

LES ETATS MÉDITATIFS ET LES PRATIQUES MÉDITATIVES (2^e partie)

par Jean-Jacques Galinier

Dans la première partie de cette « réflexion », j'avais évoqué « l'état d'acceptation à ce qui est » comme première condition propre au « lâcher prise » qui sous tend l'état méditatif. Cet état ne doit pas être confondu avec celui d'un « moi » permissif, ou encore « aquoiboniste », régi par une sorte d'indifférence qui se trouve aux antipodes de l'état méditatif souhaité. Par Jean-Jacques Galinier.

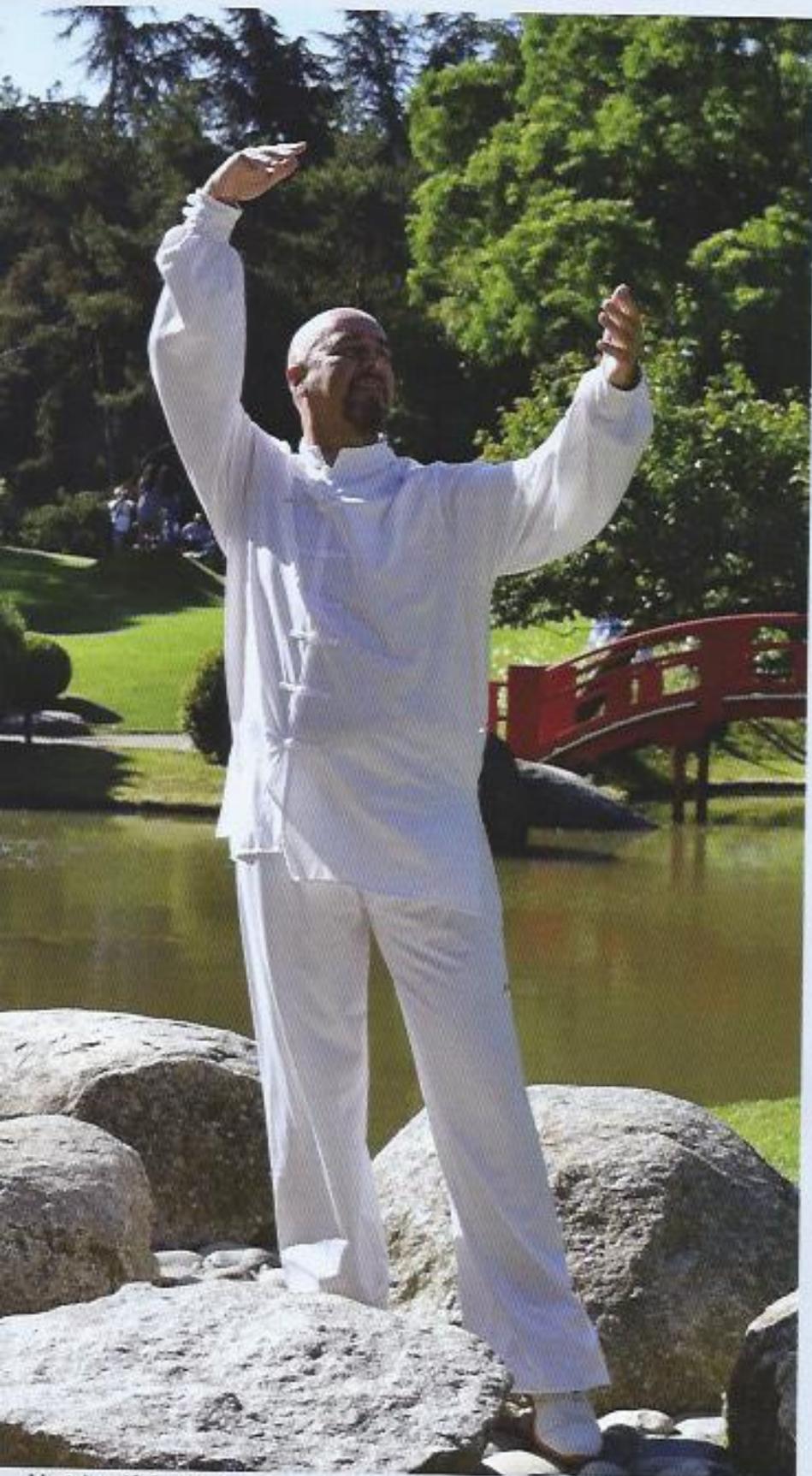
Il faut bien concevoir l'état méditatif comme un état de conscience lucide, en capacité de discernement dont la présence de l'être conscient n'est pas celle du moi avec son cortège de conditionnements et d'histoires personnelles. Dans l'expérience intérieure, nos résistances, nos démons psychiques relèvent de notre ignorance et de l'incapacité à discerner le parasite égotique de l'être véritable qui sous tend l'incarnation. Par analogie avec les arbres, nous pouvons écrire l'homonyme d'Être, « Hêtre » en tant qu'hôte pouvant abriter différents parasites vivants soit en symbiose avec un échange propre à l'épanouissement respectif de chacun, soit comme une sorte de vampire se nourrissant de l'énergie de l'hôte Hêtre. La Connaissance et la Méditation s'inscrivent dans une démarche conjointe afin de distinguer l'hôte du parasite et redonner à l'hôte sa liberté fonctionnelle. Nos égos humains sont malades faute de nettoyage au quotidien. Nous pouvons concevoir l'hôte selon deux modalité-

