

CENTRE DURCKHEIM

La Voie de l'action . . . pour une Sagesse exercée

D'instant en instant

(lettre trimestrielle d'encouragement à une pratique quotidienne de la méditation de pleine attention)

Lettre N°69 – Janvier 2017

Quel effet cela fait-il de méditer ? Jacques Castermane

« Imaginez, pour un instant, qu'étant dans une forêt vous n'avez plus de noms pour ce que vos yeux rencontrent, pour ce que vos oreilles entendent, pour ce que sent votre peau. Qu'est-ce que vous rencontrez ? Ce n'est pas un « ça » puisque vous n'avez pas de concept à votre disposition, mais vous rencontrez une vie extraordinaire qui vous fait frissonner. Et dans ce frisson, c'est vous-même que vous rencontrez d'une façon inconnue ». (Karlfried Graf Dürckheim)

Quel effet cela fait-il de méditer ?

La méditation de pleine attention est l'occasion de rencontrer soi-même d'une façon inconnue ; parce que méditer nous libère des processus mentaux qui nous empêchent de nous voir, de nous sentir, dans notre vraie nature.

Problème ! Cela n'est-il pas ... « *que subjectif* » ? Pouvez-vous nous donner des preuves scientifiques, nous présenter des mesures quantitatives qui permettraient d'envisager la méditation comme ayant une base ... *scientifique* ?

Professeur de philosophe à New-York, Thomas Nagel a écrit, dans les années soixante-dix, un article devenu célèbre : « *Quel effet cela fait-il d'être une chauve-souris ?* ».

Il attire notre attention sur le fait que, même si la recherche scientifique arrive à décrire, dans sa totalité, le fonctionnement du *corps* et du *cerveau* d'une chauve-souris, nous ne pourrions pleinement comprendre quel *effet* cela fait d'être une chauve-souris. Pourquoi ? Parce que, écrit Nagel : « *L'approche scientifique, ne permet pas d'appréhender l'aspect phénoménal de la conscience. La seule façon de savoir ce que cela fait d'être une chauve-souris serait de devenir nous-mêmes une chauve-souris.* »

La seule façon de savoir *quel effet cela fait de méditer*, est de devenir soi-même un méditant !

L'expérience *vécue* par la personne qui médite ne peut être réduite à une activité cérébrale mesurée et quantifiée dans les laboratoires des sciences du cerveau.

Le calme intérieur n'est pas un état mental ; c'est une expérience phénoménale qui a pour champ le « *tout* » humain : « Je suis ». Ce « *tout* » qui *est plus que la somme des parties qui le composent*; ce « *tout* » qui est soumis à la fragmentation, à la dissociation, dans les laboratoires des sciences.

Méditer ? N'étant pas soumis à l'exigence mentale de nommer ce qui se présente au « *tout* » que vous êtes, vous rencontrez une vie extraordinaire qui vous respire ; vous rencontrez votre vraie nature : domaine du calme intérieur, du silence intérieur.

Pourquoi méditer ? Dominique Durand

Lorsqu'on se pose la question « Pourquoi méditer ? » il est nécessaire de revenir aux fondamentaux de la technique, la simple assise de Bouddha, parce que celle-ci est sans ego et qu'elle inspire une réponse qui ne concerne en rien tous les justificatifs proposés qui ne sont que des points de vue au service du moi.

Avant même que l'ego ait eu le temps de s'approprier la situation, lorsque l'on vient à peine de s'asseoir, la vertu de l'immobilité et de la tenue nous révèle une vérité qui nous pénètre en force : nous ne nous appartenons pas, rien ne nous appartient dans ce qui se passe en ce moment, ni nous-mêmes, ni ce qui se fait.

Alors, nous ne pouvons qu'être invités à contempler « *ce qui se réalise et s'organise selon ses propres lois* » (Jacques Castermane).

Un ensemble s'élabore de lui-même qui ne concerne pas seulement « celui de nos dix mille milliards de mitochondries jouant à la perfection leur rôle de nano-centrales énergétiques », ou encore « celui de notre foie régulant nos taux de sucre et d'insuline au millième de gramme près », organisations pour lesquelles nous ne sommes pour rien.

Quoique tout à fait respectable, cette prise de conscience ne serait encore qu'une objectivation de l'inexplicable. Il faut sauter le pas en nous aidant d'une indication de K.G. Dürckheim qui nous invite à « *étendre notre intérêt à des régions et des aspects de notre existence que le moi ne peut pas soumettre : l'expérience des sens et l'expérience intérieure du corps* », parce que, ajoute-t-il, « *ces deux domaines ne sont jamais complètement corrompus* ».

Qu'entend-il par là ? Qu'est-ce que le moi ne peut pas soumettre ? Dürckheim nous propose de simplement sentir sans nous approprier ce que nous savons ou ce que nous pensons de ce qui est senti. Henry Maldiney, phénoménologue reconnu, disait que, sentir, ça n'est pas avoir une sensation. L'acte pur de voir, d'entendre, de respirer et non pas de voir, entendre ou respirer quelque chose, ces fonctions, si tant est que l'on puisse les nommer ainsi, ne sont pas de notre fait, elles sont, elles se font et peu à peu et, libérées de nos pensées, nous imprègnent d'une autre façon. Et nous voilà, bouleversés, bousculés par le changement opéré dans notre manière d'explorer cela. Conduits malgré nous à contempler simplement ce qui se réalise, l'expérience nous pousse à devenir plus larges, plus vastes, pour laisser résonner ce vécu particulier : laisser se déployer sans heurts le « vivre », se laisser pousser soi-même par ce « vivre » au-delà des frontières établies et connues.

Cela ne nous appartient pas, nous ne le possédons pas, cela est tel que c'est et nous devons simplement permettre que cela soit. Le corps devient la connaissance immédiate de ce « vivre » qui ne passe plus par la conscience d'un moi contraint et limité. Le « vivre » s'accomplit de lui-même et nous en devenons simple témoin.

L'assise en silence révèle cette présence à la vie et nous saisissons alors combien il est dérisoire de répondre à la question « pourquoi méditer ? ». Parce que la réponse est bien trop vaste pour être contenue dans une logique explicative limitée à une cause et un effet.

Même si nous sommes poussés un jour ou l'autre vers cette pratique avec le souhait d'améliorer quelque chose dans notre existence, nous sommes un jour ou l'autre, à force de pratique, confrontés à cette réalité, qu'il y a dans cette activité quelque chose de l'ordre de l'anonymat et de l'impersonnel, que nous serions bien en peine de définir.

La réalité connue à travers la pratique méditative ne pourra jamais être saisie par une pensée, une phrase, une explication, elle ne pourra jamais être au service du moi.

Quant à cette question : pourquoi méditer ? Gardons-la sur le mode interrogatif et contentons-nous de nous ouvrir au mystère révélé par chaque assise.