

# Méditation et Thérapie



**Les pratiques les plus efficaces**

# NOTE JURIDIQUE

L'auteur et l'éditeur se sont efforcés d'être aussi précis et exhaustif que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse pas, que le contenu soit exact en permanence en raison de l'évolution rapide d'Internet.

Bien que toutes les informations fournies dans cette publication aient été vérifiées avec la plus grande attention, l'éditeur n'endosse aucune responsabilité quant aux erreurs, omissions ou interprétations contradictoires concernant le sujet de ce document.

Tout affront à une personne particulière, gens ou organisations serait involontaire.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme source d'ordre médicale. Les lecteurs sont invités à recourir aux services de professionnels compétents.

## NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous vous recommandons de lire cet eBook avec la dernière version d'ACROBAT READER que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien: <http://www.adobe.fr/products/acrobat/readstep.html/>

Vous aurez ainsi accès à la bande verticale noire à gauche de la fenêtre du PDF ainsi qu'aux liens cliquables de la table des matières. Vous pourrez également visualiser toutes les pages de cet eBook. En effet, grâce au logiciel gratuit Acrobat Reader, votre lecture peut devenir interactive. Ce programme vous offre, en effet, une multitude d'outils tels que: recherche de mots, liens hypertextes, zooms, etc... A travers Acrobat Reader, vous entrez dans l'ère du numérique!

Exemple: le simple fait de cliquer sur un numéro de page de la Table des matières, vous permettra d'être conduit, directement, au passage correspondant. Il n'est plus nécessaire, ainsi, de «feuilleter» l'ouvrage pour retrouver le texte que vous recherchez. Un simple clic suffit!

De nombreux liens vous permettront d'atteindre, d'un seul clic, bon nombre de sites qui complètent votre information. Tous les mots et noms marqués d'un \*, précise qu'un chapitre leur est destiné dans le dossier.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

# TABLE DES MATIÈRES

<u>Le vrai sens de la méditation.....</u>	<u>5</u>
<u>La Yoga-thérapie.....</u>	<u>11</u>
<u>Les méditations énergétiques.....</u>	<u>18</u>
<u>Les Qi Gong.....</u>	<u>21</u>
<u>Le Taï Chi Chuan.....</u>	<u>24</u>
<u>La méditation thérapeutique bouddhiste.....</u>	<u>26</u>

# Le vrai sens de la méditation

Comme tout ce qui a de l'importance, la méditation répond à des définitions très diverses, et quelquefois même contradictoires.

Si l'on s'en tient à l'acceptation la plus courante en Occident, officialisée par le dictionnaire et corroborée par son étymologie latine, le terme de «méditation» est un synonyme de «réflexion».

On médite sur un sujet grave ou profond, la vie, la mort ou les mystères du sexe opposé... Même la méditation des moines chrétiens, en conformité avec cette orientation philosophique occidentale, s'élabore toujours autour d'un thème précis.

A l'inverse, les grandes spiritualités orientales insistent clairement sur la nécessité de ne pas penser et de faire le vide mental lors des exercices de méditation.

Curieusement, cette définition orientale commence aujourd'hui à entrer dans les esprits en Occident, et l'on entend souvent dire d'untel qu'il est «zen» parce qu'il fait de la méditation.

«Faire de la méditation» n'est d'ailleurs pas une formule très orthodoxe. On ne fait pas plus de la méditation qu'on ne fait du spirituel.

La méditation est un état qu'il ne faut évidemment pas confondre avec ce que l'on appelle «les exercices de méditation»; et ceux-ci ne doivent pas non plus être réduits à des espèces de pratiques de transe ou d'hypnose, comme on l'entend parfois.

Bref, si la méditation orientale gagne peu à peu droit de cité dans nos pays, elle n'en est pas moins encore très fréquemment victime de lourds malentendus, à commencer par celui qui consiste à croire qu'elle se borne à une espèce de remède antistress.

Pour rétablir la vérité face à ces points de vue décidément assez superficiels, de nombreux spécialistes ont tenté d'élaborer des définitions afin de proposer au public une vision plus exacte de l'univers de la méditation.

Varenne, par exemple, écrit que la méditation «*est le contraire de l'effort rationnel, puisqu'elle ne déploie aucune stratégie, aucune technique, aucune discipline spécifique*», mais qu'elle «*révèle cet espace intérieur, dévoile cette vacuité paisible qui demeure constamment en nous et ne varie jamais quels que soient les problèmes qui peuvent nous agiter passagèrement*».

