

Présentation brève de la méditation

faite à un groupe spirituel

d'orientation laïque

Quand on parle de méditation laïque, il faut d'abord donner quelques notions simples sur la question d'une éthique pour tous, et comment les neurosciences aident à étayer cette idée ainsi qu'une autre qui en est la conséquence : la nécessité de s'améliorer personnellement est donc la grande utilité dans ce sens de la méditation.

L'éthique, en particulier l'altruisme, sont-ils innés ?

Certains philosophes argumentent que l'éthique est une construction sociale. Ce vieux débat a été renouvelé récemment par des recherches en psychologie expérimentale et en neurosciences¹ :

– L'expérience du dessin animé du petit enfant qui monte l'escalier : on demande à de tout petits enfants, qui savent à peine parler, de donner un bonbon à l'enfant qu'ils estiment gentil, et cela dans deux dessins animés qu'ils voient. Dans les deux cas, il y a un petit garçon en haut d'un escalier et un autre qui a des difficultés à monter. Dans la première situation, celui qui est en haut repousse l'autre à coups de pied, dans la seconde, il l'aide à arriver en haut. L'expérience a été faite sur 600 enfants, et très régulièrement, ils ont donné le bonbon à celui qui a aidé. Pourtant, ils ne savaient pas parler, et n'étaient donc pas touchés par les enseignements moraux en tant que tels.

- Les guenons qui ont des enfants sont capables d'altruisme : les mères peuvent non seulement se priver pour leurs enfants, mais aussi pour les enfants des autres, ce qui est un signe clair d'altruisme.

– Si l'espèce humaine dans l'évolution peut avoir un tel succès sur la planète, ce n'est pas grâce à la loi de la jungle que vous comptez beaucoup de gens, mais c'est au contraire grâce à sa capacité à s'entraider et à vivre en société de façon altruiste.

– Un autre argument récent vient des études qui montrent que les méditations altruistes ont des effets rapides pour développer cette qualité : en fait elles ne font que réveiller un comportement profondément inscrit dans nos gènes.¹

- Du point de vue médical, il y a des études de plus en plus nombreuses qui montrent que les sujets qui ont des émotions perturbatrices importantes, comme la colère ou la tristesse, survivent moins à des accidents de santé comme des infarctus ou des cancers. On n'est plus

¹ Voir une centaine de pages sur ce sujet dans le livre important de Matthieu Ricard *Plaidoyer pour l'altruisme*. Il existe aussi un DVD intitulé *La révolution de l'altruisme* qui va dans ce sens.

dans des injonctions morales qui viennent d'une Révélation religieuse, mais dans des observations tout à fait scientifiques.

Cette notion d'éthique pour tous peut être appelée, au sens large, éthique, laïque. Une conséquence simple à comprendre : si nous apprécions que les autres soient joyeux, généreux, courageux et honnêtes, nous devons en retour développer ces mêmes qualités en nous. En effet, la base de l'éthique, tout comme du droit moderne, c'est la symétrie. Pour évoluer intérieurement, il faut travailler à long terme, on en arrive ainsi à une forme ou une autre de méditation, qu'elle soit soutenue ou non par des rituels religieux ou ésotériques.

Les bénéfices de la méditation reconnus par un demi-siècle de recherches scientifiques.

Sans rentrer dans les détails, on peut dire que les recherches scientifiques sur la méditation ont commencé de façon assez consistante dans les années 70, bien qu'il y ait eu beaucoup de pionniers auparavant. Depuis environ vingt ans, elles se développent rapidement, on en est maintenant à 6500 études publiées dans les journaux scientifiques de médecine ou de psychologie sur la méditation. Il ne s'agit donc pas d'une pratique reliée à une croyance particulière. Une pratique régulière de la méditation a déjà de nombreux effets positifs sur la santé physique, nous n'avons pas le temps de détailler, mais en plus des effets globaux de relaxation, nous pouvons mentionner quelques effets très intéressants :

– La diminution de l'inflammation, sachant que l'inflammation est une cause commune aux maladies cardiovasculaires et au cancer.

- La diminution de la réduction d'étalement avec l'âge, aura des méthodes pouvant procurer une cure de jeunesse, il s'agit d'un vieux rêve de l'humanité !

- L'amélioration des relations humaines : cela vient du fait que la méditation correctement menée permet de voir les racines de l'ego et de les abandonner. Comme on le dit dans la tradition zen : « Méditer c'est étudier l'ego, étudier l'ego, c'est l'abandonner ! » Si on abandonne son ego et qu'on le remplace par la notion de *justesse* dans notre fonctionnement quotidien, naturellement, les relations humaines s'amélioreront.

Quelques pratiques de méditation qu'on peut considérer accessibles et utiles à tous

Comme dans l'art de la construction d'un temple ou autre, on doit accorder une grande importance aux fondations. Cela est trop souvent oublié dans une présentation de la méditation qui peut être par trop naïve, superficielle et/ou commerciale. Cependant, il est important de rappeler ce fait. Si on pratique la méditation sans une décision sincère en parallèle d'améliorer son comportement, on dissipe le peu d'énergie qu'on éveille par la pratique dans des comportements qui ne sont pas justes, et on se retrouve dans la situation d'un seau percé qu'on cherche à remplir : malgré tous ses efforts, le niveau ne monte pas, et sans doute qu'il finira par baisser.

Sans avoir à rentrer dans certaines croyances du système bouddhiste, on peut considérer que les cinq obstacles de base donnés par le Bouddha dans sa présentation de la méditation, seront rencontrés par tous les pratiquants, quelles que soient leur origine et la voie traditionnelle ou non qu'ils suivent : il s'agit de la somnolence, de l'agitation mentale, de l'avidité et de l'aversion, ces quatre difficultés étant aggravées par le doute.

