

Les Etats Méditatifs et les Pratiques Méditatives

– première partie –

Introduction

Les occidentaux et le corpus médical actuel se rendent compte que les pratiques méditatives importées d'Extrême-Orient, produisent des bienfaits prophylactiques indéniables, à la fois sur les plans physiques ou somatiques, ainsi que psychiques et mentaux. Les approches occidentales utilisent les différents outils de méditation sans toutefois s'immerger dans les connaissances reliées à ces outils traditionnels. La mode actuelle se réfère bien souvent à la dite méditation « **en pleine conscience** » qui est un titre ronflant ne désignant pas une technique spécifique mais qui correspond à **Dhyana** en Sanskrit Hindou, **Chan** (bouddhisme Chinois) ou **Zen** (bouddhisme Chan importé au Japon). Cette appellation de « pleine conscience » est issue de plusieurs techniques de méditation développées aux Etats Unis en tant que MBSR ou « Mindfulness » et appliquées pour la gestion du stress et/ou des douleurs en milieux hospitaliers.

Cette réflexion pourra susciter une mise au clair de ce que nous appelons l'état ou les **états méditatifs**, correspondant à différents états de conscience ou **états modifiés de consciences** (EMC) et les multiples pratiques méditatives naviguant entre les praxis actives utilisant des mouvements externes et celles passives du moins vues comme telles à partir de l'extérieur. Nous pouvons également rajouter les différents niveaux d'intention selon l'orientation matérialiste ou spiritualiste de chacun. La mode actuelle en Occident se situe plutôt sur un plan matérialiste, visant des améliorations sur le plan de la santé et du bien être physique. La majeure partie de l'élite scientifique occidentale continue à prétendre que l'esprit-conscience est produite par le cerveau (JP. Changeux) ce qui permet alors d'affirmer selon cette option matérialiste que l'esprit découlerait de la matière neuronale et mourrait avec elle ; alors que l'option spiritualiste sépare bien l'esprit immortel du corps-matière entropique.

Les états vibratoires des ondes cérébrales

Parcourons d'abord l'étymologie du terme Méditation en voyant qu'il est composé de deux parties, Médi-Tation. « Médi » signifie « entre-deux », « au milieu de » comme **Médiane** ou encore dans « **Méditerranée** » désignant la Mer située entre deux terres. « Tation » est la contraction de « **Station** » dont l'origine indo-européenne désigne un **état**, ce qui correspondant également au **stable**, au **statique** comme **statue**. L'état (de conscience) entre deux se voudrait donc stable du point de vue de l'esprit, ce qui n'élimine pas pour autant les pratiques dynamiques ou actives qui concernent les mouvements physiques et énergétiques.

Définissons maintenant ce que représente « l'entre-deux » et par rapport à quoi. Prenons d'abord l'exemple des variations fréquentielles des ondes cérébrales dont l'observation a été rendue possible par l'invention technologique de l'électro-encéphalogramme (EEG). Chaque variation a démontré qu'elle correspondait à **3 états**, celui dit de **veille**, celui de **sommeil profond** et celui de **rêve, éveillé** ou **sommeil paradoxal** lorsque nous dormons. Les deux points extrêmes sont alors l'état de veille et celui du sommeil profond, ce qui nous amène à considérer l'état de rêve comme l'état situé entre les fréquences les plus agitées correspondant aux ondes cérébrales **Béta β** (12 à 25 Hz) et les fréquences les plus basses et calmes correspondants aux ondes cérébrales **Delta Δ** (1 à 4 Hz). Les différents états méditatifs se situeraient donc aux niveaux vibratoires des ondes cérébrales **Alpha α** (7 à 12 Hz) et **Thêta θ** (4 à 7 Hz) reflétant des états de **conscience « onirique »**. D'après les dernières études scientifiques sur la question, il existerait donc **5 niveaux vibratoires** des ondes cérébrales et l'entre deux de la station médiane de la dite « méditation » concernerait le niveau moyen observé dans celui des ondes Alpha et celui des ondes Thêta. Notre vie diurne se situe en règle générale au niveau des ondes Béta par lesquelles nous sommes en vigilance active pour les besoins de la survie et ceux liés à toute la sphère existentielle sur le plan social. Il existe aussi une gamme de haute fréquence appelé les ondes **Gamma γ** (25 à 80 Hz) et ce niveau vibratoire concorde avec une **activité cérébrale intense facilitant le traitement simultané des informations** situées sur plusieurs plans. Ces ondes gamma peuvent cependant être également présentes lors de pratiques méditatives intenses de type tantriques comme il est coutume dans certains monastères du Tibet par exemple où nous retrouvons une initiation concernant des pratiques méditatives réalisées dans des conditions glaciales

extrêmes avec l'impératif de sécher des draps mouillés directement posés sur la peau du méditant exposé en plein froid.

