

de Vipassana

au
Yoga



• Sommaire •

I- Mon expérience	p3
II- Un peu d'histoire	p8
III- Les maîtres	p13
IV- La Technique.....	p15
1) Les règles	
2) Anapana sati	
3) Les grands thèmes	
4) Les difficultés	
5) Vipassana bhavana	
6) La vigilance	
7) Le déconditionnement	
8) La simplicité, l'authenticité	
V- A l'écoute de Dürckheim	p31
VI- Les applications thérapeutiques	p38
1) Un exemple d'introduction	
2) La maladie	
3) Les effets physiologiques	
VII- Yoga et Vipassana	p42
1) Référence aux textes	
2) Prendre soin de soi-même, se connaître	
3) La pratique	
4) L'ouverture	
VIII- Le yoga en préparation à la méditation	p48
Conclusion	p51
Annexe	p53
Lexique	p57
Bibliographie	p59

J'ai choisi ce thème, car c'est mon expérience personnelle que je veux partager. C'est sous le signe du voyage, que s'est réalisé et pensé ce mémoire. Voyage en Asie, en Inde, puis à Bodhgaya... Mais la géographie reste un point de départ, car il s'agit surtout d'un voyage intérieur. Comme le dit si bien Dhiravamsa,

"la méditation Vipassana est un voyage de découvertes"

Définition

Vipassana en Pali, la langue ancienne de l'Inde, signifie "vision pénétrante", la vision claire et profonde.

Passana, c'est voir, avec la vision ordinaire de nos yeux.

Vipassana, c'est un type spécial de vision, c'est l'observation de la réalité en nous-même. L'un des objectifs de la méditation Vipassana, est de voir et de comprendre le fonctionnement du mental. C'est une technique d'investigation de notre propre corps, de notre esprit dont le but est toujours la libération.

I - Mon expérience

1) Le contexte

J'ai eu la très grande chance de pouvoir faire un grand voyage en Inde, accompagnée de mon ami d'enfance. Il faut savoir que l'Inde n'est pas de tout repos ; il y a beaucoup, énormément de monde dans ce pays. Les gens sont gentils, avenants, toujours souriants, ... curieux... et toujours là ! Où que vous soyez, il y a toujours quelqu'un pour vous poser d'incessantes questions : d'où vous venez, où vous allez, ce que vous faites... Pour un européen, vous êtes toujours assaillis de mille questions, sollicités à chaque coin de rue, chaque croisement de chemin et malgré leurs nombreuses qualités, les indiens sont somme toute un peu fatigants, on peut le dire !

Les gens, les automobiles, les rickshaws, les vaches, tous les autres animaux..... tout grouille de partout. Les transports sont très fatigants, toujours bondés de monde. Les endroits où vous pouvez vraiment vous ressourcer au calme sont les temples qu'ils soient bouddhistes, jaïns, hindous, ou sikhs. J'adorais entrer dans ces lieux, chargés d'histoire, de spiritualité. Le respect est total, et vous êtes toujours le bienvenu, quelle que soit votre religion.

Après plusieurs mois de voyage, il était temps de se poser un peu et sur notre route, nous rencontrâmes Bodhgayâ, dans l'état du Bihar. Bodhgayâ est un village chargé d'histoire puisque c'est l'endroit où Siddhartha Gautama a atteint l'illumination et l'état de Bouddha. Les centres de méditation fleurissent partout à cet endroit. C'est bien naturellement que nous avons souhaité tenter l'expérience. Notre choix s'est porté sur un centre Vipassana, celui de S.N. Goenka. Je n'avais jamais pratiqué la méditation auparavant, ni le yoga, et sans doute jamais entendu parler de Vipassana.



2) Le stage

Le stage s'effectuait sur une durée de dix jours. En tout premier lieu, on vous demande d'observer un "code de discipline" qui se compose de règles assez strictes. On vous débarrasse de tous vos effets personnels, vous n'emportez avec vous que vos affaires utiles (vêtements...), pas de distractions possibles pendant la durée du stage, pas de lecture, d'écriture. Vipassana ne s'envisage pas sans le respect de ces règles. En dehors des discussions avec le maître, le silence intégral vous est demandé, et nous étions d'ailleurs individuellement installés dans des petites maisons d'une pièce. Le silence intégral perturbe au début, tout comme à l'inverse trop de bruits. Je me rappelle avoir eu envie de partager mes ressentis, mes difficultés, mes joies... ou de chercher un regard de compréhension. Ne pas parler pendant dix jours est une expérience à tenter. On ne se rend pas compte comme le silence apporte sérénité.

L'emploi du temps quotidien

Lever à 4h
4h30 à 6h30 : méditation
6h30 à 8h00 : petit-déjeuner et pose
8h à 11 h : méditation
11h à 14h : déjeuner et pose
14 h à 16h30 : méditation
16h30 à 17h30 : Thé
18h à 21h : méditation

C'est donc en connaissance de cause, mais j'avoue certainement un peu inquiète quand même face à la dizaine d'heures de méditation quotidienne, que j'ai accepté de faire ce stage et j'allais vivre une nouvelle aventure vraiment captivante.

Les trois, quatre premiers jours ont été réellement difficiles, voir éreintants, car méditer n'est pas de tout repos ! Nous dépendions énormément d'énergie pour rester assis, à essayer de se concentrer. Au début c'est la position en assise qui pose le plus de problème, même si nous étions installés sur des petits coussins, dès la première demi-heure, on a des fourmillements dans les pieds, des douleurs dans les genoux... L'esprit est focalisé sur les tracas physiques, les pensées diverses, un peu tout d'ailleurs et

très peu de temps réellement sur la technique, ou l'exercice proprement dit.

La lutte est intense dans ces premiers jours ! Lorsqu'après une séance de méditation de deux ou trois heures, on rentre dans sa petite maison, on n'a qu'une seule envie, c'est de s'allonger, pour se reposer. J'étais tout naturellement épuisée.

S.N. Goenka, intervenait au début de chaque méditation, il donnait les instructions et proposait aussi aux élèves qui en avaient besoin, de venir s'entretenir avec lui, individuellement, tour à tour, en assise à ses côtés. Il nous enseignait la technique proprement dite, mais aussi toute la philosophie qui va avec la méditation Vipassana ; l'impermanence, la pleine conscience.... C'était une vraie bénédiction que de recevoir cet enseignement, venant de cet homme si présent, si avenant, et si souriant.

Au début de chaque séance, il nous parlait de l'ensemble des difficultés que nous allions rencontrer pendant le cours de méditation et il apportait des solutions, nous rassurait. On en avait grand besoin ! Puis nous entrions tous en méditation, jusqu'au tintement de la cloche, libérateur.

Les premiers jours, il nous donna la technique sur la respiration, la concentration au niveau de la base des narines, pour essayer petit à petit d'affiner la perception à cet endroit : sentir le très léger souffle d'air, qui caresse la base de chaque narine, ressentir à chaque moment, par quelle narine nous respirons le plus, sentir le petit souffle d'air rafraichissant, sans rien modifier au niveau de la respiration. Dès que je commençais à garder l'esprit fixé sur ma respiration, j'ai pris conscience des difficultés à maintenir cette attention. Mille pensées viennent à l'esprit, souvenirs, projets, espoirs, craintes, douleurs.... et au bout d'un moment, je réalisais que j'avais oublié la respiration. Cet exercice de concentration, durant de longues heures, était très difficile. Il m'était au début impossible de maintenir mon attention plus de quinze minutes durant.

S.N. Goenka nous répétait de ne pas faire attention aux douleurs que nous pouvions rencontrer puisque celles-ci sont de par nature impermanentes, et passent. Les difficultés sont là, on les observe, sans interpréter, et on ramène notre esprit dès qu'il s'égare, sur l'air qui entre et qui sort de chaque narine.

Un petit mot sur les douleurs... lorsque vous avez mal quelque part ou simplement une gêne, mais qui est là, omniprésente à l'esprit, S.N. Goenka, disait qu'il ne fallait pas bouger car nous perdions le fil de la concentration ; trop de mouvement nuit au calme de l'esprit. Après l'avoir expérimenté, il est vrai que si nous bougeons, nous ne faisons que reculer le moment où nous allons pouvoir nous concentrer réellement.

Au début, j'ai eu peur de ne pas y arriver tellement il y avait de gêne. Je me disais que j'allais bouger un peu pour soulager, mais autour de moi, au niveau du groupe des élèves, pas le moindre bruit, pas le moindre geste ! Alors on recule ce moment, puis on se rappelle les paroles du maître, encourageantes, et en pleine confiance, on décide d'essayer de ne pas bouger ... Le groupe est ici très porteur, nous sommes seuls avec nous-même, sans communication, mais nous avons le sentiment d'être soutenu.

Le résultat, c'est que la douleur passe et cesse ; un combat de réussi qui donne vraiment du courage pour la suite. Nous savons alors que nous sommes sur le bon chemin et c'est la confiance en soi, qui se développe peu à peu.





Avec un peu d'entraînement, les moments de distraction se dissipent d'eux-même, ils ont moins d'accroche. Les moments de concentration se développent peu à peu, et ces phases s'allongent. Je me rappelle même dans la deuxième partie du stage, après la tempête passée, avoir ressenti du bien être à m'asseoir à nouveau, dans la journée.

Quel dommage que je ne connaisse pas le yoga à l'époque, pour préparer le corps à cet exercice de l'assise... Cette pratique durant de longues heures était très fatigante non seulement corporellement, mais aussi mentalement, car nous mobilisions beaucoup d'énergie, pour faire face à la douleur et essayer de maintenir notre attention. J'ai appris beaucoup sur la patience.

Parfois, ce n'était pas que les douleurs qui venaient perturber l'esprit ; les distractions sont nombreuses, même au sein d'un groupe de méditation.

C'était l'été, et dans cette région, il ne devait faire pas loin des 40° ! Je me rappelle sentir les gouttes de sueur tomber, en assise, en train de méditer. Comment ne pas focaliser son attention sur cette goutte qui descend le long de votre dos, de votre bras. Parfois, c'était les bruits à l'intérieur de la salle....

Il y avait aussi l'endormissement qui nous guettait. Quelques fois, je sentais au bout d'un moment, que mon buste s'était penché en avant... Il fallait vite se redresser, sinon, on s'endormait. On ne peut méditer en assise que si la colonne vertébrale est bien droite !

Il faut aussi parler des distractions intérieures : c'est le flot continu de pensées. Parfois j'avoue, je n'arrivais pas à me concentrer et je laissais mon esprit voyager, au flux des pensées. Je m'octroyais ce que j'appelais "une petite récréation".

Au bout de quelques jours de lutte incessante, à la moitié du stage, votre esprit parvient à se poser quelques instants, et là, quel bonheur... on sent que l'on a franchi un pas dans la concentration. On s'en aperçoit lorsque l'esprit "revient", et on prend conscience de ces petits moments très fragiles et de très grande valeur. C'est un peu comme si on se sentait vivre pleinement. On est là, bien enraciné dans le présent, c'est un instant de présence très poussé où on a presque la sensation d'être un peu "hors du temps".

La technique passe ensuite par l'observation des sensations dans le corps, des pieds à la tête. C'est une pratique très minutieuse, assez longue, et au début il est difficile de réussir l'exercice intégralement sans être troublé par les vagabondages de l'esprit. Parfois, des sensations apparaissent dans certaines parties du corps, et pas dans d'autres. Nous commençons en fait à percevoir les sensations grossières, et c'est en avançant dans la technique, que nous arrivons petit à petit à écouter celles qui sont de plus en plus fines. Il est demandé d'observer, sans essayer d'expliquer.

Le sentiment qui me vient spontanément, à la fin du stage, c'est d'être en paix avec moi-même, me sentir exister pleinement autant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Les bienfaits de ce stage se sont mesurés aussi dans le temps, longtemps et très longtemps après. C'est un peu comme si Vipassana avait opéré de manière "aveugle", sans qu'on s'en aperçoive. C'est bien souvent lorsque nous relâchons l'attention, que nous sentons

le progrès qui a été fait.

J'ai continué à pratiquer l'assise quotidiennement, pendant une heure environ car je trouvais que c'était le temps nécessaire, pour ressentir les mêmes bienfaits de la concentration que ceux vécus pendant le stage. Je ressentais vraiment le besoin de me consacrer à ces petits moments de pleine disponibilité.

Lorsqu'on me demande d'expliquer ce que j'ai ressenti, je réponds souvent : "c'est un peu comme si on entrait dans une machine à laver, ça tourne, ça tourne... on ne comprend pas très bien ce qui se passe. Et puis un jour, la machine s'arrête, et le linge ressort tout blanc".

10 ans après, Vipassana est toujours là au fond de moi.

Au travers de ce stage, j'avais continué à voyager intérieurement, cette fois-ci dans mon corps, et dans mon esprit. C'est cette expérience, que je partage ici ; ce mémoire me permet aujourd'hui de me replonger plus précisément sur la technique de Vipassana ainsi que toute la philosophie qui va avec.



Mahabodi Temple

II - Un peu d'histoire

La méditation Vipassana se situe au coeur de la tradition Théravada, puisque c'est le bouddha lui-même qui l'a découverte. Siddhartha Gotama, le bouddha (l'éveillé), n'enseigna aucune religion ou philosophie, aucun système de croyance. Il nommait son enseignement le Dhamma c'est à dire "la loi de la nature". Il y a environ 25 siècles, dans le nord de l'Inde, cet homme se mit en quête de vérité, à la recherche du chemin permettant de libérer l'homme de la souffrance, pour le mener jusqu'au bonheur. Il expérimenta plusieurs voies, le faisant parfois passer d'un extrême à l'autre, mais aucune ne le satisfaisait réellement. Il découvrit que pour éliminer les racines de la souffrance, il avait besoin d'une méthode lui permettant de pénétrer jusqu'au fin-fond de l'esprit, afin de traiter les "impuretés" là où elles naissent. Cette méthode qu'il découvrit le mena jusqu'à l'illumination. Toute sa vie, il transmit cet enseignement, qui fut principalement celui de la méditation. C'est un système destiné à développer la connaissance de soi comme moyen de **transformation** de soi. On est ici dans la définition au sens large de la méditation.

Il écrivit un discours, Sutta, sur **l'établissement de l'attention, le Satipatthana Sutta**, où il expose une méthode pour développer la connaissance de soi par l'introspection, c'est **la méditation Vipassana**.

Nous possédons tous 2 aspects : une réalité extérieure objective, c'est le corps, kaya et une réalité intérieure subjective, c'est l'esprit, citta, et tout ce qui apparaît dans l'esprit, pensées, souvenirs... tout phénomène mental. Le corps et l'esprit ne peuvent être ressentis séparément et de même, on ne peut observer l'esprit en le dissociant de son contenu. Esprit et matière sont en étroite relation : tout ce qui passe dans l'un se reflète dans l'autre.

Nous ressentons le corps par des sensations physiques. Donc l'observation des sensations est un moyen pour observer tout ce qui se passe dans notre être autant physique que psychique. On est ici au coeur de la pratique de la méditation Vipassana : **l'observation des sensations**.

Vedana, la sensation

La sensation a 2 aspects : un physique, un mental.

Nous faisons l'expérience du monde par le contact à travers nos 5 sens, ainsi que notre esprit. Ce sont les 6 bases sensorielles. Ces sens sont les portes de rencontre avec le monde, la base de toute expérience. Il y a un mouvement perpétuel de contact dans la vie : contact avec les sensations, les pensées, le corps...

Les sensations physiques sont intimement liées à l'esprit et comme le souffle, elles offrent un reflet de l'état mental présent. Quand les objets mentaux (pensées, idées, souvenirs...) entrent en contact avec l'esprit, des sensations apparaissent, agréables ou désagréables. Chaque pensée est accompagnée d'une sensation correspondante dans le corps. En observant les sensations physiques, on observe aussi l'esprit. C'est la technique utilisée dans Vipassana.

