



Samuel GANES

Mon
programme
complet
sur mesure
en 8 semaines

— MA LEÇON DE —
MÉDITATION

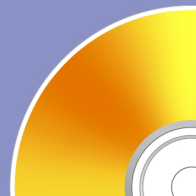
Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie !

CHEZ VOUS, AU BUREAU OU EN PLEINE NATURE

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55862-3

EYROLLES

CD OFFERT



AVANT-PROPOS

Après plusieurs siècles d'humanité sur Terre, dont les trois derniers ont apporté de réels progrès dans les domaines médical, sanitaire, social, économique, culturel ou encore de la communication, l'être humain a profondément évolué. Mais à l'aube du troisième millénaire, nous nous trouvons confrontés à un paradoxe lié à notre condition humaine. Nous n'avons jamais été si nombreux et reliés, pourtant nous n'avons jamais autant ressenti la solitude de l'être, le vide. Nous n'avons jamais été si loin dans la connaissance de ce monde et pourtant il nous semble de plus en plus incompréhensible et complexe. Dans cet après « Onze-Septembre », notre concurrence identitaire n'a jamais été aussi grande et les guerres d'ego aussi exacerbées : nous ressentons un besoin de retour aux valeurs, à nos racines, aux traditions, de nous affirmer pour exister. Un besoin de retour à la masse – idéologique, raciale, sexuelle ou religieuse – pour faire exister l'individu. Ainsi l'être humain, au fil du temps, a-t-il trouvé des idéologies pour se rassurer, pour mieux appréhender cette grande inconnue qu'est la vie, mais aussi les réponses quant à ses origines.

Dans ce tumulte, cette confusion des sens et des esprits, un appel se fait entendre au plus profond de nous. Ce n'est pas le simple sommeil, ni le plaisir des sens, ni même les solutions exutoires de « partir ailleurs », même si cela relâche un instant le corps (*soma*). Il y a quelque chose de plus profond qui réclame sa part de repos à travers l'esprit (*psycho*) : la quiétude. Un besoin de retour à l'apaisement, cet état où tout ce marasme nous apparaîtrait comme futile. Un retour à l'état originel dénué de toute

signification, au bien-être... juste « être bien ». Cet appel se nomme : la méditation.

Elle revient au goût du jour aujourd'hui. Là encore, on pourrait s'en étonner. Cependant, après des millénaires au cours desquels la religion s'est imposée, avec ce besoin de célébrer une force supérieure qui contrôlait l'ordre du monde, ces derniers siècles en ont vu le déclin et nous avons peu à peu délaissé ces coutumes et nos rites. La plupart de nos rites sacrés sont devenus des fêtes profanes car commerciales, comme Noël, Pâques ou Halloween. Le matériel financier a eu raison du spirituel religieux.

Il y a alors dans nos sociétés modernes comme un vide spirituel.

La méditation est un rite sans conteste. Elle repose sur un acte nous reliant à notre esprit, un moment sacré et silencieux coupé de ce monde moderne profane et bruyant. Ce besoin aujourd'hui de revenir à l'acte méditatif est un besoin spirituel et rituel. Les rites sont nombreux et ils donnent beaucoup d'importance à la qualité de la vie.

Pourquoi dire tout ça ? Pour résumer en quelques mots les raisons qui vous ont poussé à ouvrir ce livre. Personne ne vient à la méditation par hasard, jamais. Cependant, beaucoup s'en détournent faute d'avoir trouvé la bonne technique de méditation, car ils sont restés assis en tentant de ne penser à rien, en attendant de trouver la paix et en ne récoltant qu'un bon mal de dos.

La méditation est multiple, diverse, et les techniques sont nombreuses. Cependant, attention, la médita-

tion reste un chemin de croix parfois. Elle nous met face à nous-mêmes : face à notre psyché, face à notre *soma* (le corps), face à nos douleurs, à nos contradictions, à nos failles, à notre volonté d'aller plus loin ou d'abandonner parfois, à notre besoin de lâcher-prise, à celui de prendre un moment de conscience pour soi... face à notre ego pour mieux le détruire.