Au contraire de la réflexion qui, elle, est extrêmement rationnelle et stratégique, la méditation est donc toute en spontanéité et, pour cette

même raison, n'a rien à voir avec la mise en place d'une discipline de vie, de règles à respecter, de rites auxquels se conformer.

Humphreys, pour sa part, rappelle implicitement aux cadres moyens et supérieurs qui abordent la méditation en tant que technique de développement personnel, qu'elle n'a jamais été une relaxation ni un moyen exotique de se rendre plus efficace, mais une *« communion dont la fonction est l'union de l'individu à l'Esprit universel »*.

*« Celui qui médite », ajoute Swami Satyananda, « entre dans la dimension de l'inspiration et de l'illumination, il commence à explorer les vérités et les aspects profonds de l'Être ».*

Voilà donc bien une « activité » pleinement spirituelle. Cela dit, l'aspect « activité » des exercices de méditation implique tout de même l'existence de méthodes, ou plus exactement de systèmes, aussi divers que variés, qui s'entrechoquent souvent entre eux et ne simplifient pas le travail de compréhension du néophyte.

Les systèmes de méditation sont en effet souvent reliés à des Ecoles spirituelles spécialisées dans telle ou telle approche.

D'autre part, dans chacune d'entre ces voies on peut méditer sur des objets très différents de nature, qu'ils soient extérieurs comme une statue ou tout autre objet de culte, ou intérieur comme une pensée ou une émotion, mais on peut également méditer sur l'énergie, c'est-à-dire généralement sur la respiration et le Prana ou sur les Chakras, ou

encore sur une création rituelle comme le Mandala ou le Mantra, à moins qu'on préfère méditer sur la simple attention ou enfin ne méditer sur rien, se livrer à une méditation sans forme, sans système.

Toutefois, chacune de ces techniques, quel que soit son degré de sophistication ou de finesse, n'appartient qu'à l'un des versants de la méditation, en l'occurrence appelée «passive» par [Swami Satyananda](#).

«Une posture juste, une respiration profonde, l'attention à l'instant et au corps, la purification du mental, l'être au monde» fondent, par exemple pour Marc de Smedt, l'idée même de ce type de méditation passive, basée sur la pratique des exercices.

Mais Swami Satyananda ajoute que la vraie méditation est active dans la mesure où c'est «celle qui a lieu quand on accomplit ses tâches quotidiennes», autrement dit celle qui ne commence ni ne finit.

Car la méditation est un état naturel, alors que les systèmes de méditation ne peuvent, au mieux, que donner une sorte d'avant goût de cet état. Il y a bel et bien là deux niveaux distincts, tout comme dans les psychologies occidentales, entre le développement personnel et le développement transpersonnel.

La Tradition spirituelle a toujours distingué entre la phase préparatoire, où il ne devait être question que de rendre le mental autonome, puissant, clair et souple; et la phase décisive, où l'autonomie peut être sublimée en Liberté, la puissance en Intensité, la clarté en Lumière, et la



souplesse en Intuition, bref où le limité, ayant atteint sa plénitude, peut enfin se dissoudre dans l'illimité.

En Inde, les systèmes de méditation s'apparentant au développement personnel, autrement dit dans lesquels le méditant conserve le moi, est génériquement appelée «Dhâranâ».

Plus précisément, Dhâranâ relève de la concentration. Le sujet observe un objet extérieur ou intérieur, ce qui a pour effet de focaliser, donc de fortifier et surtout de calmer, un mental dont la principale faiblesse était le vagabondage, l'excitation, la distraction perpétuelle. Il s'agit bien ici de la première phase, du développement personnel, de l'achèvement de la construction du moi.

Mais, la véritable méditation, correspondant à la phase transpersonnelle, tend à éliminer toute séparation entre le sujet et l'objet. En Inde, on l'appelle «Dhyâna», mot sanskrit traduit par «Jana» en Pali, par «Tchan» en Chine et par «Zen» au Japon.

Ainsi, Dhyâna n'est pas une pratique pour conserver le mental calme durant le temps de la pratique. Ce n'est d'ailleurs pas une pratique du tout. C'est une entrée dans un désert où n'a plus cours aucune forme mentale, dans un Vide qui dissout le sujet, le centre moi.

C'est l'état de méditation.

