

Qu'est-ce que méditer ?

Pratique centrale du bouddhisme et des religions orientales, la méditation se pratique de plus en plus en Occident, à des fins thérapeutiques ou de développement personnel. Mais quels en sont les principes ?

CLAIRE PETITMENGIN

Professeure et chercheuse en sciences cognitives à l'Institut Mines-Télécom (TEM), auteure notamment de *Le Chemin du milieu. Introduction à la vacuité dans la pensée bouddhiste indienne*, Dervy, 2007.

Depuis une vingtaine d'années, la méditation bouddhiste connaît en Occident un engouement considérable. Dans les années 1970, il était difficile de trouver un enseignant de méditation ou un ouvrage sur le sujet. Mais aujourd'hui, les publications se multiplient. Des enseignants de méditation qualifiés de toutes les traditions bouddhistes proposent des conférences, stages et retraites dont la fréquentation est en augmentation constante. Sous le nom de « pleine conscience », la pratique de la méditation se répand jusque dans les hôpitaux et les écoles. Un autre indice révélateur de cet intérêt est l'accélération des recherches scientifiques sur ses effets. Mais qu'est-ce au juste que la méditation ? Une méthode thérapeutique ? Une voie de connaissance, un art de pensée ? Un art de vivre ? En quoi consiste cette pratique ?

Le terme sanskrit que l'on traduit par « méditation » signifie « entraînement ». Méditer, c'est s'entraîner à voir « les choses comme elles sont ». Il s'agit de reconnaître et d'entrer en relation avec ce qui est là : l'expérience que nous

vivons, instant après instant. Mais comment se fait-il qu'un tel entraînement soit nécessaire ? Notre expérience n'est-elle pas ce qui est le plus proche de nous, le plus intime ? Qu'est-ce qui pourrait nous y rendre aveugles ? Pourtant, ce que le méditant découvre, et n'en finit pas de découvrir au fil de sa pratique, c'est ce fait incompréhensible et choquant : son expérience lui échappe, il y est absent.

Accéder à la « pleine conscience » La première cause d'absence est ce que l'on appelle aujourd'hui la « dérive attentionnelle ». Combien de fois nous arrive-t-il de réaliser, arrivés au bas d'une page, que nous l'avons lue sans la lire, ou arrivés à destination, que nous avons été « absents » à la plus grande partie du voyage ? Comme des études récentes le montrent (1), nous passons au moins la moitié de notre temps à quitter la situation que nous sommes en train de vivre pour rejouer en pensée des scènes du passé ou nous projeter dans l'avenir, sans même nous en rendre compte. Un mot, une odeur, trois notes suffisent à nous

emporter. Mais même lorsque nous ne sommes pas ainsi égarés dans le passé ou dans l'avenir, nous nous coupons de notre expérience immédiate de multiples manières. L'une d'elles consiste à glisser vers des registres abstraits : commentaires, jugements ou justifications qui nous éloignent de ce que nous éprouvons concrètement ici et maintenant. Bien souvent, ce sont de subtiles tensions qui font écran à l'expérience immédiate. Si par exemple nous éprouvons une douleur ou une émotion désagréable, nous cherchons immédiatement à nous en protéger, et sans même nous en rendre compte interposons subrepticement une tension pour éviter de la ressentir. Si au contraire nous rencontrons une expérience agréable, nous nous efforçons de la maintenir, par une subtile anticipation qui nous empêche d'y être complètement présents. La tension vers un objectif ou l'absorption dans un contenu, en créant un étroit tunnel attentionnel, jouent aussi un rôle occultant. Par exemple au cours d'une conversation, absorbés dans le contenu de l'échange, nous n'avons pas ▶

Rangoon (Birmanie), décembre 2007
Femme méditant à la pagode
de Swedagon.



