

Où tu vas, tu es

- Jon Kabat-Zinn

La méditation n'est pas ce que vous croyez

Il serait peut-être bon de clarifier sur-le-champ quelques malentendus courants sur la méditation. Premièrement, la méditation est davantage une façon d'être qu'une technique ou un ensemble de techniques.

Je répète.

La méditation est une façon d'être, non une technique. Cela ne signifie pas qu'il n'existe pas de méthodes ni de techniques associées à la pratique de la méditation. Il y en a. En fait, il y en a des centaines, et nous ferons bon usage de certaines d'entre elles. Mais, si nous ne comprenons pas qu'elles ne servent toutes qu'à désigner des façons d'être, des façons d'être en relation à l'instant présent, à notre propre esprit et à notre propre expérience, nous pouvons aisément nous égarer dans les techniques et dans nos tentatives peu judicieuses mais parfaitement compréhensibles de les utiliser pour accéder à un ailleurs et atteindre un résultat ou un état particulier que nous prendrions pour le but de la manœuvre. Comme nous le verrons, une telle orientation peut sérieusement entraver notre compréhension de la pleine richesse de la méditation et de ce qu'elle a à nous offrir. Il est

donc utile de garder simplement à l'esprit que, par-dessus tout, la méditation est une façon d'être ou, pourrait-on dire, une façon de voir, une façon de savoir et même d'aimer.

Deuxièmement, méditation et relaxation ne sont pas synonymes. Peut-être devrais-je répéter également ceci : méditation et relaxation ne sont pas synonymes.

Cela ne signifie pas que la méditation ne soit pas fréquemment accompagnée de profonds états de relaxation et de sentiments profonds de bien-être. Bien sûr, elle est, ou plutôt elle peut parfois être relaxante. La méditation en pleine conscience étreint tous les états mentaux de la claire conscience, sans préférence pour l'un ou pour l'autre. Ainsi, douleur et angoisse, mais aussi ennui, impatience, frustration, anxiété et tension corporelle sont autant d'objets valables de notre attention s'ils surviennent en nous à l'instant présent, chacun constituant une riche opportunité de vision pénétrante et d'apprentissage, et, potentiellement, de libération, plutôt que le signe de l'« échec » de notre pratique méditative, sous prétexte que nous ne nous sentons pas détendus ou que nous n'éprouvons pas de béatitude à un moment donné.

On pourrait dire que la méditation est réellement une façon d'être adaptée aux circonstances dans lesquelles on se trouve, à n'importe quel moment. Si nous sommes la proie des préoccupations de notre esprit, nous ne pourrions être présents d'une manière adaptée, ni même du tout. Tout ce que nous dirons, ferons ou penserons sera accompagné d'une intention quelconque, même si nous l'ignorons.

Ce n'est pas parce que nous nous mettrons à la pleine conscience que notre esprit ne sera plus

traversé par toutes sortes d'éléments, souvent chaotiques, turbulents, douloureux et déroutants. Il n'est que naturel que ce soit le cas. C'est la nature de l'esprit et celle de notre vie parfois. Mais nous n'avons pas à être prisonniers ou sous l'emprise de ces éléments au point qu'ils affectent notre capacité à percevoir toute l'étendue de ce qui se passe et de ce qui est nécessaire (ou notre capacité à percevoir que nous n'avons aucune idée de ce qui se passe réellement ou de ce qui serait nécessaire). C'est le non-attachement, et donc la claire perception, ainsi que la volonté d'agir de manière adaptée aux circonstances, quelles qu'elles soient, qui constituent cette façon d'être que nous appelons méditation.

Il n'est pas rare que ceux qui connaissent peu la méditation en dehors des informations glanées dans les médias entretiennent l'idée qu'il s'agit d'une manipulation intérieure volontaire, qui reviendrait à actionner un levier dans son cerveau et à provoquer un grand trou de mémoire. Plus aucune pensée, plus aucun souci. Vous voilà propulsé dans l'état « méditatif », qui est toujours un état de profonde relaxation, de paix, de calme et de vision pénétrante, souvent associé aux concepts de « nirvana » dans l'esprit des gens.

Cette idée est complètement fausse, bien que parfaitement compréhensible. La pratique de la méditation peut être lourde de pensées, d'inquiétudes et de désirs, et de tout autre état mental ou d'afflictions fréquents chez les êtres humains. Ce n'est pas la teneur de notre expérience qui importe. Ce qui importe, c'est notre capacité à être conscients de cette teneur, et même plus, des facteurs qui conduisent à son déploiement et de la façon dont ces facteurs nous

libèrent ou nous emprisonnent moment après moment, année après année.