Vedana est le carrefour où se rencontrent le corps et l'esprit.

Les buts de l'établissement de cette conscience attentive sont l'extinction de la souffrance physique et mentale, la pratique d'une voie de vérité et l'expérience directe de la réalité ultime, le nibbana, dans son ultime niveau.

Les différents niveaux de conscience

Le bouddhisme considère qu'il existe 9 sortes de conscience :

- les 6 premières correspondent aux états sensoriels, les 5 sens + la vie de la pensée
- la 7^e est le subconscient
- la 8 est le moi acquis, avec toutes les imprégnations congénitales, éducatives (notre vie actuelle)
- la 9^e est l'état de conscience supérieur, la "conscience de soi", qui ne peut s'atteindre qu'après avoir maîtrisé les 8 niveaux précédents

Vipassana ne s'envisage pas sans la compréhension, la prise de conscience de toute la philosophie qui l'entoure, et qui va de paire avec la technique : attachement, ignorance, pleine conscience, impermanence, équanimité...

L'attachement, l'ignorance, à l'origine de la souffrance

Les réactions mentales momentanées de plaisir et de déplaisir sont à la source de la souffrance puisqu'elles procurent l'attachement. D'autre-part, nous sommes souvent inconscients du fait que nous réagissons ainsi que de la vraie nature de l'objet de notre réaction. La souffrance commence avec l'ignorance de notre vraie nature.

On peut aussi citer le proverbe de Socrate, ce philosophe Grec, considéré comme l'un des inventeurs de la philosophie morale et politique, "Connais toi toi même et tu connaîtras l'univers et les cieux". Il est nécessaire de regarder en soi, pour bien se connaître, la compréhension passe par l'observation. "On s'unifie" dit Babacar.

Comment mettre fin à la souffrance ?

Selon la loi du kamma de cause et d'effet, l'action qui a un effet sur l'avenir : "si ceci existe, cela se produit ; l'apparition de ceci découle de l'apparition de cela ; si ceci n'existe pas, cela ne se produit pas ; la cessation de cela découle de la cessation de ceci."

Rien n'arrive sans cause. Si la cause est supprimée, il n'y aura pas d'effet. Ainsi le processus de la souffrance peut être inversé.

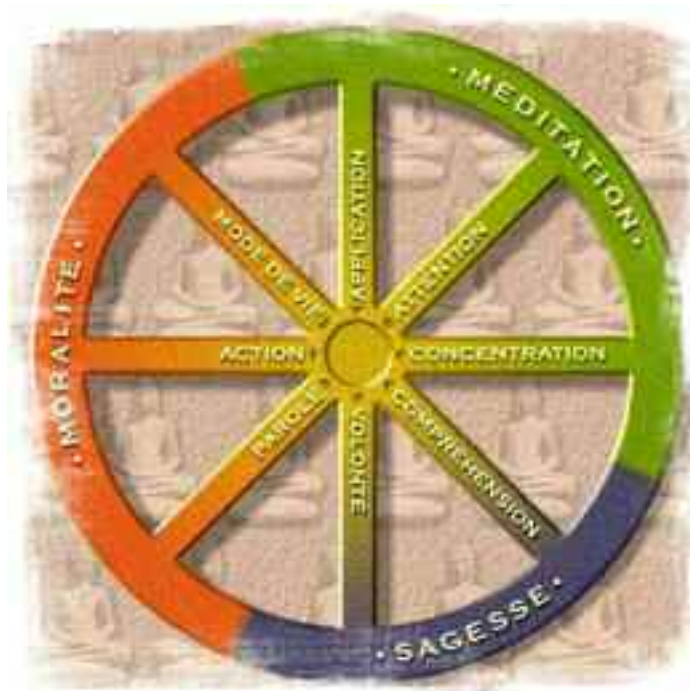
Le Noble Chemin Octuple

C'est le chemin, la voie du dhamma, qui mène à la cessation de la souffrance, dukkha, donnant vision et connaissance, conduisant au calme, à la vision profonde du nirvana, la délivrance totale. Il est également appelé "chemin du milieu".

Dans son premier sermon, le bouddha dit que l'ignorance procède de la non-connaissance des 4 nobles vérités : dukkha ; la cause de dukkha comme le désir, la colère, la peur.... ; la

cessation de dukkha, c'est celle des impuretés mentales ; et le chemin qui mène à la cessation de dukkha avec sila (l'éthique), samadhi (la concentration) et panna (la sagesse).

Ces trois disciplines, éthique, concentration et sagesse représentent le Noble Chemin Octuple, chacune soutenant les autres comme les pieds d'un trépied. Ce chemin comporte huit membres symbolisés par les huit rayons de la roue du dhamma.



Panna : la sagesse

Pour entreprendre le dhamma, les premières étapes sont la pensée juste et la compréhension juste, qui mènent à la sagesse. "Nous devons voir le problème et décider de le résoudre"

1- la pensée juste, dénuée de haine, d'avidité, d'ignorance

2- la compréhension juste de la réalité des quatre nobles vérités (ci-dessus) mais aussi des trois caractéristiques de l'univers : anicca (l'impermanence), dukka (la souffrance, l'insatisfaction) et anatta (sans ego, non soi). La compréhension juste est la vraie sagesse.

La sagesse

la sagesse a 3 formes :

- **Suta-maya panna** : c'est la sagesse acquise en écoutant les autres, celle que l'on décide d'adopter. On peut adopter une idéologie ou une croyance, elle n'est pas fondée sur notre propre expérience. C'est une sagesse empruntée.
- **Cintamaya panna** : la sagesse reçue par l'analyse intellectuelle, qui est aussi une sagesse nous provenant de l'extérieur.
- **Bhavana maya panna** : la sagesse née de l'expérience personnelle. Seule cette dernière permet de purifier l'esprit. Elle est cultivée par Vipassana bhavana. Pour développer cette forme de sagesse, nous devons prendre conscience de ce dont nous faisons réellement l'expérience. En observant les sensations dans notre corps, on observe notre propre réalité. La sagesse de l'expérience directe libère du conditionnement.

Dans la voie Vipassana, on cultive la sagesse.

Mais pana ne s'envisage pas sans **silā, l'éthique**. C'est l'abstention de toute action négative du corps et de la parole. Il est nécessaire avant de commencer, de respecter les règles de l'éthique.

3 - la parole juste : s'abstenir de paroles futiles, mensonges....

4 - l'action juste : respect d'au moins 5 préceptes, ne pas tuer, ne pas blesser, ne pas voler, pas de méconduite sexuelle...

5 - les moyens d'existence juste : gagner sa vie de manière honnête, digne.

En pratiquant silā, nous essayons de contrôler notre parole et nos actes physiques. Silā ne peut être maintenu par la seule force de volonté, il s'agit alors de développer le samādhi.

Samādhi, la maîtrise de son propre esprit

Avec la discipline de la concentration, nous commençons à traiter l'esprit en développant le samādhi par la conscience de la respiration. Cette pratique permet de développer la capacité à diriger consciemment ses propres processus mentaux, avec :

6 - l'effort juste : effort de surmonter ce qui est défavorable, et effort de développer et de maintenir ce qui est favorable. Ce sont les premiers pas. Avec l'attention à la respiration, on développe la conscience attentive de la réalité qui est l'effort juste.

7 - l'attention juste : par l'observation de la respiration. Il s'agit de porter son attention sur les phénomènes physiques et mentaux, les uns après les autres. Pour concentrer l'esprit, le bouddha prescrit différentes techniques mais celle qui est la plus appropriée est anapānāsati, l'attention à la respiration. Le souffle inspiré et expiré par les narines est un exercice d'attention.

8 - la concentration juste : c'est la fixation de l'esprit. Fixer l'attention sur la respiration développe la conscience du moment présent, et maintenir cette conscience d'instant en instant, le plus longtemps possible est la concentration juste. C'est une concentration en juste équilibre avec l'énergie.

Maha-cattarisaka Sutta
Sutta Pitaka

De la compréhension juste vient la pensée juste ;
de la pensée juste vient la parole juste ;
de la parole juste vient l'action juste ;
de l'action juste viennent les moyens d'existence justes ;
des moyens d'existence justes vient l'effort juste ;
de l'effort juste vient l'attention juste ;
de l'attention juste vient la concentration juste ;
de la concentration juste vient la sagesse juste ;
de la sagesse juste vient la libération juste⁵⁸.

« Si elle est soutenue par l'éthique, la concentration est très fructueuse, très bénéfique. Si elle est soutenue par la concentration, la sagesse est très fructueuse, très bénéfique. S'il est soutenu par la sagesse, l'esprit se libère de toutes les souillures³⁵ », dit maintes fois le Bouddha.

En elles-mêmes, l'éthique et la concentration (*śīla* et *samādhi*) sont très précieuses, mais leur but véritable est de mener à la sagesse. C'est seulement en développant *pañña* que nous trouvons une authentique voie du milieu entre les extrêmes de la licence et de la répression de soi. En pratiquant la moralité, nous évitons les actes causant les formes les plus grossières d'agitation mentale. En concentrant l'esprit, nous le calmons encore davantage tout en l'affinant en un instrument efficace pour entreprendre le travail d'introspection. Mais développer la sagesse est le seul moyen de pouvoir pénétrer dans la réalité intérieure et nous libérer de toute ignorance et de tout attachement.

Deux branches du Noble Chemin Octuple sont incluses dans la discipline de la sagesse : la pensée juste et la compréhension juste.

"L'art de vivre"

William Hart

Il n'est pas nécessaire d'adhérer aux principes posés par le bouddhisme pour comprendre la méditation Vipassana ou avoir envie de la pratiquer. C'est simplement pour la situer dans son contexte historique que je cite ici les fondements. D'ailleurs, S.N. Goenka dit qu'il enseigne plutôt **un art de vivre**.

QUESTION : Vous faites sans cesse référence au Bouddha. Enseignez-vous le bouddhisme ?

S. N. GOENKA : Les « ismes » ne m'intéressent pas. J'enseigne le Dhamma, c'est-à-dire ce qu'a enseigné le Bouddha. Il n'a jamais enseigné d'« isme » ou de doctrine sectaire. Il a enseigné quelque chose dont peuvent profiter les personnes de tous horizons : un art de vivre. Demeurer dans l'ignorance est nuisible pour chacun ; développer la sagesse est bon pour chacun. Ainsi, toute personne peut pratiquer cette méthode et en retirer des bienfaits. Un chrétien deviendra un bon chrétien, un juif deviendra un bon juif, un musulman deviendra un bon musulman, un hindou deviendra un bon hindou, un bouddhiste deviendra un bon bouddhiste. Il faut devenir un bon être humain ; sinon, jamais on ne pourra être un bon chrétien, un bon juif, un bon musulman, un bon hindou, un bon bouddhiste. Comment devenir un bon être humain – voilà le plus important.

"L'art de vivre" - Interview de S.N.

Goenka William Hart

III - Les Maîtres

Il existe certainement de nombreux maîtres enseignant la méditation Vipassana, mais je ne citerai ici que ceux auxquels fait référence ce mémoire : **S.N. Goenka**, qui fut mon maître d'apprentissage, et **Dhiravamsa**, que je cite souvent, après étude de son livre "L'attention, source de plénitude". Il existe malheureusement peu d'écrits sur cette technique de méditation.



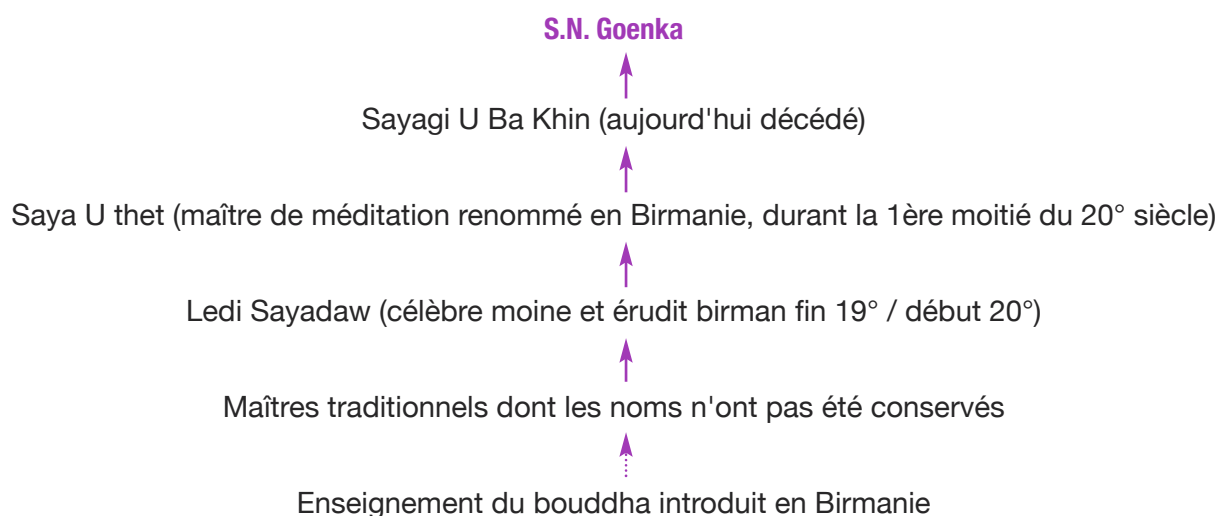
S.N. Goenka

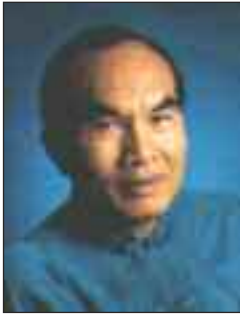
Indien de nationalité, riche industriel, S.N. Goenka souffrait depuis sa jeunesse de violentes migraines. Sa recherche de guérison le mena à Sayagyi U Ba Khin, maître de méditation Vipassana Birman. Non seulement, il guérit de ses migraines mais il découvrit que cette pratique le menait bien au delà de sa guérison. Il choisit de se former sous la direction de ce maître et en 1969, il fut autorisé à enseigner la méditation Vipassana.

Il semble que cette technique de méditation qui s'était progressivement éteinte en Inde, sa terre originelle, a été longtemps conservée au sein de la communauté bouddhiste de Birmanie avant d'y être réintroduite en 1969 par S.N. Goenka.

S.N. Goenka est un homme pragmatique, en contact avec les réalités ordinaires de la vie, de par sa profession. Les qualités de Vipassana sont illustrées dans sa propre personne. Le calme qui le caractérise, la profonde compassion pour autrui, son sens de l'humour aussi dans son enseignement. On ne peut que garder son sourire en mémoire et sa devise, "Soyez heureux".

S.N. Goenka est un laïc, chef d'une nombreuse famille. Pour garder sa pureté, il dit que la méditation ne doit jamais devenir un commerce. Les cours et les centres placés sous sa direction fonctionnent tous sur une base non lucrative. Il dispense la technique de Vipassana purement et simplement, comme un service à l'humanité, pour aider ceux qui en ont besoin. C'est l'un des rares maîtres spirituels indiens à jouir d'une estime aussi haute en Inde, aussi bien que dans les pays occidentaux.





Dhiravamsa

Né dans un village isolé du nord-est de la Thaïlande, Ajahn Dhiravamsa, fils de cultivateurs, a grandi simplement. Dès l'âge de 13 ans, il rejoint l'Ordre monastique. Son principal maître de méditation Vipassana était Phra fin Dhamma dhiraraj Mahamuni de Wat Mahadhatu, à Bangkok.

Il obtient le diplôme d'instructeur en psychopédagogie, puis séjourne en Angleterre où il devient peu à peu très connu, ainsi qu'en Europe et en Amérique du Nord, en donnant de nombreuses conférences et en enseignant la méditation Vipassana. Il est nommé en 1966 au grade de Chao Khun avec le nom royal de Phra Sobhana Dhammasudhi, une position très respectée dans le système thaïlandais monastique alors qu'il n'a que 32 ans. Il devient ensuite le chef de la mission bouddhiste thaïlandaise de l'Ouest.