Nathalie Couveller/Gamma/Rapho

► clairement conscience des émotions qu'il suscite en nous. Si nous marchons pour nous rendre à un rendez-vous, nous ne sommes pas conscients des sensations corporelles que suscite la marche. Absorbés dans notre activité professionnelle, nous ne remarquons pas les tensions physiques et signes de fatigue qui s'installent, et en prenons conscience seulement lorsque nous sommes épuisés. Même les raisons de nos décisions échappent en grande partie à notre conscience (2). Nous passons notre temps à nous quitter nous-mêmes, à nous perdre.

En quoi consiste l'entraînement méditatif?

Les techniques bouddhistes de méditation ont toutes le même but: apprendre à arrêter de se quitter soi-même, à revenir à soi. Elles se divisent en deux groupes: *shamatha** et *vipashyanâ**, pour reprendre les termes de la langue sanskrite qui était celle du Bouddha.

Shamatha est la pratique du «calme mental». Elle a pour objectif d'apaiser le flot des pensées grâce à la concentration de l'esprit sur un unique objet. La posture du corps est importante car elle a une incidence directe sur la clarté et la stabilité de l'esprit. Elle consiste à se tenir assis le dos bien droit, la tête droite, le menton légèrement rentré. Le méditant peut être assis sur un coussin de méditation, les jambes disposées en lotus ou en demi-lotus, mais aussi sur une chaise, pieds posés à plat sur le sol. Les mains sont disposées soit sur les genoux, soit dans un geste de méditation dont il existe quelques variantes. Les yeux sont fermés ou mi-clos, le regard détendu, dirigé vers le bas, dans le prolongement de l'arête nasale. Le support de concentration le plus courant est le souffle. La méditation consiste à poser son attention sur la respiration, sans la transformer, sans tension ni effort. Si vous-mêmes faites cet exercice pendant quelques minutes, il est fort probable que très rapidement, des pensées vont surgir dans votre

esprit. Ces pensées vont tellement vous absorber que vous mettrez un certain temps avant de prendre conscience que votre attention a quitté votre souffle, que vous êtes «parti». Et au même instant, vous réaliserez que pendant ce temps, vous étiez distrait mais n'aviez pas conscience de l'être. Lorsque le méditant prend ainsi conscience qu'il s'est laissé entraîner par ses pensées, et que son attention a quitté le souffle, il a pour consigne de «lâcher» ce train de pensées, puis de ramener doucement

“ Le plus souvent, le méditant novice est d'abord surpris par l'importance de son bavardage intérieur. ”

l'attention sur le souffle. Ce «geste intérieur», caractéristique de *shamatha*, consistant à abandonner les pensées au lieu de les poursuivre, est essentiel dans l'entraînement méditatif. Cessant de s'éparpiller dans le passé et l'avenir, le méditant dépose ses préoccupations et objectifs pour se rassembler ici, dans son corps, dans le présent. En s'entraînant ainsi de manière régulière, il devient capable d'une concentration de plus en plus soutenue, analogue à celle qui est nécessaire pour «traverser un torrent sur un pont fait d'un seul tronc d'arbre», ou encore «transporter un récipient empli d'eau sans en renverser une seule goutte». Dans le même temps, l'esprit s'apaise. D'abord semblable à une cascade, il devient comme un torrent, puis comme une rivière. Dès lors, les conditions sont réunies pour pratiquer *vipashyanâ*.

Vipashyanâ, la «vision pénétrante», consiste à appliquer l'attention aiguïlée par *shamatha* au flux des phénomènes ainsi apaisé. Alors que dans *shamatha*, l'attention est focalisée sur un seul point, dans *vipashyanâ*, elle s'ouvre largement: elle se porte d'abord sur les sensations corporelles, pour s'étendre progressivement à tout ce qui se produit, sans chercher à le refouler ou le maintenir, ou à générer un état particulier. Cette attention ouverte et néanmoins très fine est réceptive: il ne s'agit pas de se tendre vers les phénomènes pour les scruter et les identifier, mais de les accueillir, avec bienveillance. Contrairement à ce que le terme «vision» pourrait laisser supposer, *vipashyanâ* ne consiste pas à observer l'expérience comme on observe un objet extérieur. Il ne s'agit pas de prendre de la distance pour la regarder, mais au contraire d'entrer en contact avec elle, de la ressentir, de l'éprouver.

