



La méditation à travers les âges

L'histoire de la méditation se perd dans la nuit des temps. Quels sont les points communs des différentes traditions méditatives, aujourd'hui étudiées scientifiquement?

Méditation : si ancienne est son histoire, si immense et ramifié est son univers dans ses origines et ses aspirations, qu'on ne peut en vérité écrire le mot méditation au singulier. Il serait bon de parler de « méditations » ou de « techniques méditatives ».

Déjà dans son étymologie, le terme « méditer » disperse celui qui veut en saisir le sens en le renvoyant à plusieurs compréhensions. Pour l'homme de la rue, méditer c'est songer à quelque chose, ou se soumettre à une longue et mûre réflexion. Pourtant, jusqu'au début du XV^e siècle, méditer désignait l'action de réfléchir sur un mystère de la religion, signe que les pratiques méditatives imbibaient intimement la pensée et la pratique religieuses. Mais la racine antique du mot nous rapproche du

thème de ce dossier, puisque le terme latin *medeor* (qu'on retrouve dans *remède*) signifie soigner. Les peuples antiques avaient-ils perçu l'existence subtile d'une passerelle entre les pratiques méditatives et leurs vertus médicinales sur le corps-esprit ? Très certainement.

Frédéric Rosenfeld
est psychiatre
à Lyon.

En Bref

- Les pratiques méditatives sont aussi anciennes que diverses, plusieurs fois millénaires et présentes dans l'Inde ancienne tout comme en Chine, au Japon, en Birmanie.
- On y retrouve généralement une attention portée aux sensations corporelles et au calme intérieur, parfois pour alléger des souffrances, souvent dans une démarche désintéressée.
- Méditer peut être une activité laïque, ou intervenir en complément d'une pratique spirituelle ou religieuse.

Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour méditer, mais la pratique méditative peut renforcer une foi vacillante.

De nombreux mouvements méditatifs nés il y a des millénaires se sont égarés dans les méandres de l'histoire. Explorons ici quelques-uns des grands courants méditatifs encore connus aujourd'hui, et dont la pratique et l'étude se déploient au sein du monde occidental depuis quelques années.

Le taoïsme

Le tao (ou Do au Japon) est un terme très difficile à traduire, car porteur de plusieurs sens. Ceci est sans doute dû à ses origines disparates, autant dans les époques que les lieux. On peut lui faire correspondre les mots de *voie, chemin, direction*. Le tao évoque le cours spontané et naturel des choses ; il représente aussi une structure, une trame matricielle qui ordonne l'univers et au sein de laquelle le Qi (énergie ou souffle interne) fait circuler son principe énergétique.

Le taoïsme qui en est issu est un mouvement de pensée, vaste dans ses idées et ses origines. Il semble que ce mouvement soit né près de 2 000 ans avant l'ère chrétienne, sinon davantage. Le taoïsme est en vérité un syncrétisme, amalgamant plusieurs mouvements mystiques, philosophiques et scientifiques ; c'est ainsi qu'au fil des siècles, il a réussi à survivre en s'adaptant avec souplesse à d'autres mouvements philosophico-religieux (tel le bouddhisme, par exemple) et en s'en enrichissant plutôt qu'en s'y opposant. Dans son esprit d'origine, le taoïsme inspire les principes de la médecine chinoise, de la gestion politique, de la cosmologie, des arts divinatoires. Et il inspire diverses pratiques méditatives, tels les différents styles de Tai-chi-chuan et de Qi gong, le Do in, les arts martiaux chinois (ou Wushu) et japonais (aikido, kendo, judo, etc.)

Mais, outre le fait d'être un mouvement de pensée, le taoïsme est-il une religion ? Le *Tao-te-king*, l'un des ouvrages fondateurs du taoïsme, fait ressentir au lecteur qui se laisse bercer par sa poésie parfois hermétique l'existence d'un principe unique, équilibré, impalpable, invisible, une sorte de trame d'où

émerge la multiplicité immense et contrastée de la création. Cette source ineffable préfigure-t-elle le principe d'unicité, fondateur des religions monothéistes ? On peut le penser, ou plutôt le pressentir ; il évoque le « Un » du judaïsme, le « Tawhid » de l'islam, et le « Père » du christianisme.

