

Sommaire

<i>Introduction</i>	3
<i>Méditer</i>	4
<i>Vipassana : une approche transmise par S.N. Goenka</i>	5
<i>Ses fondements</i>	5
<i>Codes de conduite et leur résonance avec les Yamas</i>	6
<i>Thich Nhat Hanh et la pleine conscience</i>	7
<i>La méditation au coeur du yoga</i>	8
I - <i>En quoi la méditation s'inscrit-elle dans le yoga (les yoga-Sûtras) ?</i>	8
II- <i>Le yoga nidra</i>	9
<i>Rappel synthétique des différentes étapes du yoga nidra</i>	9
<i>Question</i>	11
III- <i>Life for Total Consciousness (LTC) de Swami Isa</i>	11
<i>LTC ou le nada yoga</i>	11
<i>Le maître, la transmission, un fil conducteur</i>	12
<i>Les dix jours</i>	13
<i>Science et méditation</i>	13
<i>Une pratique dans le temps</i>	14
<i>Ebauche indienne</i>	14
<i>1ère retraite, mai 2001, Dharamsala (Inde)</i>	14
<i>Méditer en France, pleinement 2003-2004</i>	15
I – <i>Vipassana</i>	15
<i>2e retraite, avril 2003, Bois Planté (Louesme)</i>	15
<i>3e retraite, juillet 2003, Bois Planté (Louesme)</i>	15
<i>Juillet 2003, première retraite au service, Bois Planté (Louesme)</i>	16
II – <i>Village des Pruniers : Thay ou la Pleine Conscience</i>	16
<i>Octobre 2003, retraite au Village des Pruniers, Thich Nhat Han</i>	16
III – <i>Synthèse.. ?</i>	17
<i>Décembre 2003, deuxième retraite au service, Bois Planté (Louesme)</i>	17
<i>Début 2004, transition</i>	17
<i>Kalachakra, départ</i>	18

<i>Lima (Pérou), digestion - juin 2004-juin 2006.....</i>	<i>18</i>
<i>Ancrage.....</i>	<i>18</i>
<i>Vipassana à Lima.....</i>	<i>19</i>
<i>Méditer au coeur du hatha-yoga.....</i>	<i>19</i>
<i>Yoga nidra, Lima !.....</i>	<i>20</i>
<i>Transition.....</i>	<i>20</i>
<i>Juin 2006, Retour France, détour par le Vietnam en Ile de France.....</i>	<i>20</i>
<i>Eté 2006, Vipassana, ou pas ?.....</i>	<i>20</i>
<i>Automne 2006, l'Inde autrement.....</i>	<i>21</i>
<i>Février 2007, apprentissage d'LTC (Life For total Consciousness) à Trivandrum (Kérala).....</i>	<i>21</i>
<i>Avril 2007, Retour France, re-Vipassana.....</i>	<i>21</i>
<i>France, rester 2007-2011.....</i>	<i>22</i>
<i>Mantras.....</i>	<i>22</i>
<i>Se former.....</i>	<i>22</i>
<i>Yoga nidra.....</i>	<i>22</i>
<i>2008-2011, méditer au quotidien.....</i>	<i>23</i>
<i>Conclusion.....</i>	<i>24</i>
<i>Bibliographie</i>	<i>26</i>



*Sculpture en pierre
Pérou, 2004*

Introduction

Le mémoire de fin d'études a pour fonction de mettre en lumière une pierre d'achoppement, cristalliser un point charnière d'une matière, d'une démarche, d'une technique ou d'un angle d'approche vers lequel on se sent à la fois attirance et trébuchement, trouble. C'est généralement l'occasion pour mettre en pratique et lever le voile sur certaines facettes encore inexplorées d'une démarche.

La méditation est bien une pratique vers laquelle je me sens une attirance lointaine et profonde. En effet j'ai dessiné toute ma jeunesse durant, gribouillé sur des coins de papiers, en classe notamment et ailleurs, rêvassant. Or le leitmotiv qui sortait tout seul du crayon, ou l'un des leitmotiv était un visage les yeux fermés. On pourrait penser -pourquoi pas- que c'était la voix facile (dessiner un oeil, pas si simple...), et même s'il y a du vrai à cela, je suis convaincue qu'il y a une autre raison plus profonde. Plus tard, lorsque j'ai appréhendé la sculpture -ponctuellement, malheureusement- j'ai appris en 2000 des rudiments de sculpture de masque en bois à Java (Indonésie) et le premier masque qui a jailli était à contre-courant total de ce que me demandait le professeur. Il voulait un visage coloré, grimaçant et les yeux exorbités (ce que j'ai fait pour un deuxième masque) et est né un visage aux yeux fermés, d'un calme olympien, non peint, tranquille (photo page de couverture). Plus tard encore, en 2004 à Lima, un sculpteur -pierre cette fois- m'a prêté ses outils et entièrement mis à disposition son atelier. La deuxième pièce qui est apparue je la qualifiais d'Arlequin mais lui aussi semble expérimenter une intériorité profonde, yeux fermés (photo page précédente).

J'ai en parallèle commencé effectivement cette pratique que d'aucuns appellent méditation, et pour la petite histoire -l'anecdote- tout ce que j'ai eu comme écho d'horoscopes sophistiqués -pas ceux issus de magazine mais des horoscopes plus aboutis- ainsi que de personnalités travaillant avec le tarot ou simplement un intuition profonde, le terme récurrent était -sans me connaître- méditation. Comme si la méditation m'était prédestinée comme cheminement vers... vers quoi ?

Si j'ai commencé le yoga avec le centre Sivananda (vers 1995), j'ai tardé avant d'accepter d'entrer dans une salle de méditation. La première fois que j'ai essayé de méditer chez eux, je me souviens d'avoir prétexté un mal de dos pour sortir plus tôt (probablement à cause des mantras qui y étaient chantés au préalable, invoquant le nom de Krishna..). Puis je me suis laissée prendre au jeu, au point de ne plus rater les méditations du centre pendant un certain temps. Ceci vers la fin des années 90.

En l'an 2000, non pour le millénaire mais bien pour le yoga (qui avait déjà suffisamment bouleversé ma vie), je quitte mon travail dans l'édition d'art pour, dans un premier temps, voyager. Disons le : chercher. Aller simple pour l'Asie, avec en perspective boucler mon périple en Inde par une retraite Vipassana. Mélange entre "ça se fait quand on baroude en Asie" et appel profond. Un presque par hasard pas si hasardeux. Ce que je ne savais pas c'est que commençait alors une quête intérieure qui est non seulement loin d'être terminée mais je dirais à peine esquissée. La méditation est devenue pour moi un véritable axe de vie, sous toutes ces formes, c'est pourquoi j'ai décidé d'en faire l'objet de ce mémoire, même si paradoxalement ces temps ci est une période où je médite finalement très peu. Sous quelque forme que ce soit.

En choisissant un tel sujet de mémoire, j'ai découvert que, contrairement à ce que je pensais, il n'y avait pas que Vipassana comme méditation dans ma vie, mais d'autres approches que je vais également tenter d'explorer ici : la Pleine Conscience -et sa résonance au quotidien- et Life for Total Consciousness, technique de méditation active intégrant le son. C'est délibérément que ne seront pas explorées d'autres méditations pourtant très réputées comme le Zen, la méditation Transcendantale ou même Chiné. André

Van Lysebeth dans son exploration des diversités a pu explorer des méditations sur la fleur¹, sur la vie² ou même en pranayama³ etc. Seront présentement abordées les techniques que j'ai expérimentées dans leur approche théorique et pratique, ainsi que mon expérience sur les années de ces formes de méditation.

Avant d'entrer plus loin dans le sujet, je souhaiterais tout d'abord remercier les précieux relecteurs, Bernard, Claire et Olivier ainsi que l'équipe van Lysebeth, véritable support de ce mémoire : Didier Villette en tant que professeur référent pour son écoute attentive et Marie-Rose Bardy ainsi que Catherine Sidobre pour leur disponibilité compréhensive.

Méditer

La méditation est un terme qui se fait de plus en plus entendre de nos jours -voire réutiliser sous la forme de clichés- mais sait-on vraiment ce que c'est ? Depuis des milliers d'années de grands saints -et de grands hommes- ont montré la voix du "connais-toi toi-même" et la méditation sous toutes ses formes a essaimé dans de nombreuses approches philosophiques ou même religieuses : philosophie grecque, christianisme, hindouisme, bouddhisme, taoïsme, islam etc.. nous invitant à explorer "au-dedans" l'essence de la vie. Paramahansa Ramakrishna dit "le cerf de la légende parcourt le monde entier pour trouver la source du parfum de musc qui est en lui"⁴. La vérité est assise au fond de nous mêmes nous révèle-t-on. Il est dit que la "plus grande aventure de l'avenir sera l'exploration de vastes régions du mental jusque là inconnues"⁵. L'invitation au voyage est donc depuis toujours à la fois latente et omniprésente, imminente, un voyage non pas extérieur mais intérieur, dans une dimension centripète qui passe, ou non par un objet "relais". Il existe maintes manières de méditer et l'objet de ce mémoire n'est pas d'évoquer ses différentes formes mais d'approcher uniquement celles que j'ai pu expérimenter. Seulement, une racine commune aux différentes formes de méditation semble être l'éradication de la souffrance, et même de l'origine de la souffrance, pour aller vers ce que d'aucuns qualifient de Soi, ou de Divin.

L'essentiel des voies de méditation part d'un constat qui paraît « évident » pour un pratiquant du yoga ou de la méditation, mais complètement contraire à l'éducation de la plupart des êtres dans nos sociétés. En effet, on croit généralement que la cause de nos souffrances est extérieure, alors que l'auto-investigation issue de la méditation nous prouve le contraire. Nous passons tous par des moments d'agitation, d'irritation, de disharmonie ; et lorsque nous nous laissons emporter par ces états malheureux, nous générons immédiatement une négativité à la fois en nous-mêmes et autour de nous. Une négativité mentale, une souillure ou impureté mentale, ne peuvent coexister avec la paix et l'harmonie. Des événements souhaités ne surviennent pas, des obstacles s'interposent, et à nouveau des tensions se créent à l'intérieur ; des noeuds commencent à se créer dans le corps et le psychique, qui, par la récurrence d'un même phénomène prennent racine et profondeur en nous. Et toute la vie durant, des événements contraires vont continuellement survenir, des événements souhaités vont ou ne vont pas survenir, et ce processus ou cette réaction qui consiste à former des noeuds, des noeuds gordiens, rend la structure mentale et physique tout entière tendue, saturée de négativité.

1 André Van Lysebeth, "Méditer ? Comment ? Pourquoi ?", *Yoga*, n° 268, novembre-décembre 1995

2 André Van Lysebeth, "Méditation sur la vie", *Yoga*, n° 229, janvier-février 1988

3 Van Lysebeth André, "Méditer pour...réussir sa vie", *Yoga*, n° 273, novembre-décembre 1996

Van Lysebeth André, "Méditation et prana", *Yoga*, n° 277, septembre-octobre 1997

4 Cité in Swami Satyananda Saraswati, *Méditations tantriques*, Paris, Editions Satyanandashram, 2004, p. 15.

5 Cité in Swami Satyananda Saraswati, *Méditations tantriques*, p. 16.

La question se pose alors : comment pouvons nous arrêter de réagir aveuglément sous la pression de toutes ces choses que nous n'aimons pas ? Chaque fois qu'une négativité apparaît dans l'esprit, le fait de l'observer simplement, lui faire face, va la faire fondre. C'est à la fois étonnamment simple et tellement délicat à réaliser, mais dès que l'on observe une impureté en soi, elle commence à s'affaiblir. Petit à petit elle s'étiole et s'évanouit : si on ne fait qu'observer, alors la souillure disparaît et on en est libéré. La difficulté, c'est que lorsqu'une souillure apparaît, nous n'en sommes pas conscients. Cela démarre profondément, au niveau inconscient de l'esprit, et au moment où cela atteint le niveau conscient, cela a pris tellement de force que nous en sommes submergés, et nous ne pouvons pas l'observer.