Le plus souvent, le méditant novice est d'abord surpris par l'importance de son bavardage intérieur. Il découvre aussi, accompagnant cette rumeur incessante, un flot rapide de «films» intérieurs, joués et rejoués sans relâche, qui contribuent à entretenir un flux d'émotions rarement interrompu. La pratique méditative consiste à y rester présent. Il ne s'agit pas d'arrêter les pensées, comme on a pu le dire, mais de rester conscient des pensées qui apparaissent. Si par exemple le souvenir d'une situation désagréable surgit, et qu'il génère spontanément un train de commentaires négatifs, il ne s'agit pas d'inhiber cette réaction, mais de ne pas se laisser emporter par elle sans même le remarquer, comme c'est ordinairement le cas. Cessant de se perdre, le méditant apprend peu à peu à rester au plus près, au centre de son expérience. Le terme «méditation» est en ce sens parfaitement adapté: le méditant est celui qui se tient au milieu. Plus l'attention du méditant s'ouvre et s'affine, plus les tensions ordi-

nairement inaperçues dont il prend conscience sont subtiles. Si par exemple une émotion de tristesse apparaît, et qu'une tension s'interpose pour l'éviter, il la reconnaît rapidement. La tension étant reconnue pour ce qu'elle est, elle se dissout, ce qui lui permet d'entrer en contact avec la « texture » particulière de cette expérience. Lorsqu'il cesse de s'en protéger, l'accepte, la tristesse perd sa solidité, sa lourdeur. Le méditant découvre ainsi qu'il est possible de s'ouvrir et d'entrer en relation, de manière précise et douce, avec toute expérience, même douloureuse. Ce contact le rassemble, lui rend son intégrité. Son espace vital se décloisonne, se désencombre, se libère.

Le relâchement de la tension

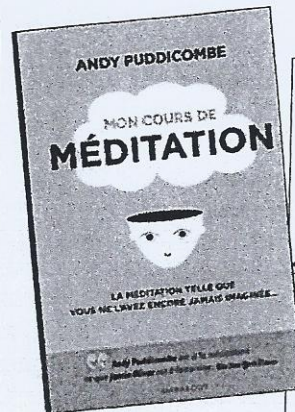
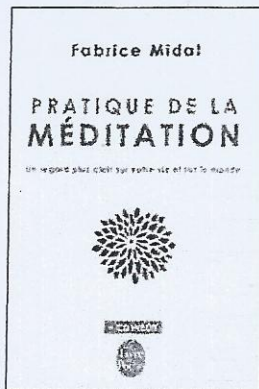
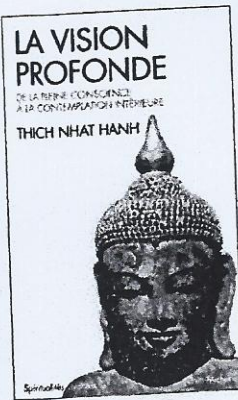
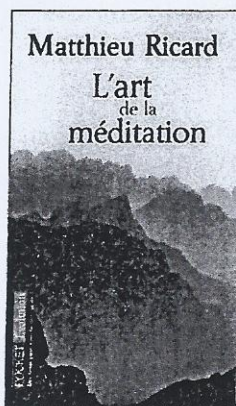
Des tensions se dénouent jusqu'au cœur des événements perceptifs. Par exemple ordinairement, lorsque nous entendons un son, notre réaction immédiate consiste à nous focaliser sur l'objet qui est à l'origine du son pour le caractériser. Nous nous quittons nous-mêmes pour nous projeter en quelque sorte vers cet objet, dont le nom et l'image viennent instantanément occulter l'expérience du son. En une fraction de seconde, je reconnais le son comme le chant d'un merle qui arrive par la fenêtre de mon bureau, sans plus m'intéresser aux particularités de ce son ni à la manière dont je le ressens. Le mode d'attention ouvert de *vipashyanâ* permet de reconnaître cette tension et de la relâcher. Au lieu d'aller chercher le son, de « tendre l'oreille » vers lui, le méditant s'y rend réceptif, laissant le son venir à lui, se laissant toucher, imprégner par le son. Écouter ainsi, un peu comme on écoute une musique, a pour effet d'affaiblir, d'attendrir en quelque sorte, la séparation rigide ordinairement perçue entre un espace « intérieur » et un espace « extérieur », qui devient plus perméable. Le sentiment d'être un « moi » solide devient plus léger, s'estompe. ▶



