

Du confinement à l'infini : *méditations pour des temps d'épreuve*

*ou l'utilisation de méditations guidées sur Internet
en période de confinement*

Beaucoup d'enseignants de yoga, de méditation, ou de pratiques apparentées se mettent à donner des cours en ligne en cette période de confinement. Je m'y suis mis moi aussi, et je trouve que c'est un bon instrument pour les méditations que je guide. Cette situation nouvelle m'a inspiré une série de réflexions, que j'ai senties utiles de coucher sur le papier, ou sur l'écran, en rédigeant ce document.

« Quand on accepte ses limites, on devient sans limite ».

La première parole qui me vient à l'esprit dans la situation que nous vivons actuellement est un adage zen sur lequel je médite avec fruit depuis plus de 30 ans : « Quand on accepte ses limites, on devient sans limite » Bien sûr, le confinement est une limite physique, mais la dispersion qui mène à courir de façon fébrile, à gauche à droite, représente une forte limite psychique également. Ce qui limite du point de vue psycho-spirituel, ce ne sont pas tant les murs physiques, que le ressentiment qu'on a envers une situation qu'on n'a pas choisie. Pourtant, la sagesse, quand on est dans une situation inattendue, est de savoir-faire comme si on l'avait choisie. À ce moment-là, on peut en retirer tout le bénéfice intérieur.

Pour donner le cadre de mes réflexions, il n'est pas inutile de dire un mot sur mon itinéraire. De famille religieuse catholique, ayant moi-même une tendance mystique, je me suis intéressé à 'l'esprit' du point de vue de mes études de médecine, c'est-à-dire à la psychiatrie. Je faisais déjà le hatha-yoga quand j'ai commencé la médecine, et la méditation depuis plusieurs années quand j'ai commencé la psychiatrie. D'emblée, ma compréhension de la psychiatrie a été guidée par la question de savoir si un certain nombre de maladies psychiques ne représentent pas des tentatives d'intériorisation, et donc de méditation d'une certaine manière, qui avaient mal tourné. Je ne suis pas le seul à penser cela, je renvoie par exemple à l'excellent livre du Dr Edward Podvoll, « Psychose et guérison »¹.

Quand je reviens sur ma propre expérience de méditation, je vois que j'ai moi-même pratiqué le confinement pendant plus de quatre en tout, en ermitage. J'y allais en général par période pas trop longue d'un mois ou un mois et demi. Le reste du temps je passais deux semaines auprès de mon maître spirituel, Swami Vijayânanda, un ancien français devenu Swami en Inde où il a passé 60 ans continûment à méditer et accueillir les chercheurs spirituels. Il habitait dans la plaine, mais il avait

passé huit ans dans cet ermitage où je suis ensuite allé. Pendant deux autres semaines environ, j'occupais mon temps à des affaires pratiques ou à guider des groupes de pèlerins français venus explorer les ashrams et les religions de l'Inde. Cela a été mon rythme pendant 12 ans. Ainsi, je pouvais mieux intégrer mes expériences de l'ermitage à la vie active. Dans mon lieu de solitude lui-même, je restais beaucoup dans ma chambre à méditer, lire et écrire, avec quand même des promenades quotidiennes, comme c'est le cas maintenant pour une bonne partie de la population de la planète vivant le confinement. J'avais très peu de rapports avec les gens, demeurant sur une crête de colline à 1700 m d'altitude avec en toile de fond les crêtes du grand Himalaya. Je descendais peu au village en contrebas, puisque je m'étais arrangé avec un jeune qui m'aidait en me montant les courses. Ce n'était pas un confinement d'ermit à l'ancienne, avec pratiquement aucune communication à l'extérieur, puisque je répondais au courrier qui arrivait à l'époque sur papier, et ensuite aux e-mails d'Internet. Par contre, je disais aux gens de ne pas utiliser le téléphone et ils ont très bien respecté cette consigne. J'avais donc le silence physique, et quand je répondais à des mails, j'essayais de le faire avec un esprit silencieux, ce qui n'est certainement pas facile. Pour me résumer, je ne prétends pas être un grand méditant, comme Swami Vijayânanda qui a mené une vie de Swami stricte pendant 60 ans principalement à pratiquer, ou comme Tenzin Palmo qui a passé six ans dans un petit monastère de la forêt himalayenne et ensuite 11 ans et demi dans une grotte encore plus au-dessus à 4300 m d'altitude. Je suis écrivain, je fais des tournées où nous pratiquons de bonnes périodes de méditation avec les participants, à l'occasion de séminaires et de retraites. À certains moments je suis amené à parler de 7h du matin à 11 h du soir car je suis constamment avec les gens à répondre à leurs questions, etc. Je ne vis pas cela comme une contradiction avec mes périodes en ermitage, mais plutôt comme une complémentarité. Comme le disait un Père du désert, à un disciple qui lui demandait ce qu'il y avait de mieux, le silence ou la parole : « Se taire pour Dieu c'est bien, parler pour Dieu c'est bien ».