En Octobre 1971, Dhiravamsa renonce à sa robe après 23 ans en tant que moine bouddhiste. Depuis, il mène une vie simple et méditative, tout en continuant son travail d'enseignement de la méditation Vipassana. Il a écrit et publié plusieurs articles et livres sur le sujet de la méditation Vipassana ainsi que celle du développement personnel : "la voie du non-attachement", "l'attention source de plénitude"...

On dit de Dhiravamsa qu'il balance entre "ciel et terre". Intérieurement, c'est un sage.



IV - La Technique

La méditation Vipassana fait appel à deux techniques : dans un premier temps, c'est la pratique de l'attention à la respiration, anapana sati, qui permet de développer les premiers niveaux de la concentration, puis vient la pratique de vipassana bhavana, l'observation des sensations physiques.

Vipassana est une méthode permettant d'explorer le monde intérieur : nous nous coupons des contacts avec l'extérieur, pour voir ce qui se passe en nous. Ce qui est bien inhabituel, car la plupart du temps, nous avons notre regard tourné vers l'extérieur.

En avançant sur la technique, l'esprit s'ouvre et la compréhension de notions, que j'appelle "les grands thèmes", est alors possible. Je propose d'avancer sur ce chemin, techniquement parlant, et d'expliquer au fur à mesure, la philosophie et l'éthique qui sont au coeur de la pratique.

1) Les règles

Avant d'aborder la technique, il est nécessaire d'observer les règles, c'est **silā**, l'éthique, avec ses préceptes définis précédemment. Toutes les distractions sont réduites au minimum, et tout se déroule dans une atmosphère calme, tranquille et paisible. Durant le stage, il est conseillé de limiter aussi au maximum les activités physiques, pour favoriser le développement de l'attention. Le travail d'introspection peut alors commencer.

Il est nécessaire de nous abstenir de toute action et parole nuisant à autrui, car ces mauvaises actions nous portent parallèlement préjudice. Il est impossible de commettre un acte négatif sans engendrer une grande agitation dans l'esprit. Ces moments entraînent de la souffrance maintenant et plus tard. Concernant les moyens d'existence juste, en accomplissant ce travail d'introspection, pour leur propre bien et celui d'autrui, les méditants reçoivent en échange logement et nourriture, le stage ayant été financé par des dons d'autres personnes.

Un des points très important de ces règles, est de maintenir **le silence, Mauna** durant l'ensemble du stage, sauf les instants de paroles auprès du maître, qui sont les seuls autorisés. Mauna est fondamental, car la voie du coeur est silencieuse. Mauna désigne non seulement le silence de la langue, mais aussi celui du mental, et du corps.

"Le yoga de la parole"

Babacar Khane

Le silence est appelé Mauna en Yoga.

Le silence est la prise de conscience de l'être,

Le silence est une haute forme d'activité,

Le silence parle à travers tout ce qui vit,

Le silence est le chemin le plus court, le plus rapide, le plus sûr.

Le silence mène directement à l'éternité,

Le sentiment de l'éternité est silence,

Parfois notre esprit n'est pas dans le silence : le dialogue intérieur ne semble pas vouloir s'arrêter, comme un bavardage intérieur qui maintient un bruit de fond. C'est tout en maintenant le silence que nous pouvons entendre un grand nombre de choses.

“Là ou il y a le silence, il y a de l'espace” Krishnamurti

Dhiravamsa parle d'un "silence créateur". "Le silence est un moyen de régénérer la conscience et d'éveiller la sagesse intuitive... le silence profond fait naître en nous une énergie et une vitalité colossale".

Sur l'énergie du silence, ce sont les paroles de **Dürckheim** : “Parvenu à cette tranquillité, on la ressent bientôt comme une énergie, qui en triomphant des démons de l'agitation, amène un renouveau du sentiment vital tout entier. Cette énergie ouvre à celui qui s'est orienté vers l'initiation, l'accès de sa propre profondeur”.

2) Anapana Sati

Une fois que nous sommes “en condition”, on peut aborder la pratique de **l'attention à la respiration**, qui semble être la technique la plus appropriée pour commencer à développer la concentration. C'est anapana sati qui est pratiqué en préparation à la pratique de Vipassana.

Il s'agit d'être assis dans une position bien droite (les textes disent que si le corps est bien droit, les canaux d'énergie subtile restent également droits, et l'esprit est clair), de fermer les yeux, dans le silence, dans une pièce calme. On se détourne du monde extérieur pour aborder le monde intérieur.

L'attention est portée sur l'air inspiré et expiré naturellement, au niveau de la base des deux narines. Plus la zone d'attention est réduite, plus la concentration sera forte. Le ventre paraît dans le cadre de cette pratique, une zone trop large.

Sans rien changer au niveau de la respiration, on observe, sans contrôle. Le souffle se calme peu à peu pour devenir plus léger, plus fin, plus subtil, c'est le signe que la concentration se renforce.

Il ne s'agit pas d'un exercice respiratoire mais d'un exercice d'attention.

Anapana sati est pratiqué pendant les trois, quatre premiers jours du stage, c'est là que se révèlent les plus grosses difficultés. Pour les surmonter, il est toujours demandé d'avoir recours à la respiration, pour ramener la tranquillité dans l'esprit.

Lorsque le corps se calme, l'esprit devient paisible, le métabolisme se ralentit et on a besoin de moins d'oxygène. On a même parfois l'impression qu'on ne respire plus. On va du plus grossier, vers le plus subtil. Rester attentif demande alors plus d'effort, "on aiguise l'attention", on affine les perceptions.

Avec Vipassana nous cultivons l'attention et ***"l'attention renferme l'intelligence, la clarté, la vigilance et la sagesse intuitive" Dhiravamsa.***

Philippe de Meric dans "Le yoga sans postures" explique que les bases organiques de l'attention reposent sur des phénomènes musculaires, respiratoires, chimiques, nerveux, et plus précisément sur :

- l'immobilité corporelle
- la santé de la circulation cérébrale
- le ralentissement de la respiration
- les modifications des oxydations cellulaires
- et l'équilibre entre excitation et inhibition du système nerveux cérébral

La respiration c'est la base, tout comme dans le yoga et la pratique d'asanas.

Josette, mon enseignante de yoga, cite souvent que **les postures ne sont que des prétextes à bien respirer**. Le souffle permet aussi d'accélérer notre progression spirituelle.

Le *prāṇāyāma* est la principale de toutes les méthodes du yoga. S'il est parfaitement accompli, la perfection en *pratyāhāra* découle d'elle-même. Le développement du *prāṇāyāma* confère tous les autres *sāga* du yoga.

Hatha Yoga Pradipika

- avec 12 respirations lentes longues profondes, on arrive au stade du pratyahara
- 12 x 12 respirations, c'est le 2° degré de concentration, dharana
- 12 x 12 x 12, c'est le dhyana
- 12 x 12 x 12 x 12, c'est le samadhi

On peut aussi citer la pratique respiratoire dans **"Sur les traces de Siddharta" de Thich Nhat Hanh**, qui nous livre une méthode pour atteindre le lâcher prise. (livre 3 - La pleine conscience de la respiration)

« Vous devez pratiquer comme suit :

- à la 1ère respiration, vous pratiquez : en inspirant longuement, je sais que j'inspire longuement. En expirant longuement, je sais que j'expire longuement.

- à la 2° respiration, vous pratiquez : en inspirant brièvement, je sais que j'inspire brièvement. En expirant brièvement, je sais que j'expire brièvement.

Ces 2 respirations vous permettent de couper court à la distraction et aux pensées inutiles, en même temps qu'elles font surgir la Pleine Conscience et vous mettent en contact avec la vie, dans le moment présent. La distraction est l'absence de Pleine Conscience. Respirer en Pleine Conscience nous permet de revenir à nous-mêmes et à la vie.

- à la 3° respiration, vous pratiquez : en inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps.

Cette respiration autorise la contemplation du corps et le contact direct avec le vôtre. La conscience de tout le corps et de chacune de ses parties vous rend capable de réaliser sa

présence merveilleuse, ainsi que son processus de naissance et de mort.

- à la 4° respiration, vous pratiquez : j'inspire et je calme mon corps. J'expire et je calme mon corps. Cette respiration vous aide à atteindre le calme et la paix du corps et un état dans lequel l'esprit, le corps et la respiration ne sont plus qu'une seule réalité harmonieuse.

*- à la 5° respiration, vous pratiquez : j'inspire et je me sens joyeux. J'expire et je me sens joyeux.
- à la 6° respiration, pratiquez : j'inspire et je me sens heureux. J'expire et je me sens heureux. Avec ces 2 respirations, vous plongez dans le domaine des sentiments. Elles créent une paix nourrissante pour l'esprit et le corps. Par la cessation de distraction, vous revenez à vous-même, pleinement conscients du moment présent. Le bonheur et le contentement vous habitent. Vous demeurez alors dans les merveilles de la vie et goûtez la paix et la joie procurée par la Pleine Conscience. Grâce à cette rencontre avec ces merveilles, vous êtes capables de transformer les sentiments neutres en sentiments agréables. Ces 2 respirations mènent donc aux sentiments agréables.*

- à la 7° respiration, pratiquez : j'inspire et je suis conscient des formations mentales en moi. J'expire et je suis conscient des formations mentales en moi.

- à la 8° respiration, vous pratiquez : j'inspire et je calme les activités de l'esprit en moi. J'expire et je calme les activités de l'esprit en moi.

Ces 2 respirations vous permettent d'observer profondément tous les sentiments qui surgissent en vous, qu'ils soient agréables, désagréables ou neutres, et de les calmer. Par "activité de l'esprit", j'entends ici les sentiments. Quand vous êtes conscients de vos sentiments et que vous voyez en profondeur leurs racines et leur nature, vous pouvez les contrôler et les calmer, même si ce sont des pensées désagréables issues du désir, de la colère, et de la jalousie.

- à la 9° respiration, pratiquez : j'inspire et je suis conscient de mon esprit. J'expire et je suis conscient de mon esprit.

- à la 10° respiration, pratiquez : j'inspire et je rends mon esprit heureux. J'expire et je rends mon esprit heureux.

- à la 11° respiration, pratiquez : j'inspire et je concentre mon esprit. J'expire et je concentre mon esprit.

- à la 12° respiration, pratiquez : j'inspire et je libère mon esprit. J'expire et je libère mon esprit. Avec ces 4 respirations, vous entrez dans le 3° domaine, celui de l'esprit. La 9° respiration vous rend capable de reconnaître tous les états de l'esprit comme les perceptions, les pensées, la discrimination, le bonheur, la tristesse et le doute. Vous observez et identifiez ces états afin de réaliser profondément les activités de l'esprit. Vous êtes alors capables de vous concentrer et de le calmer. Ce qui vous procure un état de joie paisible. Cela est possible grâce aux 10° et 11° respirations. La 12° respiration vous fait transformer toutes les négativités de l'esprit. En l'illuminant ainsi, vous pouvez voir les racines de toutes les formations mentales, et par conséquent transcender tous ces nœuds de l'esprit.

- à la 13° respiration, pratiquez : j'inspire et j'observe la nature impermanente de tous les dharmas. J'expire et j'observe la nature impermanente de tous les dharmas.

- à la 14° respiration, pratiquez : j'inspire et j'observe la disparition du désir. J'expire et j'observe la disparition du désir.

- à la 15° respiration, pratiquez : j'inspire et j'observe l'extinction. J'expire et j'observe l'extinction.

- à la 16° respiration, pratiquez : j'inspire et j'observe le lâcher prise. J'expire et j'observe le lâcher prise.

Avec ces 4 respirations, le pratiquant passe dans le domaine des objets de l'esprit, et se

concentre afin d'observer la véritable nature impermanente de tous les dharmas qui doivent tous disparaître, du fait de leur impermanence. Quand vous comprenez clairement ceci, vous n'êtes plus tourmenté par leur apparition et leur disparition. Vous pouvez alors lâcher prise et atteindre la libération. Lâcher prise ne veut pas dire mépriser ou fuir la vie mais se débarrasser des concepts erronés causés par les attachements et les passions afin de ne plus connaître la souffrance du cycle infini de l'apparition, de la conservation et de la disparition inhérentes à tous les dharmas. Une fois parvenu au lâcher prise et à la libération, vous pouvez vivre dans la paix et la joie, au cœur de la vie. Plus rien ne peut vous entraver."

Là où diverge Vipassana est qu'il ne s'agit pas d'un exercice respiratoire mais d'un exercice basé sur l'attention. Nous ne cherchons pas à modifier quoi que ce soit au niveau du souffle. Nous l'observons simplement. La respiration permet de se rendre compte de la notion d'impermanence, et de conscience du moment présent.

3) Les grands thèmes

- **L'impermanence, anicca**

C'est la réalité de l'esprit et de la matière, changeante, et impermanente. En observant naturellement la respiration, on se rend compte de ce phénomène : il y a prise de conscience de l'apparition et de la disparition du souffle, prise de conscience de son changement perpétuel, et donc de la nature éphémère des choses.

"Nous cherchons à être conscients de tout ce qui se passe en nous et en même temps à ne pas y réagir, comprenant que cela changera." S.N. Goenka

Cette notion d'impermanence peut nous amener doucement à réfléchir sur le phénomène du "soi", de l'**égo** (ou d'anatta, le non soi, le sans ego). Tout passe de par sa nature impermanente, ce "moi" passe.

Nous attachons une grande importance à ce que nous possédons ; ces choses, ces possessions soutiennent l'image de notre moi. Mais un moment vient où le "moi" est séparé du "mien", et nous souffrons. De même avec nos croyances, que nous pensons être les meilleures, nous sommes perturbés de les entendre critiquées.

Notre vie est-elle autre chose que ce ballet de formes éphémères ? Tout ne change-t-il pas continuellement ? Les feuilles des arbres dans le parc, la lumière dans la pièce où vous lisez ces lignes, les saisons, le temps qu'il fait, l'heure qu'il est, les personnes que vous croisez dans la rue ? Et qu'en est-il de nous ? Toutes nos actions passées ne nous apparaissent-elles pas aujourd'hui comme un rêve ? Les amis avec lesquels nous avons grandi, les lieux de notre enfance, les points de vue et opinions que nous défendions autrefois avec tant d'opiniâtreté ; tout cela, nous l'avons laissé derrière nous. Maintenant, à cet instant, lire ce livre vous semble tout à fait réel. Pourtant, même cette page ne sera bientôt plus qu'un souvenir.

Les cellules de notre corps meurent, les neurones de notre cerveau se détériorent ; et même l'expression de notre visage se modifie sans cesse, au gré de nos humeurs. Ce que nous considérons comme notre caractère fondamental n'est rien de plus qu'un « courant de pensée ». Aujourd'hui, la vie nous semble belle car tout va bien ; demain, ce sera le contraire. Où sera passé notre bel optimisme ? De nouvelles influences nous auront affectés, au gré des circonstances. Nous sommes impermanents. Les influences sont impermanentes. Et il n'existe rien que l'on puisse qualifier de stable ou de durable.

Qu'y a-t-il de plus imprévisible que nos pensées et nos émotions ? Avez-vous la moindre idée de ce que vous allez penser ou ressentir dans un instant ? Notre esprit, en réalité, est aussi vide, aussi impermanent et aussi transitoire qu'un rêve. Observez une pensée : elle vient, elle demeure et s'en va. Le passé est passé, le futur ne s'est pas encore manifesté et la pensée actuelle, au moment où nous en faisons l'expérience, se mue déjà en passé.

En réalité, seul l'instant présent, le « maintenant », nous appartient.