Les états méditatifs

Entre l'Être-Soi que le **Samkhya*** Hindou nomme **Sattva** et le niveau Physiologique (**Tamas**) se trouvent les différents états psychiques et limbiques (émotionnels) du moi (**Rajas**) correspondant à l'état de rêve éveillé, diurne ou celui du sommeil paradoxal. C'est à partir de ce niveau de conscience plus ou moins lucide que les pratiques méditatives vont agir. En règle générale, la diminution des fréquences cérébrales vont se traduire par une meilleure propension à **lâcher prise vis-à-vis des pensées compulsives** et de ce fait à être **mieux disposé pour accueillir de nouvelles informations et de nouvelles sensations**, comme si notre spectre électromagnétique de réceptivité sensitive s'agrandissait afin de nous libérer d'un carcan trop étroit construit autour de multiples conditionnements et blessures psychiques.

Ce n'est pas le moi avec son cortège de pensées plus ou moins chaotiques et affectées qui peut entrer dans un état méditatif, c'est son absence. Le moi de la personne peut souhaiter « **faire de la méditation** » mais à condition de ne pas perdre son contrôle mental, conditionné par de multiples paramètres de sociétés, de cultures, de générations,... Bien que la pratique méditative « dynamique » ou « passive » débute forcément avec le moi de la personne, l'état méditatif échappe à cette identité surannée. C'est un état de **Présence** dans lequel il ne peut y avoir « personne de présent » au sens où la personne est inscrite dans une temporalité de type linéaire, surtout de par son passé qui la définit. Elle ne peut de ce fait s'exclure de cette mémoire spatio-temporelle et se dire être présente. L'état méditatif comme la spontanéité est une rupture ou époque au sein du flot mémoriel identitaire de la personne. Lorsque celle-ci se dit mentalement « j'ai bien médité » ou « j'ai bien agi », il s'agit tout simplement d'une récupération égotique d'un état qui la dépasse dans sa représentation psycho-somatique.

L'animal sauvage aux aguets est dans un état de vigilance aigüe, son cerveau reptilien instinctif garanti son niveau élevé de réactivité au maximum de ses possibilités ; s'il rajoutait des processus mentaux et analytiques ainsi que des remontées limbiques émotionnelles, affectant sa lucidité sensorielle pour ce type de situation de survie, il limiterait grandement les pouvoirs instinctifs inclus dans le programme intelligent de sa matrice énergo-informationnelle. Ces facultés sont plus ou moins recouvertes chez l'homme moderne, son néocortex s'étant beaucoup développé. La plupart des gens ont amoindri leur bon sens instinctif pour se parer de calculs mentaux afin de se sécuriser non plus seulement dans le présent mais aussi dans un futur hypothétique, et c'est surtout avec l'acquisition de biens matériels que les hommes se sentent protégés, eux et leur progéniture. Le niveau de confort extérieur n'est jamais suffisant pour un égo qui par définition ne peut être satisfait ni perdre la crainte de disparaître à travers sa liaison corporelle.

L'état méditatif est **un état d'abandon des revendications égotiques, un état de lâcher prise et de confiance à ce qui doit être, à ce qui est**. A travers les **qualités de spontanéité** des valeurs Taoïstes du Taoïsme initial et initiatique, nous retrouvons ce concept de **Wei-Wu Wei** 为无为 dans lequel l'acte est pénétré de la **non intervention du moi** et seulement traversé par un ordre cosmique adéquat à la situation de vie. Nous retrouvons également ce concept dans **le Karma Yoga** où le « non attachement aux actions et à leurs fruits » relaté dans les récits Hindous de la **Bhagavad Gita**, y tient une place majeure afin que l'Être puisse se libérer du Karma. Selon le dictionnaire de Sagesse Orientale : « la pensée individuelle est entachée d'ignorance et d'égoïsme, ce qui fait croire à son auteur qu'il possède une authentique personnalité au sein d'un monde réel. Ainsi se forment des idéations : la pensée – qui se prend pour une personne – produit un karma (charges affectives, causes antérieures déclenchant des effets)».