La méditation est donc une introspection, mais aussi et surtout une porte ouverte sur soi et donc vers les autres. Elle est l'une des pratiques majeures du développement personnel, prenant en compte le *psycho* et le *soma*. Cet ouvrage a pour but de vous donner toutes les clefs afin de réaliser ce développement, voire cet épanouissement personnel.

Pour commencer, tentez de vous déconditionner, sans oublier, ni même renier. N'hésitez pas à remettre en question ce que vous savez, ou même ce que vous êtes. C'est le point de départ favorable à tout développement personnel réussi.

J'ai écrit ce livre dans l'espoir qu'il réponde à chacun d'entre vous. Je vous propose un programme sur huit semaines, où chaque semaine permet d'aborder une méditation différente. Ainsi, vous pourrez explorer un éventail de méthodes : méditation par

le souffle, le corps, la voix, la pensée, l'environnement sonore... Grâce à votre pratique, vous ressentirez peu à peu les styles de méditation qui vous correspondent le mieux. À l'issue de ce programme, vous aurez l'expérience suffisante qui vous permettra de personnaliser votre pratique et de devenir autonome. J'ai aussi voulu un ouvrage riche qui détaille les origines et l'histoire de la méditation, les phénomènes biochimiques qui se passent au sein du corps, mais également le sommeil ou encore les concepts de bonheur des penseurs actuels. Ainsi, vous élargirez le spectre de pensée et deviendrez un véritable méditant, fort des axes possibles de réflexion pour vos méditations futures.

Gardez toujours à l'esprit que vous êtes relié aux autres et à cet univers, chacun étant une goutte d'eau de cet océan infini, chacun étant une part du reste de ce monde, ou comme disait Krishnamurti « Vous êtes le monde ». Aussi pratiquez toujours dans le but de vous ouvrir aux autres, jamais de vous refermer sur vous-même. La méditation n'est pas un refuge hermétique, il est une porte ouverte sur les autres à travers soi. « L'observateur est l'observé. »

Ouvrez-vous : ouvrez les yeux, votre cœur et votre esprit, ouvrez les bras et tout le champ des possibles... et méditez !

Le pictogramme  accompagné d'un numéro renvoie aux pistes du CD qui accompagne cet ouvrage. Pensez à copier les pistes *via* votre ordinateur dans votre téléphone ou lecteur de musique pour les avoir avec vous si vous pratiquez en extérieur. Vous pourrez ainsi méditer à tout moment et en tout lieu !

SOMMAIRE

Remerciements 4

Avant-propos 5

1 LA MÉDITATION

ou le concept
de l'introspection 11

1. Étymologie 12

Modus 12

Medius 12

Dhyâna/Contemplation 12

2. Pas une, mais des méditations . 14

Un rite 14

Une vision 14

Une salvation 14

3. Une science de la nuit
des temps 16

Les premiers siècles de l'humanité :
la transmission orale 16

Les grandes civilisations :
civilité et recueillement 16

À travers le yoga 18

Les conquêtes et la route de la soie :
le concept du gréco-bouddhisme 19

Le Moyen Âge et la Renaissance :
émergence de la méditation théiste 21

Les temps modernes :
«tuer le spirituel pour se libérer» 22

4. Les méditations d'aujourd'hui . . 24

La méditation : science de bien-être 24

Les différentes pratiques méditatives 24

5. Les méditations 27

La méditation Vipassana 27

La méditation dite de «pleine conscience» 27

La méditation transcendante 27

La méditation zen 27

Les méditations à travers le corps 28

Les méditations écrites 29

Les méditations dites «des sentiments» 29

Le MBSR de Jon Kabat-Zinn 30

La connaissance de soi selon Jiddu Krishnamurti . . 30

2 LA MÉDITATION

ou le processus
du corps-esprit 31

1. Le processus méditatif :
le corps-esprit 32

Le cerveau 33

Le système nerveux 34

Le système cardiovasculaire et respiratoire 35

Le système immunitaire	36
Le système endocrinien/hormonal	36
Tout n'est que chimie !	38

2. Les corps subtils 41

Les énergies	41
Les enveloppes	44

3. Les mantras 46

Pourquoi le mantra ?	46
Om	48
Quelques exemples de mantras	49

4. Les mudrâs 51

Anjali ou Namasté Mudrâ	52
Jnana et Chin Mudrâ	53
Dhyâna Mudrâ	53
Shunyâ Mudrâ	54
Suryâ Mudrâ	54
Ksepanâ Mudrâ	54
Padma Mudrâ	55
Hakini Mudrâ	55

