

21 Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Soyons clairs : Rien ne peut garantir, ni même donner de fortes chances de parvenir à l'éveil.

Mais l'éveil étant une vue de l'esprit, ce qui peut favoriser l'esprit critique et d'analyse va d'office dans le bon sens. Mais cette situation particulière de l'esprit, hors de la pensée et de l'imagination est particulière. Certaines techniques vont dans ce sens. Outre les causeries d'éveil, citons la méditation, la récitation de mantra et la respiration.

Techniques favorisant l'éveil

Généralités

Pour atteindre le stade de l'éveil, de bouddha, il n'y a pas de recette miracle. Il est purement illusoire de s'imaginer que l'éveil viendra par exemple d'une prière, de l'absorption de quoi que ce soit, de récompense ou de couronnement d'attitude, de dévotion, de don ou même d'un coup reçu (ne riez pas, un bouddha célèbre provoquait l'éveil de cette manière).

Non. L'éveil ne peut être que le fruit d'une réflexion, de pensées mûrement organisées en suite logique.

C'est dire qu'il ne faut pas s'imaginer qu'une technique, quelle qu'elle soit vous fera parvenir à cet état d'un coup de baguette magique.

Néanmoins il faut savoir qu'il se passe à un certain moment (et même à plusieurs) un déclic. Comme on dit couramment, à un moment donné « la pièce tombe ». À nouveau il ne faut pas croire que ce déclic peut intervenir sans une réflexion préalable.

L'attitude du « candidat » peut être comparée à celle d'un ingénieur qui a longtemps planché sur un problème, le retournant dans tous les sens sans pouvoir trouver la solution et se rendant compte tout à coup du détail qui fait basculer des échafaudages théoriques foireux en une solution réalisable, le poussant parfois à remettre en cause toutes ses théories. Une autre comparaison est celle d'Archimède cherchant depuis des mois, des années peut-être, une loi de flottabilité des corps et s'exclamant « Eurêka » (j'ai compris) en prenant brusquement conscience du rapport poids/volume entre l'eau et l'objet considéré.

Il en est exactement de même ici. Celui qui approche de la connaissance peut se rendre compte que ce n'est pas du tout le but qu'il voulait atteindre qui s'ouvre à lui.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Comme cette expérience échappe à celle de nos sens, je dirais que toute technique qui permet de faire un pas dans la bonne direction –comprendre qu'il existe une partie du monde qui échappe à l'expérience de nos sens– est bonne à prendre.

Mais qui dit expérience paranormale (le normal étant dévolu aux sens) dit idées fausses, comparaisons biaisée car faisant elle-même appel à l'expérience vécue, donc des sens.

S'imaginer voir. Croire entendre. Se représenter le contact. Avoir l'impression de sentir. Savoir le goût. Tous sont en réalité le pur fruit de l'imagination.

Prenons le cas d'une personne sous l'influence d'une drogue hallucinogène comme le LSD – eux qui ont été dans le cas comprendront–. Si elle veut relater les sensations qu'elle a eues, elle sera obligée de faire appel à des comparaisons qu'elle saura fausses car faisant partie du monde ordinaire et son expérience, ses sensations ont été extra-ordinaires.

Il est certain qu'il existe des films comme « The Wall » des Pink Floyd qu'un spectateur qui n'a jamais consommé de LSD verra d'une façon différente que celui qui en a fait l'expérience. Les scènes qui font référence à cette expérience sont comprises par ceux qui sont en mesure de les comprendre comme une interprétation et ils savent rendre à l'image ou au son qu'ils perçoivent leur sens originel. Par contre ceux qui n'ont pas cette connaissance 'par-delà l'image' voient ces scènes sans émotion particulière.

Ainsi lorsque dans « The Wall » le héros se retrouve à l'hôpital en train d'arracher des bandages qui entourent son corps, les premiers comprennent qu'il s'agit du moment de la 'descente' où le héros perd petit à petit son hyper sensibilité tactile –et il s'agit pourtant ici d'un sens classique- comme si sa peau s'épaississait, se recouvrait d'un tissu insensibilisant, noyant petit à petit la perception aiguë de ses terminaisons nerveuses ; tandis que les seconds ne voient qu'un individu en train de se dépêtrer pour enlever des bandages dont on ne sait pas trop pourquoi ils sont là et voient cette scène indépendamment de cette perception particulière.

