



Diplôme Universitaire : Méditation - Relation thérapeutique et soins

année 2017 - 2018

Module 6

La méditation:

Un équilibre entre Science Sagesse et santé

Session animée par:

- Mr Philippe CORNU, Historien et traducteur
- Mr Mohamed Benhamed, chercheur en épigénétique
- Me Mahalia Dalmasso, formatrice, Instructeur MBSR

Sommaire

La méditation

1/ INTRODUCTION	page 2
2/ LA QUATRIEME REVOLUTION	page 2
3/ LA PLACE DE LA SAGESSE	page 3
4/ LES 5 SAGESSES	page 4
5/ LES 4 INCOMMENSURABLES	page 6
6/ LE CHANT DES 5 SYLLABES	page 7
7/ CONCLUSION	page 8

1/ INTRODUCTION

Nous avons exploré durant 7 mois les diverses applications de la méditation dans le cadre du « prendre soin » et de la « relation thérapeutique ».

En conclusion, je vous propose d'aborder l'apport de la méditation tel qu'elle est proposée par la tradition, de façon à nous apercevoir que cet enseignement est totalement d'actualité et en accord avec l'approche contemporaine des sciences modernes.

Il y a 2 ans, lors d'une « Master class » animée par Jon Kabat Zinn à l'Université de médecine de Strasbourg, j'étais étonnée par le contenu de son enseignement.

En effet il nous a longuement parlé de la philosophie du Bouddhisme et les 70 personnes présentes pour la grande majorité des médecins n'ont pas eu l'air étonné.

Moi je l'étais, car étant reliée à cet enseignement traditionnel depuis 30 ans, j'avais toujours pris grand soin à ne pas y faire référence dans le cadre hospitalier.

Je lui ai donc demandé pour quelle raison il abordait le sujet de la pleine conscience de cette façon.

Il m'a répondu que dans le cadre de la MBSR, il n'est pas question d'aborder l'animation des ateliers en référence à la tradition, par contre dans le cadre de cette Master Class, il était intéressant d'expliquer comment il a lui-même développé cette approche de la MBSR en référence à l'enseignement qu'il a reçu et pratiqué, notamment en recevant les enseignements dans la voie du Bouddhisme tibétain.

Il a insisté sur le fait que nous abordons là le sens de la philosophie sans prosélytisme de façon à mieux appréhender les origines de la méditation laïque de pleine conscience.

C'est dans ce même état d'esprit que j'aborde ce qui suit, en réponse à ce que j'ai remarqué lorsque j'accompagne la « méditation de bienveillance ».

Je m'aperçois que cette pratique est comprise et bien accueillie intellectuellement, cependant il est difficile parfois d'en avoir le goût.

A cette fin, je vous propose de rendre un peu de recul.

2/ LA QUATRIEME REVOLUTION

Il y a environ 13,5 milliards d'année, la matière, l'énergie, le temps et l'espace apparaissent à l'occasion du big bang.

Environ 300 000 ans après leur apparition, la matière et l'énergie commencèrent à se fondre en structure complexes appelées atomes, lesquels se combinèrent en suite en molécules.

Voici près de 3,8 milliard d'années sur la planète terre, certaines molécules s'associèrent en structures particulièrement grandes et compliquées : les organismes. Voici près de 70 000 ans, des organismes appartenant à l'espèce Homo Sapiens commencèrent à former des structures encore plus élaborées: les cultures.

Trois révolutions importantes infléchirent le cours de l'histoire.

La révolution cognitive donna le coup d'envoi à l'histoire voilà 70 000 ans.

La révolution agricole l'accéléra voici environ 12 000 ans.

La révolution scientifique, engagée voici seulement 500 ans, pourrait bien mettre fin à l'histoire et amorcer quelque chose d'entièrement différent.

J'ai choisi en introduction cette présentation de Yuval Noah Harari dans son livre « **Sapiens** » afin de nous questionner quant à notre place au coeur de l'univers, la relation à soi, à l'autre, le sens de l'existence et de la relation de soin ?

L'auteur nous parle de 3 révolutions dont la dernière, la révolution scientifique nous pousse vers des systèmes qui risquent de mettre fin à l'histoire, à notre histoire.

En réponse à ce constat, serait-il possible alors, d'envisager une quatrième révolution, celle de la pleine conscience, éclairée par la rencontre de nos différentes cultures, réunissant ainsi la voie du savoir et celle de la sagesse.

L'une par le biais des neurosciences, des sciences cognitives et de l'épigénétique prouve et démontre depuis quelques décennies l'interdépendance du corps et de l'esprit.

L'autre, depuis quelques milliers d'années, ne quantifie pas mais propose grâce à ses connaissances affinées sur la science intérieure de l'esprit, des pratiques méditatives de façon à libérer la conscience individuelle de ses mécanismes ordinaires, souvent source d'égarement.

3/ LA PLACE DE LA SAGESSE

L'occident utilise les pratiques méditatives de pleine conscience en les mettant au service de la santé et du bien être en référence à la physiologie du stress et l'impact de la méditation sur la plasticité du cerveau et le système immunitaire.

La civilisation orientale propose diverses approches basées sur de multiples méditations soutenues par une réflexion philosophique traitant toutes d'une voie de sagesse.

En occident et selon la définition du dictionnaire, **la sagesse** est un concept utilisé pour qualifier le comportement d'un individu, conforme ou pas à une éthique, alliant la conscience de soi et des autres, en s'appuyant sur un savoir raisonné de façon à discerner le bien du mal.

En Orient, la sagesse désigne spécifiquement la connaissance d'une réalité transcendante.

Dans le dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme, Philippe CORNU (page 192) nous donne la définition suivante : **Sagesse , en sanskrit, Jnana, signifie « connaissance primordiale ».**

Cette sagesse est présentée comme une faculté, une dynamique primordialement présente dans le continuum psychique de tous les êtres dont la nature serait vide, lumineuse, équanime, aimante et compassionnée.

De ce point de vue, grâce à la pratique méditative, le pratiquant reconnaît la nature de son propre esprit, non pas en essayant de créer un autre état que celui qui est, mais en laissant se révéler librement sans forcer ni juger ce qui se vit en soi.

