

## **DHYANA, LA MEDITATION DU RAJA YOGA, EN RAPPORT AVEC L'ICI ET LE MAINTENANT**

La méditation est l'aboutissement d'un processus, cela est bien connu en Yoga. L'écueil réside dans le fait que ce processus ne peut pas être volontaire, sinon le blocage survient rapidement et l'état de méditation ne sera pas atteint. C'est le grand obstacle pour les Occidentaux, dans la culture desquels, on n'obtient un résultat qu'au prix d'une démarche lucide et volontaire.

Il n'en va pas de même en Inde et en Extrême-Orient. A partir du VI siècle de notre ère, le moine indien Bodhidharma a développé la pratique de la méditation indienne « *Dhyana* » à la cour de l'empereur de Chine. Il est le fondateur du Bouddhisme « *Chan* », le mot *Chan* étant la traduction chinoise de *Dhyana*. Les pratiquants du Chan en Chine et ensuite du Zen au Japon (au XI è siècle de notre ère le *Dhyana* se répand au Japon et prend le nom de Zen) sont parvenus à dépasser l'obstacle que constitue la démarche visant à atteindre un résultat par étapes, en considérant que le *Dhyana* suivi du *Samadhi* (appelé *Nirvana* dans le *Chan* et *Satori* dans le Zen) est spontané, subit, et ne peut en aucun cas être préparé.

Ce n'est qu'a posteriori que l'on peut analyser et comprendre cet état pour se rendre compte qu'il ne s'est produit qu'à la suite de circonstances particulières. L'image de l'échelle à gravir est propre à la culture judéo-chrétienne. Il faut gravir l'échelle pour arriver à Dieu par l'effet de la grâce. Par contre un Oriental verra plutôt les obstacles qui tombent les uns après les autres jusqu'au moment où le Soi, qui est notre nature réelle, peut enfin apparaître.

C'est en ayant à l'esprit cette seconde façon de comprendre le *Dhyana* que l'on conçoit qu'on peut entrer dans l'état de méditation au cours d'une promenade dans la nature ou dans certaines situations de la vie quotidienne. Essentiellement parce qu'en l'absence de processus volontaire, les circonstances étaient favorables et les conditions nécessaires se trouvaient réunies. Ce qui permet de parler de « méditation dans l'ici et le maintenant ». L'état de méditation n'est donc pas exceptionnel ! On constate souvent que des personnes bien intentionnées sont entravées par des contraintes d'*asanas* et de *pranayama* qui ne sont pas toujours

justifiées et ne mettent que des obstacles à leur libération spirituelle. Il n'y a pas encore très longtemps le Dr. Sharma et moi-même constatons que les pratiquants de yoga en Occident, trop souvent, ne faisaient que dresser des obstacles entre eux et un Yoga authentique.

Un exemple très caractéristique de ce qui précède est illustré par la photo bien connue de Sri Ramakrishna, en position debout, en état de *Samadhi* qui survient au cours d'une réunion avec ses disciples. Cet exemple montre bien dans ce cas la « spontanéité » de l'état de *Samadhi*. On peut encore citer Mircea Eliade qui, dans son ouvrage « Patanjali et le Yoga », insiste sur le fait qu'à partir de *Dharana*, la suite du processus est spontanée et ne fait intervenir aucune nouvelle technique.

Ce sujet est traité dans le Monde du Yoga ; actuellement, il apparaît notamment au travers de la conférence de Thich Nhat Hahn, en mai dernier à Bruxelles, dont des extraits significatifs qui concernent la méditation sont repris dans la revue « Le Monde du Yoga ».

R. Moons

Echo du Yoga n°31, août 2000, pp 12-13