Voici tout d'abord l'évocation des quelques techniques que j'ai le plus explorées, expérimentées dans ce domaine.

VIPASSANA : UNE APPROCHE TRANSMISE PAR S.N. GOENKA

Ses fondements

La seule méditation Vipassana implique plusieurs approches selon les traditions. J'ai suivi celle enseignée par S.N. Goenka suivant la tradition de feu Sayagyi U Ba Khin de Birmanie, dont la transmission remonte au Bouddha. Bien que d'origine indienne, M. Goenka est né et a vécu en Birmanie. C'est en 1969 qu'il s'installa en Inde pour enseigner Vipassana. Aujourd'hui, cette technique est transmise dans le monde entier sous la forme d'une retraite silencieuse de 10 jours (9 jours de silence et le 10^e jour est un tremplin de parole pour retourner dans le monde). La méditation commence à 4h30 du matin et se termine à 21h avec, en fin de journée, un discours (enregistré) de Goenka permettant d'éclairer la pratique. Autre éclairage à la fois ponctuel -uniquement sous la forme de réponse aux questions que l'on peut leur poser- et en même temps bel et bien présent, charnel, est celui des assistants d'enseignement, ceux qu'on appelle même en France les « teachers ».

« Vipassan » veut dire "voir les choses telles qu'elles sont réellement", et non pas telles qu'on voudrait qu'elles soient. C'est un processus d'auto-purification par l'observation de soi. La posture commence par l'assise (j'ai eu maintes fois l'occasion de compter : 10h par jour d'assise !) mais cette posture est un peu comme faire des gammes, le prétexte d'une posture qui pourrait être autre : aucune indication spécifique n'est donnée -étonnamment, par rapport au bouddhisme zen par exemple- sur l'assise en question. Seule exigence : être en position assise avec la colonne érigée. On commence par observer la respiration naturelle afin de concentrer l'esprit. Traditionnellement appelée « anapana-sati », cette attention sur le souffle, sur une "zone de chair privilégiée" -la base du nez- "semble parfois devenir la (...) porte étroite donnant sur l'infini"⁶. Une telle méditation a pour but de calmer l'esprit, d'unifier nos énergies et de développer notre capacité de concentration. Les trois premiers jours de la retraite y sont consacrés.

Puis le matin du quatrième jour, une fois l'attention aiguisée, est enseigné Vipassana proprement dit : concrètement par une attention méthodique et rigoureuse aux sensations perceptibles dans chaque partie du corps, du sommet du crâne à la plante des pieds et inversement. Un "outil" est alors essentiel pour expérimenter l'observation de la nature changeante du corps et de l'esprit, c'est l'équanimité. Equanimité face à la douleur physique qui traverse un genou ou un dos, face aux souffrances psychiques qui remontent à la surface et desquelles on ne peut plus s'échapper, faisant ainsi l'expérience des vérités universelles de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. Le fait même de rester assis et uniquement assis pendant toutes ces journées dans le silence nous met littéralement face à nous-mêmes et face à toutes les histoires que l'on se raconte. Même lorsque l'on marche entre deux assises, il est

⁶ La maya Jacques, "Vipassana Anapana Sati, méditation sur la respiration", *Yoga*, n° 175, avril 1979, p.4.

demandé de ne pas regarder les oiseaux comme on le ferait au quotidien mais de bien rester dans la perception des sensations générées en nous de ce monde qui nous entoure.

Ainsi la réalisation de la vérité par expérience directe des sensations quelles qu'elles soient constitue le processus même de purification. La nature ayant horreur du vide, dès qu'un silence provisoire semble vouloir s'instaurer en nous, remontent toutes sortes d'impuretés connues ou méconnues voire inconnues du méditant, qui seront progressivement désamorçées par une non-réaction liée au moment en question.

Alors, il nous faudrait un secrétaire particulier. A chaque fois que nous nous mettons en colère, il nous dirait : « Vous vous mettez en colère ! » de manière à pouvoir prendre conscience et observer la colère. Mais est-ce possible ? Dès que l'on ferme les yeux pour essayer d'observer la colère, l'objet de cette colère apparaît, la personne ou l'incident qui a généré la colère. Cela n'est pas une observation même de l'émotion mais du stimulus extérieur et supposé de cette émotion⁷.

Or chaque fois qu'une impureté apparaît dans l'esprit, cela s'accompagne de deux phénomènes simultanés sur le plan physique. L'un est que la respiration perd son rythme normal. Nous commençons à respirer plus fort lorsqu'une impureté surgit dans l'esprit. Cela est facile à observer. A un niveau plus subtil, une réaction biochimique naît dans le corps, produisant une sorte de sensation. Toute impureté va engendrer une sensation ou une autre à l'intérieur du corps. Tout le monde ne peut pas observer les impuretés mentales abstraites - la peur, la colère ou la passion abstraites. Mais avec un peu d'entraînement et de pratique appropriés, il devient possible d'observer la respiration et les sensations physiques, qui sont toutes deux en relation directe avec les impuretés mentales. La respiration et les sensations vont aider de deux manières. D'abord, elles seront comme des secrétaires particuliers. Dès qu'une négativité va naître dans l'esprit, la respiration va perdre son rythme normal. Similairement les sensations vont nous dire que quelque chose ne va pas. Donc, grâce à cet avertissement, on peut se mettre à observer la respiration, commencer à observer les sensations, et très vite on s'aperçoit que la négativité disparaît. Ainsi, en observant la respiration ou les sensations, nous sommes en fait en train d'observer les impuretés mentales. Au lieu de fuir le problème, nous regardons en face la réalité telle qu'elle est.

Codes de conduite et leur résonance avec les Yamas

Un cours de méditation Vipassana comprend un code de conduite spécifique qui fait immédiatement penser aux Yamas présents comme une étape nécessaire et obligée à la pratique du Yoga. La base de la pratique de Vipassana est Sila, la moralité ou discipline, sans laquelle ne peut advenir aucune réalisation. Cette moralité est constituée de cinq préceptes qui doivent être suivis rigoureusement et qui entrent en pleine résonance avec les Yamas des sutras 29 et suivants (chapitre II) des Yoga-Sûtras de Patanjali.

- 1. Ne pas tuer. Comment ne pas voir là « Ahimsa » comme notion impliquant non pas seulement s'abstenir du meurtre de toute créature vivante mais aussi ne pas infliger de peine, de mal, de souffrance volontaire à une créature, que ce soit par la parole, par la pensée ou par l'action.*
- 2. Ne pas voler. Analogie directe avec « Asteya » (Sutra 30 et 37, II). Si Asteya signifie littéralement « ne pas voler », le terme peut être interprété comme « s'abstenir de s'approprier à tort n'importe quoi »⁸. L'appropriation non dûe comprend en effet de manière sous jacente des tendances possessives empêchant littéralement un réel travail de purification. Alors seulement nous pouvons percevoir subtilement et profondément l'ensemble des trésors de ce monde et en jouir sans attachement.*

⁷ Thich Nhat Hanh a écrit un livre entier sur la colère, délicieux (cf bibliographie).

⁸ Cité in I.K. Taimni, La science du yoga de l'humain au divin, Paris, Adyar, 2002, p. 204.

3. *S'abstenir de toute activité sexuelle. Lien immédiat avec le « Brahmacharya » (Sutra 30 et 38, II). Il semble évident que dans le même sens que pour le yoga, il ne s'agit pas exclusivement de sexualité mais bien de « se libérer de toute inclination pour les joies sensorielles »⁹ dans lesquelles l'homme ordinaire recherche par là les sensations favorables, quête qui devient source de souffrance puisqu'elle rejette dans le même temps ce qui est vécu comme défavorable.*
4. *S'abstenir de mentir. Rejoint le « Satya » (Sutra 30 et 36, II). Si dans la vie courante le mensonge peut être toléré, il devient véritable frein à la pratique en tant que source de troubles supplémentaires pour le mental.*
5. *S'abstenir de tout intoxicant.*

Et pour les anciens étudiants, ayant déjà suivi un cours ou plus dans l'enseignement de S.N. Goenka, trois préceptes supplémentaires doivent être ajoutés : s'abstenir de prendre de la nourriture après midi, s'abstenir de tout divertissement des sens et d'ornements corporels et s'abstenir d'utiliser des lits luxueux. Les deux derniers préceptes ne sont pas sans évoquer « Aparigraha »(Sutra 30 et 36, II). Est-ce utile de justifier cela par l'appât du « plus » comme cause garantie de souffrance ?

THICH NHAT HANH ET LA PLEINE CONSCIENCE

Thich Nhat Hanh (Thây) est un moine bouddhiste vietnamien qui a débuté sa pratique très tôt : né en 1926, il débute dans un monastère en 1942 et est ordonné moine sept ans plus tard. En 1966 il s'exile du Vietnam pour s'installer en France d'où il agit non seulement d'un point de vue spirituel mais aussi politique à l'échelle mondiale.

La pratique chez Thây est à la fois très proche et très différente de celle de Vipassana. Egalement issue de l'enseignement originel du Bouddha, elle est profondément ancrée dans le quotidien, où le quotidien même devient objet de méditation, sans pour autant s'exclure de la vie. L'enseignement est donné dans un monastère bouddhiste Zen en Dordogne, près de Ste Foy la Grande -il en existe un autre aux Etats-Unis- avec des soeurs et des frères dont la vie est organisée autour de la Présence. Dès les premiers instants, le ton est donné : un squelette planté à l'entrée du séjour rappelle les discours de Goenka sur l'impermanence -dès le deuxième jour de Vipassana on nous évoque très directement notre condition d'ensemble de particules en un certain ordre assemblées, donc point besoin de s'attacher à ce qui de toutes façons va également passer.

Une horloge sonne tous les quarts d'heure pour nous rappeler de prendre conscience de l'instant, du souffle notamment. Cela devient amusant car quoique l'on fasse au moment de la sonnerie -c'est également vrai pour toute sonnerie notamment celle du téléphone-, tout le monde se fige quelques secondes durant lors de ce rappel, pour ensuite reprendre le cours du quotidien. Cet instant de rappel est précieux car il nous fait à la fois prendre conscience du corps, du souffle, mais également de nos pensées, de la qualité -plus ou moins appropriée, juste- des mots que l'on utilise, de nos actions etc. Des petits mots sont là partout pour nous ramener de manière poétique à la pratique : dans la salle à manger -quand je mange, je mange; et quand je lave la vaisselle je suis présente à la vaisselle même-; dans les toilettes et la douche; etc. Des marches méditatives sont organisées au quotidien, d'une durée de 45 mn chaque jour avant le déjeuner, une marche silencieuse dans laquelle nous sommes amenés à communier dans cette pleine conscience de la beauté de l'instant où la nature devient un outil d'accroche de cette beauté en question (plus facile de prendre conscience du beau quand c'est réellement beau autour de nous, l'étape ultime étant de voir le beau de l'instant même lorsque l'atmosphère autour n'est pas engageante...).

⁹ Cité in I.K. Taimni, *Op. Cit.* p. 205.