La pleine conscience vient éclairer les mécanismes répétitifs qui ne reposent sur aucune réalité en dehors du mécanisme psychique individuel qui crée sa propre histoire en s'y identifiant.

Cette construction du « Moi - je » étant reconnue, un espace intérieur se libère. L'apparition des sentiments de joie, d'amour, de compassion, et d'équanimité se révèle alors sans efforts.

Ce terme d'**équanimité** demeure souvent incompris alors qu'il représente une dimension fondamentale dans l'aspect de sagesse que revêt la pratique méditative.

Du point de vue de la philosophie occidentale, le concept d'équanimité concerne la conduite du sage qui maîtrise ses émotions face aux erreurs et à la violence des Hommes, sans se soucier des biens matériels ni de l'opinion des gens.

Dans la pensée orientale et plus précisément celle du Bouddhisme, traduit du sanskrit, ce terme « **Upeksha** », signifie une intention bienveillante égale envers un proche comme envers un inconnu ou même quelqu'un de malveillant à notre égard.

Cette démarche permet de demeurer avec ce qui se manifeste libre de réactivité.

Cette « non réactivité » ne signifie pas qu'il n'y a pas d'émotion ni que la personne doit être indifférente ou passive. Cette attitude équanime permet de désamorcer les scénarios d'attraction et de rejet qui se racontent et se répètent en mode « pilotage automatique ».

Cette approche constitue les fondements de la CNV (Communication Non Violente) de Marshall Rosenberg. Ce mode de communication permet de reconnaître ses propres besoins de façon à les exprimer et les faire respecter sans passer par les cheminements destructeurs de la violence.

La sagesse de l'équanimité n'apparaît pas par simple volonté. Elle se développe grâce à la pratique méditative, portée par la patience et une motivation altruiste. Le pratiquant reconnaît que sa propre nature est indifférenciée de celle de tous les êtres.

La sagesse, du point de vue de l'approche orientale, serait donc un état d'esprit qui, arrivé à maturité deviendrait clair, joyeux, animé d'un sentiment altruiste et e façon équanime.

Nous retrouvons là le sens du soin qui consiste à dispenser une prise en charge bienveillante adaptée à toute personne dans le besoin d'être soignée, quelle que soit sa race sa culture, son histoire de vie et son tempérament.

Du point de vue des pays de l'Himalaya et de nombreux pays d'Asie, il existe 2 niveaux de sagesse qui s'élaborent sur le plan relatif et sur le plan absolu. Nous abordons ici uniquement le plan relatif.

La sagesse fondamentale se décline en 5 formes de sagesse.

4/ LES 5 SAGESSES

La première des sagesse est appelée :

1. **La sagesse de base** : Cette sagesse appelée « conscience éveillée », est présentée comme étant la matrice de la conscience individuelle de tous les êtres et de tous les phénomènes qui se manifestent dans cet univers.
Présence ineffable, libre de début et de fin, tel un ciel spacieux sans origine ni direction au sein duquel tout apparait et disparaît. Il s'agit de la sagesse originelle à partir de laquelle les quatre autres sagesse se développent en 4 aspects particuliers.
Le pratiquant contacte l'espace naturel de l'esprit, libre de saisie et de toute intention relative au fait d'obtenir un résultat autre que ce qui se vit ici et maintenant.
Expérience et témoin de l'expérience indissociables de l'espace illimité, matrice de toutes les constructions de l'esprit qui apparaissent et disparaissent.
2. **La sagesse semblable au miroir** : il s'agit de la faculté d'observer la réalité qui se manifeste, de façon ouverte et non réactionnelle, tel un reflet dans un miroir, non souillé par les voiles passionnels de l'ignorance et des émotions qui en découlent.
Le développement de cette sagesse consiste à reconnaître que la conscience individuelle n'est jamais séparée de la conscience de base.
Le pratiquant reconnaît simplement qu'il est un être complet tel qu'il est, à l'instant même, il n'y a rien à juger, rien à atteindre, rien à projeter, rien à changer.
Cette reconnaissance libère la conscience individuelle de ses conditionnements habituels d'attraction et de rejet. Le fruit en est un sentiment de plénitude libre de cause et de condition.
La relation du soignant vis à vis de la personne malade se libère ainsi des mécanismes habituels de jugement, de projection, d'attente et/ou de réactivité.
3. **La sagesse de l'égalité** : il convient de reconnaître l'inséparabilité de soi et autrui. Tout comme les rayons du soleil éclairent toutes choses sans discrimination, la méditation permet la dissolution du concept du soi individuel séparé du reste du monde. A ce stade la vision dualiste disparaît et permet de déployer une attitude égale envers tous les êtres, soi même compris(e).
L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité se manifestent spontanément en tant que qualités libres de condition, les doutes et la confusion sont éliminés.
Les soins sont dispensés de façon égale à tous les êtres quelles que soient leurs différences et leurs particularités. De la même façon je prends soin du patient, je prends soin moi avec une infinie bienveillance.
4. **La sagesse du discernement** : Il s'agit de reconnaître le caractère à la fois unique et distinct de tous les phénomènes qui se manifestent en même temps que leur inséparabilité de la nature primordiale attenante à toute manifestation.
Si le miroir reflète tout de façon égale, il n'estompe pas les particularités, il reflète chaque détails clairement et distinctement.

A ce stade le pratiquant laisse rayonner les qualités éveillées d'amour et de compassion en les manifestant dans l'action d'une infinité de façons.

Dans le contexte du soin le patient est accueilli avec humanité et traité dans sa singularité.

Le discernement permet au soignant de respecter le protocole de soin tout en répondant à la relation unique qui se déploie avec chaque patient.

5. **La sagesse toute accomplissante** : L'actualisation de cette sagesse permet à la conscience individuelle de déployer les « moyens habiles » pour aider les êtres qui souffrent, et cela de façon tout à fait pragmatique.

A ce stade, le pratiquant développe le courage d'extérioriser ses aspirations d'amour et de compassion dans le monde de l'incarnation.

