

MÉDITER COUCHÉ

Ce qu'il faut absolument garder à l'esprit avec la méditation couchée, c'est qu'il s'agit de se laisser gagner par l'éveil.

Mais, comme cette position entraîne inévitablement le risque d'être gagné par le sommeil, et donc de sombrer dans la somnolence et la non-conscience, il faut effectivement veiller à se laisser gagner par l'éveil, au sens conventionnel de résister à l'envie de dormir, mais également au sens plus profond d'être pleinement présent dans la claire conscience.

La méditation couchée a plus d'une vertu. D'une part, lorsqu'on débute, être allongé plutôt qu'assis est souvent plus confortable et permet de rester immobile plus longtemps. D'autre part, comme c'est la position dans laquelle nous dormons, nous disposons chaque jour de plusieurs opportunités naturelles de reprendre contact avec nous-mêmes, le soir avant de nous endormir et le matin en nous réveillant. Ces moments sont des occasions idéales d'inclure des séances de méditation formelle dans notre journée, quelle que soit leur durée. En outre, quand le corps est étendu, en particulier sur le dos, il est généralement plus facile de sentir le ventre bouger avec le souffle, monter et se gonfler à l'inspiration, retomber et se dégonfler à l'expiration. Cette position donne également l'impression d'être retenu, porté, soutenu par la surface sur laquelle nous sommes allongés. Nous pouvons alors nous livrer entièrement à l'étreinte de la gravité - nous enfoncer dans le sol, le tapis ou le matelas -, et la laisser faire son travail. Parfois apparaît une sensation agréable de flottement, qui peut motiver davantage à élire domicile dans son corps et dans l'instant présent.

Cet abandon du corps à la gravité peut également inciter l'esprit à se rendre sans condition, non pas à un ennemi extérieur de notre bien-être, mais à l'instant présent, indépendamment des conditions dans lesquelles nous pouvons nous trouver. En nous exerçant à basculer dans l'étreinte de la gravité même, nous sommes plus motivés à basculer inconsciemment dans l'instant présent, d'accepter de manière radicale et ouverte tout ce qui peut se passer dans notre esprit, notre corps ou notre vie, peu importe le moment ou le jour - en un mot, de nous adonner au **laisser-être** et au **lâcher-prise**.

Quand nous cultivons la pleine conscience couchés, nous méditons généralement dans la posture dite du « cadavre » en yoga, c'est-à-dire étendus sur le dos, les bras le long du corps et les pieds retombant vers l'extérieur... On peut pratiquer la pleine conscience dans n'importe quelle autre position, en chien de fusil ou sur le ventre. Chacune possède ses énergies et ses défis propres, et chacune est parfaite pour aborder le moment présent avec éveil et auto-compassion. Bien entendu, quel que soit votre choix, il existe maintes façons de pratiquer, et maintes pratiques à appliquer à l'instant présent. Allongés sur une surface rembourrée - un petit tapis ou un futon posés au sol, un lit ou un canapé -, nous pouvons dans un premier temps nous laisser submerger par l'expérience de l'être là, dans cette posture, quelle qu'elle soit. Nous pouvons notamment... entendre ce qu'il y a à entendre, et que nous parviennent les bruits lointains du monde qui continue de tourner.... Cette attitude et cette orientation pourraient nous amener à entendre des sons et à percevoir les intervalles entre eux d'une manière complètement différente. Mais, au début, il arrive que l'on n'entende absolument rien, tant on est absorbé dans le brouhaha des sensations affluant dans le corps, ou dans ce que l'on pourrait appeler les bruits mentaux -les pensées qui ne cessent de fuser dans notre esprit.

La séance entière peut consister simplement à demeurer dans l'entendre, à ramener encore et encore notre attention à l'entendre lorsqu'elle vagabonde, et à nous demander peut-être de manière non discursive « Qui entend? ». Renouer avec nos sens à travers l'ouïe est une manière extrêmement puissante de pratiquer.

Mais il est également possible de considérer l'entendre comme un aspect parmi d'autres de notre expérience vécue - ce qu'il est évidemment - et de pratiquer avec une attention plus ouverte, moins dirigée, susceptible de s'imprégner des sensations et des perceptions émanant simultanément de tous les sens, intérieurement et extérieurement, à mesure qu'elles font surface, moment après moment. Et, puisque nous considérons l'esprit comme une sorte de sixième sens, le champ de la claire conscience inclurait naturellement tout phénomène mental. Cette pratique de l'attention non dirigée, que nous explorerons plus en détail par la suite, est appelée « **conscience sans choix** ».