Krishnamurti le définissait d'ailleurs d'une manière tout aussi radicale. «La méditation», disait-il, *«c'est éliminer celui qui fait l'expérience. L'observateur doit se terminer volontairement et de bonne grâce, sans le moindre espoir de récompense. Le chercheur est aboli»*.

On comprend qu'il est impératif de ne pas confondre, parmi les méthodes de méditation, d'une part les techniques visant à favoriser l'éveil spirituel et par conséquent à tuer le mental égocentré, et d'autre part les systèmes conçus dans une optique thérapeutique pour l'améliorer, le renforcer ou le guérir.

Les raisons pour lesquelles le public du développement personnel en vient à pratiquer une technique de concentration méditative ou une thérapie liée à la méditation sont très diverses: recherche du bien-être physique, du calme psychique, de pouvoirs mentaux, d'obtention d'états non ordinaires de conscience, d'une résolution des problèmes psychologiques...

Ce type de méditation ne suffit naturellement pas pour tout guérir mais soutient néanmoins le processus thérapeutique, tout au moins tant que l'on est capable d'un minimum d'autonomie et de persévérance.

En revanche, on le contre-indiquera lorsque l'appareil psychique n'a pas encore atteint son plein niveau de fonctionnement - comme c'est le cas chez les enfants -, ou lorsque la fragilité émotionnelle est trop grande - par exemple en cas de traumatismes -, ou encore lorsque le sujet en attend des miracles immédiats.

# La Yoga-thérapie

Si tout le monde connaît le mot «Yoga», en revanche son sens échappe encore à beaucoup qui ne voient, dans cette discipline, qu'une espèce de gymnastique douce à l'orientale. Rien n'est, évidemment, plus erroné.

«Yoga» est tiré de la racine sanskrite «Yuj» qui correspond, en Français, à «joug», à «jonction». Le participe passé «Yukta» signifie «unité». En nous référant donc à la stricte étymologie, nous traduirons «Yoga» par «jonction et retour à l'unité».

L'unité en question est celle de la conscience qui, habituellement, est dispersée en une multitude d'états, d'identifications. Nous pourrions dire que le retour à l'unité consiste dans la destruction de tous les concepts qui font habituellement suite à «je suis» (mon corps, mon mental, untel, un homme, une femme, jeune, vieux, français, croyant, athée, triste, courageux, etc.).

Ce nettoyage de tout ce qui se surajoute à la pure présence «je suis» nous est proposé, avec plus ou moins de détours, par les différentes écoles de Yoga. Le vrai Yoga, bien sûr, ne peut être enseigné ; mais il existe suffisamment de «Yoga de ceci» ou de «Yoga de cela» pour que chacun, à son rythme et selon ses tendances personnelles, puisse se préparer valablement au grand nettoyage.

On a coutume de présenter les différentes sortes de Yoga comme autant de méthodes spécifiquement adaptées aux principaux types caractérologiques humains.

Ainsi, le Karma Yoga est-il recommandé aux actifs, aux sociaux ; le Bahkti Yoga aux émotifs et aux mystiques ; le Hatha Yoga à tous ceux «dont les désirs mondains ne sont pas pacifiés ou déracinés» disait Cankara; le Jnana Yoga à ceux dont l'intuition s'éveille ; et le Raja Yoga aux psychologues, à ceux dont l'esprit s'applique scientifiquement à sonder le mental et à tenter de le maîtriser.

Cette classification ne tient toutefois compte que des modalités préparatoires à la jonction. Le moi de l'un n'est certes pas le moi de l'autre mais la «présence Soi» est unique. Aussi, chaque voie yogique contient-elle en réalité le tout du Yoga. Rien n'est séparé, tout se tient.

Après l'introduction, en Occident, de méthodes aussi riches que le Yoga, il fallait évidemment s'attendre à ce que certaines de nos psychologies et psychothérapies soient tentées par une telle jonction.

La plus célèbre tentative, dans ce domaine, reste évidemment la Sophrologie de Caycedo. Mais bien d'autres médecins et psychiatres avaient depuis longtemps ouvert cette route pleine de promesses et emprunté des techniques au Yoga, et notamment au Hatha Yoga, dans un but thérapeutique plus ou moins précis.

Pourtant, la psychanalyse et le Yoga n'avaient jamais fait bon ménage. Freud se moquait du Yoga. Aurobindo méprisait la psychanalyse.