3 Mes préparations à LA MÉDITATION 57

1. (Re)connectez-vous à vos sens . 58

Le toucher	58
L'odorat	59
L'ouïe	60
La vue	60
La respiration	61

2. Considérez les obstacles 63

Abandonnez-vous	63
Vivez l'instant présent	63
Regardez de l'intérieur	63
Prenez patience	64
Le lâcher-prise	64
L'humilité	64
La confiance	64

3. Assouplissez votre corps pour assouplir votre esprit 66

L'approfondissement du concept Dhyâna	66
Le calme après la tempête	66

4. Les effets néfastes possibles . . 68

Les mauvaises raisons	68
Évitez les paradis artificiels	69

5. Considérez votre méditation . . 70

Pourquoi voulez-vous méditer ?	70
Vous êtes unique	70
Vous face aux obstacles	70
Votre sage révolte	71
Aimez-vous !	72

4 La mise en pratique de MES PRÉPARATIONS . . 73

1. Les nettoyyages internes : Kriyas 74

Le nettoyyage du corps en surface : Bauchâra	74
Le nettoyyage des dents et des gencives : Danta Dhauti	75
Le nettoyyage de la langue : Hrid Dhauti	75

Le nettoyage des oreilles : Karna Dhauti	75
Le nettoyage du nez : Neti	75
Le nettoyage des yeux : Tratak	76
Le pranayama et exercice de purification des poumons : Kapalabhati	76
Le nettoyage du ventre : Nauli	76
Le nettoyage du côlon : Basti	76
Le nettoyage du système digestif : Jeûn	76
Le nettoyage en profondeur de la peau : Inipi (Sweat Lodge)	77

2. Les pranayamas : exercices de souffle

La respiration progressive	79
La respiration alternée : Nadi Shodana	80
La respiration du diaphragme ou du feu : Kapalabhati	82
La respiration du lion : Simha Mudrâ	83
La respiration de l'abeille : Brahmari	84
La respiration du victorieux : Ujjayi purifiant	85

3. La mise en mouvement du corps : Asanas

Les salutations au soleil	86
Les rites tibétains	96

5 Mon programme de méditation **EN HUIT** **SEMAINES**

1. Préambule

2. Pour les huit semaines à venir 103

Les méditations de la respiration	104
Les méditations par le mouvement	106
Les méditations avec support de réflexion	108
Les méditations transcendantales	110
Les méditations des chakras	112
La méditation par la visualisation et Vipassana	114
Les méditations zen et la pleine conscience	116
La semaine de méditations intensives	118

6 Les notions **D'IMPORTANCE**

1. La force du sommeil

Généralités	122
Sommeil lent, léger, profond et paradoxal	123
Quand l'ésotérisme rattrape la science	123

2. Quelques notions de bonheur à méditer

Les sept lois de la sagesse selon Deepak Chopra	126
Les dix règles des philosophes de la Grèce antique	128
Les cinq blessures selon Lise Bourbeau	130
Les accords tolèques selon Miguel Ruiz	130

3. Mon cahier de méditations

4 LES MÉDITATIONS D'AUJOURD'HUI

Au fil du temps, cette pratique s'est nourrie de différents mouvements ésotériques, multipliant les méthodes et les considérations religieuses ou spirituelles, jusqu'à devenir très récemment une méthode nettoyée de tout ce « miasme religieux ». Qu'en est-il aujourd'hui ?

La méditation : science de bien-être

La méditation est une des rares méthodes pouvant être considérée à travers les trois grandes classifications de techniques de bien-être actuelles :

- une méthode de développement personnel, méthodes plus souvent intellectuelles que physiques ayant pour but la réalisation de soi via la transformation de soi, en améliorant ses performances (valorisation de ses potentiels, gestion de son temps, apprendre à mieux communiquer...) ou en travaillant sur la diminution, voire suppression des aspects négatifs (stress, phobies, colère, timidité...).

→ Quelques exemples : la méthode Coué, la psychologie humaniste de A. Maslow (et sa célèbre pyramide des besoins), la pensée positive de N.V. Peale...

