

*Un disciple demande au maître  
que dois-je faire pour bien méditer ?  
Que peux-tu faire pour faire lever le soleil ? répond le Maître.  
Mais alors, pourquoi tant de technique ! s'exclame le disciple !  
Pour rester éveillé et témoin du lever du soleil !*

### Le silence n'est le monopole d'aucune tradition.

La tendance actuelle est d'associer méditation et techniques orientales.

Pourtant la méditation n'est pas seulement l'affaire de l'Orient. Chaque culture propose ses chemins. S'il ne s'agit donc pas de présenter le yoga comme voie unique, on peut observer que le Hatha-Yoga est plus qu'une association entre une pratique corporelle et une pratique méditative.

**Le Yoga est méditation.** Il implique corps et conscience comme éléments essentiels, indissociables, soutenus l'un et l'autre, l'un en l'autre, par le Souffle.

Dès l'instant où le yogi se tient, debout, assis ou couché, attentif et présent au corps et à la respiration, il entre dans une expérience de méditation. En mouvement ou statique, chaque asana est l'occasion sans cesse renouvelée de découvrir dans l'instant cet état d'union, non discursif.

### Il ne s'agit pas d'arrêter la pensée, mais d'arrêter ses fluctuations.

Une allégorie très connue pour évoquer l'état du mental, est celle du lac agité par le vent.

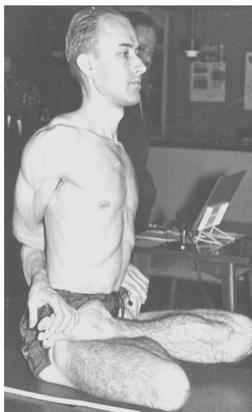
Quand le vent tombe, les vagues se calment, les ondes diminuent progressivement.

L'eau devient si limpide qu'on peut voir jusqu'au fond, tandis qu'en surface se reflète le ciel tout entier !

On peut aussi imaginer les occupations du mental comme des nœuds sur une corde.

Lorsque toute activité cesse, il ne reste qu'une corde lisse : le mental se déroule sans début ni fin.

*ça me réconforte de penser que  
ce gigantesque paquet de nœuds  
est à l'origine un fil parfaitement  
rectiligne...*

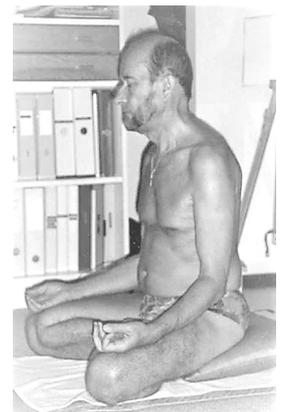


Baddha padmasana (lotus lié)  
Roger Druet, 1964

Le processus est la relaxation et l'observation  
Assis, veillez à ce que chaque muscle, chaque articulation soit décontracté.

Ne cherchez pas à forcer le mental ; il s'agit de le détendre.  
Observez la correspondance de votre colonne vertébrale avec l'axe de la terre : le pôle nord sur la tête, le pôle sud à la base, l'équateur autour du nombril.

En raison de ses avantages énergétiques, la position du lotus est propice à la méditation. En effet, *padmasana* (pieds sur les cuisses) ou *siddhasana* (demi-lotus) mains sur les genoux en *jnana mudra*, est décrite comme la plus favorable à l'harmonieuse circulation des énergies dans tout l'organisme, celle qui facilite les relations vibratoires en rapport avec la force subtile qui tisse l'univers.



Roger Druet, 2003

#### Sources

Yoga-sutras de Patanjali

Cfr fiche thématique Cytha n°1 / 2014-les étapes du Yoga selon Patanjali

Bibliographie :

Cfr Méditer, suggestions de lecture > [www.yoga-cytha.be](http://www.yoga-cytha.be) > pédagogies > fiches à thèmes

Rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy



Cytha

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs  
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)  
04 226 72 79 [info@yoga-cytha.be](mailto:info@yoga-cytha.be)

पुष्टा चोत्ता व्रित्ति निरोद्धाह  
Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental  
Patanjali, sutra 1,2

abhyasa vairagyabhyas tan nirodhah  
Cet arrêt résulte d'une pratique persévérante du non-attachement  
Patanjali, sutra 1,12

### La grande confusion.

Depuis quelques décennies, on assiste à une réinterprétation moderne d'une méditation à visée thérapeutique. Il en découle toutes sortes d'adaptations, de techniques et de voies qui abordent un domaine normalement réservé aux professionnels de la santé habilités à reconnaître et traiter les troubles de la personnalité (dépression, anxiété, burn-out...)