Dieu merci, la psy ne se borne pas à Freud, ni le Yoga à Aurobindo! Aujourd'hui, nombreux sont les professeurs de Yoga qui étudient très sérieusement les psychothérapies.

On pense notamment à Sivananda qui enseignait un Yoga Nidra très largement inspiré des méthodes de relaxation occidentales. Dans le même temps, des psys, notamment transpersonnalistes, [jungiens](#) ou [diéliens](#), se sont tout naturellement penchés sur le Yoga.

Pour le yoga-thérapeute, le Yoga apporte aux thérapies classiques la dimension transpersonnelle ou spirituelle qui leur manque. D'un autre côté, nos thérapies occidentales offrent le moyen de faire face à bien des problèmes psychologiques que la pratique des Yogas ne résout pas toujours... et qu'elle crée même parfois.

Le Yoga, en effet, s'il est souvent employé en tant que technique de santé ou de développement personnel, n'en demeure pas moins, à l'origine, une discipline d'éveil spirituel et, en tant que telle, présente la particularité de révéler et de rendre très sensibles certains problèmes psychologiques jusqu'alors cachés, ceux-ci se manifestant, le cas échéant, sous forme de dépersonnalisation, dépression, agressivité, affaiblissement intellectuel, distraction, problèmes sexuels, impassibilité, etc.

Inversement, l'approche psychothérapeutique constitue une réponse à tous ces troubles, mais ne nous guérit pas de notre problème central: l'ego.

Un yoga-thérapeute de mes amis avait parfaitement su résumer la situation par cette formule toute simple: «En thérapie, les problèmes restent puisque la personne reste». Depuis pas mal de temps, d'ailleurs, les maîtres modernes du Vedanta nous répétaient que nos systèmes psy étaient simplement capables d'améliorer l'ego, et non de le supprimer.

De grands auteurs occidentaux proposèrent donc la salutaire jonction qui s'imposait entre les deux approches. Alan Watts écrivit «[Psychothérapie orientale et occidentale](#)», Arnaud Desjardins «[Le Vedanta et l'inconscient](#)», Dennis Boyes «[Évolution intérieure et problèmes psychologiques](#)»...

Les psychiatres apportèrent également leur contribution. Citons, parmi eux, le Dr Bernard Auriol, transpersonnaliste distingué et auteur d'un ouvrage fondamental : «Yoga et psychothérapie». Le Dr Jacques Vigne, qui passe sa vie aux Indes, nous a laissé, pour sa part, «Le maître et le thérapeute» et «Éléments de psychologie spirituelle».

Tous ces travaux ont aujourd'hui creusé les fondations philosophiques et scientifiques d'une yoga-thérapie qui intéresse autant les personnes voulant résoudre un problème physiologique, psychosomatique ou psychique, que celles recherchant une méthode de développement personnel.

Pour ce qui concerne les troubles physiologiques, c'est indéniablement le Dr Auriol qui demeure le grand spécialiste français de la question. Il nous rapporte notamment d'étonnants résultats obtenus dans des cas d'hypertension artérielle, de varices, d'athérosclérose, d'angor ou d'infarctus, d'hémiplégie, d'obésité ou de maigreur, d'asthme, de constipation et de migraine.

*«Si les techniques du yoga», ajoute-t-il, «renforcent l'homéostasie de l'organisme (régulation du pouls, de la respiration, du poids et de certains paramètres sanguin), il devient probable que la santé dans son ensemble est, non seulement souvent restaurée, mais plus, qu'elle est renforcée, l'organisme devenant mieux capable de supporter les stress, agressions de toute nature que l'origine en soit physique, chimique, psychologique ou sociale».*

Mieux encore, cette position enthousiaste du physiologiste n'exclut nullement un point de vue psychologique au moins aussi dithyrambique, puisque Bernard Auriol explique en quelque sorte le processus psychothérapeutique du Yoga par «une transformation de l'angoisse névrotique en la ramenant à l'angoisse existentielle».

Cette belle formule trouve par ailleurs son écho dans certaines techniques psychothérapeutiques japonaises, comme les techniques de Morita inspirées du Zazen, particulièrement efficaces chez les obsessionnels, les phobiques et les asthéniques, où l'angoisse existentielle est là aussi exploitée pour dépasser l'angoisse névrotique.

Au-delà de l'avis des spécialistes, l'utilisateur reconnaît que le yoga présente avant tout l'avantage d'être calmant, sans le moins du monde abrutir comme c'est le cas pour les neuroleptiques.

