

La méditation “laïque” : une méditation déracinée ?



La mindfulness, ou pleine conscience, est de plus en plus revendiquée comme la méditation laïque, moderne, « purgée » de tout contexte religieux, comme on le prétend parfois. Certains enseignants de la pleine conscience pensent ainsi détenir une méditation « light », car allégée des rituels propres au bouddhisme dans lequel elle s’enracine. Et certains pratiquants bouddhistes se sentent en retour dépossédés d’une pratique que Jon Kabat Zinn, l’auteur du programme MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness), aurait selon eux déraciné de son contexte.

La Mindfulness est avant tout un état d’être : une attention ouverte, une présence attentive, au mieux dépouillée d’élaborations mentales (commentaires, jugements...) et plus ou moins empreinte de bienveillance envers soi. En cela, elle est le fondement d’une attitude qui permet une réponse saine et créative aux situations que l’on rencontre. Et cet état d’être n’appartient ni aux bouddhistes, ni aux enseignants laïcs, ni à quelque mouvement que ce soit d’ailleurs. Elle est plutôt le fondement, le dénominateur commun à toute démarche psychologique, de développement personnel ou même spirituelle qui implique notre être dans sa totalité corps-esprit en vue d’une meilleure découverte et compréhension de soi.

Maintenant, que certains bouddhistes se sentent en concurrence avec cette méditation laïque, est étonnant... Ils devraient plutôt se réjouir et saluer l’avènement du programme MBSR, puisque ce protocole s’appuie sur les traditions du Zen, du yoga et de la méditation Vipassana (en sanskrit : « qui permet de connaître la nature des phénomènes »). Il fut de plus élaboré en lien avec des scientifiques et de nombreux maîtres bouddhistes. Jon et son équipe ont ainsi précisément ciselé une approche laïque de la méditation pour apaiser des souffrances que la médecine traditionnelle ne pouvait, en fin de compte, plus soulager. Et elle offre à un public qui pour une grande part ne souhaite pas s’intéresser au bouddhisme les moyens de faire face à l’oppression mentale moderne.

Théoriquement, nous ne sommes donc ici même pas à l’orée d’un chemin menant à l’Éveil tel que le Bouddha l’a enseigné, car les instructions profondes du Vipassana (ou Lhaktong en tibétain) ne sont pas données dans ce cadre. Donc pas de « concurrence ».

Quant aux enseignants de cette méditation “laïque” qui semblent oublier que cette pratique s’enracine dans une tradition vieille de plus de 2500 ans, peut-être pourraient-ils se souvenir qu’en aucun cas elle n’est une fin en soi, et encore moins une découverte récente que le corps médical relaie comme étant une découverte moderne ! Ce terme de « méditation pleine

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d’activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

conscience » est à ce titre un pléonasme et une absurdité, davantage source de confusion qu'autre chose.

Telle qu'elle est enseignée, elle n'a en tout cas pas pour vocation première de reconnaître la nature de l'esprit (de Bouddha), éveillée et que chacun de nous possède, mais bien de réduire la souffrance (Duhkha en skt.) au sens large. Extraire cette méditation de son contexte ne peut se faire sans admettre que ses visées et le bonheur qu'elle offre sont plus relatifs et immédiats. En fait, seuls quelques rares enseignants et participants sont intéressés à la suite possible à donner à ce programme, notamment sous la forme d'une investigation plus profonde de l'esprit aboutissant à la découverte de sa liberté naturelle...

Ainsi, il arrive que des pratiquants dans le cadre du cycle MBSR, lorsqu'ils approchent du caractère insondable et mystérieux de leur esprit par une pratique de la mindfulness bien accompagnée, aient envie de pousser la porte menant à une compréhension plus profonde d'eux-mêmes. Alors seulement, les instructions s'appuyant sur une tradition ancienne, délivrées dans un autre cadre, peuvent leur permettre d'approfondir ce qu'ils ont pressenti dans leur pratique.

Il n'y aura pas de connaissance approfondie de soi sans mindfulness, et encore moins de chemin spirituel menant à l'Éveil (reconnaissance du Soi). Mais tous les spéléologues de la conscience n'ont pas forcément envie de passer par une tradition établie (bouddhisme ou autre). Dans ce sens, les bouddhistes et les enseignants de pleine conscience pourraient se réjouir de partager chacun à leur niveau, dans la compréhension d'un soutien mutuel.

François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine