

# Petit guide des *Méditations*

Nous devons à l'Asie, de l'Inde au Japon, d'avoir cultivé l'art de la méditation sous de multiples formes. A la fois technique, pratique corporelle et principe spirituel, associée au bouddhisme, elle reste avant tout une voie de libération et d'accomplissement disponible à tous et quelles que soient les croyances de chacun. Petit guide...

## En Chine, dans le bouddhisme Chan

par Daniel Odier

Dans notre tradition, la méditation silencieuse n'est pas une activité mais la manifestation d'un état, celui de l'esprit nu, spatial et inconditionné.

Les grands maîtres de la dynastie Tang (618-907), dont Zhaozhou, l'ancêtre de ma lignée, est l'un des représentants emblématiques, insistaient avant tout sur le naturel, la fluidité, le spontané. Leur approche de la méditation était celle d'êtres libres, illimités, goûtant la beauté, la poésie, la calligraphie, la peinture et la musique. Le bouddhisme des Tang s'est ainsi dégagé de la complexité indienne, de son puritanisme, de sa frayeur de la femme et l'on peut dire que cette dynastie a baigné dans l'indépendance et la grâce, ramenant le bouddhisme à son essence. Ces tigres du dharma étaient de sérieux iconoclastes. Ils volatilisèrent un à un tous les clichés pour ramener crûment et parfois violemment chaque être à son essence de Bouddha, à sa nature originelle.

Bodhidharma est le premier exemple frappant de cette méthode directe: *Un Bouddha est comme l'espace. Si vous cherchez une réalisation directe, ne vous attachez à aucune apparence, quelle qu'elle soit et vous réussirez. Ce qui est libre de toute forme est Bouddha. Les doctrines ne servent qu'à pointer l'esprit. Si vous voyez votre propre esprit, pourquoi prêter attention à la doctrine?* Et Xu Yun, (1839-1959) mon « grand maître »: *Si pendant une seconde vous faites l'expérience du non-né, les portes du dharma sont inutiles.*

Dans ces conditions, on comprendra que l'approche de la méditation soit elle aussi originale. L'important est que le corps soit souple, créatif, en communication avec l'espace infini, laissant le mouvement subtil des organes communiquer avec le mouvement cosmique. Ce n'est pas une fermeture en soi mais une dilatation du corps, une compénétration de la matière corporelle et de l'espace.

Nous ne sommes pas très stricts sur la posture elle-même, contrairement aux Japonais, car nous insistons beaucoup sur le naturel, concept profondément chinois. Nous cherchons à rendre le corps aussi fluide qu'une cascade, aussi spacieux que le ciel. Les maîtres de la dynastie Tang vivaient dans les monts embrumés et de cette solitude grandiose, ils ont tiré une leçon profonde. Légèreté, spontanéité, naturel.

Pas question de trancher quoi que ce soit. Pas question de résider dans un vide qui ressemblerait à une caverne obscure: *La pensée est comme un chat sauvage. On n'utilise pas un chat sauvage pour dompter un chat sauvage* dit Hanshan. Alors, peu à peu on goûte à l'illumination silencieuse.

Pour nous, il y a conscience de la nature spatiale et lumineuse de l'esprit. Lorsqu'il y a inconscience, on dit que c'est la maladie du Chan. Le sixième Patriarche l'a dit clairement: *Arrêter l'esprit est pathologique.*

L'un des aspects les plus intéressants de notre approche consiste en l'alternance de la marche et de la méditation dans les Chan Qi, les séances de pratique intense. Après quarante-cinq minutes de méditation dos au mur, nous marchons assez vivement et d'une manière très libre autour du Bouddha central. Peu à peu, une harmonie se crée et cela forme une sorte de grand mandala vivant, le maître fermant le cercle de feu en suivant autour du cercle formé par les disciples un trajet carré. Le son des robes sur les jambes produit une musique envoûtante, le corps se dynamise et se prépare à une seconde session de méditation assise. Les percussions, bois ou cloches ou gong sont très importants. Ils rythment la pratique. Beaucoup de méditants ont connu l'éveil en entendant un son. Enfin, nous utilisons les Kong-an (koan), ces effaceurs de dualité qui permettent de fixer l'attention sur un point et d'être soumis à une question à laquelle seul le sursaut de l'être peut apporter une réponse: *Quelle est la matière la plus urgente?* « Faire face à celui qui a peur de ne pas savoir » dit Yunmen. ■

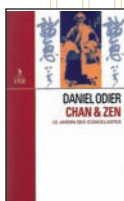
Faire face à celui qui a peur de ne pas savoir.



### PORTRAIT

Daniel Odier est le disciple de Jing Hui Sifu, héritier du grand Xu Yun. Il a reçu la transmission de la lignée de Zhaozhou au temple de Bailin, en Chine, où il a été reconnu comme Maître Chan

(Sifu). Les éd. Le Relié viennent de publier: *Chan et Zen, le jardin des iconoclastes.*



# En Inde, le Vipassana

par Daniel Milles

Toutes les formes de méditation basées sur les systèmes indiens visent à libérer la conscience de ses conditionnements afin de l'amener à une plus grande liberté intérieure. Concernant la nature de cette liberté et les moyens pour y parvenir, les écoles divergent grandement, et même si le bouddhisme s'est développé sur un arrière-plan de religion védique, il s'en est très rapidement distingué et a même représenté une rupture avec le passé. A l'intérieur même du bouddhisme, les différentes traditions, si elles s'accordent en général assez bien sur le but — le nirvana —, diffèrent beaucoup sur les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir.

## Nirvana, « l'absence de saisie »

Nirvana est un mot entré dans le vocabulaire courant en Occident mais son sens originel a été perdu. Nirvana signifie « extinction »; extinction dans le sens d'un feu qu'on a éteint — le feu des passions, et plus particulièrement, d'entre toutes, Tanha, qu'on traduit par « la soif » ou « la faim » —. Le nirvana n'est donc pas un « paradis » ou même un état de conscience particulier à atteindre. Une définition plus « pragmatique » et moderne du nirvana pourrait être « l'absence de saisie ». La saisie, c'est un poing fermé, crispé, qui cherche à retenir. Cela décrit une tendance, quasi biologique, que nous avons à figer les choses, à nous les approprier, à les vouloir permanentes, dans une tentative — complètement illusoire — que cela nous apportera la jouissance de sensations de bien-être et de sécurité.