Plusieurs pratiques inspirées du tao fleurissent aujourd'hui : on les nomme méditations taoïstes. Variées dans leurs consignes et leurs postures, leur intention commune reste le travail sur le Qi, afin de permettre la manifestation et la circulation de ce souffle interne. Certaines méditations taoïstes demandent au pratiquant de développer l'équivalent du samatha au sein de l'esprit, un état de calme intérieur ; ce sont les pratiques issues de l'école dite du Nord. D'autres techniques (venant de l'école du Sud) invitent à travailler plutôt sur les centres liés à la circulation du Qi dans le corps, notamment par la respiration. Mais cette distinction corps-esprit mérite d'être nuancée puisque dans le taoïsme l'idée d'une frontière entre l'esprit et le corps reste incertaine. Certaines pratiques se font dans une posture assise immobile. D'autres se rapprochent d'exercices de gymnastique aux mouvements doux et répétés.

Le bouddhisme

Le bouddhisme est né au VI^e siècle avant notre ère dans le Nord de l'Inde, inspiré par un homme dont l'existence n'est pas contestée, le bouddha historique Siddhârta Gautama. Selon les sources ou les légendes, cet homme aurait vécu une jeunesse aisée dans un palais, confiné par son père à n'y connaître que les plaisirs terrestres et à rester à l'abri des souffrances qu'enduraient les humains. Ce n'est qu'à l'âge de 30 ans que cet homme aurait connu le monde extérieur à la faveur d'une échappée secrète hors du palais, réalisant alors l'existence des maladies, de la vieillesse et de ses tourments, de la mort. Heurté par le contraste entre sa vie mondaine et la réalité de la misère humaine, il prit conscience de la

détresse de ses frères humains et décida d'abandonner sa vie facile. Et c'est dans le désir de comprendre et trouver un remède à la détresse humaine que le bouddha, alors qu'il méditait près de Bénarès (l'actuelle Vârânasi), eut l'inspiration de ses célèbres « quatre nobles vérités » sur l'origine et les remèdes à la souffrance. Il énonça aussi les principes nécessaires à adopter (ou « octuple noble sentier ») pour parvenir à soulager la souffrance.

Dans l'Inde de l'époque, soumise à la ségrégation des castes religieuses, à quels types de besoins l'éclosion du bouddhisme répondait-

elle : était-elle d'ordre humain ? social ? religieux ? politique ? voire religieux, sans doute ? Car il est vrai que certaines branches mystiques du bouddhisme ont divinisé l'homme Siddhârta ou son message. Par ailleurs, par l'expérience méditative bouddhiste, le pratiquant peut s'approcher – incidemment ou intentionnellement – de ressentis d'union extatique, d'un principe cosmique unifiant, de compassion pour tous les êtres, etc. Autant de sensations qui s'apparentent à l'expérience du divin. Pourtant, dans son intention originelle le bouddhisme n'évoque l'existence



Kanmesa / Shutterstock

*L'occident moderne se penche depuis quelques décennies sur les **bénéfices médicaux et psychologiques** des **pratiques méditatives**.*

d'aucun être suprême, d'aucune transcendance. Il se propose, rappelons-le, de remédier à la souffrance humaine par une meilleure connaissance de soi et par la pratique de règles simples et universelles.