S'il ne fait aucun doute que la méditation est susceptible de mener à une relaxation, une paix, une tranquillité, une vision pénétrante, une sagesse et une compassion profondes, et que le terme de « nirvana » fait référence à une dimension importante et vérifiable de l'expérience humaine plutôt qu'à une lotion aftershave ou à un yacht de luxe, ce n'est jamais ce que l'on croit, et ce que l'on croit n'est jamais toute l'histoire. C'est l'un des mystères et des attraits de la méditation. Pourtant, même les méditants expérimentés oublient parfois que la méditation ne consiste pas à tenter d'atteindre un endroit précis, et peuvent désirer ardemment, ou s'acharner à vouloir obtenir un certain résultat qui comblera leurs désirs et leurs attentes. Même lorsque nous sommes aguerris, nous pouvons parfois nous laisser entraîner dans cette voie, et devons nous rappeler¹ dans ces moments-là de nous affranchir de ces concepts et de ces désirs, de les traiter simplement comme n'importe quelle autre pensée venant à l'esprit, de ne nous accrocher à rien, et peut-être même de voir qu'ils sont intrinsèquement vides, de pures fabrications – bien que naturelles – de ce que l'on pourrait appeler l'esprit désirant.

Selon une autre idée reçue, la méditation serait une certaine façon de contrôler ses pensées, ou de nourrir des pensées spécifiques. Bien qu'il y ait également une part de vérité là-dedans – dans la mesure où il existe des formes spécifiques de méditation discursive dont le but est de cultiver des qualités d'être

1. En anglais, *to re-mind*, c'est-à-dire « se rappeler », mais également, littéralement, « se remettre à l'esprit ». (N.d.T.)

spécifiques telles que la bonté et l'équanimité, et des émotions positives telles que la joie et la compassion –, nos conceptions de la méditation rendent souvent sa pratique plus difficile que nécessaire, et nous empêchent d'accéder à notre expérience de l'instant présent tel qu'il est réellement plutôt que comme nous aimerions qu'il soit, avec un cœur ouvert et un esprit ouvert.

Car la méditation, et en particulier la méditation en pleine conscience, ne consiste pas à actionner un levier pour se projeter quelque part, ni à entretenir certaines pensées pour se débarrasser d'autres. Comme elle ne consiste pas à se vider complètement l'esprit ou à vouloir être serein ou détendu. Il s'agit en réalité d'une posture intérieure qui porte le cœur et l'esprit (considérés comme un tout indissociable) à une conscience totale du moment présent simplement tel qu'il est, à accepter ce qui se passe simplement parce qu'il se passe déjà. Cette orientation intérieure est parfois appelée « acceptation radicale » en psychothérapie. C'est un travail difficile, un travail très difficile, en particulier quand ce qui se passe n'est pas conforme à nos attentes, désirs et fantasmes. Et nos attentes, désirs et fantasmes sont omniprésents et en apparence infinis. Ils peuvent tout fausser, parfois de manière très subtile, en particulier lorsqu'il s'agit de méditation et de questions de « progrès » et de « réalisation ».

Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs. Mais de permettre d'être exactement là où l'on est et tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à ce moment même. Ce n'est pas une tâche aisée, car il y a toujours matière à redire quand on ne sort pas de sa

pensée. Si bien que l'esprit et le corps ont tendance à ne pas vouloir se poser dans les choses simplement telles qu'elles sont, même l'espace d'un instant. Cette résistance à ce qui est peut être encore aggravée si nous méditons parce que nous espérons pouvoir effectuer des changements, rendre les choses différentes, améliorer notre propre vie et contribuer à améliorer le sort du monde.

Cela ne signifie pas que nos aspirations à effectuer des changements positifs, à rendre les choses différentes, à améliorer notre vie et le sort du monde soient inappropriées. Ces possibilités sont toutes bien réelles. En méditant, en s'asseyant et en restant simplement immobile, on *peut* se changer et changer le monde. En fait, qui s'assoit et reste immobile, d'une manière modeste mais non insignifiante, a déjà atteint ce but.

