

But et définition de la méditation

Introduction

Cette synthèse a pour but de montrer les visées de la méditation inspirée du courant bouddhiste. L'aspiration à une transformation interne constituera la première partie. La deuxième partie se concentrera sur la connaissance intérieure que peut donner la méditation, avant de conclure sur le lien entre méditation et humanisme.

Pour réaliser cette synthèse, cinq livres ont été utilisés :

- Matthieu RICARD & Wolf SINGER, (2017). *Cerveau et méditation*, Allary Éditions.
- Dr Frédéric ROSENFELD, (2007). *Méditer, c'est se soigner*, Éditions des Arènes.
- Matthieu RICARD, (2008). *L'art de la méditation*, NiL éditions.
- Frédéric LENOIR, (2018). *Méditer à cœur ouvert*, NiL éditions.
- Aurélie GODEGROY, (2018). *Méditer, une médecine des âmes*, Éditions Albin Michel.

La méditation comme initiateur d'une transformation

Une transformation générale...

Dans *Cerveau et méditation*, Matthieu Ricard met son lectorat face à la responsabilité de sa vie : comment l'esprit pourrait-il changer si on ne fait qu'attendre le changement sans rien faire ? Il avance que la majorité passe énormément de temps à essayer d'améliorer leurs conditions extérieures de vies, alors que c'est l'esprit qui est à la racine de la perception du monde. Il a la même thèse dans *L'art de la méditation*, où il précise que c'est en transformant la façon de percevoir les choses que la qualité de vie sera transformée. Aurélie Godefroy, autrice de *Méditer, une médecine des âmes*, interroge Christophe André. Ce dernier désigne la méditation comme étant un outil de modification du rapport au monde, comme peuvent l'être l'alimentation et le sport.

Cette volonté de transformation interne est, selon Frédéric Lenoir dans *Méditer à cœur ouvert*, un besoin fondamental de l'être humain : étouffé par un mode de vie contemporain qui ne le satisfait pas, l'Homme cherche des moyens d'être présent pour lui-même et au monde qui l'entoure.

Matthieu Ricard comme le Docteur Frédéric Rosenfeld considère que la transformation intérieure que réalise la méditation est une aventure, une action engageante, voire un voyage intérieur.

... mais propre à chacun

Bien qu'universelle, Matthieu Ricard, Frédéric Lenoir, Frédéric Rosenfeld et Aurélie Godefroy sont formels : la méditation revêt un caractère à la fois spirituel et totalement personnel.

Pour Matthieu Ricard, la méditation sert en partie à prendre le contrôle de son esprit, tout en se forgeant une nouvelle compréhension du monde, afin de cultiver une manière d'être qui ne se soumettra plus à des

schémas de pensées traditionnels et souvent néfastes. Frédéric Lenoir va dans le même, ajoutant que méditer, c'est vivre en pleine conscience.

La méditation comme précepteur de la gestion émotionnelle

Entre lâcher-prise...

Wolf Singer, coauteur de *Cerveau et Méditation*, interroge Matthieu Ricard sur la gestion des émotions : est-ce que le but du bouddhisme – et par extension, de la méditation – est de ne plus ressentir d'émotion ? Le moine bouddhiste répond que le but de la méditation n'est pas de ne plus ressentir d'émotion, mais de cultiver un lâcher-prise émotionnel. L'objectif est de ne plus être l'esclave de ses émotions.

À terme, ce détachement amène, selon Frédéric Lenoir, la connaissance. En se détachant de l'émotion, l'être humain devient capable de l'analyser et de se désidentifier de cette émotion. En d'autres termes, l'être humain devient capable de ressentir une émotion sans s'identifier à elle.

... et connaissance

Selon Matthieu Ricard, le but de la méditation serait d'augmenter la sensibilité du pratiquant aux flux subtils des émotions afin de les contrôler avant qu'elles ne deviennent menaçantes. En augmentant cette sensibilité, le pratiquant devient capable de distinguer plus de nuances dans ses émotions. Ces nuances lui permettent alors d'entraîner son cerveau à reproduire certains états mentaux, garant de l'équilibre émotionnel général.

Le Docteur Frédéric Rosenfeld, lui, voit la méditation comme un enseignement sur le lien entre corps et émotions : il avance que lorsqu'on ressent une émotion, elle sollicite d'abord le corps, puis l'esprit. Il ajoute que c'est en entraînant l'esprit à reconnaître les stimuli corporels liés aux émotions que l'être humain pourra atteindre l'épanouissement et le calme intérieur.

La méditation comme pratique humaniste

Renouer avec notre humanité

Développer un enrichissement intérieur, tel est le but de la méditation selon Matthieu Ricard : on ne peut pas choisir ce que l'on est, mais on peut choisir de s'améliorer. Pour donner plus de corps à son argument, il fait un rappel étymologique : le mot méditation vient du mot sanskrit *bhavana*, qui veut dire cultiver, et de *gom*, qui veut dire se familiariser. La méditation est la manière de cultiver les qualités que l'on a en soi et de se familiariser avec une vision claire.

Fabrice Midal, interrogé par Aurélie Godefroy, précise qu'il n'enseigne pas la méditation pour que les gens soient plus détendus, mais pour qu'ils puissent avoir les clés pour se guérir eux-mêmes. Selon lui, la méditation permet d'écouter le vrai Soi, sans laisser les envies de performance parasiter les pensées.

Se tourner vers les autres

Frédéric Midal compare la méditation à la poésie : toutes deux ne se comprendraient pas par l'utilité, mais par l'humanité présente en chacune. La méditation permet de libérer les êtres de leur ego pour mieux se tourner vers l'autre et ouvrir la possibilité d'un nouvel humanisme.

Pour Thierry Janssen, interrogé par Aurélie Godefroy, la méditation permet de renouer avec sa nature profonde. C'est un pont vers l'éveil de la conscience, au point de pouvoir dénoncer par la suite les endroits où l'humanité de l'homme est menacée : un discours qui s'inscrit, selon lui, dans une prise de conscience mondiale quant aux dérives de la surconsommation et du capitalisme. Il conclut en disant que la méditation n'est pas qu'un effet de mode, mais fait partie du patrimoine spirituel de l'humanité.

Conclusion

La méditation n'est seulement s'asseoir et ne penser à rien. Elle constitue un véritable outil de connaissance personnelle et de connaissance du monde, permettant à ceux qui la pratiquent de cultiver un art de vivre plus sain, tout en les poussant vers un nouveau type d'humanisme.