

Origine



La méditation de pleine conscience tire son origine du bouddhisme revue à la sauce occidentale. Dans le bouddhisme, il est enseigné que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération. La méditation de pleine conscience permettrait une attention juste, une présence attentive ou une conscience vigilante à ses propres pensées, actions et motivations. La pleine conscience se situe au-delà de la première forme de sagesse selon le bouddhisme qui est la dévotion, et au-delà de la deuxième forme : la logique de l'intellect ou de la raison. Elle accéderait à la troisième forme de sagesse, qui est la vision directe de la réalité ultime en toute chose. **Dans son principe même, nous constatons que la méditation de pleine conscience se situe au-delà de toute foi et de toute raison.**

Principes



Dans un premier temps, il s'agit d'être attentif à ses sensations dans l'instant présent, comment elles apparaissent, comment elles durent ou ne durent pas, et comment elles disparaissent. Par la suite, le méditant va aussi examiner les idées qui l'habitent, les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, à leur point de départ, dans leurs durées et à leur point de dissolution. Il doit rester neutre et silencieux dans cette introspection, il accueille l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ou à rejeter la sensation désagréable. C'est ainsi que le méditant arriverait progressivement au détachement et à la libération de la matière, de la sensation, de la perception, des conditionnements mentaux. Ce détachement est typiquement bouddhique, il faut se détacher de toute sensation et même de tout sentiment de joie ou de tristesse comme autant d'illusions qui empêchent de nous libérer. **L'important est qu'il soit tout à ce qu'il fait, à ressentir plus que penser à expérimenter plus qu'à savoir.**

Concepteur



Le concepteur et promoteur de la méditation de pleine conscience, mindfulness méditation, est Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944. Depuis 1979, il présente la « méditation de la pleine conscience » comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie. Il est l'un des leaders actuels de l'institut ésotérique ESALEN, centre historiquement lié au mouvement GURDJIEFF. C'est là, le cœur des pratiques du New Age qui tentent de rapprocher l'enseignement bouddhique et les dernières expériences en psychologie. Ce syncrétisme, prédisant la venue d'un nouveau type d'homme au potentiel illimité, a engendré un grand nombre de sectes et de pratiques « spirituelles », et attiré 350 millions d'adeptes à travers le monde. C'est une vision totalitaire qui cherche le bonheur de l'homme sans perspective de transcendance. **L'homme devient Dieu, il n'a plus besoin de Dieu Créateur et Sauveur du christianisme.**

Médias



L'expansion (l'explosion même) de la méditation de pleine conscience passe actuellement par les médias. Tous les magazines, toutes les chaînes de télévision ont consacré articles et émissions à la méditation de pleine conscience. Sur Internet, il suffit de taper « méditation de pleine conscience » ou « mindfulness » pour trouver une multitude de sites, tous à la gloire de la mindfulness. Il est presque impossible de trouver des sites émettant des questions ou des réserves sur cette méthode. Le géant mondial de la publicité JWT a listé la Pleine conscience comme l'une de ses 10 tendances pour façonner le monde en 2014.

Mathieu Ricard



Docteur en génétique cellulaire de formation, moine bouddhiste depuis 1979, disciple rapproché du dalaï-lama, dont il est le traducteur français, Mathieu Ricard est aussi connu pour ses nombreux écrits et ses interventions télévisuelles. Selon lui, vingt minutes de pratique quotidienne de méditation de pleine conscience contribueraient à la diminution de l'anxiété, du stress, de la tendance à la colère et à augmenter la bienveillance, ceci améliorant la vie sociale... Nous sommes exactement dans les mêmes promesses de résultats miraculeux, que proposait la méditation transcendante dans les années 1970.

Comment ces recherches sont-elles financées ? L'Institut Mind & Life dans laquelle Mathieu Ricard milite refuse selon ses dires tout lien avec des sociétés commerciales, y compris les laboratoires pharmaceutiques. M. Mathieu Ricard ne cultiverait-il ici pas une certaine ambiguïté ? En effet, les travaux expérimentaux auxquels il se réfère, semblent être biaisés par des conflits d'intérêts. Les différents scientifiques nommés qui pilotent ces études pratiquent eux-mêmes la méditation de pleine conscience.

Méditation laïque ?

La méditation de pleine conscience se présente comme étant strictement laïque, cependant, lorsque certains moines bouddhistes font la promotion de cette technique, il est alors permis de douter de cette affirmation. D'autres bouddhistes se sont opposés à cette « laïcisation », faisant valoir qu'il est déraisonnable de dissocier cette pratique ancrée dans la religion bouddhiste.



Claire Chartier de l'Express pose la question à Mathieu Ricard : « Se recueillir en souhaitant l'amour du prochain : n'est-ce pas dans le sens même de la prière ? - *Il y a une différence importante: le fait de s'unir à quelque chose qui vous dépasse, par l'oraison, est davantage un abandon qu'une méthode destinée à transformer votre façon de voir les choses.* » (L'Express n° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.22.)