tés : la première suit le point de vue corporalisé de l'Être, soit notre corps physique, et la deuxième se place sur le niveau spirituel de l'Être en chacun. Le faux être ou égo empêche notre ouverture à un spectre plus large de conception de vie. L'égo se comporte comme une caisse de « résonance » dont le son ou le bruit ne relève « pas toujours » d'un raisonnement intelligent. Il réactive et amplifie ses stigmates plaintifs et/ou obsessionnels afin d'accaparer le champ de conscience qui se trouve alors sous le joug de ce parasite psychomental. La « santé mentale » commence par savoir évacuer ce trop plein non productif dont l'aspect affectif affecté et infecté va devenir croissant au fur et mesure qu'il ne sera pas pris en compte en tant que générateur de désordre et de chaos. La compassion de notre être vis à vis de cet « hôte » ne doit pas être confondu avec une sorte de « laisser faire » ou complaisance à tout va, d'une permissivité néfaste impropre au maintien de la vitalité. L'état lucide méditatif se rapproche plus de l'état

de Peng Jin 掣勁 décrit dans les principes du Taiji Quan que d'une mollesse sans forme ni fondement.

Expansion énergétique et expansion de Conscience

C'est peut-être pour cela que la position assise en méditation est la plus souvent utilisée pour servir de vecteur énergétique à maintenir la droiture et le filtrage des informations déformantes et destructives. Comme dans le cas de la pratique du Taiji Quan ou du Qi Gong, l'état de relâchement Song 松 ne doit pas être confondu avec un état de relaxation amorphe et léthargique. La méditation installe le calme intérieur et vivifie les forces de vitalité sinon ce n'est pas de la méditation. Prenons l'exemple du bateau pour le corps physique et de l'eau ou l'océan pour l'énergie. La conscience ou l'esprit en chacun peut créer l'ambiance détendue propre à faire entrer en communion le corps-bateau avec le soutien de l'eau. Le lâcher prise consiste à ne pas douter que l'énergie ou l'eau va nécessaire-



L'art du relâchement.

ment soutenir la masse corporelle du bateau, l'envelopper et le mouvoir. Pour entrer en méditation nous allons seulement nous débarrasser des peurs irrationnelles, des doutes qui s'opposent violemment à la mise à l'eau du corps-bateau en nous re-

centrant avec attention sur le relâchement Song de plus en plus profond nous donnant la sensation d'une expansion de conscience et d'énergie (Peng Jin). Nous ne pouvons pas changer les caractéristiques du corps-bateau, ses organes, son architecture abso-

lument prodigieuse, mais nous pouvons réaliser que quelque soit ses caractéristiques particulières, il est conçu pour flotter et se laisser porter par cet océan d'énergie et d'informations.