1) Parlons déjà de la somnolence : une grande partie de notre mental de base rechigne à faire face à ces problèmes, et donc la première tentation qu'il a, et à laquelle il cède souvent, et de les fuir dans la somnolence. De plus, il est tout à fait possible qu'à cause du stress et de l'agitation de la vie courante, nous ayons réellement un manque de sommeil, et c'est au moment des pratiques de méditation qu'il trouve le temps de s'exprimer, et donc il le fait. Bien sûr, la posture aide à corriger cette tendance, mais aussi la motivation. Et parmi les motivations pour la méditation, en plus de la diminution du stress qui est une aspiration de départ tout à fait licite, on doit mettre en avant la motivation altruiste : on médite au fond comme on se lave les dents, non seulement pour éviter d'avoir des problèmes soi-même, sous forme de caries ou d'infections, mais aussi pour éviter d'embêter les autres avec notre mauvaise haleine, en l'occurrence nos émotions négatives. De même qu'après avoir mis en évidence les effets négatifs du tabagisme individuel, on a découvert les effets du tabagisme passif aussi, de la même façon. Nous en sommes maintenant au point où nous sommes arrivés à montrer les effets des émotions négatives sur notre santé, mais on va bientôt mettre en évidence les effets de celles-ci sur la santé psychique et même, pourquoi pas, physique des autres. Cela ne fait pas de bien à la santé du corps ou de l'esprit de devoir vivre pendant des années près d'une ou plusieurs personnes toxiques.

2) L'agitation mentale est l'obstacle symétrique de la somnolence, souvent nous allons de ce point de vue-là dans notre pratique, de Charybde en Scylla, d'un extrême dans l'autre. Les enfants, ou ceux qui ne font pas de travail sur eux-mêmes, associent souvent la joie à l'excitation. Mais quelqu'un qui a plus d'expérience intérieure est capable de se stabiliser dans un état de joie intense, sans aucune trace d'excitation.

3) À propos du doute, il faut distinguer deux niveaux :

- a) Le doute positif : il l'est quand il est utilisé par rapport aux impulsions et aux automatismes du sujet : il est alors salutaire de prendre comme formule clé pour retrouver l'équilibre, celle-ci, qui est toute simple : « pas sûr ! »
- b) Le négatif : le fait de douter devient un obstacle car il nous rend confus par rapport aux valeurs de base qui animent notre vie. Ce doute peut aller jusqu'à paralyser toute action utile, et en même temps nous maintenir dans une confusion qui est synonyme de souffrance.

4) L'avidité perturbe très souvent le mental. Elle nous met régulièrement dans des situations mentales compliquées, qui souvent débouchent sur des situations concrètes non moins compliquées. Il faut donc savoir stopper l'avalanche à son départ, comme retenir avec le petit doigt le caillou qui va tout déclencher. La méditation nous confère cette capacité.

5) L'aversion perturbe également notre stabilité et notre joie de base. Du fait de cette aversion, nous blessons les autres. Pourtant, pourquoi donc nous laisser aller à le faire alors que nous savons très bien n'être que nous-mêmes, nous n'aimons pas être blessés ? Dans ce sens, il existe un travail de nettoyage intérieur qui est au-delà des croyances, valable pour tous et au fond simple dans son principe, même s'il demande beaucoup de travail en pratique : il s'agit d'accepter nos souvenirs tels qu'ils reviennent, et à chaque fois, de se demander s'ils ne sont pas déformés et déviés par l'avidité ou l'aversion chaque fois, alors on se détend et on revient à son axe central pour faire monter la sensation au niveau de la tête, voire du centre du front où l'on perçoit plus facilement la lumière de la connaissance spirituelle. Il s'agit donc de n'aller ni trop vers l'avant, ce serait vouloir posséder et consommer sous forme d'avidité, ni

trop vers arrière, ce serait rejeter et se cabrer sous forme d'aversion. Ce travail va dans le sens de l'équanimité, et la forme intériorisée de l'égalité. Il nous permet d'obtenir plus de liberté vis-à-vis de nous-mêmes et par un effet d'écho naturel, de favoriser cette liberté réelle parce que bien ressentie chez les autres également. Quand on perfectionne cette liberté vis-à-vis de soi-même que représente l'équanimité, on développe naturellement le sens de la justice extérieure sous forme d'égalité et de fraternité sociale.

En conclusion, il y a de nombreux arguments, tant logiques que scientifiques, pour élargir l'utilisation de la méditation pour tous à de nombreux secteurs de la société. On peut d'ailleurs en changer le nom et l'appeler éducation à l'attention, ou autre. Dans ce sens, nous pouvons citer l'exemple d'un sénateur américain, Tim Brian, qui estime qu'il y a suffisamment d'études scientifiques qui prouvent l'utilité préventive et thérapeutique de la méditation. Il demande donc à ce que le gouvernement prenne en charge un centre de méditation dans chaque ville, pour le proposer de façon laïque à différents groupes sociaux, à commencer par ceux les plus exposés à la dépression, comme dans le cas des professions d'enseignement ou d'aide sociale. Puis élargir l'offre ensuite, bien sûr, à d'autres groupes.² Au vu de ce que nous savons maintenant, nous ne pouvons que souhaiter que ce type d'initiative se développe d'une façon ou d'une autre dans chaque pays.

¹ Davidson Richard, Goleman Daniel *The Science of Meditation* Penguin, 2017. Voir aussi Laureys Steven *La méditation fait du bien au cerveau* Odile Jacob, 2019

² *Trim Brian A Mindful Nation*