

PRÉFACE

Quiconque s'est intéressé au bouddhisme connaît Catherine Barry, qui a longtemps présenté la seule émission bouddhiste sur une chaîne nationale en Occident, et qui se consacre sans compter à préserver la sagesse et la culture tibétaines.

Dans ce livre, elle répond à un besoin décisif: rappeler l'espace dans lequel se déploie la méditation. Car, de nos jours, le souci de laïcisation de la méditation est confondu avec une simplification outrancière et marchande que cet ouvrage refuse. Non, la méditation ne peut pas être authentiquement présentée en niant tout de sa dimension spirituelle, comme le font à présent quelques spécialistes en marketing. Elle n'est pas un simple outil de plus, mais une manière de se transformer, d'ouvrir son cœur et d'être plus responsable.

L'enjeu est important: la méditation n'est pas un outil magique qui, par miracle, fera disparaître tous vos soucis et vous permettra de jouir sans limites, ou, comme on dit aujourd'hui, d'accomplir pleinement votre potentiel; elle demande un important effort que Catherine Barry nous rappelle. Et surtout,

elle vise à nous ouvrir plus avant à soi, aux autres et au monde.

C'est le paradoxe qui ne cesse de surprendre l'Occidental comme l'Oriental vivant dans la modernité : la spiritualité authentique ne consiste pas à se « télétransporter » dans le monde enchanté des Bisounours, mais nous donne des moyens précis pour se transformer intérieurement et aider concrètement le monde.

Méditer n'est donc pas une promenade au bord de l'eau, mais une aventure puissante qui nous fait traverser bien des précipices. Elle nous confronte à nos obstacles, à nos douleurs, comme à une sagesse et à un amour plus vastes.

Parfois, au cours de conférences que je donne, je rencontre des gens qui affirment méditer tout le temps, et ne pas avoir besoin de faire ce type d'effort. C'est même en train de devenir un leitmotiv. Or, c'est là une profonde incompréhension. Le dalaï-lama affirme au contraire pratiquer tous les jours et souhaiter pouvoir partir en retraite pour approfondir encore sa compréhension. Aucun pratiquant sérieux affirme ne plus avoir besoin de pratiquer car il le ferait tout le temps.

En effet, il ne suffit pas d'être ouvert et généreux pour surmonter la souffrance et la peur, la violence et la haine. Les mécanismes par lesquels nous sommes prisonniers et aveuglés demandent bien des efforts pour être moins prégnants. C'est toute la vertu de cet ouvrage que de le montrer.

Catherine Barry, méditante aguerrie, sait de quoi elle parle. Son livre est nourri de son expérience et permet de comprendre que méditer, c'est s'engager en

PRÉFACE

un long chemin pour se libérer des concepts, peurs, conditionnements et autres pièges qui nous aveuglent. Elle connaît la dimension de transformation que nous offre la pratique.

Catherine Barry sait aussi que la méditation sans connaissance reste aveugle et insiste sur ce fait à juste titre. S'il suffisait de pratiquer quelques minutes pour être heureux, notre monde le serait depuis longtemps. Hélas, les choses sont plus complexes. La méditation implique une certaine conception de la dignité de l'être humain, qui n'est jamais condamné par sa naissance et ses déterminismes, ses fautes ou ses combats – conception qui nous engage et implique de regarder un peu plus précisément la nature même de la réalité.

J'aime la tradition bouddhique qui, présentant la simplicité de la méditation, a également donné naissance à une des littératures les plus vastes, complexes et riches de l'histoire de l'humanité. Ce qui semble paradoxal ne l'est pas, car la simplicité ne se gagne qu'au prix d'un long travail.

Personne ne devient qui il est par sa seule volonté. Nous sommes faits des héritages que nous avons reçus comme de ceux que nous avons choisis. Toute personne intéressée par la méditation n'a pas à devenir bouddhiste, mais chacune gagnera à s'appuyer sur plus de deux mille cinq cents ans d'étude de l'esprit humain. Cet ouvrage, né d'une fréquentation des grands textes et des interprètes de talent qui aujourd'hui nous transmettent le flambeau, permettra à chacun de s'abreuver à une source pure et vivante.

Fabrice MIDAL

INTRODUCTION

« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être,
d'aucun objet extérieur.
Il ne dépend que de nous.
La méditation nous apprend comment le réaliser. »
Tenzin Gyatso

C'est un fait, la méditation est entrée dans les mœurs des Occidentaux. Du moins, celle de la pleine conscience, que la plupart considèrent, par méconnaissance, comme étant LA méditation. Ce qui est une erreur. Ce que l'on nomme en effet communément méditer fait en réalité appel, dans toutes les traditions, non à une pratique unique, mais à un ensemble de connaissances et de techniques dont l'usage quotidien permet l'entraînement de l'esprit. C'est-à-dire de le transformer, le façonner, en lui donnant une direction précise, en vue d'atteindre une paix intérieure qui ne dépend d'aucune condition.