Spectre des Ondes électromagnétiques

Tous les objets inanimés ou animés sont bombardés par toutes sortes d'ondes et de particules cosmiques, par des myriades de flux d'informations qui pourraient être classées pour la plupart dans la catégorie « peu d'intérêt ». Toutes ces ondes nous traversent, ricochent, font échos et leur rayonnement fréquentiel s'inscrit dans un spectre allant des ondes radios pour les fréquences les plus basses jusqu'aux ondes gamma pour les plus élevées. Cela, c'est la science actuelle qui l'affirme, mais que savons-nous de l'énergie dite noire comme de la matière nommée également noire faute de pouvoir définir ces champs mystérieux et invisibles qui représentent pourtant pas moins de 96% du cosmos ?

Pourrions-nous les assimiler aux champs Morphogénétiques de R.Sheldrake ou encore à une sorte de Bio-Champ, de champ quantique du point zéro ou encore à l'Akasha Hindouiste ?

Nous savons aussi que des milliards de particules appelées neutrinos, sorte de lumière invisible nous traversent à raison de 60 milliards par seconde et par cm² et pourraient constituer cette fameuse matière noire. Aucune matière classique n'arrête ces neutrinos et contrairement aux ondes électromagnétiques qui perdent de leur ►

puissance dans les échanges, de par leur nature entropique, les neutrinos se propagent sous forme d'ondes dites « scalaires » de type vortex et ne cessent de croître en information de par leur nature négentropique. Nos cerveaux émettraient également des ondes scalaires, très peu détectables car de très faible énergie, proche des ondes radio. Des expériences ont été réalisées dans des cages de plomb et malgré les apports nécessaires et suffisants pour maintenir la vie d'un être, la vie n'a pu se maintenir. Il n'y aurait donc pas de vie sans ce rayonnement « fossile », ce « bruit de fond » de l'univers, cette lumière invisible.

Les cocons protecteurs filtrants

Notre corps physique comme la terre et l'ensemble des objets émettent différents rayonnements et sont comme contenus et délimités par des sortes de cocons de protections aux multiples couches énergétiques ou électromagnétiques, eux-mêmes canalisés par des membranes protectrices véhiculant l'information liée en premier lieu à leurs formes et leurs fonctions. S'il n'en était pas ainsi, aucune vie ne pourrait émerger et l'ensemble resterait sous forme de chaos informel, indifférencié *Hundun 混沌*. Ainsi les différentes ondes pénètrent ou non les différentes zones des êtres en fonction des filtres qui leurs sont associés. Ces bombardements sont à la fois générateurs de vie comme destructeurs et c'est l'équilibre précaire entre les forces constructives ou négentropiques et celles destructrices ou entropiques qui décident de l'évolution générale et particulière.

Notre corps physique est en réalité un ensemble de couches énergétiques informé qui nous protège des attaques extérieures et filtre les échanges propres à maintenir la vie biologique et à permettre son évolution. Nous retrouvons cette idée générale dans les expressions chinoises *Tu Na 吐納*, « aspirer le neuf et rejeter l'ancien » à travers les fonctions émonctoires. La vie, dans toutes ses composantes, s'exprime selon deux phases, comme une sorte de respiration qui va s'intégrer dans des rythmes biologiques dont l'issue sera toujours l'arrêt d'un système de cohérence biologique provisoire. Si le corps physique est bien programmé pour répondre aux différentes agressions du milieu externe, avec son système immunitaire notamment, il peut être cependant affaibli par des incursions quasi permanentes de surinformations qui deviennent impropres à la digestion neuronale, entraînant des désordres émotionnels et psychiques dans un premier temps suivis d'effets somatiques et pathologiques dans un deuxième. C'est le cas notamment des terribles « burn out » qui sont le résultat d'une saturation du système nerveux, entraînant une pathologie relativement lourde avec de possibles nombreuses séquelles.

Les états méditatifs

Je préfère employer le terme « d'états méditatifs » plutôt que « la méditation » sorte d'étiquette figée, qui en ferait alors un objet, une chose. Nous avons tendance, de par nos conditionnements très matérialistes, à objectiver tout ce qui entre dans

notre champ « d'inconscience » car cela se déroule à notre insu de façon automatique. La vie est mouvement, et les multiples états de conscience, d'humeurs, de changements et de mutations sont constituants de ce que nous nommons le Vivant. Mais par commodité langagière nous sommes également contraints à étiqueter, nommer à des fins de transmissions, tout en gardant à l'esprit que ce sont les relations et les multiples échanges qui constituent le fond de cette réalité.