Il se voue au bien-être de tous les êtres vivants, l'aide se déverse libre de préméditation de calcul ou de discrimination.

le soignant ayant connecté sa propre nature aimante et spacieuse n'a plus à faire d'effort.

L'action s'élève en toute confiance depuis l'espace dégagé du « soi » libéré de ses mécanismes « auto limitant ».

Quel que soient les difficultés ou les obstacles qui se manifestent, ils n'entravent plus la qualité de présence qui demeure animée par une « infinie bienveillance » libre de cause et de condition.

A ce stade, la compréhension intellectuelle des 5 sagesse est peut être inspirante, mais pas suffisante. Cette compréhension a besoin d'outils pour se transformer en expérience et s'intégrer dans l'activité ordinaire.

Nous vivons dans un monde de turbulence, souvent emportés, ballottés par le flot impétueux des émotions et du remue ménage conditionné par l'auto jugement.

Mathieu Ricard alors qu'il s'apprêtait à partir en retraite a demandé au Dalai Lama quelques conseils. Les voici :

« Au début, médite sur la compassion, au milieu médite sur la compassion, à la fin, médite sur la compassion ».

Tout pratiquant doit d'abord se transformer lui même avant de pouvoir se mettre efficacement au service des autres et le Dalai Lama insiste sur la nécessité de jeter un pont entre la vie contemplative et la vie active.

Si la compassion sans sagesse est aveugle, la compassion sans action est hypocrite (M Ricard, Plaidoyer pour l'altruisme page 15).

Nous pouvons donc nous réjouir de bénéficier d'un métier qui éveille naturellement la compassion puisque le but de l'activité du soin est d'aider les êtres qui souffrent. Cependant, la combinaison de la fatigue, l'usure des difficultés au quotidien, la lourdeur des soins ainsi que celle des obligations administratives, finissent parfois par éteindre la motivation altruiste du départ.

Traditionnellement, afin de soutenir cette motivation, une aide est apportée par la récitation matinale et quotidienne, au lever, des **4 illimités**, (aussi appelée les 4 incommensurables). Cette lecture est proposée afin d'orienter intentionnellement l'esprit vers le bien de tous les êtres vivants, accompagnée par quelques minutes de réflexion méditative.

Dans le cadre du DU, la connaissance de ces 4 vers nous invite à réfléchir sur la place de l'altruisme dans la relation de soin, motivé par l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

Un rappel, un encouragement et une direction lorsque l'esprit vacille.

5/ LES 4 INCOMMENSURABLES

Voici ces 4 vers

1. *Puissent tous les êtres posséder le bonheur et les causes du bonheur,*

Ici, l'amour altruiste est défini comme "le désir que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur ».

Ce souhait s'actualise par le fait de cultiver une attitude bienveillante en se comportant en toute circonstances avec gentillesse et douceur envers tous les êtres vivants.

2. *Puissent ils être séparés de la souffrance et des causes de la souffrance,*

La compassion est la forme que revêt l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui. Elle s'applique par le fait de mettre en action tous les moyens possibles pour soulager la souffrance.

3. *Puissent ils ne jamais être séparés de l'authentique félicité dénuée de souffrance,*

Quelle que soit ma condition, il s'agit d'abandonner toute forme d'envie ou de compétition avec les êtres et se réjouir de leur bonheur. Ceci est la condition à l'émergence de la joie authentique.

4. *Puissent ils demeurer dans l'équanimité sans limite, libres de tout parti pris, de toute passion et de toute agression*

Il s'agit de renoncer à la haine envers ses ennemis et à l'attachement envers ses amis et ses proches en développant une attitude égale et équanime à l'égard de tous les êtres sans exception. Cela ne signifie en aucun cas que l'état d'amour disparaît, bien au contraire, la relation devient à la fois plus pleine et plus libre.

Nous venons donc de découvrir par l'éclairage de la tradition, de quelle façon les « 5 sages », soutenues par les « 4 sans limites » constituent le fondement d'un esprit éclairé, naturellement aimant et compassionné.

Mathieu Ricard, à sa façon, résume tout ceci en rappelant très simplement que ***l'amour altruiste*** se développe par "le désir que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur. »

La compassion est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui. Cette aspiration est suivie par la mise en œuvre de tous les moyens possibles pour remédier à ces tourments.

L'empathie est le mécanisme psychique par lequel se développe la capacité d'entrer en résonance avec les sentiments d'autrui. On pourrait dire qu'elle catalyse la transformation de l'amour altruiste en compassion. Il différencie l'empathie cognitive qui permet de comprendre les souffrances d'autrui de façon à y répondre le mieux possible et l'empathie émotionnelle qui bien souvent débouche sur une contagion émotionnelle.

(résumé d'une analyse de M. Ricard Empathie, altruisme et compassion, texte mis sur le site du DU)

Nous venons donc de voir de manière extrêmement succincte de quelle façon l'enseignement traditionnel des pays de l'Himalaya et d'Asie est adapté à notre culture en éclairant le mode « ***faire*** » dans le cadre du soin, par le mode « ***être*** », motivé par l'amour et la compassion.

Quelle que soit la qualité de compréhension intellectuelle de ce qui vient d'être expliqué ici, il est indispensable d'actualiser ces merveilleux concepts par la pratique méditative.

En effet, dans la mesure où il s'agit de concepts, l'émergence du doute est possible alors que par l'expérience directe, le doute disparaît instantanément. C'est ce que j'appelle le pouvoir alchimique de la pratique méditative.

Que l'enseignement soit précieux, profond, inspirant, cet enseignement ne donnera pas de fruit si il n'est pas suivi par l'expérience directe de ce qui est enseigné.

A ce stade, l'esprit a compris le sens des 5 sages et des 4 sans limites, la conscience individuelle souhaite ardemment en faire l'expérience, cependant la dynamique psychique demeure conditionnée par l'histoire qui se raconte et qui se répète, le coussin tend les bras et pourtant il y a toujours autre chose à faire ... Oui l'esprit a besoin d'entraînement.