En conséquence, par extension, la méditation est présentée souvent comme un traitement ou un outil de guérison qui augmenterait les compétences sur le plan cognitif et comportemental.

C'est ainsi que tout comme la pratique du yoga a été assimilée aux techniques de « bien-être » au sens le plus restrictif de la personne limitée aux désirs égocentriques, le souci de soi prédomine jusqu'à occulter le souci de l'Être.

« faire de la méditation » est devenu une activité supplémentaire !

### Méditer n'est pas un acte.

Là où la vocation était de conduire à l'essentiel, méditer est devenu un activité du mental qui réfléchit, examine, compare, critique, et analyse. Au fil du temps, par effet de mode accentué par les médias, le malentendu s'est généralisé. La distinction entre introspection et méditation devient très floue tout autant que celle entre recherche de bien-être et quête spirituelle.

Dans le domaine d'un mieux-être, la méditation est un « faire » alors que dans son principe, méditer c'est l'abandon du « faire » !

Tandis qu'on en espère un plus, un avoir, un avantage, on perd de vue qu'elle est soustraction, diminution, effacement, allègement.

En préambule à cet état, le yoga propose de s'exercer à l'attention, la concentration (**dharana**).

Une concentration qui peut en effet paraître comme un souci de soi. Cette étape du yoga, avec pour objectif une meilleure connaissance de ce « soi qui se dit « je » n'est pas le but. Il ne s'agit plus de satisfaire l'ego mais d'en faire un allié fiable dans la quête du dépassement de soi, vers une paix, une joie.....sans objet.

Il est probable que sur le chemin, par les voies du silence et de l'attention, lorsque s'allège le poids des contraintes du **samsara**, chacun y découvre quiétude, espace et liberté.

*La méditation ne nous engage jamais à construire quelque chose  
ni à acquérir de nouveaux biens ou conquérir un but lointain intérieur ou extérieur.*

*La méditation véritable est la plénitude d'énergies  
d'une conscience dégagée du passé, présente au Présent*

*Krishnamurti cité par Robert Linssen*

### परिचय इतिहास

**abhyasa** = pratique persévérante, exercice  
**chitta** = conscience incluant les trois états du mental individuel (conscient, inconscient, subconscient)  
**dharana** = concentration - 6e étape de l'échelle de Patanjali  
**dhyana** = zen—méditation- 7e étape  
**nirodhah** = arrêt, extinction, empêchement, effacement, dissolution  
**vairagyabhyam** équanimité, non attachement, sérénité libre des attirances (**raga**) et répulsions (**dwesha**)  
**samadhi** = contemplation—8e et ultime étape  
**samsara** = cycle des causes à effets  
**vritti** = mouvements, fluctuations, variations

**La méditation est une mise en disposition intérieure  
L'erreur est de se servir du mental pour méditer  
La méditation est le résultat, non pas le processus  
Cet état n'est pas atteint par hasard  
La méthode est utile, elle s'appelle « yoga »**

### agenda

Les cours sont suspendus pendant les congés scolaires (sauf horaire restreint ci-dessous)

horaire restreint juillet-août  
deux horaires à Rocourt  
mercredi à 18h30 et à 20h  
jusqu'au 15 août

reprise tous horaires à partir du 16 septembre 2019  
cours « découvertes »  
mardi 17 septembre 18h30  
gymnase école Xhovémont

week-end résidentiel annuel  
12-13 octobre 2019  
Monastère d'Hurtebise  
(St Hubert)

mai - juin 2019

11

- 10 L'équilibre
- 9 Influence de la pratique sur les poumons
- 8 Souffle, Parole, sons et vibrations
- 7 La notion de purification dans le Hatha-yoga
- 6 Le lâcher-prise
- 5 Symbolisme et yoga
- 4 Les concepts du yoga
- 3 Pranayama, la respiration yogique
- 2 Structure d'une séance personnalisée
- 1 les étapes de Yoga selon Patanjali

méditation - dhyana - jhàna - chan - zen