Il en est largement ainsi de l'expérience de la réalité qui dépasse la perception des sens.

Tout ceci pour expliquer que le principe de la comparaison ne peut être valable que dans la mesure où il est clair que le message est imagé et que donc il ne faut pas s'arrêter à la comparaison et la prendre au premier degré mais bien essayer de déceler le sens de celle-ci en s'appuyant sur l'exemple donné pour extrapoler.

On me rétorquera que c'est le propre de la comparaison et c'est vrai.

Tout ceci pour bien insister qu'au pays des aveugles¹, toute comparaison ne peut être que relative et incomplète ; et si le lecteur ou l'auditeur veut comprendre le sens de celle-ci il doit se mettre dans la peau de l'aveugle à qui on explique le sens des couleurs.

A priori la comparaison est donc bel et bien impossible et cela rejoint largement la réalité : l'aveugle ne peut connaître la couleur et toute comparaison ne peut que lui faire s'imaginer

¹ Et nous sommes tous, absolument tous aveugles.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

quelque chose qui ne correspond pas à ce que le voyant perçoit comme le rouge, le vert, le bleu etc et à toutes les nuances.

Ainsi celui qui a conscience de ce qu'il y a de « l'autre côté » ne parle pas car il sait que c'est incommunicable et surtout il sait que lui-même est « aveugle ». En corollaire, celui qui parle, qui décrit les fruits de son imagination, qui émerveille, qui convainc, qui persuade, celui-là ne sait pas qu'il est lui-même aveugle parmi les aveugles.

Voilà donc le dilemme : Essayer de communiquer ce qui est incommunicable, ou se taire avec le sentiment d'être un peu traître à l'humanité en n'essayant même pas de partager ce « sentiment »².

Depuis longtemps déjà certaines techniques ont été éprouvées et si certaines ont eu des résultats tout à fait honorables, ces mêmes techniques ont eu aussi de bien plus nombreux échecs. C'est somme toute normal vu l'enjeu.

Néanmoins, certaines constantes reviennent dans la plupart des techniques sensées apporter l'éveil, et une de celle-ci est incontestablement la méditation. Nous y reviendrons plus loin.

Une autre technique qui y est d'ailleurs liée est la respiration.

Ces deux techniques, même si un apprentissage est nécessaire ont l'avantage –ou l'inconvénient- d'être individuelle et en quelque sorte anti-communication. Elles sont donc intéressantes dans ce cadre.

² Sentiment étant pris ici au sens expérience d'un sens, en l'occurrence un « 6^{ème} » sens

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

La méditation

Généralités

La méditation est un état d'esprit souvent associé à une attitude corporelle (position du lotus par exemple). Selon les écoles ce qui est demandé à la méditation est fort variable. En général la méditation se fait en commençant par réciter un mantra (voir plus loin la définition de ce mot) mais parfois il est demandé de ne penser à rien, donc pas de mantra, c'est le cas de la méditation zen Soto.

La méditation est souvent présentée comme une tentative pour le pratiquant de ne faire qu'un avec l'univers cosmique.

Selon les écoles la méditation dure de 15 minutes à 1 heure (2 fois trente minutes dans le zen Soto), rarement plus sauf à l'occasion de certains stages et est pratiquée une à deux fois par jour. Après ce temps l'animateur du dojo passe à l'enseignement. C'est en général un texte ou une vidéo d'un maître dans la technique suivie (Maha Rishi Mahej Yogi dans la méditation transcendante, DT Suzuki, Deshimaru, Roland Reish dans le zen)

Le principal défaut de la méditation est d'être (trop) ouverte à l'imagination. En effet, lorsque quelqu'un en arrive à méditer, ce n'est en général pas gratuit : beaucoup de gens sensibilisés ont entendu, à juste titre, parler de la méditation comme d'une technique qui permet d'harmoniser d'abord sa propre personne, ensuite le monde qui l'entoure.

