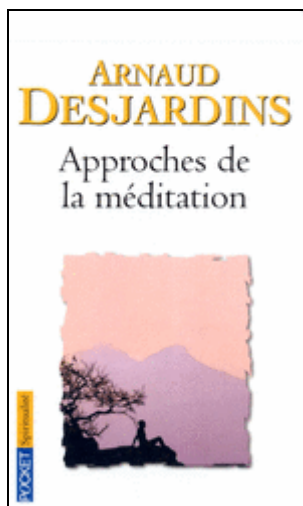




Approches de la méditation

Arnaud DESJARDINS

ISBN : 978-2-266-17755-9

N° 13488

Prix : 6,40 €

Préface

Cet ouvrage n'a rien d'un traité exhaustif décrivant toutes les pratiques qui peuvent être considérées comme une forme ou une autre de méditation. Cherchez ce mot dans un dictionnaire et vous verrez le nombre d'acceptions diverses sous lequel il peut être envisagé. Comme l'annonce le titre, il ne s'agit ici que de quelques approches accessibles aux hommes et femmes engagés dans la vie du siècle. Je n'ai pas évoqué les visualisations de divinités qui sont au cœur du yoga tantrique hindou ou bouddhiste ni la répétition d'une formule sacrée, telle que le japa des hindous ou le dhikr des soufis, bien que je m'y sois moi-même exercé autrefois. Par contre, cet ouvrage doit certainement beaucoup à mes premières années dans les « Groupes » issus de G.I. Gurdjieff, à Karlfried von Dürckheim et à un yogi du nom de Dattatreyananda à qui Mâ Anandamayi avait demandé de perfectionner mon expérience du yoga en 1961 et 1963.

Quant à celui qui fut plus que tout autre mon gourou, Sri Swâmi Prajnanpad, je lui dois d'avoir reconnu l'importance d'une longue ascèse, menée dans le courant de l'existence, pour tarir à leur source les perturbations et même les simples distractions du mental. L'énergie investie dans des attachements présents, dits normaux, ou périmés, dits névrotiques, est libérée peu à peu et se trouve disponible pour un retour au Centre, au Cœur.

Chercher à réaliser le Soi en conservant ses attachements est une vaine entreprise. Trop souvent, concentration (dharana) et méditation (dhyana) consistent à dénier, renier ce qui est en nous. On ne peut avoir ni dharana, ni dhyana, ni samadhi. Ce sont des états (ou une absence d'état) qui se révèlent d'eux-mêmes lorsque les conditions intérieures sont réunies. Dans le tome III des Chemins de la Sagesse paru en 1973, j'écrivais déjà, page 175 : « Qui médite ? Le mental. Sur quoi ? Sur ce qui n'est pas le mental. N'importe qui ne peut pas conduire une voiture. Pour conduire il faut être un chauffeur. Pour nager il faut être un nageur. Pour méditer il faut être un méditateur. N'importe qui peut, immédiatement, s'asseoir jambes plus ou moins bien croisées, dos plus ou moins droit et rester plus ou moins longtemps dans cette position. N'importe qui ne peut pas être un méditateur. N'est un méditateur que celui qui peut faire silence au point de disparaître, celui qui ne demande rien, ne cherche rien, ne se souvient de rien, ne prévoit rien, ne compare rien, a renoncé à toutes les expériences transcendantes. L'égoïste n'est jamais un méditateur. Celui qui demeure prisonnier d'une méthode, d'une technique non plus. Celui qui se bat avec lui-même pour concentrer son attention encore moins. »

Ces propos sévères mais fidèles à Swâmi Prajnanpad ont amené beaucoup de mes lecteurs ou auditeurs à conclure que je considérais l'assise immobile comme inutile. C'est faux. J'ai calculé que j'avais dû, dans cette existence, consacrer moi-même au moins quatre mille heures à la méditation. Cela paraît beaucoup vu de France. C'est peu, très peu, vu de l'Inde ou du Japon. Je souhaite que ce livre rende justice à cette « méditation » en témoignant que l'intériorisation silencieuse a sa place dans l'ensemble d'une voie que Swâmi Prajnanpad désignait comme « adhyatma yoga », yoga en direction du Soi.

Le titre de cet ouvrage précise « approches » au pluriel. Ces approches sont nombreuses. Même le but vers lequel elles pointent peut être envisagé intellectuellement de diverses manières qui ne se contredisent qu'en apparence. Et, pour commencer, ce but peut être légitimement présenté comme un non-but ou une absence de but.

Il s'agit toujours d'une découverte intérieure, d'une réalisation personnelle mais supra-individuelle, celle de l'essence ultime de notre conscience ou de notre esprit. Pour s'en rapprocher, il nous est proposé de nous centrer dans le « hara » (bas-ventre), dans le cœur ou, au contraire, de surtout ne nous centrer nulle part pour redonner à l'« Esprit vaste » sa dimension infinie. Le néophyte peut être dérouté, désesparé même, en présence de ces divergences.

L'important est de suivre une voie et d'être guidé sur cette voie. Les bouddhistes utilisent le terme « véhicule » ou « radeau pour passer sur l'autre rive ». Personne n'a jamais accompli un voyage simultanément dans deux véhicules différents et les « pièces détachées » d'un modèle ne s'adaptent que rarement à un autre.

Ce qui est évoqué ici n'est pas un syncrétisme mais une synthèse. Quant aux formes ultimes, ou plutôt au sans-forme ultime de la méditation il se transmet de maître à disciple.

Composés à partir de paroles enregistrées au magnétophone, les chapitres qui vont suivre en ont les inconvénients : défauts de structure et redites car la même idée peut être reprise dans des contextes ou selon des points de vue différents – et les avantages : abord familier s'adressant directement au lecteur comme à l'auditeur. J'ai voulu en faire un ouvrage concret, fondé sur l'expérience et susceptible de rendre service.

Ce livre est une simple introduction à un monde qui le dépasse infiniment.