C'est la raison pour laquelle certaines pratiques méditatives permettent d'accéder à l'expérience directe de ce qui vient d'être énoncé de façon ludique et inspirante.

6/ LE CHANT DES 5 SYLLABES

Pour exemple, La pratique méditative du chant des 5 syllabes martiales s'inscrit dans cette continuité. Cette pratique ne consiste pas à chanter des Mantras ou des prières accompagnés d'instruments de musique.

Il convient simplement d'animer le Prana (en sanskrit : souffle vital) et le laisser circuler dans le corps. Le son propre à chaque syllabe permet de conjuguer l'esprit porté le souffle avec la vibration sonore.

Nous avons vu lors du premier WE que la méditation est un terme général qui recouvre des approches extrêmement vastes et variées selon les cultures et les civilisations.

Dans le cadre de ce DU nous avons pratiqué ensemble la méditation de la pleine conscience. Le fruit de cette pratique permet de développer le témoin silencieux et bienveillant. Un moyen d'observer le tumulte parfois assourdissant des remous du fleuve (le flot des pensées) depuis l'espace tranquille au bord du rivage (le témoin silencieux) ...

La méditation du chant des 5 syllabes enseignée par Tenzin Wangyal Rinpoché est une pratique issue d'un des courants les plus anciens de la tradition Boeun du Tibet et dont les origines remonteraient à 16 000 ans avant notre ère.

Cette méditation spécifique est un moyen habile (moyen habile, en sanskrit : Upaya, signifie une méthode, un entraînement) pour activer les différents champs de conscience non séparés les uns des autres et assimilés aux 5 sages (que nous venons de voir) par l'expérience directe des 4 illimités (amour - compassion - joie - équanimité).

Chacune de ces 5 syllabes correspond à une des 5 sages.

Ces 5 syllabes, chantées les unes à la suite des autres, permettent de ressentir la résonance de chacune d'elles dans différentes parties du corps.

La résonance maintenue par le souffle facilite la concentration centrée sur la sensation corporelle vibratoire qui se déplace suivant les syllabes.

L'esprit est à la fois centré sur la vibration sensorielle de la syllabe en même temps qu'il est absorbé par le sens de la sagesse lui correspondant. Cette « vivance » de l'expérience est attisée par le souffle du chant. Le continuum mental lâche prise et devient silencieux, le « moi - je » de façon ludique et sans effort se libère du processus d'identification.

Une expérience de joie et d'amour se révèle naturellement.

Le but de ce processus du chant des 5 syllabes constitue une aide afin de préserver et maintenir une attitude altruiste de façon inconditionnelle, au sein de notre condition humaine confrontée à la souffrance.

7/ CONCLUSION

Bien sur si nous arrivons à demeurer dans un état de présence ouverte et bienveillante il n'est pas utile de suivre tout ce cheminement, mais lorsque nous nous sentons emportés par le flot impétueux du fleuve émotionnel qui déborde, alors ce type de pratique simple, joyeuse et efficace permet de ramener la conscience sur le bord du rivage. Il est facile et agréable de laisser résonner la vibration du chant ...

<https://www.youtube.com/watch?v=n-tYVjngvvo> (L'influence du chant sur les grains de sable)

<https://www.youtube.com/watch?v=1yaqUI4b974> (L'influence du son sur les grains de sable)

<http://www.editions-fuchsia.eu/science/28-vibration> Tout est vibration

La méditation, un mot vague pour une grande variété de pratiques

De nos jours, la méditation est à la mode et, pourrait-on dire, accommodée à toutes les sauces. Jamais sans doute, ni en Asie, ni en Occident, ni depuis que ce monde se globalise, elle n'a été si populaire. Mais qu'en sait-on au juste ? Que recouvre ce mot vulgarisé ? Et qu'est-ce qui fait que l'on peut ou non considérer qu'une méditation est proprement bouddhique ou non ?

Comment faire le point sur ce phénomène ? Car d'un point de vue bouddhique, par exemple, la méditation signifie quelque chose de précis, une pratique spirituelle à part entière qui vise à libérer l'esprit de l'ensemble de ses conditionnements sources de souffrance. Pour autant, la méditation est-elle la panacée, la solution à tous nos tourments ou une recette de bonheur ? Ne confond-on pas la technique et ses effets immédiats avec une démarche et un profond cheminement de vie visant à transformer les perspectives de notre vie entière ? Pas si évident que cela...

En outre, on utilise le mot méditation aussi bien dans l'hindouisme ou le yoga que dans le bouddhisme et le christianisme, et aussi dans le New Age. Il semble ainsi recouvrir de multiples significations dans des contextes culturels, religieux et historiques très différents. Comment donc s'y retrouver ?

Si, excepté quelques initiés, l'Occident d'avant-guerre l'a ignoré, le *yoga* a connu une rapide diffusion et un franc succès à partir des années 1960. Il ne s'est jamais démenti depuis si bien que l'on trouve presque partout des salles où le pratiquer... Puis est venu le temps de l'engouement pour la méditation. D'abord étroitement associée au *yoga* et à des approches comme la méditation transcendante prônée par le guru indien Maharishi Mahesh Yogi, son intérêt s'est vu renforcé avec l'arrivée des maîtres zen japonais puis des lamas tibétains. Puis la mouvance Vipassanâ, initiée par des disciples de maîtres bouddhistes thaïs et birmans, a popularisé dans des milieux laïcs occidentaux une méditation jusqu'alors réservée aux moines. Enfin, depuis quelques années, une approche méditative à but thérapeutique, amorcée par quelques instructeurs de Vipassanâ, a brusquement connu dans les milieux psychothérapeutiques le succès que l'on sait sous le nom de « Pleine Conscience », et les recherches en neurosciences sur le cerveau ont depuis lors montré combien les états méditatifs modifient considérablement, pas seulement temporairement, certaines structures cérébrales.