Et il est un fait qu'au bout d'un minimum de deux mois de pratique il diminue l'agressivité ou la nervosité tout en rendant généralement le sujet plus actif.

En caractérologie, on constate d'ailleurs que les non-Actifs deviennent Actifs, les Primaires deviennent Secondaires et les Émotifs deviennent non-Émotifs.

La dépression, également, est souvent réduite grâce au yoga. Le patient démontre alors une tendance à se détacher du passé, à ne plus ruminer ses regrets et à s'orienter d'une manière constructive vers l'avenir, bref à devenir plus indépendant et responsable.

L'anxiété, quant à elle, connaît des améliorations dans environ 30% des cas, et les peurs irraisonnées sont remplacées par plus de sérénité.

Les tendances asthéniques, autistiques, ainsi que les toxicomanies sont encore améliorées, et le sommeil est régulé.

Cela étant, il est bien évident qu'en association avec des psychothérapies, le yoga pourra étendre le champ de ses applications. Mais quant à définir précisément ces applications, tout dépendra des thérapies employées.



La yoga-thérapie a donc de nombreuses indications. Pour la majorité des pratiquants, dont l'âge se situe entre 30 et 50 ans, ce sont le manque de confiance en soi, le trac, les problèmes du couple ou même les difficultés liées au travail, chômage, entretien d'embauche, demande d'augmentation, etc., qui sont le plus souvent traités.

Les enfants de plus de 10 ans trouvent un certain calme grâce à cette pratique, et ainsi dorment mieux, accroissent leur mémoire, sont plus optimistes, moins agressifs et plus stables dans leur comportement alimentaire. Même les enfants délinquants, psychotiques, trisomiques ou gravement retardés sur le plan scolaire sont améliorés.

Les personnes du troisième âge, enfin, ont recours à la yoga-thérapie pour lutter contre l'insomnie, l'anxiété, les états dépressifs ou tout simplement pour ralentir le vieillissement.

Il va de soi que la thérapie-yoga du troisième âge implique un dosage de l'effort tout à fait spécifique, et que l'intensité et la durée des exercices sont adaptées à chaque individu et à son état physique. Bien sûr, le taux de bons résultats diminue avec l'âge. Mais n'en va-t-il pas ainsi avec n'importe quelle thérapeutique?

N'oublions pas, pour finir, que les contre-indications du yoga existent : insuffisance cardiaque, hernies, rhumes de cerveau, ostéoporose, cyphoses ou scolioses importantes et autres fragilités osseuses graves.

# Les méditations énergétiques

L'idée de base des méditations énergétiques consiste à projeter son imagination avec suffisamment de force pour qu'elle change le cours de l'énergie.

Il suffit d'imaginer avec puissance une circulation énergétique sans obstacle pour que les obstacles fondent comme neige au soleil. Il suffit de projeter des images mentales de l'énergie rayonnant de certains centres corporels pour que cette énergie croisse en puissance.

Parmi les méditations sur l'énergie, nous pourrions classer:

- ☑ les Chi Kong du taoïsme interne: méditation sur les courants énergétiques;
- ☑ certains aspects des méditations tantriques: extension de la conscience et libération de l'énergie;
- ☑ le Kundalini Yoga: montée de l'énergie le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne;
- ☑ les exercices de pranayama: respiration énergétique.

Tous ces systèmes, pourtant assez différents les uns des autres, tant par leur origine que par les procédés qu'ils utilisent, sont des méditations dont l'objet est l'énergie ou Ki, ou Chi ou encore Prana selon les terminologies.

Ces méditations, grâce aux déblocages énergétiques qu'elles entraînent assurent au pratiquant une santé florissante accompagnée d'une puissance intellectuelle et mentale tout à fait enviable.

Tout cela semble assez simple mais la pratique s'avère nettement plus délicate, et l'on n'insistera jamais assez sur les dangers que courent les méditants impatients ou mal informés, dans la manipulation d'énergies parfois colossales, énergies à l'origine de la vie même. Pour cette raison, un maître est absolument indispensable.

D'autre part, il faut savoir que l'énergie n'est pas neutre. Elle porte la signature de la personne qui l'utilise et la transforme. C'est dire que l'énergie transformée par l'ego restera l'énergie de l'ego.

Or, en termes de méditation et de spiritualité, ce n'est pas l'ego qui est malade et qui doit être guéri mais l'Être, cet Être qui ne souffre que d'une seule et unique maladie: l'ego.