Bien que la pratique méditative demeure centrale dans le monde bouddhiste, ses formes diffèrent grandement selon les mouvements (écoles dites Theravada, Mahayana, Vajrayana...) et les origines géographiques (Thaïlande, Birmanie, Japon, Chine, Tibet, Viêt-Nam, etc.). De façon très générale, les invariants concernent les deux piliers que sont le Samatha et le Vipassana (*voir l'encadré ci-dessous*). Mais les approches pour y parvenir divergent notablement. Par exemple, l'importance donnée à la posture est variable : dans l'école zen japonaise, elle constitue un pilier constitutif de la pratique alors que d'autres écoles (Vipassana indobirman par exemple)

sont plus souples sur ce point. D'autres encore invitent à la pratique méditative déambulatoire (la marche en pleine conscience du Vipassana, le Kinhin du zen Soto), voire dans des conditions insolites, comme sous des trombes d'eau (le Takigyo japonais ou « ascèse de la cascade »).

Ensuite, les méthodes se rejoignent ou divergent selon les qualités d'âme que leur pratique développe. Par exemple, la pratique du Shiné tibétain se rapproche de celle de l'Anapana indobirman, qui invitent toutes deux à porter son attention à sa simple respiration ; alors s'affine la concentration mentale propre au Samatha. Pareillement, la méditation tibétaine Dmigs med snying rje se rapproche de la pratique de Metta bhavana indobirmane puisqu'elles font toutes deux fleurir la compassion et l'amour inconditionnel pour les êtres sensibles.

Mais cette compassion peut aussi être le fruit du Tonglen tibétain mobilisant richement l'imagination créatrice, puisque le pratiquant imagine inspirer les souffrances de son prochain sous forme d'une fumée qui disparaît en lui pour donner la place à une lumière scintillante et magnanime, qui émane hors de lui à chaque expiration. Et sous d'autres cieux, ceux du Japon bouddhiste, le Kÿan est un support aussi puissant qu'insolite pour

Les deux piliers de toute pratique méditative

De façon très générale, il existe deux axes communs à la grande majorité des techniques méditatives, quelles qu'en soient les origines culturelles ou historiques. Ce sont des invariants, fruits de toute pratique, et dont le méditant appliqué peut faire l'expérience.

Le premier pilier est le Samatha. Ce terme pali, une langue antique de l'Inde, signifie « tranquille », « paisible ». Il souligne que les méditations procurent un calme mental au fil de la pratique. Cependant, tout comme certaines techniques de relaxation moderne, le fait de méditer peut créer incidemment des moments intenses : accès d'angoisse, résurgences de souvenirs difficiles, accélération cardiaque, montée d'émotions pénibles, douleurs diverses. Mais, même si de tels espaces tourmentés peuvent être traversés au cours d'une pratique méditative, il faut comprendre que le Samatha

désigne davantage un vécu durable au sein du corps et de l'esprit ou un bruit de fond serein dans son rapport entre soi et le monde, qu'un apaisement passager. C'est un état d'être, qui perdure au-delà de la méditation. De façon pratique, le Samatha n'est pas propre à une technique précise puisque plusieurs techniques y donnent accès : diverses pratiques bouddhistes, différents yogas, et des relaxations dites « laïques » (*voir l'article de Ch. André page 34*). Toutes invitent à focaliser sa concentration sur un objet précis. Il peut s'agir de la respiration, de la contemplation d'une flamme, d'une couleur ou d'un objet, voire d'un objet mental.

Le second pilier de toutes les pratiques méditatives est le Vipassana ou Vipashyana. Ce mot pali signifie « vision pénétrante ». On peut le rapprocher du terme anglais *mindfulness*, traduit en français par « pleine

méditer : sous l'apparence d'une formule insolite ou d'une brève histoire qui semble absurde (« L'arbre qui tombe dans la forêt fait-il du bruit si personne n'est là pour l'entendre ? »), le Koan zen, proposé par le maître à son disciple, invite ce dernier à s'extraire des ornières et égarements de la rationalité pour aller vers le satori : l'éveil.

