

Programme Jacques VIGNE sur Instagram

'Motivation en méditation'

Dimanche 15-01-2023

Motivation

Marche dans les deux sens : se motiver pour bien méditer, méditer pour bien se motiver.

Souvenir d'Alan Wallace : il a commencé à Dharamsala avec un vieux maître tibétain proche du Dalai-lama. Pendant deux ou trois mois, le maître a eu des entretiens régulièrement avec lui, afin de lui demander quelles étaient ses motivations pour méditer. Alan bouillonnait en pensant que c'était du bla-bla et que la meilleure chose à faire en méditation, était de se lancer dans la pratique. Ensuite, surtout quand il s'est mis à enseigner en Occident, il s'est aperçu que le travail sur la motivation était aussi très important.

Pratique :

- Projection du corps de lumière en avant.
- Pouce de lumière dans le 3^e œil : anguta purush, « *L'être humain-pouce* » cf jñāni bouddha qui inspire le bodhisattva.

Au début, on a des motivations qui peuvent être de simples étiquettes, je médite pour obtenir la grande libération, je médite pour sauver le monde, et on peut aussi avoir des motivations peu reluisantes qu'on ne veut pas regarder en face: je médite pour acquérir du pouvoir et influencer les autres, je médite pour être plus performant que les autres, plus séducteur, plus intelligent, plus compétitif, plus manipulateur, etc. De manière générale, on a tendance à projeter sur le travail de méditation la recherche d'un but, ce qu'on fait dans beaucoup de nos activités dans le monde habituel. Cette recherche de but nous limite, et peut même préparer un découragement si on a l'impression qu'on n'atteint pas ce but assez vite. Il est intéressant de remarquer qu'en anglais, un des deux mots les plus courants pour but est *goal*, un mot qui ressemble à s'y méprendre à ego...

La vraie méditation, comme le véritable amour, ne peut pas s'acheter, même au prix de longues heures de pratique. Il faut autre chose, il faut de la gratuité, un terme qui est très proche de celui de grâce. Avant même de parler d'état de grâce et d'évoquer la communion avec le divin, on peut travailler plus simplement sur la pratique de l'état de gratuité. Et c'est pour cela qu'on le fait.

Une bonne motivation pour la méditation est l'envie de comprendre, de comprendre comment fonctionne notre psyché, et en miroir, de comprendre comment les autres fonctionnent. Comme le disait Einstein lui-même: « Une des plus grandes joies qui nous soient données sur cette terre, c'est la joie de comprendre ». Il semble même que toute l'évolution des espèces animales mène à cette capacité qu'à l'homme de comprendre son propre esprit, et d'être capable de comprendre aussi qu'il fonctionne à peu près comme l'esprit des autres, avec quand même quelques différences ! D'où la formule.

Comprendre qu'on est tous faits d'la même farine :

La motivation altruiste doit être mise au centre de nos raisons pour méditer, déjà par le fait même qu'elle prend à contre-pied très directement et simplement nos tendances égocentriques qui tentent à tout s'approprier, y compris la meilleure des méditations. C'est ce qu'on appelle dans le bouddhisme mahâyâna, *bodhicitta*, l'esprit d'Eveil. Dans le *védânta*, la motivation altruiste est sous-tendue quand on commence à comprendre mieux le sens de la non-dualité qui nous interconnecte avec les autres de façon fondamentale et concrète. Cependant, il est meilleur et plus prudent de travailler la motivation altruiste en tant que telle : la motivation altruiste va de soi, mais elle va quand même mieux de soi en le disant – et en nous le « disant » à nous-mêmes.

Méditation sur l'esprit d'éveil :

Nous avons sans doute fait une fois au moins ensemble, mais comme cela inclut beaucoup d'éléments importants, nous le reprenons : nous avons fait descendre le point de lumière du sommet de la tête vers le cœur, en sentant qu'il dénoue toutes les tensions et les blocages, comme on viderait un tube de mayonnaise ou de sauce tomate dans l'axe central,

On pourrait considérer qu'il y a trois phases : la première de comprendre qu'on peut devenir une meilleure personne, et de comprendre que cela sera bon non seulement pour nous-mêmes, mais pour les autres aussi. La seconde phase est d'y travailler, la troisième phase est d'y réussir en profondeur.