Pour vous aider à découvrir la méditation, nous vous proposerons dans cet ouvrage des pratiques et principes issus des traditions asiatiques qui constituent une partie du corpus de la méditation, et des

enseignements transmis par des grands maîtres bouddhistes, taoïstes, hindouistes, confucianistes, dont les paroles, très inspirantes, restent malgré les siècles d'une grande modernité.

Pourquoi nos contemporains éprouvent-ils un tel engouement pour cette méthode: la méditation de la pleine conscience

Tout d'abord parce que cette technique fondée sur l'attention portée aux émotions dans le moment présent vise à réduire et à apprivoiser les attitudes et habitudes mentales négatives qui provoquent de grandes souffrances intérieures, à l'origine notamment de la dépression et du stress. Cet effet sur les troubles anxieux et le stress, deux grandes maladies de notre époque, l'a rendue très populaire auprès des médias qui s'en sont emparés, en donnant parfois au grand public, à tort, le sentiment que la prise en charge émotionnelle qu'elle permet est presque toujours couronnée de succès. Il en est pourtant de cette méthode comme des autres techniques thérapeutiques, approche qui n'est que l'un des aspects de ce qu'elle propose; ses résultats dépendent des personnes qui l'utilisent: de leur motivation, de la régularité avec laquelle elles s'y exercent, des objectifs qu'elles poursuivent et, bien entendu, avant tout, de la nature des troubles qu'elles présentent.

Ensuite parce qu'elle est portée en France par des figures emblématiques. Le moine bouddhiste Matthieu Ricard, dont le livre sur la méditation¹ connaît

1. *L'Art de la méditation*, Nil, 2008.

INTRODUCTION

un succès planétaire. Le docteur Christophe André, qui fut le premier, il y a une dizaine d'années, à l'introduire à l'hôpital Sainte-Anne à Paris – ce qui contribua à la populariser auprès des patients. Jon Kabat-Zinn, qui initia dans les années 1970, aux États-Unis, les protocoles thérapeutiques incluant cette forme de méditation dans les prises en charge de la dépression et du stress, et qui rencontra un immense succès quand il vint l'enseigner dans notre pays. Pour ne citer qu'eux. Rayonnants, bien dans leur peau, charismatiques, ils donnent envie à ceux qui les connaissent, ou les lisent, de pratiquer les procédés qu'ils enseignent et recommandent.

De plus, et c'est important car très rassurant pour les Occidentaux, parce qu'elle est étudiée et validée par les neurosciences. Les découvertes de ces dernières années ont prouvé que, en utilisant pendant huit semaines cette technique qui ancre dans le présent en développant l'attention à ce qui est, il est possible de lutter contre le stress et la dépression et d'éviter 50 % des rechutes dépressives. Rappelons que, selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression sera la deuxième cause d'invalidité dans le monde d'ici à 2020.

Enfin, parce qu'elle est de plus en plus souvent préconisée par des professionnels du bien-être et de la santé psychique, qui s'en servent pour aider leurs patients à affronter les difficultés rencontrées dans leur quotidien. La perte des liens familiaux, le divorce, la vie au sein d'univers professionnels trop compétitifs, le chômage, la précarité, le vieillissement dans un monde dédié au paraître...

Toutes ces raisons expliquent que cette technique soit devenue, en moins de dix ans, l'un des outils

thérapeutiques phares de notre époque. Et que l'on aille désormais apprendre à méditer chez son thérapeute ou chez son instructeur en méditation, aussi facilement qu'on allait autrefois chez le psy ou prier dans un lieu de culte ; et, pour les mêmes raisons : aller mieux et donner du sens à ce que l'on traverse.

Mais alors, méditer, c'est quoi ?

Méditer, c'est associer des connaissances et des pratiques spécifiques dans le but de travailler quotidiennement sur les différents aspects de l'esprit, afin d'acquérir une paix intérieure, une sérénité, une stabilité qui ne dépendent d'aucune circonstance ou condition.

Ces procédés existent dans toutes les traditions spirituelles. Leurs formes, multiples, répondent à la variété des cultures, des caractères, des croyances de ceux qui s'y adonnent depuis la nuit des temps. Dans ces conditions, on comprend aisément que méditer ne puisse en aucun cas consister simplement à s'appuyer sur une technique unique qui répondrait aux besoins et aux spécificités de tous les êtres humains. Si un tel procédé, universel, existait, cela serait miraculeux. Nous l'utiliserions tous. Nous serions tous heureux et la planète n'irait pas si mal. Mais ce n'est pas le cas. D'où la diversité des principes transmis de siècle en siècle par les sages de tous les continents.