## Vipassana et samatha

Venons-en maintenant aux méthodes qui conduisent au nirvana, à la libération. Pour se limiter aux écoles les plus présentes en Occident disons que l'on trouve trois grands courants qui correspondent à autant de zones géographiques en Asie. Le premier est représenté par le bouddhisme tibétain; on trouve ensuite le zen, puis le Bouddhisme des Anciens ou Theravada. Il est généralement admis que ce dernier est resté le plus proche de l'enseignement du Bouddha. C'est aussi la forme de bouddhisme la plus simple à comprendre et à pratiquer. Mais, pour des raisons probablement historiques, c'est aussi l'école la moins répandue en Europe. Cette forme de bouddhisme a cependant le vent en poupe aujourd'hui, particulièrement à travers sa branche « occidentalisée » qui s'est imposée sous le nom de méditation vipassana. Vipassana signifie « voir en profondeur, distinguer clairement, pénétrer profondément la



photo: Michel Pollara • crédit photo: Ass. Terre d'Eveil

L'attention  
au corps, aux  
sensations,  
à l'esprit...

réalité des choses... ». C'est cela — et uniquement cela — qui libère la conscience. Techniquement, vipassana s'oppose à samatha, la concentration, le calme mental. Pratiquement, samatha et vipassana sont comme les deux ailes qui permettent à l'oiseau de voler: sans vipassana, la méditation aboutit à un simple état de bien-être, à une paix profonde, mais elle ne libère pas des conditionnements et habitudes. A l'inverse, sans la concentration, vipassana n'a pas la force de pénétrer à travers les voiles de l'ignorance et de l'illusion.

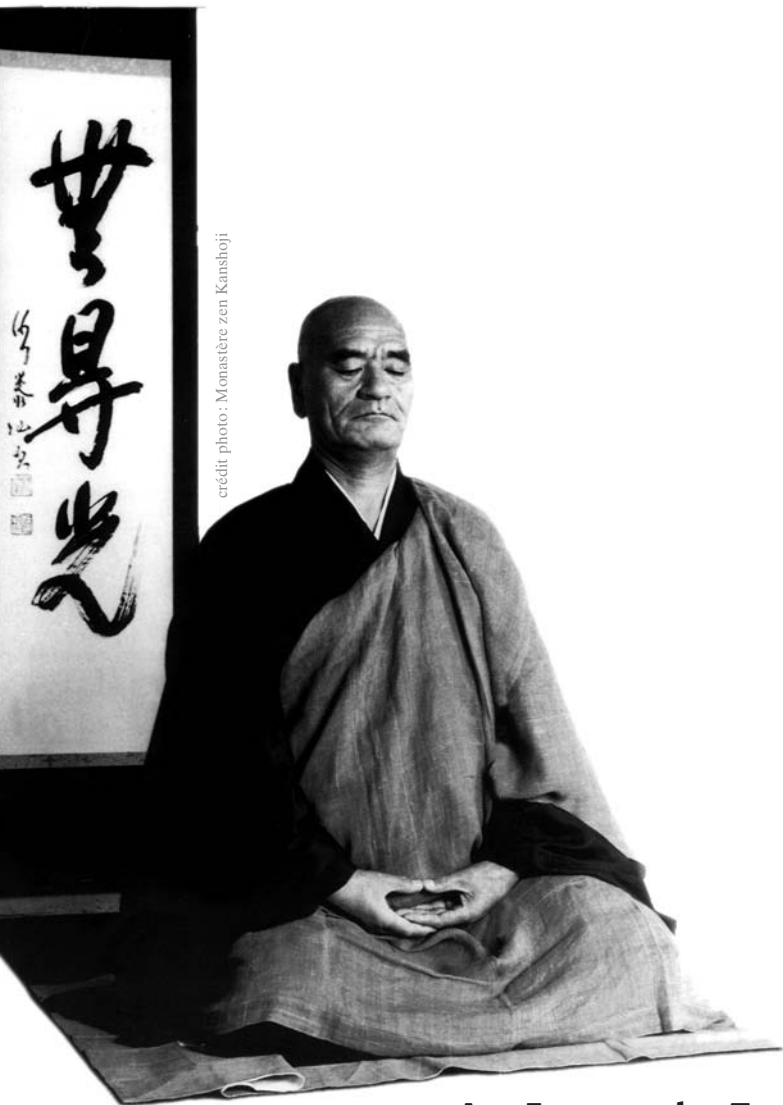
Ces deux aspects de la méditation bouddhique doivent donc être pratiqués alternativement ou simultanément. Le système de méditation de cette école s'appuie sur un texte canonique très répandu: le *satipathana Sutta*, un discours du Bouddha décrivant la pratique de la méditation à travers les quatre formes de l'attention que sont: l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit et l'attention aux formations mentales (objets de la conscience, phénomènes...).

Même si cette forme de méditation a récemment donné naissance à un mouvement qui porte son nom, elle n'en est pas moins présente dans toute forme de méditation bouddhique. Le zen et le bouddhisme tibétain ont leur propre manière d'implémenter vipassana. Les Tibétains utilisent par exemple des méditations qui font appel à des visualisations complexes de formes de bouddhas. Dans le zen coréen, le méditant est invité à poser la question: « Qu'est-ce que c'est? » de façon incessante, à la manière d'un koan, qui n'est pas sans rappeler le « Qui suis-je? » de Ramana Maharshi et du védanta hindouiste.



## PORTRAIT

Daniel Milles rencontre le bouddhisme en 1973 en Inde et reçoit l'ordination de moine bouddhiste en 1979 par le Dalaï-Lama. En 1981 il se rend aux Etats-Unis auprès de Jack Kornfield pour y accomplir une retraite de 9 mois qui l'ancrera définitivement dans la pratique de la méditation vipassana. En 1984, il contribue à faire connaître en France le maître zen Thich Nhat Hanh. En 2001 il crée l'association Terre d'Eveil dans le but de répandre la pratique de vipassana.



crédit photo: Monastère zen Kanshoji



## PORTRAIT

Babak Seddiq, moine zen, né en Allemagne en 1965 et de descendance Allemano-Irannienne. Il est ordonné moine en 1998 par Maître Taiun Faure, supérieur du monastère zen de Kanshoji. Après cinq ans de retraite au temple zen La Gendronnière, Babak participa à la fondation, aux côtés de Taiun Faure, du monastère zen Kanshoji, où il a vécu trois ans. Il vit et pratique aujourd'hui à Paris.

## Au Japon, le Zen

par Babak Seddiq

Pratiquer zazen, c'est faire l'expérience de l'Éveil réalisé par le Bouddha il y a 2600 ans. Assis dans le silence et l'immobilité, laissant passer les pensées, sans les poursuivre ni les rejeter, ramenant son esprit dans la réalité de l'instant présent, l'esprit revient à sa tranquillité originelle, réalise l'unité avec toutes choses et s'éveille naturellement à sa nature profonde. C'est la voie directe de l'Éveil, sans objet de méditation.

### L'esprit de zazen

Cet esprit de zazen, vaste et libre, où toute idée du moi est abandonnée, est reconduit dans chaque action de notre vie quotidienne; sagesse et compassion se manifestent, trouvant ainsi une réponse appropriée à chaque situation de notre vie. La pratique se réalise à travers l'enseignement et la direction d'un maître. La relation maître-disciple se révèle ainsi fondamentale dans la pratique de la Voie.