Il ne faut certes pas s'étonner que dans l'ère post-industrielle où nous vivons, marquée par l'individualisme, l'écroulement des valeurs traditionnelles et un consumériste compulsif, un nombre croissant de personnes recherche une alternative vers le bonheur. Les promesses des

Lumières (XVIII^e siècle) se sont révélées décevantes voire contraires aux espérances dans bien des domaines au XX^e siècle, et la vie contemporaine, loin d'être un gage d'avenir radieux, génère de plus en plus de stress et de détresse psychique. Dans ces conditions, les techniques méditatives orientales sont apparues à beaucoup comme un espoir de recentrage ou de mieux-vivre. Mais il est piquant de constater que s'il en est ainsi, c'est aussi parce que l'Occident laïc et sécularisé, comme frappé d'amnésie, semble avoir perdu la mémoire de sa propre richesse spirituelle et oublié l'existence de ses pratiques contemplatives.

Un peu de vocabulaire

Si le mot *yoga* (du sanskrit qui signifie « harmoniser, unir ») appartient bien à la spiritualité indienne, le mot « méditation », en revanche, n'est pas inédit dans le contexte occidental où il a été abondamment employé dans le christianisme et même en philosophie (cf. « les méditations cartésiennes ») au cours des siècles passés. Mais ce mot, employé ici depuis fort longtemps, n'a pas le même sens que dans le bouddhisme ou l'hindouisme. Les mots sont trompeurs et leur signification varie.

Ainsi, on fait dériver « méditation » du latin *meditatio* qui a dans le monde occidental la connotation de « porter attention à un objet de pensée ». Ce sens de rumination intellectuelle ou de réflexion profonde, propre à la philosophie gréco-romaine et au christianisme, est bien loin de ce qu'est la méditation bouddhique, car *meditatio* circonscrit étroitement cette pratique à la sphère mentale et conceptuelle, alors que précisément la méditation au sens oriental échappe largement à cette dimension fonctionnelle de l'esprit qui pense (*cogito*). *En aucun cas*, il ne faut y voir une rumination ou une introspection d'ordre psychologique, ni une simple technique de relaxation. Elle n'a strictement rien à voir non plus avec les phénomènes de transe — états de possession ou trances de voyage chamanique. Et jamais au grand jamais la méditation bouddhique n'est associée à la prise de psychotropes.

À cet égard, la *contemplation* au sens plotinien du terme serait sans nul doute plus appropriée à notre objet, la contemplation en question étant une remontée spirituelle vers l'Un qui s'extrait de la sphère mentale habituelle. Car il s'agit bien, dans notre propos, d'une pratique d'ordre spirituelle et non mentale ou psychique — deux niveaux qu'il est crucial de ne pas confondre. Il s'agit de deux niveaux différents de l'esprit, et s'ils sont bien entendus connectés, le spirituel ayant un impact sur le mental et *vice versa*, leurs domaines respectifs ne concernent pas les mêmes champs perceptifs ni les mêmes types d'expériences. Pierre Hadot a bien montré que chez les Anciens, on ne séparait pas comme nous le faisons *theoria*

et *praxis* : des expressions comme « La *theoria* est la plus haute des *praxis* » montrent que par *theoria*, il ne faut pas entendre une « théorie » au sens moderne, mais une « Vue » directe de la réalité à la fois globale et intuitive qui s'applique directement dans la pratique quotidienne. Oublier la perspective globale dans laquelle nous nous trouvons pour nous précipiter sur les applications technico-pratiques, voilà bien l'une des maladies de l'homme hypermoderne qui se coupe ainsi des principes essentiels de la vie pour ne plus considérer que la maîtrise technique — ce qui entraîne un décentrage et une perte de repère au sein de la réalité. Car les moyens techniques sont de l'ordre de « l'avoir » et non de l'être, et l'homme ainsi déraciné de sa dimension intérieure se trouve instrumentalisé par ses propres outils et perd la conscience de son propre fonds.

Revenons donc à la méditation : le mot « méditation » peut aussi être relié au grec *medeo*, « prendre soin de » ou au latin *mederi*, « soigner », et pris dans ce sens, il se rapproche alors davantage du sens de *bhâvanâ* en sanskrit qui signifie aussi « prendre soin de », « cultiver » l'esprit afin d'en dévoiler les qualités cachées, un peu comme on préparerait la terre afin d'en tirer de bonnes récoltes. *Bhâvanâ* nous parle d'enracinement, d'un processus de familiarisation avec notre esprit, cet inconnu si proche de nous qu'il nous échappe.

Dans le monde chrétien, c'est sans doute l'oraison silencieuse, où le fidèle tente de faire le silence en lui pour s'ouvrir à Dieu, qui serait la forme la plus rapprochée des méditations asiatiques. On peut songer à la pratique de la « prière du cœur » dans l'orthodoxie (Hésychasme), où l'on associe la répétition d'une formule d'invocation à Jésus-Christ à la respiration pour dépouiller l'esprit de toute agitation mentale et recevoir la grâce. En Occident, Maître Eckhart parle de dépouillement, d'éprouver le néant de la créature afin que de ce fond sans fond jaillisse l'étincelle lumineuse de la déité, le lien intime de l'homme à Dieu.

Or si le mot « méditation » manque de précision en Occident, il revêt des sens et des aspects techniques très affinés dans le monde asiatique, si bien que beaucoup d'Occidentaux, par manque de vocabulaire et d'information précise, se font encore une idée fautive des méditations pratiquées dans le bouddhisme, l'hindouisme ou encore dans le taoïsme, confondant de surcroît les unes et les autres.

