

CHAPITRE VI – MEDITATION -

Maître, Maître, qu'est ce que la méditation ?

Je me souviens de mon état d'excitation, j'avais à peine vingt ans, et mon maître était encore dans son enveloppe physique. J'avais à peu près tout lu de la littérature ésotérique, mais cette question me taraudait l'esprit. Tous les auteurs semblaient en effet s'accorder sur l'idée que la méditation était l'outil incontournable pour qui voulait avancer sur la voie spirituelle. C'est après que les choses se gâtaient. Fallait-il entrer dans le silence ? Fallait-il visualiser un objet ou un concept pour le comprendre de l'« intérieur » ? Fallait-il répéter des mantras ? Repousser ses pensées ? La confusion était totale.

- Veux-tu un peu de thé ? Je fis signe que oui de la tête et me levais aussitôt pour aller chercher la bouilloire et les tasses, posés sur la commode à l'autre bout de la pièce. Notre hôte connaissait ses goûts et avait même disposé des sachets de plusieurs variétés sur une soucoupe.

- Il y a du darjeeling, du earl grey, du...

- Le earl grey sera très bien, me répondit-il.

Pendant que l'arôme délicat de la bergamote se répandait dans la pièce, mon maître se tassa dans son fauteuil ; quelques instants son regard fut tourné vers l'intérieur, puis lentement sa main droite s'ouvrit dans ma direction. Une communion intérieure s'établit, la présence qui émanait de lui transcendait le temps et l'espace et je sentis que sa communication ne serait pas seulement verbale, mais viserait à imprégner tout mon être de ce qu'il avait à me dire.

- Tu ferais bien de prendre quelques notes, car ce sujet est fondamental et mes propos te seront utiles plus tard dans le cadre de tes réalisations et peut-être aussi pour d'autres...

.... Il y a très très longtemps, l'homme était confronté à son besoin d'évolution, tout comme de nos jours. Après des éons passés à densifier un corps, ce que l'on a appelé la chute de l'esprit dans la matière, s'est trouvé un temps où les hommes, étant en possession de leur instrument d'expression, qui est le corps physique, devaient apprendre à le maîtriser.

Aujourd'hui beaucoup des fonctions de notre organisme sont en mode automatique ; la respiration, le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements. Elles sont devenues subconscientes, c'est-à-dire en-dessous du seuil de la conscience. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Pendant des dizaines de milliers d'années le travail de l'humanité visait à améliorer son emprise sur cet outil merveilleux qu'est notre corps, pour en parfaire l'utilité. Tu auras une meilleure représentation de ce processus en le comparant au « travail » d'apprentissage que fait chaque enfant de zéro à sept ans. C'est de ces temps immémoriaux que date le hatha yoga, ou yoga des postures, mis à la disposition des hommes pour les aider à mieux maîtriser leur véhicule. Ce qui, incidemment, indique que le hatha yoga n'est plus la voie adaptée aux nécessités de notre époque, qui se situent sur un autre plan.

Mais avançons un peu sur le chemin évolutif pour arriver à la période que la Tradition désigne sous le terme d'atlantéenne.

Le problème de l'homme se situait alors au niveau émotionnel, et l'enjeu était le contrôle des désirs. Désirs de toute nature, sexuels, de richesse, de pouvoir, furent le terrain d'affrontement et d'expérimentation de l'humanité. Jusqu'à ce que le corps émotionnel, entre hypersensibilité et apathie, entre besoins individuels et besoins du groupe, trouve sa juste place dans l'équipement de l'individu. Le bhakti yoga, ou yoga de la dévotion, était la science spirituelle adaptée au développement harmonieux du corps émotionnel. On pourrait dire que cela correspond aux progrès de l'individu entre 7 et 14 ans.

Nous en arrivons à la période historique de l'humanité, qui, tu l'avais deviné, est dévolue au développement mental. Il suffit de constater à quel point les œuvres des premiers penseurs, tel Platon, ont marqué notre civilisation.

N'oublions pas non plus le développement des sciences. Et les efforts pour mettre en œuvre l'instruction de masse sur toute la surface de la terre. Et l'affrontement des idéologies au 20^e siècle.

Tout ceci dénote l'utilisation et le développement du cerveau de l'homme, de sa raison, et s'adresse donc au plan ou corps mental. L'analogie avec l'individu vise la période de croissance qui va de 14 à 21 ans. Le yoga adapté est le raja yoga.

Tu dois te demander si pareille digression ne nous éloigne pas de notre sujet, la méditation ?

As-tu déjà vu des tableaux de maîtres impressionnistes ? Quand tu les regardes de près, tu vois une succession de points de différentes couleurs, séparés les uns des autres. Lorsque tu t'éloignes un peu, tous ces points s'animent pour former un paysage ou un visage et communiquent à l'ensemble sa vibration particulière.

Vois-tu, trop souvent la spiritualité a été abordée sous l'angle émotionnel : l'extase mystique, la plénitude de certains états de conscience, le lien avec des maîtres ou des entités. Tout ceci existe, bien sûr, mais ne suffit pas à rendre compte de la démarche dans son entier.