Les différentes approches et pratiques méditatives deviennent des outils indispensables dans nos sociétés mondialistes surinformées et pour bien faire elles devraient être aussi corrélées à des mises en ordre des informations que nous recevons. Pour cela il faut apprendre à discerner et mettre en place des règles de priorité et de hiérarchisations des informations pour en former une sorte d'organum cognitif.

Notre état d'être dépend de la relation plus ou moins harmonieuse qui s'établit entre les différents niveaux vibratoires énergétiques et les différents niveaux d'échanges d'informations. Notre corps biologique est prévu à cet effet en cherchant constamment l'homéostasie des systèmes organiques. La vie est le résultat de cet équilibre précaire, jamais parfait entre deux principes que nous pouvons résumer en deux termes, la Qualité et la Quantité qui se conjuguent pour permettre la biodiversité et toutes les mutations et évolutions possibles.

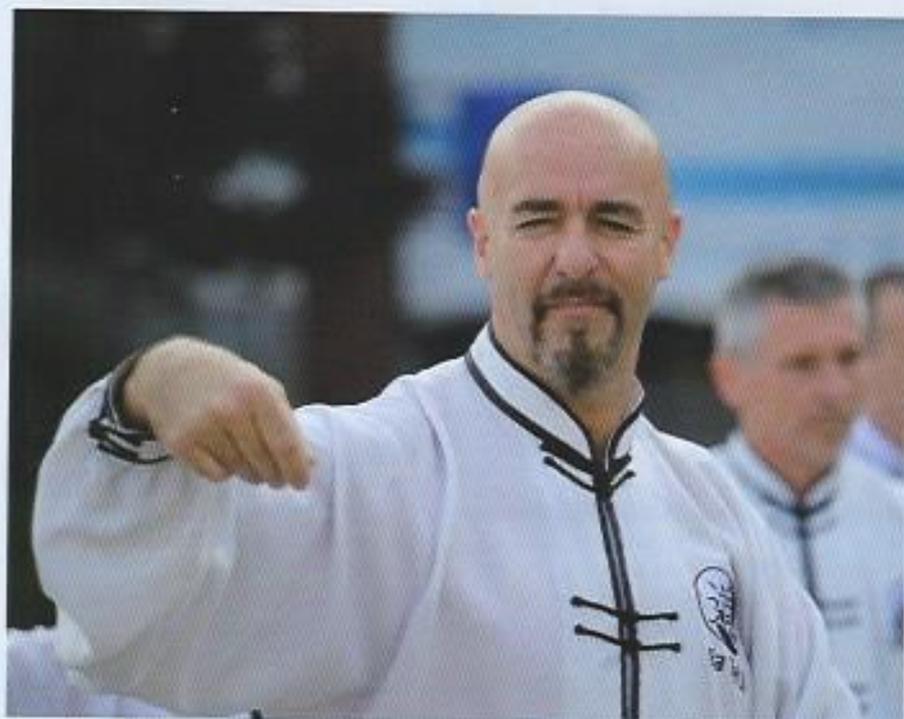
La problématique se situe au niveau mental et psycho-mental de l'humain, ce que nous appelons communément notre esprit et plus vulgairement notre égo. C'est ce dernier qui constitue une charge de résistance appelée Karma en Inde et qui va plus ou moins obscurcir la clarté de nos pensées et réduire ainsi le potentiel de réalisation de l'humain pour Être. Les pratiques méditatives vont nous aider à nettoyer ce karma comme on extrait un diamant de sa gangue ou de la boue qui le recouvre et lui empêche son éclat.