Enfin, il faut souligner qu'au sein du bouddhisme asiatique traditionnel, par exemple, la méditation n'est sérieusement pratiquée que par une minorité de fidèles : elle est la pratique spirituelle de choix d'une petite élite de pratiquants spirituels, ceux qui consacrent leur vie à la voie de l'Éveil. Ainsi, dans le Theravâda, le bouddhisme du Sud-est asiatique, elle est

surtout prisée par les moines de forêt, soit moins de 10% des moines, la plupart des autres vivant dans des monastères citadins où la vie consiste surtout à étudier, psalmodier les textes et délivrer des sermons aux fidèles laïcs. Au Japon, où le Zen est un courant minoritaire parmi une douzaine d'écoles, elle est peu prisée des fidèles laïcs et les prêtres zen ne la pratiquent pas tous. L'école tantrique shingon et le Tendai la préconisent, mais là encore, elle est le fait de quelques pratiquants. Quant aux écoles de la Terre Pure et aux courants issus de Nichiren, elles la dédaignent. Dans le bouddhisme tibétain, la situation est similaire : seuls les yogis et une minorité de moines s'y adonnent, que ce soit dans des ermitages ou des collèges de méditation. Mais rares sont les fidèles ou même les moines chargés des rituels ou les érudits qui s'y consacrent. Ainsi, même si la méditation, qui inclut l'attention, l'effort et la concentration justes, est l'un des trois entraînements du Noble Sentier octuple requis pour atteindre l'Éveil, elle n'est pas pratiquée par tous les bouddhistes, lesquels d'ailleurs ne visent pas tous le but ultime dans cette vie, loin de là.

Aux origines de la méditation

On ne peut donc parler de méditation « en général ». Quant à aborder les origines de la méditation, il faut alors s'interroger sur quel type de méditation nous nous penchons, et alors se poser la question des traces historiques que nous pouvons en avoir. Et là, nous sommes bien évidemment davantage dans les hypothèses que dans les certitudes.

Sans doute et sans avoir à se tromper, les états de conscience particuliers que l'on dit « modifiés » sont connus depuis l'aube de l'humanité. Les traces de religiosité sont fort anciennes, probablement en lien avec les débuts de l'usage du langage articulé (il y a 200 000 ans ?) qui a dû servir initialement à exprimer des sentiments intenses de manière incantatoire. On peut voir un lien direct entre l'usage sacré des mots dont la puissance évocatrice n'est pas d'ordre conceptuel, et les états de conscience modifiés. C'est ainsi que la répétition rythmée de mots sacrés chantés peut induire des états de transe. Mais si la transe de type chamanique par exemple, peut être ainsi déclenchée par le rythme d'un tambour et par des chants, cela n'en fait pas pour autant une « méditation » au sens oriental du terme. Car pour éviter le risque de tout confondre à bon compte, il faut ici clairement distinguer les états de conscience modifiés et les états méditatifs qui ne sont nullement des altérations du mode cognitif habituel donnant accès à des perceptions sensorielles extraordinaires (le voyage chamanique et la rencontre avec des esprits). Dans les traditions taoïste, jaïn, bouddhique et hindoue, le méditant ou le yogi ne subissent pas de modifications rapides d'état de conscience, mais bien plutôt affinent leur conscience avant de passer éventuellement dans des niveaux cognitifs plus

subtils que l'état d'esprit ordinaire cogitant. On le voit très bien dans le processus de *shamatha*, la quiétude ou calme mental, où l'esprit s'affine, se concentre et se clarifie sans qu'il y ait le sentiment d'un bouleversement quelconque de l'esprit.

On ne sait donc pas quand l'homme a appris à se glisser dans ce processus spirituel méditatif, mais une chose est sûre : le yoga au sens large est une pratique très ancienne dans le subcontinent indien, probablement né avant la pénétration indo-aryenne qui se déroula vers 1500 av. J.-C. Avant cette période, nous avons les traces archéologiques de la civilisation urbaine dite de l'Indus (Harappa, Mohenjo-Daro, 2500-1800 av. J.-C.), mais les sceaux retrouvés n'ayant toujours pas été déchiffrés à ce jour, nous ne connaissons malheureusement rien de la vie socio-religieuse de cette culture, même si un des sceaux de Mohenjo-Daro semble représenter un personnage assis en posture méditative, un peu hâtivement assimilé par certains à un Shiva primitif. Aux environs du VII^e siècle av. J.-C., sans doute plus tôt, la région du grand Magadha a vu naître une religion d'ascètes de forêt qui prendra plus tard le nom de jaïnisme. Au VI^e siècle av. J.-C., dans la même région, est apparu le Bouddha historique Gautama. Jaïnisme et bouddhisme, qui ne doivent rien ou presque aux brahmanes védiques ritualistes installés dans l'Âryavarta à l'ouest de l'Inde, préconisent des exercices méditatifs et des principes de vie éthique afin d'affranchir l'homme de la souffrance engendrée par ses propres actes (*karma*). C'est manifestement dans les yoga les plus anciens qu'ils ont puisé la posture méditative et la manière de s'y prendre pour méditer.

Mais en matière de méditation, la technique n'est pas tout, loin de là : elle n'en est qu'un moyen d'accès. Le but recherché, qui est une libération, dépend essentiellement de la conception que l'on se fait de la dite libération, et le type de méditation privilégié en dépend. La question est donc : quel type de libération recherche-t-on dans le bouddhisme, dans le jaïnisme et dans l'hindouisme, par exemple ? La conception de l'Éveil, de la libération n'étant pas identiques, les processus mis en œuvre dans la méditation seront différents et ne viseront pas nécessairement les mêmes buts. Il n'est pas question ici d'être exhaustif, mais de préciser ce que le Bouddha a préconisé et ce que les bouddhistes mettent en œuvre quand ils s'adonnent à la pratique méditative. Car la plupart des techniques de méditations proposées en Occident, y compris dans des applications non directement spirituelles, sont d'origine bouddhique.

Qu'est-ce donc que la méditation bouddhique ?

Bhâvanâ recouvre donc les idées de « culture en vue de » et de « soin ». Son équivalent tibétain (*gompa*) y ajoute la notion de familiarité ou d'habitude menant à une maîtrise des processus de l'esprit et à un mûrissement. C'est donc avant tout un « exercice spirituel » au sens ignatien du terme. D'une manière très générale, il s'agit de *travailler sur l'esprit au moyen de l'esprit, à la première personne* (grande différence avec les approches psychologiques occidentales) et de découvrir ses mécanismes de fonctionnement pour désamorcer la confusion et permettre à la sagesse de se manifester en soi. C'est donc une pratique essentielle et d'une grande profondeur. Or l'esprit, bien que constamment présent et aux commandes dans notre vie, est probablement la chose que nous connaissons le moins ! Nous sommes constamment traversés par des flots de pensées, des émotions, des idées lumineuses ou de lourds soucis, nous sommes tantôt excités tantôt abattus, tantôt enthousiastes tantôt déprimés, et force est de constater que la plupart d'entre nous n'ont aucun contrôle sur ce qui les traverse, car nous ignorons presque tout de l'esprit. La vie passe ainsi, au gré d'un esprit qui nous ballote, nous entraîne ici ou là, selon ses humeurs et les projections qu'il élabore.