### L'expérience du moment présent

Le mot « zen » est aujourd'hui à la mode. Mais il n'a jamais signifié « cool » ou « relax ». Il

s'agit plutôt de se confronter aux problèmes liés à notre existence, tels que la souffrance, la vieillesse, la maladie, la mort et de retrouver notre place réelle dans l'univers. J'ai tout de suite accroché à cette pratique que je considè-



crédit photo: Monastère zen Kanshoji

Une séance de zazen.

re comme absolue et parfaite. La question du pourquoi est devenue insignifiante par rapport au bonheur de vivre pleinement le moment présent. Pour accéder à ce bonheur, il est nécessaire d'abandonner le monde des analyses, des spéculations, de la philosophie et de la psychologie. Il faut s'impliquer complètement dans ce que l'on fait sans perdre de vue l'ensemble. Chaque instant est unique, il passe et pour toujours; il mérite ainsi toute notre attention. Mon maître dans la Voie, Taiun Faure, dit: « L'intelligence est un outil indispensable pour bâtir des projets et trouver des réponses techniques à notre vie moderne. Mais elle ne peut résoudre nos problèmes existentiels. L'intelligence seule n'est pas en mesure de trouver de réponses aux problèmes relationnels, humanitaires ou écologiques. La réponse se trouve dans l'éveil à nos illusions et dans leur abandon sans regret; elle est d'ordre spirituel. ».

### L'expérience du dojo

Lorsque l'on pratique zazen, il est préférable de pratiquer avec d'autres personnes dans un dojo. Toute recherche personnelle et individuelle renforce nos tendances égoïstes. La magie de vivre en interdépendance avec les autres et de ressentir toutes choses avec un esprit neuf à chaque instant, n'est pas du ressort de la volonté. Cela se réalise naturellement par la pratique régulière de zazen dans un dojo. Il est recommandé également de participer à des stages plus intenses qu'on appelle sesshin (sesshin signifie: « toucher l'esprit »), sous la direction d'un maître authentique. Loin des agitations urbaines; on y retrouve le goût des choses simples qui influencent notre esprit profondément. Maître Dogen dit: « Un seul moment de zazen aide toutes les existences et influence l'univers pour l'éternité. »

**Chaque instant est unique.**

# Méditer et *méditation*

## L'action de la méditation n'est pas méditer

par Sandrine Toutard

Une action individuelle, quelconque, peut-elle changer le monde ? Un état d'être, quel qu'il soit, a-t-il une influence sur le monde ? Une réponse très « française », comme sur les bancs de la laïque : thèse antithèse, synthèse, ne peut pas réellement convenir à ces questions. Plutôt, une réponse taoïste, ou comme l'aurait aimée Osho Rajneesh : oui et non.

Une action individuelle peut-elle changer le monde ? Oui, c'est le principe du battement de l'aile d'un papillon, même si, à deux c'est déjà mieux. Enfin changer le monde tout seul, je n'y crois pas, enfin, je n'y crois plus... Et je crois que personne n'y croit. Pour changer le monde, il faudrait s'y mettre tous ! C'était déjà ce qu'affirmait Mirra Alfassa pour qui la mutation de l'espèce humaine ne pouvait se réaliser que si tout le monde participait à la mutation. Mais l'unique finalité de la méditation n'est-elle pas de méditer pour méditer ? Comme nous pourrions dire : respirer pour respirer, vivre pour vivre. Seulement voilà : tout le monde respire alors que tout le monde ne médite pas. Et c'est peut-être pour cela qu'il ne change pas ce monde ! Et peut-être que l'état méditatif, « tomber en méditation », sans réelle préméditation, comme tomber en amour, c'est déjà changer le monde. Puisque c'est changer la façon que nous avons de regarder, de voir, d'appréhender et même de comprendre le monde, en nous plaçant au centre. Cette vision circulaire, sphérique, replace l'homme dans toute sa dimension, toutes les directions, et lui permet une connaissance de lui-même reliée au monde. Nous sommes le monde.

Alors qu'est-ce qui change ? Nous. Mais quoi d'autre, concrètement ? Rien ! Ce qui ne change pas, c'est le changement, ce qui change, c'est la vision du changement. Bouddha en arrêtant le monde, son monde, l'a-t-il changé ? Il s'est changé lui-même, ou plutôt : il s'est vu, il s'est accompli. Est-ce que ça a changé le monde ? Et bien, ça lui a quand même apporté Bouddha ! L'action de la méditation n'est pas méditer. Méditer ne sert qu'à méditer. Et si méditer ne servait à rien et que c'était justement cela qui servait le monde ? Le simple fait, dans cette société hyper productive (car que voulons-nous changer en réalité ?), de faire quelque chose qui ne produit rien... Pour nous qui sommes tellement confrontés à cette pseudo-réalité : si tu ne produis pas tu n'existes pas,



photo : © Fred Von Allmen • Terre d'Éveil

**Amener  
l'état dans  
l'action.**

méditer c'est dire j'existe, j'ai ma place au centre de ce monde, je n'ai pas besoin de faire pour être au monde. Je suis au monde, avec.

Amener l'état dans l'action : le changement est là. Un changement qui irait de l'avant, en étant un retour aux sources. Apporter cet état de conscience du monde dans le monde. Participer. Sortir le temple dans la rue. Si méditer nous retire du monde, quelque chose n'a pas fonctionné... Si méditer nous coupe du monde, alors nous ne sommes pas au centre, nous sommes au fond ! Si la méditation nous place au-dessus, alors larguons les amarres ! Mais nous sommes déjà largués. La méditation nous place dedans. Et dedans, nous ne sommes plus seuls. La méditation ne peut donc pas être un isolement. Paradoxalement, elle est relation à l'autre, à soi, aux autres... dire que beaucoup pensent se retirer du monde grâce à la méditation...

Si nous ne pouvons rien changer de manière palpable, méditer nous offre une vision de la mutation, et une occasion d'accompagner le changement. De l'éclairer de cette nouvelle conscience, de ce nouveau regard. Être avec et dans le changement, en étant au centre, comme dans l'œil du cyclone (dans le cas de grandes turbulences), c'est changer le changement. C'est participer à sa naissance. —



### **PORTRAIT**

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Pol Charoy et Imanou en 1998 avec qui elle se forme au Wutao et à la Transanalyse. Membre de la rédaction, elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

## **LA MEDITATION EN ORIENT ET EN OCCIDENT**

L'art de la méditation a été incontestablement davantage développée en Orient qu'en Occident. Cet état de fait s'explique à travers la différence d'orientation générale entre les deux cultures. Pour reprendre une terminologie jungienne, on dira que l'Occident est une culture de l'extraversion, c'est-à-dire tournée vers l'extérieur, tandis que l'Orient est une culture de l'introversion, c'est-à-dire tournée vers l'intérieur. En termes taoïstes, la culture occidentale qui privilégie l'avoïr et la plénitude est de type Yang, tandis que la culture orientale qui valorise l'être et la vacuité est de type Yin. Il va de soi que la pratique de la méditation s'impose plus naturellement dans la culture asiatique, ce qui ne signifie pas pour autant qu'elle soit totalement absente dans la culture européenne.