Les étapes pratiques de la Méditation

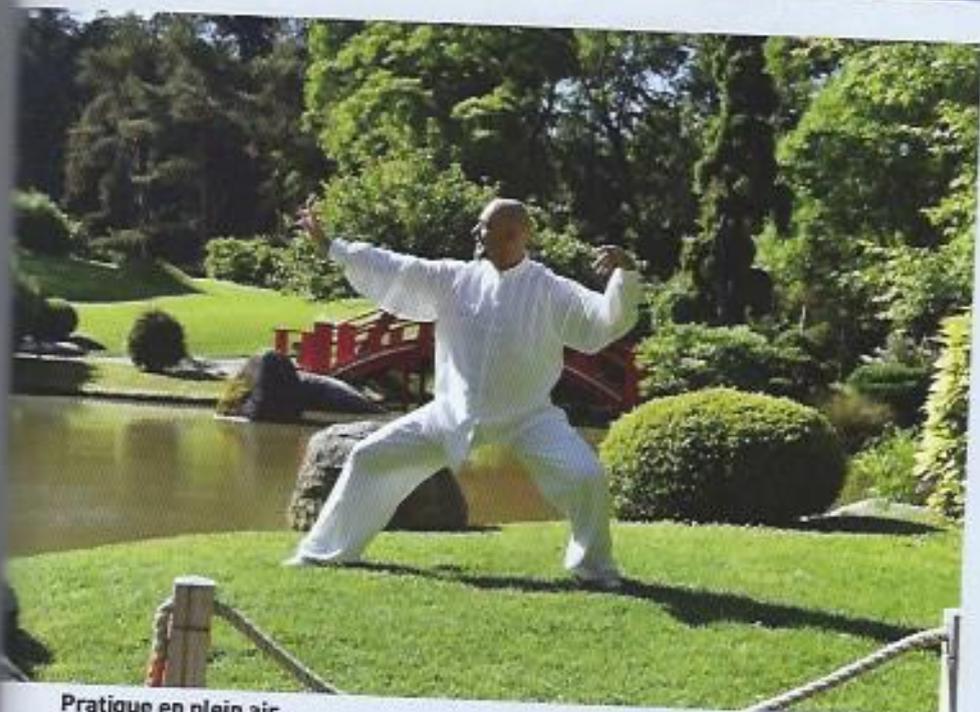
Commencez par pratiquer quotidiennement une vingtaine de minutes en consacrant la moitié de ce temps à la première étape, l'art de vous relâcher. Pour vous aider à prendre plaisir à l'exercice, mettez une musique douce assez neutre, déclenchant le moins possible de remontées émotives. Vous augmenterez peu à peu le temps de méditation en fonction du plaisir que cela vous procure et non par devoir.

1ère étape - la Détente Song :

La respiration : Dans un premier temps uti-



Jean-Jacques Galinier



Pratique en plein air.

lisez-la avec un peu d'intensité pour vous aider à mieux vous centrer, trouver votre posture et à chacune des expirations relâchez-vous de plus en plus comme si vous vous laissiez glisser dans une sorte de puits, de nid accueillant. Vous utilisez naturellement la respiration ventrale classique, évitez de gonfler la poitrine et de faire monter vos épaules et clavicules. Vérifiez donc que le ventre se gonfle à l'inspirer et se dégonfle à l'expirer. Au fur et à mesure que vous entrez en relation profonde avec votre arrière plan de l'être, vous cessez de surveiller et contrôler la respiration pour laisser le corps respirer de façon autonome, comme il l'a toujours fait, avec le système nerveux Ortho-Sympathique (ou Sympathique). La respiration devient si ténue qu'elle finit par « disparaître » comme si vous n'aviez nullement besoin de respirer. Cette phase vous montre que vous vous êtes déjà bien détendu.

Le corps physique est le premier support qui va nous aider à entrer dans un état méditatif plus ou moins profond. Il faut donc au préalable apprendre à se détendre que ce soit dans une pratique méditative active telle que le Taiji Quan, le Qi Gong, le Yoga..., ou à travers des activités sportives ou artistiques qui réclament une attention soutenue. L'amélioration des performances physiques, psychiques et intellectuelles passent par la capacité à générer un état relaxé. Ces états de décontractions plus ou moins avérés sont la condition sine qua none pour déclencher des expansions de conscience, des « prises de conscience », qui vont en retour nous faire évoluer en modifiant quelque peu notre façon d'appréhender notre monde intérieur et extérieur. Pour chacun d'entre nous,

