

Entre Médiation et Méditation

Une approche de la méditation, ainsi que de la pleine conscience¹, et d'une certaine science qui pourrait bien servir le médiateur et vice et versa.

Antonio da Conceição Joaquim²

Quand je sais que je ne suis Rien, c'est la Sagesse.

Quand je sais que je suis Tout, c'est l'Amour.

Entre les deux, ma vie s'écoule.

Sri Nissargadata Maharaj

Synopsis

La médiation est une discipline relativement nouvelle qui s'est développée et structurée dans le courant du XX^{ème} siècle, tandis que la méditation telle que décrite ici et, appelée Vipassana a été enseignée il y a environ 2500 ans par le Bouddah Siddhartha Gautama. Ces disciplines ont toutes deux tendance à se développer de plus en plus de par le monde.

Ayant une connaissance empirique de ces deux disciplines, j'y ai vu des similarités et des possibilités de ponts entre elles, l'une pouvant améliorer la compréhension et la pratique de l'autre et vice et versa. La médiation aspire à ce que les gens dialoguent de sorte qu'ils puissent mieux se comprendre et se dégager tant que possible du mode pulsionnel et réactionnel de vivre leurs émotions et interactions. La méditation offre une voie d'accès vers la compréhension du lien entre la matière et l'esprit permettant ainsi de se libérer de la souffrance. La médiation implique la présence d'un tiers qui se doit d'être neutre et impartial, la méditation se déploie en organisant l'esprit de façon à ce qu'il observe avec équanimité. Ces deux concepts, neutralité et équanimité, dans notre approche sont pour ainsi dire des synonymes. La méditation *Vipassana* est une technique éprouvée et validée qui permet, selon notre hypothèse et expérience, d'améliorer grandement la délicate posture de tiers neutre. La médiation est une magnifique opportunité pour le méditant de s'engager et s'impliquer dans le monde et en particulier celui des jeux relationnels, avec un esprit éveillé, calme et équilibré, Le méditant médiateur qui développe ces qualités par sa pratique de méditation se trouvera dans les conditions intérieures qui favoriseront grandement le déroulement des processus de médiation qu'il est amené à organiser.

Ce texte décrit et tente de coupler ces deux disciplines, affiner le regard de l'une à l'aune de l'autre et vice et versa et établir en quoi elles peuvent s'enrichir.

¹ La pleine conscience ou Mindfulness est un aspect de l'approche bouddhiste et adaptée à l'Occident. Tout comme la méditation, elle a pour objet de ramener l'attention sur le moment présent et ce en la portant sur les sensations.

² anjoth31@yahoo.com

Préambule

Avant de se lancer dans le sujet, je vous invite à considérer ce texte comme un voyage *initiati-que*. C'est après coup que cela s'est imposé. Il démarre dans un style académique, un texte bien à distance de l'intime. Mais, petit à petit, il est devenu un compagnon qui se développe alors même qu'il sert mon propre développement, telle une chandelle qui à chaque fois que je souffle légèrement vers elle, elle élargit mon champ de vision. Puisse donc ce texte initier ce qu'il m'a initié. Finalement, tout le délicat aura été pour moi de le clôturer et de le transmettre pour qu'il puisse non pas être juste une conception académique des choses mais qu'il puisse conserver sa dynamique vivante, son essence alchimique. Une pensée qui se déshabille et qui par la légèreté de sa nudité peut mieux faire corps avec la réalité. C'est ce qui m'est arrivé. Une pensée qui lentement s'est libérée d'elle-même, qui perçoit sans devoir commenter, qui laisse apparaître ce qu'habituellement nous ne « voyons » pas, l'invisible du réel, la métaphysique du physique. Une pensée de plus en plus claire et qui, peu à peu, se fluidifie et s'accorde parfaitement avec la rythmique des événements de la vie. Oui ! Une pensée qui comprend comment danser la vie et non comment la contrôler. Ainsi, si danser librement vous dit, c'est par ici la *musi-que intiati-que* !