Par où donc commencer ? Tout simplement *en calmant l'agitation* qui caractérise l'esprit au quotidien. La première étape technique de la méditation est donc *shamatha* (tib. *shiné*), le calme mental ou quiétude. Il s'agit, en adoptant la posture assise dite des sept points de Vairocana ou bien l'une de ses variantes, de choisir un objet de méditation sur lequel maintenir l'attention jusqu'à ce que l'esprit soit capable de rester fixé dessus sans distraction. Le corps étant immobilisé dans la posture jambes croisées, le dos droit, la parole est réduite au va-et-vient naturel du souffle respiratoire, et il ne reste plus qu'à concentrer l'esprit en un seul point. Cela paraît simple, mais cela prend un certain temps d'entraînement, selon la technique utilisée. L'objet de méditation peut être des plus divers : une lettre, une fleur, une lampe, un simple caillou ou une image de Bouddha, ou tout bonnement l'observation attentive du souffle respiratoire. L'important, on l'aura compris, est de *simplifier* l'esprit, de le rassembler et de le concentrer, de sorte qu'il s'assouplisse et se discipline, mais sans le contraindre pour autant de manière volontaire ou violente, ce qui aurait un effet inverse à celui souhaité.

Beaucoup sont persuadés que la méditation se résume à cet exercice, qui allie attention, concentration et détente paisible. Et l'approche de la *Mindfulness* (Pleine conscience) pourrait donner cette impression. Il n'en est rien ! Ce n'est qu'un simple préliminaire incontournable

et non la véritable méditation. *Shamatha*, la quiétude, n'est pas propre au bouddhisme : on la retrouve dans l'hindouisme, dans le jaïnisme ou dans tout type de contemplation sérieux dans divers courants spirituels de l'humanité. Son objectif en bouddhisme et en Asie en général est l'atteinte de l'état dit de *samâdhi* ou « recueillement méditatif », où l'esprit reste unifié ou « unipointé » sur l'objet sans effort et à volonté, calme et souple. Cette souplesse (sk. *prashrabdhi*) tant physique que mentale, caractérisée par cette docilité tranquille du corps et de l'esprit, lesquels n'éprouvent plus aucune contrainte, est le signe de l'atteinte progressive du *samâdhi*.

Arrivé à ce point, deux voies sont possibles : la première, connue également de l'hindouisme et le jaïnisme, consiste à s'absorber encore plus profondément dans le calme de l'esprit, avec quatre « absorptions » (*dhyâna*) successives où l'on observe le retrait progressif des sens. La quatrième absorption débouche alors sur quatre « égalisations » (*samâpatti*), états méditatifs encore plus profonds et épurés caractérisés par le retrait des consciences dualistes, allant même jusqu'à des états vides dénués de toute perception. Or même si elle favorise bien l'émergence de « pouvoirs mentaux spéciaux » comme la clairvoyance, cette pratique n'est pas, dans le bouddhisme, la voie de l'Éveil et la plupart des écoles la déconseillent ou nuancent son utilité. Les textes mêmes qui en décrivent les bienfaits avertissent le pratiquant en soulignant le danger d'absorption immobile dans des états éthérés mais stériles, états dans lesquels le méditant se perd sans progresser, pouvant même prendre à tort ces états pour l'atteinte du *nirvâna*. Il n'en est rien car il s'agit d'états certes très subtils de l'esprit conditionné (on pourrait les qualifier d'enstase) mais où aucune libération des conditionnements ultimes ne se produit. Autrement dit, ces absorptions qui « gèlent » l'esprit dans des états raréfiés de la conscience sont des culs-de sac spirituels où l'on peut longuement stagner sans plus progresser. L'autre voie encouragée par le Bouddha et ses successeurs, consiste, en partant du nécessaire calme mental, à exercer la clarté dynamique de l'esprit pour pénétrer la nature véritable de l'esprit et des phénomènes que l'on perçoit. C'est la « vision éminente », *vipassanâ* en pâli, *vipashyanâ* en sanskrit (tib. *lhagt'ong*) qui accroît le discernement et dévoile en soi la connaissance supérieure ou sagesse, *prajñâ*. Seule cette voie méditative, qui dissipe l'illusion et défait ses mécanismes, mène réellement à l'Éveil et à la libération. C'est elle que l'on peut vraiment caractériser comme proprement bouddhique et libératrice.

Tout ceci reste relativement simple à comprendre, mais il existe une « complication » au niveau du vocabulaire dans le cadre des écoles sino-japonaises développées en Chine à partir

du V^e-VI^e siècle. Celles-ci ont en effet choisi de désigner génériquement tout type de méditation par le terme *chan* (jap. *zen*), qui vient du chinois *chan na*, une déformation phonétique du mot sanskrit *dhyâna*. Ici, *dhyâna* (*chan/zen*) ne désigne donc plus comme dans le bouddhisme indien les états spécifiques d'absorption, mais tout *bhâvanâ*, c'est-à-dire aussi bien *shamatha* que *vipashyanâ* ! Ainsi, dans l'école Tiantai (jap. Tendai), la méditation dite *chan* est explicitée comme étant constituée de *Zhiguan*, « Arrêt et Vision claire », ce qui revient à la définir comme une combinaison de *shamatha* et de *vipashyanâ*. Enfin, ultime difficulté pour le public non averti, *chan* en est venu à désigner aussi et surtout une école spécifique qui met l'accent sur une méditation d'accès instantané à la nature de l'esprit, la fameuse école Chan chinoise devenue le Zen japonais, le Seun coréen et le Thiên vietnamien...

Voilà donc pour les termes employés, voyons maintenant les différentes approches méditatives.

