

*La méditation,
Pierre d'angle d'une vraie spiritualité laïque
(Extraits)*

Par Jacques Vigne¹

J'ai travaillé comme psychiatre pendant plusieurs années dans des hôpitaux et centres d'hygiène mentale en banlieue parisienne, et je peux témoigner du fait que, malgré les investissements importants en santé mentale, nous restons assez démunis en ce qui concerne la prévention. Les professionnels de santé à ce propos se rabattent sur des banalités du type : « Il faudrait que les parents aiment davantage leurs enfants, à ce moment-là ils se développeraient bien et il n'y aurait plus de pathologie mentale ! » Même cette banalité pose deux problèmes : primo, comment être un parent parfait, et secundo : si les enfants sont trop chouchoutés, ils deviendront des enfants gâtés qui risqueront de se comporter comme des petits démons quand ils grandiront. Nous devons donc aller plus profond, et développer des méthodes de prévention de la maladie mentale, et pour cela, la popularisation de méthodes simples, relativement universelles et laïques de méditation, représente une voie royale.

Les bases de la méditation

Il s'agit d'éduquer le cœur par l'entraînement de l'esprit. Dans le bouddhisme tibétain, on parle du *lojong*, c'est-à-dire l'entraînement de l'esprit, dans ce sens qu'on cherche à changer son attitude d'esprit vis-à-vis de la réalité. Le Dalai-lama, dans son livre, essaie de faire une traduction laïque de cet entraînement méditatif hérité de la tradition ancestrale du Tibet et qu'il pratique lui-même quotidiennement. Il insiste sur le fait qu'il ne souhaite pas convertir les gens au bouddhisme, mais extraire des pratiques efficaces de sa tradition pour les rendre utiles dans un contexte global.

La motivation fondamentale pour pratiquer la méditation, qu'elle soit laïque ou religieuse, est la conviction que nous pouvons changer. Grâce aux recherches modernes, cette conviction est de moins en moins un article de foi et de plus en plus une donnée scientifique. On parle maintenant, on le sait, de neuroplasticité. Par exemple, Ernest Rossi, un grand spécialiste du rapport corps-esprit, a fait une recherche au principe assez simple : chez un petit nombre de patients qui pratiquaient avec lui l'hypnose ericksonienne, qui fait intervenir un état de relaxation profonde proche de la méditation, il a mesuré la manifestation des gènes avant la séance, une heure après, et 24 heures après. Une heure après, il y avait 15 gènes de plus qu'avant la séance qui se manifestaient, et le lendemain 75. Cette manifestation des gènes est fondamentale, car elle permet de développer l'ARN, messenger qui mettra en route la production de protéines, qui elles-mêmes permettront la fabrication de nouveaux dendrites, de nouvelles synapses, et même de nouveaux neurones. Nous sommes donc au cœur même de la neuroplasticité. Remarquons donc que tout ce mécanisme peut être mis en branle par des pratiques de visualisations et de suggestions positives, de relaxation profonde, donc d'une façon ou d'une autre de méditation.

¹ Psychiatre formé à Paris, spécialiste de l'Inde où il vit principalement depuis 27 ans.