Introduction

Méditation et médiation, ces deux mots se sont, de toute évidence, constitués sur une base latine commune : *media* qui signifie « milieu, intermédiaire » et/ou la racine *med* qui a, elle, le sens de « penser, réfléchir ».

Avec le temps le mot médiation s'est constitué pour signifier plus particulièrement l'action de « se placer au milieu », « s'interposer », « être intermédiaire », d'une « entremise destinée à concilier des personnes entre elles ou avec Dieu ». Il y a les idées de « diviser en parts égales » et de « se mettre au milieu ».

Quant au mot méditation, on trouve dans l'histoire latine, *meditatiun* qui veut dire « contemplation » et ensuite *meditacion* qui est « l'action de réfléchir profondément ».

Contemplation, milieu, réflexion... Ma pratique professionnelle de la médiation, d'une part et, la pratique de la méditation de type *Vipassana* d'autre part, m'ont amené à y déceler un lien fort et édifiant. Bien plus, deux philosophies, deux techniques qui ont tout pour se servir et se renforcer l'une l'autre. Comment ? C'est ce que nous allons tenter d'illustrer.

De la médiation

Depuis un bail, je pratique la médiation, professionnellement en milieu scolaire et, ai longuement débattu parfois uniquement avec moi-même parfois, avec mes collègues et certains curieux sceptiques de la discipline, qu'ils en soient usagers ou simples témoins de son déploiement, à propos de ce qu'elle fait, de ce qu'elle est, de ce qu'elle ne fait pas, de ce qu'elle n'est pas, de la polysémie des principes de neutralité, d'indépendance, de la question du cadre et de la liberté, de la posture et du processus etc.

Il est communément entendu qu'une médiation est le fait de développer un processus relationnel avec des personnes³ en conflit et où le médiateur est un tiers neutre. Le cadre institutionnel de la médiation doit garantir au médiateur son indépendance notamment en étant dégagé de tous partis pris et de tous enjeux divers pouvant concerner les acteurs preneurs du processus. C'est pour cela également que le médiateur est soumis au secret professionnel.

Développer un processus, c'est proposer et organiser une ou des rencontres entre des parties. Différentes modalités sont possibles ; il existe différentes approches quant à l'encadrement qui peut être soit, très directif soit, plus libre, moins-directif, par exemple, co-construit. Quelle que soit l'approche, la logique et les principes restent les mêmes.

A propos de la notion de neutre (*ni l'un, ni l'autre, idée de non engagement, de non choix pour l'un ou pour l'autre*), s'il peut être assez aisé de le définir, il est bien moins évident d'être d'accord sur son effectivité dans la pratique. Il ne s'agit pas simplement d'être neutre dans le sens de laisser libre à propos de l'issue sur laquelle veulent s'accorder les médiateurs. Selon nous, le médiateur se doit d'être neutre de bout en bout du processus de la médiation, dès la sollicitation et les premiers contacts avec les différentes personnes impliquées dans la médiation. Être neutre c'est être soi-même, focalisé sur le développement et la garantie du processus mais, « vidé » de tout ce qui de ce soi-même aurait tendance à aller se projeter sur les médiateurs et leur dynamique relationnelle. Le médiateur doit pouvoir faire fi de tout projet autre que celui de mener la médiation pour elle-même en accord, avec son fondement autotélique⁴.

Le médiateur doit donc être en mesure de « neutraliser » tous ses jugements, qu'ils soient positifs ou négatifs, tous ses ressentiments, toutes ses réactivités envers telle ou telle personne et également toutes velléités qui viendraient orienter les relations en jeu pour satisfaire un ou plusieurs de ses désirs personnels, conscients et inconscients. C'est aussi bien évidemment rester neutre quant à l'usage détourné que les différents protagonistes pourraient à tout moment appliquer sur le médiateur. Cela peut sonner comme une mise en garde, comme un vaste programme très impliquant dans des domaines de l'ordre du subtil et de l'invisible mais, de fait, ce métier implique inmanquablement d'approfondir ces questionnements...