Lâcher prise pour s'ouvrir au monde

Après *l'extase, la lessive*, précise le titre d'un ouvrage sur la méditation (1). L'entraînement méditatif ne s'arrête pas à la pratique formelle sur le coussin, il s'étend à toutes les activités de la vie. Il s'agit de rester totalement présent à la situation singulière telle qu'elle évolue d'instant en instant. Le méditant bien entraîné ne cherche pas à la maîtriser en l'identifiant à une situation passée, déjà rencontrée, ou en la contraignant à servir un objectif établi d'avance. Il retrouve la capacité à s'étonner, s'émerveiller, à percevoir ce qui est singulier et neuf dans chaque événement. Il prend le risque d'être ouvert à l'imprévisible, et de lui apporter une réponse spécifique. Le relâchement de la tension sur des objectifs est propice à l'émergence d'idées neuves, créatives. Des solutions insoupçonnées apparaissent spontanément, sans qu'il y ait à les extraire de son esprit avec beaucoup d'effort. Cet état de disponibilité, de vulnérabilité, permet une autre manière d'entrer en relation avec autrui. Le méditant ayant appris à ne plus se protéger de son expérience, moins sur la défensive, devient plus curieux des autres, plus audacieux, et capable d'agir de manière généreuse, sans attendre de retour. Présent à lui-même, il est capable de l'être à autrui. Dans cette détente et cet espace qui s'ouvre, s'élève une sorte de douceur et de tendresse. Enfin, dès ses premiers pas, la méditation est l'apprentissage du lâcher-prise, de la perte. Au cours de ce cheminement, la mort même perd son caractère terrifiant : elle est perçue comme l'occasion d'aller jusqu'au bout de ce mouvement d'abandon qui ouvre un espace infini. Ni voie de connaissance, ni pratique corporelle, méthode thérapeutique radicale, discipline de vie exigeante, voie spirituelle dont Dieu et le moi sont absents..., la méditation échappe aux catégories qui permettraient de la cerner. Son essence est de dissoudre les voiles qui nous cachent notre expérience, pour nous amener à « la fine pointe du réel », à la source de l'existence et de son sens. Retrouver le contact avec cet espace pourrait constituer un enjeu considérable pour notre société. ■ C.P.

(1) Jack Kornfield, *Après l'extase, la lessive*, 2001, rééd. Pocket, 2010.



► Peu à peu, le relâchement de la tension vers des objets amène ainsi le méditant à prendre conscience d'un voile cognitif subtil, qui lui cache la réalité immédiate. Ordinairement, la crispation de l'attention sur des objets donne au sujet un sentiment d'existence, une existence d'emprunt. Nous croyons faire l'expérience d'un sujet au travers des objets. Ce processus de «coproduction» s'origine dans les événements de la perception: dans la fraction de seconde où le phénomène qui surgit est identifié comme le chant d'un merle, «je» viens au monde. Cette confirmation mutuelle se poursuit inlassablement à des niveaux plus grossiers, grâce à des stratégies d'ordre discursif (comme l'incessant discours intérieur), émotionnel ou conceptuel... plus aisément reconnaissables. C'est un effort épuisant. Impossible de se laisser aller, il faut faire «tenir» le monde. Cette tension incessante pour maîtriser, pour maintenir nos frontières, cloisonne, rigidifie, et aboutit à la crispation et à la douleur. Car nous sommes tellement occupés à nous protéger que nous nous protégeons de la vie même.