Aujourd'hui, tout se passe comme si à travers son engouement pour des pratiques comme le Yoga, le Zen ou le Taiji, la conscience occidentale se réconciliait avec certaines traditions de son passé. Car, l'art de la méditation était au centre de nombreuses pratiques spirituelles en marge du christianisme officiel. Nous pensons aux célèbres exercices spirituels d'Ignace de Loyola, le fondateur de l'ordre Jésuite ou à la théologie mystique de Maître Eckhardt. Et la pratique de l'escrime n'était-elle pas pour Descartes un art martial l'ayant aidé à mener à bien ses célèbres méditations métaphysiques ? D'ailleurs les maîtres asiatiques de méditation aiment à dire avec humilité que leur rôle n'est jamais que de rappeler aux Occidentaux les trésors oubliés de leurs propres traditions ! Car, n'oublions pas qu'il y a du Yin dans le Yang et du Yang dans le Yin, l'essentiel étant de réaliser l'équilibre entre les deux pôles...

Jean-Luc BERLET



crédit photo : DR

## Méditer, c'est agir centré

### Préparer son départ et réussir son voyage

par Georges Charles

Il convient tout d'abord de mieux redéfinir le terme « méditation » et notamment à l'époque où les Jésuites ont choisi ce terme pour désigner des pratiques chinoises, parfois religieuses, provenant de l'Inde et se retrouvant conjointement en Chine dans les doctrines bouddhistes, taoïstes et confucianistes.

#### Préparer, se tenir prêt...

Le terme grec, *meditor*, qui a ensuite donné le latin *meditatio*, signifie originellement: « préparer, se tenir prêt, étudier, pratiquer ». La racine commune est *medius* qui signifie: « au milieu, au centre, intermédiaire, intervalle de temps et d'espace » mais aussi: « mesuré, pondéré ». Etymologiquement, il est rappelé par Guicherat, Chatelain et Sommer que « méditation » signifie: « agir centré en vue d'obtenir un résultat ». Il s'agit aussi bien de préparer son départ que de réussir son voyage. Le terme latin *meditate*, qui résulte de la méditation, signifie: « faire sciemment ». Par la suite méditer a pris une autre signification qui implique la réflexion. Plus récemment encore, la définition s'est diluée dans le néant et nombreux considèrent encore que la méditation consiste en une espèce de sieste plus ou moins éveillée. Loin d'eux l'idée que la méditation puisse changer la face du monde ou simplement quoi que ce soit aux choses de la vie...

#### Agir avec la conscience du centre

Lorsque les traducteurs jésuites ont découvert le mot « Chan », ils ont cherché ses origines. Avant l'arrivée des premiers pèlerins bouddhistes en Chine (1<sup>er</sup> siècle ap. J.-C.), Chan selon le dictionnaire Ricci signifiait: « offrir un sacrifice à la terre ou aux divinités de la nature » et par extension: « préparer, nettoyer, aplanir un terrain pour le rendre propice à un rituel ». Avec ce commentaire: « transmettre,

léguer un héritage à un homme d'une famille étrangère », et encore: « paisible, repos, état contemplatif, contemplation à cinq degrés, moyen de perfection ». Par la suite il a désigné la: « concentration de l'esprit, la contemplation puis l'une des écoles du bouddhisme ». Comme il était question de bouddhisme, les Jésuites ont donc cherché s'il existait une racine indienne correspondant à cette pratique et ils trouvèrent celle-ci dans le Dhyâna qui provient de Pali Jana en sanscrit. Or Jana signifie littéralement: « concentration correcte, agir en soi, centré, avec la conscience du centre ». Etymologiquement, le Dhyâna indien serait donc devenu le Chan Na en Chine où il se serait rapidement adapté en assimilant les principes confucianistes (la notion de rituel dans les sacrifices aux esprits de la Terre et du Ciel) et taoïstes (la fusion dans le Tao et les pratiques de l'alchimie interne). Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit toujours de « méditation » donc d'action centrée, soit « agir avec la conscience du centre ».

Méditer, c'est agir avec conscience.

#### Agir avec conscience

Pour de nombreux maîtres chinois la « conscience du centre » n'est autre que le « juste milieu ». Ce juste milieu est également représenté par les « trois enseignements qui ne font qu'un » que sont le bouddhisme, le taoïsme et le confucianisme. Au centre de chacun de ces enseignements réside la capacité d'agir centré en vue d'obtenir un résultat. Les moyens ou les outils peuvent varier mais le but demeure le même: c'est le cheminement vers le sommet qui est important car le voyage vers le but importe plus que le but lui-même. La méditation nous enseigne simplement à préparer ce voyage pour mieux le réussir. Le taoïste Tchouang Tseu, en homme de bon sens, donne ainsi un conseil avisé: *C'est en marchant que la voie est tracée, c'est en nommant que les choses sont définies. Seul l'être réalisé sait que la compréhension mène à l'unité, aussi rejette-t-il ses préjugés pour s'attacher à la juste mesure. La juste mesure permet la pratique, la pratique amène un résultat, le résultat représente le succès. Parvenir au succès est proche du Tao. Il faut affirmer ce fait. Accomplir simplement ainsi, voilà le Tao.* Le Prince Liu An dans le Houai Nan Tseu, au 2<sup>e</sup> siècle avant notre ère, décrit la méditation en ces termes: *Temps et espace se confondent alors dans le flux et le reflux, le Tao n'est alors ni devant ni derrière il est autour et au centre. Le centre est alors partout et la périphérie nulle part. Ce qui semble inaction est alors en mouvement.* Il n'est donc pas nécessaire de rester assis sans rien faire pour prétendre s'approcher du Tao. Etre assis sans rien faire n'est pas méditer! Méditer, c'est agir avec conscience, ce n'est pas l'inaction. La pratique est méditation. La méditation est pratique.



#### PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, éd. du Chariot d'or.

## Un art interne

### A la rencontre du Qi

par Carl de Miranda

Lorsque nous nous engageons dans la pratique d'une discipline énergétique: Taiji, Qi Gong, Yoga, arts martiaux et autres, beaucoup d'entre nous doivent attendre un certain temps avant de percevoir de façon interne cette énergie dont parle si souvent l'instructeur et qu'il désigne par les termes: Qi, Ki, Prana ou tout simplement « énergie ». Le constat est là, la société occidentale privilégie surtout la pensée. Et nous passons pour la plupart d'entre nous notre vie à penser, véritablement soumis à l'enchaînement incessant des pensées. Jonglant d'un souci à un autre, d'un problème à résoudre à une rêverie passagère, nous vivons presque constamment déconnecté de notre corps. On comprend bien que le passage à la pratique d'un art oriental, essentiellement interne, va nécessiter dès lors une modification de notre façon de fonctionner.