En arrière plan de notre personnalité illusoire, mais cependant plus ou moins adaptée à la vie terrestre dans telles ou telles sociétés, se trouve **l'écho de notre Être véritable, différencié et détaché par essence du corps physique**. Certaines traditions l'appellent le **Soi**, d'autres le **Témoin**, le **jumeau** ou encore **l'Être**, le **Noûs**. Cet Être est singulier dans sa qualité intrinsèque mais ne revêt pas les habitudes psycho-mentales du monde connu de la personne ordinaire, prisonnière du mode objectif par son attachement au corps physique. L'Être-Soi est détaché du mode opératoire lié à la survie corporelle, il est dans sa plénitude à des degrés divers de connaissance et d'intensité lumineuse en fonction de son actualisation qui se réalise dans l'incarnation. C'est **l'acte de connaître pour être et non savoir pour avoir** qui va permettre cette actualisation, ce passage de la puissance à l'acte comme une sorte de Renaissance. L'état de l'âme

incarnée serait le stade de l'Imago qui au prix d'un long effort déterminé, pourrait renaître métamorphosé comme c'est déjà le cas dans la nature avec pour exemple le passage de la chenille au papillon.

Si les 5 sens ordinaires physiques nous extériorisent et nous font sortir vers la dualité du monde sensible que les Hindous nomment **Maya**, « l'illusion », **la méditation quant à elle va induire une direction vers le centre de chacun**, vers son intérieur, son introspection. Ce voyage intérieur de l'esprit ou de la subjectivité ne se fait pas sans résistances et des couches psychiques et mentales entretenues par les processus égotiques aux commandes de la personnalité de chacun, vont progressivement devoir être franchies. Les plans psycho-mental et senti-mental vont s'opposer à leurs annulations ou disparitions vécues alors comme une véritable mort.

L'approche de la médiation selon les visées bouddhistes initiales

Le bouddhisme originel a certainement contribué largement à la propagation de la méditation dans le monde entier. Déjà au temps de l'empereur Indien Ashoka (-304/-232), il envoyait des centaines de missionnaires bouddhistes (bodhisattva) répandre l'enseignement du bouddhisme Theravada (celui des anciens) jusqu'aux confins de l'Europe Occidentale. Dans l'observance de cette école bouddhique, il fallait que l'adepte réalise la non réalité du moi tout comme d'ailleurs du sujet spirituel nommé « le Soi » qui cependant se trouve au cœur des enseignements Hindouistes ; l'objectif étant la réalisation du **vide** ou **Shunyata** pour entrer en **Nirvana** (extinction des passions) sensé apporter la libération des cycles des réincarnations ou **Samsara**. Cette approche radicale s'est surtout développée au sein du monachisme selon un ordre monastique lié à la vie des moines. Les approches bouddhiques ont ensuite évoluées lors de leurs implantations en Chine, au Tibet, en Corée, au Japon... Les traditions bouddhistes du Chan en Chine et du Zen au Japon privilégient **l'arrêt du mental**, et projettent une sorte de retour au néant qui pour les asiatiques ne contient pas de connotation péjorative, **le vide étant un état de plénitude**.