Nous pourrions également nous exercer à accorder une attention exclusive aux sensations du souffle, à des régions spécifiques du corps, voire au corps entier. Au cours de ce dernier exercice, nous pourrions englober ou nous représenter la peau, en sentant l'entière de l'enveloppe corporelle, en étant attentifs à toutes les sensations présentes en position couchée mais aussi conscients de leurs

changements. Nous pourrions encore être sensibles à la sensation de l'air autour du corps, submergeant le corps, enveloppant le corps, respirant le corps, et peut-être même sentir ou ressentir la peau elle-même qui respire.

L'autre alternative serait de demeurer dans l'observation de nos pensées et de la « charge » émotionnelle qu'elles recèlent, positives, négatives ou neutres, relativement fortes ou relativement faibles, en nous les représentant au centre du champ de la claire conscience, tout en laissant les autres aspects de l'instant présent se retirer en coulisses. Mais nous pourrions également placer un objet d'attention au premier plan pendant un certain temps, puis le laisser se retirer à l'arrière, tout en ramenant un autre aspect au centre du champ de la claire conscience.

Comme vous pouvez le constater, les possibilités offertes par la pleine conscience sont particulièrement vastes, quelle que soit la posture. Elle nous invite en permanence à faire usage de méthodes et « d'échafaudages » différents, et à reconnaître combien ils sont nécessaires et importants pour entretenir et approfondir la claire conscience, l'équanimité et le non-attachement. Par ailleurs, comme nous l'avons vu, nous pouvons garder à l'esprit et nous rappeler en permanence qu'il est possible de demeurer dans la claire conscience quel que soit l'objet de l'attention -le souffle, divers aspects du corps, les sensations et les perceptions, la myriade de pensées et de sentiments qui traversent notre esprit -, ou dans une conscience vaste, illimitée et ouverte au-delà de l'agir, en étant simplement la connaissance qu'est la claire conscience même.

Quel que soit notre choix, il est possible de garder les yeux ouverts ou fermés. Si nous les maintenons ouverts dans la posture du cadavre, nous absorbons à travers eux tout ce qu'il y a au-dessus de nous, en général un plafond. Bien entendu, si vous êtes allongé dans un pré par une belle et chaude journée, contempler plusieurs heures de suite des nuages ou un arbre sous lequel vous vous seriez abrité est en soi une forme de méditation. En outre, garder les yeux ouverts peut être particulièrement utile et efficace lorsqu'on somnole ou que l'on est fatigué.

Mais il est tout aussi merveilleux de pratiquer la méditation couchée les yeux fermés. La conscience du paysage intérieur du corps et de l'esprit s'en trouve affinée, la focalisation intérieure et la concentration, renforcées. C'est à vous de juger par vous-même, en vous exerçant délibérément de temps en temps.

Il n'existe pas une seule bonne manière de pratiquer. Certaines traditions recommandent d'ouvrir les yeux, d'autres, de les fermer. Parfois notre choix nous est dicté par les circonstances du moment et nos sensations. Mais, au cours des premières années de méditation, il est préférable d'appliquer essentiellement l'une ou l'autre méthode afin d'accéder aux profondeurs de notre choix, plutôt que de passer en permanence de l'une à l'autre au gré de notre humeur.

Comme nous l'avons déjà noté, il est très important de pratiquer la méditation couchée avant de nous endormir et dès le réveil. En prenant ainsi votre journée en étau, vous amorcez et affinez votre engagement envers la pleine conscience avant même de sortir du lit. Cela peut avoir un effet profondément positif et bénéfique sur votre journée entière, où les occasions de pratiquer pourront s'enchaîner, moment après moment. Vous pourriez même souhaiter, avant de sauter du lit, que votre journée entière soit consacrée à méditer de manière ininterrompue sur l'être présent dans, avec et à la vie, telle qu'elle est et telle qu'elle se déploie, en considérant chaque moment avec une curiosité et une clarté ouvertes. Cette conscience pourrait ensuite s'étendre au mouvement même du corps qui sort du lit, se brosse les dents, prend sa douche ¹ etc. Puis, le soir venu, de nouveau allongés, vous pourriez observer le corps et l'esprit, et leur état à la fin de cette journée, en demeurant dans une sensation du corps intégral et dans une ouverture d'esprit, sans juger ce qui a été bon ou mauvais au cours de ces dernières vingt-quatre heures. Etendus là, vous pourriez vous mettre à l'écoute de la sensation du corps intégral, et de votre intégralité d'être, et sentir combien vous vous insérez dans des sphères toujours plus vastes d'intégralité s'étendant vers l'extérieur, au-delà de vous-mêmes. Relâchez alors progressivement tout ce qui a précédé et tendez les bras au sommeil lorsqu'il s'empare de vous.