Les enseignements des grands maîtres d'Asie, qui nous concernent directement ici, nous disent comment nous défaire progressivement des habitudes et conditionnements tenaces qui nous font souffrir afin de développer une perception plus juste de

la réalité en associant théorie et pratique. Ils suivent en cela les paroles du Bouddha historique: « Sans la connaissance, il n'y a pas de méditation. Sans la méditation, il n'y a pas de connaissance. Seul celui qui allie moyens et sagesse est proche de l'éveil, du nirvana, de la libération de toute identification à la souffrance. » Dans la guirlande de la Voie du Milieu, le grand maître indien Nāgārjuna a par ailleurs précisé « qu'il n'est possible de réaliser cet état où toute confusion cesse quant à la nature réelle des phénomènes et de la souffrance, qu'en réunissant connaissance et compassion ». Ce qui ne peut se faire que sur le long terme.

Méditer est donc un processus long, complexe, qui permet à notre esprit habituel, brouillon, agité, aveugle, duel, d'adopter une nouvelle manière d'être, de fonctionner, de ressentir, de penser, d'agir. Ce processus est parfois douloureux. Il implique de faire des efforts, d'être convaincu de la nécessité de changer, de se donner les moyens d'y parvenir, et de ne pas renoncer à la moindre difficulté. Et il y en aura forcément. Tout comme quand vous faites le maximum pour vous muscler et entretenir votre corps. Dans ces deux cas, l'entraînement n'est pas de la même nature mais, sans efforts, rien n'est possible. Dans aucun domaine.

Pour progresser au cours des différentes étapes qui émaillent la voie de la méditation, il convient de s'appuyer de manière pragmatique sur ce que l'on ressent, exprime, voit, entend, touche, imagine, et sur les façons dont nous interagissons avec les autres et avec nos environnements.

Nous avançons en allant de l'extérieur vers l'intérieur. En enlevant, un à un, les filtres qui déforment ce que l'esprit perçoit et qui nous font interpréter la réalité en fonction d'eux. Car, comme le dit Swami

Prajnanpad, le maître d'Arnaud Desjardins : « Tout se joue dans l'esprit. C'est lui, sa manière de discerner les choses, qui crée le monde dans lequel vous vivez. Vous demeurez dans un monde qui vous est propre. »
Ce processus commence, nous y reviendrons, par :

- faire un état des lieux, neutre, de ce qu'est notre esprit de tous les jours : sauvage, dispersé, rebelle, conditionné ;

- remarquer qu'il est soumis à un flux de pensées, d'émotions, de concepts incessants qui, en général, orientent nos actions et décisions, sans même que nous nous en rendions compte ;

- se familiariser avec ces mouvements : les décortiquer, les observer, déterminer les conséquences qu'ils induisent ;

- remonter au plus près de leur source, à ce que nous étions avant que la souffrance et le mental ne dominant et n'orientent la moindre de nos pensées, actions, émotions. Ce que la tradition du zen mahāyāna appelle « retrouver le visage d'avant notre naissance », c'est-à-dire un état dépourvu de tout conditionnement.

Ce travail se fait en ayant confiance en soi et en les moyens proposés. Et sans perdre de vue que :

- le monde extérieur et ce que l'on possède ne suffisent pas à nous épanouir durablement ;

- la vie passe vite et il n'y a pas de temps à perdre ;

- ce changement quotidien, progressif, régulier, va au-delà d'une prise en charge émotionnelle ;

- l'on dispose d'un matériau accessible à toute heure du jour et de la nuit : notre esprit ; et, quelle que soit la méthode utilisée, c'est toujours lui qui est l'objet de la méditation.

La place de la confiance dans ce processus

La confiance est primordiale, essentielle, dans la méditation.

Se faire confiance, faire confiance aux maîtres et aux enseignements, permet d'affronter les doutes, les angoisses, la fatigue, le désarroi, la peur du changement, la violence des émotions. Et aide à se confronter aux circonstances, à ses pensées, ses peurs, ses appréhensions, ses ambiguïtés ; et à accepter de se défaire des seules choses que nous connaissons intimement : nos émotions et nos attachements ! Sans la confiance, nous préférierions, comme beaucoup, continuer à nous identifier à ces manières d'exister et de souffrir, plutôt que prendre le risque de ressentir « autrement ».