#### La méditation, un art interne

La méditation, voilà un terme que l'on entend souvent de nos jours, mais dont le sens et la portée gagnent à être mieux connus. La méditation est avant tout un art interne qui repose sur un outil fondamental absent de la pensée occidentale: l'attention. De la même façon que je peux être attentif à des éléments précis du monde extérieur, sons, images, odeurs, je peux également être attentif à la vie qui se déroule à l'intérieur de moi. Mais là, sans entraînement préalable, l'attention reste entièrement sous l'emprise des pensées. Comme hypnotisée, elle demeure fixée sur le déroulement continu des pensées: « Il faut que je fasse ceci, mais que je n'oublie pas de faire cela, mais si je fais ça, ça risque de poser problème pour ça, etc. ». En réalité, nous n'avons aucune maîtrise de notre attention, nous sommes esclaves plutôt que maîtres en nous.

#### La maîtrise de notre attention

Dans un premier temps, la méditation consistera donc à regagner la maîtrise de notre attention. Puis nous pourrions aller à la rencontre de notre énergie interne. Il faut d'abord libérer l'attention de la force d'attraction des pensées. La forme de méditation qui permet cette pre-

mière étape est la concentration. Le principe est simple: fixer son attention sur un support autre que le défilement des pensées pour décrocher des pensées. Très souvent, c'est la respiration qui va servir de support sur lequel fixer l'attention, en suivant le va-et-vient de l'inspir et de l'expir. Bien sûr, la pratique se renforce au fil du temps. L'attention se libère progressivement des pensées et arrive à suivre de plus en plus continûment le fil de la respiration. L'idéal est d'abord de développer cette pratique méditative au calme, assis. Peu à peu, à mesure que la méditation se renforce, il devient possible de pratiquer en phase d'activité.

#### Un outil pour la pratique interne

Grâce à la concentration, l'attention redevient disponible pour observer et contempler les phénomènes internes qui nous habitent: énergétiques, émotionnels, physiques et mentaux qui sont autant de manifestations du Qi en nous. A ce stade, notre attention devient un outil que nous allons pouvoir utiliser dans la pratique interne de notre choix. Qu'il s'agisse de Taiji, du Yoga, d'un art martial interne... ou plus généralement d'une démarche de développement personnel ou spirituel, l'attention maintenant disponible peut être orientée à souhait sur le terrain d'observation interne définie par la discipline que nous pratiquons. Par exemple: le pratiquant de Taiji perçoit avec plus d'attention la dynamique interne du Qi lors de ses mouvements, il en fait une expérience directe, sensitive, au lieu de rester sur une pratique externe, mécanique. Pour certains, la méditation elle-même constitue la pratique, qui s'approfondit encore et encore par l'observation intérieure. Précisons enfin que l'approfondissement de la méditation s'inscrit en général dans un ensemble plus vaste que constitue une voie authentique de transformation personnelle, et c'est là que cet outil révèle sa pleine puissance. Souvent, il conviendra de trouver un instructeur capable de nous accompagner dans notre démarche. En pratiquant l'art de l'attention, le méditant découvre le Qi, la vie qui l'anime, et se dirige de plus en plus profondément vers les fondements de l'être, là d'où vient le Qi.

**Esclaves plutôt que maîtres en nous.**



#### PORTRAIT

Carl de Miranda est consultant et conférencier dans le domaine de la gestion de l'énergie personnelle, notamment en feng shui et en astrologie chinoise. Auteur de *En Chemin, Introduction au Cheminement Spirituel*, aux éd. ALTESS. Il est par ailleurs diplômé de l'Ecole Polytechnique.

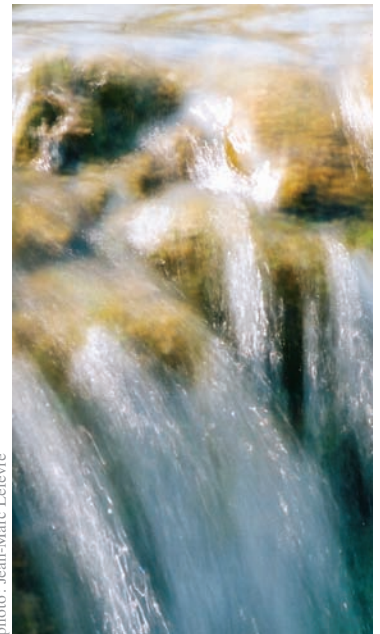


photo: Jean-Marc Lefèvre

#### QUI MEDITE EN FRANCE ?

Rappelez-vous, en 2001, nous avons rencontré l'éditeur Yves Michel qui venait de publier l'étude américaine du sociologue Paul H. Ray et de la psychologue Sherry Ruth Anderson sur l'émergence de ceux qu'ils avaient nommés les « Créatifs Culturels ». Les statistiques faisaient ressortir alors que 25 % de la population américaine se préoccupaient des valeurs écologiques, féminines et psycho-spirituelles. Cinq années (de persévérance et d'efforts) plus tard, le projet d'Yves Michel de voir une même étude se réaliser en France a pu aboutir au travers d'une enquête très sérieuse menée par l'Association pour la Biodiversité culturelle. Le livre paraîtra mi-février aux éditions Yves Michel qui nous ont confié en exclusivité une étude directement en lien avec notre dossier. Il apparaît ainsi que 24 % de la population française, et 50 % des Créatifs Culturels français, aimeraient disposer de plus de temps pour méditer et s'occuper de sujets spirituels. Ceux-ci représentant aujourd'hui 17 % de la population française! Une véritable force de changement pour la pensée globale: [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)



photo: Michel Pollara • c. photo: Ass. Terre d'Eveil

## Observer ses pensées

### Une expérience profonde

par Dominique Banizette

Il existe de nombreuses techniques de méditation pour accéder à l'état méditatif, un espace par essence indescriptible, mais qu'il est possible d'expérimenter. L'une d'entre elles, issue de la méditation Chan, consiste à observer ses pensées. Suivez la vision personnelle de l'auteur...

Quand assis en méditation, une pensée s'élève, vous pouvez: soit la laisser passer et rester disponible à l'état vacant qui est là, soit l'observer attentivement. Si vous l'observez, elle va rapidement s'échapper, car les pensées n'aiment pas qu'on les observe. Essayez de ne pas la laisser partir tant que l'observation n'est pas terminée. C'est difficile, il faut être vigilant, car elle va tout faire pour vous distraire. Et si vous vous absentez, même un tout petit instant, elle peut se transformer si subtilement que vous n'y voyez que du feu. Car elle est rusée et capable de vous faire croire qu'elle est claire et limpide, ou au contraire tellement ennuyeuse que sans vous en rendre compte votre vigilance décroît et vous vous endormez. Ou encore qu'elle est si énorme que vous lâchez prise tellement la tâche vous semble irréalisable.