A quoi bon, par conséquent, débloquer des courants énergétiques que seul l'ego avait bloqués, si c'est pour continuer de cultiver ce même ego, source de toutes les maladies et de toutes les illusions?

En revanche, lorsqu'un individu est résolument engagé dans un processus de dissolution de l'ego, le déblocage énergétique s'ensuit naturellement.

Les méditations énergétiques lui deviennent alors très utiles pour résoudre plus vite les séquelles de problèmes qu'il a déjà dépassés au plan spirituel.

Mais pour celui dont le propos n'a jamais été de lâcher prise, les résultats obtenus par la pratique des méditations énergétiques ne constitueront jamais qu'une amélioration relative et passagère, et non point la véritable guérison, la guérison globale corps-âme-Esprit.

# Les Qi Gong

Le terme Qi Gong, ou Chi Kong, regroupe un ensemble de méthodes, d'écoles, de techniques et de provenances très diverses, intégrant indifféremment des formes médicales, d'éveil, de santé, de renforcement du potentiel énergétique ou même de protection martiale.

Le propos commun est d'harmoniser les énergies et, pour ce faire, de s'habituer à percevoir les mouvements du Qi et d'apprendre à le faire circuler dans le corps.

Cette circulation est appelée «respiration», mais ne doit évidemment pas se borner à la sphère pulmonaire puisqu'il s'agit ici d'une respiration énergétique à travers les méridiens.

Si l'on remonte à l'origine, les Qi Gong étaient purement et simplement des pratiques spirituelles visant à «atteindre l'immortalité» ou tout au moins à s'assurer une relative longévité par le biais de pratiques d'alchimie interne.

L'alchimie interne du Taoïsme n'a évidemment rien à voir avec l'alchimie qui se pratique devant l'[athanor](#). Il s'agit ici de visualiser des voyages dans les organes, de faire parcourir à l'énergie ce que les Taoïstes

appellent «la petite et la grande révolution céleste», de mettre en relation le microcosme corporel et le macrocosme universel...

Selon Mantak Chia, l'adepte du Qi Gong doit peu à peu rétablir une «petite circulation céleste», c'est-à-dire un flux d'énergie dans deux vaisseaux, puis une «grande circulation céleste» embrassant les douze vaisseaux réguliers et les huit vaisseaux extraordinaires.

En fait, il faut reproduire au niveau du corps les pulsions qui animent la nature en fonction des grands cycles, des saisons et des lunaisons. Pour cela le pratiquant va être amené à faciliter le mouvement des énergies dans le microcosme corporel, et en même temps à éveiller son esprit pour avoir accès à une conception universelle.

La gymnastique, autrefois prescrite par des médecins chinois, est vite venue s'ajouter aux méditations énergétiques des Qi Gong, avec des enchaînements aux puissants effets thérapeutiques.

Ces mouvements s'étendant sur plusieurs heures, ils ont été progressivement restreints à de simples postures.

Si les Qi Gong ont été prescrits par la médecine chinoise, c'est avant tout à titre préventif, afin de favoriser le bien-être et de fournir l'énergie vitale utile à renforcer la santé, en évitant notamment des petites affections comme le rhume, l'insomnie ou la mauvaise digestion.

## Méditation et Thérapie

Ces techniques permettent ainsi de bien respirer, de conserver aux articulations toute leur souplesse, d'éviter les arthrites, d'entretenir des muscles généralement oubliés, de stimuler la circulation de l'énergie et du sang, de faciliter le mouvement et même la mémoire.

Mais soyons réalistes, pour dépasser le stade de la prévention et disposer d'une énergie de guérison à laquelle rien ne résiste, il faut évidemment consacrer sa vie entière à ces exercices.

# Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi est une autre de ces activités corporelles dont l'objectif traditionnel est la recherche de l'énergie vitale, le Chi.

Là encore, au-delà de la recherche du Chi il y a des effets corporels. A la pratique du Tai Chi, le corps devient beaucoup plus libre, souple et vigoureux, les articulations fonctionnent mieux et les muscles acquièrent une plus grande efficacité.

On observe aussi des effets sur le mental : une plus grande concentration, une mobilisation de la volonté plus immédiate. Et surtout, plus de vitalité et de joie de vivre.