La méditation assise est "réduite" à 30 minutes au petit matin (5h30) et de même le soir, sous la forme de phrases courtes, évocatrices et éminemment poétiques autour de la conscience du souffle et de la joie associée à cette prise de conscience même. "J'inspire, je sais que j'inspire. J'expire, je sais que j'expire."; "J'inspire, mon inspiration devient plus profonde. J'expire, mon expiration devient plus douce."; "Inspirant, je souris, expirant je me relâche.; Expirant, je sens que c'est un merveilleux moment." Beaucoup de chants sont là pour accompagner la pratique chez Thây, à tout moment de la journée, évoquant dans toutes les langues cette notion de conscience en toute simplicité "Rien à faire...". Les enseignements ont lieu deux fois par semaine, les jeudis matins et dimanches matins, où Thây rien que par sa présence émane d'une intense compassion (quand je l'ai revu en 2008 je pleurais rien qu'à "l'absorber"..). Ces enseignements sont plus poétiques que ceux de Vipassana dans leur approche, la technique est transmise comme une poésie : "en biais". En effet, au lieu d'insister constamment sur les sensations du corps, de nombreuses images sont évoquées pour aider le méditant à méditer. D'ailleurs, Thây dit lui-même dans l'un de ses enseignements qu'il propose maintes méditations identiques mais formulées différemment pour ne pas se perdre dans l'ennui ou dans une pratique automatique. Par exemple, dans l'idée de colère je regarde la colère et comme exprimé précédemment, elle se dissout parce qu'elle n'a aucune consistance propre. Mais Thây ne va pas hésiter à donner des images comme "la colère, je la berce dans mes bras" ou "je souris à l'inspiration", images hautement poétiques au puissant pouvoir évocateur.

Il existe d'autres méditations propres aux enseignements du Village des Pruniers, notamment le "Toucher de la Terre" consistant à invoquer et laisser vivre en nous une gratitude immense envers les ancêtres, sous trois modes : ancêtres physiques (parents et grands parents, la lignée), ancêtres géographiques (lieu de naissance : sa personnalité géographique ainsi qu'en tant que peuple -moi qui suis née à Kaboul, tout un programme...), ancêtres spirituels (ceux qui nous ont fait grandir). Je n'ai pas pris le temps de pratiquer ce Toucher de la Terre à la maison par la suite. Chaque pratique est un monde en soi...et André van Lysebeth a pu explorer des pratiques tout à fait similaires¹⁰.

LA MÉDITATION AU COEUR DU YOGA

I - En quoi la méditation s'inscrit-elle dans le yoga (les yoga-Sûtras) ?

Les yoga-Sûtras de Patanjali qui constituent l'un des textes marquant les origines du yoga évoquent le raja yoga comme méthode la plus systématique pour atteindre l'état de méditation. Si ce yoga peut être évoqué ici c'est parce que l'évolution en est parfaitement archétypale, allant du plus grossier vers le plus subtil. Les premières étapes n'ont apparemment pas de rapport direct avec la méditation et semblent pourtant clairement essentielles. En témoigne l'analogie entre les Yamas de Patanjali et Sila de Vipassana évoquée plus haut. Le yoga dit externe (yoga bahiranga) se veut être préparatoire à la méditation : il comprend les yamas (code de conduite), les niyamas (code moral), les asanas (postures corporelles), le pranayama (exploration de l'énergie vitale par le souffle) et le pratyahara (retrait des sens). Les étapes plus subtiles du yoga dit interne (yoga antaranga) sont d'un niveau déjà plus avancé car il suppose que les étapes précédentes aient été menées à un certain seuil d'équilibre, d'harmonie. Seulement après vient, "tout naturellement", dharana (la concentration) puis dhyana (méditation) et avant le samadhi (pure conscience). La méditation en termes yoga proprement dit constitue donc un état déjà bien avancé auquel nous n'allons pas prétendre sinon tendre vers.

¹⁰ Notamment Van Lysebeth André, "Méditer, comment ?", *Yoga*, n° 266, mai-juin 1995 et "Méditation sur la vie", *Yoga*, n° 229, janvier-février 1988

II- Le yoga nidra

Yoga nidra signifie "yoga de l'éveil dans le sommeil" ou "Yoga de la conquête d'un sommeil autre"¹¹. Avec le yoga nidra, on tente de relier de manière spécifique la rive consciente avec la rive inconsciente de l'être. Le yoga nidra est une science de la conscience.

Satyananda est très certainement la source la plus répandue de yoga nidra en France, même s'il existe d'autres intervenants aux sources tibétaines pour certains, personnelles pour d'autres, c'est bien du nidra instruit par Satyananda qui sera présenté ici. On dit que cette méthode a pris sa source dans ses 20 ans -les années 1940- il se rendait compte alors qu'il apprenait dans le sommeil. Vers 1956, il a créé une pratique psycho-corporelle systématique qui fait appel aux sens de l'ouïe et du toucher, basée sur de vieux rituels tantriques réétudiés sur les conseils de Sivananda. Il en teste pleinement l'efficacité dès les années 1960. L'idée étant de retourner dans notre maison intérieure. Il s'agit d'un état frontière, madhya¹², qui est ni de veille ni de sommeil. Vivre cet état permet de mettre en activité les deux parties de notre être, celle qui est en action et celle qui est en contact avec notre être profond.

Dans le yoga nidra, les centres de perception s'introvertissent, ce qui correspond à pratyahara sur l'échelle de Patanjali. "Quand le mental est fixé sur un lieu du corps, le sang et l'énergie y sont attirés, ce qui amène à un retrait des sens à ce point particulier"¹³. Pourtant, le yoga nidra est considéré expressément comme non pas une technique de relaxation mais bien de méditation par Swami Satyananda. Un état de détente profonde en résulte, le mental s'éclaircit et cette occasion d'introspection psychique nous donne l'occasion de "reprogrammer notre mental" (expression chère à Satyananda dans la voie même de la méditation). De par sa posture -le plus souvent confortablement allongé- cette technique pourrait paraître exquisément paresseuse, or elle exige en réalité une vigilance spécifique, à la fois attentive et flottante.

Rappel synthétique des différentes étapes du yoga nidra

- 1) Transition (ou relaxation)
- 2) Sankalpa
- 3) Rotation de conscience
- 4) Respiration
- 5) Sensations par paires d'opposés (éventuellement avant la respiration)
- 6) Images rapides
- 7) Histoire symbolique
- 8) Sankalpa
- 9) Transition

1) L'idée étant de commencer dans le corps très physique, que ce soit le corps proprement dit, la peau ou les sensations du corps comme celles liées au contact avec le sol. On démarre ainsi de manomayakosha pour aller progressivement vers des couches plus subtiles de l'être. Ce qui est qualifié par Micheline Flak de transition est considéré par l'Ecole de yoga de Bretagne-Paris comme une relaxation. L'entrée en contact direct et immédiat avec les bruits et le monde autour nous fait relâcher de ce monde-même¹⁴. La rotation de conscience comme point d'ancrage dans le corps peut parfois être vécue en boucle, comme une clé permettant de désamorcer la tyrannie du mental. La peau est une

11 Cité in Swami Satyananda, Yoga nidra, Paris, Satyanandashram, 2001, p. 9.

12 En sanscrit madhya implique l'idée du milieu, intermédiaire, moyen.

13 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 178.

14 Le tantrisme implique l'idée de tout accepter. Par exemple écouter tous les bruits car le mental est tellement malin qu'il fait tout l'opposé. Si un bruit vous dérange, au lieu de l'éviter écoutez le pleinement, le mental va lâcher... En tantra on dit ce qui est la cause de la chute doit être le moyen de la remontée.

frontière qui permet de s'enraciner sans perdre pied -à condition que le psychique le permette. Cette transition-relaxation se retrouve dans maintes techniques de relaxation -hypnose, rêve éveillé ..- et emmène progressivement au retrait des sens, pratyahara.

2) Ce qui constitue une des spécificités, sans être pour autant une exclusivité, du yoga nidra, est le sankalpa. Le sankalpa est une « clé d'or vers soi », un désir émergeant de progrès personnel qui, émis dans un moment de détente du corps, laisse davantage les clés ouvertes dans l'optique d'une ouverture des portes intérieures vers une réalisation de ce désir. Le sankalpa n'est pas de l'auto-suggestion comme dans la méthode Coué : « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». En effet, le sankalpa n'est pas une formule que l'on s'impose mais une formule qui doit surgir de nous. Le sankalpa sort du ventre... Pas toujours simple. S'il est dit par ailleurs que le sankalpa marche de manière incontournable, il est vrai que cela dépend du lien du psychisme profond avec ce souhait. D'où l'idée consistant en trouver une résolution plus accessible avant de chercher le "grand large" comme dirait Micheline Flak.

3) La rotation de conscience est une autre des caractéristiques propres et essentielles du yoga nidra Satyananda. Elle est issue de la pratique ancestrale de Nyasa qui consiste à placer sur le corps des lettres tantriques ou toucher certaines parties du corps en appelant les divinités des parties en question (le pouce ..). Ce toucher par la conscience fait appel à l'intelligence même du corps. Le sens même du déplacement a une fonction énergétique propre, inverse de celle du Chi Kong qui tente de stimuler l'énergie, alors qu'en yoga nidra il s'agit de calmer. L'attention est ponctuelle, afin de ne pas laisser le mental interférer, et peut laisser place à toutes sortes de variantes en fonction du public. J'ai été surprise en écoutant un yoga nidra de Mathieu dans lequel il n'y avait aucune rotation de conscience, j'avoue que cela manquait comme une porte d'entrée vers le monde intérieur (ou est-ce pure habitude?). Or cette étape ainsi que celles qui précèdent sont essentielles pour pacifier, harmoniser l'enveloppe physique du corps, annamayakosha.

4) La respiration ou prise de conscience du souffle dans différentes parties du corps, associée au compte, permet de réharmoniser cerveau droit et gauche. C'est la prise de conscience du souffle à travers le nombril, la poitrine, la gorge, les narines, en comptant les respirations ; l'introversion du mental est ainsi accentuée. Pranamayakosha (corps énergétique), établit ici un lien entre annamayakosha et manomayakosha et régule par là même les cinq pranas¹⁵.

5) Les paires d'opposées représentent un outil supplémentaire pour nous mener vers l'observateur témoin. C'est bien le corps mental qui est en jeu, manomayakosha, qui expérimente des sensations d'ordre physiques (avant la respiration : légèreté/lourdeur, chaleur/froid) puis psychiques (après la respiration : douleur/plaisir, etc) dans l'idée de se défaire des habitudes ancrées du mental au "j'aime, j'aime pas etc". J'avoue avoir encore relativement peu expérimenté les sensations d'ordre psychiques en yoga nidra, seulement récemment m'ont-elles réellement "parlé".

6 et 7) Les images rapides et l'histoire symbolique vont plus profondément encore, vers le corps d'intuition, d'intelligence (au sens fort) et de connaissance : vijñanamayakosha. Alternant entre des histoires du quotidien, des images fortes (connotées dans une histoire individuelle) voire archétypales, ces informations d'ordre visuelles constituent une autre des spécificités de yoga nidra -que l'on retrouve sous d'autres formes dans le rêve éveillé, l'hypnose, la sophrologie etc.

8 et 9) Le sankalpa est gravé dans le corps au début et à la fin de la pratique, et un temps de transition est donné pour revenir dans la vie consciente et présente.

15 Prana, apana (excrétion), samana (digestion), vyana (circulation) et udana (expression).

Question

Une question que je me suis souvent posée : quelle marge de manoeuvre a-t-on dans l'enseignement du yoga nidra ? Dans quelle mesure peut-on ouvrir cette séquence sans s'y laisser enfermer ? Le yoga nidra est en effet une technique extraordinairement codifiée, dans laquelle en tant qu'enseignant on peut très bien préparer, notamment les images et/ou l'histoire. C'est le cas dans l'enseignement de Micheline Flak où l'on aborde un yoga nidra "adapté" aux cas de figures spécifiques que l'on peut avoir en cours particulier. Un yoga nidra peut répondre aux angoisses d'un étudiant face à ses examens avec une histoire spécifique, ou à l'inquiétude d'un être gravement malade par une autre histoire, etc. Or dans l'approche des enseignants de Satyananda-Bretagne, au contraire, on ne doit enseigner de yoga qu'en se laissant traverser par la matière non seulement sans rien en préparer, mais surtout sans aucune intention, pureté totale de démarrage. Idée fort intéressante et même puissante mais que j'ai vécue comme troublante, vue qu'elle contredisait l'enseignement même qui m'avait été donné.