Le paradoxe est que l'on ne peut se changer ou changer le monde qu'à la condition de s'écarter un instant de son propre chemin, de s'abandonner et de permettre aux choses d'être telles qu'elles sont déjà, sans rechercher quoi que ce soit, en particulier des objectifs produits par sa pensée. Einstein a exprimé cette idée de façon très convaincante : « Les problèmes qui existent dans le monde aujourd'hui ne peuvent être résolus par le niveau de pensée qui les a créés. » Il nous faut donc développer et affûter notre esprit et ses capacités à voir et à savoir, à reconnaître et à transcender motifs, concepts et habitudes de non-conscience susceptibles d'avoir généré ou aggravé les difficultés dans lesquelles nous nous sommes laissé entraîner, un esprit qui sait et voit de manière nouvelle, qui est motivé différemment. Cela revient à dire qu'il nous faut retourner à notre esprit originel, intact, inconditionné.

Comment y parvenir ? Précisément en nous écartant de notre propre chemin, en sortant du flux des pensées, en nous asseyant près de la rive et en demeurant un instant au sein des choses telles qu'elles sont au-dessous de notre pensée, ou, comme aimait à le répéter Soen Sa Nim, « avant la pensée ». Il s'agit d'être avec ce qui est l'espace d'un instant, et de faire confiance à ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous, même si cela n'a aucun sens pour l'esprit pensant. Puisqu'on est bien plus que la somme de ses pensées, de ses idées et de ses opinions, y compris de ce que l'on pense de soi-même et du monde, des histoires et des explications que l'on se raconte, s'arrêter sur la pure expérience du moment présent revient en réalité à s'arrêter sur les qualités mêmes que l'on pourrait espérer cultiver – parce qu'elles viennent toutes de la claire conscience, et que c'est dans la claire conscience que l'on se retrouve quand on n'essaie plus d'aller quelque part ni d'éprouver un sentiment particulier, et que l'on s'autorise à être où l'on est, à ressentir ce que l'on ressent maintenant. La claire conscience même est l'enseignant, l'étudiant et la leçon.

Aussi, de son point de vue, tout état mental est un état méditatif. La colère ou la tristesse sont aussi intéressantes, aussi utiles et aussi dignes d'observation que l'enthousiasme ou le plaisir, et bien plus précieuses qu'un esprit vide, insensible et hors d'atteinte. Colère, peur, terreur, tristesse, ressentiment, impatience, enthousiasme, plaisir, confusion, dégoût, mépris, envie, rage, désir, et même ennui, doute et torpéur – en fait tout état mental et corporel – sont l'occasion de mieux se connaître si l'on est capable de s'arrêter, de regarder et d'écouter, en

d'autres termes, de renouer avec ses sens et d'être intime avec ce qui se présente à la conscience à tout moment. Le plus étonnant, contrairement à ce que l'on serait tenté de croire, c'est que rien d'autre ne doit nécessairement se produire. Nous pouvons renoncer à tenter de faire se produire quelque chose de particulier. Ce faisant, peut-être pourrions-nous nous rendre compte que quelque chose de très particulier se produit déjà, et se produit en permanence, à savoir la vie qui émerge en chaque instant *comme la claire conscience même.*

Deux façons de concevoir la méditation

Après avoir expliqué que la méditation n'est ni une technique ni un ensemble de techniques mais plutôt une façon d'être, il peut être utile de préciser qu'il existe deux conceptions en apparence opposées de la méditation et de ses objectifs. Deux conceptions que chaque enseignant et chaque tradition mêlent à leur gré. Comme vous le constaterez peut-être, j'emprunte à dessein aux deux approches, car elles sont toutes deux aussi vraies qu'importantes, et la tension entre elles, aussi créative qu'utile.

La première voit en la méditation un instrument, une méthode, une discipline qui nous permet de cultiver, d'affûter et d'approfondir notre capacité à prêter attention et à habiter la claire conscience de l'instant présent. Plus on pratique la méthode (qui peut s'avérer être en réalité une combinaison de plusieurs méthodes), plus l'aptitude à être attentif aux objets ou événements qui pénètrent dans le champ de la claire conscience, intérieurement ou extérieurement, a des chances d'être stabilisée. Cette stabilité peut concerner le corps comme l'esprit, et s'accompagne souvent d'une perception plus aiguë et d'une

quiétude chez l'observant même. D'une pratique aussi systématique tendent naturellement à survenir des moments de clarté et de vision pénétrante sur la nature des choses, y compris de soi-même. Il s'agit d'une conception progressive de la méditation, qui s'apparente à un vecteur ayant pour but la sagesse, la compassion et la clarté, une trajectoire dotée d'un début, d'un milieu et d'une fin, bien que la progression puisse difficilement être qualifiée de linéaire, et qu'elle donne parfois l'impression d'avancer d'un pas pour reculer de six. À cet égard, elle n'est pas sans rappeler toute compétence que nous pourrions développer à force de travail. Et les instructions et les enseignements sont là pour nous guider tout au long du chemin.