Cette harmonisation a pour effet que le méditant peut (espérer) obtenir tout ce qu'il désire.

C'est à la fois vrai et faux. Le principal problème vient de ce que la méditation pour celui qui recherche ce but est un moyen comme peut l'être un investissement en bourse ou un travail précis.

Le principe même de la méditation est donc dénaturé et dans ce cas il n'y a pas d'harmonie. Il y a un individu qui tente de soumettre son entourage, oubliant que l'harmonie est à double sens : de l'individu vers son entourage et du monde qui l'entoure vers l'individu.

L'autre problème important lié à la méditation réside dans les pensées pendant la méditation même.

Comme le flux de pensée est incontrôlable : si on se force à ne penser à rien, il y a effort volontaire d'où pensée de ne pas penser, les pensées vont émerger inconsciemment.

De plus en plus actuellement, il apparaît qu'il est absolument impossible de faire le vide en soi pendant la méditation, ce qui est (était) pourtant préconisé. Aujourd'hui (début XXI^{ème}) la grande majorité des autorités faisant référence en matière de méditation, comme Maha Rishi Mahej Yogi, préconise, pendant la méditation non pas d'essayer absolument de faire le vide dans son esprit, mais au contraire de laisser errer ses pensées. Une instruction fondamentale consiste au non-attachement à ses pensées, concrètement cela veut dire que si le méditant en arrive à penser à un événement précis, l'évolution de sa méditation le conduira petit à petit à ne pas réfléchir à cet événement, c'est à dire ne rien en déduire.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

L'afflux de ses pensées et leur manque de contrôle est surtout important les premières années mais c'est aussi le cas plus tard, simplement ces pensées « parasites » sont vite conscientes et évacuées presque instantanément. Ainsi un méditant qui a peu de pratique pensera naturellement à quelque chose de précis. C'est la pensée émergente, l'activité naturelle de l'esprit. Sans en avoir conscience, il s'attache à cette pensée, essayant de l'analyser, puis de trouver une suite logique et le moment de méditation passera largement à réfléchir à l'événement en question, à s'y attacher.

Le principe, c'est que dès que le pratiquant prend conscience de cette pensée, il ne s'y attache pas mais la « laisse aller » c'est à dire reprend un état d'esprit vide.

Si cet événement a trait à la méditation, à ce qu'on en attend, alors l'imagination prend le dessus et ouvre la voie aux pensées et aux attentes les plus erronées. C'est ainsi que le « pouvoir » de la méditation peut être décrit en apothéose comme quelque chose d'extraordinaire, et que cette seule imagination peut faire dire n'importe quoi sur la méditation.

En prenant de l'expérience, le méditant apprend à ne pas s'attacher à la pensée en question, c'est à dire à ne faire ni analyse (dans le sens donner une suite logique), ni recherche intellectuelle d'aucune sorte et dès qu'il prend conscience qu'il pense 'au lieu de' méditer, il arrête cette pensée pour revenir à ce qu'il fait : simplement être assis et méditer, avec éventuellement un fil conducteur dont je parle plus loin : le mantra.

Un méditant chevronné lorsqu'il prend conscience qu'une pensée émerge, ce qui est toujours le cas dans l'activité naturelle du cerveau, laisse celle-ci apparaître puis disparaître jusqu'à ce qu'une autre prenne place, un peu comme un spectateur distrait voit défiler des images sans s'y attacher. Une des expériences de méditation les plus singulières est l'état de sommeil conscient. J'en parle plus loin.

Le mantra

Un moyen classique de méditer 'pour rien' est de répéter mentalement un mot qui n'est chargé d'aucun symbole pour le méditant. La répétition de ce mot, appelé mantra, sert de fil conducteur à la méditation. Ainsi en début de méditation, le pratiquant répète son mantra puis inconsciemment une pensée émerge. Dès qu'il prend conscience que cette pensée, avec ses réflexions, son éventuelle logique, a pris la place du mantra, il répète à nouveau celui-ci, jusqu'à ce qu'il se rende compte qu'une autre pensée a pris place et ainsi de suite.