L'hindouisme

Peut-on dire que l'hindouisme est une religion ? Plutôt un univers de pensée immensément riche et varié dans ses sources, qui imprègne les domaines philosophique, moral, théologique, scientifique et cosmologique du subcontinent indien. Il partage avec le taoïsme le fait d'être une constellation vivante de mouvements culturels extrêmement disparates, bien davantage qu'un assemblage rigide et unique de croyances.

Au fil des siècles, l'hindouisme s'est épanoui à travers plusieurs systèmes ou écoles philosophiques, dont le yoga fait partie. Ce terme désigne divers styles de pratiques, faites de postures (asanas) du corps ou des mains (mudras), et de techniques portant sur le souffle. De façon synthétique, le yoga vise une harmonie, une réunification de l'ensemble corps-esprit.



conscience » et désignant une technique de soins inspirée par le bouddhisme et le yoga, créée à la fin des années 1970 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn.

La vision pénétrante, ou Vipassana, amène à percevoir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient, grâce à un esprit libéré de nos croyances et de nos schémas de pensées aliénants, eux-mêmes nés de nos peurs. Le Vipassana est aussi l'art d'entrer dans une connaissance aiguë de notre for intérieur : ce monde psychique, sensoriel et émotionnel qui nous gouverne le plus souvent à notre insu. Outre l'existence de plusieurs pratiques permettant d'expérimenter la vision pénétrante (le zen, par exemple), le

Dans la philosophie des yogas, le Prana tient une place centrale ; proche du Qi chinois, ce concept aux limites imprécises imberberait le cosmos, mais circulerait aussi dans le corps physique, notamment à la faveur de la pratique du yoga. Toutefois, bien que le yoga soit d'inspiration résolument hindouiste, il n'est ni une doctrine, ni une religion, ni un dogme.

Religion ou laïcité ?

Est-il possible d'être profondément chrétien, musulman ou juif et de pratiquer Zazen (la posture méditative dans le bouddhisme zen), le Hatha-yoga indien ou de prendre refuge dans le bouddha, sans pour autant déroger à sa foi première ? Plusieurs pratiques méditatives issues d'horizons lointains épousent avec bonheur la foi de celui qui croit en Dieu. Mieux encore, la pratique méditative se révèle être un excellent adjuvant pour renforcer une foi vacillante, quelle que soit la religion dont elle se réclame, comme par synergie. C'est dans un article du *Monde des Religions* que des chrétiens pratiquants, hommes ou femmes d'Église, ont raconté avec émotion leur réconciliation avec leur foi et la pensée de Jésus, grâce à la pratique du bouddhisme. Par ailleurs, par l'expérience méditative le pratiquant peut s'approcher

mot Vipassana désigne aussi une technique de méditation spécifique d'inspiration indobirmane ; son origine se perdrait dans le fond des âges de

l'Inde, mais elle aurait été redécouverte par le bouddha historique lui-même. Il y est demandé de porter une attention assidue et dépassionnée aux sensations corporelles qui vivent, évoluent et meurent instant après instant à la surface de notre corps et dans nos viscères. Cette approche apparemment simple demande une pratique assidue et minutieuse. À celui qui la pratique ainsi, le Vipassana permet de développer une qualité mentale d'une immense richesse : l'équanimité (ou égalité d'humeur, détachement et sérénité) face aux choses et phénomènes éphémères.

Bouddha a énoncé les principes nécessaires à adopter pour parvenir à soulager la souffrance humaine.

– incidemment ou intentionnellement – de ressentis d’union extatique, d’un principe cosmique unifiant et magnanime, d’amour compassionnel pour tous les êtres, etc., ce qui se rapproche de l’expérience religieuse.