Certes, le Tai Chi Chuan est d'origine martiale. À une époque lointaine, il était destiné au combat. Aujourd'hui, bien sûr, les gestes de combat sont stylisés et s'accomplissent au ralenti. Il y a une recherche d'équilibre, de coordination du mouvement avec la respiration et la circulation énergétique.

Avec un peu de pratique, la main devient un détecteur des vibrations et des courants énergétiques de l'espace. En forme de «gueule de tigre», libre de la moindre tension, elle fonctionne comme une véritable antenne parabolique.



Elle capte à distance d'innombrables informations. Elle est l'instrument de la perception consciente du Chi.

La source individuelle du Chi de l'être humain se trouve dans le Tan Tien, le ventre, centre du corps et lieu privilégié de focalisation de toute l'énergie vitale. Le Tan Tien est également le centre de gravité corporel, là où sont subis les effets de la loi de l'attraction universelle.

C'est donc avec la main que l'on scrute les messages de l'espace, et c'est dans le Tan Tien qu'on les reçoit. Quelle que soit la position des bras, l'écoute des mains est destinée au ventre.

La main perçoit dans l'espace d'innombrables courants énergétiques parmi lesquels elle distingue infailliblement ceux qui sont favorables au déroulement de la forme, à l'aisance du mouvement, à l'équilibre, au bien-être du pratiquant.

La main reçoit ce courant qu'elle transmet au Tan Tien. Le Tan Tien est littéralement attiré dans le sens du courant favorable. Il oriente le corps. Et c'est en déplaçant son centre qu'on navigue dans l'espace.

# La méditation thérapeutique bouddhiste

Dans le Bouddhisme on considère que le mental, étant lié aux conditions par essence changeantes, change lui-même constamment; et que, pour cette raison, l'identification au mental conditionné est insécurisante et insatisfaisante, autrement dit génératrice de pathos.

Pour trouver la sécurité et la satisfaction, il est indispensable de briser l'emprise du conditionnement, d'en libérer l'esprit et, pour ce faire, d'en connaître toutes les formes.

Or, toutes ces formes de conditionnement, tous ces principes de dépendance, se trouvent décrits dans l'enseignement du Bouddha, dans les «Quatre Nobles Vérités» mais aussi dans les douze «Chaînon de la Roue de la Vie» et surtout dans «Abhidharma», le livre de l'analyse de l'esprit.

C'est dans ce dernier qu'est établie la liste des vingt-quatre «paccayas», les conditionnements et leurs implications thérapeutiques, parmi lesquels on trouvera, entre autres, le Karma, les habitudes, la dépendance, la relation aux aliments, l'incitation, l'association...

La racine absolue de tous les troubles reste avidya, l'ignorance ontologique, que l'on pourrait aussi définir par un état de fermeture de l'esprit. C'est avidya qui est responsable de la vision purement fantasmatique du monde et de soi-même dans laquelle est enfermé l'individu non-illuminé.


Et c'est bien entendu avidya qui est responsable des réactions égocentriques, et notamment du paccaya fondamental, constitué des trois relations-racines que sont l'avidité (lobha), la haine (dosa) et la confusion (moha), à l'origine de toutes les souffrances morales.

Il est naturellement possible d'associer chacun de ces paccayas à des catégories de la psychologie occidentale. Ainsi par exemple, la haine pourrait être associée aux traumatismes, alors que l'avidité le serait aux carences affectives.

De la même manière, on peut dire que l'avidité est liée à un obscurcissement de type compulsif, la haine dissociatif, et la confusion obsessionnelle.

Fort heureusement, le système des paccayas apporte l'antidote de ces poisons, de ces racines amères, en proposant les racines douces de:

 la non-avidité, c'est à dire du respect inconditionnel ou de l'amour,

 la non-haine, c'est à dire de l'empathie ou de la compassion,

- ✓ la non-confusion, c'est-à-dire de la clarté ou de la sagesse...
- ✓ l'ouverture de l'esprit (vidya), c'est-à-dire la plénitude.

Le moyen le plus simple et à la portée de tous pour transformer les racines amères en racines douces, consiste évidemment à apprendre de l'expérience de la vie.

Chacun peut s'habituer à se servir de toute situation comme d'un outil de connaissance de soi, pour vivre constamment en état de plus grande ouverture et de plus grande réceptivité. Ainsi, petit à petit, cette ouverture et cette réceptivité vont permettre une résorption des conflits personnels.

Plus on vit dans l'ouverture et la disponibilité, plus on vit dans la réalité de l'instant présent, et moins le conditionnement de la personnalité, qui génère l'état de conflit, aura de poids.