Le mantra sert donc de fil conducteur dans cet océan de la non-pensée en réalité envahi par toutes sortes de cheminements mentaux parasites.

Je ne suis pas un spécialiste des mantras mais j'en ai moi-même reçu un d'un maître de la méditation transcendantale. Je connais bien sûr le fameux mantra « Om » ou « Aum » auquel on prête des pouvoirs magiques (ce serait le bruit que l'univers a dégagé lors de sa création), je connais aussi « Om mani padmé Oum » qui est en fait une phrase³.

³ Elle signifie en sanskrit : ô joyau dans le lotus

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Simplement mon sentiment est que la forme phonétique du mantra me paraît peu importante, de même que sa charge émotionnelle ; ce qui est essentiel par contre, c'est qu'il ne signifie rien. Si un mantra consiste en un mot précis, par exemple un prénom, le nom d'une entreprise, un symbole etc. je crois qu'il ne peut que manquer son but.

Ainsi si en répétant « Om » mentalement, à chaque fois apparaît l'image même confuse d'un monde en formation alors je crois –c'est mon sentiment– que le mantra rate son but qui est d'être une pensée non formelle.

Si par contre le méditant essaie dans la répétition mentale de son mantra de l'associer à la respiration et arrive naturellement (s'il y a un effort d'attention, c'est râpé) à synchroniser son mantra à sa respiration, alors c'est gagné.

Selon la coutume, le mantra est transmis oralement de bouche de maître à oreille de disciple, et exclusivement de cette manière : Il est de notoriété, particulièrement au sein de la communauté de la méditation transcendantale dont je parle plus bas, que le mantra pour être actif doit être insufflé de cette manière et d'aucune autre. Un mantra lu ou répété est un mot quelconque qui est réputé inefficace. De même dire tout haut son mantra et le révéler à d'autres revient à le 'tuer'.

Tout ça est enseigné, dit et répété au sein des milieux initiés.

Est-ce pour autant exact ?

Ma réponse est celle-ci : cela est vrai dans la mesure où on s'est laissé conditionner, et il faut le dire le pratiquant est souvent conditionné par le milieu de la méditation.

Pour celui qui sait relativiser ce qu'on essaie de lui faire croire, c'est inexact. En ce qui me concerne, j'ai déjà eu l'occasion de révéler mon mantra, et lors de méditations suivantes il était toujours aussi actif.

Concept.

Tout a déjà été dit sur la méditation et rien encore n'a été dit. La méditation est un concept très vaste et abstrait.

Il en va un peu de la méditation comme de la pensée ou du chiffre pur.

9 à priori ne veut rien dire. C'est un mot, un chiffre, un concept abstrait.

9 ans, 9 oranges, 9 euros sont des concepts concrets. 9 dans ce cas n'est plus qu'un qualificatif numéral qui précise le nombre d'objets au sens large.

La méditation est un concept abstrait. Prendre une posture, faire le vide en soi, réciter un mantra sont des formes. Peut-on méditer en marchant ?

Certainement.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Est-il possible de faire le vide en soi ?

Dans l'absolu, c'est possible. Mais l'absolu est-il à la portée de l'être humain ?

Ce n'est en tout cas pas facile. Certaines personnes y arrivent. Elles le disent et je n'ai aucune raison de ne pas les croire.

En ce qui me concerne j'ai reçu un mantra il y a de nombreuses années alors que j'étais entré dans le cercle fermé de la méditation transcendantale. Pourquoi suis-je entré dans ce milieu très particulier ?

J'avais déjà atteint le niveau de perception de ma propre personne et de l'univers qui l'entoure, en d'autres mots j'étais éveillé bien avant de m'inscrire en M.T. (méditation transcendantale).

La M.T. m'a permis de structurer la forme de la méditation et je lui en suis reconnaissant. Dans les chapitres qui suivent je rends à César ce qui appartient à César, et donc je vais parler de la pratique de la méditation telle que je l'ai non seulement apprise mais surtout vécue au sein de la M.T.

La M.T. apporte-t-elle quelque chose de concret, de palpable à ceux qui la pratiquent ?

En essayant de rester honnête et sincère, je vais dire « oui ».