- une méthode de wellness, « technique de bien-être », le wellness étant la contraction de *well-being* (bien-être), et le fitness (être en forme) regroupant toutes les méthodes qui travaillent sur la santé à la fois mentale et physique.

→ Quelques exemples : le yoga, le pilates, le qi gong, la sophrologie...

- une forme de médecine dite « alternative » ou « douce », faisant partie de ces médecines dites « non conventionnelles » qui ont pour but de soigner, issues de traditions anciennes à l'arrivée de la médecine occidentale dite « scientifique ». Cette communauté médicale considère ces méthodes comme « pseudo-scientifiques ».

→ Quelques exemples : l'acupuncture, l'ostéopathie, l'homéopathie, l'ayurvéda...

Les différentes pratiques méditatives

Aujourd'hui « méditer » recouvre des techniques multiples et diverses dans le fond comme dans la forme.

Aborder cette discipline en ayant pleinement conscience de sa pluralité est essentiel. Nous pouvons considérer toutes ces méditations sous des angles différents :

- selon qu'elles sont théistes (religieuses) ou non théistes : le fond ;
- selon la façon dont elles sont pratiquées : la forme.

Pour le fond, autant on peut définir qu'une méditation est religieuse (prière à un dieu ou méditation bouddhiste) ou non religieuse, autant elle reste un acte spirituel en lien avec l'esprit, qu'il soit l'esprit au sens intellect ou l'esprit au sens de l'âme. Cependant, la différence n'est pas si évidente, elle peut même être très subtile. Une simple réflexion intellectuelle peut être spirituelle sans être religieuse, cependant cette réflexion peut devenir une contemplation à caractère religieux, et inversement. Le fondement même de la méditation est de l'ordre de l'intime, différent pour chacun, ce qui implique une multitude de considérations qui la rend alors indéfinissable. C'est pourquoi il vaut mieux considérer les méditations par la forme (la façon dont on les pratique). Là encore, les distinctions sont multiples, prenons les deux plus connues.

Les trois distinctions selon la méthode de la pratique

La méditation par la pratique de l'attention

Ce sont les méditations les plus répandues. Il s'agit de porter son attention de façon sensorielle sur un phénomène intérieur ou extérieur, en délaissant la réflexion intellectuelle. C'est une tentative pour « ne plus réfléchir », afin d'examiner les sensations et les pensées qui viennent à soi, et de les observer ensuite avec détachement.

Dans la pratique, c'est un style qui évolue beaucoup. Au début, un support est souvent nécessaire comme la respiration ou un élément sensoriel (son, odeur, image...). Petit à petit, ce support devient superflu.



- Exemples : attention portée sur la respiration, sur un élément sonore ou visuel ou olfactif, attention par une occupation plaisante, comme dessiner ou en faisant son jardin zen...

La méditation par la pratique de la concentration

Ces méditations sont les plus accessibles et les plus conseillées pour une personne qui débute. On porte ici sa réflexion de façon cérébrale, donc sur une idée précise et unique avec attachement personnel, en tentant d'oublier le reste (le concept centripète).

- Exemples : concentration sur une idée, une personne, sur une question ou encore un événement passé, sur un mantra...

La méditation par la pratique de la transcendance

Elle tient sa considération plus par l'état que par la méthode pratiquée, étant bien souvent la résultante d'une des deux premières. C'est une forme de méditation profonde, proche des phases de sommeil léger. C'est un état second de bien-être, proche du concept de Samadhi du yoga.

Les deux distinctions selon le support ou non

La méditation avec support

Ici, on médite avec un support physique ou fictif : attention portée à un élément sonore, olfactif ou visuel, réflexion sur une pensée, un être ou un événement...

La méditation sans support

On médite de la façon la plus sobre : sans réflexion, ni attention, ni concentration, sans engagement sensoriel sur un élément visuel, sonore ou olfactif... Cela résume un peu l'expression très connue « *faire le vide* ».

Pour beaucoup, « ne penser à rien » n'existe pas, c'est un concept idéalisé, qui ne peut être possible que lors du sommeil profond. En état d'éveil, même en méditation profonde, « *la nature ayant horreur du vide* » : l'esprit humain a toujours manifesté un dégoût prononcé pour la présence du « rien ».