L'attention, source de plénitude Dhiravamsa

Nous allons maintenant aborder la question des types d'attention. La première concerne l'attention au corps, c'est-à-dire l'attention à ses activités et à ses fonctions. La première activité du corps est la respiration. En pratiquant ce type d'attention, sachons qu'il ne s'agit pas d'un exercice respiratoire. L'exercice, s'il en est un, est celui de l'attention vigilante. Il est fondamental d'observer le mouvement d'entrée et de sortie de l'air. C'est un trait important de la pratique *Vipassana*. Nous devons comprendre la nature de l'émergence des choses et de leur disparition. Tout dans le monde suit ce schéma. Par ce moyen nous comprenons les processus de croissance et de déclin, ainsi que celui de l'impermanence. Rien ne dure à jamais, tout est transitoire. L'émergence et le déclin sont des processus continus. Nous n'apercevons que la continuité, et donc croyons à la permanence des choses. Nous ne voyons pas le point de rupture. En le voyant, d'instant en instant, en tout processus ou objet, l'impermanence devient pour nous une certitude. Tout est en perpétuel changement. Rien n'est éternel dans le monde phénoménal.

Avec Vipassana et l'étude des sensations dans le corps, nous faisons l'expérience directe de l'impermanence. La prise de conscience de cette notion, permet d'accepter, et de passer outre les difficultés. Cette notion d'impermanence amène aussi celle de la pleine conscience.

• La pleine conscience

L'observation du corps, des sentiments et de l'esprit, développe la capacité d'être conscient du moment présent. En pratiquant l'attention à la respiration, nous devenons conscients de ce moment. Cette concentration sert de pont, entre le conscient et l'inconscient, parce que le souffle fonctionne à la fois consciemment et inconsciemment.

"La méditation nous enseigne à prendre solidement pied dans la réalité présente. Cette base ferme permet de tirer du passé les directives nécessaires et de prendre les dispositions pour l'avenir" S.N. Goenka

Nous avons tous fait l'expérience de lire quelques lignes, puis de s'arrêter et de s'apercevoir que seuls nos yeux ont suivi les lignes, la pensée, elle, était autre part. Ainsi est-il possible de voir sans regarder, entendre sans écouter....

La pleine conscience, c'est **l'attention juste**, la conscience vigilante de ses propres pensées.

"Ne poursuivez pas le passé, ne vous perdez pas dans le futur. Le passé n'est plus, le futur n'est pas encore. En observant la vie telle qu'elle est, au coeur du moment présent, le pratiquant demeure dans la stabilité et la liberté". Thich Nhat Han

• L'équanimité

C'est le sentiment de détachement, l'égalité d'humeur, à l'égard de toute sensation, agréable ou désagréable. C'est l'acceptation totale de ce qui est. Mais ce n'est pas être indifférent ou passif. L'équanimité est liée à la compréhension, à l'ouverture et à la clarté.

Sagesse, compréhension, et tolérance se développent parallèlement. Nous n'avons pas le choix : il nous faut accepter l'équanimité car "vient ce qui vient". On ne peut pas changer les sensations, agréables ou désagréables. En restant équanime, on brise la vieille habitude mentale de réaction.

Conscience attentive et équanimité, c'est la méditation Vipassana. Les deux sont intimement liées. On ne peut progresser sur le chemin, que si elles se développent mutuellement, "comme l'oiseau a besoin de deux ailes pour voler, ou la charette de deux roues pour rouler."

A chaque instant, où nous observons la réalité sans réagir, nous sommes un peu plus près de la vérité. L'équanimité est fondée sur la pleine conscience de la réalité. Dans Vipassana, on cherche à développer, à maintenir l'équilibre de l'esprit.

"Beaucoup de gens voient en l'équanimité une attitude, alors qu'en fait, il s'agit d'un état mental. C'est un état d'équilibre dans l'émotion".

"L'état de méditation consiste à être dans un état où tout est accepté, sans distinction, nous ne prenons pas parti, ni ne nous identifions à quoi que ce soit. L'identification est un obstacle très subtil qui nous empêche d'être authentique". **Dhiravamsa**

Avec l'équanimité vient aussi d'autres qualités de l'esprit : **la bienveillance, l'amour** (chercher le bien d'autrui sans rien attendre en retour), **la compassion** pour les autres et **la joie empathique** (dans le succès des autres) ; donner le bonheur aux autres apporte le bonheur à soi-même. L'égo pourrait se dissoudre grâce à la compassion... à un niveau moins élevé, elle permet de réduire l'égoïsme.

4) Les difficultés

Il est demandé de pratiquer l'assise sans bouger, d'observer sans réagir pour maintenir la concentration. Si nous bougeons un peu trop souvent, notre seul soucis devient le confort du corps et la concentration n'est pas possible.

"N'essayons pas de faire d'abord, mais de voir d'abord" Dhiravamsa.

Les manifestations de nervosité apparaissent en premier, ainsi que les douleurs dues à **la tenue de l'assise en posture de "svastikasana"**, ou sa voisine "sukkhasana". Même si cette posture est décrite dans le "Hatha-Yoga Pradipika", comme l'asana où on est à l'aise, procurant confort et stabilité, sa tenue dans le temps pose tout de même des problèmes : douleurs dans les genoux, fourmillements des pieds.... Lors de la pratique, il est très important de toujours veiller à avoir **le dos bien droit**.



"L'effort tendant vers le calme physique implique d'une part le souci du fonctionnement harmonieux de tous les organes, puis un exercice spécifique de totale immobilité" Dürckheim

On pourrait penser que la pratique de Vipassana s'apparente à une pratique masochiste, se laisser ressentir de la douleur, mais il nous est demandé d'observer objectivement la douleur, d'aller à la rencontre de sa nature subtile, notamment d'essayer de percevoir les vibrations naissant et cessant à chaque instant. Lorsqu'on en fait l'expérience, la douleur ne peut plus nous dominer.

On peut se demander aussi si la douleur n'est pas un signal du corps à prendre en considération, circulation du sang coupée par exemple, mais S.N. Goenka dit qu'avec l'expérience, il n'a jamais constaté que cet exercice cause du mal s'il est pratiqué correctement. Des milliers de personnes

l'ont expérimenté. En général, le corps s'assouplit et devient plus flexible. La douleur s'en va lorsqu'on lui fait face avec un esprit équilibré.

"Nous devons laisser se produire toute choses, et avancer librement avec le mouvement de la vie. Nous devons nous permettre de vivre à fond nos tensions, et voir de quelle façon le corps emploie son intelligence à résoudre la situation" Dhiravamsa

Dhiravamsa parle d'une **"attitude d'esquive"** face à la douleur, cherchant constamment à ajuster notre posture, souhaitant que les tensions se relâchent. En bougeant, nous nous déconcentrons et il nous faut ensuite repartir à "zéro". L'immobilité est vraiment nécessaire.

Dans le corps existe des blocages énergétiques, des tensions, et parfois, lorsque ceux-ci se dissolvent, nous pouvons ressentir beaucoup de chaleur à cet endroit, parfois même de la transpiration. Dhiravamsa parle de "combustion" qui se produit dans la méditation assise : lorsqu'on a la sensation de "brûler" physiquement, ou psychologiquement, brûlure dans le dos, dans l'estomac, dans la tête... tout cela indique que les tensions se relâchent dans le corps, le système affectif ou mental. Elles ne peuvent que s'exprimer par le corps. Par exemple ceux qui ont une approche trop intellectuelle de la vie ont généralement une sensation de brûlure dans la tête. Il nous faut rester à l'écoute de ces signes de déblocage.

Pour calmer l'esprit, le seul remède est de **ramener son attention à la respiration**.

*"Quand une tempête se lève, il faut jeter l'ancre et attendre qu'elle passe.
Le souffle est votre ancre. Travaillez sur le souffle et l'orage passera" S.N. Goenka*

Il faut faire preuve de beaucoup de patience vis à vis des sensations désagréables. Cet exercice de l'assise permet de développer en nous **la confiance en soi** grâce à notre effort d'attention soutenue, car nous réussissons à surmonter et à expérimenter la disparition des douleurs.

Dürckheim dit que nous ne devons pas voir la méditation comme un moyen de découvrir le point où cessent nos souffrances. L'homme doit lui faire face, en la portant avec lui dans la méditation. Bon nombre de douleurs physiques viennent de la résistance qu'on leur oppose inconsciemment et qui fait crispier encore plus la zone affectée. Il propose aussi d'envoyer la respiration dans la zone concernée, et de s'y abandonner à la fin de l'expiration. Envoyer si la douleur ne cède pas l'énergie du hara, le "ki", en se servant de l'expir comme d'une pompe, pour diriger cette force secrète vers la région douloureuse. Il faut s'introduire dans la douleur. (voir chapitre sur Durckheim)

*"Toute peine lorsqu'elle est bien soufferte, marque le seuil d'une nouvelle étape"
"Boire consciemment le poison, c'est acquérir l'immunité contre lui et atteindre un degré de conscience où la douleur n'a plus de place"*

Au niveau des difficultés on peut parler aussi du **vagabondage de l'esprit**.

Philippe de Méric dit que la pensée est aussi frétilante qu'un poisson, et en Inde, on dit aussi que la pensée est aussi agile qu'un singe !



A Bénarès existe une représentation de trois singes, dont l'un se bouche les yeux, le second les oreilles et le dernier la bouche, pour symboliser l'effort du sage qui doit se fermer à la sollicitation de tous les sens pour obtenir certainement le silence intérieur que demande la méditation. (c'est une lecture possible mais bien d'autres interprétations existent aussi sur ce sujet)

Malgré notre ferme détermination à rester concentrés par exemple sur notre respiration, notre attention s'échappe parfois mystérieusement ! L'esprit est agité, des souvenirs, des émotions refoulées peuvent remonter à la surface qui engendrent des sensations désagréables. L'agitation indique que le mental est insatisfait, c'est aussi une signe de souffrance.

De par notre conditionnement, nous recherchons sans cesse le plaisir ; dans la pratique, il nous est recommandé de rester avec cet état d'insatisfaction, jusqu'à ce qu'il se dissipe de lui-même. Lorsqu'on a du mal à fixer son esprit, là encore, c'est le recours à la respiration qui est recommandé.

Dans "Le livre tibétain de la vie et de la mort", des instructions anciennes sur la méditation précisent qu'au début, les pensées deviennent semblables à un torrent, coulant dans une gorge profonde et étroite, puis à un fleuve, déroulant lentement ses méandres dans la mer, puis l'esprit ressemble ensuite à un océan calme et serein, que trouble de temps en temps une vague.

De même que l'océan a des vagues et le soleil des rayons, ainsi les pensées et les émotions sont-elles le propre rayonnement de l'esprit. L'océan a des vagues ; pourtant, il n'est pas particulièrement dérangé par elles : les vagues sont la *nature même* de l'océan. Les vagues se dressent, mais où vont-elles ? Elles s'en retournent à l'océan. D'où nos vagues viennent-elles ? De l'océan. De même, les pensées et les émotions sont le rayonnement et la manifestation de la *nature même* de l'esprit. Elles s'élèvent de l'esprit, mais où se dissolvent-elles ? Dans l'esprit. Quelle que soit la pensée ou l'émotion qui surgit, ne la percevez pas comme un problème particulier. Si vous n'y réagissez pas de façon impulsive mais demeurez simplement patient, elle se déposera à nouveau dans sa nature essentielle.

Quand vous comprenez ceci, les pensées qui s'élèvent ne peuvent qu'enrichir votre pratique. Mais tant que vous ne réalisez pas quelle est leur nature intrinsèque – le rayonnement de la nature de votre esprit – elles deviennent les germes de la confusion. Entrez donc avec vos pensées et vos émotions une attitude bienveillante, ouverte et généreuse, car vos pensées sont en fait votre famille, la famille de votre esprit. Dujom Rinpoché avait coutume de dire : « Soyez à leur égard comme un vieil homme sage qui regarde jouer un enfant. »

Bien souvent, l'on ne sait que faire de sa négativité ou de certaines émotions perturbatrices. Dans le vaste espace de la méditation, il est possible d'adopter une attitude tout à fait impartiale envers pensées et émotions. Quand votre attitude change, c'est l'atmosphère tout entière de votre esprit qui s'en trouve modifiée, y compris la nature même de vos pensées et de vos émotions. Lorsque vous devenez plus conciliant, vos ne deviennent aussi, si vous n'avez pas de difficultés avec elles, elles n'en auront pas davantage avec vous.

Quelles que soient les pensées et les émotions qui se manifestent, laissez-les donc s'élever puis se retirer, telles les vagues de l'océan. Permettez-leur d'émerger et de s'apaiser, sans contrainte aucune. Ne vous attachez pas à elles, ne les alimentez pas, ne vous y complaisez pas, n'essayez pas de les solidifier. Ne poursuivez pas vos pensées, ne les sollicitez pas non plus. Soyez semblable à l'océan contemplant ses propres vagues ou au ciel observant les nuages qui le traversent.

Vous vous apercevrez vite que les pensées sont comme le vent : elles viennent puis s'en vont. Le secret n'est pas de « penser » aux pensées, mais de les laisser traverser votre esprit, tout en gardant celui-ci libre de commentaire mental.

Babacar dans un de ses “Messages pour le temps présent”, évoque aussi cette image des pensées, et de sa correspondance avec l’élément “eau” ; il est possible de voir le fond de l’océan, lorsque l’esprit se calme.

Janvier 1978

YOGA CHITTA VRITTI NIRODA.

Le yoga est l'inhibition des modifications mentales.

(Patanjali, Yoga Sûtras)

L'esprit est un océan, les modifications du mental sont les vagues qui déferlent et troublent la surface de l'océan.

Lorsque les vagues cessent de déferler, il devient facile de voir le fond de l'océan et toutes choses s'y reflètent dans leur pureté. Les activités mentales - raisonnement, perception, mémoire, imagination, sommeil et conscience de veille - sont un songe à la surface de l'océan.

Yogi, calme la houle de ton esprit, délivre-toi des perceptions et des conceptions erronées. Recueille-toi en toi-même et tu verras le fond de l'océan.

Toutes les voies ont insisté sur la nécessité de cette démarche : certains l'appellent prier ou méditer, d'autres se connaître ou lâcher prise, d'autres encore servir et adorer le Dieu Suprême.

OM TAT SAT OM

Un autre constat est **la fatigue**. Méditer, tenir en assise, essayer de se concentrer, demande beaucoup au corps et à l’esprit. Nous gaspillons énormément d’énergie, parce qu’au début, nous n’avons pas l’habitude de demeurer complètement relâchés, l’esprit tranquille, patient. Il y a là deux types d’effort : maintenir sa concentration sur l’objet observé quel qu’il soit, et maintenir la vigilance.

Maintenir la distance

Lorsque nous observons ces difficultés, ces douleurs, nous ne sommes pas submergés car il existe un petit espace qui lui, ne souffre pas. C’est notre souffrance qui devient "objet" de méditation.

Par exemple, si nous sommes anxieux ; examinons cette anxiété, et la part de notre esprit qui examine, elle ne souffre pas, elle est simplement consciente. Cette anxiété que nous ressentons, n’est qu’une pensée. Essayons alors d’augmenter la part de cet espace serein, et la part réservée à l’anxiété diminuera naturellement.

En souhaitant que la douleur se dissipe, nous créons par là-même, une tension.

Cette pratique est très intéressante, car cela nous permet d'avoir et de maintenir une certaine distance par rapport aux évènements de la vie quotidienne. Cela peut aussi nous permettre de prendre conscience du fourmillement de pensées secondaires.

Philippe de Méric dans "Le yoga sans posture" émet une hypothèse concernant la presbitie. Est ce que cette tendance naturelle qui vient avec l'âge ne préfigurerait pas une vision mentale plus reculée, en ayant établi une distance entre nous et nos désirs ? La question qui vient alors est "pourquoi attendre que la sagesse vienne avec l'âge et ses limitations ?"