Il manque la compréhension, la raison, le but, bref l'approche mentale. L'univers est soumis à des lois, et l'évolution, qu'elle soit collective ou individuelle, obéit à des lois. Il y a un ordre : nous avons évoqué la descente de l'esprit dans la matière, l'involution, nous parlons du retour de l'esprit vers son créateur à travers la matière, l'évolution. Trois phases ont été brièvement décrites: physique, émotionnelle et mentale. Tu remarqueras aussi que ces trois phases, correspondant à trois niveaux de conscience, sont ordonnées comme tel dans notre organisme : « en bas », sous la ceinture, la capacité à créer sur le plan physique, à transmettre la vie. Au milieu, soit au niveau du plexus solaire ou du plexus cardiaque, selon le développement, siègent les centres du désir et des émotions. «En haut », dans la tête, les fonctions mentales.

En réfléchissant à tout ceci, tu trouveras matière à de nombreuses et fructueuses déductions concernant la psychologie ou la nature profonde des maladies en fonction de leur localisation.

Ainsi, au cours de son développement, l'homme doit-il accomplir la synthèse de ces trois éléments pour devenir une tri-unité, une personnalité évoluée. Il dispose alors d'un équipement le mettant à même de mener sa vie avec une certaine maîtrise, et de s'exprimer avec talent dans les nombreux domaines de l'existence. Beaucoup d'êtres humains ont franchi cette étape et sont engagés dans la suivante. Celle qui consiste à amener la personnalité au contact de l'âme. Contact fugace au début, jusqu'à ce que la personnalité, après plusieurs vies d'efforts, ait réussi à créer un pont entre les deux, et à établir une continuité de conscience.

Ce travail correspond à l'état de disciple, caractérisé par cette phase où la personnalité devient réceptive aux énergies de l'âme. Elle devient alors un instrument sensible aux besoins du groupe – et non plus orienté vers la seule satisfaction de son moi – et se met au service du groupe, dans l'un quelconque des champs de l'activité humaine, sans restriction : économique, artistique, politique, pédagogique, scientifique, etc....

Mon maître fit une pause et ingurgita quelques gorgées de thé ; je l'imitais, le cerveau en feu devant toutes les pièces du puzzle qu'il disposait devant moi. Elles me paraissaient dessiner un tableau majestueux qui m'impressionnait par l'évidence de sa simplicité. Il parut lire dans mes pensées car il reprit :

... c'est pourquoi le sujet de la méditation est à la fois si simple et compliqué. Tu comprends bien que des exercices spirituels, aussi efficaces soient-ils ne sauraient permettre à quiconque de « griller » les étapes du chemin. Seule la connaissance, issue du creuset de l'expérience et de l'expérimentation, est susceptible de produire les effets désirables. Il est ici question de purification des véhicules, de discrimination des vibrations de chaque plan, de développement des perceptions et de mise en pratique des résultats obtenus.

Alors oui, la méditation est un outil efficace, mais dans la pratique, pour justement être efficace, elle doit être dirigée par un maître. Lui seul peut connaître le stade de développement de son élève, proposer les pratiques adaptées et contrôler les résultats obtenus.

Car la méditation est un processus de focalisation de la conscience, de nature double. Une première phase, active, permet, au moyen de la concentration et de la visualisation, de se mettre au niveau vibratoire recherché. La deuxième, passive, permet de recevoir les impressions issues du contact réalisé. Prenons un exemple : imaginons que tu aies besoin de développer une qualité, disons le courage. Ta méditation pourrait consister, dans sa phase active à visualiser des situations où tu pourrais mettre en œuvre cette qualité. Puis une fois cet objectif atteint, au cours de la phase passive, tu observerais les diverses informations imprégnant ta conscience : la satisfaction, les dangers, les conséquences, etc. Ainsi la méditation est-elle un outil irremplaçable pour amener à la conscience des éléments nouveaux, ou pour ramener des éléments situés sous le seuil de la conscience, et qui peuvent être redécouverts, comme c'est le cas pour certains acquis provenant d'un lointain passé.

Je ne pus m'empêcher de poser une question :

- la réserve que dénote votre propos quant au bon usage de la méditation constitue-t-elle une mise en garde ?

- les dangers sont bien réels et ne sauraient être sous-estimés. «L'énergie suit la pensée». Cet aphorisme est la clé de l'explication. En focalisant la conscience de manière arbitraire, le risque est grand de créer un déséquilibre de nature psychologique, psychique voire physique. La pratique non guidée peut facilement avoir pour conséquence d'enfermer le pratiquant dans sa subjectivité, de le couper du monde. Beaucoup sont attirés par la recherche des « pouvoirs » et se lancent dans la méditation parce qu'ils ont lu qu'il fallait éveiller la kundalini. Ils se mettent alors à concentrer leur conscience sur les centres psychiques. Tout ceci peut se révéler dangereux pour l'équilibre et la santé mentale.