Émotion rime avec déformation. En effet, ces émotions sont perturbatrices justement parce qu'elles déforment la perception de la réalité. Les thérapies cognitives insistent là-dessus et proposent des méthodes pratiques pour remettre en place, recadrer notre sens de la réalité. Pour prendre une image forte, ces émotions nous volent notre propre esprit, instant après instant. Elles ont tendance à pousser notre mental à faire constamment des bulles, à faire pousser des champignons géants comme dans « l'île mystérieuse » de Tintin... Pour percer ces bulles, une aiguille très utile pourrait être la constatation « seulement autant que ça » ou encore « seulement jusqu'à ce point ». C'était une sorte de mantra que conseillait Ajahn Chah et il faisait en même temps le geste du pouce et de l'index parallèles, comme pour montrer une quantité bien limitée. Effectivement, quand on ressent une douleur, on a tendance à croire qu'elle va augmenter indéfiniment, c'est ce qui fait peur aussi dans la perspective de la mort et des souffrances qui en général l'accompagnent. Cependant, ce n'est pas vrai, les douleurs ont leurs limites, si elles sont trop fortes, on perd connaissance ou on meurt, et avant cela, il y a bien sûr la possibilité de prendre des antalgiques adaptés. Il en va de même pour les sensations agréables et le plaisir. Nous sommes pris par le désir, nous pensons que sa satisfaction peut nous procurer un bien-être infini, mais ce n'est pas le cas. Nous expérimentons seulement un plaisir bien limité pour une durée bien limitée. Cette vision bouddhiste traditionnelle se rapproche d'un nouveau concept de neurologie, l'homéostasie cérébrale, qui a été bien mis en évidence dans l'ouvrage d'Ansermet et Magistretti *Les énigmes du plaisir*.¹ Nous avons une ligne de base correspondant à notre niveau de bonheur intérieur, et notre cerveau a tendance à y revenir envers et contre tout, comme le sang fait revenir le taux de sodium ou de potassium régulièrement à sa ligne de base après l'intervention de stress externes ou internes. Les études de psychologie sociale montrent par exemple que les gens qui se marient sont plus heureux pendant un, deux ou trois ans, et ensuite ont tendance à revenir à leur ligne de base. Il en va de même pour ceux qui survivent au décès de leur mari ou de leur femme, ils sont plus malheureux pendant deux ou trois ans, et ensuite retrouvent leur ligne de base. Le véritable défi de la méditation et des psychothérapies est de savoir comment faire monter cette ligne de base de façon durable et stable dans le sens de plus de bonheur. C'est ce que nous a expliqué Richard Davidson dans son discours de conclusion sur le congrès 'Méditation et sciences' de Denver, où il nous présentait les pistes d'avenir dans ce domaine.

La *alexithymie*, ou sortir de l'analphabétisme émotionnel.

Certains sujets souffrent d'*alexithymie*, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent « lire » leurs émotions, qu'ils n'arrivent pas à voir clair en eux dans ce domaine. C'est un symptôme fréquent par exemple chez les anorexiques, qui en particulier ne savent pas distinguer entre la satiété et la faim. Ce n'est pas qu'ils n'ont pas d'appétit du tout, mais qu'ils sont confus à ce propos. La méditation laïque de base correspond au fond à des cours d'alphabétisation émotionnelle. Pour cela, le retour à l'observation du corps et des sensations telles qu'elles sont est fondamental. Si l'on veut vaincre l'ennemi, il faut d'abord savoir où il est. De même, nous ne sommes pas submergés par les émotions, celles-ci prennent racine dans notre corps sous forme de tensions seulement à certains endroits bien précis.

Cultiver nos valeurs intérieures fondamentales

Il est important de ne pas rester au niveau d'une morale négative qui ne serait faite que d'interdits et de « ne pas ». Tout un travail doit être effectué pour développer nos qualités. Nous

pouvons en détailler quatre, pour nous donner des points de repères : la tolérance, le contentement, l'autodiscipline et la générosité.

1) *La tolérance*

Notons dès le départ qu'il ne s'agit pas de lâcheté, mais plutôt d'accepter les choses telles qu'elles sont pour avoir déjà une base réaliste permettant de décider ultérieurement du cours de notre action. Quand on s'entraîne aussi à accepter sa propre souffrance, qu'elle soit physique ou psychique, on développe l'empathie et une perception plus fine de ce que peuvent vivre les autres. De façon encore plus fondamentale, il s'agit non seulement de tolérer, mais d'accepter pleinement la réalité telle qu'elle est. C'est en fait la sagesse suprême.