Méditations dynamiques

La pratique du Taiji Quan comme du Qi Gong, pour ne prendre que ces deux exemples très concrets, sont aussi des pratiques méditatives en plus d'être énergétiques et prophylactiques. Lors de ces réflexions trimestrielles dans Taichi Mag, nous avons souvent abordé le thème de **l'intentionnalité** ou **YI** qui est le facteur déterminant à la libre circulation du **Qi** (Chi) à travers les nombreux réseaux corporels de transport de l'énergie. La force de cette Intention Yi, encore traduit par « pensée créatrice », est le résultat d'un ensemble de paramètres tels que la connaissance intellectuelle et sensorielle, la proprioception, le relâchement psycho-nerveux, comme autant de facteurs déterminant le niveau de « savoir-faire ». La capacité d'attention, celle de se concentrer, se recentrer, vont rassembler l'ensemble des énergies dans la direction souhaitée en vue de tels ou tels buts. Nous pouvons constater facilement que lorsque nous sommes dispersés, accaparés mentalement et psychiquement par des soucis, notre efficacité à coordonner correctement les mouvements ou à mettre en place des postures, est d'autant plus difficile car notre mental brouille le système nerveux et ralentit la lucidité nécessaire pour l'accomplissement de la tâche que nous sommes en train d'élaborer. Nos disciplines énergétiques favorisent l'expansion de conscience et les états méditatifs car à en constater les difficultés que cela représente, mettre en œuvre l'ensemble des mouvements requiert de notre part une grande attention, une pleine disponibilité pour ouvrir notre champ de conscience, notre perception. Ces pratiques méditatives en mouvement sont plus faciles à expérimenter que les pratiques immobiles et posturales, lesquelles contraignent davantage nos égos qui vivent généralement dans l'agitation et qui de ce fait s'y opposent avec plus de « nolonté » (volonté négative) ou d'inertie. Ces pratiques conduisent rapidement le pratiquant à entrer dans la zone des ondes Alpha du cerveau, qui fait partie des zones dites de « méditation ».

A ce propos j'ai adapté une danse méditative que j'ai apprise auprès de mon Maître spirituel **William Arnaud**, et que j'ai intitulé Fa Shen Gong (voir DVD). Ce Dao Yin ouvre les centres supérieurs représentés par **Bai Hui** ou **Sahasrara Chakra** situé au sommet de la Tête (Sinciput) et **Yin Tang** ou **Ajna Chakra** situé sur la partie frontale du crâne. Cet ensemble composé de 17 mouvements permet à chacun de pouvoir se connecter avec son corps de sensation lumineux, correspondant à son Etre. Il nous installe rapidement dans un état joyeux, ouvert et disponible.

Les différentes qualités de Qi

Quelques soient les approches méditatives concernant les états de conscience, elles sont nécessairement accompagnées d'énergies plus ou moins subtiles. Entre les pratiques qui se déroulent à partir d'une position couchée ou assise ou encore debout, les énergies posturales engagées ne seront pas les mêmes. Il en est de même entre les différents niveaux d'intentionnalités qui déclenchent des directions et des qualités d'énergies forcément distinctes. Entre des pratiques de Taiji Quan très douces, voire évanescentes et des approches de la même discipline tournées vers l'efficacité martiale, les énergies utilisées ne se manifesteront pas dans les mêmes niveaux vibratoires. Certaines pratiques méditatives intenses effectuées en postures immobiles, sous contrôle d'un électroencéphalogramme, ont permis de constater une haute émission d'ondes cérébrales de type **Gamma**. Ces niveaux vibratoires des ondes cérébrales favorisent un important rassemblement de cellules (cellules gliales) qui agissent de concert en harmonie, à des vitesses très élevées. Ces états modifiés de conscience sont alors utilisés pour **traiter de façon syntonisée une myriade d'informations et à amener le méditant dans une créativité imaginale hors du commun**. Lors de pratiques martiales soutenues ou lors d'un accident, nous pouvons vivre une expansion de conscience ou surconscience qui déclenche des phénomènes de ralentissement nous donnant alors la sensation très nette d'immense lucidité et de pouvoir accéder à un champ de liberté. Là encore il s'agit vraisemblablement d'un état de surconscience qui favorise l'intégration multipliée de nombreuses informations simultanées.

Se détendre

Le facteur central déterminant de l'entrée en méditation, quelque soit le support utilisé et le fait que nous soyons ou non en train de nous mouvoir, est **l'art du relâchement**, du « lâcher prise », de l'abandon en confiance, de l'acceptation fondamentale de ce que nous sommes **sans émission de jugements moraux**. Le contexte cognitif de nos conditionnements, le paradigme par lequel nous vivons au sein de telles ou telles cultures, vont contextualiser notre capacité ou non à réaliser un état de confiance apte à rejeter les peurs viscérales qui sont autant de freins à notre épanouissement spirituel.