Vipassana agit en éliminant au début les impuretés grossières et il paraît tout à fait normal d'avoir beaucoup plus d'impressions négatives : douleurs, mauvaises pensées qui resurgissent et qui sont par la suite dissoutes. L'équilibre de l'esprit paraît être la condition pour gérer l'ensemble des difficultés, nous expérimentons pleinement l'équanimité.

5) Vipassana Bhavana

A partir du cinquième jour, après avoir fixé son attention sur la respiration pendant toutes les séances de méditation, on peut dire que le gros de la "tempête" est passé et que nous sommes aux premiers stades de la concentration.

La pratique passe alors par l'observation du corps et de ses sensations, c'est Vipassana-bhavana. Des pieds à la tête, en avançant très minutieusement, nous déplaçons notre conscience sur chaque partie de notre corps, et sommes attentifs à chaque sensation qui se manifeste. Nous n'essayons pas de rechercher une sensation, en particulier, puisque celles-ci sont de toutes sortes : chaleur, froid, palpitation, pulsation, légèreté, chatouillement, douleur, bien-être.... Parfois, nous ne ressentons rien. Nous ne tentons pas d'expliquer non plus la cause de la sensation.

"Le travail consiste seulement à nous observer, avec le détachement d'un scientifique dans son laboratoire." S.N. Goenka

Au départ, nous ressentons les plus grossières, et principalement les gênes, mais il est demandé de ne pas focaliser notre attention là-dessus. Ces sensations négatives semblent durer longtemps, des émotions peuvent revenir à l'esprit, s'accompagnant d'inconfort physique ou mental, parfois même de douleur. Le seul remède pour calmer l'esprit, c'est de revenir à anapana sati.

Petit à petit, avec beaucoup de persévérance, et avec la confiance en soi qui se développe, nous réussissons à expérimenter des sensations de plus en plus fines, et à ressentir les endroits qui nous paraissaient "sans vie".

Il nous est demandé d'observer la sensation sans réagir, sans l'aimer ou ne pas l'aimer. Elle n'a alors aucune chance de se développer en désir, aversion, ou émotion. Elle apparaît et disparaît, c'est tout. Il est demandé d'être objectif dans cette observation. L'esprit reste alors équilibré, paisible et libre. Avec cette pratique, nous faisons l'expérience directe de l'équanimité, de l'impermanence, et de la pleine conscience.

Avec Vipassana, nous cultivons l'attention, **"... l'attention qui véhicule le prana, l'énergie primordiale pour nous" Babacar.**

Dans "Le livre tibétain de la vie et de la mort", il est dit que la pratique de l'attention favorise une meilleure connaissance de nous-même, et permet de désamorcer notre négativité, de mieux gérer nos émotions, et de parallèlement révéler notre "Bon Coeur".

La méditation est une pratique de paix.

On peut se demander si on altère pas la spontanéité en s'observant.

- Si nous nous observons sans cesse, comment vivre avec naturel? Nous serons tellement occupés à nous observer que nous ne pourrions agir avec aisance ou spontanéité.

- Ce n'est pas ce que constatent ceux qui ont suivi un stage de méditation. Ici, vous apprenez une discipline mentale qui vous permettra de vous observer dans la vie quotidienne chaque fois que vous en aurez besoin. Il ne s'agit pas de continuer à pratiquer les yeux fermés toute la journée pendant toute la vie, mais, tout comme la force gagnée par l'exercice physique aide dans la vie quotidienne, cet exercice mental fortifie. En apprenant à vous observer, vous découvrirez que chaque fois qu'une situation difficile apparaît dans la vie, vous pouvez garder votre équilibre mental. Cet équilibre vous permet de choisir librement comment agir. Votre action sera authentique, ce qui est toujours positif, toujours bénéfique pour vous et pour tous les autres.

Interview de S.N. Goenka
"L'art de vivre" - William Hart

Les sentiments

Dans la pratique Vipassana, connaître est essentiel. Observons donc aussi les sentiments. Parfois il s'agit d'affliction, observons la, laissons nous aller à cette expérience pour comprendre peut être son origine, ressentir sa réelle intensité. Ces sentiments doivent s'exprimer pleinement. Il nous faut écouter notre sagesse, celle du corps, et celle des sentiments. Ce qui nous amène à les accepter à leur juste valeur et de tendre vers cette liberté.

En observant comment surgissent nos problèmes, c'est vers nous-même que nous nous tournons, et pas sur les objets, car c'est nous même qui créons nos souffrances, et pas les objets.

Le mot "émotion" provient du latin "emovere", qui signifie mettre en mouvement. Une émotion fait donc se mouvoir l'esprit en lui faisant adopter une certaine attitude, ou vision des choses. Nous sommes souvent poussés, conduits par nos émotions, nos désirs, nos besoins de réussir..., ces différents états qui nous mènent à l'insatisfaction. Le langage de la vie est "sentiment".

"Le sentiment est une sensation, une forme atténuée de l'émotion." Dhiravamsa.

6) La vigilance

La méditation Vipassana a pour fondement la vigilance, sati et l'attention constante. La vigilance "est le facteur principal de l'épanouissement de la vision claire et profonde et de la libération". C'est un facteur de réussite, car il est très difficile au mental de s'arrêter sur rien, ou sur un seul objet d'attention (la respiration). Le mental cherche sans cesse à s'évader, il lui faut être quelque part, avoir quelque chose en quoi il puisse se maintenir, sans quoi, il se sent en insécurité, en danger. Un des objectifs de la pratique est d'acquérir **"un mental sans demeure"** Dhiravamsa.

Un mental entièrement ouvert à ce qui se passe est un "mental libre". Dhiravamsa explique que toutes ces attitudes préconçues, ces croyances, cette rigidité (les choses doivent être ainsi...), tiennent lieu de demeure au mental. Le mental sans demeure accepte les choses telles qu'elles se présentent, il n'y a pas d'attente particulière. Dans la méditation, nous ne devons pas fixer notre attention sur un point, sinon nous enfermons notre esprit, nous lui créons une demeure. Si nous sommes constamment vigilants, le mental ne s'arrête sur rien. Il est très important pour progresser de rester attentif.

Au début de la pratique, il est très difficile d'instaurer et de maintenir cette vigilance durant la séance de méditation ; ce ne peut être que quelques instants, et le reste du temps, l'esprit peut rester agité. Mais avec la répétition de la pratique, les moments s'allongent ; le corps, l'esprit s'apaisent, et il devint naturel d'instaurer cette vigilance durant les phases de concentration. Avec persévérance, on avance chaque jour un peu, et même si nous ne nous en rendons pas compte, les progrès sont réels au cours d'un stage de dix jours.

7) Le déconditionnement

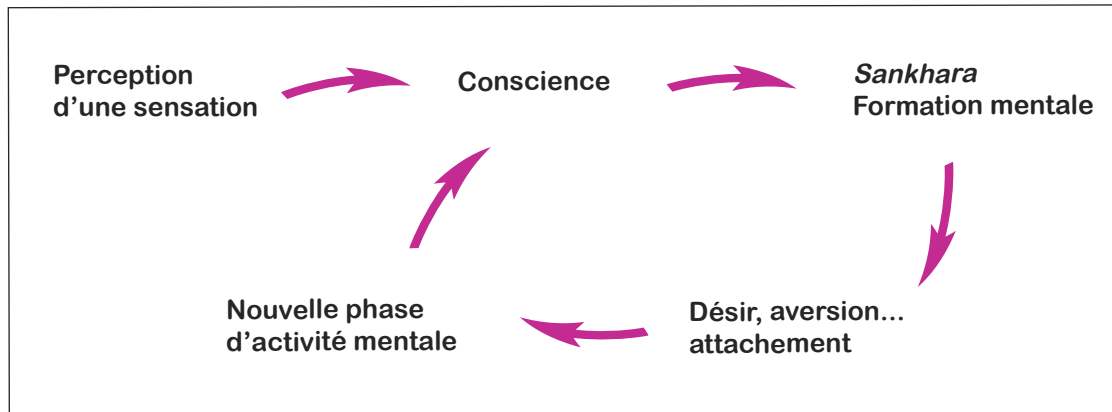
A la base, notre conscience va percevoir une sensation, désagréable ou pas... De là, se produit sankhara, c'est à dire une formation mentale. On a vu que la cause de la souffrance résidait dans l'ignorance de notre vraie nature, la deuxième cause de la souffrance est sankhara, l'habitude mentale de réaction.

"Chaque fois que nous réagissons, nous renforçons l'habitude mentale"

Le courant de conscience est alimenté par nos réactions. Par exemple, nous ressentons de la colère dans notre esprit, la conscience qui naît le moment suivant sera le produit de cette colère, et ainsi de suite, d'instant en instant, on continue d'entrer de nouvelles données.

En pratiquant Vipassana, nous apprenons à ne pas réagir donc à un moment donné, nous ne créons plus de sankhara. Le courant psychique, lui, ne cesse pas immédiatement : l'esprit a

besoin d'activité pour maintenir le courant de conscience. Ce sont les réactions passées qui vont remonter à la surface pour entretenir le courant, en engendrant de nouvelles sensations. (une réponse conditionnée se manifesterà, et on continuera à alimenter la conscience)



Mais petit à petit, nous apprenons à ne pas réagir et aucun nouveau sankhara ne se manifestera. C'est en maintenant l'équanimité que nous laissons les vieilles réactions remonter à la surface, puis se manifester en sensations, pour petit à petit s'affaiblir. Les réponses conditionnées disparaissent peu à peu, et on est libéré des souffrances. C'est la voie du déconditionnement.

*"Progressivement, en maintenant la conscience attentive et l'équanimité face à la sensation, nous éliminons le conditionnement antérieur... La méditation Vipassana est donc une sorte de jeûne de l'esprit servant à éliminer le conditionnement antérieur."
Art de Vivre*

8) La simplicité avant tout, l'authenticité

Peut-être que tout ce que j'ai expliqué précédemment paraît compliqué, inabordable ou lointain mais un des meilleurs moyens pour progresser sur la voie est de conserver l'attitude de la simplicité.

"Tout est en nous... La méditation nous apprend à être réel" Dhiravamsa

Il paraît peut être sans doute très prétentieux de dire qu'on va maîtriser ses pensées mais ce qui compte, c'est de **"tendre vers"**, comme en yoga dans la réalisation d'un asana par exemple. Peut être nous ne l'accomplissons pas tel qu'il est décrit dans les manuels, mais si déjà dans notre esprit nous sommes pleinement consacrés à cette réalisation, c'est le bon chemin.

Cette pratique nous permet d'entrevoir ce qu'est véritablement la liberté : liberté de voir, d'écouter, de ressentir, d'expérimenter... d'avoir un comportement juste. C'est nous connaître un peu mieux, écouter notre propre raisonnable. Qui sommes nous vraiment, si on nous enlève

tout ce qui nous entoure : travail, amis, histoire.... Nous sommes remplis de bruits et d'activités et Vipassana est pour nous l'occasion de se défaire de tout ça.

Dürckheim dit qu'avec la méditation, nous allons à la rencontre de notre "être essentiel".

On comprend aussi que la méditation ce n'est pas seulement être en assise, c'est de notre attitude dans tout ce que nous faisons qu'il faut trouver cet état de méditation. Selon Dhiravamsa, il doit nous occuper à plein temps, "24 h sur 24".

Peut-être que les progrès sont à peine perceptibles d'un jour sur l'autre, mais toute transformation profonde exige du temps. Il faut voir dans ces pratiques quelque chose qui peut nous apporter beaucoup de bien dans notre quotidien.

Babacar dit que "le grand secret, c'est de pratiquer tous les jours"

L'attention, source de plénitude

Dhiravamsa

L'ignorance se manifeste sans arrêt dans nos actes et nos pensées. Méditer signifie être attentif à nos activités, à la fois à la nature de nos actes et à la manière dont nous les accomplissons ; être attentif aux mots que nous employons et comment nous parlons, à nos pensées et à notre mode de pensée. La méditation est une occupation à plein temps, elle doit nous occuper vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! En étant en contact avec ce qui se présente à nous, il y a observation, et cette observation entraîne la compréhension de nos réactions. Voilà où commence et où prend fin la méditation. Notre vigilance est là, au point de contact, et c'est ce mouvement qui nous fait avancer au rythme de la vie. La vigilance est la voie d'abolition de l'ignorance ; elle éclaire nos actes et nos pensées, et les ténèbres cèdent à mesure. Elle nous donne clarté et légèreté, ce qui n'est que naturel. Le processus est graduel, mais parsemé tout au long d'éclairs de vision profonde, que nous ne retiendrons pas — nous n'accumulons plus. Le mot clé est : laisser aller. De même, nous pouvons atteindre le point d'explosion. Quoi qu'il se passe, c'est. Et nous le laissons être. Tout est là, à notre disposition, mais pas pour que nous nous en emparions.

V - A l'écoute de Dürckheim

Ce voyage, que j'avais entrepris avec Vipassana, je l'ai continué en faisant des recherches sur le thème de la méditation, et sur le chemin, j'ai découvert l'univers de Dürckheim. Il me semble utile d'ouvrir une fenêtre sur sa philosophie.



De noblesse allemande, le comte Dürckheim est né en 1896 à Munich dans une famille chrétienne. Il s'initie au zen rinzai, par la pratique de la méditation et du tir à l'arc conçu comme exercice spirituel, au Japon, où il séjourne une dizaine d'années. De retour en France, il fonde avec Maria Hippius, qui deviendra sa femme, le centre de méditation et de psychologie initiatique de Todtmos-Rütte, en Forêt Noire.

Ce qui a toujours préoccupé Graf Dürckheim c'est l'Homme dans sa profondeur. Il s'adresse à l'homme entier, en acceptant chacun dans sa différence, de par sa religion par exemple... Il propose une recherche sur cet être essentiel qui est en chacun de nous. Son oeuvre pratique et intellectuelle vise à opérer une synthèse harmonieuse des pensées et des pratiques orientales et occidentales qui permettent à l'homme de s'ouvrir à la transcendance qui est en lui et à partir de là se transformer. Il fonde la leibthérapie, une thérapie dont le principe de base est de faire prendre conscience au patient de la composante à la fois psychique et spirituelle de son corps. Il écrit de nombreux ouvrages : "Hara, centre vital de l'homme", "Pratique de la voie intérieure", "Le centre de l'être"...

Karlfried Graf Dürckheim est décédé le 28 décembre 1988.

Pour Dürckheim, "la méditation est l'instrument d'une percée vers l'Être essentiel". Il propose d'aller à la rencontre d'une réalité plus profonde qui est en chacun de nous, à laquelle l'esprit peut s'ouvrir, et qui est au-delà de notre moi existentiel.

Définition de "méditation", selon Dürckheim

Méditation vient de "meditari" qui signifie "être conduit" vers le centre et non pas se diriger vers le centre. Ce centre n'est pas "quelque chose" vers quoi l'homme se concentre, mais "quelque chose" qui concentre l'homme, en le "rassemblant" de l'intérieur, vers l'intérieur. Ce centre est l'Être essentiel, le noyau transcendant de celui qui médite et il se ressent, comme un état dans lequel l'opposition sujet-objet se dissout de plus en plus.

"L'homme juste", c'est l'homme et celui-là seul qui, non seulement "entend" son Être intérieur de lui même, mais encore lui correspond dans sa façon "d'être là", dans le quotidien"

L'attitude générale juste de cet "homme" est déterminée par 3 facteurs : une tenue, une respiration et une tension qui ne concernent pas exclusivement "le corps que l'on a mais le corps que l'on est, c'est à dire, l'homme en tant que personne". Ces 3 facteurs dépendent aussi d'un facteur central qui leur est commun, et qui est **le centre de gravité, le Hara.**

- La tension juste, c'est le tonus musculaire qui associe toujours tension et détente.
- Par maintien juste, il veut dire l'ancrage dans le centre de gravité, c'est à dire une relation juste à la verticale et à l'horizontale. "La stabilité verticale, dépend de la force d'enracinement, de la largeur et de la fermeté de l'horizontale". C'est la bonne position pour l'assise.
- Une respiration correcte est liée à l'attitude d'ensemble juste. La faute la plus courante est de respirer de trop haut, le travail musculaire de la poitrine se substitue au travail inconscient du diaphragme. Une mauvaise respiration éloigne l'homme de sa propre profondeur.

