

VENT PROPICE ET PLUIE OPPORTUNE

LA CONSCIENCE DE LA MEDITATION

Jean-Luc Saby – Enseignant en Arts Classiques Chinois

vppo

[Choisir la date]

[Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document. Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document.]



LA CONSCIENCE DE LA MEDITATION

mercredi 22 décembre 2010

LA CONSCIENCE DE LA MÉDITATION

Notre conscience se trouve toujours emportée dans les gestes du quotidien, elle n'a pas l'habitude de prendre du recul, elle ne sait pas se poser autrement que dans le sommeil. Voilà pourquoi la pratique de la méditation qui signifie littéralement « agir centré », quelles qu'en soient les postures (debout, assis, couché...) place la conscience au centre de la pratique afin qu'elle observe les manifestations de l'esprit dans ses différents états.



Comment s'exercer sur la conscience dans la méditation assise ?

L'exercice sur la conscience peut être envisagé de manières différentes :

- ▶ la conscience peut être posée en tant qu'observateur ou spectateur
- ▶ la conscience peut être exercée en tant que conducteur
- ▶ la conscience peut être exercée de façon fixe et concentrée

-* LA CONSCIENCE OBSERVE

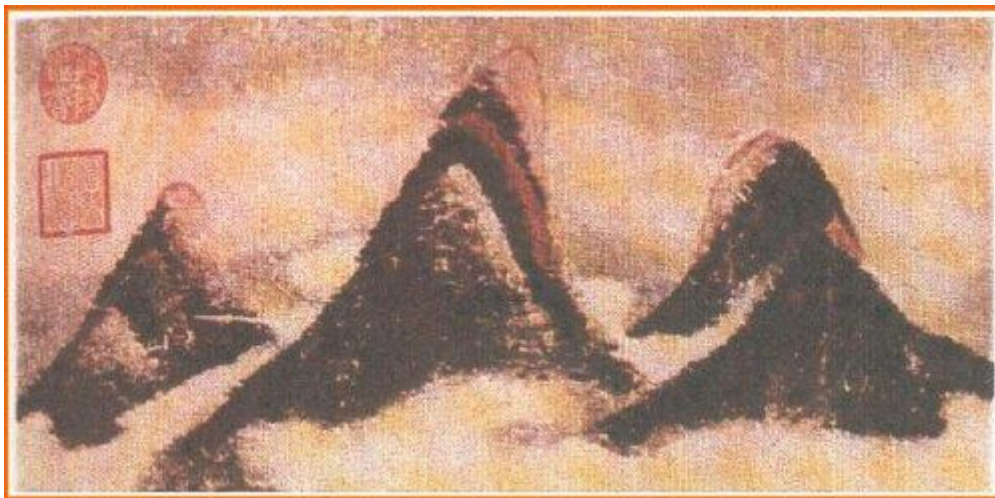
Lorsque la conscience observe, elle s'informe sur l'état de l'environnement intérieur et extérieur au corps, elle constate sans chercher à analyser, c'est l'état d'une conscience active mais neutre.

- **LA CONSCIENCE CONDUIT**

Lorsque la conscience conduit l'action, il s'agit alors de porter son attention sur un exercice, par exemple : elle peut se mettre à compter les respirations, en faisant varier les phases d'inspiration et d'expiration, elle peut aussi lire ou réciter un texte liturgique (sutra ou sadhana).... C'est l'état d'une conscience active impliquée dans un mouvement.

- **LA CONSCIENCE SE CONCENTRE**

Lorsque la conscience est concentrée, celle-ci se fixe sur un point particulier intérieur ou extérieur au corps, c'est l'état d'une conscience active mais fixe.



Souvent la méditation assise met en évidence le mouvement disproportionné des pensées par rapport à la stabilité demandée par l'assise. Mais, cet écart est amoindri par l'exercice, progressivement la stabilité du corps calme les mouvements de la respiration qui vient à son tour apaiser l'activité mentale. La base de la méditation assise se trouve dans la stabilité du corps, les premiers conseils s'attachent donc à acquérir une bonne posture stable, de la stabilité de la posture vient la conduite de la respiration, afin d'aboutir à une attitude calme et paisible de l'esprit.

L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE

La méditation représente l'action centrée, elle est en rapport avec le milieu et l'équilibre. La méditation n'est pas une relaxation, elle est une détente sans perdre la rectitude au

sens de l'axe, fil à plomb vertical entre ciel et terre. La méditation se situe dans le prolongement de l'éducation humaine. Au delà de la croissance corporelle continue de s'épanouir des éléments plus subtils au cœur des fluides, des souffles et dans l'activité de l'esprit, l'homme ne doit pas cesser de parfaire son éducation pour avoir conscience de sa pleine maturité. La méditation permet l'éveil de la conscience du soi dans ces différents composants : le corps – l'essence – le souffle – l'esprit L'en deçà et l'au-delà... Par l'action centrée, la conscience perçoit le lien naturel qui unit cet ensemble. A l'instant où cette perception est parfaite et spontanée, l'être s'éveille à la réalité de son existence. Dés lors, la conscience de soi-même n'a plus rien à voir avec le fait du « savoir » ou du « savoir-être » mais avec le seul fait d'ÊTRE nourrit par la force d'engagement dans l'action centrée : MÉDITATION .

"Quand le poisson nage, il nage indéfiniment et l'eau est sans limite.

Quand l'oiseau vole, il vole indéfiniment et le ciel est sans limite.

Le poisson et l'oiseau utilisent ciel et eau dans son entier,

A tout moment et partout, ils ont une liberté parfaite."

Dogen (Zen Soto) XIIIème siècle

"Les poissons s'oublient les uns les autres dans les fleuves et les lacs.

Les hommes s'oublient les uns les autres dans les arts du Tao."

Huainanzi chap. II 1er siècle av JC