III- Life for Total Consciousness (LTC) de Swami Isa

Life for Total Consciousness (Vie pour la conscience Totale) constitue une pratique de yoga traditionnel enseignée directement par Swami Isa, pratique de méditation à la fois extrêmement simple et très sophistiquée. Swami Isa est un moine du Sud de l'Inde (Trivandrum, Kérala) qui a consacré sa vie à la méditation très tôt et en restant très discret sur ses maîtres. Son enseignement lui aurait été inspiré directement par ses pratiques de méditation.

La part d'enseignement qu'il transmet par voie orale est LTC, méditation active qui comporte des échauffements corporels, une méditation sur le temps -associée à anahata, centre énergétique du coeur- une sur l'espace infini qui nous entoure dans toutes les directions, une sur les ancêtres, autre la Conscience, une prière résonant avec le sankalpa, des visualisations, l'ensemble étant parcouru de mantras, de mudras, et de pranayama. Cette technique part du principe que la conscience individuelle -Jivatma- et la conscience universelle -Paramatma- ne font qu'un, l'idée étant de nous faire expérimenter une telle unité. Cette expérimentation est ce que Swami Isa appelle la « conscience totale » passant par une complétude et une pacification de tous les « systèmes », spirituel, émotionnel, intellectuel, physique et mental.

Dans un des rares textes sur cette pratique, on peut lire : « Developed from ancient scriptures (...) ultimately, LTC enables the practitioner to attain spiritual empowerment ». On y apprend que LTC a été inspiré d'écritures anciennes et que son objectif ultime est de permettre le yogini d'atteindre une complète maîtrise ou libération d'ordre spirituelle. Je me permets ici d'introduire la phrase en anglais à la fois parce que je reste prudente sur les termes et parce que le terme d'empowerment me paraît puissant sans en connaître une bonne traduction¹⁶.

LTC ou le nada yoga

LTC pourrait s'apparenter au nada yoga dans les yogas les plus répandus. Etymologiquement, "nada" signifie "courant de conscience"¹⁷. Ce qui est évoqué dans les Upanisads sur le AUM dans le Parā nāda pourrait se refléter dans LTC. La nature du son est Jyoti ou lumière et, au bout du compte, silence. Or,

16(littéralement donner, acquérir du pouvoir) . On trouve ce terme en anglicisme notamment dans le domaine médical, évoquant l'idée de se libérer -de la maladie, mais aussi globalement de la souffrance- par une responsabilisation impliquant non pas une éradication mais distanciation face à la souffrance même. On retrouve ici des notions implicites au yoga dans l'ordre d'une libération.

17 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 263.

"dans la méditation, écrit Swami Satyananda, la lumière et le silence sont une seule et même chose"¹⁸. Dans le nada yoga, l'univers est perçu comme une projection des seules vibrations sonores dans lesquelles l'ultime son transcendantal est au même diapason que le son cosmique. Or, les Rishis ne sont-ils pas des entendants avant d'être des voyants ? Des sages à l'écoute du monde, des vibrations de tout l'univers, arbres, végétaux, animaux, dont la résonance est transmise par la Parole : hymnes, mantras, poèmes...

L'existence peut être alors divisée en 5 sphères : physique, pranique, mentale, supramentale et atmique. Le "nada de chaque sphère est un symbole qui aide le mental à passer à un niveau de conscience de plus en plus profond. Les nadas du corps physique sont les sons ou vibrations du coeur, des poumons, du cerveau, de la circulation sanguine et des processus métaboliques"¹⁹. Quand ce plan est transcendé les pratiquants suivent la chaîne des sons de plus en plus subtils jusqu'au point central de leur être profond, les mouvements de la conscience pranique sont entendus.

Or, d'après Swami Satyananda, la technique de yoga qui utilise le son comme moyen est la méthode pour pénétrer dans les couches les plus profondes du mental. L'univers manifesté étant émané du son, l'univers tout entier ne serait autre qu'une interaction incessante de vibrations, une masse d'énergie vibratoire dont le son serait une forme particulière. De ce point de vue, tous les plans, y compris ceux du corps et du mental, grossier ou subtils, sont les manifestations de vibrations dans un certain ordre assemblées. Ainsi, "le mental et le corps seraient du son solidifié"²⁰. La pratique même du son permet d'explorer "des reliefs sonores de plus en plus subtils, (...) de percevoir le spectre complet du son"²¹. Le mental se retire en pratyahara aisément de par cet outil à la fois simple et extraordinaire.

Le maître, la transmission, un fil conducteur

Cette méditation dans son objectif ultime s'apparente à toutes les autres méditations et notamment à celles évoquées plus haut, hormis le fait que la forme en est sensiblement différente et très certainement les effets. Tout d'abord, il s'agit d'une méditation enseignée sur le mode traditionnel, de maître à disciple, supposant donc qu'il y ait un maître, du moins dans l'idée d'un instructeur et un guide. Il est clair que la présence d'un être qui a travaillé sur lui-même n'est, dans ce qu'il dégage, d'aucune mesure par rapport à un individu courant. Certes, Vipassana fait le lien dans la transmission par des êtres de chair qui sont de grands méditants et c'est déjà essentiel, Thây de par sa présence transmet, par la parole mais aussi par ce qu'il est, même s'il ne prend aucun entretien en particulier; Swami Isa -relativement peu connu encore des Occidentaux, davantage des Indiens- dispense encore des « interviews » en particulier et c'est un luxe. Sa présence en direct donne à la pratique et même à la discipline proprement dite une dimension précieuse, même si la part indianisante de dévotion n'est pas courante dans l'approche occidentale.

LTC est enseigné à proximité voire au sein même d'un ashram à côté de Trivandrum (Kerala), avec tout ce que les pratiques de l'ashram peuvent inclure de rituels, pujas, cérémonie du feu, et donc bien sûr de dévotion à l'indienne dans la tradition hindouiste, tout un contexte qui fait part du processus même de purification même s'il est loin de nos personnalités occidentales. Chez Thây aussi il y a des cérémonies mais d'inspiration bouddhiste vietnamienne : cérémonie du thé, ou autres cérémonies liées à la vie même des monastiques.

Quoiqu'il en soit, dans tous les cas évoqués ici, le contexte est essentiel en ce qu'il porte et soutient la

18 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 263.

19 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 264.

20 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 265.

21 Cité in Swami Satyananda Saraswati, Méditations tantriques, p. 265.

méditation : lors de Vipassana ce sont les méditants également et la méditation elle-même en tant que groupe, qui nourrissent l'atmosphère de vibrations appropriées, chez Thây ou Swami l'atmosphère est davantage chargée de rituels, qu'ils soient hindouistes ou bouddhistes. Tout cela, que ce soit dans le contexte d'un ashram, d'un monastère ou d'une communauté de laïcs ensemble pour méditer -ainsi que le dimanche dans les week-ends van Lysebeth- constitue un fil conducteur, une trame très bénéfique et porteuse pour la méditation, le tout dans l'orientation donnée par le maître ou l'enseignant.

Les dix jours

L'enseignement proprement dit de LTC a lieu sous la forme d'une retraite de dix jours. Je n'avais jamais réalisé que c'était identique à Vipassana en durée : simple coïncidence ou temps nécessaire pour l'absorption ? Quoiqu'il en soit, ces dix jours sont très différents de ceux même de Vipassana. Cet enseignement a lieu une fois l'an vers janvier-février, peu après Shivaratri qui est une fête exceptionnelle en Inde, enseignement effectué uniquement dans le Kérala, en anglais, dans un huis clos sans grand temps pour des promenades etc. Essentiellement, le programme est constitué d'enseignements liés à la méditation proprement dite, des Yogas Sutras de Patanjali -en sanscrit-, de certaines Upanisads et notamment l'Isa Vasya Upanisad, de mantras -parfois chantés-, de discussions sur la "conscientisation positive au quotidien"²², des ateliers susceptibles de faire expérimenter à l'élève des effets de la pratique elle-même dans nos corps, pensées et esprits. Un temps est donné pour des questions réponses avec Swami et une journée entière est consacrée à un voyage dans une terre sacrée²³.

Science et méditation

La méditation LTC doit être pratiquée tous les jours et si possible sans interruption. Elle peut être pratiquée par tout un chacun même si il faut un minimum d'ouverture pour pouvoir l'intégrer : ne pas chercher du hatha yoga pur et dur bien physique mais autre chose. Si au départ je croyais à une ouverture spirituelle préalable indispensable au vécu d'une telle pratique, je constate depuis que l'amie avec laquelle je suis la plus proche sur cette technique -nous pratiquons ensemble régulièrement- enseigne dans une prison à Fresnes et les effets sont étonnants : « J'ai trouvé la paix intérieure, grave !!!! » s'entend-elle dire, ou même a-t-elle des remarques stupéfiantes d'effets sur les prisonnières en très peu de séances. Les effets au quotidien ne sont pas forcément ceux d'une libération ultime et immédiate dès les premières séances mais d'un mieux-être certain au départ, dont les effets ont été récemment mesurés scientifiquement : clarté mentale accrue, pacification des émotions, etc. Des médecins ont prouvé les effets cliniques de cette pratique par des tests spécifiques. Swami Isa se fait ainsi garant d'une démarche scientifique essentielle dans son approche et son enseignement même de la méditation.

L'Isa Viswa Prajnana Trust, associé à l'ashram même de Swami Isa, a créé le Global Energy Parliament (GEP), organisation internationale spécialisée dans l'énergie, dont la première rencontre s'est tenue en Inde en novembre 2010. Le GEP a réuni des experts, des scientifiques et des dirigeants, notamment Dr. Masaru Emoto, physicien japonais, auteur du livre "Messages de l'Eau". Le postulat était le suivant : tout ce qui compose notre univers est énergie sous différentes formes, chaque être humain agissant en tant que partie indivisible du reste de l'univers. En partant de cette théorie unifiée de l'énergie, le GEP envisage de mettre en place des initiatives allant dans le sens d'une résolution de crises fondamentales auxquelles l'être humain est aujourd'hui confronté. L'énergie est omniprésente dans l'univers. Le monde macroscopique des planètes et des étoiles est en mouvement permanent. De même, à l'échelle microscopique, les atomes, qui constituent la matière, et leurs composantes subatomiques, vibrent constamment à une rapidité extrême tout en prenant des formes d'une infinie variété. Sans énergie, il n'y

²² "Positive utilization and awareness of energy in our daily lives."

²³ Mani Deep, Kérala. Espace porteur d'énergies propices où aurait eu lieu Amba Yaga en 2005.

a ni mouvement, ni univers.

Jusqu'au début du XXe siècle la théorie mécanique de Newton, selon laquelle le monde était composé de particules solides et indivisibles, était prédominante. Depuis, les recherches expérimentales sur l'atome ont conduit à des découvertes révolutionnaires, donnant naissance à la théorie quantique, base de la physique moderne. Des expériences récentes ont mis en lumière le dialogue existant entre sujet et objet, révélant l'unité fondamentale de l'univers. Il apparaît que l'homme n'observe pas le monde de manière indépendante, mais participe sans cesse à son évolution, par ses actions, ses pensées et ses émotions de la même façon qu'il est lui-même influencé par son environnement. L'énergie est ici entendue comme étant la vibration sous-jacente à tout ce qui est manifesté dans l'univers. L'observation scientifique et la compréhension de l'énergie doivent permettre de mettre en lumière la façon dont toute chose ou toute situation impacte de manière positive ou négative sur l'individu, la société et l'environnement, afin de retrouver, ainsi, un équilibre. Equilibre qu'il faut mettre une pratique... Après avoir appréhendé l'approche théorique des techniques de méditation que j'ai pu expérimenter, je vais désormais en évoquer la trame, en termes d'expérience.