En plus de se pratiquer juste avant de se mettre au lit et juste après s'être réveillé, la méditation couchée est accessible à tout moment de la journée, en s'aidant de n'importe quelle approche esquissée ci-dessus. Comme pour toutes les autres pratiques méditatives, il s'agit en définitive de rendre visite au moment présent tel qu'il est et de demeurer dans la claire conscience, en dehors du temps, en percevant les choses telles qu'elles sont réellement, d'un instant à l'autre.

Il m'arrive d'éprouver une envie irrésistible de m'allonger au sol ou sur un lit pour méditer couché plutôt qu'assis, voire dans une autre posture. Nous étendre simplement un instant à même le sol, voire à même la terre, peut modifier toute notre orientation à l'égard du moment, de la journée et de ce qui s'y passe. Cela peut ralentir ou stopper l'élan et toute l'impulsion de la tête, et nous aider à nous recalibrer et à être plus incarnés dans ce que nous avons à gérer. De même, la vision que nous avons de notre esprit ou de notre corps à ce moment-là, et de la façon dont ils réagissent à ce qui se passe, peut s'élargir. Bien entendu, la méditation couchée peut être particulièrement précieuse quand on est

cloué au lit par une maladie, à l'hôpital, ou lorsqu'on doit subir des examens pénibles et relativement longs, tels que les scanners ou les IRM, où l'on est censé rester parfaitement immobile.

Toutes les situations où nous nous retrouvons allongés peuvent devenir des occasions de pratiquer et de découvrir des dimensions cachées de notre vie et de nouvelles possibilités d'apprendre, de grandir, de guérir et de nous transformer, des possibilités et des visions profondes nichées au sein même de l'instant présent, qui ont beaucoup plus de chance de faire leur apparition quand nous sommes disposés à nous révéler et à demeurer avec tout ce qui peut survenir.

Et puis, il y a le scan corporel. Le scan corporel est une forme de méditation extrêmement puissante et curative. Il est au cœur même des pratiques couchées auxquelles les gens s'exercent Il s'agit systématiquement de balayer le corps avec l'esprit, en appliquant une attention affectueuse, sincère et intéressée à ses différentes régions, en commençant généralement par les orteils du pied gauche, puis en remontant au pied entier - la plante, le talon, le dessus - et le long de la jambe, dont la cheville, le tibia, le mollet, le genou, la rotule, l'intégralité de la cuisse en surface et en profondeur, l'aîne et la hanche. On repart ensuite des orteils du pied droit pour atteindre les autres régions du pied et de la jambe droite de la même manière que précédemment. Puis le point focal se déplace, successivement et avec lenteur, vers l'intégralité de la région du bassin, y compris les hanches, les fesses et les organes génitaux, les lombaires, l'abdomen et la partie supérieure du torse -le haut du dos, la poitrine et les côtes, les seins, le cœur, les poumons et les gros vaisseaux de la cage thoracique, les omoplates, les clavicules et les épaules. Viennent ensuite les bras, souvent les deux en même temps: la pointe des doigts et des pouces, les doigts mêmes, les paumes et l'arrière des mains, les poignets, les avant-bras, les épaules, les humérus, les aisselles et de nouveau les épaules. Et enfin le cou, la gorge, le visage et la tête.