Le médiateur veille à ne pas être l'instrument servant aveuglément les désirs des uns et des autres et à toujours rester au service de la relation, c'est elle qui prime en toute circonstance, c'est l'objet de la médiation. Mais, si « neutraliser » c'est éviter de faire quelque chose, à savoir de se faire prendre par les jugements et les velléités, les nôtres et ceux des autres, il s'agit en fait de pouvoir, activement, accueillir pas à pas ce qui nous arrive, de nous-mêmes et

³ J'ai pour habitude de nommer ces personnes des *médiateurs*, au lieu de *médiés*, faisant ainsi ressortir la dimension active des protagonistes, celle d'acteur engagé dans le processus.

⁴ Du grec ancien *αὐτός*, *autós* (« soi-même ») et *τέλος*, *télos* (« but »).

des autres. C'est reconnaître les biais et objections qui nous sont amenés ; pouvoir les entendre en rendant évident les représentations, ainsi que les désirs et les besoins qui les soutiennent. C'est donc aussi rappeler incessamment ce qu'est précisément la médiation et ce qu'elle peut apporter, comme potentialité, en toute modestie. Cela demande des aptitudes d'empathie envers soi-même et, envers les médiateurs. Cette empathie est nécessaire pour garantir un minimum de confort qui respecte le rythme et les limites de chacun, qui préserve la liberté de tous, qui raffermi la confiance ; Ce confort ou climat clémente, source de fluidité.

Dès lors, pour tenter de rester neutre, entre l'évitement de faire des choses qui pourraient nous compromettre et le développement d'actions les plus appropriées possibles, nous proposons de glisser et de considérer une étape de « point mort » ou de temps de *vide* qui nous aidera grandement.

Le *vide*...Thème central qui a animé plus d'un séminaire et autres occasions de débattre. Il est le mot, plein de sens, qui vient « colorer » notre insaisissable neutre, avec sans doute l'espoir qu'il éclaire et nous aide à investir pleinement et avec aisance notre rôle de tiers neutre.

Dans son acceptation courante, le *vide* est absence de matière. Quel raccord pouvons-nous faire avec la conception du neutre ? Nous pourrions aller voir du côté de la poésie et de la philosophie, occidentale et orientale, ayant trait au vide et, ainsi faire pétiller nos neurones, et peut-être ronronner et/ou tressaillir au seuil d'un gouffre emplit de vacuité, de néant et de présence indicible. Pour l'heure, je vous invite à aller voir du côté de la méditation. Que nous apprend-t-elle qui pourrait nous aider à être neutre dans le sens qui vient d'être décrit, à savoir : conscient, accueillant et libre de toutes les projections, les attentes et autres interférences qui peuvent émaner de la personnalité subjective du médiateur ou qu'il pourrait subir de l'extérieur (« pression » des protagonistes ou institutionnelle) ? Mais encore, a-t-elle d'autres apports insoupçonnés ? C'est ce que nous allons voir...

Et de la méditation...

Je vais ici témoigner d'une part de mes connaissances et expériences de la méditation dite *Vipassana* et telle qu'elle est transmise par S. N. Goenka. Il existe une multitude d'autres formes de méditations, dont celles que chacun peut développer par lui-même selon ses propres inspirations. Néanmoins, cela peut être utile comme dans mon cas personnel de passer par une méthode, claire et précise, et qui permet d'éviter pas mal d'impasses. En outre, cette technique éprouvée est particulièrement profonde, puissante et conduit assurément vers plus de conscience, de présence et de libération. C'est en tout cas mon expérience. *Vipassana* a été développé par le Bouddha Siddhartha Gautama. D'emblée, de la façon dont je l'ai personnellement apprise, *Vipassana* enseigne une compréhension du monde et de la vie qui est basée sur une technique qui permet d'expérimenter par soi-même cette compréhension. D'après les récits, Siddhartha, dans sa quête, est parvenu à la compréhension totale de la nature, des causes de la souffrance et du chemin pour s'en délivrer. A propos de lui-même, il a longuement insisté sur le fait qu'il n'est ni un dieu, ni le messager d'un dieu, et que l'illumination (bodhi) ne résulte pas d'une intervention surnaturelle, mais d'une attention particulière portée à la nature de l'esprit humain ; elle est à la portée de tous.