l'interprétation du monde objectif est déterminée par la singularité subjective de chacun. Le cerveau traduit et reformule le monde des objets par des concepts, des images, des sensations..., il déforme la dite réalité objective qui n'existe pas, en idées particulières en chacun. La réalité objective est un consensus pratique pour pouvoir communiquer au sein d'une société, mais sorti de ce consensus général, c'est l'univers intime de chacun qui va régler la focale de ses sens en fonction de ses aptitudes, des intérêts du moment et du sens que l'on donne à sa vie. Le monde objectif des objets est un « Des-Corps » et nous attachons beaucoup trop d'importance à ce théâtre, cette Maya (illusion) comme on dit en Inde.

Après s'être installé sur un coussin de méditation, une chaise ou dans une position assise appuyée contre un mur, ou encore en position allongée dite du « cadavre » Shavasana, nous allons chercher à abaisser le seuil de nos tensions physiques et nerveuses. Notre cerveau va entrer peu à peu dans la zone Alpha des fréquences encéphaliques, zone nous prédisposant à un état de réceptivité et d'attention différent de notre état agité de la vie courante. Parfois nous entrerons dans un état de relaxation encore plus profond, proche de l'état de sommeil, dans une zone fréquentielle nommée Thêta.

Tel un effet « scanner », notre niveau d'attention et de conscience nous permet de balayer les zones du corps et d'induire un « lâcher-prise », permettant d'évacuer les tensions engrammées, pour la plupart superficielles, tout au long de la chaîne des plexus nerveux, correspondant plus ou moins aux Chakras (roues) cités dans la tra-

dition hindouiste. Ainsi nous parcourons l'ensemble du corps en commençant par relâcher les tensions du visage, des yeux, de la mâchoire, de la nuque et du cou. Ce dernier agit comme un diaphragme qui filtre les échanges d'informations et d'énergies entre la tête et le tronc. Le cou est représenté par le chakra Vishuddha, signifiant « centre de purification ». Les angoisses, les culpabilités, les difficultés d'expression, se concentrent dans la région du cou et peuvent affecter la glande thyroïde. Une grande attention sera donc requise pour détendre cette zone qui constitue également une frontière névralgique entre les besoins du corps physique et les aspirations, désirs et peurs de notre mental-esprit (mind).

Dans le prolongement du cou, les épaules ont tendance à remonter modifiant quelque peu la pression thoracique, ce qui a un effet négatif sur les échanges oxygène-gaz carbonique au niveau de la poitrine-estomac. Cela maintient alors des tensions au niveau du Dantian médian (Zhong Dantian) correspondant au cœur et aux poumons. Nous porterons donc une attention particulière à relâcher le cou et les épaules, ce qui induira nécessairement un relâchement dans le reste du corps.

Au cours de cette première phase il se peut que vous ressentiez de façon spontanée des sursauts du corps qui indiquent un relâchement profond au niveau du système nerveux autonome Para-Sympathique, ce qui laisse alors le Sympathique réagir de peur de perdre sa vigilance. Vous avez peut-être déjà vécu cette expérience lorsque vous commencez à vous endormir le soir dans votre lit - c'est le même processus. N'y attachez aucune importance et continuez à prolonger l'état de relaxation et de détachement.

2ème étape - le Témoin et l'indifférence dite de l'éléphant :

Placez votre attention sur le Centre Ajna, autrement appelé Yintang en chinois. Évitez cependant de loucher ou de forcer votre regard à converger entre les sourcils. Ce regard intérieur est somme toute très doux, ne rajoutez pas de tensions au niveau des yeux. Nous pouvons concevoir ce point de focalisation comme une porte d'entrée de notre temple. Lorsque nos yeux sont ouverts ils scrutent sans cesse l'environnement extérieur avec en ligne de mire, les besoins de sécurité et les différentes opportunités qui pourraient se présenter à nous. Le fait de fermer les yeux nous fait entrer immédiatement dans une sensibilité et une vision tournées vers l'intérieur, induisant également un état relatif de confiance. A travers cette étape, nous allons expérimenter notre plongée dans un état ►



il est bon d'être guidé par un maître : ici Ding Dahong.

de « contemplation » (avec le temple). L'idée du temple augure un endroit propice à la confiance et au détachement vis-à-vis des sollicitations que la vie courante nous achemine à profusion. Si vous êtes débutant, il se peut que ce temple ne soit pas aussi paisible que vous le souhaiteriez, il y a du monde ! Là intervient le sens de l'indifférence de l'éléphant, des mots et des images traversent votre champ de conscience sans aucune logique, n'entraînant pas avec eux un scénario cohérent ; et si vous n'y attachez aucune importance, ces mots et ces images se délitent sans effet, disparaissant comme ils sont venus, retournant dans le champ qu'il leur est propre.