C'est également l'occasion de nous mettre à l'écoute des remarquables structures anatomiques, fonctions biologiques et autres dimensions plus poétiques, métaphoriques et émotionnelles des différentes régions du corps, mais également de l'histoire et du potentiel individuel de chacune d'elles : l'aptitude du pied à nous maintenir debout, les énergies sexuelles et génératives des organes génitaux, la capacité d'enfanter des femmes et les souvenirs de grossesses et d'accouchements de celles qui ont vécu ces expériences, les fonctions éliminatrices et purifiantes associées à la vessie, aux reins et aux intestins, les feux digestifs de l'abdomen et le rôle de celui-ci dans la respiration et dans notre ancrage au centre de gravité physique du corps, les tensions et les triomphes des lombaires qui nous maintiennent droits dans le champ gravitationnel, le potentiel radiant inhérent au plexus solaire, la poitrine comme emplacement métaphorique mais également physique du cœur (nous parlons, par exemple, d'avoir le cœur léger, le cœur lourd, le cœur brisé, le cœur à la fête, d'avoir du cœur, d'être sans cœur, de déballer tout ce que l'on a sur le cœur), la mobilité extraordinaire des épaules, la beauté des mains et des bras, les structures et fonctions remarquables du larynx, qui nous permet, associé aux poumons, à la langue et aux lèvres, d'exprimer ce que nous avons dans l'esprit et dans le cœur par les paroles et les chansons, le travail considérable du visage qui exprime ou dissimule ce que nous ressentons et sa sobre dignité au repos, les capacités remarquables du cerveau et du système nerveux humains. Autant de caractéristiques susceptibles d'apparaître quand nous balayons le corps avec une attention affectueuse et une conscience pleine.

Le balayage peut être réalisé avec force précisions et détails, en visualisant successivement par l'esprit les différentes régions corporelles, en les« habitant» avec conscience et en s'attardant en leur compagnie, en dehors du temps. Il peut s'agir également de sentir le souffle pénétrer et traverser chaque région (ce qui est le cas, bien entendu, puisque chacune d'elles est atteinte et immergée par l'énergie du souffle grâce au sang oxygéné)....[*Si vous pratiquez seul, sans cassette ni CD pour vous guider, et que vous en ayez l'envie,*]Vous pouvez aller calmement à votre rythme, en prenant le temps d'habiter chaque région et d'entretenir une intimité profonde avec elle telle qu'elle est à ce moment même, à travers votre souffle et l'attention directe et instantanée aux sensations brutes émanant d'elle. Une fois prêt, vous pouvez la laisser être et la relâcher tout en choisissant de passer à la région suivante....

L'usage intensif de cette pratique est recommandé lorsqu'on est confronté à des problèmes de santé et/ou à des douleurs chroniques en tout genre. Le scan corporel ne s'adresse pas à tout le monde et n'est pas forcément la méditation la plus pratiquée, y compris chez ceux qui l'adorent. Mais il est très bon de le connaître et de s'y adonner de temps en temps, peu importe votre situation ou votre état. Si vous considérez votre corps comme un instrument de musique, le scan corporel est un moyen de l'accorder. Si vous le considérez comme un univers, c'est un moyen de le connaître. Si vous le considérez comme une maison, c'est un moyen d'ouvrir toutes ses portes et ses fenêtres à la volée afin de laisser l'air frais de la claire conscience faire place nette.

On peut également balayer son corps bien plus rapidement, selon le temps dont on dispose et la situation dans laquelle on se trouve. Le balayage peut se réaliser l'espace d'une inspiration et d'une expiration, ou pendant une, deux, cinq, dix ou vingt minutes. Il va sans dire que le niveau de précision et de détail variera en fonction du rythme auquel on se déplace dans son corps, mais chaque vitesse a ses vertus, et, en définitive, il s'agit d'être en contact avec l'intégralité de son être et de son corps de toutes les manières possibles, tout en restant complètement en dehors du temps.

On peut pratiquer des scans corporels longs ou courts, le soir ou le matin, allongé sur son lit. On peut également se mettre assis ou même debout. Comme pour toutes les autres formes de méditation couchée, il existe d'innombrables façons créatives de l'intégrer à sa vie. Si vous avez recours à l'une d'elles, il est très probable que vous éprouviez une énergie nouvelle, que vous soyez conduits à apprécier votre corps d'une manière également nouvelle et à découvrir à quel point il peut être le moyen d'incarner ici et maintenant ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en vous, y compris votre dignité, votre beauté, votre vitalité et votre esprit quand il est ouvert et serein.

1. Afin d'illustrer de manière accessible la facilité avec laquelle l'esprit se laisse emporter par des histoires et des bruits mentaux jusqu'à perdre contact avec le corps et la réalité de l'instant présent, je suggère souvent aux gens de s'assurer qu'ils seront bien dans la douche la prochaine fois qu'ils en prendront une. Il n'est pas rare de constater que nous ne sommes pas du tout dans la douche mais, par exemple, dans une réunion qui n'a pas encore eu lieu avec nos collègues. En fait, à ce moment-là, on pourrait dire que la réunion entière est dans la douche avec nous. Pendant ce temps, la sensation de l'eau sur notre peau nous échappe peut-être, de même que presque tout ce qui a trait à cet instant. (N.d.A.)