

# Article de Sagesse Ancienne

## La méditation : son sens réel et son but profond

David Goulois

extrait du site : [www.sagesseancienne.com](http://www.sagesseancienne.com)

(Tous droits réservés : voir conditions en page d'accueil)

### Définition du mot méditation

La méditation est devenue l'un de ces mots utilisés abusivement et qui finissent par se vider de leur sens originel. Comme pour le vocable zen, le mot méditation veut tout dire et ne plus rien dire du tout. On le convoque pour la relaxation, la médecine, le bien-être, pour promouvoir des pratiques de type new age, ou bien en référence aux traditions religieuses ou ésotériques.

A vrai dire, la méditation a toujours eu affaire avec la dimension ésotérique des religions et des philosophies spirituelles. Tout simplement parce que sa pratique est intérieure (ésotérique), et se soustrait ainsi à l'autorité et au rite extérieurs (exotériques). Personne ne peut vous empêcher de méditer. Personne ne peut méditer et emprunter ce chemin intérieur à votre place. C'est aussi la raison pour laquelle la véritable initiation, en tant qu'entrée dans un monde de réalité supérieure, reste interne, intime et secrète.

Analysons l'étymologie du mot qui nous concerne : elle évoque l'idée d'une réflexion (méditation), d'un intermédiaire (médiation) et d'un remède (médicament). Voyez comment le mot penser et panser ont eux aussi la même racine. Pourquoi cela ? Le symbolisme du Dieu Hermès (Thot ou Mercure) nous apporte une réponse : celui-ci est l'intermédiaire entre le monde des Dieux (les âmes) et celui des hommes (les personnalités). Son caducée est devenu le symbole de la médecine. Si nous prenons au sens premier le mot réflexion, nous comprenons que la méditation se définit comme le procédé par lequel la lumière de l'âme se réfléchit dans le mental qui, tel un miroir, renvoie cette lumière dans le corps et le régénère. N'oublions pas que, pour les Grecs, Hermès était le représentant archétypal du savoir ésotérique (le Dieu ayant transmis aux hommes la métaphysique, l'astrologie, la philosophie des correspondances entre macrocosme et microcosme, ainsi que l'alchimie). D'où la philosophie ésotérique grecque appelée hermétisme, les textes dits hermétiques et l'herméneutique (l'art de les interpréter, d'en découvrir le sens hermétique ou ésotérique). Somme toute, méditer consiste à créer une médiation afin de fusionner, de façon alchimique, notre nature humaine et notre nature spirituelle.

### L'origine et les fondements de la méditation

La méditation est assurément d'origine orientale. Nous pouvons regrouper toutes les méthodes en deux grandes familles : la méthode yogique (le *rāja yoga*), s'exerçant par l'ascension de la conscience transcendante ; et la méthode bouddhiste ou taoïste, s'effectuant par la pénétration de la conscience immanente. La première est verticale, la seconde est horizontale. Les deux nécessitent un effort soutenu de concentration, une réelle tension spirituelle (différente d'une crispation), sans laquelle aucune méditation n'est possible.

Les méthodes à la mode, s'inspirant d'anciennes pratiques bouddhistes, reposent en fait en grande partie sur l'auto-observation, l'introspection. Salutaires, bénéfiques, il convient toutefois de rappeler que ces méthodes ont toujours été considérées comme préparatoires pour l'aspirant à la méditation. Bien que les tenants de ces méthodes les présentent comme un aboutissement. Une simple étude des textes bouddhistes, notamment ésotériques, suffit à montrer qu'elles ne sont qu'un tremplin, une première marche

vers les réelles pratiques méditatives, plus profondes, complexes et exigeantes. La pratique comparative des méthodes préparatoires et méditatives le prouve aisément. Le sanskrit le démontre encore : la pratique appelée *śamatha*, à la base de *vipaśyanā* (*vipassanā* en pali), renvoie à la racine sanskrite *śam* qui veut dire calmer, pacifier. Or, la pacification de l'esprit ne constitue pas une méditation en soi mais une préparation. Le mot japonais *zen* renvoie, lui, au chinois *chan*, une corruption du mot sanskrit *dhyāna* (la méditation proprement dite).

Dans le système millénaire du *rāja yoga*, codifié ensuite par le sage indien Patañjali, cette pacification correspond au premier stade appelé " le retrait des cinq sens " : une pratique préparatoire destinée à inhiber la fonction des sens, ceux-ci étant censés stimuler la vie psychique. Ensuite vient le second stade : la concentration, résultat d'une pleine attention. La méditation (*dhyāna*) n'est évoquée qu'en troisième stade, lorsque la concentration a été suffisamment intense et soutenue. Les pratiques bouddhistes de méditation, avant d'influencer celles des taoïstes (essentiellement centrées sur l'art de conduire l'énergie interne), sont issues de la vieille tradition du *rāja yoga* (signifiant la voie royale, entièrement mentale). De sorte que le *rāja yoga* peut être considéré comme le système exposant les principes universels de la méditation.