Vipashyanā permet de prendre conscience de ce processus de confirmation mutuelle et de le défaire, de ses niveaux les plus grossiers aux plus subtils. Elle consiste à reconnaître et dissoudre toute tension vers quelque chose d'autre, pour se rendre totalement présent, sans résistance, à ce qui est précisément là, en cet instant unique, imprévisible. Le médi-

tant renonce à toute prise, tout appui solide. Ce geste de renoncement caractérise la pratique méditative de ses premiers pas jusqu'à ses stades les plus avancés. Il correspond aussi à une expérience que chacun a pu entrevoir. Un jour, il se produit une rencontre, ou un livre, ou une chanson, ou une certaine lumière le matin au travers du feuillage, et soudain vous abandonnez, vous posez les armes. Quelquefois, cet abandon se produit à l'occasion d'une souffrance morale, d'une maladie, d'un grave accident, ou de la perte d'un être aimé. Tout au bout de la douleur, arrive un moment où vous arrêtez de protester, de lutter, où vous acceptez la perte. Alors quelque chose lâche, se rompt en vous, et vous délivre.

Des usages thérapeutiques

Dans l'état de dénuement, «*d'épuisement*» dit le sanskrit, que suscite ce geste d'abandon au cœur de la pratique méditative, se produit un grand soulagement. Au plus près de l'expérience, l'espace, au lieu de se rétrécir, se déploie largement. Dans un mouvement comparable à celui d'une botte de paille lorsqu'on tranche le lien qui l'attachait, le dénuement des tensions, l'acceptation de ce qui est là, ouvre un espace infiniment vaste et clair. Dans cet espace non obstrué, l'expérience peut s'épanouir dans toute sa profondeur et sa richesse. Les sensations sont plus vivantes et fraîches, les couleurs plus vives, les sons plus clairs. Nous retrouvons notre

entièreté, notre dignité. Nous sommes libres, et comme les disciples du Bouddha, «*joyeux, paisibles et vivant avec un esprit de gazelles, c'est-à-dire un cœur léger* (3)».

Comment donc caractériser la méditation? Tout d'abord, elle n'a rien à voir avec la méditation au sens où l'entendait René Descartes. Elle ne consiste pas à réfléchir, analyser, comprendre intellectuellement, acquérir des connaissances. Cette pratique d'investigation de l'expérience a pourtant débouché sur une théorie de la connaissance élaborée et raffinée, dont l'étude peut guider le méditant dans son cheminement. Mais la compréhension des concepts de non-dualité, de vacuité..., aussi claire et profonde soit-elle, constitue en fin de compte un obstacle subtil dont il faudra se libérer. Le Bouddha encourageait chacun à aller au-delà des enseignements et des concepts, et à ne rien accepter dont il n'ait fait une

MOTS - CLÉS

SHAMATHA ET VIPASHYANĀ

Ce sont les deux noms sanskrits des techniques de méditation bouddhiste.

SHAMATHA

Ou «calme mental», il a pour objectif d'apaiser le flot des pensées grâce à la concentration de l'esprit.

VIPASHYANĀ

Ou «vision pénétrante», il permet de développer un mode d'attention ouvert par lequel le méditant s'ouvre à ses pensées et émotions de manière bienveillante.

expérience personnelle et directe, de première main.

Bien qu'une pratique assidue de la méditation apporte un profond apaisement, elle n'a rien à voir avec une méthode de relaxation physique procurant un gain de bien-être immédiat. Méditer, c'est apprendre à être présent à ce qui est là, calme ou agitation, bien-être ou malaise, tristesse ou gaîté. Lorsque le méditant s'assied pour pratiquer, rien ne lui garantit une session calme. Le désir même d'atteindre ou de maintenir un état particulier génère une tension qui constitue un subtil obstacle au calme. Méditer, c'est ne rien attendre, ne rien vouloir. Cet entraînement exige de la régularité, de la persévérance, une véritable discipline.