A travers les vécus méditatifs nous pouvons observer que les images-pensées proviennent d'un champ extérieur à nous, que le Sanskrit ou l'écrit sacré de l'Inde nomme Akasha ou encore Alaya Vijnana pour les Bouddhistes. Ces images-pensées déclenchent alors des processus internes qui viennent dans ces cas là se mélanger et prendre ainsi la signature du moi connu de la personne. La récupération est quasi immédiate, ce qui fait dire au moi-je, « j'ai pensé cela » comme si cela était sa propre production.

La méditation consiste en premier lieu à retrouver l'état originel sans poussière du miroir comme il était dit en Chine dans le Bouddhisme Chan (voir sa nature fondamentale Jian xing 见性).

Toutes les pensées et diverses images viennent obscurcir ce miroir, l'empêchant ainsi de refléter votre réalité première, celle avant qu'il y ait émission de votre identité égotique. Être sans pensée peut paraître im-

possible ou insensé pour nombre d'entre nous et cependant et en toute relativité, vous pouvez vous approcher peu à peu de ce « vide mental » dans lequel les processus mentaux et identitaires finissent par s'atténuer ou disparaître.

Soyez patients, ne visez jamais l'absolu qui ne peut exister et maintenez le cap, les fruits finiront par apparaître sur votre arbre de vie ! Relativiser, ce n'est pas se minimiser ou minimiser l'autre !

Au cours de ces méditations vous pouvez vivre des expériences fort agréables et le mot est faible lorsque vous aurez peut-être la chance de vivre un Samadhi qui déclenche une sorte d'orgasme de toutes les cellules du corps (montée de Kundalini). Mais vous pouvez également voir remonter des pensées, des images et des émotions que vous aviez réprimées faute de pouvoir les gérer au moment de leurs apparitions. Dites vous que si elles se représentent devant votre champ de présence-conscience, c'est que vous pouvez faire face, sans les analyser et les laisser partir en paix. Avec votre vision intérieure non identitaire et compatissante, observez sans juger le manège de ces expressions douloureuses pour le moi.

D'autres étapes de méditation vous attendent comme par exemple développer vos capacités créatives imaginaires qui vont ensuite agir par induction sur les différents plans de « votre » réalité. Mais avant de passer à une étape plus active, il faut apprendre à lâcher prise et pour des occidentaux en prise perpétuelle avec leur mental, conditionnés qu'ils sont à vouloir contrôler et maîtriser, obnubilés par le pouvoir et la main mise sur autrui, il y a du boulot !

Si vous cherchez à franchir les étapes en créant des raccourcis, vous risquez fort d'être toujours sous l'emprise de votre égo. Lorsque vous serez familiers avec ces états méditatifs, vous pourrez vous apercevoir qu'ils n'ont pas nécessairement besoin d'une posture, ils deviennent une autre nature de vous-même, vous accompagnant dans toutes vos tâches au quotidien.

Un dernier conseil

Ne cherchez pas à donner à l'extérieur une image idyllique de ce que vous aimeriez être, il n'y a pas deux personnes identiques. Votre singularité est ce qu'il y a de plus beau à offrir, à condition que ce ne soit pas votre égo revendicatif ou en mal de reconnaissance qui mène la danse. ●

Jean Jacques Galinier

Disciple du Maître William Arnaud

depuis 1984, fondateur de la Gnose

Métamatique Stellaire

Disciple du Maître Ding Dahong (2005)

11ème génération style Chen

et 5ème génération style Yang

12ème génération du style Chen,

6ème 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 Pécole Fa Taiji, reconnue

3ème 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,