Au début de la pratique, on se rend rapidement compte que le monde autour de soi bouge, que le hasard fait bien les choses. La question que l'homme sensé se pose est : « Est-ce que je prends conscience de ces faits parce que la M.T. m'y a sensibilisé, ou comme le prétend la M.T. sont-ce les éléments autour de moi qui se polarisent parce que je médite, et donc la méditation provoque ces hasards ? »

La pratique régulière de la M.T. change l'individu. Après l'euphorie des premières semaines, le monde autour se normalise et le méditant se retrouve au milieu de ses « casseroles » avec deux coupures d'environ ½ heure dans l'organisation de sa journée.

Une séance de méditation transcendantale se déroule ainsi :

Le pratiquant s'installe confortablement, généralement assis dans un fauteuil ou sur un coussin. Le principe est que l'inconfort du corps ne doit pas troubler la méditation. Exit donc toute posture forcée où une crampe pourrait venir perturber le processus de la M.T.

Le méditant, confortablement installé commence à répéter inlassablement son mantra. Il doit juste le répéter et ne doit pas se concentrer dessus car alors il y a effort et tout type d'effort est à exclure.

Le mantra est en fait un mot sanskrit qui comme je l'explique plus haut ne doit absolument pas être traduit car alors ce mot abstrait qui ne veut rien dire pour le pratiquant serait remplacé dans l'esprit du méditant par sa signification et donc deviendrait un sujet de pensée.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Pendant la séance de méditation, le pratiquant prend tout à coup conscience qu'il a une pensée précise : sortir son chien, l'itinéraire de ses vacances, le cadeau de sa belle-mère, etc. Bref des pensées qui sont apparues spontanément.

Dès qu'il en prend conscience, le méditant laisse de côté sa pensée précise et reprend la récitation de son mantra, avant de se rendre compte quelques minutes plus tard qu'une autre pensée « parasite » a envahi spontanément son esprit et ainsi de suite.

Le processus de la méditation est donc de laisser son esprit libre, de ne surtout pas l'attacher à une pensée, même si elle semble importante, même si elle demande un raisonnement logique. Le principe est que dès que le méditant prend conscience de cette pensée, il doit la laisser de côté et reprendre la récitation vide de sens de son mantra.

Au fil des mois, des années, le processus de méditation va s'affiner. Comme je l'ai expliqué, les premières semaines seront euphoriques, calmantes, apaisantes. Disons-le tout net, la pratique de la méditation sera bénéfique et l'individu s'en rendra compte très vite.

Après plusieurs mois de pratiques cependant la méditation perdra son aspect euphorique et deviendra de plus en plus consciente. Cela signifie que les premières méditations revêtent un caractère inconscient, un peu un état de rêve éveillé, c'est tellement relaxant qu'il est fréquent dans les méditations de groupe ou individuelles que le méditant s'endorme purement et simplement.

Mais petit à petit le temps de conscience –celui où on se rend compte qu'une pensée a envahi l'esprit et donc où on reprend la récitation du mantra– prend de plus en plus d'importance et au bout du compte, les pensées parasites disparaissent.

D'un point de vue concret, la méditation devient un temps précis où l'esprit reste conscient mais sans pensée ...pourrai-je dire : on a l'impression d'être conscient du temps qui passe ? Précisons que ce temps particulier de méditation (20 minutes deux fois par jour idéalement) peut prendre petit à petit des moments particuliers de la journée où la pratique, sans que l'individu en aie pleinement conscience est propice : dans un train, une salle d'attente etc.

L'expérience sans doute la plus curieuse est l'interaction avec le sommeil. Dans ce cas particulier, le pratiquant passe en quelque sorte une nuit blanche dans la mesure où son esprit reste conscient, mais son corps est bel et bien au repos et le lendemain aucune fatigue particulière ne se fait ressentir.

Disons que cette expérience n'est pas particulièrement agréable : rester de longues heures immobile l'esprit conscient n'a rien d'amusant ; mais c'est une expérience particulière qui témoigne d'un haut niveau de conscience (pris au sens de quelqu'un d'éveillé pendant le sommeil). Précisons que cette expérience est tout à fait différente de l'insomnie et demande des conditions de mises en place que je ne décrirai pas ici, le but n'étant pas de jouer à l'apprenti-sorcier.

