

Jean-Paul Dominici

***Apprenez à méditer
paisiblement***

grâce aux techniques millénaires du yoga

éditions les trois clefs

publié via Bookelis

photo de couverture : Alex Koch / Pixabay

Sommaire

Chapitre I : Les postures d'équilibre.....	6
Chapitre 2 : Panorama des techniques de méditation.....	19
1. La méditation de pleine conscience.....	21
2. La méditation de la lumière.....	22
3. La méditation transcendantale.....	24
4. Latihan.....	27
La méditation active.....	30
5. La méditation dynamique.....	31
6. Nâdî Shoddhana.....	42
7. Zazen.....	50
La respiration.....	52
Effets de la pratique.....	53

Parfois, une personne vient s'inscrire à mon cours de yoga en me disant que ce qui l'intéresse le plus dans le yoga, c'est la méditation.

Alors, le plus souvent, je lui réponds que « la méditation », cela n'existe pas ! Mais que par contre il existe une multitude de façons de méditer.

Ce sont quelques-unes de ces pratiques, débarrassées de tout verbiage inutile, que je me propose de vous faire découvrir le plus simplement du monde par l'intermédiaire de ce petit livre.

Mais commençons par faire ce que font les maîtres indiens, c'est-à-dire par définir les mots que nous employons.

Méditer : Voyons ce que dit à ce sujet le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales.

1. Méditer. Ce verbe désigne une activité mentale. Il signifie soumettre à une longue et mûre réflexion. Synonymes : *approfondir, réfléchir (à)*. *Méditer des paroles, une phrase, méditer une pensée, une vérité. Avant tout, méditez l'expression concise de mon opinion sur la société considérée dans son ensemble* (BALZAC, *Lys*, 1836, p.156). *J'ai découvert ce secret il y a longtemps. Mon cœur bat quand je le médite* (J. BOUSQUET, *Trad. du silence*, 1936, p.227).

Il convient que je médite que la simplicité classique est belle par la force de la pensée (BARRÈS, *Cahiers*, t.2, 1900, p.178).

Étudier la pensée, la manière, le contenu (de). Synonymes : *se concentrer (sur)*, *Méditer Spinoza. Or, quiconque a médité l'Évangile doit convenir que ses préceptes divins ont précisément ce caractère triste et tendre* (CHÂTEAUBRIANT, *Génie*, t.1, 1803, p.398. *Cornélia avait l'habitude de lire (...) chaque matin à son réveil un*

sonnet de Pétrarque. Ce sonnet, elle le méditait et s'en nourrissait tout le jour (MAUROIS, *Ariel*, 1923, p.151).

2. Préparer par une longue et mûre réflexion.

Méditer une aventure, un suicide, un voyage. Je fus bien aise d'avoir vu l'établissement champêtre où cet homme méditait d'avance son repos et son bonheur pour sa vieillesse (LAMARTINE, *Voy. Orient*, t.1, 1835, p.46). *Elle s'occupa, les premiers jours, à méditer des changements dans sa maison* (FLAUBERT, *M^{me} Bovary*, t.1, 1857, p.36):

Surtout gardez-vous bien de leur parler politique et de leur confier la nature du remède que vous méditez à leur égard, car il faut craindre les préjugés. REYBAUD, *J. Paturot*, 1842, p.317.

Méditer un livre, un sujet. Je suis tout occupé à méditer ma harangue, que peut-être à la fin je ne prononcerai pas (COURRIER, *Lettres Fr. et Ital.*, 1821, p.902). *Toujours préoccupé de moi, de mes ouvrages, de mes lettres, et méditant des publications de tout cela* (BARBEY. D'AUREVILLY., *Mémor.* 3, 1856, p.27):

B. – Emploi transitif indirect : Quelqu'un médite à/sur quelque chose. Se livrer à de longues et profondes réflexions (à propos de/sur quelque chose). Synonymes : *réfléchir (sur)*.

1. Rare. Méditer à quelque chose. *Depuis un mois je ne cesse de penser à la mort, d'y méditer le matin, et de dire le soir un De profundis* (E. DE GUÉRIN, *Lettres*, 1839, p.313). *Étant depuis trois jours en mon lit, c'est à mon lit que je pense, et même dans le sommeil j'y médite encore* (MAUPASSANT, *Contes et nouvelles*, t.1, Lit, 1882, p.634):

5. J'étais donc là, extrêmement calme, les gens ne faisaient pas attention... ils allaient à leurs turbins... Je méditais à ma journée... CÉLINE, *Mort à crédit*, 1936, p.378.

Méditant, -ante, adj. et subst., littér. rare. **a)** [En parlant d'une personne.] Qui se livre à la méditation. *Vatard garda le silence, mais il devint, à son tour, méditant et triste* (HUYSMANS, *Sœurs Vatard*, 1879, p.148). *Laurent resta quelques minutes au milieu du laboratoire, immobile et*

méditant (DUHAMEL, *Combat ombres*, 1939, p.97). Emploi subst. *Oui, je suis bien plus un méditant qu'un lecteur* (GONCOURT, *Journal*, 1893, p.366). *Et voilà soudain devant nous, l'anachorète de l'Inde, le panthéiste, le méditant des Upanishads* (ARNOUX, *Calendr. Fl.*, 1946, p.148)

Après avoir lu ceci, je pense que vous serez d'accord avec moi sur le fait que pour méditer, il va falloir commencer par se concentrer !

Or, la capacité à se concentrer est certainement la qualité la moins partagée du monde !

Ainsi, ce n'est pas un hasard si les inventeurs du yoga ont fait de Dhyâna, la méditation, le huitième membre de leur art, et non le deuxième ou le quatrième.

Car, bien souvent, l'être humain a besoin d'un long entraînement avant d'être capable d'exercer cette importante faculté.

C'est pour cette raison que vous rencontrerez dans les asanas du yoga plusieurs postures dites d'équilibre.

Car essayez donc de pratiquer la posture de l'arbre sans être parfaitement concentré, et vous vous rendrez vite compte que c'est impossible !

Ainsi, les postures d'équilibre sont les clés de l'apprentissage de la concentration, qui est l'étape indispensable à franchir avant de se lancer dans la méditation.

Ceux parmi vous qui pensent être capables de se concentrer pourront donc lire avec profit le présent ouvrage, quant aux autres, je ne saurais trop leur conseiller de ne pas mettre la charrue devant les bœufs et de commencer par le commencement, à savoir s'inscrire à un cours de yoga.

Chapitre I : Les postures d'équilibre

En tout premier lieu je vais vous présenter la plus évidente d'entre elles, à savoir Tadasana, la montagne.

Debout, joignez les pieds, dos droit et bras le long du corps. Roulez les épaules vers arrière.

Sur l'expiration amenez les deux bras devant le thorax.

Placez vos mains de telle sorte que les paumes et les doigts se touchent : c'est la position de la prière.

Respirez naturellement par le nez avec la bouche fermée.

Restez dans cette position pendant au moins une minute.

Descendez les épaules. Le sternum doit être bombé et la poitrine ouverte.

Sur l'inspiration montez les mains haut au dessus de la tête, paumes plaquées face à face. Restez dans cette position pendant douze respirations complètes tout en fixant un point sur le sol devant vous.

Ces postures ont un effet autant sur le corps, en en renforçant la musculature, aussi bien que sur le mental, en permettant d'en maîtriser l'agitation inutile.

Pour plus de précisions je vous conseille de consulter les sites suivants, qui sont très bien faits et documentés :