Certains pensent être dépourvus de cette confiance fondamentale. Ils se trompent. Nous la possédons tous, intrinsèquement. La méditation la révèle. Lorsque c'est le cas, on touche alors du doigt le cœur de la pratique méditative. La vraie détente intérieure débute là ! La certitude indestructible d'être sur le bon chemin aussi. Cela change complètement nos relations à nous-mêmes, au monde et aux autres. Nous nous libérons alors des automatismes qui ont dominé notre quotidien. Nous ne sommes plus les victimes consentantes de nos opinions et de nos projections. Nous choisissons de prendre la pleine et entière responsabilité de notre vie ; de ne plus polluer notre mental, notre esprit, notre corps avec des souvenirs ou des craintes concernant l'avenir. Nous nous sentons plus cohérents et plus en phase avec l'existence.

C'est à cela que nous vous invitons.

Cette démarche suppose d'être accompagné. Ce livre vous propose donc de mettre vos pas dans les pas

MÉDITER AVEC LES GRANDS MAÎTRES

des grands maîtres indiens, tibétains, chinois, japonais, qui nous ont précédés, grâce aux principes et pratiques expliqués dans chaque chapitre et aux textes, sélectionnés pour vous, qui les illustrent.

Ces enseignements et ces exercices vous permettront de méditer ; d'aller à la découverte de vous-même et de vos potentialités ; de devenir pleinement acteur de votre changement ; de vous donner les moyens d'être serein tout en rendant vos proches heureux.

L'entraînement de l'esprit peut changer une vie à tout âge.

Belle route!



Méditer pas à pas avec les maîtres

« Tout en voulant lui échapper,
Nous nous jetons dans la souffrance.
Nous aspirons au bonheur mais, par ignorance,
Le détruisons comme s'il était notre ennemi. »

Shantideva

« En courant toute notre vie après des buts mondains,
on gaspille son temps, tel un pêcheur qui jetterait ses
filets dans une rivière à sec. Ne l'oubliez pas et veillez
à ce que votre vie ne s'épuise pas en vaines poursuites. »

Dilgo Khyentsé Rinpotché

« Grâce à la méditation, cultive la connaissance des
quatre vérités.

La libération ne dépend que de toi,

Et en aucune façon de ce que fera autrui.

Exerce-toi à la sagesse et à la méditation sans relâche,
Transforme ton esprit et acquiers la connaissance
suprême qui délivre des illusions et de la souffrance. »

Nāgārjuna

« Tant qu'on ignore ce qu'est la vie,
Comment peut-on savoir ce qu'est la mort? »

Confucius

« La méditation a pour but de libérer l'esprit de la souffrance et de l'ignorance. Comment s'y prendre? Le simple souhait d'y parvenir ne suffit pas. Il faut appliquer une méthode systématique qui permette de débarrasser l'esprit des voiles qui l'obscurcissent. »

Matthieu Ricard

« Bénissez-moi, ô lignée du Bouddha et des fils du seigneur Nāropa, qui enseignez la voie de la libération, Puissé-je renoncer à toute forme de distraction mondaine,
Et développer la concentration de l'absorption méditative.
Puissé-je ne pas m'attacher au calme intérieur,
Et laisser fleurir en moi la vue pénétrante.
Puissé-je abandonner sans regret le bouillonnement des concepts,
Laisser mûrir le simple fruit des expériences de réalisation,
Et affermir mon esprit!
Ô inébranlable Nāropa,
Bénissez-moi afin que je réalise la vue de la réalisation suprême. »

Milarépa

« Vous devez respecter la sagesse, la connaissance, et non pas un objet tel qu'une pierre ou un arbre. »

Bouddha

« Le cœur de l'expérience consiste à accepter ce qui est au moment présent. Accepter consiste à dire "oui" à ce qui est ici et maintenant, mais aussi à ce qui va arriver. »

Swami Prajnanpad

« Une situation nouvelle suscite souvent de la peur en nous, peur de la perte ou peur de l'inconnu. Ces réponses ne sont pas plaisantes, elles peuvent même être douloureuses, mais c'est une opportunité pour la pratique. Notre pratique est d'apprendre à lâcher prise. »

Ajahn Thiradhammo

« L'oreille écoute,
L'esprit se représente,
Purifier son esprit consiste à écouter par le souffle,
Lui seul est conforme aux situations.
Le souffle est vide,
Le Dao chevauche le vide.
Le vide purifie l'esprit. »

Zhuangzi

« Ayant médité la douceur et la compassion, j'ai oublié la différence entre moi et les autres. »

Milarépa

« Un petit sac ne peut contenir un grand objet.
Une corde trop courte n'atteint pas le fond du puits.
Chaque chose a sa propre valeur. »

Zhuangzi