Une pratique dans le temps

ÉBAUCHE INDIENNE

1ère retraite, mai 2001, Dharamsala (Inde)

C'est pour boucler un périple d'une année de voyage à travers l'Asie que j'entame ma première retraite Vipassana, avec comme souhait exprimé de "faire le point". Faire le point sur mon non désir de rentrer, etc. J'arrive dans ce centre qui au premier abord me semble être une prison, et qui au bout de quelques jours m'apparaît comme le paradis. Tout semble soudain beau, délicieux, les arbres, être là, la nourriture (tant d'amour...). Et pourtant, la retraite est extrêmement difficile. Des colères qui montent, comme surgies de nulle part. Une relative barrière de langage (mon anglais est bon mais avec l'accent indien de Goenka c'est déjà moins simple). Une enseignante ravie de pouvoir je crois échanger quelques mots en français mais émotionnellement j'étais si troublée que cela m'effleurait à peine. La seule personne du groupe avec laquelle j'avais échangé juste avant, une fille très douce et appréciable, a disparu au cinquième jour et cela m'a bien perturbée.

Curieusement, au sortir de ces dix jours incroyables -Vipassana est certes une expérience- j'étais assez époustouflée par la puissance de cette technique. J'avais en outre vécu une approche assez étonnante du quotidien, considérant qu'un être humain était un individu composite qui formait un tout plus ou moins homogène qui tient ensemble. Or une Israélienne s'était, pendant la retraite, mise à s'exclamer et s'exprimer, devant les douches, face à des singes perturbateurs. Je me souviens m'être dit consciemment : "Quoi ? Cette fille là a cette voix là" ? C'est à dire que la voix qui n'était pas sortie de sa bouche pendant plusieurs jours -et que d'ailleurs je n'avais jamais entendue- détonait complètement avec l'image que je m'étais faite de la personne en question.

Au sortir de la retraite, la vie reprend et c'est un choc. Je me retrouve dans une guest house au pied d'une montagne (il y a pire comme réinsertion dans le monde) et je m'assieds pour méditer. Après dix heures par jour de méditation pendant dix jours une heure c'est à la fois trois minutes et interminable. Et le monde qui tourne et chavire autour de moi, comment tenir mon cap ?

Peu de temps après je croise par hasard la jeune fille qui avait disparu de la retraite et qui m'exprime à

quel point Vipassana ne lui correspond pas, beaucoup trop extrême etc, elle qui pratiquait déjà des visualisations etc. J'appréciais mon interlocutrice dans ce qu'elle dégageait et j'en ai évidemment profité pour lui donner raison. J'ai donc décidé : Vipassana c'est bien, mais c'est pas pour moi.

MEDITER EN FRANCE, PLEINEMENT 2003-2004

I – Vipassana

Je rentre en France et la vie continue. Début 2003, des événements étranges me bouleversent. Je commence à sentir et comprendre que quelque chose doit se passer. Prendre une décision. Je parle avec un ami du yoga d'une envie présente de refaire une retraite, faire le point, prendre distance. Lui, moine zen averti, me propose de m'emmener à la Gendromière. Et sortent de ma bouche ces mots "Non, si je fais une retraite, c'est Vipassana ou rien".

Commence alors une période d'intense quête ou ma vie s'oriente vers Vipassana, avec notamment une année 2003 ciblée sur le centre français dans l'Yonne qui sera, un temps, ma deuxième maison.

2e retraite, avril 2003, Bois Planté (Louesme)

Vipassana est très réglementé avec toutes sortes d'interdictions. Si je ne me souviens guère de cette retraite, j'ai gardé en mémoire une crise au cours de laquelle je m'étais cachée dans le jardin et la manager venant me voir, je m'exclame "de toutes façons je fais tout ce qui est interdit : du yoga, du rebirth, du reiki etc". Aucune des retraites Vipassana ne fût fluide pour moi et toutes ont été ponctuées d'au moins une période intense dans laquelle je n'arrive plus à rentrer dans la pratique et du coup je tourne en rond dans ma tête. Mais ça passe (tout ne fait que passer nous clame-t-on à longueur de journée..).

En sortant de la retraite j'entends une personne raconter qu'elle vient tous les trois mois et je ne sais pourquoi, je décide de faire pareil. Chercher.

3e retraite, juillet 2003, Bois Planté (Louesme)

Entre les deux retraites je commence à pratiquer à la maison (pourquoi faire des retraites aussi intenses si c'est pour ne rien en faire ?). J'ai compris que oui c'était pour moi seulement bien entendu, je vais toujours dans les extrêmes : au départ effectuant les deux heures quotidiennes laborieusement. J'ai rencontré des personnes qui semblent avoir immédiatement effectué les deux heures quotidiennes requises et sans broncher, ces personnes m'ont toujours laissées perplexes, même si j'ai souvent eu l'impression de les voir comme dé-sé-nervées, comme si on leur avait ôté littéralement tout nerf et toute capacité de réaction, attitude que je percevais comme pas adéquate dans mon objectif de vie (j'avais une compréhension volontairement déformée..).

Cette retraite-ci est restée gravée dans ma mémoire. Les enseignants étaient un couple à la fois jeune et moderne, modernes dans le sens opposé à l'image du méditant un peu terne et trop gentil qui répond à toutes vos questions par "revenez à votre respiration" (ce qui est certes juste mais ne suffit pas toujours lorsque l'on débute...). Non ces enseignants, dont j'ai su par la suite qu'ils étaient adorés de tous, ont été extraordinaires et m'ont considérablement aidée à aller au delà et à entamer un travail intérieur très profond. Je sentais une zone que je savais être de souffrance -je savais que c'était de la souffrance mais je le vivais comme une boule d'énergie d'une densité extrême- irradiant dans tout le corps. C'était impressionnant et j'ai ainsi pu explorer ce "monstre" comme je l'appelais (comme dira un autre enseignant exceptionnel que j'ai rencontré par la suite, "attention, on peut également s'attacher aux monstres") avec distance. C'était passionnant, ça avait une texture, une densité, une force de

rayonnement dans tout mon corps, mais je ne savais pas d'où cela venait et je vivais cela sans autre émotion que la passion de l'exploration.

Le tout dernier jour de Vipassana, la dernière matinée, juste avant la reprise de la parole, est consacrée à Metta. Metta c'est la compassion, le pardon, je demande pardon à ceux que j'ai pu offenser et pardonne ceux qui m'ont offensé²⁴. Ce ne sont pas des termes chrétiens mais c'est tout comme. Et bien entendu, ça marche. Non pas que j'ai pensé à l'offense ou au pardon proprement dit mais j'ai soudain été prise d'une stupéfaction : non seulement face à l'intense souffrance qui était dans mon être et que j'ignorais -non pas totalement mais son envergure...- et surtout j'ai été prise de sanglots violents à la compréhension du fait que la planète entière était dans une intense souffrance et, pour une grande part, l'ignorait. Une immense compassion a spontanément jailli de mon coeur, pour tous ces êtres. L'Inde, la France, toute la planète, tous les êtres....

Juillet 2003, première retraite au service, Bois Planté (Louesme)

A la suite de la précédente retraite, j'étais tellement reconnaissante (et exaltée) de tout ce que je venais de vivre que je suis tout naturellement restée pour servir. Servir c'est faire partie du staff de bénévoles, dans les cuisines ou, si l'enseignant vous désigne comme tel, en tant que manager. Or j'apprends la veille au soir que je suis désignée comme manager. Le manager est l'intermédiaire entre l'enseignant et les méditants, en l'occurrence ceux de votre sexe donc interlocuteur pour les femmes dans tous les messages à transmettre, essentiellement d'ordre pratique. J'ai donc sonné le gong à l'aube, me suis occupée de trouver les petites choses ordinaires qui manquaient à chacune, et surtout fait le lien voire les traductions pour tous les entretiens.

Ce fut une expérience délicieuse, à la fois parce que j'étais déjà portée par la méditation même (j'arrivais à faire presque 7h de méditation quotidienne en plus de toutes les interventions pour les filles) mais aussi et surtout parce que j'ai eu -à nouveau- le cadeau d'avoir un enseignant exceptionnel (cela n'a pas toujours été le cas), un chauffeur de taxi cambodgien qui passe la moitié de son année en chauffeur de taxi et l'autre moitié à méditer, emmener toute sa famille dans son sillage. Cet enseignant a pu par sa présence me faire sentir à quel point dans ces retraites l'individu est à la fois entièrement laissé à lui-même, profondément seul, et en même temps fait partie d'un corps d'amour immense généré par le groupe. Cette sensation m'est apparue comme littéralement magique. Autre moment délicieux (pour lequel il fut difficile de garder distance) fut la sensation de se sentir respirer comme provenant d'ailleurs, un souffle qui avait comme une fraîcheur exquise et déroutante, traversant mes narines.

II – Village des Pruniers : Thay ou la Pleine Conscience

Une amie rencontrée alors m'a parlé de Thich Nhat Han, mettant en avant le fait que peu de maîtres vivants sont accessibles en France et que Thay (Thich Nhat Han) en est un et qu'il n'est pas immortel. Je me suis donc décidée à aller au Village des Pruniers en Dordogne, accueillie à la gare par des monastiques dont les faciès si profonds me renvoyaient au "Nom de la rose".

Octobre 2003, retraite au Village des Pruniers, Thich Nhat Han

Je suis restée quinze jours en retraite au Village, dans une période qui était hors retraite. Dans la mesure où il s'agit d'un monastère nous baignons là bas en permanence dans un bain de pratiquants. Mais le vécu est totalement différent de celui de Vipassana. Le lien entre les deux est celui d'un amour et

24 André a exploré la technique d'un Swami indien, le Swami de Chidambaram en évoquant le développement de l'amour pour tous les êtres, dans "Méditation du Swami de Chidambaram", *Yoga*, n° 276, mai-juin 1997

d'une compassion "infinis", avec des enseignements bouddhistes d'énergie similaires, même s'il est très différent d'avoir un enseignant en chair et en os (Vipassana distinct la voix et le "teacher") et encore plus différent de pouvoir malgré tout parler et vivre au quotidien. Être dans un milieu de personnes qui pratiquent au jour le jour même si les gestes relèvent d'un quotidien, bien davantage que pour Vipassana puisque l'on parle, on s'assied relativement peu pour une méditation silencieuse mais l'on est censé être en permanente méditation, vivre dans un tel contexte crée une véritable caisse de résonance. En effet, tous les mots que l'on emploie résonnent dans le silence et l'amour, la pureté qui nous entoure : dès lors très vite ils crient au mensonge lorsqu'ils sont un tant soit peu déplacés ou non conformes etc. La présence de toute cette atmosphère fait office de miroir grossissant sur ce qui transparait de nous mêmes au quotidien.

III – Synthèse.. ?

Si j'avais alors une prédilection pour Vipassana qui était si intense que l'on ne pouvait plus trop de raconter d'histoires et s'enfuir (quoique...), technique très apparemment appropriée alors à mon mental si puissant et à toutes mes "raconteries" personnelles (chacun son lot, eh oui !), vivre au Village des Pruniers a alors été une expérience décapante au sens fort -et non "jeune" du terme. Comme si les retraites Vipassana effectuées au cours de cette année 2003 avaient constitué un véritable travail de pelure d'oignons, tellement profond voir si profond que les effets n'avaient pas eu le temps ni le loisir de décanter. Le fait d'embrayer dans la foulée -ou presque- dans un bain plus "moelleux" (exigence moins rigoureuse évidemment) a fait fondre toutes sortes de résistances et je me suis retrouvée avec toutes sortes de pelures d'oignons en moins, tout mon être comme à nu, dans une extrême fragilité. Cette fragilité a posé problème pendant quelques mois, au point d'avoir du mal à vivre une vie normale car plus rien n'était possible. Le choc était réel.