Les grands apports, selon moi, de Siddhartha – pour rappel, plus de 5 siècles avant J.C. et là franchement on se demandera ensuite pourquoi ça n'est pas plus enseigné dans les écoles ? – proviennent de l'art de l'observation fine du corps et de l'esprit humain.

Classiquement, dans sa phase d'apprentissage⁵, la méditation *Vipassana* consiste à rester assis sans bouger et les yeux fermés en un lieu le plus silencieux possible. Ensuite, nous sommes invités à suivre deux étapes qui sollicitent une attention particulière de l'esprit⁶. La première est appelée *Anapana*, mot pali⁷, qui signifie attention sur le souffle. Il s'agit donc de concentrer toute son attention sur le souffle ou sur une zone juste sous les narines et de l'y maintenir un laps suffisant de temps afin de calmer l'esprit. Un esprit calme est un esprit qui reçoit peu de pensées et surtout qui ne commente pas les pensées éventuelles ; il s'agit de les laisser passer comme nous n'aurions d'autres choix que de laisser s'éloigner un oiseau traversant notre ciel. Le but d'*Anapana* est de faire baisser le débit des pensées (notion de vide) et simultanément d'accroître l'aptitude à se concentrer, à orienter son esprit là où nous le voulons, et ce malgré la présence de stimuli intempestifs (pensées, bruits, torpeur, gênes physiques...). Cela permet de diminuer et de ralentir les phénomènes en présence, offrant ainsi un contexte d'observation idéale et de développer un sens de la perception affûtée, extrasensible. Au début, cette qualité de présence n'est pas évidente pour la plupart des humains habitués à beaucoup d'agitation et de réactivité.

L'égo dit : « Quand tout sera en place je trouverai la paix » ; l'âme dit : « Trouve la paix et tout se mettra en place ».

Auteur « Patrimoine humain »

⁵ Il arrive un temps avec la pratique où le méditant quand il est assis, il médite, quand il se lève, il médite, quand il s'active, il médite...

⁶ Par-delà tout ce que peut recouvrir ce terme, en terme de sens, je définis l'esprit par la conscience psychique, celle qui reçoit les pensées et celle qui peut se concentrer, observer, qui possède la capacité d'orienter son attention sur un objet quel qu'il soit. Pour ma part, je pense que nous pouvons considérer le terme *mental* comme synonyme. L'esprit a la capacité extraordinaire de pouvoir s'observer lui-même.

⁷ Langue des premiers écrits bouddhiques

Plus calme, plus centré, nous pouvons entamer la deuxième étape, dite *Vipassana*, qui est le mot pali qui signifie « vue profonde » ou « inspection ». Ici, il s'agit d'amener toute son attention sur les sensations du corps entier, en suivant un schéma circulaire allant du haut de la tête jusqu'au bout des pieds. Il s'agit d'appliquer un balayage ou un scan de l'ensemble du corps en n'omettant aucune partie et d'observer le plus finement possible ce que nous ressentons au niveau de chaque partie. Il s'agit de sentir toutes les sensations. Nous pouvons ainsi découvrir les subtilités diverses des sensations (chatouillement, gratouillement, gonflement, étirement, chaleur, humidité etc.) qui peuvent s'exprimer à des intensités variables allant d'à peine perceptibles, voire totalement neutres, à très grossières et douloureuses.