#### Rester vigilant

On a l'impression que les pensées sont de

petites choses sans consistance, et pourtant elles disposent d'une puissance et d'une mobilité qui les rendent difficiles à contrôler. Et puis il y en a toujours une pour remplacer l'autre! Et plus vous essayez de les éloigner, plus elles se précipitent pour envahir votre conscience. Cependant, après quelque temps d'entraînement, il semble plus facile de rester dans l'observation. Alors, très content de sa réussite, on oublie de rester vigilant. Mais si au lieu de caresser notre ego, nous exerçons vraiment notre vigilance, nous pourrions observer que derrière notre attention, le flot incessant des pensées continue de défiler. Il faut alors aller les déloger. Ce n'est finalement pas très compliqué, car, dès qu'elles se sentent découvertes, les pensées s'enfuient au plus vite. Ce qui est plus compliqué, c'est de se rendre compte de leur présence. Alors, pour les débusquer vraiment, on se dit qu'il faut essayer de trouver leur source, là où elles sont fabriquées. Et on cherche longtemps en nous-même, ça occupe pendant l'assise! On cherche dans le cerveau... car une pensée, n'est-ce pas, ça doit venir de là? Mais les pensées défilent sans que l'on puisse les relier le moins du monde à un quelconque lieu de notre cerveau. Alors on se dit qu'elles doivent être liées à nos émotions. Et on cherche... Mais rien encore à cet endroit-là. Et on cherche... dans les os, les muscles, la peau... Mais rien. Alors désespéré, désespéré, on lâche prise. Tant pis! Qu'elles viennent d'où elles veulent! Moi j'ai besoin de calme!

#### Enfin, je les vois arriver de loin !

Et c'est alors que, tranquillement assis sur son coussin, sans plus penser à rien, l'esprit enfin

*Toujours une pensée pour remplacer l'autre !*



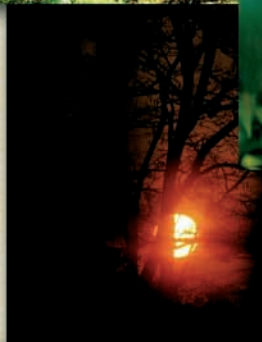
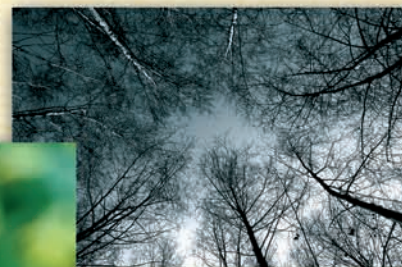
#### PORTRAIT

Dominique Banizette pratique le Qi Gong depuis 20 ans. Directrice de l'École du Qi, elle est aussi cofondatrice de la FEQGAE, dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique.

libre et détendu, une pensée arrive. Tout doucement. Et avec ébahissement, nous la voyons arriver de loin, comme à l'extérieur de nous, et se rapprocher comme pour pénétrer à l'intérieur. Nous comprenons alors, à la fois émerveillé, fasciné, et quelque peu vexé quand même, pourquoi jusqu'à présent nos pensées avaient toujours gagné à ce jeu de cache-cache que nous avons engagé avec elles. Elles arrivent de loin! Comme de l'extérieur! Ça devient alors facile de les laisser passer, il suffit de ne pas les laisser entrer! Facile aussi de les observer: on peut tourner autour, dessus, dessous, sur les côtés, dedans, dehors, les détailler, les ressentir... C'est jubilatoire!

### **Mais alors... où suis-je ?**

Mais alors, si la pensée se trouve à l'extérieur, où suis-je moi qui l'observe et tourne autour? Et puis, c'est quoi l'intérieur et l'extérieur dans cette histoire? Et là, quel vertige! Plus d'intérieur, plus d'extérieur, juste un espace et rien dedans. Les pensées? Elles ne sont pas là. Et « je »? Pas là non plus, plus personne, un espace vide. La première fois, c'est effrayant! Vite, retrouver des limites et remplir cet espace trop grand, trop vide. Retrouver des pensées. Et moi qui observe, je veux bien être à l'extérieur ou à l'intérieur, je m'en fiche, mais je veux « Etre ». Et de nouveau le coussin, et un calme pas très calme et quelque part, la sensation d'avoir fait une découverte, d'avoir vécu une expérience profonde. Et heureusement, la deuxième fois, ça fait moins peur. C'est même très réconfortant et nourricier. Mais l'expérience de ce grand vide reste exceptionnelle. Ce qui est là tous les jours, lorsque l'on a saisi que les pensées ne naissent pas de ce que nous appelons « moi » mais de quelque chose de beaucoup plus vaste, et que ce « moi » les attire tel un aimant, pour se les approprier comme il s'approprie tout ce qui est à sa portée, c'est-à-dire à portée de nos sens. Lorsque l'on a compris que « je », l'Etre, notre Etre, n'est pas non plus seulement à l'intérieur de notre corps physique comme le « moi » tente de nous le faire croire ou comme on tente de le croire pour se rassurer, par peur d'être trop vaste. Lorsque l'on a ressenti dans tout son Etre que notre corps physique n'est pas une limite, que notre peau n'est pas une séparation, que notre corps énergétique est aussi vaste que l'univers et que notre Etre est la totalité de la vie. Lorsque l'on a vécu tout cela très profondément, alors, chaque jour, assis sur son coussin, ou pas, la partie de cache-cache avec les pensées peut continuer paisiblement, tranquillement, et avec le sourire. Il n'y a plus de gagnant, plus de perdant, plus rien à prouver, juste encore à expérimenter. Comme un parent paisible, attentif et indulgent permet à son enfant en jouant avec lui de faire les expériences qui l'amènent à l'apprentissage de la vie. ■



## **Medi'tao**

*Prendre le temps de  
regarder,  
demeurer immobile  
à écouter,  
devenir ce que l'on  
contemple,  
partager l'univers et  
le vivre.*

*Etre vivant peut  
changer le monde !*

Jean-Marc Lefèvre,  
photographe de Génération Tao  
et instructeur de Wutao



# Eveiller *l'âme du corps*

« La méditation en mouvement. »

propos recueillis par Sandrine Toutard

A la méditation est souvent associée la pratique d'une posture immobile. Comment alors emmener l'état méditatif dans le mouvement, mes actions quotidiennes et sociales ?