En sortant de chez Thay il y avait comme un coûté que coûté sentir non pas le souffle mais bien être présente à chaque micro, micro seconde du souffle. Coûté que coûté, cela portait ses fruits mais ouvrait des brèches.

Décembre 2003, deuxième retraite au service, Bois Planté (Louesme)

J'étais sous le choc mais bien persévérante : pour Noël 2003 je me lance dans une retraite Vipassana dans laquelle je me retrouve en cuisines, avec un couple d'enseignants au profil typique des enseignants classiques répondant à tout par "sentez votre souffle", le genre de profil désespérant quand on est en détresse. Heureusement je ne méditais pas pleinement puisque j'étais en cuisine (on s'assied 3 heures par jour) mais j'ai pu demander une interview pour leur parler de mon état de grande fragilité et ils l'ont pris de haut en exprimant clairement le fait que j'étais sur une mauvaise pente et ajoutant que je ne devais pas méditer correctement : sentir le souffle est une chose, mais Vipassana (ou même anapana) implique de ne jamais se laisser prendre au jeu de l'impermanence. Toujours garder une distance que je ne mesurais plus...

Début 2004, transition

Je ne pouvais plus suivre ce même rythme car je me lançais dans une formation de six mois à l'Ecole Boule qui devait aboutir sur un stage, stage que j'ai élaboré par un concours de circonstances à Lima, Pérou. Je devais donc partir un mois à Lima en juin, en sachant que je me donnais la possibilité d'y rester davantage. Cette période m'a permis de me réancrer dans le quotidien et sortir d'une vie trop tournée autour de la méditation (en 2003 je donnais déjà quelques cours de yoga et je fabriquais des bijoux que je vendais en itinérante, mais les retraites ont ponctué de manière très présente ce quotidien).

Je me suis malgré tout glissée quelques jours dans une retraite Vipassana à nouveau à Louesme, et pour

un "temps partiel" (4 jours). Enseignant assez loufoque (qui a fini par être gentiment congédié alors que les méditants l'adoraient) : il se permettait de lancer des débats et de parler à la dernière heure de méditation. Il s'autorisait également des propos d'une liberté très libératoire pour nous : quand je lui ai conté que je ne supportais littéralement plus d'entendre la voix de Goenka, au lieu de gentiment et simplement me ramener à mon souffle il a souri et dit "ah, moi ça m'a fait ça pendant 20 ans !" (suis plus trop sûre du nombre d'années mais c'était impressionnant).

Kalachakra, départ

Durant cette période, outre la pratique comme je pouvais à la maison, je me suis rendue les derniers mois au centre bouddhiste Kalachakra les mercredis soirs, où se pratiquait une méditation silencieuse ensemble, ce qui me convenait parfaitement (je pouvais y pratiquer Vipassana sans être parasitée par des instructions trop différentes).

Cela pose la question de : garder toujours une même technique (c'est un peu comme creuser un même sillon) ou se laisser porter par les techniques présentes (aujourd'hui je me permets davantage d'explorer d'autres approches). Cela soulève également l'importance du groupe : méditer en groupe n'a rien à voir avec méditer seul. L'énergie soulevée par le groupe est telle que c'est comme si une partie de notre méditation se faisait toute seule, ou presque (car on peut très bien être dans un groupe et ne faire que tourner en rond dans sa tête..).

Quand j'entrais dans cette salle, j'étais très déterminée. Je me souviens d'une des toutes premières fois où j'y suis allée, il ne restait que très peu de places dans la salle dont une tout devant à laquelle je ne serai pas allée spontanément mais le Lama qui guidait la méditation m'a fait signe de m'y rendre. Ensuite tous les mercredis je m'asseyais souvent à cette place et j'avais la sensation que la méditation était particulièrement centrée. Sentir chaque partie du corps j'y étais et je sortais assez peu de la méditation en question. Souvent, après ce temps d'assise un petit thé était offert et je n'y restais jamais.

Or la toute dernière séance avant de m'envoler pour Lima, où j'avais fait mes bagages et lâché le lieu où je vivais pour un temps indéterminé -donc je me savais partant pour un temps- le Lama m'a parlé pour la première et seule fois : "Vous, attention. Vous en voulez tellement qu'un jour vous allez claquer les talons. Un jour vous passerez devant notre porte et vous ne vous arrêterez même pas !! Vous êtes du genre à vivre les choses, incluant votre méditation, tellement dans l'extrême qu'un jour vous prenez la direction radicalement opposée... Allez donc prendre des verres !!!" Oh combien il avait vu juste !! La direction opposée je l'avais déjà prise maintes fois, l'épisode méditation était un épisode parmi d'autres d'une mouvance intérieure dont je méconnaissais tant les tenants et les aboutissants.

LIMA (PÉROU), DIGESTION - JUIN 2004-JUIN 2006

Ancrage

J'ai atterri à Lima initialement dans le cadre d'un projet d'exposition de mes bijoux, entre autres. Ce que je commençais tout juste à savoir c'est que là également se jouait un dé-tour à 360°. Non seulement j'allais dans une ville où la méditation me serait très difficile (j'ai fréquenté les premiers mois des personnes qui m'emmenaient radicalement ailleurs...) mais la source créatrice en moi ne sortait plus (l'Ecole Boule, dans l'idée d'une programmation créatrice, a mis un holà direct à mon élan spontané). Au fil des mois, j'ai appris toutes sortes de massages ainsi qu'une technique extraordinaire, le craneo-sacral, par laquelle j'ai rencontré un maître de méditation (je l'appelais comme ça mais je ne saurais trop dire ce qu'il m'enseignait si ce n'est de remettre de la structure dans ma pratique yoga globale).

Progressivement et très naturellement les bijoux se sont éloignés de moi et j'ai orienté ma vie autour du yoga. La difficulté était de structurer mon quotidien, vivant alors dans un cadre très peu structurant (cadre d'artistes se couchant à 5h30 du matin, globalement l'heure à laquelle je me levais...). Pendant un certain temps je structurais spécifiquement mon existence par une pratique assez intense, yoga méditation massage couplée avec du sport, nager courir etc. Mais là encore il y avait du "trop" et mon compagnon d'alors qui ne pratiquait rien d'autre que le vivre (en artiste certes) me disait si justement : "pourquoi veux-tu tellement t'asseoir quand il te suffit de sentir la nature, les oiseaux etc...?". Il est vrai que le Pérou m'a nourrie par toutes les pores de mon corps, et je n'ai jamais autant senti la présence de la Terre au sens puissant du terme, que là bas (plutôt dans des milieux de nulle part qu'à Lima). J'ai reçu toutes sortes d'informations sans même les chercher, d'imprégnations pleines, à des moments où je ne m'asseyais pas spécifiquement.

Vipassana à Lima

Pourtant, je cherchais en termes Vipassana, surtout la première année : Noël 2004 j'ai contacté les Vipassana locaux (cette technique existe dans le monde entier), leur ai proposé un dix jours pour Noël-Nouvel An comme en France. Cela a été improvisé cahin caha à quelques uns, à la péruvienne ...: nous nous sommes fait agresser en y allant et là bas le silence a été rompu dès le premier jour... L'année suivante ils m'ont contacté pour me dire qu'ils avaient cette fois organisé un dix jours plus construit mais je n'étais plus dans l'humeur...Je me suis malgré tout inscrite en temps partiel à un dix jours organisé plus officiellement à côté de Lima, et cela a été dur. Les trois jours ont semblé une éternité, avec la barrière de la langue (pourtant je commençais à maîtriser l'espagnol) et probablement que je m'étais inscrite par réflexe, par "habitude" mais que le temps n'y était pas. Des méditants vous diront qu'il est toujours temps mais j'ai ressenti le moment de faire une pause...

Méditer au coeur du hatha-yoga

L'exploration, durant ces deux années péruviennes (entrecoupées de voyage en Inde et en France), fût celle de lâcher la pratique dans la pratique même. Tout un art : arriver à pratiquer, que ce soit yoga ou méditation, sans être nécessairement dans le faire mais en étant tout simplement, ou bien faire faire du vipassana dans le yoga. André Van Lysebeth s'est intéressé à la pratique méditative du yoga et il en parle dans ce qu'il appelle la technique de l'ultra ralenti²⁵ où il peut aller jusqu'à mêler cela à l'intégration de "mantras"²⁶, ce qui s'éloigne de mon expérience à ce moment là.

La deuxième année, après un séjour de trois mois en Inde à Mysore mecque de l'ashtanga, je suis revenue pleine de résolutions "ashtangesques", pratiquant chaque matin la série, ou presque, n°1. Jusqu'à ce que je prenne conscience du fait que je ne me détendais pas du tout. J'ai fini par lâcher cette série en question pour me lever chaque matin à l'aube (lorsque les autres se couchaient) et introduire tout un rituel d'heures entières de pratique incluant Vipassana, hatha yoga et ce yoga se transformait progressivement en un yoga méditatif à l'état pur : dix minutes (que sais-je, comment avoir notion du temps dans ces moments là ! Une demi-heure ?), une éternité pour un enroulé-déroulé de colonne. Des petits riens, l'exploration, lorsque plus aucun cours n'est là, lorsque plus aucun enseignement n'est là (j'avais coupé les ponts avec le maître de méditation) de ce que par la suite j'ai appris être du micro-mouvement... Sentir le souffle, les sensations du corps, le sol, les oiseaux etc... Je commençais à 5h30 le matin mes ablutions et terminais vers 11h du matin. Inutile de dire que les portes du ciel se sont ouvertes, l'évidence, la joie spontanée, inondée de paix et de force. Ces moments ont fait partie des plus grands enseignements que j'ai pu recevoir, ceux qui se décantent lorsque plus rien n'est donné et que

25 Van Lysebeth André, Ma séance de Yoga, Flammarion, 1971

26 Van Lysebeth André, "Quand l'asana devient une véritable méditation", Yoga, n° 261, mai-juin1994

tout s'accueille.

Yoga nidra, Lima !

Durant ces mêmes deux années, je me suis intéressée de plus près au yoga nidra, technique considérée comme de méditation tantrique. J'avoue ne pas bien me souvenir de quand date mon premier contact avec le yoga nidra, approche qui m'a toujours attirée -je dirais aspirée- notamment par ce qu'elle laissait entrevoir d'une dimension créatrice, artistique que je ne trouvais pas ailleurs en yoga. J'avais rencontré Micheline Flak au début des années 2000, interview spontanée chez elle à Paris, entre deux voyages -à l'époque plutôt l'Asie. Ca a déjà été alors, je ne sais pourquoi, une belle rencontre : un long échange avec un être dont on sentait qu'elle posait immédiatement des questions perçantes et justes. Or, une fois à Lima, je cherche sur le net, sans trop y croire, des cours de yoga nidra. Stupeur devant l'écran m'informant « Micheline Flak à Lima » !!! Elle devait dans les mois qui venaient donner une semaine de séminaire sur le Yoga, le RYE bien sûr mais aussi le yoga nidra, à deux pâtés de maisons de chez moi à Miraflores !!! J'ai bien sûr suivi quelques cours dans l'établissement organisateur de l'événement, et suis naturellement devenue traductrice du séminaire en question. Commence alors une étonnante relation avec Micheline, relation qui s'est poursuivie de retour en France avec toujours autant de simplicité, où j'ai également participé en tant que traductrice (anglais cette fois) lors d'événements Satyananda Paris ou Bretagne. Chez moi -à Lima- j'avais une approche du yoga nidra consistant à écouter des CD, me nourrir d'ouvrages en espagnol sur le thème mais peu de monde alentour pour me transmettre (le yoga nidra est rarement bien enseigné...).