Effectivement, la différence est de taille, la relation à Dieu dans la tradition chrétienne, nécessite une conversion qui entraîne à une autre manière de penser de dire de faire, cette relation n'est pas une méthode, mais un échange qui transforme notre cœur nos pensées et nos actions.

La méditation de pleine conscience invite à l'acceptation sans jugement de ce qui est. Elle nous invite au détachement, le monde apparent étant fait d'illusion, c'est en entrant en soi-même que l'on trouvera la libération. Ce type de pensée à générer un système de caste. Le bouddhisme tibétain notamment a permis un système de servage particulièrement cruel. Aimer son prochain comme soi-même n'a pas présidé à l'élaboration de ce système de gouvernement du peuple. Dans une perspective chrétienne, la conscience est une valeur morale, elle est liée à la connaissance du bien et du mal. La vie spirituelle a pour objectif de maintenir une bonne conscience morale en évitant le péché et en choisissant ce qui est le bien, le juste et le vrai.

Expérimenter l'extension et la dissolution de soi



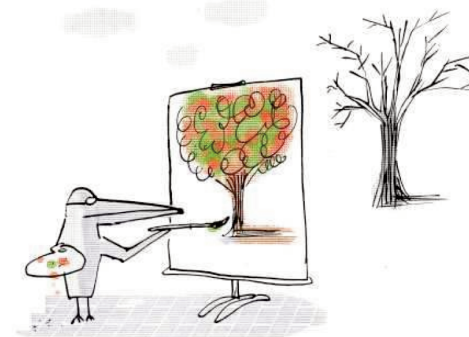
La finalité de la méditation de pleine conscience : une extension jusqu'à la dissolution de soi. Là où le moi n'a plus de raison d'être, car il est en tout et tout est en lui. « *La pleine conscience est une expansion de soi. On absorbe tout ce qui est autour de nous, on s'en imprègne et on le devient. Comme un cercle qui s'élargit pour tout englober. On est au centre de cet univers. Mais ce n'est pas un univers borné, toutes ses frontières sont poreuses... Dans la pleine conscience, nous éprouvons des sentiments récurrents d'abolition des frontières entre nous et l'extérieur. Sentiments de fusion de soi dans l'environnement. De diffusion de l'environnement en soi.* » (Christophe André, « Méditer jour après jour » l'iconoclaste, 2011.p.282, 283)

Voici la dernière leçon qui termine le livre : « *Méditer la pleine conscience c'est se connecter au monde, si fortement que les distinctions entre soi et non-soi deviennent absurdes, inutiles et encombrantes. Se préparer doucement à revenir d'où on vient, comme la vague se dissoudra bientôt dans l'océan. Il n'y a alors plus de limites. Que des liens.* »

Nous retrouvons le même type de langage dans l'histoire dans la spiritualité catholique française. Cette tendance porte un nom, c'est le quiétisme, prôné entre autres par le couple Fénelon - Madame Guyon. En cette fin de dix-septième siècle, Madame Guyon se perd dans des métaphores aquatiques, pour dire le chemin de l'âme ; « *L'âme se perd dans l'immense comme un petit poisson se perd toujours plus avant dans la mer infinie.* » Ou encore, elle se sent pareille au fleuve qui s'étend perdu dans l'océan « *a pris tellement la nature de l'eau marine qu'on ne voit plus rien qui lui soit propre.* » Plus de différence entre l'homme et Dieu, plus d'obstacle entre l'intérieur et l'extérieur. Bossuet luttera avec une certaine rugosité contre cet illuminisme, maugréant contre ce faux abandon qui fait fi de l'incarnation et glisse inexorablement dans la fusion et la confusion. Eh bien non, un chrétien ne peut pas adhérer à cette vision des choses. Il ne peut se confondre et se dissoudre dans la matière du monde comme la vague dans l'océan. Il fait l'expérience d'être aimé de Dieu, et confronte son expérience à la tradition de l'Église, pour éviter tout subjectivisme. Cet amour de Dieu l'invite à aimer son prochain, non seulement comme lui-même mais comme le Christ lui-même nous a aimés en donnant sa vie.

B. Chaudet, D. Auzenet
Octobre 2014

La méditation de pleine conscience



En médecine, en entreprise,
dans le monde de la finance, dans l'éducation,
la méditation de pleine conscience est proposée.
Matthieu Ricard, disciple du Dalai-Lama, s'en fait le promoteur.

D'où vient-elle, est-elle neutre, que véhicule-t-elle,
où conduit-elle, qui l'enseigne ?

En nous référant à la méditation chrétienne,
y a-t-il divergence, convergence, opposition
entre les deux formes de méditation ?

Pastorale Nouvelles Croyances et Dérives Sectaires
Diocèse du Mans – <http://pneds72.free.fr>