Mon programme de méditation **EN HUIT SEMAINES**

5

1

PRÉAMBULE

Nous voici arrivés à la pratique de la méditation, de votre méditation.

Vous trouverez ici un programme d'entraînement à la méditation pour deux mois. Tentez de le suivre avec assiduité et sérieux. Soyez constant dans votre pratique quotidienne ou hebdomadaire.

Il n'y a pas de « meilleur moment » dans la journée pour méditer, c'est à vous de ressentir, voire d'expérimenter si vous êtes plus réceptif le matin ou le soir. Évitez cependant de faire cette pratique en milieu de journée ou entre deux occupations. Vous pouvez la faire au réveil ou juste avant d'aller vous coucher.

Nous l'avons vu, les méditations sont nombreuses et différentes. Comme un enfant, un être vierge qui s'éveille, vous allez explorer la plupart des formes de pratiques, d'exercices, de préparations semaine après semaine.

À la fin de ce programme, il sera temps pour vous de créer, selon vos affinités, votre propre pratique.

Afin d'aborder ce programme dans son ensemble, veuillez consulter un professionnel de santé (votre médecin traitant par exemple) afin de savoir si vous pouvez pratiquer une activité physique.

Peu importe la méthode de méditation utilisée, rappelez-vous qu'elle doit être fondée sur la tranquillité (*samatha*) et l'attention (*sati*). Tentez de prendre du temps pour votre pratique, pour votre bien-être, pour vous.

Conseils pour aborder les séances

La méditation n'est pas juste quelques minutes consacrées par jour, c'est un état d'esprit qui se révélera un vrai mode de vie, donc commencez déjà à :

- prendre du temps pour votre pratique, quelques minutes par jour, isolé, au calme ;
- surveiller votre alimentation et votre hygiène de vie, en éliminant le chimique ;
- assumer un code moral et juste pour avoir un comportement bienveillant ;
- adopter à votre rythme les différents kriyas, à savoir quotidiennement la douche (Bauchâra), le nettoyage des dents (Danta Dhauti) et de la langue (Hrid Dhauti), le nettoyage du nez (Neti) avec sérum physiologique et une à deux fois par semaine le nettoyage des oreilles (Karna Dhauti) et des yeux (Tratak).

Une dernière chose, qui a son importance, vos obstacles peuvent être vos alliés. Si vous avez la sensation d'échouer, alors considérez le moment présent et acceptez que la façon dont s'est déroulée votre méditation est votre méditation du jour. Ce n'est ni bien, ni mal. Constatez, acceptez et continuez.

Chaque jour est un nouveau jour, chaque méditation est une nouvelle méditation. Ce n'est pas une performance, c'est juste un moment de vie intime.

2 POUR LES HUIT SEMAINES À VENIR

Chaque méditation est un rite

- Achetez-vous un cahier de notes pour tenir une méditation écrite. Laissez les trois premières pages blanches. Sur la quatrième, faites un sankalpa selon trois à dix objectifs pour ces deux mois à venir, pas nécessairement sur votre pratique de méditation. Sur la cinquième, faites un dessin simple et positif. Puis, sur les pages suivantes, tenez un journal intime pour votre pratique quotidienne.
- Conservez-le et vous pourrez le relire plus tard...
- Si vous manquez un jour, ne le regrettez pas, il fait déjà partie du passé. Vous pouvez aussi faire un rapport en fin de semaine et revenir sur vos pratiques passées.

Conseils pour aborder les postures

- La « position assise » se fait : à même le sol, jambes en lotus ou repliées ; sur un coussin pour rehausser le fessier, jambes en lotus ou repliées ou étendues devant vous ; sur une chaise si les positions au sol ou sur coussin vous sont impossibles. Dans tous les cas, la priorité est la droiture de votre dos.
- La « position de repos » se fait allongé sur le dos, les yeux fermés, les bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel, les jambes légèrement séparées, les pieds retombant de chaque côté.
- Respirez toujours par le nez, évitez de le faire par la bouche.
- Évitez de manger juste avant la pratique et de boire pendant la pratique.
- Préférez des vêtements courts et souples.
- Pensez à utiliser un tapis de yoga pour les pratiques physiques.
- Tentez, comme pour un rite, de pratiquer dans un cadre propice à votre méditation : seul, dans un endroit calme, propre, que vous pouvez même parfumer avec des huiles essentielles ou de l'encens.
- Souriez, vous êtes vivant et vous allez méditer !