2) *Le contentement*

Le mot tibétain pour désigner cette vertu est *chog-shé*, littéralement « savoir-assez » c'est-à-dire savoir quand on a assez, être conscient de la bonne limite. Ce mot en est venu à désigner l'absence d'avidité et la modération. Un proverbe tibétain dit : « A la porte du riche (qui est dans un état mental misérable) est assis un mendiant qui nage dans le contentement ! » Le contentement est l'antidote exact, indispensable, aux poisons répandus dans la société de consommation. *L'autodiscipline*

Elle doit venir de l'intérieur et être pratiquée avec joie, en comprenant pleinement ses bénéfices à court et à long terme. L'autodiscipline est pareille aux rives du canal, qui font que l'eau ne se disperse pas en pure perte et qu'elle peut aller là où elle sera utile pour irriguer les terres ou désaltérer les personnes.

3) *La générosité*

La générosité matérielle est bonne, mais l'essentiel est le développement de la générosité du cœur. Souvenons-nous aussi que sans celle-ci, il n'y a pas de pardon possible. La joie de donner est croissante, plus on donne, plus on a de la joie à donner. De plus, il n'y a pas besoin d'être milliardaire pour offrir un compliment, un mot gentil, un avis utile ou même tout simplement, donner un peu de son temps.

La méditation comme « spiriculture »

On connaît la sériculture et l'agriculture, mais la méditation est une culture de l'esprit, où l'on fait pousser les bonnes graines et déracine les mauvaises herbes. Elle mérite donc ce nom de « spiriculture ». En apportant le soleil de l'attention, l'eau de l'énergie et l'engrais de la tendresse, les bonnes semences en nous deviendront des arbres

A) Conseils pratiques pour la méditation

Dans un chemin de méditation, les recettes de soupe minute ou de café instantané ne marchent guère. Il faut du temps et un engagement soutenu pour réussir. En particulier, les débutants doivent savoir qu'il n'y a pas lieu de se décourager si un essai de courte retraite ne donne pas les résultats escomptés.

La posture

La posture doit être confortable, mais pas trop, sinon on s'endort. Pour cela, le lotus est adapté, car l'étirement des articulations des jambes assure une base d'éveil continu. Cet allongement des tendons ressemble à un bâillement constant. De plus, les jambes s'enlacent

l'une sur l'autre, on pourrait dire « affectueusement », elles se réchauffent mutuellement et cela permet une détente. Le lotus favorise aussi la bascule du bassin, surtout quand on est assis sur un coussin, et donc la position droite du dos. Au bout d'un certain temps dans cette posture, on a des douleurs si on bouge même un peu. Elles sont très utiles, car elles nous immobilisent, et tant que les jambes ne s'agitent pas, le mental lui-même cesse de « courir ».

La langue peut être redressée pendant la pratique, et cela de deux manières : soit dans la fosse antéro-supérieure du palais, c'est une position qui peut aider la concentration sur le « point du centre de l'être humain » comme on dit en acupuncture, c'est-à-dire le point situé au milieu de la petite rigole entre la lèvre supérieure et la base du nez. En effet, on a l'impression que la langue touche ce point par l'intérieur. Sinon, il y a la position de type *kecharî moudrâ* du yoga, où la langue est enroulée et touche l'arrière du palais, voire la luette. Ces deux positions amènent à une mise à distance de l'émotion de colère, qui de son côté se manifeste en général par la pointe de la langue écrasée contre les racines des incisives inférieures.

La respiration

Au début, quelques respirations profondes aident à faire comprendre au corps qu'on rentre dans un autre type de travail. On peut aussi rester poumons vides en rassemblant l'énergie au centre du cœur, en répétant cela plusieurs fois. Ensuite, quel que soit le travail de focalisation qu'on fasse, il est important d'y revenir sans colère après une distraction. La colère contre soi-même crée un cercle vicieux de tensions, qui pousse à s'en échapper dans la distraction, qui elle-même entraînera encore plus de colère, etc.