La posture dans les approches méditatives immobiles

Nous retrouvons 3 types de postures : debout, assis, et couché. Si pour les différents courants des écoles de **Yoga**, les **postures** ou **asanas** sont très importantes, nous les minimiserons dans notre approche et nous nous attarderons à aller droit au but pour favoriser l'émergence des états méditatifs. Le travail postural classique des Yoga remplace les postures immobiles utilisées dans le Qi Gong, le Taiji Quan ou encore dans le Yi Quan. Quant aux mouvements, ils ne sont pas autre chose qu'une succession fluide de multiples postures, le mental ne pouvant de ce fait se fixer sur une image arrêtée, ni analyser tous les trop nombreux paramètres qui s'associent dans l'accomplissement de ces mouvements parfaitement coordonnés et harmonieux. Dans cette dernière méthode utilisée à travers les mouvements corporels, qui sont en réalité des mouvements de Qi, le mental ordinaire se trouve en surcharge d'informations et se retrouve au bord d'une sorte de précipice vers lequel il est poussé jusqu'à son abandon en confiance. Il est intéressant d'utiliser plusieurs postures pour favoriser tels ou tels changements d'état de conscience mais il est inutile par exemple, de penser que la position dite « du Lotus » est obligatoire. La plupart des occidentaux n'ont pas la morphologie et la laxité tendino-musculaire adéquate pour exécuter ce type de posture qui devient alors relativement dommageable. Si nous avons suivi depuis l'enfance une tradition en ce sens, nous pourrions peut être alors effectuer ce genre de position sans contraintes et partir de cette base pour méditer. Il se trouve tout de même que la position assise en tailleur sur un coussin (Zafu) décharge les tensions du dos, beaucoup mieux qu'une assise sur une chaise, lorsque la souplesse le permet. **Les états méditatifs ne doivent pas cependant être dépendants de telles ou telles positions.**

Conclusion (de la première partie et suite au prochain numéro de Taichi Mag)

Par une vision holistique, nous pouvons partager le monde subjectif des points de vues en deux parties opposées et complémentaires comme l'Orient et l'Occident. Dans ce contexte, ces termes ne sont pas employés sur le plan géographique terrestre mais bien sur le plan spirituel des idées et des images qui y

sont attachées. De façon caricaturale mais explicite, nous pourrions résumer ces deux pans de la pensée en disant que l'Occident cherche à rajouter toujours plus alors que l'Orient est orienté vers le moins, vise à enlever. L'un vit de façon convexe Yang et l'autre en creux de façon concave, Yin. Dans l'acception occidentale, « Méditer » consiste à penser ou réfléchir sur une question ou un sujet philosophique alors qu'en Orient il s'agit d'un état de silence mental. L'Occident peut être représenté par l'hémisphère gauche du cerveau et l'Orient par l'hémisphère droit, le Tout et l'atout étant la réalisation de l'harmonie entre ces deux parts.

*le Samkhya, l'une des 6 écoles traditionnelles ou Darshana de l'Inde – cette école de pensée est basée sur deux principes de vie, le Purusha et la Prakriti ainsi que 3 Gunas (Sattva lié à la lumière Intelligible et intellectuelle, Rajas lié la colorimétrie de l'arc en ciel, lieu de l'affrontement et des évolutions possibles, et Tamas, l'aspect le plus massique et le plus sombre)

Jean Jacques Galinier

Disciple du Maître William Arnaud depuis 1984, fondateur de la Gnose Métamatique Stellaire

Disciple du Maître Ding Dahong (2005) 11^{ème} génération style Chen et 5^{ème} génération style Yang

12^{ème} génération du style Chen, 6^{ème} génération style Yang

Reconnu en Chine comme Maître Renommé de Taiji Quan « Ming Shi »

Professeur diplômé du Wu Guan de Yongnian (place originelle de la famille Yang)

Fondateur de l'école Fa Taiji, reconnue 3^{ème} centre mondial du style Chen de Beijing

Expert en énergétique - Ecrivain - Conférencier

Stages et formations toute l'année en Taiji Quan Yang et Chen, Qi Gong, Méditation

www.fataiji.fr - www.famedia.fr