“La respiration est le souffle de la grande vie, le souffle qui imprègne tout ce qui vit, et l'homme dans sa totalité. Tout dérèglement de la respiration montre un dérèglement de l'homme tout entier, sur le chemin qui le conduit à lui-même”.

Tout comme dans Vipassana, Dürckheim propose “d'admettre” sa respiration, de laisser faire, sans rien modifier.

Pratique de la voie intérieure Dürckheim

Il existe beaucoup d'exercices respiratoires inventés par l'homme, utiles à des objectifs divers. On peut diverger d'opinions quant à leur justesse. Mais il n'existe qu'un exercice indiscutable de la respiration. Cet exercice n'a pas été inventé par l'homme, il lui est inné et il est conforme à son Etre. Cet exercice, c'est tout simplement de « l'admettre » (1) : dans l'exercice de la respiration juste, il s'agit exclusivement de lui conserver sa forme naturelle, ou bien de la lui rendre ; et cela signifie : laisser faire ce qui tout naturellement, sans notre intervention, nous rythme à travers afflux et reflux, en donnant et en recevant. Face à la forme faussée de la respiration, qui révèle la domination du « moi » et qui consiste à s'opposer inconsciemment à l'expiration complète (ce qui nous contraint aussitôt à forcer l'inspiration), l'exercice fondamental, pour une grande majorité de personnes, consiste à laisser le souffle s'exhaler complètement. C'est alors que l'inspiration juste suivra d'elle-même. Cela non plus ne doit pas être envisagé comme exercice corporel, mais bien de telle sorte que nous nous laissions glisser nous-mêmes, avec une confiance totale et sans réserve, dans le souffle qui s'exhale. Se laisser glisser « dans » son expiration exprime la confiance dans la Vie, car la respiration manque de liberté chez celui qui se méfie de lui-même et de la Vie.

Le “hara”

Le hara, qui signifie littéralement le ventre en Japonais, est une disposition d'ensemble de l'homme, dans le corps qu'il est. C'est lui qui assure le rythme d'une respiration naturelle, du tonus juste. “S'établir dans le

Le hara est toujours une façon d'être là en tant qu'homme entier, dans la totalité de son être et qui s'est libéré de toute méfiance. Il a en lui la force qui le rend capable de ne jamais perdre son équilibre.

hara”, c'est comme un lâcher prise qui exige le renoncement au système des garanties ; on va cultiver la confiance, et cette attitude va se matérialiser par l'appui dans la région du ventre et du bassin. Le hara est un réceptacle, une base ; “on est bien dans son assiette, si on est bien en bas”.

Le hara n'est pas le privilège des Japonais, c'est un cadeau pour “l'homme occidental” où se trouvent réunis “le calme intérieur, la sérénité et la joie de vivre” dit Dürckheim.

Généralement, le centre de gravité est situé trop haut, au niveau des épaules où se cache le “moi”, il s'agit de faire descendre l'énergie vers le bas, la base. (voir p36/37 sa méthode pour trouver le centre de gravité)

“2 ou 3 cm en dessous du nombril, il y a des muscles qui sont mis en avant. Il y a une force dedans, c'est le hara”

Philippe de Méric dans “Yoga sans postures” nous parle aussi de ce hara sur lequel s'appuient une attitude, une tension contrôlée, une respiration et une attention. Il est localisé dans le socle formé par le bassin, limité à l'avant par le ventre, à l'arrière par les vertèbres dorsales et sacrées et de côté par les hanches. Il ne possède pas d'existence organique propre, il se caractérise plutôt par un état, une attitude consécutive à notre façon de nous tenir dans chaque circonstance de la vie.

“Cette unité, ou mieux, ce yoga, se garde, s'accroît ou se perd, car c'est un don naturel que l'homme développe ou doit reconquérir. Chaque fois que nous rectifions ou gardons une attitude respectant le centre de gravité, tant debout, qu'assis ou en marchant, nous sommes dans ce que les Japonais appellent “le hara”. En raffermissant notre ventre sans le creuser, cette tension modifie notre position, tendant à libérer la force mystérieuse qui nous habite. Energie que les Hindous appelle Prana et qui chez les maîtres remplace la force musculaire... La recherche et l'obtention de l'état de Hara, ou la mise en “action” de ce centre forme la trame de toute cette manière de considérer le yoga”.

L'observation est aussi au centre de la recherche de Dürckheim. Dans sa démarche, il parle de la vigilance que nous devons cultiver dans chaque action, cette façon d'être là. Il considère au niveau de la pratique, que le quotidien doit être considéré comme un exercice. Tout comme Dhiravamsa, il pense que tout est déjà en nous.

“L'exercice de l'assise en silence est un exercice qui favorise cette plus grande perméabilité à l'imgo que nous sommes déjà au plus profond de nous-même” Dürckheim

Sur le plan intérieur, une attitude très importante est de regarder très tranquillement ce qui se passe. Ce regard présuppose une attitude de recul. Il ne s'agit pas d'analyser, mais d'exercer ce regard de l'homme qui est engagé sans être accroché; de l'homme qui regarde sans être saisi par ce qu'il voit. Arriver à ce grand calme qui embrasse la situation. Il ne faut pas confondre ce regard qui embrasse calmement une situation avec le regard distant de certaines personnes. Ce regard particulier est celui qui déchire le lien du moi qui a peur, du moi qui a une prétention, du moi qui veut sauver quelque chose.

Ce regard *détaché* est à entraîner pendant l'exercice de la méditation. Parce que dans ce regard s'exprime la profondeur de l'intériorité de celui qui médite.

Le Centre de l'Etre
Dürckheim

Tout comme Vipassana et le Yoga, la philosophie de Dürckheim est celle du **coeur**. Le coeur reste le centre de l'homme, et selon lui, c'est en mettant le centre de gravité dans le hara, que le coeur peut s'ouvrir comme une fleur.

Même s'il développe d'autres thèmes, dans le fond de sa recherche, il rejoint l'éthique, l'essence de Vipassana. Platon, lui aussi, proposait de maintenir un juste rapport entre "la tête, le coeur et le ventre".

Celui qui médite se transforme en un homme nouveau, consciemment ancré dans son Etre essentiel dit Durckheim. **Méditer c'est se transformer.**

Au sujet de la méditation Vipassana, Babacar a dit lors d'un séminaire :

"...Vipassana, là où se révèlent les secrets, ce point de transformation"



Dans le texte ci-dessous, il décrit précisément cet état dans lequel nous nous trouvons dans la méditation, c'est aussi ce que j'ai pu ressentir lors des pratiques.

Pratique de la voie intérieure

Dürckheim

Nous nous sentons soudain dans un ambiance étrange. Nous sommes entièrement « présents », totalement « là », et, malgré tout, nullement orientés vers quoi que ce soit de précis. Nous nous sentons alors d'une façon toute particulière, comme sans aspérités, lisses et harmonieux à l'intérieur de nous-mêmes, et tout à la fois, « ouverts ». Grâce à cette ouverture, une plénitude profonde émerge. Nous avons l'impression de « planer » et pourtant, nous nous mouvons de façon équilibrée et assurée, sur la terre. Nous sommes à la fois absents et pleinement présents, débordants de vie. Nous nous reposons en nous-mêmes et nous découvrons cependant une affinité toute intérieure avec tout ce qui nous entoure. Nous sommes liés à tout, mais détachés de tout. Nous nous sentons incroyablement guidés et pourtant libres et affranchis de toute obligation ; pauvres dans le monde mais comblés de richesse et de puissance intérieures. Dans de tels moments, nous sommes traversés par quelque chose de précieux et de très fragile. C'est pour cette raison que nous nous mouvons alors, instinctivement, avec circonspection, en prenant garde de ne pas nous arrêter pour regarder de trop près ce qui se passe en nous. Une sagesse du fond des âges nous souffle que le clair-obscur d'une conscience éveillée est bien préférable au froid faisceau lumineux d'une conscience qui fixe et gèle tout ce qui est vivant. C'est comme si nous entendions une voix murmurer : « voir comme si on ne voyait pas, écouter comme si on n'écoulait pas, sentir comme si on ne sentait pas ». Pourtant le merveilleux se dissout ! D'un seul coup, il s'est évaporé. Il suffit que nous nous demandions, en pleine perplexité : qu'est-ce ?, pour que tout disparaisse. Un rien qui nous parvient du dehors, ou du dedans, et qui nous incite à fixer l'attention, change complètement notre conscience.

L'expérience nous apprend que la meilleure marche à suivre pour trouver et exercer le centre de gravité juste consiste en ceci : l'élève se tient debout, ferme et bien droit, les jambes un peu écartées, les bras pendant en souplesse le long du corps, le regard vers l'infini, dans la position que sa condition humaine lui confère : debout et libre, porteur de lumière.

Il est important pour l'élève de toujours partir de cette position fondamentale, tout à fait naturelle : il repose en soi-même avec fermeté et, en même temps, il est relié au monde. Il ne doit pas penser tout d'abord au ventre, à la région lombaire, etc. Plus tard, en se tenant dans cette bonne position d'ensemble, il pourra sentir, du dedans, chaque partie de son corps, en partant de son centre de gravité et en revenant vers lui.

L'exercice du haru consiste à « prendre pied » d'abord consciemment. La sensation dirigée vers les pieds, l'élève prend de plus en plus conscience de ce qu'il éprouve réellement là où ils sont. Il sent le poids qui pèse sur eux s'enfoncer plus profondément dans le sol avec chaque expiration. A travers ses pieds il sent la terre, il sent son propre poids et le fait porter alternativement sur les talons, les orteils et la plante des pieds. Il se sent grandir en tendant vers le haut, depuis la région de l'abdomen et du bassin jusqu'à la racine des cheveux. Le sens de l'enracinement est celui d'une croissance que rien ne contrarie.

Pour développer le haru, il faut se servir consciemment de la respiration naturelle : l'élève écoute sa respiration, la façon dont elle va, va, va, vient — va, va, va, vient, et il utilise le commencement de l'expiration pour se lâcher dans les épaules. Non pas lâcher les épaules, ni surtout les tirer vers le bas (ce serait alors seulement un mouvement du corps) mais se lâcher lui-même, par le corps qu'il est, dans les épaules.

Un second mouvement suit le premier : « se poser ». A la fin de l'expiration on se pose, on « s'établit » dans le bassin. Lâcher prise en haut et s'établir dans le bassin sont deux aspects d'un seul mouvement, mais pour le débutant ils ne glissent pas du

tout naturellement l'un dans l'autre. Pour s'en rendre compte il suffit de lever d'abord les épaules, puis de se lâcher dans le haut du corps : on constatera que rien ne s'est encore passé dans la région de l'abdomen et du bassin : la contraction y est restée la même. Il faut donc quelque chose de plus pour s'y établir. Souvent l'élève est plus ou moins capable de détendre le buste mais il ne peut pas encore prendre appui avec confiance dans le bassin, sans se courber. Il faut qu'il apprenne à observer que, non pas le buste seul mais aussi tout l'abdomen sont chez lui dans un état de contraction qui résiste à la détente. La peur d'entrer réellement en contact avec le sol — peur qui coupe l'homme des forces cosmiques — apparaît ici. Une crispation de la zone abdomen-bassin, siège compris, exprime le manque de sérénité, la peur devant la vie. C'est aussi le signe de nombreux refoulements, en particulier d'ordre sexuel. Une région abdominale et lombaire contractée est souvent, dans le corps que l'on est, un obstacle capital sur le chemin initiatique. Cela paraît bizarre à un homme qui croit pouvoir avancer spirituellement sans transformation corporelle. En prêtant attention à la raideur qui bloque sur elle-même la zone abdomen-bassin, on est amené à remarquer une habitude invétérée : celle de chercher la sécurité en se retenant à la zone du mol. Plus tard l'entraînement à l'exercice permet de fondre en un seul le mouvement de détente des épaules et celui de l'appui dans le bassin. Mieux l'élève saisit l'importance de celui-ci et apprend à le sentir physiquement, plus il se rendra compte qu'il retombe

Il ne faut pas minimiser l'influence de la région abdominale et lombaire sur l'attitude fondamentale de l'homme. La raideur de cette région équivaut à un blocage de toutes les fonctions. De plus l'homme se sépare ainsi des forces cosmiques. Il n'existe aucune maladie, aucune souffrance psychique, dont la guérison ne soit liée à une libre détente de la zone abdomen-bassin.

UN TROISIÈME mouvement, par lequel l'homme refuse son unité avec le sol, complète l'ouverture de cette région. Pour que se développe le hara, centre terrestre de l'homme, il faut « admettre » le ventre. Ce centre ne comprend pas exclusivement le bas-ventre mais toute la zone du bassin, reins, région lombaire et siège compris. L'élève a l'impression de prendre de plus en plus la forme d'une poire, ou d'une pyramide. Il se sent largement enraciné dans la terre. Bien sûr, il ne faut pas qu'il se contente de laisser pendre le ventre et encore moins de le gonfler et de le bomber. L'attitude juste consiste à donner un peu de force dans un bas-ventre souple et « accepté » sans complexes. Il importe de sentir cette force de la zone-racine, c'est-à-dire du bas-ventre, de la région lombaire et du tronc entier. On peut encore accroître la conscience de cette force en appuyant le poing, lentement et profondément, dans le ventre, sous le nombril. Ensuite, les épaules restant souples et le reste du corps strictement immobile, on avance la musculature du ventre et on repousse d'un coup sec le « poing intrus ». Si, le ventre laissé dans cette position, on peut tambouriner énergiquement dessus sans que cela fasse mal, la position est ferme et rien ne peut vous renverser.

Cette position comporte pourtant encore une erreur : le creux de l'estomac reste contracté. C'est pourquoi il faut, tout en gardant le bas-ventre légèrement tendu, rendre sa souplesse au creux de l'estomac. D'ailleurs la tension abdominale, assez accentuée aux moments de danger et pendant l'exercice, diminue normalement jusqu'à ne plus être qu'un léger tonus musculaire qui reste permanent. On se sent alors à la fois souple et fermement ancré « en bas » dans le centre de gravité juste.

A la question : quand faut-il exercer le hara ? la réponse

est : toute la journée. Hara caractérise l'attitude fondamentale juste. Il n'y a pas de totale vigilance, pas de libre présence, sans un enracinement dans le centre de gravité juste. Que l'on soit debout, assis ou en marche, droit ou appuyé, que l'on se meuve vite ou lentement : hara ! Être dans le hara c'est recevoir de l'énergie et ne pas la dépenser inutilement.

Sur le chemin initiatique, il importe de maîtriser le hara parce qu'il fait disparaître à la fois le mauvais centre de gravité (situé trop haut) et la suprématie du petit moi. L'élève qui possède le hara voit se dégager ainsi le chemin qui mène à la perception de l'Être essentiel, bloqué auparavant par le moi. Quelle que soit sa forme — depuis le petit moi, en passant par le moi existentiel libéré de l'égoïsme jusqu'au moi véritable qui porte témoignage à la conscience du Sol en l'Être essentiel — le moi a toujours une correspondance corporelle. Mais, en tant que mode conscient de lui-même de l'existence humaine, il est toujours aussi une façon particulière de s'incarner dans le corps que l'on est. Il n'existe pas de réalité spirituelle sans une forme de structure qui lui corresponde. L'idée la plus fugitive provoque une variation physique — le simple fait, par exemple, de penser à une des voyelles amène la sensation d'une forme intérieure différente du corps que l'on est. De même, l'état d'esprit initiatique, lui aussi, détermine une certaine façon physique d'exister et, réciproquement, celle-ci facilite et affermit cet état d'esprit. A l'attitude fondamentale initiatique correspond une disposition du corps qui réduit le pouvoir d'un moi opposé à la découverte de l'Être essentiel. Un homme qui « monte comme une soupe au lait » est bien éloigné de l'attitude initiatique fondamentale. Celle-ci implique à l'égard du monde un calme contrôle que le hara seul rend possible. Acquiescer le hara, c'est à la fois élargir, approfondir et élever son horizon jusqu'à une dimension spirituelle. Sans hara on ne peut transcender une vision existentielle limitée à l'espace vital du petit moi.