Cette conception de la méditation est nécessaire, importante et valable. Mais – et il s'agit d'un grand mais –, bien que le Bouddha en personne ait médité durement pendant six années avant d'accéder à une liberté, à une clarté et à une compréhension extraordinaires, cette approche méthodologique n'est pas complète en soi et peut, par elle-même, donner une fausse impression de ce en quoi consiste réellement la méditation.

Tout comme les physiciens ont été contraints par les résultats de leurs expériences et de leurs calculs à décrire la nature des particules élémentaires de deux manières complémentaires, l'une comme particules, l'autre comme ondes, bien qu'il s'agisse en réalité d'une seule et même chose – mais ici le langage est défaillant car, à ce stade, on ne peut plus vraiment parler de choses mais plutôt de propriétés énergiques et spatiales au cœur de toutes choses, à des niveaux extraordinairement minuscules –, il existe une

seconde approche tout aussi valable de la méditation, une approche cruciale pour comprendre de manière complète ce qu'elle est réellement quand on se met à la pratique.

Quoi qu'elle puisse être, la « méditation » n'a, selon cette autre approche, rien d'instrumental. Si c'est une méthode, c'est la méthode de la non-méthode. Elle ne relève pas de l'agir. Il n'y a nulle part où aller, rien à pratiquer, pas de début, pas de milieu, pas de fin, pas d'accomplissement et rien à accomplir. Elle est davantage la réalisation et l'incarnation directes à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, non-esprit ou simplement vacuité. Nous sommes déjà tout ce que nous pouvons espérer accomplir, aucun effort de la volonté n'est donc nécessaire – même pour que l'esprit revienne à la respiration –, et aucun accomplissement n'est possible. Nous le sommes déjà. Elle est déjà là. Ici est déjà partout, et maintenant est déjà toujours. Pour paraphraser Kabir, il n'y a pas de temps, pas d'espace, pas de corps et pas d'esprit. Et il n'y a pas de but dans la méditation – c'est l'activité humaine par excellence (non-activité en réalité) dans laquelle nous nous engageons pour elle-même – dans nul autre but que d'être éveillés à la réalité telle qu'elle est.

Par exemple, comment peut-on « atteindre » son pied alors qu'il fait déjà partie de nous ? Nous ne songerions jamais à atteindre notre pied, parce qu'il est déjà là. L'esprit pensant en fait « un pied », une chose, mais à moins qu'il ne soit sectionné du reste du

corps, il ne s'agit pas d'une entité distincte dotée de sa propre existence. Il s'agit simplement de l'extrémité de la jambe, adaptée pour se tenir debout et marcher droit. Lorsque nous pensons, c'est bien un pied, mais lorsque nous sommes conscients, en dehors, en deçà et au-delà de la pensée, il est simplement ce qu'il est. Et il fait déjà partie de nous, en d'autres termes, il ne nous est pas extérieur et ne l'a jamais été. Il en va de même pour nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue et toutes les autres parties de notre corps. Comme l'a dit saint François : « Ce que tu cherches est celui qui regarde. »

De même, comment peut-on atteindre la sentience, le savoir, l'esprit originel, alors que c'est l'esprit originel, comme le dit si bien Ken Wilber, qui lit ces mots ? Comment revenir à nos sens, alors que nos sens sont déjà pleinement opérationnels ? Nos oreilles entendent *déjà*, nos yeux voient *déjà*, notre corps ressent *déjà*. Ce n'est que lorsque nous les transformons en concepts que nous les coupons *de facto* du corps de notre être qui, par sa nature même, est un, déjà entier, déjà complet, déjà sentient, déjà éveillé.

Ces deux manières de concevoir la méditation sont à la fois complémentaires et paradoxales, tout comme la nature ondulatoire et particulière de la matière à l'échelle quantique et en deçà. Ce qui signifie qu'aucune n'est complète en soi. Seule, aucune n'est complètement vraie. Ensemble, elles deviennent toutes deux vraies.