La méditation est-elle une méthode psychothérapeutique? Le Bouddha est considéré comme «le grand médecin», et son enseignement peut se résumer en quatre points: la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, et le chemin qui mène à la cessation de la souffrance. Des méthodes thérapeutiques basées sur la pratique de la méditation connaissent actuellement un grand succès. La «réduction du stress par la pleine conscience (4)», créée par Jon Kabat-Zinn en 1982, est maintenant utilisée dans des centaines d'hôpitaux aux États-Unis et en Europe. La «thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (5)», adaptée de la première, est utilisée pour soigner des personnes qui sont en rémission après avoir souffert d'épisodes dépressifs à répétition. Dans les deux cas, l'outil thérapeutique est le développement de la «pleine conscience» (*mindfulness*), c'est-à-dire du mode d'attention ouvert de *vipashyanâ*. Les sujets suivent un programme très précis d'une durée de huit semaines, afin de développer la conscience de leur expérience, instant après instant, sans la juger ni chercher à la transformer. Cet entraînement est efficace, puisqu'il réduit de 50% la probabilité de rechute dépressive. Qu'est-

Les usages de la méditation

Importée en Occident, la méditation, particulièrement dans sa version bouddhiste, la *mindfulness* ou pleine conscience, est pratiquée avec différents objectifs.

● Bien-être et psychothérapie

La méditation est largement utilisée aujourd'hui pour lutter contre le stress et la dépression. C'est ce que font les méthodes de *mindfulness* créées par Kabat-Zin.

● Connaissance de soi

La méditation est également un moyen d'introspection et d'étude de ses propres processus mentaux: pensées, émotions, attention. C'est pourquoi certains chercheurs en sciences cognitives s'intéressent aussi à la méditation bouddhiste.

● Perfectionnement moral

La méditation bouddhiste permet également de se libérer de ses vains désirs personnels, et d'exercer la bienveillance à l'égard d'autrui, en apprenant à ouvrir son attention à l'autre.

● Philosophie et spiritualité

La pratique de la méditation peut aussi déboucher sur un nouveau regard sur le monde: l'«éveil», qui correspond à une prise de conscience intime de l'impermanence des choses et de soi. Cet «éveil» est une profonde libération intérieure. ■ C.P.

ce qui explique cette efficacité? L'une des hypothèses avancées est que c'est l'acceptation de l'expérience comme elle est qui est déterminante dans le processus thérapeutique. En ce sens, l'entraînement méditatif est fondamentalement thérapeutique. Cependant, les conditions de prescription de ce remède – pour quelles pathologies, à quelles étapes de la cure, avec quel type d'accompagnement – restent à définir précisément. Ajoutons que ces thérapies n'explorent que les tout premiers pas du chemin méditatif, qui vise à libérer des causes ultimes de la souffrance. Si quelques semaines ou mois d'entraînement permettent de retrouver le goût de vivre, quelle est l'expérience d'un moine qui totalise 40 000 heures de méditation, quelle sorte de joie éprouve-t-il? ■

- (1) Matthew Killingsworth et Daniel Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind», *Science*, vol. CCCXXX, n° 6006, 12 novembre 2010.
 (2) Voir par exemple Richard Nisbett et Timothy Wilson, «Telling more than we know. Verbal reports on mental processes», *Psychological Review*, vol. LXXXIV, n° 3, mai 1977.
 (3) Majjhimanikâya, 89, II, 21.
 (4) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, 2009.
 (5) Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale, *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, De Boeck, 2006.

Quelques ouvrages d'initiation à la méditation

- **La voie commence là où vous êtes**
Pema Chödrön, La Table ronde, 2000.
- **La Vision profonde. De la pleine conscience à la contemplation intérieure**
Thich Nhat Hanh, Albin Michel, 1995.
- **L'Art de la méditation**
Matthieu Ricard, Nil, 2008.
- **La Méditation bouddhique. Une voie intérieure**
Jean-Pierre Schnetzler, Albin Michel, 1994.
- **L'Esprit et la Voie. Réflexions d'un moine bouddhiste sur la vie**
Ajahn Sumedho, Sully, 2007.
- **Méditation et action**
Chogyam Trungpa, rééd. Fayard, 2002.
- **Sermons du Bouddha**
Mohân Wijayarâtna, rééd. Seuil, 2006.