VI - Les applications thérapeutiques

1 - Un exemple d'introduction de la méditation Vipassana, dans un environnement difficile : la prison

Voir annexe : article du magazine Géo, "La méditation entre dans les prisons"



Kiran Bedi, directrice à cette époque de l'établissement pénitencier de Tihar à New Delhi, la plus grande prison d'Asie, a introduit Vipassana au sein de cet établissement. Le but était d'essayer d'améliorer les conditions des prisonniers, de purifier leur esprit, et de les préparer à leur sortie afin qu'il y ait aussi le moins de récidive possible. Elle a eu beaucoup de succès dans cette approche et son exemple a été suivi dans d'autres pays, notamment en Amérique, Australie et Angleterre. Kiran Bedi est le premier officier de police féminin à avoir reçu le rang le plus élevé. Elle a toujours eu une approche novatrice et efficace pour l'application des lois, elle a obtenu des réussites extraordinaires, même dans ces environnements des plus difficiles. Elle a représenté

l'Inde à l'Organisation des Nations Unies. En retraite, elle a continué à être très active en fondant deux organisations à but non lucratif, "Navjyoti" et "l'Inde Vision Foundation", dont l'objet est d'améliorer le bien être humain en général, mais surtout dans les environnements réputés difficiles : aider à la lutte sur la prévention du crime, proposer et introduire des réformes dans les prisons, la formation professionnelle, les problèmes des femmes, ceux des enfants dans les bidonvilles.... Elle a reçu de nombreux prix internationaux pour son travail. Kiran Bedi fait partie des femmes les plus admirées en Inde.

2- Par rapport à la maladie

Vipassana ne s'envisage pas comme but de guérison d'une maladie. Vipassana agit en guérissant le corps comme effet secondaire. Le but de Vipassana doit rester la purification de l'esprit. Il est certain que notre état de santé général dépend de notre état d'esprit, de notre façon d'être.

Interview de S.N. Goenka
"L'art de vivre" - William Hart

– Cette technique guérit-elle le corps ?

– Oui, comme effet secondaire. Nombre de maladies psychosomatiques disparaissent naturellement quand les tensions mentales se dissipent. Si l'esprit est agité, inmanquablement, des maladies physiques se développeront. Quand l'esprit deviendra calme et pur, elles passeront automatiquement. Mais si vous prenez pour but la guérison d'une maladie physique au lieu de la purification de votre esprit, vous n'obtiendrez ni l'une ni l'autre. J'ai constaté que l'attention des personnes participant à un cours pour guérir d'une maladie physique reste polarisée sur leur maladie durant tout le cours : « Est-ce que ça va mieux aujourd'hui ? – Non, pas mieux. – Et aujourd'hui, ça s'améliore ? – Non, ça ne s'améliore pas ! » Elles gaspillent ainsi les dix jours. Mais si l'intention est simplement de purifier l'esprit, de nombreuses maladies disparaissent automatiquement en résultat de la méditation.

3- Les effets physiologiques de la méditation (ou de la relaxation)

- **Effets sur le coeur** avec diminution de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, des besoins en oxygène et du métabolisme de base. Lorsque nous inspirons, la fréquence cardiaque s'accélère, sous l'influence du système nerveux sympathique qui nous prépare à agir (voir page suivante). A l'inverse, lorsque nous expirons, la fréquence cardiaque ralentit sous l'influence du système nerveux para-sympathique qui met l'organisme au repos, pour économiser de l'énergie. On peut ralentir le coeur et la tension artérielle par le contrôle de la respiration. C'est pourquoi la méditation ou la relaxation sont recommandées en cardiologie, en complément des soins habituels.
- **Au sujet des émotions et de la respiration** : lorsque nous vivons des émotions, le rythme cardiaque s'accélère, par exemple lorsqu'une peur survient, au même titre que l'effort. La conséquence est l'hyperventilation : une respiration trop rapide et trop profonde par rapport aux besoins du corps. La douleur peut aussi augmenter le rythme. Cette hyperventilation a des conséquences particulières.

Lors d'un effort sportif, nous avons besoin de plus d'oxygène, nous respirons plus vite. Notre niveau d'oxygène augmente, et notre niveau de CO² diminue, car l'oxygène n'est pas utilisé aussi vite qu'il est capté. De manière générale, c'est le niveau de CO² qui régule notre respiration. Lors d'un effort, si nous avons un besoin en oxygène, le CO² s'accumule et active la respiration.

Petit rappel sur la respiration

L'air apporte l'oxygène nécessaire à la vie. Lorsque nous inspirons, l'oxygène entre dans les poumons, passe dans le sang où il est capté par la molécule d'hémoglobine. L'oxygène est ainsi transporté dans toutes les parties du corps. Les cellules de notre organisme consomment l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement, et rejette en retour, du dioxyde de carbone, le CO², qui est à son tour transporté dans le sang puis libéré dans les poumons avant d'être expulsé lors de l'expiration.

Avoir une bonne respiration, c'est maintenir un bon équilibre entre l'oxygène et le CO².

Lors d'une émotion, c'est un peu différent, nous avons des taux de CO² et d'oxygène pratiquement normaux.

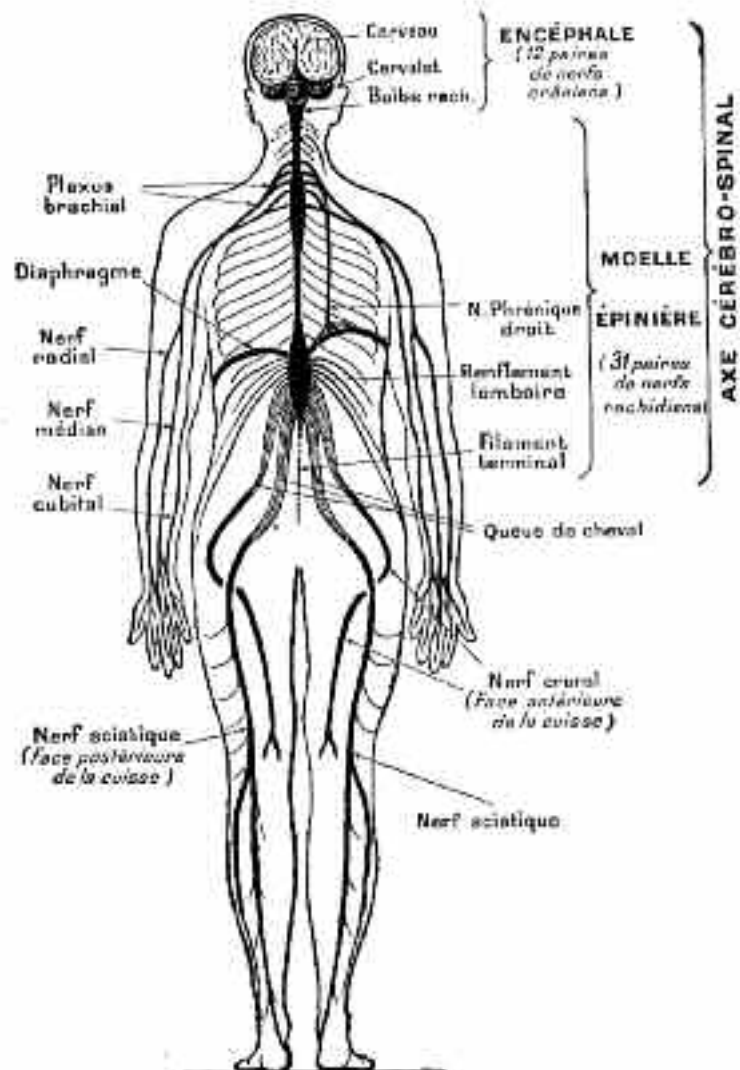
L'hyperventilation a pour effet de diminuer le niveau de CO², entraînant une baisse de l'acidité du sang, appelée alcalose respiratoire. Ce phénomène a des répercussions notamment au niveau de la vasoconstriction : les petits vaisseaux sanguins rétrécissent et en particulier, ceux qui conduisent le sang au

cerveau. Cette vasoconstriction s'accompagne de l'augmentation de l'oxygène pour l'hémoglobine, et il est plus difficilement libéré au niveau des tissus.

Tout le problème est là : l'hyperventilation signifie que nous prenons plus d'oxygène, mais nous en avons moins dans certaines parties de notre corps. Nous avons cette impression de moins bien respirer, de manquer d'air lors d'une forte émotion ; parfois il peut s'agir d'étourdissements, de vertiges ou de tachycardie (le coeur s'accélère) avec la diminution de l'apport en oxygène dans certaines parties du cerveau par exemple ou encore des raideurs musculaires peuvent apparaître.

On voit bien que la méditation ou la relaxation a des effets sur les grandes fonctions physiologiques de l'organisme. Une bonne gestion des émotions permet une meilleure respiration !

- Babacar dans "Initiation au yoga" nous dit qu'il est prouvé que les exercices de détente agissent sur **le système nerveux sympathique**. Le système nerveux sympathique a entre autre le rôle de la préparation à l'activité physique et intellectuelle du corps humain. Il contrôle une grande partie des activités inconscientes (autonomes) du corps humain, comme les battements du coeur (rythme cardiaque) ou la contraction des muscles lisses. Les muscles lisses sont présents dans la paroi de nombreux organes tels que l'intestin, l'utérus, la vésicule biliaire, les bronches, les vaisseaux sanguins... A la différence des muscles striés squelettiques, leur contraction est assujettie au système nerveux végétatif qui ne répond pas au contrôle direct de la volonté donc de la conscience.
- Les exercices de détente agissent aussi sur **le système cérébro-spinal**, se rapportant au cerveau et à la moëlle épinière.



- La méditation agit aussi pour renforcer notre **système immunitaire**.
- Des programmes de recherches scientifiques ont montré que la méditation pratiquée sur de longues périodes permet de développer des qualités comme l'attention, l'équilibre émotionnel, la bienveillance et la paix intérieure.

La liste n'est sûrement pas exhaustive, mais de manière générale, on voit bien que la méditation a une action positive sur la santé. Elle permet d'améliorer beaucoup d'états physiques et psychologiques. Elle peut être considérée, à juste titre, comme une véritable médecine, face aux voies médicales classiques.



VII - Yoga et Vipassana

1) Référence aux textes fondamentaux

Dans Vipassana, comme dans le Yoga, il est très important de placer le cadre de la pratique, **les mesures pour mettre en pratique la discipline**. Dans le yoga, on parle des yama et niyama, les réfreinements et les astreintes. On retrouve "ce code" de discipline dans d'autres pratiques, ou religions... ces préceptes nécessaires qui sont les bases pour pouvoir avancer sur le chemin ; on peut citer Moïse avec ses 10 commandements. La voie de la compassion enseignée par le bouddha s'inscrit dans la même lignée.

La méditation fait partie intégrante du Yoga.

On la retrouve dans chacun des niveaux du Yoga :

- les asanas : les postures, la verticalité de la colonne
- pranayama : le contrôle du souffle, le travail sur le souffle
- pratyara : le retrait des sens
- dharana : la fixation de l'esprit
- dhyana : la méditation profonde
- samadhi : l'apogée du recueillement, la concentration parfaite
- kaivalya : le but ultime, le dernier degré

*"Vipassana et le Yoga
font bon ménage"
Babacar Khane*

Chacun de ces pétales du yoga est abordé avec un état d'esprit "réflexif" ou méditatif. Tout est lié, on ne peut aborder chaque discipline séparément. On ne peut pas entreprendre la méditation avec stress, avec un corps et des poumons faibles, une colonne vertébrale affaissée, une mauvaise posture....

Tous les systèmes de yoga sont reliés entre eux : lorsqu'on développe ou qu'on acquiert une faculté, cela a des répercussions dans d'autres domaines.

Vipassana est un système de yoga.

Dans sa définition même, **"le yoga est une discipline d'unification et d'harmonisation des éléments physiques, psychologiques et spirituels participant à la constitution de l'être humain"** (Babacar)

Dans l'aspect psychologique, on fait référence au fonctionnement de la pensée, des émotions.

Il existe aussi des systèmes de yoga, par exemple le "Dhyana Yoga", qui font référence principalement à la méditation, comme les systèmes méditatifs "Ch'an" du taoïsme de l'ancienne Chine ou "zen" du bouddhisme japonais. Le but reste le contrôle du processus de la pensée, l'éveil spirituel.

Yesudian dans "Sport et Yoga" nous explique qu'il existe différents yoga, certains mettent l'accent sur le corps, d'autres sur le mental, mais **le but reste toujours le même**. Vipassana et le yoga visent tous deux à **la libération** : nibbana pour Vipassana, kaivalya pour le Yoga. Pour atteindre le nibbana, il est nécessaire de pénétrer au delà de la réalité apparente, de faire la dissolution du corps et de l'esprit. On retrouve ici les étapes qui mènent le yogi à sa délivrance, l'étape ultime parmi les huit angas du yoga de Patanjali. La méditation est le chemin qui mène vers l'éveil.

"Sport et Yoga"
Yesudian

Les systèmes de yoga ne diffèrent entre eux que par leur point de départ. Leur essence et leur but sont toujours les mêmes. Or ce but ne peut être atteint que par une discipline de soi absolue ; c'est pourquoi les divers systèmes de yoga nous enseignent tout d'abord la maîtrise de soi. Mais il y a des yogas qui disciplinent le mental, il y en a d'autres encore qui prennent le corps pour point de départ, etc., selon les aptitudes et les tendances naturelles du disciple. D'après les voies qu'ils suivent, les divers yogas portent des noms différents. Néanmoins il est à conseiller de commencer par le yoga qui vise d'abord à la maîtrise du corps. C'est la voie de la santé parfaite ; on l'appelle le Hatha-Yoga.

Dans **les Upanishads**, qui sont le prolongement de la littérature védique, un petit groupe relève du yoga précisément. *Upa* signifie tout proche, à côté de, être assis tout près.

Dans "La méditation parfaite", les enseignements fondamentaux sont posés ; cet Upanishad est très complet. Il cite l'attention concentrée :

Dhyanabindu Upanishad

*"... OM est l'arc,
l'esprit la flèche,
et le brahman la cible :
grâce à l'attention-concentrée,
l'esprit percera comme une flèche
la cible du brahman !"*

On peut citer aussi l'image du char (le corps humain), tiré par des chevaux indisciplinés que le cocher (la pensée) ne parvient pas à diriger. Embarquée sur ce véhicule, l'âme souffre en silence. Le yoga consiste en une méthode qui permet au cocher de discipliner les chevaux.

Shvetashvatara Upanishad (2.9)

*Les souffles rassemblés dans le corps,
Leurs allées et venues parfaitement harmonisées.
Respirant par les narines d'une respiration atténuée,
Le sage maîtrise sa pensée sans se laisser distraire,
Comme s'il conduisait une calèche attelée à des chevaux sauvages.*

Quant aux **postures** utilisées pour la méditation, celles de l'assise sont idéales pour la durée ; allongé, l'endormissement guette ! Dans les textes anciens, Dhyanabindu Upanishad, ou Hatha Yoga Pradipika, les postures assises sont mises en avant.

Dhyanabindu Upanishad : les postures les plus importantes sont au nombre de quatre, dont *siddhâsana* (la parfaite), *bhadrâsana* (la généreuse), *padmâsana* (le lotus) et *simhâsana* (le lion).