### **Présence ou méditation ?**

Les méthodes d'origine bouddhiste (donc raja yogique), très populaires depuis quelques années, permettent une rééducation de l'attention, développent la présence à soi-même : ceci procure de nombreux bienfaits qui n'ont pas échappé aux milieux médicaux, tant cette rééducation du cerveau affecte positivement le fonctionnement neuro-glandulaire, favorisant le recouvrement de la santé psychique et physique. Cependant, apaisement, limitation, disparition momentanée de la pensée et présence à soi-même n'impliquent pas que l'on médite, ni que la source de notre activité psychique soit maîtrisée : à savoir les pensées, les émotions et les sensations. Notre nature émotionnelle, affective, sentimentale, désirante, imaginaire et fantasmagique, interfère très fortement sur nos sensations autant que sur notre intellect. L'expérience montre que c'est bien cette nature émotionnelle qui reste l'obstacle principal pour tout aspirant à la méditation. Dès que l'on ferme les yeux, le premier obstacle rencontré consiste à faire face à ce flot continu de pensées autonomes, semblant incontrôlables. Contrairement à ce qui est affirmé (et souvent mal traduit), l'intellect entre en fait très peu en ligne de compte : cette suractivité psychique résulte, pour une immense part, de la nature émotionnelle dont la force désirante et imaginative active la pensée.

S'il est important de calmer, d'apaiser notre nature psychique comme de se recentrer, cet effort reste préliminaire. Il constitue en soi une relaxation physico-psychique et un réinvestissement de son intériorité, essentiels certes, mais insuffisants pour qui veut prétendre entrer en contact avec son âme. Car méditer consiste bien à entrer en contact avec son âme. Le mot âme (ou celui que l'on souhaitera utiliser par substitution) ne fait pas référence à quelque chose d'hypothétique, d'imprécis ou de lointain : définissons ici l'âme comme le niveau où la conscience se vit à l'état pur, au-delà de la pensée, de l'émotion et de la sensation. Ce qui est très différent d'opérer une quiétude au niveau de la personnalité (l'intellect, le sentiment et le corps).

A laïciser autant la méditation, celle-ci finit par devenir une méthode de relaxation et de rééducation psychiques, salutaire mais éloignée de sa performance originelle et de sa dimension spirituelle. Car là où l'intensité de la concentration mentale fait défaut, la méditation est absente. Le même constat s'opère avec la sophrologie. Les techniques orientales, qui ont fait son succès mérité, ont été sorties de leur contexte et transformées en une relaxation dynamique, ce qu'elles n'étaient assurément pas à l'origine. L'esprit ne

doit pas se relaxer en méditation : il doit être " tranchant comme une lame de couteau " nous disent les Orientaux. La concentration soutenue sur divers objets psychiques (formant les diverses méthodes) est la définition même de la méditation selon Patañjali. La concentration doit s'effectuer avec un esprit détendu et attentif, mais celui-ci ne peut suffire et se substituer à l'effort intense que requiert la concentration soutenue.

A l'origine, le but profond de la méditation n'est pas la santé mais la réalisation spirituelle. N'oublions pas que dans les traditions spirituelles de l'Orient, le corps et la pensée sont en fin de compte des illusions, c'est-à-dire des apparences éphémères. Ceci aura échappé à l'esprit occidental pour qui l'inaccessible est synonyme d'illusion, pour qui la pensée définit son être. Ceci étant encore plus vrai dans des sociétés laïcisées qui recherchent des méthodes, des moyens, des " trucs " pour faire face au stress, calmer l'angoisse existentielle et se défaire de la dépression larvée et omniprésente. Le fait que bon nombre de praticiens de " méditation " soient des thérapeutes comportementalistes suffit à nous éclairer sur ce point. Si vous changez la théorie, vous changez irrémédiablement la pratique. Pourtant, on vous assure avoir extirpé tout ce qui était exotique et superflu (comprenez inutile), pour en extraire quelque chose qui relève finalement du bon sens et du pragmatisme : l'attention, la présence.