**GTao : A votre avis, méditer peut-il changer le monde ?**

Pol : Je me demande d'abord : méditer a-t-il changé le monde ? Nous avons en effet le sentiment que les retraites méditatives, depuis des siècles et des siècles qu'elles ont lieu à travers le monde, ne l'ont pas profondément changé. La qualité de la pratique n'est pas nécessairement remise en cause, mais la pratique n'a pas de notre point de vue imprégné suffisamment encore le tissu social. Peut-être parce qu'elle demeure encore souvent confinée dans des alcôves, des temples, ou associée à un exotisme asiatique spirituel. Alors, méditer peut-il changer le monde ? Oui, mais peut-être devons-nous multiplier nos manières de méditer et continuer à explorer d'autres voies méditatives.

**GTao : Lesquelles ?**

Pol : Pour nous, amoureux et experts dans l'art du mouvement, la méditation — entre autres — nous a permis de toucher l'état méditatif. Et c'est cet état que nous avons voulu transporter dans le mouvement. Parce que si nous nous coupons de cet état : en marchant, en dansant, ou en bougeant de quelque manière que ce soit, alors nous nous coupons d'une conscience globale avec ce monde. Et je peux vous assurer que cela se voit dans le mouvement. Il devient parti-

tionné, dénué de profondeur et de liens avec les forces cosmo-telluriques. Comme l'a décrit le zen, et plus tard l'a repris Osho Rajneesh, la posture de méditation n'est donc qu'une première étape pour toucher un état particulier de conscience dont je cherche ensuite à imprégner tout mon quotidien. Les marches méditatives représentent un premier pas vers le mouvement. Avec Imanou, nous avons exploré cet état en le contactant dans des postures immobiles qui tranquillement mutaient en mouvements très simples... qui progressivement pouvaient atteindre une virtuosité... une évolution et une complexité de plus en plus importante sans jamais perdre le lien. Et plus nous entrons dans le mouvement et la pratique avec cette profonde conscience, et plus nos actions dans le monde devenaient consistantes, comme par exemple la création il y a neuf ans du magazine Génération Tao dans des conditions que notre entourage nous disait très difficiles. Nous sommes donc convaincus qu'il est nécessaire de transporter cet état dans nos actions. Autrement dit, quand je sors du dojo après avoir médité, ce moment doit imprégner mes choix de vie et mes implications dans le tissu social.

**GTao : Mais pourquoi cela semble-t-il si difficile ?**

Pol : La rencontre avec l'autre, le monde, et le monde « personnalisé » par : mon frère, ma sœur, mon voisin... peut me faire perdre cet état. Car parfois, tout simplement par fraternité humaine, je m'accorde à la vibration de l'autre. Pour cultiver cet état dans la relation à l'autre, il existe heureusement des exercices de contact comme le tui shou, l'aïkido ou la danse contact. Les deux partenaires se rencontrent alors dans une démarche harmonieuse ou dans une situation d'agression. Dans le second cas, je cherche à répondre à cette

photo : Jean-Marc Lefèvre



## PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

agression en gardant toute ma qualité. D'une part, cela signifie que je suis capable d'emmener dans le mouvement un état méditatif, et que d'autre part je suis capable de le conserver, quelle que soit ma rencontre avec l'autre, l'état de l'autre, et par extension, l'état du monde.

Imanou : Nous avons beaucoup pratiqué les postures immobiles, notamment en Qi Gong. Tous les experts en ont sans doute fait l'expérience pour eux-mêmes et leurs élèves, et ont pu tout comme nous en sentir les écueils. L'immobilité répétée et prolongée stimule un regard dont l'ornière est de se tourner constamment vers soi au point de s'enliser, voire de se couper du lien avec l'environnement humain. Il y a donc toujours le danger d'une coupure qui s'inscrit contre notre nature et qui isole de l'autre, avec le risque de créer, ou de renforcer une forme d'inhibition et d'autisme vécue confortablement dans les coulisses d'un temple ou dans les bras d'une école spirituelle. Prenons l'exemple d'une personne qui est restée très longtemps à méditer dans un monastère, c'est-à-dire un cadre « privilégié » pour la pratique. Pour beaucoup, retourner à la vie de tous les jours bousculera tout ce qu'ils auront mis en place pour se positionner et se pacifier, surtout s'ils souhaitent rester en accord avec les principes de vie profonds auxquels ils auront eu accès : d'ordre écologique, humain, spirituel... en s'intégrant à une réalité sociale, économique et politique : un métier, des amours... Nombreux encore aujourd'hui sont les méditants qui dans leur for intérieur aimeraient voir tout le monde « rentrer dans le rang ». Cette perspective nous amène à la vision d'un futur absurde où nous verrions le monde entier « entrer dans les ordres » ! Ainsi les méditants se retrouveraient intégrés au reste du monde ! Or il nous semble que la logique voudrait plutôt que le temple finisse par descendre dans la rue plutôt que d'espérer que toute la rue entre dans le temple. Autrement dit, il est bien sûr important de pouvoir se pacifier dans un premier temps, mais pour pouvoir dans un deuxième temps, agir de manière adéquate,

**Le corps recèle déjà cet état méditatif.**

équilibrée, et juste à travers le tissu social.

### Gtao : Connaissez-vous quelqu'un qui puisse illustrer cet exemple ?

Pol : Dans le zen, nous aimons la démarche de Bernie Glassman et des Peacemakers, les « faiseurs de paix », qui « actent le zen » dans des lieux chargés d'une mémoire difficile, comme Auschwitz où sont organisés des sesshins. Ou dans la rue avec les SDF, les gens dans la misère. Suis-je capable alors de garder cet état ? De le faire rayonner, de le communier...

Imanou : ...Ou est-ce que je me cache ? Et si dans l'état méditatif nous ne sommes plus coupés, que reste-t-il quand nous ouvrons les yeux ? Est-ce que cela perdure ? Comment puis-je garder cet état ? Hors d'une posture particulière, les yeux fermés. Hors d'un environnement privilégié, ritualisé... qui quelque part peut fausser le chemin. C'est pour que toutes ces questions ne restent pas en suspens qu'il est nécessaire à mon avis d'emmener à un moment ou à un autre la méditation dans le mouvement individuel puis collectif.

### Gtao : D'où vient cette notion de méditation en mouvement ?

Pol : Nous avons parlé du zen précédemment. Et il nous semble que c'est ce que disent réellement les enseignements sur la méditation.

Imanou : Le corps ne doit pas rester un simple véhicule que j'utilise et que je consomme, quelle qu'en soit la forme plus ou moins subtile : méditation, arts martiaux, sports... où je dilapide ma vie à faire des choses et des choses alors qu'il existe en nous quelque chose qui nous semble essentiel : si je touche cet état méditatif dans ce corps, c'est que ce corps recèle déjà cet état méditatif !