Pour pratiquer, presque aussi importante qu'une bonne posture, est la motivation juste. Il faut se souvenir que les bénéfices de la méditation ne sont pas seulement pour nous, mais pour les autres aussi. Sans chercher d'expériences extraordinaires, les exercices sont déjà une hygiène intérieure. Si on ne la fait pas, les problèmes s'accumuleront de même que les ordures le font dans une cuisine où on ne vide pas la poubelle.

A) Différentes méthodes de méditation

1) Les visualisations

Une image primordiale pour comprendre l'importance de la focalisation est celle du laser : parce que ses ondes sont cohérentes, il peut agir directement sur la matière qu'il touche, contrairement à la lumière habituelle qui n'a pas cette force.

2) L'attention au moment présent

Le but est de rester là, relaxé, sans rien faire, sans même contrôler ses pensées. On les voit simplement qui passent sur l'écran de notre conscience sans le déformer, comme des images reflétées sur un miroir ne portent pas atteinte à son intégrité. A ce moment-là, ce miroir correspondra à la « luminosité simple » qui est la base de notre conscience.

3) L'altruisme

La méditation du *théravada* pour développer l'altruisme est simple : on se représente trois groupes : les amis, les gens neutres et les ennemis, et on essaie de diffuser le sentiment de sympathie pour les amis aux deux autres groupes. Le bouddhisme tibétain développe *tonglen*, prendre et donner : on se visualise par exemple comme une montagne inébranlable, sur l'inspiration on amène vers soi les fumées noires des souffrances du monde, sur l'expiration on émet une nuée lumineuse qui dissipe toute cette fumée noire. Tenzin Palmo conseille de pratiquer cette méditation en particulier avec des gens proches qui nous posent des problèmes, comme cela elle est réellement vécue, elle n'est pas diluée dans l'universel.

B) Les obstacles

Ceux-ci ne manquent pas de survenir quand on persévère dans la pratique. Ce qui rend la méditation difficile, c'est que tout se passe dans le mental, nous n'avons pas de points de repère fixes à l'extérieur. Trouver la stabilité devient donc plus délicat.

C) Les bénéfices

Avant de partir pour une période de retraite dans l'Himalaya, j'ai demandé à Tenzin Palmo, cette anglaise qui a passé onze ans seule dans une grotte, si elle avait des conseils qui lui venaient à l'esprit pour m'aider. La première chose qu'elle m'a dite est : *Enjoy what you are doing*, « prenez plaisir à ce que vous faites », tout simplement ! Souvent, les difficultés survenues dans les pratiques passées rejaillissent sur notre présent méditatif, et donnent l'impression que le travail sur soi est très difficile, voire douloureux – alors qu'on ne s'est même pas encore assis pour s'intérioriser.

En conclusion de cette partie, il me revient à l'esprit un souvenir de la dernière réunion du *Mind and Life Institute*, le groupe qui a organisé la rencontre du Dalai-lama avec les scientifiques. Elle a eu lieu à Dharamshala en automne 2013, je n'y étais pas mais j'ai pu suivre certaines sessions grâce à sa retransmission en direct sur Internet. Le sujet de ces journées était les addictions, donc un certain nombre de psychologues cliniciens s'exprimaient et exposaient ce qu'ils essayaient de faire, et leurs difficultés dans les milieux où ils travaillaient, qui pouvaient être des prisons ou des centres de réinsertion sociale, etc. C'était touchant de voir comment ces travailleurs de première ligne exposaient leurs doutes et leurs difficultés au Dalai-lama, finalement comme des enfants devant leur père. Celui-ci écoutait très attentivement, posait des questions pour mieux comprendre ce qui se passait, et à un moment donné il a donné un conseil clé : « Continuez ce que vous faites, cela va dans le bon sens, mais essayez d'élargir et d'approfondir »... et il soulignait ses paroles par les gestes correspondants.

ⁱ Ansermet et Magistretti *Les énigmes du plaisir* Odile Jacob/science 2010