

Moi-même méditant régulier, depuis longtemps je réfléchis à une séance de méditation basée sur les sons de la flute Bansuri et de ragas. Mais les paroles (instructions pour la méditation) briseraient l'harmonie des sons musicaux (cerveau droit, cerveau gauche).

Alors je l'ai construit avec des *graphismes et des "instructions" projetées*.

Je n'ai aucune formation ni diplôme en « instructeur » de méditation. J'ai proposé le tandem à plusieurs enseignants de méditation et de Qi-Gong : au delà de l'accueil sympathique du type « hum, intéressant, faut voir », aucun n'a souhaité clairement y travailler avec moi.

*Selon mon expérience*, la musique diffusée ou jouée pendant la pratique de la méditation représente une distraction qui éloigne de « l'état de yoga » et par conséquent nuit à sa pratique.

Il me semble que la seule association possible entre musique et pratique de la méditation n'est pertinente que si *la musique en est précisément le support*, auquel cas, la musique empli son rôle de « piège à perception » (pour reprendre la formulation de Gilles Deleuze), fonction hypnotique approfondissant les effets de la séance.

A cette condition, l'expérience peut être passionnante, la musique ne représentant alors *pas une « distraction »* mais l'objet, *le support d'une attention soutenue* : sur le souffle du musicien, sur le retour périodique d'une fréquence « source » (celle générée par la tempura en musique indienne) et finalement d'une pratique méditative-musicale dont l'enjeu est (finalement et non paradoxalement) *le silence*, comme dans la pratique des Mantra.

La musique d'un « musicien soufflant improvisateur » peut en effet devenir un puissant objet de concentration, dans un double mouvement d'accompagnement des pratiquants : le musicien adaptant lui-même ses phrases musicales à la situation, l'écoute « vibratoire » devient alors réciproque.

La séance peut également être considérée sur *l'écoute du son, comme écoute de soi, et de l'autre en soi*. L'utilisation de *bols chantants accordés au raga* exposé jalonne la séance de « signaux musicaux de « lâcher prises » ».

Dans un registre moins technique qu'une séance de méditation avec instructeur, ce que je propose est un « concert médité » ou une « méditation musicale ». Un horaire très matinal (au lever du soleil par exemple), me paraît plus approprié qu'en soirée, habituel moment de RV pour un concert.

Tous les ragas se jouent à certaines heures du jour et de la nuit. Ils ont traditionnellement pour but de favoriser l'éveil par le retour régulier, récurrent de certaines fréquences, agençant finement degrés consonants et dissonants pour effectuer une forme de *massage* ou « *brassage vibratoire* ». A ce titre, les ragas du matin tels que les ragas Lalit ou Ahir Bhairav, sont particulièrement efficaces.

*En pratique* : on se rend au « concert-méditation » dans le silence, dans un lieu « protégé : pas d'applaudissement puisqu'il s'agit d'une « pratique », et on en repart en silence également, empli de silence vibrant, doucement « harmonisé » ou « accordé » aux fréquences du raga pour le reste de la journée, notre corps étant considéré comme un « temple » dans lequel résonne la musique.

La conscience, le calme, la « nature paisible » de l'esprit (selon les terminologies bouddhistes) persistant derrière toutes nos pensées, on peut ensuite, à tout moment de la journée s'y réfugier, s'y ressourcer, comme dans *un temple intérieur*.

Dans une telle séance, on fait en quelque sorte « la poussière de l'âme » : après une période de silence, de centration sur le souffle, les pensées sont comme « décrochées ». Quand vient la flute, elle est le support d'une « exploration rituelle » de notre corps de vibration, corps de silence, la musique est comme « invitée » à se déployer en nous, comme un bain de douceur.

Plus concrètement, la musique a ce pouvoir de nous toucher pacifiquement exactement là où nous sommes fragiles, sensibles, mais jamais plus que là où nous avons précisément besoin d'être touchés, consolés, réparés, soutenus.

La séance se déroulant dans le silence, elle peut être « préparée » la veille, par une présentation de son déroulé, des mantras envisagés et petits textes à « contempler » afin de *préserver le silence* pendant la séance proprement dite. En Inde on considère que la musique, comme tout art, comme toute vie, vient du silence, pointe vers le silence, recherche le silence et retourne au silence : la musique dessine un trait sur l'eau. Aussitôt disparu. Notre vie est de même. Notre souffle, à chaque instant dessine des arabesques, exprime des poèmes, que nous le sachions ou non.

A un moment donné, une mélodie peut être répétée, encore et encore, comme dans la pratique des mantras : les pratiquants sont alors invités à en chanter les contours, à la suivre comme un parfum, un jasmin, à entendre leur propre respiration s'accorder à celle du musicien.

Se dépouiller de tout le reste, seulement écouter ou seulement chanter.

On peut aussi « demander » à cette mélodie, à ce son de nous envelopper, de nous protéger, de nous apaiser, de nous réchauffer, de nous attendrir, de nous alléger, de nous rafraîchir, de nous désaltérer, de nous... "altérer" pour mieux nous "dés-altérer".

*Chacune des 7 fréquences/degrés "présenté(e)s" par le flûtiste (svara selon la terminologie indienne) produites par la flûte sont associées à 7 représentations colorées à dessein projetées sur un écran, et associées à 7 parties du corps permettant ainsi de l'écouter « depuis » cet endroit du corps, d'observer comment le son nous caresse, nous apaise, masse, répare, réchauffe, nous « remets en ordre ».*

On peut ainsi écouter chaque son pleinement, pour qu'il prenne tout le champ de l'attention, et prenne la place des pensées, et ainsi rester attentif à la visite de ce son dans notre attention.

Après cette présentation, chaque degré est ensuite lentement décoré par le discours musical, comme chaque pièce de *notre palais intérieur par nous décoré*. On peut également considérer que chaque mélodie ramène notre imaginaire à sa source de silence, en douceur. Alors la musique agit comme une mère apaise son bébé agité, après un gros chagrin, un cauchemar : « tout va bien. Je suis là ».

Chaque retour au « Sa » ou retour d'un bol tibétain particulier ou gong vietnamien peut être associé à un sentiment de *paix infinie, d'abandon contemplatif*.

Ce n'est pas le musicien qui prodigue ce massage subtil mais la musique elle-même, celle que nous entendons, « celle dont nous avons besoin », celle qui est venue s'incarner en nous à *l'instant où nous l'entendons*.

En d'autres termes, ce n'est pas la musique qui soigne l'âme, mais *le silence que l'on fait autour et en soi* pour l'écouter, l'entendre. Notre corps étant « corps de vibration », agissant ainsi par « vibrations sympathiques » : il s'agit simplement de *laisser l'harmonie nous ré-accorder*.

*Patrick RUDANT*