### **L'exigence de la compétence**

Voilà pourquoi le new age, le développement personnel mais aussi la médecine et la psychologie s'emparent du phénomène " méditation ". Ceci est en soi une bonne chose, à condition de ne pas confondre ces méthodes de relaxation et d'introspection psychiques avec la méditation proprement dite. Car l'exigence mentale en question ne se résume pas à la fluidification ni à la quiétude d'un esprit redevenu attentif. L'exigence concerne le ferme maintien de l'esprit dans un état de supraconscience, qui s'accompagne toujours d'un haut niveau énergétique. L'expérience montre bien que les troubles psychiques, les problématiques émotionnelles non résolues, l'agitation intérieure, empêchent toute véritable méditation. Pire, la tentative de méditer les accentue et produit en définitive un sentiment d'échec. C'est pourquoi il est faux de dire que tout le monde peut et devrait méditer. Ce serait même une catastrophe. Alors que l'on nous vend la démocratisation de la méditation, preuve de l'ignorance en question.

Au contraire, et c'est là encore une différence de plus, les exercices de relaxation psychique, de présence à soi-même, peuvent améliorer les états émotionnels, à condition qu'ils soient menés par des personnes compétentes et que ces exercices ne soient pas trop prolongés. En effet, l'hyperstimulation et le recentrage excessif sur soi sont certains des risques majeurs encourus, souvent peu considérés voire ignorés, y compris par le corps soignant. La méditation en tant que telle comporte elle aussi de nombreux risques, ceux précités et de nombreux autres. Sa réduction à une méthode devant être simplement appliquée (du comportementalisme) fait l'impasse sur tous les écueils présents le long du chemin. L'étude approfondie des textes religieux et ésotériques sérieux, une solide formation dans le domaine de la relation à autrui, des qualités pédagogiques, une connaissance élémentaire de la physiologie et de la psychologie, un réel travail de remise en cause personnelle et des années de pratique de méditation devraient réunir les conditions essentielles pour enseigner. Il convient de souligner que c'est objectivement rarement le cas.

### **Une méthode pédagogique**

Un témoignage maintenant, vu que l'expérience reste déterminante en la matière. En ce qui me concerne, j'ai commencé la pratique de la méditation à l'âge de 14 ans et ne l'ai jamais arrêtée depuis lors. Soit trente années de pratiques assidues. Psychomotricien de formation, ayant exercé en milieu psychiatrique, j'ai pratiqué de nombreuses méthodes de relaxation comme le training autogène, la relaxation psychomotrice et la sophrologie. J'ai aussi pratiqué diverses voies énergétiques traditionnelles (karaté, tai chi chuan,

gi gong, hatha yoga). Ceci m'a permis de nettement distinguer la relaxation et la voie énergétique de la pratique de la méditation, et ce grâce à mon expérience de la méditation zen, taoïste, raja yogique et ésotérique. J'ai pratiqué toutes ces méthodes de méditation au point de les regrouper par familles et de proposer, depuis une vingtaine d'années, un enseignement pédagogique, en individuel comme en groupe, permettant à chacun de les explorer puis d'être guidé afin de trouver la méthode qui lui correspond.

En référence aux sept rayons d'énergie évoqués dans les traditions du monde entier, et renvoyant à des types psychologiques bien définis, j'ai pu dégager sept méthodes de méditation axées sur : l'énergie interne, la dévotion, la visualisation, la couleur, le son, la vacuité de la conscience et la volonté. Mon expérience d'enseignant me prouve chaque jour que les personnes qui s'adonnent sérieusement à la méditation sont rares. Dès les premiers cours, elles découvrent que méditer est difficile, exigeant, que cela relève d'une discipline mentale régulière et progressive qui demande des années de pratique. Que le corps et l'esprit doivent tous deux s'habituer à une telle intensité (autant mentale que physique). Et surtout, les personnes se rendent compte par elles-mêmes que les longues heures de méditation pratiquées par les débutants n'en sont pas. La qualité d'une intense concentration, exigée pendant environ trente minutes de méditation quotidienne, aura de bien meilleurs résultats. Une pratique qualitative modérée évitera le spleen, les états névrotiques et les désordres neuro-glandulaires, consécutifs à de trop longues périodes de pseudo-méditation, au sein desquelles la rêverie ou la médiumnité finit par s'emparer d'un esprit atone.

Dès les premiers temps de méditation, très vite le désir est mis face à la réalité de la chose, à la dimension de l'œuvre à entreprendre. A qui recherche la voie rapide, les méthodes faciles, le développement de pouvoirs psychiques et autres mirages, je déconseillerais la méditation. Plutôt que d'être mal formés via une méthode se voulant moderne et rapide, je conseillerais également aux pratiquants de se tourner vers les voies traditionnelles de méditation, à condition de bénéficier de l'expérience d'un solide instructeur. Même si elles ont souvent le défaut de proposer à tous une même façon de méditer, en fonction du niveau des pratiquants, elles les protègent des apprentis sorciers et des pratiques s'avérant farfelues, peu maîtrisées voire dangereuses. La sage modération, le discernement, la persévérance, la discipline et la modestie sont de précieux atouts pour qui veut sincèrement méditer.