Pourtant, dans le cas du bouddhisme, rien n’évoque l’existence d’un être suprême, ou d’une transcendance. Dans certains de ses messages d’origine, il se propose, rappelons-le, de remédier aux tourments par la pratique de règles simples, universelles et indépendantes de toute intention religieuse. Dès lors, est-il indispensable d’avoir une croyance pour pratiquer la méditation ? Heureusement, non. Il n’est pas nécessaire d’être religieux pour méditer puisque le bouddhisme, nous l’avons dit, s’appuie sur l’enseignement d’un simple humain ayant atteint une grande sagesse ; quant au taoïsme, il s’inspire d’un mouvement naturel, mais ne lui donne ni nom ni forme, etc. C’est pourquoi la plupart des méditations, bien qu’inspirées par des mouvements spiritualistes, peuvent s’adapter à l’homme moderne, qu’il soit laïc ou croyant.

Méditer est-il utile ?

À cette question pratique, plusieurs réparties. La plus pure consiste à dire que... méditer ne doit servir à rien ! Car toute pratique de méditation comporte une part de non-connaissance, de non-attente, d’aléatoire. Méditer implique d’ignorer ce qui vient au devant de soi, de ne rien envisager. Le mouvement qui anime celui qui médite est, curieusement, un non-mouvement : une intention de non-intention ! C’est ce que les taoïstes appellent le Wu-wei : l’agir sans agir. Cette posture d’esprit, subtile et paradoxale, le rabbin Nahman de Braslav l’évoquait au XVIII^e siècle dans cette maxime sage et joyeuse : « Garde-toi bien de demander ton chemin, tu risquerais de ne pas pouvoir te perdre ! »

Pourtant, dans plusieurs mouvements spiritualistes existent des principes médicaux très clairement énoncés. Le Qi du taoïsme inspire les principes de médecine chinoise ; le bouddha historique cherchait lui-même un

remède aux souffrances de ses frères humains à travers ses quatre nobles vérités ; enfin, le Prana (énergie vitale) hindouiste communique son souffle aux différents courants de yoga. Ceux qui pratiquent les techniques méditatives savent depuis plusieurs dizaines de siècles qu’elles ont des actions bénéfiques sur le corps et l’esprit.

Science et méditation

Plus près de nous, l’Occident moderne se penche depuis quelques décennies sur les bénéfices médicaux et psychologiques des pratiques méditatives. Grâce à des outils d’évaluation scientifique (mesures de paramètres physiologiques, outils statistiques, imagerie cérébrale fonctionnelle, analyses de sang, électroencéphalogramme, électrocardiogramme, etc.), de très nombreuses études internationales révèlent les bienfaits fondamentaux de pratiques anciennes ou modernes. C’est notamment le cas de la méditation dite de pleine conscience et de ses dérivés.

Science sans conscience n’est que ruine de l’âme, disait Rabelais. Aujourd’hui, cette alliance encore fraîche entre la science du monde occidental et la conscience des traditions spirituelles donne lieu à des partages enrichissants pour les deux disciplines. C’est dans cet élan qu’à la fin des années 1980 fut créé le *Mind and Life Institute* (ou Institut de l’esprit et de la vie) sous l’égide du 14^e dalaï lama, de Varela, et de l’homme d’affaires américain Adam Engle.

Selon les termes de Varela : « Les 2 500 ans d’histoire du bouddhisme avaient beaucoup à offrir aux neuroscientifiques ». Depuis sa création, l’Institut propose d’épanouir le dialogue entre le bouddhisme et les scientifiques ouverts à la méditation par des échanges entre ces deux mondes, et en participant à des études scientifiques rapprochant des méditants de différents bords et des spécialistes des sciences de l’esprit et de la santé. Au gré de ces rapprochements, chaque discipline féconde de sa sagesse le terreau fertile de l’autre. Dès lors, oui : méditer est utile... ■

Bibliographie

R. Hanson,
Le cerveau du Bouddha, Éditions Les Arènes, 2011.

F. Rosenfeld,
Méditer, c’est se soigner, Éditions Les Arènes, 2007.

Jésus, Bouddha : ce qui les rapproche, ce qui les sépare, in *Le Monde des Religions*, n° 18, juillet 2006.

Sur le Web

www.mindandlife.org