C'est pour cette raison qu'il est important de connaître et de garder à l'esprit ces deux approches dès que l'on fait ses premiers pas en méditation, en particulier en pleine conscience. Ainsi, on est moins

susceptible de s'accrocher aux épines de la pensée duelle, en s'efforçant exagérément d'atteindre ce que nous sommes déjà, ou en prétendant être déjà ce qu'en réalité nous n'avons ni encore connu ni réalisé, et dont nous n'avons aucun moyen de nous approcher, même si théoriquement parlant c'est peut-être vrai et que nous le sommes déjà. Ce n'est pas seulement que nous ayons le potentiel de le devenir, bien que, en un sens, d'un point de vue instrumental, ce soit effectivement le cas. Nous le sommes déjà, mais nous l'ignorons. Il se trouve peut-être sous notre nez, plus près que près, mais il n'en reste pas moins caché.

Ces deux approches sont indissociables. Ce n'est que lorsque nous les saisissons toutes les deux, même si c'est de manière purement conceptuelle au début, que l'effort que nous ferons en position assise, au *scan* corporel, au yoga, ou encore en intégrant la pleine conscience à tous les aspects de notre vie, sera le bon effort, et que notre attitude sera la bonne attitude, car nous nous souviendrons qu'en réalité, du point de vue de la nature fondamentale de la vie et de l'esprit, il n'y a nulle part où aller et aucun mal à se donner. En fait, l'acharnement peut rapidement devenir contre-productif. Si nous parvenons à éviter cet écueil, nous aurons moins tendance à oublier de nous ménager, d'être détendus, tolérants et clairs, même confrontés à la tourmente de l'esprit ou du monde. Nous aurons moins tendance à idéaliser notre pratique ou à nous égarer dans des « fantômes » sur ce que nous pouvons gagner en « nous y prenant bien ». Nous serons plus à même de résister aux contorsions de notre réactivité, plus susceptibles de lâcher prise et plus capables de demeurer sans peine dans le non-agir, dans le non-effort, dans notre esprit

originel de débutant, dans l'éclat naturel de la disponibilité infinie, spacieuse, compatissante, interconnectée de l'esprit ; au-delà de toute forme d'auto-instruction instrumentale que nous pourrions, à juste titre, nous murmurer à l'oreille.

Du point de vue relatif et temporel, ce que le Bouddha a appelé « l'effort juste [c'est-à-dire sage] » est nécessaire. Nous apprendrons cette leçon et la connaissons par nous-mêmes en pratiquant au fil des jours, des semaines, des mois, des années et des décennies. Car il est certain que nous nous égarons dans les perpétuelles agitations du corps et de l'esprit. Il est certain que, lorsque nous nous asseyons pour méditer, nous constatons très souvent que notre capacité d'attention est de courte durée ou difficile à maintenir, et notre conscience, la plupart du temps embuée, notre esprit, moins lumineux et moins limpide, les objets de l'attention, peu nets, malgré ce que nous nous racontons sur l'état naturel et la nature éclairante et vide de l'esprit. Il est donc crucial de nous rappeler de rester assis plutôt que de nous lever d'un bond dès que l'esprit s'ennuie ou s'agite ; de revenir à la respiration, par exemple, ou de lâcher l'enchaînement de pensées qui nous a emportés ; et de nous installer de nouveau, et toujours, dans la claire conscience même.

Après avoir côtoyé un certain temps ces deux approches, vous les verrez devenir peu à peu des alliées et de bonnes vieilles amies. La pratique graduelle, ou parfois même soudaine, transcende toute idée d'exercice et d'effort, et tout effort consenti n'a absolument plus rien à voir avec l'effort, mais avec l'amour. Nos efforts deviennent l'incarnation de la connaissance de soi et, donc, de la sagesse. Mais il

n'y a pas de quoi en faire tout un plat non plus. Nous sommes plus que ce que nous faisons, parce qu'il n'y a pas plus de différence entre la claire conscience et nous qu'entre notre pied et nous. Elle ne nous quitte jamais.

Et pourtant... le pied d'un Mikhaïl Baryshnikov ou d'une Martha Graham à leur apogée n'est pas tout à fait le même que celui des gens ordinaires que nous sommes. Leurs pieds « savent » quelque chose que les nôtres ignorent peut-être, bien que, par nature même, ils soient identiques. Nous pouvons nous émerveiller de cette similitude, et de cette différence. Nous pouvons l'aimer. Et nous pouvons l'être également. Parce que, par définition, nous le sommes déjà.

er-
eut
est
ire
éjà
ide
uoi
uoi
les
lus
ch-

mi-
à »
'un
ile-
r, à
t en
ous
lent