Des approches bouddhiques variées, les unes graduelles, les autres directes

La majorité des écoles bouddhiques graduelles préconisent donc l'association de *shamatha* et de *vipashyanâ*, soit successivement l'un puis l'autre ou en alternance (bouddhisme mahayaniste indien et tibétain, Tiantai chinois), soit encore étroitement combinés (selon les approches Vipassanâ Theravâda moderne du Sud-Est asiatique, en Birmanie et en Thaïlande). Mais il existe aussi des approches méditatives plus directes ou abruptes, comme le Chan/Zen sino-japonais ou bien le Mahâmudrâ (« Grand Sceau ») et le Dzogchen (« Grande Perfection ») au Tibet. Ces courants directs, qui s'appuient sur l'accès immédiat à la nature de l'esprit ou nature de bouddha présente chez tous les êtres, n'utilisent plus guère les termes de *shamatha* ou de *vipashyâna*. Pourtant, il serait naïf de penser que les pratiquants de ces voies peuvent se dispenser de discipliner d'abord leur esprit ! Simplement, ces voies ne s'attardent pas sur cet entraînement préliminaire et le maître joue ici un rôle important car il use de méthodes spécifiques pour présenter à son étudiant la nature de l'esprit, afin que celui-ci la reconnaisse en lui-même et stabilise sa pratique jusqu'à la perfection. Ainsi, dans le Zen, le *satori* ou expérience d'éveil soudain, révélée par l'épuisement de l'esprit conceptuel, ne dispense pas le pratiquant de poursuivre sa pratique jusqu'à réalisation complète : « Éveil soudain, culture graduelle » disent les maîtres Zongmi (Chine) et Chinul (Corée). De même, dans le contexte tibétain, le Dzogchen ou Grande Perfection — la voie de l'autolibération — table sur des aperçus directs, mais reconnaît qu'il faut en général du temps pour stabiliser les progrès méditatifs jusqu'à l'Éveil complet.

De la méditation à ses produits dérivés...

De nos jours, on parle beaucoup de « zénitude » d'un ton léger, sans savoir ce que la pratique du Zen recouvre de rigueur et de ténacité dans la méditation. Mais surtout, avec le développement des techniques de sophrologie, de Pleine Conscience (*Mindfulness*) et autres MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), beaucoup voient dans la méditation une simple technique de réduction du stress et de relaxation profonde. Cette vision simpliste témoigne de la méconnaissance de ce qu'est la méditation bouddhique dans sa profondeur et risque d'amener le public à confondre les bénéfices secondaires de la méditation (détente, bien-être, conscience accrue de l'instant présent, meilleure attention et concentration, distanciation de la douleur), avec les réels accomplissements spirituels auxquels peut mener la méditation quand elle n'est pas divorcée de la doctrine et de la phénoménologie de l'esprit exposées dans les traités bouddhiques traditionnels. L'instrumentalisation de la méditation risque ainsi d'occulter sa réelle puissance transformatrice chez l'être qui s'y adonne.

En réalité, la MBSR, mise au point par le docteur Jon Kabat-Zinn, utilise une technique de *shamatha* issue principalement (mais pas seulement) du bouddhisme pour diminuer l'intensité de la douleur et du stress dans un cadre thérapeutique. Il n'y a évidemment rien à redire à ce qu'une technique d'origine bouddhique puisse être utile aux êtres et leur apporter le bien-être qui leur manque. L'intention est excellente et altruiste, et la méthode est encourageante dans ses résultats bénéfiques. Mais, incidemment cela engendre un glissement progressif vers un protocole qui n'a plus rien à voir avec la vision du bouddhisme ni surtout avec le but originel de la pratique méditative qui est l'Éveil au-delà de tous les conditionnements et non un soulagement temporaire des tensions. En tant que telle, la méditation bouddhique n'est pas et ne sera jamais réductible à un outil de « développement personnel » mais un puissant moyen de transformation radicale de l'être humain qui transcende toutes les techniques et tous les buts mondains. Il ne faut donc pas se leurrer ni tromper le public : la voie de la méditation en tant que cheminement d'Éveil ne sera jamais une activité de bien-être ni un moyen facile d'atteindre le bonheur. Il conviendrait donc de veiller à ce que chacun garde ses propres moutons : les thérapeutes qui instrumentalisent une technique méditative issue de la voie bouddhique se doivent d'en reconnaître clairement la provenance (ils la doivent à une voie spirituelle vieille de 2500 ans), tout en reconnaissant qu'ils ne visent que le but limité qu'ils se sont fixés. Quant aux bouddhistes, qui doivent constamment se rappeler que la méditation n'est pas chose aisée, ils doivent veiller à préserver l'intégralité de la méthode transmise de génération en génération, de maître à disciple, méthode indissociable de la Vue spirituelle qui

la justifie et ne jamais oublier d'y voir un précieux moyen de progresser spirituellement vers la libération de tous les conditionnements qui les empêchent d'accéder à l'Éveil. Sinon, l'instrumentalisation guette le bouddhisme, avec le risque évident de le banaliser et d'en faire un élément de plus de la mouvance New Age, vidant ainsi l'enseignement du Bouddha de sa force vitale comme nous l'avons déjà fait avec le yoga, le plus souvent réduit à l'état de gymnastique douce et relaxante. Pire encore, le détournement de la méditation comme « outil » de management dans l'entreprise — si flagrant dans l'usage intentionnel du terme de « méditation laïque » ! — dans le but avoué de « rendre plus heureux » et donc plus efficaces les employés et les décideurs au sein de l'entreprise, n'est non seulement pas le gage d'une « spiritualisation » de la vie entrepreneuriale (à quel titre ?), mais l'annonce d'un consommérisme spirituel de plus en plus prononcé qui ruine tout espoir de transformation profonde de l'être humain. Les effets d'annonce de « l'homme augmenté » et du surhumain sont à ce titre des mythes de l'hypermodernité, car misant la transformation de l'homme par de simples moyens techniques, ils n'engagent nullement une révolution intérieure des consciences plus que nécessaire dans ce monde plein d'incertitudes existentielles.

Philippe Cornu