Quand on compare la vie en ermitage à la situation de confinement et à celle des patients psychiatriques, ce qu'il y a de commun c'est d'être en quelque sorte muré. Les patients sont murés en eux-mêmes mais derrière une immobilité apparente, ils souffrent en fait d'une grande accélération du mental qu'ils ne peuvent maîtriser, et cela encore n'est pas sans analogie avec la situation de confinement actuel pour la plupart des gens. L'avantage de vivre dans un périmètre limité, c'est qu'on a plus de chance de voir en face cette agitation mentale, et donc de pouvoir en trouver les causes profondes. Le traitement en tout cas restera une capacité à freiner les associations qui vont trop vite et qui, surtout, partent dans tous les sens.

La situation de confinement nous met, en quelque sorte, de force devant la réalité de notre homéostasie cérébrale. Il s'agit d'une notion récente et elle n'est connue du public que depuis une dizaine d'années. Nous avons en nous deux systèmes : le système parasympathique calmant et le système sympathique stimulant. Dans les activités courantes, nous sommes habitués à expérimenter une proportion assez fixe de ces deux influences. Quand on décide de faire une retraite de méditation, ou qu'on est contraint à un confinement physique à cause de l'épidémie extérieure ou à cause d'une maladie qui nous cloue au lit, on a une période de beaucoup plus de tranquillité du corps et donc d'activité parasympathique. Cela crée pour notre cerveau un déséquilibre par rapport à ce dont il a l'habitude, il cherche alors à le compenser par une suractivité sympathique qui peut se manifester sous forme de fièvre mentale, de difficultés de concentration et la nuit, d'insomnie. Quelles que soient donc les raisons pour lesquelles on doit rester chez soi, il ne faut pas oublier d'avoir une activité physique suffisante, ce qui n'est pas si difficile : de l'exercice à intervalles réguliers, et au moins une sortie par jour juste pour marcher ou courir.

Savoir freiner son mental est plus qu'un exercice de relaxation, cela peut mener à des arrêts pour quelque temps, c'est le début de ce qu'on appelle dans le bouddhisme et le yoga le *nirvâna* ou le *nirodha*. Ces arrêts sont à la fois très thérapeutiques et capables de donner d'emblée une grande ouverture spirituelle. Ils sont thérapeutiques parce qu'ils nous procurent une relaxation de base. Quand celle-ci est associée aux souvenirs du passé ou aux soucis pour l'avenir, ceux-ci se dissolvent comme une tache s'en va dans de l'eau savonneuse. Ces moments sont aussi spirituels, car ils nous procurent une paix incomparable, les Pères du désert parleraient d'*hésychia*, d'apaisement profond.

L'immobilisation : de la biologie à la sagesse

Nous vivons certainement une période très particulière qui est une épreuve pour l'espèce humaine. Cela me rappelle le principe de dissolution de Jackson (1958) qui est une loi de base de l'évolution des espèces. Quand une fonction supérieure est atteinte pour une raison ou une autre, comme par exemple un accident vasculaire cérébral, les fonctions inférieures et plus réflexes reprennent le dessus. C'est pour cela qu'on observe par exemple le retour des réflexes du nouveau-né dans certains cas de déconnexion du cortex par des problèmes d'accidents vasculaires cérébraux. Et qu'avons-nous à l'intérieur comme réflexes profonds ? En particulier, le réflexe de la mort feinte. Quand nos ancêtres étaient des petits animaux attaqués par un prédateur, ils ne bougeaient plus du tout, et les prédateurs, ayant eu quand ils étaient jeunes des expériences de manger des cadavres à moitié décomposés au point qu'ils en étaient tombés très malades, savaient qu'il ne fallait pas dévorer un animal mort, et donc s'en allaient. Cela sauvait la vie à l'animal agressé. Par analogie avec notre situation actuelle, on pourrait dire que le prédateur est minuscule, qu'il s'agit d'un virus, mais qu'il est potentiellement beaucoup plus dangereux pour l'espèce humaine qu'un lion ou qu'un tigre. Nous nous immobilisons sous forme de confinement, comme par une mort feinte, pour lui échapper. Cependant, l'histoire ne s'arrête pas là : cette immobilisation permet une ouverture spirituelle, à condition qu'elle soit méditative. Quand on arrête son corps et son mental de façon pleinement consciente, on parvient en quelque sorte à un couronnement de l'évolution car on a l'immobilisation de l'état profond, qu'on l'appelle extase, ou *enstase*, à la manière de Mircea Eliade. Elle est la plus utile par rapport aux autres survenues dans l'évolution des espèces : elle se situe au-delà de l'immobilisation primitive de la mort feinte, de l'animal qui s'oriente dans la forêt, de la mère qui allaite, des amants en relation physique. On est capable d'arriver à cet arrêt profond, non pas par réflexe naturel, mais par une décision et un savoir-faire pleinement conscients.