### **Pourquoi méditer ?**

Ce n'est pas un hasard si ce sont les traditions spirituelles (religieuses ou ésotériques) qui ont fait usage de la méditation. Au fil des millénaires, l'expérience humaine a élaboré les principes et les méthodes qui permettent de contacter sa nature spirituelle. Que faut-il entendre par spirituel ? Encore une fois, l'étymologie nous éclaire : spirituel vient de *Spiritus*, l'Esprit. En sanskrit, l'équivalent est *Ātman*, traduit comme le Soi. L'Esprit se manifeste à travers la conscience pure, que nous avons préalablement évoquée à l'aide du mot âme. Si l'on ne reconnaît pas la nature transcendante de l'Esprit, on s'accordera au moins sur le fait que tout être humain est un esprit. Ainsi, la méditation vise à transformer cet esprit. Ceux qui veulent réduire l'esprit au cerveau-machine s'apercevront qu'avec une pratique assidue, la conscience ne se limite plus à cet organe physique, même si elle agit à travers lui en le modifiant en profondeur (comme les études scientifiques le démontrent). Outre l'homéostasie des fonctions physiologiques, la méditation semble même modifier notre structure génétique.

La transformation de l'esprit implique de le libérer des contraintes du corps, de l'affect et de la pensée, de permettre à cet esprit d'utiliser de manière plus performante ces instruments, comme de s'en retirer pour mieux se régénérer. C'est là qu'un abîme se dessine entre l'approche laïque (cachant le plus souvent un athéisme) et l'approche religieuse ou ésotérique. Pour cette dernière, la personnalité (comme son étymologie l'atteste) est un masque, un voile. La conscience, l'âme, nous permet de penser, de

ressentir et de percevoir, mais elle ne se réduit pas à ces activités psychiques. Même les visions les plus extraordinaires restent des productions psychiques du point de vue de l'âme. Sur son propre plan, l'âme ne pense pas, ne ressent ni ne perçoit des objets. Elle se vit en tant que conscience pure, un sujet dont l'objet est lui-même, c'est-à-dire la conscience. Et comme les philosophies religieuses et ésotériques considèrent l'existence d'une âme du monde, cette conscience nous relie à elle dans son ensemble. Ceci implique l'expérience d'une fraternité avec l'ensemble du vivant. Au contraire, nos productions psychiques sélectionnent, cloisonnent et isolent le monde en catégories d'objets. Ces objets étant les choses et les êtres, cloisonnés dans la structure de l'espace et du temps.

La psychologie transpersonnelle a parlé à juste titre de supraconscience pour différencier cette expérience de la conscience ordinaire. Mais elle s'est entièrement fourvoyée lorsqu'elle a comparé et parfois assimilé la méditation à un état de transe médiumnique, qui n'est qu'un élargissement de notre sensibilité psychique, personnelle et émotionnelle. Etat de transe pouvant être produit au moyen d'une relaxation profonde, de substances, d'hyperventilations, de mouvements, de sons et de musique répétés... Il est ici question de se perdre, de s'abandonner, de sortir de soi-même mais surtout pas de méditer.

Entrer en contact avec sa nature profonde, signifie se recentrer sur son être véritable et ses valeurs essentielles, mais aussi se ressourcer, se régénérer spirituellement. Pour qui sait réellement méditer, l'effet procure un puissant impact sur la psyché et le corps. L'Orient a expliqué cela grâce à la théorie des centres d'énergie (chakras ou dantians), interfaces entre notre esprit et notre corps. Ce qui est avant tout recherché dans les approches médicales ou les approches prônant un développement personnel, devient consécutif à une véritable méditation. Le but pour l'un est l'effet pour l'autre.

Il est certain qu'une méditation intense et régulière (environ trente minutes, une à deux fois par jour) modifie progressivement le rapport à soi-même, aux autres et au monde. Une lumière nouvelle s'installe peu à peu dans l'esprit, le cœur et le corps : elle nous fait entrevoir la vie d'une façon entièrement différente. En somme, la méditation demeure une approche spirituelle fondamentale, qui ne peut se résumer à un simple exercice, dénué de toute dimension transpersonnelle.

**David Goulois - Mars 2015**

Voir nos autres articles dans le site à la rubrique : [Articles](#)