TRANSITION

Juin 2006, Retour France, détour par le Vietnam en Ile de France

Je quitte le Pérou en juin pour faire le point, voir si je veux définitivement m'installer là bas ou revenir en France. J'avais tout de même prévenu là bas : je pars pour 6 mois.

Ardent besoin de me retrouver quelque part pour méditer et faire le point. Mais pas Vipassana.

Sur le coup besoin d'autre chose, un lieu de silence plus léger et rafraîchissant. A peine une semaine après mon retour de Lima je me retrouve transplantée dans une mini retraite dans un micro-monastère vietnamien en banlieue sud de Paris, après la place d'Italie. Je ne sais trop comment j'y ai atterri mais je me retrouvais soudain plongée dans une ambiance -en France...- dans laquelle j'étais la seule "étrangère", soit la seule à ne pas comprendre l'enseignement strictement vietnamien. A peine trois jours donc rien du tout comme retraite, mais cela a suffi. Je voulais partir avant la fin -bien sûr- et les derniers instants ont été décisifs : fondu en larmes, avec cette voix intérieure "Pourquoi t'envoies-tu ainsi toujours à l'étranger ? Pourquoi ne peux-tu pas vivre dans ton pays ? Pourquoi ne pas te poser" ? Cette petite voix et ce sursaut ont été déterminants pour les années qui ont suivi. J'ai décidé de rester. Coûte que coûte, rester. Connaissant mes désirs d'ailleurs, faire ce travail d'enracinement dans mon propre pays..

Eté 2006, Vipassana, ou pas ?

J'avais un temps voulu retourner à Vipassana mais du bout des doigts, revenir par la petite porte, humer les lieux mais sans entrer directement dans les dix jours fous. J'étais encore fragile et ne me sentais pas de revivre d'office cet épiluchage d'oignons qui était déjà allé trop loin et me laissait avec la peau vive, tout juste alors cicatrisante. J'avais donc contacté le Centre Vipassana de Louesme pour y faire un service en cuisines et cela m'a été refusé car ma dernière retraite assise datait de plus de deux ans. Cela fait sens certes, d'un point de vue vibratoire tout est important dans ces dix jours et tout est perceptible,

mais bon. Il m'a été demandé d'écrire une lettre pour faire une demande spéciale, je me souviens de la lettre et je ne me souviens étonnamment plus de la suite. Probablement que j'ai été acceptée mais que j'ai décidé de ne pas m'y rendre (trop...). Ecris à Arnaud Desjardin pour suivre son enseignement, reçu la lettre d'acceptation. N'y vais pas pour autant.

Automne 2006, l'Inde autrement

A l'automne 2006 je contacte un ancien ami très proche, un Français au parcours de quête intense en Inde en termes de yoga, méditation et vie spirituelle. Il a également cherché du côté de la Chine et des Arts Martiaux et a fait une synthèse de tout cela avec l'approche américaine plus sport. J'ai commencé par suivre des cours particuliers avec cet instructeur de haute volée même si en termes de méditation je ne dérogeais pas de Vipassana. On me parlait de lumière, de Maîtres etc et je voulais toujours suivre mon sillon. Peu de stabilité dans ma vie nomade, j'avais besoin d'une stabilité intérieure et je (croyais) la trouver là. Je reste convaincue que c'est le chemin de la stabilité mais explorer dans quelque chose qui ne relève plus du "faire de la méditation". Tout un programme... Il faut bien passer par le "faire" pour débiter, il y a un temps pour tout. J'ai donc suivi ce coach, délaissant mon compagnon pour cette éternelle quête en Inde, où je suis restée sept mois (dont un mois en Thaïlande). En Inde nous avions prévu de recevoir des groupes mexicains, ce fut un temps yoga, méditation (Vipassana) et moult interrogations. D'énormes chocs se sont produits là bas, non seulement accident de moto mais rencontre (dans des circonstances curieuses) avec un Swami lors de Shivaratri : une toute autre approche de la méditation, et même du réel. Comme si tout ce qui était mentionné dans les textes de yoga s'incarnait là sous vos yeux, et vous transmettait par toutes les pores de votre être.

Février 2007, apprentissage d'LTC (Life For total Consciousness) à Trivandrum (Kerala)

J'ai suivi alors dix jours d'apprentissage d'une méditation que l'on peut qualifier "d'active", Life For total Consciousness, enseignée par ce Swami en question, Swami Isa. J'étais juste ouverte alors à cet enseignement, sans me préoccuper de terminologie (si l'on m'avait dit qu'il s'agissait là d'une technique de méditation aurais-je refusé ?). Cette technique mise en oeuvre par Swami lui-même est à la fois unique et en profonde résonance avec d'autres approches existantes. Curieusement, je suis sortie de là impressionnée, sans avoir capté pour autant le fait que tout cela impliquait ensuite une pratique à la maison. Nous étions trois étrangères, deux Mexicaines et moi, et si l'une d'elles est très engagée dans la pratique en général (plus que moi), aucune de nous trois n'a alors capté le fait que nous étions censées poursuivre à la maison. Et pourtant c'était clair...

La pratique était à la fois simple et puissante, et l'enseignement semblait plus authentique que tout ce que j'avais reçu alors. Enseignement de parenthèse..

Avril 2007, Retour France, re-Vipassana

Je n'avais pas oublié la petite voix qui, en juin 2006, me demandait de me poser; je savais donc que le retour en France aurait bien lieu. En avril je rentre. Je retourne à Vipassana pour faire le point au début de l'été. Le temps est mûr et malgré tout je sens n'avoir rien trouvé de plus extraordinaire que Vipassana en termes de méditation. Disons que pour un tempérament bougeant comme le mien, c'est le seul moyen de véritablement se poser... Ce qui est extraordinaire c'est que j'étais persuadée que c'était la sixième retraite (assise, sans compter les services) et j'ai un blanc sur certaines choses, oubli. Je me souviens, lors de ces dix jours qui étaient là pour me permettre de faire un point (certes, on ne doit pas attendre quoique ce soit d'une méditation, mais...), d'une crise extrême. J'ai bien crû partir, je voulais partir; quitter les lieux, définitivement m'en aller; tchao Vipassana. Probablement que, après ce qui s'était passé les années d'avant, j'avais peur... Je me souviens lors de précédentes retraites de mon zèle extrême. Je restais dans les cellules presque en permanence... Et là, je n'avais qu'une hâte, la fin, et

pour tout de suite !! Je me souviens d'une méditation très ouvrante dans laquelle tout s'ouvrait à nouveau -méditation allongée, dans laquelle sur le lit je ne m'exigeais plus de méditer-, ouverture de conscience qui m'indiquait dans le même temps à quel point tout cela était important, nécessaire, indispensable. A quel point chaque seconde de ma vie devrait être consacrée à cela. Pas de temps à perdre...Bien entendu je suis sortie de cette retraite avec quelques esquisses de réponses, notamment sur la suite, le chemin à suivre. Je décidais donc de rester, un temps, sur Paris. Une pause...

FRANCE, RESTER 2007-2011

Cela faisait sept ans que je tournais, le fameux cycle de sept ans. Je commence à écouter cette voix qui demande à se poser, même si je ne porte guère Paris dans mon coeur (mais Paris oh combien a besoin de yoga !).

Mantras

De retour d'Inde, au début de l'automne, j'étais habitée par une très grande détermination dans la pratique. Lever vers 5h30 avec Vipassana -ou ce que c'était devenu car en définitive je n'ai jamais su si, réellement, je pratiquais Vipassana- puis presque une heure dans laquelle je récitais des mantras²⁷. Je me suis toujours, ou presque, refusée les mantras, préférant les voies que je considérais comme dépouillées. Trop imprégnée par Vipassana, qui n'était pas tombé pour rien dans mon existence, je ne voulais entendre parler ni de lumière ni de mantras ni de Maîtres, de peur peut-être de partir dans ce que je percevais comme de la croyance, de la déviance, etc. J'appréciais le dépouillement extrême de l'enseignement de Goenka. Or depuis mon séjour en Inde en 2007 je commençais -même à Lima où je suis partie un mois en été, clore ma vie là bas- à chanter le mantra que m'avais transmis Swami Isa ainsi que la Gayatri qui m'avait été enseigné par ce jeune "coach" français suivi jusqu'en Inde. Il y avait en moi une force impérieuse, un désir immense que "quelque chose se passe, aller puiser au fin fond des ténèbres pour explorer la lumière. Une détermination et une force immense me traversaient alors. Des choses se sont effectivement passées, mises en place et je me suis progressivement installée en France, posée.

Se former

A l'automne 2007, rentrant en France, n'ayant plus de compétences dans mon ancien domaine (histoire de l'art, j'avais quitté ce milieu en 2000-2001, j'étais donc dépassée...) il me fallait valider des diplômes dans ce nouveau "métier" si je voulais me réinstaller en France. Je me suis décidée à entamer une formation reconnue par l'Union Européenne de Yoga qui aille dans les sens de ma première formation Vipassana, celle de l'école de yoga Van Lysebeth et en parallèle ai entrepris la formation de Micheline Flak en yoga nidra.

Yoga nidra

Pour les mêmes raisons d'installation et d'ancrage de ma pratique dans du "reconnu", j'entame la formation de Micheline : formation de base sur trois week-ends et un séminaire de trois jours d'approfondissement (je travaillais pour Micheline pour la financer). Le yoga nidra reste une facette toujours vive vers laquelle je me sens comme aspirée et que je vis néanmoins aujourd'hui comme pratiquement inexplorée. La vie nous happe et si l'on se donne les moyens de plonger dans certaines approches, il reste des univers plus ou moins soupçonnés qui attendent patiemment dans un coin de

²⁷ André Van Lysebeth a également exploré la méditation sur le mantra, dans "Tu es cela qui voit", Yoga, n° 272, septembre-octobre 1996

l'être, qu'on les laisse émerger.

Si le yoga germe en moi comme une évidence à l'âge adulte et évince mon parcours d'historienne d'art d'alors, une soif de créativité reste en suspend, et j'ai longtemps cru que le yoga nidra pouvait en nourrir une part. J'ai certes pratiqué régulièrement lors de la formation proprement dite, mais, diplôme en poche je n'arrive pas pour autant à consacrer le temps nécessaire à l'approfondissement de cette pratique. Certes, l'enseignement sous la forme de week-ends, surtout pour une pratique aussi intime et puissante, doit-être absolument suivi d'une pratique personnelle régulière ainsi qu'un minimum -si possible un maximum.- de vécu transmis directement par un enseignement. Ma croyance est la suivante : un enseignement approprié ne peut être vécu que lorsqu'il y a eu un minimum d'alchimie, de transformation, vécue par cette pratique même. Or, ayant déjà suffisamment de pratiques à accomplir au quotidien, je ne me penche sur le yoga nidra que lorsque je suis tellement épuisée que.. je m'endors !!

