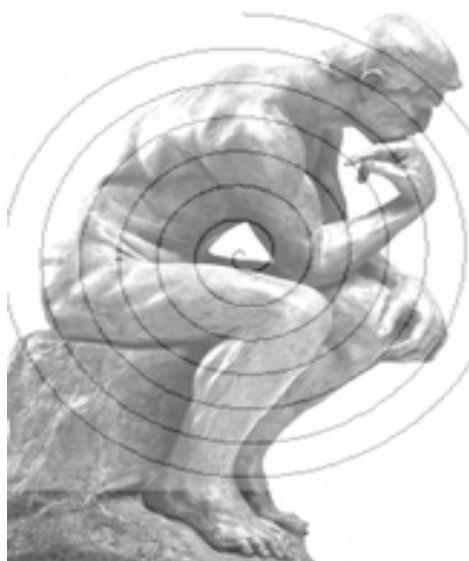
La modification principale dans mon quotidien vient de l'imprégnation progressive par la contemplation par la méditation : la contemplation devient automatiquement une façon d'être au monde, une façon d'être dans le monde avec chacun avec chaque chose.

Si l'interlocuteur vibre trop bas sur l'échelle qui va du sol au plafond céleste la vraie communication sur ce plan n'existe pas, sinon tout est facilité.

Vous adorez la musique et vous allez à un concert pendant lequel vous planez.
Combien de temps dure votre vol plané ?

Cet envol se termine avec la fin du concert ou vous êtes capable de le garder en résonance bien plus longtemps ?

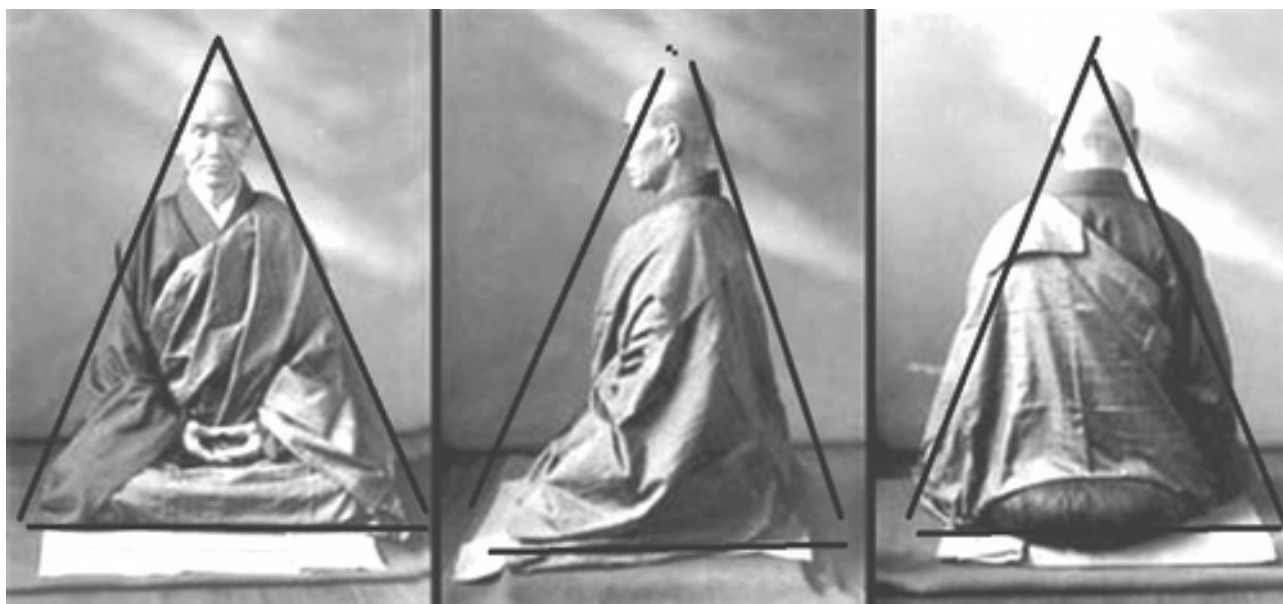
Ou l'envol reprend à chaque nouvelle écoute du CD du concert ?



L'image du Penseur de Rodin s'inscrit facilement dans une spirale.

L'image « fonctionne » en spirale comme une pensée qui ronronne qui tourne sur elle même.

L'image d'un méditant en zazen s'inscrit dans une pyramide ou se schématise par une ligne verticale qui transcende la terre vers le ciel.



La ligne droite est le plus court chemin pour aller de la pensée à la non-pensée.

La non-pensée est apaisement, immense repos du mental, porte ouverte sur le mystère incompréhensible de la beauté sœur jumelle de l'amour.

* RELIGIEUX : Je faisais alors un amalgame entre la religion et les religieux. Les religieux qui pratiquent une religion sont limités par un dogme, un Dieu, un rituel, un lieu de culte... Être intimement relié au monde - le plus souvent possible - par un cordon ombilical virtuel de beauté de bonté d'amour de compassion me semble « le relié au Monde » le plus délicieux. Cette religiosité sans religion se trouve des affinités avec l'animisme, le panthéisme, la poésie, l'Art parfois...

INFLUENCES COMPLÉMENTAIRES

KRISHNAMURTI : Ces pages sont en relation déterminante avec mes lectures de Jeddu Krishnamurti, ce « phare » qui éclaire la voie de la contemplation et de la méditation.

LITTÉRATURE : Pour les auteurs dont la hauteur d'âme ou/et la profondeur, l'honnêteté, la sensibilité m'est une nourriture analogue à celle de Krishnamurti il y a principalement Hermann Hesse, Arthur Rimbaud, Jacques Prévert, Raymond Carver, Raymond Queneau, Stefan Zweig, Jean-Christophe Rufin, Guy Breton et Louis Pauwels, Denise Desjardins, Taisen Deshimaru, Max Rouquette, Christian Bobin, Basho Matsuo, Machi Tawara, Michel Onfray...