Hatha Yoga Pradipika reprend exactement ce même groupe de postures auquel il donne lui aussi une place prépondérante. Est cité un deuxième groupe de quatre asanas : svastikasana, gomukhasana (“la tête de vache”), kûrmâsana (“la tortue assise”), et virâsana (“le héros”) ; là aussi, il s’agit d’asanas assis.

D’où l’importance de cette préparation physique en amont avec le yoga, pour permettre la mise en assise.



siddhâsana

“L’asana parfait ou asana des siddhas”



bhadrâsana

“L’asana bénéfique”



padmâsana

“L’asana du lotus”



simhâsana

“L’asana du lion”

Sources : Hatha Yoga Pradipika

2) Prendre soin de soi-même, se connaître

Dans notre corps existe des tensions, des muscles noués.... nous le ressentons, et à travers le yoga, nous cherchons à le guérir. C'est prendre soin de nous même. Nous essayons d'amener ces tensions à la surface et d'en devenir conscient. Dans Vipassana, la démarche est identique, l'attention est portée au corps, et il y a prise de conscience.

Dhiravamsa propose aussi d'envoyer le souffle dans ces zones : il s'agit "d'une aide qui permet d'entrer en contact... L'attention combinée à la respiration est plus efficace, en ce que l'énergie intérieure agit de concert avec l'énergie extérieure".

Je me sens ici pleinement dans une pratique de yoga.

Avec Vipassana, le Yoga, et beaucoup d'attention, nous avons le moyen de dissoudre ces tensions ; elles peuvent disparaître. Ces deux voies nous permettent d'avoir **une compréhension de nous-même, une connaissance précise et concrète de notre fonctionnement.**

J'ai souvent l'impression de me constituer une véritable "trousse à outil", ou plutôt nous avons la trousse à outil en nous, et il est utile de savoir s'en servir.

"Nous avons les moyens de nous réparer" Babacar

3) La Pratique

Lors d'un stage, il est demandé d'exclure toute autre pratique que Vipassana comme celle du yoga par exemple, ou d'un autre type de méditation. Il est dit néanmoins que la pratique du yoga est compatible avec Vipassana, mais lors d'un stage, cela viendrait troubler les autres élèves.

On a la possibilité de **marcher** pendant les heures de repos, le long d'une aréa consacrée à cet effet. La marche fait même partie intégrante de l'apprentissage de la technique car on entretient l'énergie, on la développe. L'assise permet, elle, la progression au niveau de la concentration. En alternant marche et assise, un état d'équilibre est créé entre l'énergie et la concentration.

"L'art de vivre" - Interview de S.N.
Goenka William Hart

– Je pratique le yoga. Comment puis-je l'intégrer à Vipassanā ?

– Ici, pendant un stage, le yoga n'est pas permis parce qu'il dérangerait les autres en attirant leur attention. Mais une fois rentré chez vous, vous pouvez pratiquer Vipassanā et le yoga – c'est-à-dire les exercices physiques des postures de yoga et du contrôle du souffle. Le yoga est très bon pour la santé physique. Vous pouvez même l'associer à Vipassanā. Par exemple, vous prenez une posture et observez les sensations à travers tout le corps. Ce sera encore plus bénéfique que la pratique du yoga toute seule. Mais les techniques de méditation yogiques employant des mantras et des visualisations sont totalement opposées à Vipassanā. Ne les mélangez pas avec cette technique.

– Et les différents exercices de yoga sur la respiration ?

– Ils sont utiles en tant qu'exercice physique, mais ne mélangez pas ces techniques avec *anāpāna*. Dans *anāpāna*, vous devez observer le souffle naturel tel qu'il est, sans le contrôler. Pratiquez le contrôle du souffle comme un exercice physique, pratiquez *anāpāna* pour la méditation.

4) L'état d'ouverture

Il me semble important de parler de l'état d'ouverture qu'on retrouve aussi bien dans la pratique du yoga que celle de Vipassana. Dans Vipassana, il est demandé de rester immobile, d'observer, d'être attentif à ce qui se produit, sans rechercher quelque chose de spécial, et d'accepter ce qui vient. Il faut se maintenir avec vigilance dans un état d'ouverture, pour saisir le moment présent. Lorsque nous sommes ouvert à tout, les choses viennent à nous naturellement.

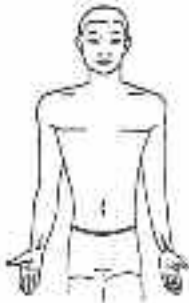
Dans le yoga, nous travaillons toujours dans cet esprit d'ouverture, nous le voyons dans les postures que nous prenons, et je pense plus particulièrement au "Ka", la posture du chandelier, où Babacar nous explique qu'au cours de la progression dans cette attitude, les principaux centres d'énergie s'ouvrent parallèlement.



Le Yoga de la Verticalité - Geneviève et Babacar Khane
chandelier ou mouvements de l'aigle - Attitude du KA

Effets sur le plan spirituel

Les bras sont la réplique des deux *nadis* (courants d'énergie) *ida* et *pingala*. Au cours de la progression vers l'attitude du KA, les sept *chakras* (ou centres d'énergie) principaux s'ouvrent successivement :



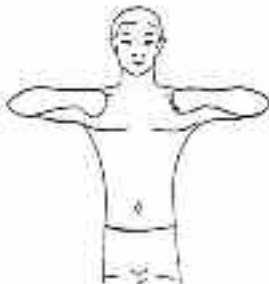
a) Ouverture du chakra racine, *mūlādhāra chakra* situé symboliquement au niveau de la région du coccyx



b) Ouverture de *svādīsthāna chakra* région du sacrum



c) Ouverture de *manipūra chakra* région lombaire



d) Ouverture de *anāhata chakra* le coeur, en relation avec les vertèbres dorsales



e) Ouverture de *vishuddhi chakra* la gorge, en relation avec les vertèbres cervicales



f) Ouverture de *ājñā chakra* le centre frontal



g)



h)

Ouverture de *sahasrāra chakra* le sommet du crâne

VIII - Le Yoga en préparation à la méditation

Il est vraiment nécessaire de préparer le corps et le mental, avant de passer à la pratique de la méditation. Se mettre "en condition", c'est gagner énormément pour la suite.

- Mise en assise : un dos bien droit, des genoux, des hanches fortifiées
- Etat de calme : par la pratique d'asana, de pranayama ; en travaillant sur le souffle, c'est la sérénité intérieure que l'on gagne.

En préparant le corps, nous préparons aussi l'esprit. D'où l'importance de cette **préparation physique** que permet la pratique du yoga. On prépare le terrain. Inversement aussi en yoga, en préparant le mental, on prépare le corps. Tout est lié.

En équilibrant **les énergies** du corps, le yoga rend la méditation plus efficace. Le yoga, nous amène l'énergie nécessaire à la pratique de la méditation, car il faut beaucoup d'énergie pour faire l'effort d'être attentif.

Dans "Pratique du Yoga Chinois", Babacar nous explique les bienfaits des contractions, pour la pratique de la concentration. :

“Le Kung-Fu favorise la focalisation de l'énergie physique et psychique, indispensable à la concentration... Il prépare à la méditation”

Mon expérience personnelle

J'ai eu un accident il y a 2 ans, qui m'a occasionné quelques fractures dont une assez gênante au niveau du dos, et ensuite, l'immobilité m'indisposait vraiment. Lorsque je me suis lancée dans la rédaction de ce mémoire, il devenait bien naturellement inconcevable de parler de Vipassana, sans pratiquer moi-même la méditation. J'ai donc décidé de m'y remettre un peu chaque jour, et d'accepter ainsi progressivement l'immobilité dans l'assise.

Au début, je n'arrivais pas à me concentrer, car je manquais profondément de confiance en moi, j'avais peur d'avoir mal. Et puis un jour, j'ai pris conscience de mes progrès, j'arrivais à m'asseoir quelques instants, et à en ressentir à nouveau du bien être, ne serait-ce que pour quelques petits moments. Je pense sincèrement que ceci a été rendu possible grâce à la présence du yoga, car je me suis mise à préparer mon corps avant de m'asseoir, et je me suis vite aperçue que cela changeait tout ! Depuis, je prépare toujours mon assise, par une petite pratique de yoga. En pratiquant le Yoga, ou Vipassana, je suis dans le même état d'esprit.

Par rapport à l'enseignement du yoga

Depuis que je pratique le yoga, je reste beaucoup à l'écoute du corps : par exemple, lors de la pratique d'asana, je ne cherche jamais à aller au-delà de la douleur, ou simplement d'une gêne. Je comprends tout à fait la technique de Vipassana par rapport à la douleur, après l'avoir expérimentée, mais depuis que j'enseigne, je ne pousse jamais les élèves sur ce terrain.

Je préfère leur apprendre à être à l'écoute du corps, de mieux le connaître, et de respecter ces gênes. Ce sont des signaux que le corps nous transmet et qu'il faut prendre en considération.

Apprentissage de la méditation

Méditer ne s'apprend pas, il s'agit ici d'une expérience personnelle. C'est plutôt apprendre avec l'observation de son propre esprit, de ses propres actions. Il nous faut expérimenter de par nous-même. On retrouve ici l'idée de la sagesse née de l'expérience personnelle. S'il est très utile d'être guidé, encadré, et rassuré, c'est nous-même qui faisons le travail.

Tout est dans la pratique.

Asanas proposés avant l'assise, quelques suggestions

De manière générale, tous les **équilibres** réalisés en début de séance permettent de préparer non seulement le corps mais aussi le mental, de par la concentration qu'ils demandent.

On peut citer aussi la **marche égyptienne**, avec ses nombreuses variantes ; on a un travail complet sur l'ensemble des chaînes musculaires, sur la respiration, avec la mise en place du chandelier qui va solliciter les respirations ventrales, costales et sous-claviculaires. C'est aussi un exercice de concentration, en veillant toujours au bon placement du corps. La marche égyptienne en torsion permet aussi d'harmoniser les énergies du corps.

Une pratique de la famille du **tigre** est aussi très intéressante, puisque c'est l'ensemble de l'appareil locomoteur qui est concerné ; toutes les articulations, chevilles, genoux, hanches... sont sollicitées, les effets sont très bénéfiques pour l'ensemble de la colonne vertébrale. Lorsque nous pratiquons cet asana, nous sentons l'énergie monter en nous. Le tigre nous permet de "placer" le corps.

Les contractions du **Kung-Fu** seront très utiles, non seulement pour entrer mais aussi pour sortir d'une séance de méditation.

Voici une pratique possible :

On sort la jambe droite un peu en avant et on ferme les poings.

- Inspire, on amène les poings au niveau de la taille, on plie les coudes (qui restent près du corps) et on bombe le torse.
- Expire, contraction de tous le corps de la tête aux pieds
- Inspire, on ramène les bras le long du corps
- Expire, on ouvre les poings

On recommence deux, trois fois avant de changer de jambe. Puis, on ramène les 2 jambes au même niveau. Quelques instants de perception du corps (détente), avant de se mettre en assise.

Tous les asanas, contractions, exercices respiratoires seront bons à réaliser avant l'assise. C'est à chacun de "trouver" un programme qui lui convienne....

• Conclusion •

Ce voyage est celui du coeur. Je me rappelle en sortant de ce stage, un sourire naturel de bien être était venu s'installer en moi. Un sourire venu du coeur, qui exprime la paix.

Je voudrai faire un petit parallèle, avec "le sourire des yeux" de Babacar, ce sourire que l'on pose sur ses yeux, ce sourire intérieur, qui dit que même si on ne sourit pas physiquement, on sourit intérieurement. C'est du même sourire dont je parle.

Vipassana, le yoga sont des voies qui permettent de cultiver ce sourire, ce sont des voies du coeur. Lorsqu'on entretient ces pensées de sérénité, c'est la joie qui nous habite, et à travers ces sensations de plénitude que permet la méditation et le yoga, ce sont les autres que l'on peut aussi aider.

Si l'expérience vous tente, je recommande de commencer par le bon bout, alors pour conclure,

du Yoga ... à Vipassana !

• Lexique •

- Ahamkara : l'ego
- Anapana sati : l'attention de la respiration
- Anatta : non soi, sans ego
- Anicca : l'impermanence
- Angas : degrés, niveaux
- Bhavana : développement mental, méditation. Inclue les disciplines de la concentration et celle de la sagesse.
- Bhavana maya panna : sagesse reçue par l'expérience personnelle
- Cintamaya panna : sagesse reçue par l'analyse intellectuelle
- Citta : l'esprit
- Cittanupassana : l'observation de l'esprit
- Dhamma : Ensemble des enseignements donnés par le Bouddha et qui forment le Canon Pali. (Tipitaka)
- Dukkha : souffrance
- Kamma (pali) ou Karma (sanskrit) : acte, action, ainsi que l'état mental dans lequel est fait cette action
- Kaya : le corps
- kayanupassana : l'observation du corps
- Mauna : le silence
- Metta-bhavana : le développement de la bienveillance envers les autres
- Nibbana (pali) ou Nirvana (sanskrit) : délivrance totale, le but final de tous les enseignements du bouddha
- Panna : la sagesse
- Passana : voir avec les vision ordinaire des yeux
- Samadhi : la concentration, huitième degré dans les yoga sutra de Patanjali
- Sankhara : formation mentale
- Sati : la conscience de soi
- Sathipathana Sutta : le discours sur l'établissement de l'attention
- Sattipatthana Vipassana Bhavana : exercices (bhavana) pour établir (pathana) la conscience de soi (sati) par une claire perception (vipassana)
- Sila : l'éthique
- Suta-maya panna : la sagesse acquise en écoutant les autres
- Sutta : discours
- Tipitaka : collection des textes fondamentaux en pali, qui forme la base doctrinale du bouddhisme theravada. Le Sutta Pitaka en est sa seconde division, qui comprend plus de dix mille suttas, donnés par le bouddha ou ses plus proches disciples.
- Vipassana : vision pénétrante, claire perception
- Vipassana-bhavana : observation des sensations
- Yama et Niyama : réfreinements et astreintes, premier et second niveaux dans les yoga sutra de Patanjali

• Bibliographie •

- L'Art de Vivre - William Hart (éditions Points)
- L'attention, source de plénitude - Dhiravamsa (éditions dangles)
- Le livre Tibétain de la vie et de la Mort - Sogyal Rinpoché (éditions de la Table Ronde)
- Sur les traces de Siddharta - Thich Nhat Hanh (éditeur Jean-Claude Lattès)
- Le yoga de la verticalité - Geneviève et Babacar Khane (Institut International de Yoga)
- Initiation au Yoga - Babacar Khane
- Kung-Fu, Pratique du Yoga Chinois - Babacar Khane
- Le Yoga de la Parole - Babacar Khane
- Le Yoga de la Prière - Babacar Khane
- Hatha Yoga Pradipika - Traduction par Tara Michaël (éditions Fayard)
- Upanishads du Yoga traduites par Jean Varenne (éditions Gallimard, collection idées)
- Le Yoga sans postures - Philippe de Meric (éditions Grancher)
- Le Yoga pour chacun - Philippe de Meric (éditions Grancher)
- L'esprit du yoga - Ysé Tardan - Masquelier (éditions Albin Michel)
- Sport et Yoga - Yesudian Selvarajan & Haich Elisabeth (éditions Foma)
- Relaxation et méditation - Dr Dominique Servant (éditions Odile Jacob)
- Méditer, pourquoi et comment - Dürckheim (éditions Le Courrier du Livre)
- Pratique de la voix intérieure - Dürckheim (éditions Le Courrier du Livre)
- L'esprit guide - Dürckheim (éditions Albin Michel)
- Le centre de l'être - Dürckheim (éditions Albin Michel)
- Krishnamurti - La flamme de l'attention (éditions Points)

Livres en téléchargement libre sur www.dhammadana.org