Chaque semaine, vous pouvez faire une pratique quotidienne (voir jours 1 à 7) ou une seule pratique hebdomadaire (voir « Pour une pratique hebdomadaire »).

Tout est possible, vous pouvez aussi faire votre pratique sur quelques jours par semaine, sans que ce soit quotidien. Dans ce cas, reportez-vous aux rubriques « Pour une pratique hebdomadaire ».

Les méditations de la respiration



- ✓ Être présent dans sa respiration, sans penser à rien d'autre.
- ✓ Maîtriser son souffle pour mieux maîtriser sa concentration.
- ✓ Identifier les exercices du souffle qui vous correspondent le mieux.

La base de la méditation étant la respiration, sur cette première semaine nous allons explorer les exercices de souffle (pranayamas), suivis quotidiennement d'un scan corporel en position de repos.

- **Jour 1** – La respiration progressive (voir p. 79), puis scan corporel (🌀 2).
- **Jour 2** – La respiration alternée (voir p. 80), puis scan corporel (🌀 2).
- **Jour 3** – La respiration du diaphragme ou du feu (voir p. 82), puis scan corporel (🌀 2).
- **Jour 4** – La respiration du lion (voir p. 83), puis scan corporel (🌀 2).

CONSEILS POUR ABORDER LES SÉANCES

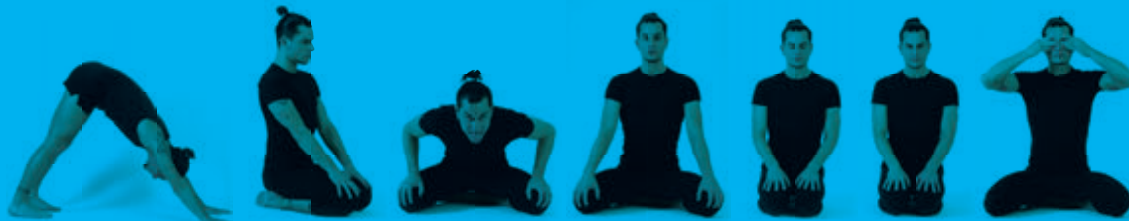
Chaque semaine, vous trouverez des renvois aux chapitres concernés. Vous pourrez ainsi reprendre le descriptif des différents exercices. Vous trouverez également des renvois aux pistes du CD. Pour le scan corporel, vous pouvez le faire avec le CD (🌀 2) ou sans (c'est alors à vous de faire votre propre scan corporel en position de repos).

L'intensité d'une pratique physique doit être établie en fonction de vos possibilités.

Aussi, commencez doucement, n'en faites jamais trop, mais tentez de vous dépasser un peu afin d'évoluer. Restez toujours bien attentif à votre souffle et à votre pratique. Placez votre conscience dans chaque mouvement et dans votre respiration. Malgré la difficulté physique possible, n'abandonnez jamais : la rigueur est discipline.

Ne vous arrêtez jamais au milieu des salutations. Finissez toujours votre boucle, même si cela vous semble difficile. Et pour chaque rite, faites bien le même nombre de mouvements. Si, pour le premier rite, vous l'exécutez avec 14 tours sur vous-même, il en sera de même pour tous les autres qui seront alors composés de 14 mouvements. Bonne pratique!





- **Jour 5** – La respiration de l’abeille (voir p. 84), puis scan corporel (🌀 2).
- **Jour 6** – La respiration du victorieux (voir p. 85), puis scan corporel (🌀 2).
- **Jour 7** – Choisissez la respiration que vous préférez, puis scan corporel (🌀 2).
Pour ce septième jour, si vous voulez refaire deux à trois exercices de souffle, écoutez-vous.

POUR UNE PRATIQUE HEBDOMADAIRE

Tentez de faire trois exercices de souffle (voir p. 79), au choix, puis scan corporel (🌀 2).

Pensez à bien nettoyer votre nez avant de pratiquer les respirations (voir Neti, p. 75). N’hésitez pas à réessayer jusqu’à une bonne maîtrise de chaque exercice de respiration.