2008-2011, méditer au quotidien

Depuis fin 2007 où je me suis posée en France, j'ai dû combiner entre les pratiques qu'il m'avait été donné de connaître et l'enseignement même du yoga, qui prenait de plus en plus de place dans ma vie. Essentiellement et sans m'en rendre compte, j'axais davantage mon quotidien sur la méditation proprement dite, à la fois parce que je pratique partiellement avec les élèves -ne serait-ce que pour montrer, ou être avec- et aussi parce que je ressens depuis longtemps la nécessité pour ma nature de méditer. Je me suis ainsi retrouvée jusqu'à il y a peu à faire une assise de Vipassana au lever, qui relevait davantage des 50 voire 45 mn que de l'heure, suivie d'LTC dans lequel j'ajoutais des asanas pour l'échauffement initial. Curieusement, je ne saurais dire pour autant si je médite : pour Vipassana je m'assieds et j'observe le souffle, or parfois je reste une heure entière sans me rendre compte que les pensées ont pris le dessus de tout ce temps. D'autres fois, je m'assieds et reste dans un état de semi-conscience proche d'un quasi sommeil, assez rafraîchissant mais très certainement preuve de ce que Patanjali qualifierait de nidra, l'un des obstacles à l'avancement dans la pratique. Rares sont les fois où j'ai senti une ouverture conséquente. Mais ces fois là sont splendides : ouverture immense, à sentir simplement que ce soit le sol ou le corps, qui m'a fait comprendre clairement la différence entre rêver son corps et vivre son corps, rêver sa vie et vivre sa vie. Seulement, autant on a des outils entre les mains et on sait qu'ils fonctionnent, autant le mental est si malicieux qu'il est capable de nous jouer des tours jusqu'au bout, ce qui fait que l'on passe une grande partie de son existence à simplement savoir à quel point on rêve cette existence....

Quant à LTC, mon amie de pratique sur cette approche me conte souvent des expériences exceptionnelles qu'elle est susceptible de traverser lors de cette technique, en ce qui me concerne j'en reste au vécu d'une joie profonde souvent émergeant au fur et à mesure de la pratique, une forme de légèreté incisive... J'ai aussi perçu à certains moments des intuitions de quelque chose d'immense que je ne saurais décrire, des micro-secondes d'un autre chose. J'ai eu l'occasion de revoir Swami Isa trois semaines durant au cours de l'été 2009. Cela s'est imposé en moi comme un besoin impérieux, un appel. Je ne pratiquais rien d'autre que le mantra donné par cet enseignant -et encore ?- et portais sur moi une pierre qu'il m'avait offerte, c'est tout. Aucun signe d'une quelconque forme de lien, quoiqu'il en soit j'ai décidé de partir en Inde, peu de temps cette fois et dans un contexte qui m'était peu usuel (en été, juste un temps). J'enseignais déjà le yoga à plein temps et quelque chose en moi manquait d'une certaine dimension, n'était pas assez "plein", nourri ou élevé à mon goût. "Pas assez", encore de ces pièges... Il m' a donc été donné de revoir ce Swami dans des circonstances vécues comme difficiles : un ashram, lever à 4h et une Américaine pour m'orienter sur certaines choses du quotidien. Cette Américaine faisait également le lien pour me rafraîchir la mémoire sur LTC. J'ai passé les trois semaines à revoir LTC deux fois par jour intégralement, pratique qui me donnait alors une grande joie, fraîcheur, avec des moments d'ouverture.

Le reste, des Indiens, le maître et c'est tout. "C'est tout" ? Oui car l'enseignement était essentiellement en malayalam ce qui n'est pas mince affaire à comprendre -Swami prétend que l'on reçoit l'enseignement même si l'on n'en comprend pas la langue... C'est Tout dans le sens où j'avais l'immense privilège de pouvoir côtoyer au quotidien un être ayant travaillé comme peu d'êtres ont travaillé sur eux mêmes, et sa seule présence faisait s'évanouir tous mes doutes, mes colères, mes rébellions, mes interrogations etc. Il riait beaucoup sous son apparence de moine hindou, et son immense sourire vous comblait. Le tout dans un contexte baigné de cérémonies du feu et autres bain de l'Inde sacrée vous immergeait dans un quelque chose d'autre.. Il est évident que dans des lieux pareils on s'assied pour méditer et ça vient tout seul, pas même besoin d'essayer de méditer tout est là. Aller en Inde un peu comme pour se regonfler à bloc, pour revenir. Et lorsqu'on revient d'Inde on aspire à ne pas y retourner de sitôt, et pourtant, une fois on France, l'Inde appelle...

Depuis LTC a pratiquement supplanté Vipassana dans mon quotidien. Si je n'ai qu'une heure de pratique c'est LTC qui va devenir prioritaire, ce qui fait que Vipassana s'est réduit a beaucoup moins. Ces jours ci cela revient car le temps le permet à nouveau (et l'envie). Mais hormis toutes ces pratiques qui s'inscrivent comme pratiques mêmes, la méditation est un outil du quotidien qui a littéralement planté des germes dans ma conscience. Ne serait-ce que parce qu'à force de faire un travail sur soi la conscience est plus aiguisée, autant branchée sur le corps, les sensations du corps et de l'environnement dans ce lien à soi, ainsi que dans les actes et les pensées. Et cette conscience de soi, de sa vie devient un outil oh combien précieux pour ajuster, agir, constamment, réajuster etc, constater, flairer, goûter.. savourer.

CONCLUSION

Ainsi méditer au quotidien revient à poser la question de comment le quotidien peut-il inciter, ou au contraire freiner, le temps de l'assise ou le temps de la pratique. Et inversement comment la pratique même va-t-elle s'égrener naturellement dans le quotidien ? Méditer me concernant commence par inscrire une pratique, et donc pour cela inscrire un quotidien propice à une pratique. Un quotidien à la fois suffisamment souple et suffisamment structuré pour qu'une pratique y soit possible, suffisamment sattvique même si cela ne se commande pas toujours mais peut tout de même se créer. Un contexte propice commence par soi-même : moi qui ai apprécié comme beaucoup de monde boire des verres, je ne peux quasiment plus tolérer le moindre gramme car cela rejaillit non seulement dans l'heure qui suit mais la pratique du lendemain sera plus vacillante. Un repas pas trop lourd la veille également important. Se laver dans toutes les pores de son corps si possible -pas toujours possible mais souvent Vipassana je le fais au lever à cru. Tout un rituel de mise en place, à la fois du corps et du contexte même. Choisir le lieu, si possible un même lieu. Et pourtant, il m'est arrivé de pratiquer d'autant plus intensément que les contextes ou les lieux ne s'y prêtaient guère. Tout simplement parce que je n'avais plus le choix : un contexte vacillant ou déstructurant et la seule manière de tenir -survivre...- est de se recentrer. Ce qui est étonnant est que lorsqu'on pratique avec une certaine régularité, le rythme s'intériorise et l'on est réveillé avant l'heure et souvent sans besoin de rien ni personne pour vous réveiller.

S'il existe des techniques très différentes de méditation, c'est bien parce qu'elles correspondent à des typologies d'êtres différents. Vipassana engendre un rapport au monde sensiblement différent de LTC ou même de yoga nidra. Les outils sont différents, qu'ils passent, ou non, par la visualisation, par le son ou par le silence, pour finalement aboutir à ce silence même. Toutes ont pour fonction de purifier l'individu

dans ce qu'il est, dans ses croyances, quel qu'en soit le chemin, et d'aider par là même cet être à résonner plus clairement, posément, fluidement, avec le monde.

Méditer, quelle qu'en soit la forme -entre conscience totale et pleine conscience-, a posé pour moi plusieurs problématiques : celle du lien entre intériorité et extériorité. En effet, la méditation recentre mais attention à ne pas se couper du monde, et lorsqu'on est bien ce n'est pas toujours aisé de retourner dans le métro.. Lorsqu'on est bien a-t-on envie de se retrouver face à un voisin qui est à des années lumière de votre état d'esprit, voire odieux, et pourtant n'est-ce pas là que commence une autre forme de méditation ?

En outre, peut-on devenir tellement volontaire dans son assise que l'on fait tout sauf s'asseoir, et peut-on aller jusqu'au "pratiquo-dépendant" ? J'ai en effet eu une période où j'en devenais accro, il me fallait mon heure d'assise, mon temps d'extraction du monde, mes étirements etc. Et, comme disait cet homme qui vivait alors à mes côtés, pourquoi ne regardes-tu simplement pas la nature ? Pourquoi tellement vouloir s'asseoir ? Depuis j'ai appris progressivement à lâcher, observer la pratique plus en souplesse, en biais, même si quand on est dedans c'est du frontal... Lâcher la pratique tout en pratiquant, tout un art que je n'ai pas fini d'explorer... La présence au quotidien si elle était vraiment pleine n'exigerait au bout du compte aucune pratique... Je fais la vaisselle et je suis dans la vaisselle, je bois, je sais que je bois, je souris...

Enfin, autre problématique qui me suis depuis longtemps et notamment que je traverse par la méditation même, celle du rester. Ma vie est jalonnée de départs, depuis toujours et bien souvent ce sont les départs mêmes qui ont décidé de certains choix (faire une prépa d'école de commerce à 18 ans uniquement parce que cela me permettait de partir, choisir ensuite la seule école qui pouvait m'envoyer une année complète à l'étranger..). La méditation a ensuite été un outil pour m'aider à rester. Etre là et non pas ailleurs. Rester à Paris le temps de rester en France, rester avec les Van Lysebeth et non pas repartir.. Une vie d'éternité dans le présent : si la méditation est réellement vécue elle se nourrit d'éternité du présent et alors plus besoin d'ailleurs, de mieux, de trop ou pas assez, d'un autre ami ou de se changer soi-même, tout est là. Tout est parfait et ces moments là sont à la fois si simples et extraordinaires... Le cadeau est ensuite de pouvoir partager, partager la méditation, partager les fruits de la méditation.. Respirons..Je précise là qu'il ne m'a jamais été donné d'enseigner la méditation proprement dite si ce n'est dans mes enseignements de proposer une conscience de ce qui est. Non pas transmettre par une méditation comme telle mais juste planter des graines, des semences allant en ce sens. Graines de conscience, graines de silence²⁸. Reste à en laisser mûrir les fruits..

28 Graines de silence est le nom de l'association que j'ai créée, pour enseigner le yoga.

Bibliographie

- Gabriel Plattner, "Evolution de la conscience et intégration de la personnalité pendant la méditation", *Yoga*, n° 86, février 1971
- Swami Satyananda Saraswati, *Méditations tantriques*, Paris, Satyanandashram, 2004.
- Swami Satyananda, *Yoga nidra*, Paris, Satyanandashram, 2001.
- I.K.Taimni, *La science du yoga de l'humain au divin*, Paris, Adyar, 2002. Commentaires sur les Yoga-Sûtras de Patanjali à la lumière de la pensée moderne.
- La Maya Jacques, "Vipasana Anapana Sati, méditation sur la respiration", *Yoga*, n° 175, avril 1979
- Tenzin Wangyal Rinpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, France, Claire Lumière, 2001.
- Thich Nhat Han, *La colère, transformer son énergie en sagesse*, JC Lattès, 2002
- Thich Nhat Han, *La vision profonde, de la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Albin Michel, 1995
- Thich Nhat Han, *Un lotus s'épanouit, manuel de méditation guide pour la joie, la guérison et la transformation*, Dzambala, , 1998
- Van Lysebeth André, "Quand l'asana devient une véritable méditation", *Yoga*, n° 261, mai-juin 1994
- Van Lysebeth André, *Ma séance de Yoga*, Flammarion, 1971
- Van Lysebeth André, "Méditer, Pourquoi, Comment ?", *Yoga*, n° 111, mai 1973
- Van Lysebeth André, "Méditer, Pourquoi, Comment ?", *Yoga*, n° 121, avril 1974
- Van Lysebeth André, "Méditer, Pourquoi, Comment ?", *Yoga*, n° 122, mai 1974
- Van Lysebeth André, "Méditer, comment ?", *Yoga*, n° 266, mai-juin 1995
- Van Lysebeth André, "Méditer ? Comment ? Pourquoi ?", *Yoga*, n° 268, novembre-décembre 1995
- Van Lysebeth André, "Méditer pourquoi comment", *Yoga*, Janvier-mars 2004
- Faire silence, *Revue française de yoga*, n° 36, Paris, Dervy, 2007