En résumé.

La méditation peut-elle apporter l'éveil (sens bouddhique), qui est finalement le but de la recherche bouddhique ?

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Non.

La méditation est chargée d'un tas de vertus, qualifiées de divines par certains, de diaboliques par d'autres. Beaucoup semble-t-il méditent dans le seul et unique but (bien entretenu) d'un plus matériel.

Dans ce cas, la pratique de la méditation n'est plus un temps de repos particulier, mais un moyen d'assouvir sa soif de puissance et de possession. Elle n'est plus dépouillée, mais bien chargée d'une fonction particulière : Accorder le monde autour de soi à son besoin de puissance ou d'avoir, souvent des deux.

De plus, une pensée sous-jacente non exprimée est présente en permanence : on ne reprend plus la méditation de son mantra –je le rappelle vide de sens- dans le but de libérer son esprit, mais comme moyen de plier le monde autour de soi à ses propres attentes. On est ici à l'opposé d'une doctrine de connaissance.

Quelle est la part de subjectivité dans la méditation ?

En fait, la réponse est à deux niveaux :

D'une part, il y a l'individu qui a des attentes précises et dont l'imagination, la subjectivité, va accorder au moindre élément un ou des sens qu'il n'a pas. Cet élément ne doit d'ailleurs pas avoir de réalité extérieure, il peut s'agir d'une sensation corporelle, voire d'un état intellectuel. Par exemple, un individu peut ressentir des picotements au pied et interpréter cela comme le signe d'un état de conscience particulier alors qu'en réalité il s'agit d'un simple engourdissement dû à l'immobilité. Dans ce cas, il est évident que la subjectivité occupe une place importante.

D'autre part, il y a la réceptivité simple et sans a priori. Dans ce cas, le méditant s'installe et commence sa méditation sans rien en attendre. C'est le principe du zen Soto : s'asseoir et rien d'autre.

Il faut cependant être conscient que dans les pays occidentaux, la méditation simple et naturelle ne fait pas partie des mœurs. Il ne faut pas se voiler la face et admettre une bonne fois pour toutes que lorsqu'un individu médite, ce n'est jamais 'gratuit'

L'homme ou la femme qui médite en attend quelque chose et je dirais même, compte rentabiliser son 'investissement' dans la méditation. Entendons-nous bien, je ne veux pas dire ici que l'aspect pécuniaire prend le dessus, mais méditer pour méditer passe pour perdre son temps. Il faut donc entendre, lorsque je dis 'rentabiliser la méditation' que celle-ci n'est pas vécue comme un moment physiologique particulier de repos ni comme un moment mentalement neutre (sans recherche aucune), mais bien souvent la méditation a des buts qui sont bien autres que se découvrir soi-même ou ses rapports au monde.

Quels sont en général ces buts ?

D'abord une fonction sociale : Méditer procure un sentiment de supériorité sur le non méditant, ensuite une fonction mystique (qui est en corrélation avec le point précédent). Celui qui médite, souvent, et avec condescendance ou pas, se sert de ses moments de méditation

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

pour 'en imposer', laisser croire qu'il sait mais que c'est secret, ou incommunicable et ainsi développe un mysticisme et souvent un culte de sa personne.

La troisième fonction est sans doute celle d'opium. À l'heure où la prière et de façon générale la croyance en une justice divine a fait faillite, la méditation sert de refuge et a une fonction d'équilibre dans l'espoir qu'elle suscite des 'lendemain heureux'.

Enfin la méditation a surtout aux yeux de beaucoup une fonction de moyen de réaliser ses fantasmes. Rien que cet aspect peut faire l'objet d'un livre entier, et sans doute de plusieurs tomes. C'est dire s'il est difficile de cerner cet aspect particulier. Le fantasme, ici, est pris au sens de création de l'esprit, fidèle, plus ou moins proche ou tout à fait éloigné de la réalité. C'est l'aspect le plus matériel : méditer pour avoir quelque chose : la fortune, le bonheur, une place plus enviable, la femme ou l'homme de sa vie, la voiture de ses rêves, etc.

