

Cette expérience de pacification mentale est ce qui se rapproche le plus de ce qu'on appelle la « méditation de pleine conscience » – ou *mindfulness*. La MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, réduction du stress basée sur la pleine conscience), a été créée par Jon Kabat-Zinn à l'université du Massachusetts en 1979. Elle s'inspire de la méditation bouddhiste, mais Kabat-Zinn en a intentionnellement estompé, mais sans la faire totalement disparaître, la dimension spirituelle, afin d'offrir une méthode laïque visant notamment à réduire le stress. Mon confrère et ami Christophe André a largement contribué à sa vulgarisation par son magnifique livre : *Méditer jour après jour*¹.

La pratique de la *mindfulness* apaise. Elle apprend à agir avec discernement, sans être soumis à l'impulsivité des réactions émotionnelles. Tout comme le bouddhisme, la *mindfulness* enseigne que *nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions*. Nous avons en effet fortement tendance à nous *identifier*, à nous *confondre* avec celles-ci : « Je *suis* ma colère. Je *suis* ma tristesse. » La méditation de pleine conscience permet de prendre une distance salutaire par rapport à l'intensité de la charge émotionnelle des pensées négatives, de moins se confondre avec elles. De nombreuses études attestent également des bénéfices physiques et psychologiques de la méditation de pleine conscience :

1. L'Iconoclaste, 2011.

réduction de l'anxiété, prévention des rechutes dépressives chez les personnes déprimées, meilleure gestion de la douleur, des émotions, stabilisation de la tension artérielle. Cette approche comporte de multiples bienfaits.

Néanmoins, d'un point de vue bouddhiste, la pacification mentale que l'on retrouve dans la *mindfulness*, ou dans *Shiné* – le calme de l'esprit – n'est que le début du chemin de la méditation. Elle ne constitue que la première étape d'un processus beaucoup plus vaste. En effet, la méditation de pleine conscience n'est pas exactement celle que pratiquent les disciples du Bouddha depuis deux millénaires. Elle est d'une aide précieuse au quotidien par la pacification intérieure qu'elle induit. Mais elle n'a pas tout à fait la même *finalité*. L'intention de Jon Kabat-Zinn est d'intervenir en premier lieu sur le plan *psychologique* puis sur le plan spirituel, mais de façon moins directe, moins *explicite*. Cela n'est en rien une critique de sa méthode : la psychologie et la spiritualité ont simplement des objectifs *différents*. L'une a des fins de développement personnel, l'autre sert un projet spirituel, lié à une transcendance. Deux niveaux de l'esprit, complémentaires mais distincts.

La *mindfulness* permet de *s'installer dans l'instant présent*, en mettant l'accent sur la perception consciente des sensations, des pensées, des émotions. La méditation bouddhiste explore *la nature même de la conscience* qui perçoit l'expérience de *s'installer dans l'instant présent*.

Qu'est-ce qui est conscient de faire l'expérience de cet

Le sens profond de la méditation

instant ? Quelle est la nature profonde de l'observateur silencieux qui a conscience de ces sons, de ces sensations, de ces pensées, de ces émotions ? A-t-il une forme, une couleur, des caractéristiques spécifiques ? Peut-on le localiser quelque part en soi ? A-t-il une existence propre ?

Répondre à ces questions est le sens de la méditation enseignée par le Bouddha alors que ce n'est pas le propos direct de la *mindfulness* même si celle-ci mène, presque naturellement, à ses questions essentielles : elles émergent d'elles-mêmes dans l'expérience du méditant. La méditation de pleine conscience ne mènera pas à la conclusion que ce « moi » qui éprouve et perçoit n'est qu'un concept, qu'une représentation mentale, qu'une identification à un ego qui n'a pas d'existence propre ! Elle ne permettra pas, de surcroît, de reconnaître *la nature vide, non existante en soi, de cette conscience* et ne fera pas découvrir que la nature de cette conscience est indissociable de la *sagesse primordiale* de notre être, qu'elle en est l'*essence fondamentale*. Voilà ce que signifie « Atteindre l'Éveil », c'est *reconnaître la véritable nature de notre esprit*. Le cœur du cœur de notre être. Le cœur de la réalité, extérieure *et* intérieure. La texture même du Réel. C'est aussi vertigineux que cela ! Cette compréhension, cette « Vue », est l'objet même de l'enseignement du Bouddha.

L'objectif de ces deux approches est donc sensiblement différent. Néanmoins, l'une peut aisément mener à l'autre car le début de ces deux chemins est similaire. Si on poursuit la voie bouddhiste tibétaine de la lignée

Kagyü, on apprend qu'après la stabilisation mentale de *Shiné* vient la deuxième étape de la méditation que l'on nomme *Lhaktong* – littéralement : « la vision (*tong*) supérieure (*Lhak*) ». *Vipassana*, en sanscrit. On passe à une méditation analytique qui aiguise la capacité de l'esprit à se percevoir de plus en plus clairement dans sa dimension de vacuité. Ces pratiques demandent patience, constance et discipline au fil des années. Elles constituent le véritable chemin de la méditation : c'est la voie du *Mahamoudra* (ou *Dzogchen*) qui en est la forme ultime.

Le reste est au-delà des mots... J'aimerais tant vous en dire davantage, mais je n'ai ni la légitimité ni l'accomplissement spirituel pour le faire ! Je suis en chemin et très loin d'être parvenu au but. C'est un chemin qui doit être pratiqué seul, pour en comprendre, *par soi-même*, la subtilité et le sens. Un chemin sur lequel on a impérativement besoin d'être guidé par un enseignant qualifié qui en a lui-même une connaissance et une pratique approfondies.

Néanmoins, même si les mots manquent, ils peuvent malgré tout pointer vers leur destination. Voilà ce que nous en dit Lama Guendune Rinpoché, maître accompli, cofondateur de Dhagpo :

*Laisse cet esprit qui est le tien,
Dans un état détendu, non artificiel.
En cet état, voyant la pensée et son mouvement
Reste dessus, détendu.*

Le sens profond de la méditation

*En cet état, va poindre la stabilité.
Pas d'attachement à la stabilité,
Pas de peur du mouvement.
Connaissant qu'il n'est pas de différence
entre stabilité et mouvement,
l'esprit s'élevant de l'esprit.*

*En cet état, sans saisie, sans attachement,
repose, détendu, tel quel.*

*En cet état, la réalité en elle-même,
l'essence de ton propre esprit,
Sagesse, vacuité radieuse,
va s'élever,
et tu n'auras pas de mots...*

*En cet état, un calme naturel viendra ;
sans tenir la stabilité pour quelque chose,
tel quel, naturel et libre ;
sans saisir ni rejeter les productions mentales,*

S'il te plaît, reste... Là.