Pol : C'est pourquoi nous avons développé en Wutao cette notion : d'« éveiller l'âme du corps ». Elle définit pour nous la nécessité de rendre notre chair sensible au sacré afin que l'âme puisse s'y répandre, s'y installer confortablement, rayon-

ner, et résonner du dedans. C'est cet aspect initiatique que nous avons voulu essentiellement développer dans le Wutao et qui existe bien sûr originellement dans les pratiques taoïstes !

Imanou : Oui, nous n'avons rien inventé, mais seulement retrouvé. C'est une démarche personnelle que de choisir l'éveil en mouvement. Mais attention ! Dans cette démarche aussi, il peut exister une polarité autistique. Il faut donc toujours rester vigilant.

Pol : C'est pourquoi nous insistons sur l'idée d'une posture immobile vibrante et vivante.

### Gtao : Qu'est-ce que la posture immobile vivante ?

Imanou : L'immobilité ne peut qu'être apparente puisque notre organisme est toujours en mouvement : physiologique, émotionnel ou mental (la circulation de la lymphe, du sang, des sentiments, des pensées etc.). C'est une alchimie perpétuelle qui ne peut s'arrêter. Pourquoi d'ailleurs voudrions-nous nous entêter à arrêter ce mouvement de vie ? Pour nous figer dans l'image que nous nous faisons d'un être spirituel !

Pol : Je crois aussi que ces états méditatifs que nous recherchons âprement sont peut-être le paradis perdu, parce que ces états-là, pour certains peuples primordiaux, n'ont pas besoin d'être travaillés. J'ai rencontré en Centre-Afrique des tribus pygmées. Pour elles, pas besoin de se mettre en posture, ni de ritualiser. Elles étaient tellement imprégnées de la globalité qu'un jour, j'ai vu et entendu un homme en train de travailler une pièce de bois, relever la tête, et dire : « Il nous faut nous préparer, les éléphants arrivent dans cinq jours ! ». Et puis se remettre à son ouvrage comme si de rien n'était... Et les éléphants sont arrivés ! Mais voilà, nous nous sommes coupés de cette essence et de cette conscience de la nature. Et nous voilà à remettre tout cela en place aux quatre coins de la planète et à pratiquer différentes formes d'approche de la méditation dans l'espoir de retrouver le lien avec l'immuable et la globalité... En un mot peut-être, le paradis ! ■

# L'état océanique

## Un rappel à soi-même

par Charles Antoni



c. photo: D. R.

**T**out le malheur vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre. Blaise Pascal

La méditation peut-elle changer le monde? Certes, mais dans un premier temps, il s'agit de savoir pourquoi l'on médite. Méditer signifie s'exercer. Mais qui s'exerce et à quoi? Savoir qui est en jeu et ce qui est en jeu. Il s'agit d'un retour à soi. Il nous faut interrompre momentanément toutes nos activités, tant extérieures qu'intérieures, et enfin nous poser la question: « Qui suis-je? ». Il est bien évident que lorsque la compréhension apparaît, le changement est immédiat et radical et par répercussion peut modifier tout ce qui nous entoure, tant les êtres que nous côtoyons que les événements qui surviennent. C'est en ce sens que la méditation peut influencer sur tout ce qui semble extérieur à nous-mêmes. Il nous faut prendre connaissance de ce point de départ... ce point zéro... ce point du non-être. Tant que cela n'est pas perçu, aucun changement extérieur ne pourra s'opérer. D'où cette transmission depuis la nuit des temps de maître à disciple. Chacun apportant sa pierre à l'édifice de cette manifestation. Mais point initial difficile à percevoir... Sans ce « noyau central », rien ne peut être modifié, certes les choses peuvent bouger, mais elles demeurent dans le changement. Sans la compréhension du « non changement », le changement est perpétuel et nous tire dans tous les sens.

La véritable méditation est un retour à ce centre de soi-même et non pas un délire mystique ou transcendantal. Il est question ici d'un moi immanent... d'un je me sais... d'un je me sens... d'un moi-même en expression... De cette chose qui fut en moi de tout temps avant même que je ne sois, et qui s'exprime à travers moi comme attribut de son expression. Tel est le véritable sens de la méditation. Il s'agit d'être un homme de connaissance et non pas un sage. Car ce moi au plus profond de moi-même n'a que faire des bonnes ou des moins bonnes choses. Il est sans jugement, impartial et au-delà du Bien et du Mal. Lorsque cela est compris, le monde entier devient un « Jardin d'Eden. »

Ainsi « Voir », tel est le maître-mot et l'action par excellence. Notre vision qui jusqu'à présent était obscurcie, se transforme progressivement en une vision claire qui nous montre les choses telles qu'elles sont. Cette vision peut tout changer et peut modifier totalement notre appréhension du monde.

Cet intime de moi-même par l'idée de moi-même, par le verbe et par la pensée, va se créer et se manifester en expression. Nous devenons ce que nous croyons. Nous sommes le résultat de ce que nous croyons.

La méditation est une sorte de rappel à soi-même. Un retour à notre véritable « moi ». Mais bien entendu cette sorte de méditation n'a nul besoin d'un lieu de prédilection, elle est permanente, elle est donc partout où je me déplace. Elle ne peut être séparée de moi-même. Aussi se joue-t-elle dans ce grand théâtre de la vie où tout n'est que « Lila » (le grand jeu de la Vie, la danse de Shiva) et dont l'une de ses manifestations les plus

terrifiantes est la souffrance. Tant que cette vision ne s'est pas faite jour, la souffrance ne peut que s'intensifier.

Lorsque celle-ci s'éclaircit, toute souffrance psychologique disparaît. Après tout, les rayons du soleil ne font-ils pas partie du soleil lui-même... Cette compréhension peut changer notre vision du monde. Le

« monde » ou le « démon » ne sont que les deux faces d'une même pièce.

Seul l'Amour peut changer le monde. Mais cet amour n'a rien à voir avec les bons sentiments dont est pavé notre enfer. Le Maître zen ne disait-il pas: « Dès que j'entends le mot amour, je prends mon bâton, et je frappe. »

Nous vivons dans un monde que nous avons créé nous-mêmes pour telle ou telle raison et qui nous renvoie notre propre image: l'image d'un Narcisse qui va lui-même s'autodétruire. Si la méditation peut nous apporter quelque bienfait, c'est par la compréhension de cet état de fait. Si nous ne nous accordons pas à ce changement radical de nous-mêmes, aucun changement ne pourra émerger en ce monde.

**Le point zéro... ce point du non-être.**



### PORTRAIT

Comédien à ses débuts, Charles Antoni voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin qui le conduiront dans l'aventure de la presse et de l'édition avec la revue trimestrielle *L'Original*, pionnière de la culture alternative dans les années 70, et puis plus tard les éditions Charles Antoni. *L'Original*, destinée aux « chercheurs en quête d'autre chose d'indéfinissable ». Il a récemment publié: *Vis ta vie*.