Le plus difficile sans doute à saisir au niveau de la méditation, c'est que tout cela n'est pas faux, mais c'est le contraire. La méditation vue par ce côté de la loupe est le moyen (souvent défailant) de réaliser ses fantasmes, alors que le niveau subtil de la méditation permet d'obtenir ces résultats sans les rechercher. C'est là un des aspects particuliers de la méditation, ce qui dit en passant ne conduit pas nécessairement à l'éveil. Par contre, on est bien ici dans une situation qui engendre la souffrance : La recherche du désir qui ne sera pas assouvi.

La respiration

Une autre technique, qui s'associe souvent à la méditation est l'art de la respiration.

Évidemment tout être vivant respire et donc la respiration n'est pas liée à la méditation, pas plus qu'à l'éveil. C'est vrai.

Mais la pratique de la méditation gagne beaucoup à s'allier l'art de la respiration. À elle seule la respiration fait partie d'une forme évoluée du yoga, le prana-yoga.

Je parlais plus haut de pensée non pensée à propos du mantra. La respiration à l'avantage de n'être pas une pensée, mais bien un acte physiologique naturel. Attention ici aussi de bien prendre garde à ne pas donner mille et une interprétations –donc pensées– à la respiration. J'ai personnellement des livres entiers consacré à la respiration et je dois bien avouer que je n'en ai pas retiré grand-chose.

Dans la pensée bouddhiste, il est incohérent de prêter des pouvoirs magiques à quoi que ce soit⁴. Dans ce cadre, la respiration ne peut, pas plus que le mantra, avoir de pouvoir magique.

⁴ Je dis 'incohérent' je ne dis pas que ça ne se fait pas.

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?

Si donc on balaie tout cet aspect, ce qui est dit sur la respiration, particulièrement pendant la méditation est bien maigre, ce qui ne veut pas dire sans intérêt.

Comment pratiquer la respiration et pourquoi ?

D'abord, répétons-le, respirer est un acte naturel du corps. Dans le cadre de cet ouvrage, il s'agit de prendre conscience de sa respiration et bien sûr d'envisager comment le fait de respirer peut apporter autre chose que le besoin physiologique vital dévolu à la respiration.

La prise de conscience s'exerce à deux niveaux :

D'abord l'acte mécanique : gonfler ses poumons puis expulser l'air vicié.

Ensuite cela aide à prendre conscience de la limite de celle-ci (de la conscience).

Une expérience intéressante (pendant la méditation ou un moment particulier dédié à cela), même si elle demande certaines pensées intellectuelles, est de respirer consciemment ; non pas de se dire 1) J'inspire 2) Je retiens et 3) Je souffle, mais simplement de savoir et de faire l'effort, sans lui donner de mot, de respirer à fond, puis d'expirer en vidant le plus possible les poumons, donc en soufflant doucement mais le plus longtemps possible en terminant à la manière de celui qui veut souffler une bougie alors qu'il est déjà à bout de souffle..

Et, toujours en étant conscient, de refaire un cycle puis un autre une dizaine de fois (et croyez-moi c'est déjà beaucoup lorsqu'on n'y est pas habitué). Essayez, l'expérience est facile.

Faire cette expérience de la respiration consciente, avec une certaine pratique devient angoissant ; et c'est là que la respiration apporte une dimension supplémentaire à la conscience. En effet, cela devient angoissant car –mais il faut déjà une bonne pratique– à un certain moment, les fonctions naturelles ne fonctionnent plus, et si l'acte d'inspirer n'est pas consciemment demandé, le corps non plus n'inspire pas : on prend alors pleinement conscience de sa non-conscience : les fonctions neurovégétatives du cerveau.

Rassurez-vous, la fatigue aidant, et le lot des pensées submergeant salutairement le cerveau, la fonction naturelle reviendra. Notez qu'il y en a peut-être à qui elle n'est pas revenue, mais ceux-là sont morts d'étouffement.

Je dis ça pour plaisanter.

Quoique...

Quelles sont les techniques qui peuvent favoriser l'éveil ?