C'est là une première école de connaissance de soi, basée sur l'observation, ainsi que sur un éveil de la nature méditative au sein même du monde ordinaire, au sein même de l'activité.

Mais il faut bien admettre que cette école propose, dans la plupart des cas, une solution sur le long terme, alors que les Voies spirituelles, ou même les bonnes psychothérapies, s'efforcent de réduire au maximum

toute perte de temps dans le cheminement qui mène de la pathologie à la santé.

\* \*  
\*

Dans la Voie bouddhique, la pratique consciente des trois vertus opposées aux trois poisons de l'esprit permet d'accélérer la simple maturation psychologique se produisant avec l'âge.

C'est pourquoi cette philosophie nous enseigne qu'il vaut mieux systématiquement cultiver le respect d'autrui pour combattre les tendances à l'avidité, plutôt que d'attendre de recevoir une leçon de l'existence sous la forme, par exemple, d'une confrontation à quelqu'un d'encore plus avide que soi.

Plutôt, donc, que de vouloir manger tout le monde jusqu'à ce que l'on soit mangé à son tour, mieux vaut s'habituer à donner à manger aux autres, dans le respect et l'amour.

De la même manière, le refus de comprendre les autres sera plus intelligemment et plus rapidement combattu par la compassion et l'empathie, que par la confrontation aux horreurs de la guerre.

Enfin, la confusion et la tromperie trouveront, dans l'étude impartiale des mécanismes de son propre ego, une solution tout de même moins pénible que la traversée d'une psychose ou d'une dépression endogène.

Mais la Tradition bouddhique insiste surtout sur la nécessité de cultiver ces trois vertus ensemble, nous assurant qu'il suffit de transformer ces trois racines amères en racines douces pour se libérer du conditionnement.

Ce qui n'empêche pas le Bouddhiste de prendre la précaution d'étudier les deux autres paccayas.

\* \*  
\*

Le deuxième paccaya est la relation d'objet.

La théorie stipule que tous les états psychiques sont conditionnés par des objets, réels ou imaginaires. Que ce soit donc à l'objet perçu ou à l'image inventée, l'esprit ne cesse de se cramponner à sa relation d'objet.

Le [Védantiste](#) dirait que le sujet ne peut être sans l'objet; ou que la conscience cognitive est une illusion puisqu'elle disparaît dès qu'il n'y a plus d'objet à connaître, comme c'est le cas dans le sommeil sans rêve.

Le Bouddhiste affirme quelque chose d'assez semblable en enseignant «tel objet, tel esprit».

Le remède de ce paccaya consiste tout simplement à substituer un objet sain à un objet malsain, à transformer une circonstance déplaisante en bénédiction.

C'est aussi ce que les psychologues de l'école de Palo Alto appellent un recadrage... mais il s'agit bien sûr ici d'un recadrage traditionnel.

Le troisième paccaya concerne la théorie de la prédominance qui stipule que la vie est conditionnée par les forces qui prédominent dans l'esprit.

L'esprit de l'homme ordinaire est dominé par l'illusion du moi et par les poisons qu'elle sécrète. Pourtant, il existe des prédominants encore plus fondamentaux, et infiniment plus sains, mais qui restent ignorés de la plupart et finissent malheureusement étouffés. Ce sont: l'intention (chandra), l'énergie (virya), l'attention (chitta) et la recherche (vimamsa).

Or, le Bouddhisme enseigne qu'en cultivant ces qualités, on peut détruire les racines mauvaises.

Ainsi, sur la base de ces trois premiers paccayas, il est possible d'entreprendre une véritable psychothérapie spirituelle.

La théorie des relations-racines propose un antidote aux trois poisons de l'esprit, responsables de tous les obscurcissements de la conscience.

## Méditation et Thérapie

La théorie de la relation d'objet éclaire le problème de la dépendance aux objets perçus ou imaginés.

Et la théorie de la prédominance offre des ressources pour surmonter les effets dominants des objets et notamment du moi.

Ces trois paccayas constituent une théorie complète et utilisable en vue de l'épanouissement personnel et de la libération des conditionnements.

-----

**Vous avez aimé ce rapport gratuit.**

*Savez-vous que vous pouvez apprendre encore plus sur le sujet, grâce à un tout nouveau Guide de 98 **pages**.*

[Développement Transpersonnel et Thérapie](#)