- Mais alors que faut-il faire ?

- La démarche spirituelle ne doit rien au hasard. Elle est le fruit des efforts passés et présents pour rechercher la plus haute lumière. Et comme nous ne sommes pas seuls, on pourrait à juste titre considérer que nous sommes les maillons d'une chaîne. Ceux qui sont devant tirent ceux qui sont derrière et il est de notre responsabilité de reconnaître que nous sommes alternativement et devant et derrière.

- C'est pourquoi le dicton : « quand l'élève est prêt, le maître apparaît », ne souffre aucune exception. Pour répondre à ta question, je dirais que certaines formes de méditation peuvent être pratiquées sans danger, tout en étant d'une réelle utilité. La plupart sont enseignées au sein d'écoles initiatiques ou traditionnelles. Mais d'une manière générale deux types de méditation sont valables :

- Celles qui consistent à établir un contact avec une source plus élevée : lieux saints, maîtres de sagesse, aspects du divin. Leur objectif est de créer une harmonisation avec notre âme ; elles permettent de soumettre un problème, de rechercher une inspiration, de rendre grâce.

- Celles qui sont pratiquées en groupe, pour la paix dans le monde, pour guérir les malades ou autres buts de purification collective.

Dans les deux cas, la technique avec ses deux phases est la même. Et le rôle de la visualisation demeure primordial pour camper le décor avec le maximum de détails, en puisant dans les ressources de la mémoire, pour créer des lieux, les habiller de sensations, les rendre vivants...

Le jour commençait à tomber et la pénombre se répandait dans la pièce. Je n'avais pas vu le temps passer. Tout mon être était concentré dans le ici et maintenant, et ma soif était insatiable...un chant d'allégresse embrasa toutes mes cellules lorsque j'entendis mon maître dire :

...il se fait tard, et pour conclure notre entretien, je te propose de joindre la pratique à la théorie. Nous allons réaliser une méditation dont l'objet sera d'expérimenter une jonction de la petite lumière avec la plus grande, une communion du moi avec le Soi, ou dit autrement de la personnalité avec son âme, ou encore, de manière symbolique, du disciple avec son maître.

Assied-toi confortablement et ferme les yeux; nous allons effectuer une respiration profonde afin d'établir l'état de relaxation indispensable. Maintenant tu vas te concentrer brièvement sur chaque partie du corps, en commençant par les pieds et en montant jusqu'à la tête.

Cet exercice a pour but d'éveiller la conscience psychique, et d'aligner les différents corps ou niveaux vibratoires dans le mouvement ascendant. Commençons : les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses, le bassin, le ventre, le torse, les mains, les coudes, les bras, les épaules, la gorge, la bouche, les oreilles, le nez, les yeux, le cerveau. Faisons une autre respiration profonde.

Désormais il t'est facile de rester concentré dans la tête et nous pouvons démarrer la partie « secrète » de notre expérience : tu vas te focaliser en un point entre les deux yeux, jusqu'à le sentir vibrer. Si cela t'est plus facile, tu peux visualiser un rayon de lumière issu de ce point, d'environ 20 cm de longueur, et se projetant vers l'extérieur. Ce point que les anciens appelaient le troisième œil est un important centre psychique dont la contrepartie physique est la glande pinéale. Ce point représente pour toi la synthèse de tes efforts passés, le point le plus haut de ta personnalité.

Une fois que cette perception est établie, tu vas focaliser ta conscience en un point situé au sommet de la tête, jusqu'à le sentir également vibrer ou avoir une sensation de poids à cet endroit. Tu peux, si tu le veux, visualiser un point de lumière dorée, qui correspond au chakra coronal, celui que les peintres religieux du moyen-âge figuraient comme une auréole chez certains « éveillés ». Ce point, le plus haut dans notre schéma corporel, figure le point d'entrée des énergies de l'âme. Par définition il représente pour toi le futur.

Efforce-toi maintenant de fusionner ces deux centres, de sorte que leurs lumières se mêlent et qu'ils puissent s'influencer l'un l'autre. Le point de rencontre ainsi créé représente ton présent dans le cadre d'une conscience illuminée et élargie, puisqu'elle contient le passé et le futur.

Nous en venons à la phase passive ou réceptive de la méditation, et pendant que j'entonnerai le OM sacré tu cesseras tout effort pour demeurer dans la plénitude de la communion avec les dimensions les plus sacrées de l'Etre. Ne cherche pas à analyser, maintiens ta conscience dans le sublime Saint des Saints.

.....OOOOOMM
MM.....
.....

« C'est fait ! »

Reviens lentement à la conscience ordinaire. Remue tes bras et tes jambes. Nous allons nous quitter. Tu pourras de temps à autre refaire cette méditation lorsque tu en ressentiras l'appel intérieur.

Le cœur empli de gratitude je pris congé de mon maître. Au fond de moi je savais que ce que je venais de vivre était gravé à tout jamais.

∞ ∞
∞