Pour vivre pleinement cette immobilisation imposée de l'extérieur, on a besoin d'un savoir-faire, d'une boîte à outils. Pour cela, les méditations guidées seront très utiles. Il ne s'agit pas de dépendre tout le temps d'un enregistrement ou de la voix de quelqu'un d'autre, mais on doit pouvoir alterner des pratiques refaites de mémoire, qu'on personnalise ensuite pour les adapter à notre inconscient, avec de temps en temps, une écoute des enseignements de base. La plupart du temps, on s'aperçoit que beaucoup de détails nous avaient échappé. Il ne s'agit pas non plus de faire toutes les pratiques possibles et imaginables, il faut aussi se fixer sur celles qui nous paraissent avoir le plus grand potentiel pour nous faire évoluer, même si elles ne sont pas si faciles au départ. L'incapacité à se concentrer a toujours été le grand obstacle pour entrer en méditation profonde et cet obstacle est encore plus grand avec la vie moderne. Celle-ci est intéressante avec toutes ses capacités de connexions et d'hyperliens qu'elle offre, mais profondément dispersante aussi. Ce poison de la dispersion a besoin d'un antidote, qui est la méditation : elle favorise directement la concentration et l'apaisement et elle est donc très utile dans ce sens.

Un autre aspect de la méditation guidée en groupe, y compris quand le groupe est réuni en 'visio-conférence' par Internet, c'est que la méditation individuelle devient communautaire, et donc on

associe l'intériorisation à la mise en commun, comme dans le rituel de groupe traditionnel, mais cette fois-ci grâce à un réseau.

La période de retrait ou de confinement induit comme une réaction chimique : des atomes se détachent des molécules auxquelles ils étaient attachés pour se rejoindre en formant de nouvelles molécules. On se détache de toutes sortes d'activités extérieures, emmener les enfants au club de sport ou aller dîner avec de vieux amis, pour recomposer ses activités et ses expériences, de façon nouvelle et plus intériorisée. On a donc un processus non seulement chimique, mais au fond presque alchimique de *solve et coagula* : « *solve* », c'est-à-dire 'dissous', défais-toi de toutes sortes d'adhésions qui te collent à des activités extérieures, « *et coagula* » c'est-à-dire 'coagule', recompose en toi différentes quantités d'énergie ainsi libérées, pour créer quelque chose de nouveau et de plus intériorisé. Une période de confinement ou de retraite aide à réinventer aussi sa relation aux autres, avec moins de contacts physiques mais plus d'importance pour la prière ou l'envoi de vœux positifs à leur égard, et une utilisation sage des moyens de communication : un coup de téléphone bien placé, ou un mail de quelques lignes peut avoir un meilleur effet finalement qu'un gros repas de famille avec des conversations superficielles, répétitives et parfois négatives....

Soyons réalistes, le confinement avec toute une famille où on se marche plus ou moins sur les pieds à longueur de journée, est très différent de celui en ermitage. Cependant, il y a des éléments communs : en sortant le minimum, on économise beaucoup d'énergie qu'on peut utiliser utilement pour approfondir son expérience intérieure et avoir aussi des relations plus riches avec les membres de sa famille. D'où l'utilité, au-delà des généralités pieuses, d'avoir des pratiques concrètes qui nous donnent des bases ou des idées renouvelées pour savoir comment nous intérioriser. À ce moment-là, on transformera l'obstacle en occasion de progrès spirituel, une idée certainement centrale des enseignements spirituels en général, et de l'enseignement en particulier de *lojong*, le « changement de l'attitude de l'esprit » dans le bouddhisme tibétain. Ce processus n'est pas réservé à un club de méditants ou à un autre, il est utile pour tous, chacun à son niveau. Ce qu'il y a d'encourageant, c'est qu'il est utile même à ceux qui commencent à avoir des expériences profondes, de précieux instants d'arrêt du mental, avec un aperçu clair de la nature de l'esprit. Par analogie, quand on est dans une barque et qu'on met le petit doigt dans l'océan, on touche vraiment l'eau dans l'océan, même si cela n'en est qu'une infime partie.

ⁱ Disponible par exemple via le site www.latemperance.fr, voir aussi mon long article dans ce sens : *Ce en quoi la sagesse peut aider à sortir de la souffrance psychique*.