En entrant dans la méditation, nous découvrons la réalité du principe, cher à la science bouddhique, d'impermanence, qui se dit *Anicca* en pali, c'est-à-dire que tout, absolument tout dans l'univers et ici, en l'occurrence, les sensations, apparaissent et disparaissent indéfiniment, comme des bulles remontants à la surface pour finir en un subtil éclatement. Ça semble tellement évident mais la profonde portée de celle-ci ne m'est apparue que lors de la méditation : Tout change de manière permanente. Ce fait nous confronte immanquablement à la grande illusion qu'est l'attachement. Il y a en effet une profonde sagesse qui accompagne la réelle compréhension empirique d'*Anicca*. Celle-ci vient questionner la conception d'un Moi stable et essentiel, illusoire selon le bouddhisme. Pour s'en convaincre, il suffit de se poser la question « Qui suis-je ? » et laisser les réponses fuser jusqu'à l'effondrement de ce Je, quasi dogmatique, le corps et les mémoires. Jusqu'à ce qu'au bout de ce questionnement sincère, ce processus de désidentification (au corps, au mental et au monde) naisse ce que certains appellent l'*éveil* à l'être, soit aussi : la *Présence*.

En outre, avec la technique *Vipassana* nous apprenons peu à peu à développer l'équanimité. La méditation implique d'établir en l'esprit un état parfaitement équilibré, équanime, c'est-à-dire que face à toutes nos sensations, nous veillons à ne développer aucun sentiment d'attachement, mais plutôt une conscience libre de tout désir et de toute aversion. Il s'agit d'amplifier en soi l'aptitude à l'accueil *inconditionnel*. Ainsi, aussi plaisante puisse être une sensation nous devons être attentif à ne pas y réagir avec l'envie qu'elle perdure, de même, aussi déplaisante puisse être une sensation, nous devons nous abstenir de la rejeter, d'en souhaiter sa fin ou la venue d'une autre. Il s'agit de *laisser être* sans désir ni aversion, sans attachement ni jugement et cela implique même de parvenir à observer ce qui de nous obstrue ou résiste à *laisser être*, aptitude qui dès lors grandit doucement mais certainement.

A y regarder de plus près, c'est le fait du mental de juger et classer les sensations. C'est lui qui leur attribue les caractéristiques d'agréable, de neutre ou à l'inverse de désagréable, insupportable... Lorsque j'observe la sensation exactement telle qu'elle est et pour ce qu'elle est, juste une sensation, il y a une sorte de réaction alchimique qui se produit qui rend le phénomène à lui-même. Celui-ci peut « vivre sa vie », suivre son déroulement pleinement pour ce qu'il est sans être ni perturbé, ni ignoré, observé en pleine conscience, de façon neutre. C'est ainsi que le mental se trouve peu à peu et de plus en plus investi de la conscience qui observe sans plus.

Goenka dit de l'équanimité qu'elle est *pureté*. Nous ne projetons rien. Des phénomènes apparaissent et ils ne sont déjà plus. « *On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve* » dit le proverbe. C'est tellement vrai mais, ce n'est ici, pas une idée, un concept. Nous accueillions, nous accueillions, nous accueillions tout, sans discrimination disqualifiante, tout au plus avec gratitude.

En outre, la méditation va distiller un certain prodige : cette *re-connexion* en intimité profonde avec soi-même par le développement de la capacité à s'accueillir totalement (sensations, émotions, pensées), en paix, sans rejet ni attachement, s'étend à ce qui émane de l'extérieur, un véritable effet concomitant de pouvoir éprouver la même intimité accueillante envers notre environnement riche d'une variété infinie de phénomènes. J'entends par là absolument tout ce qui nous arrive, même ce que nous considérons comme des plus désagréables et inconfortables.

Concrètement, la méditation est toujours une expérience unique pour chacun, mais elle peut nous faire passer par des étapes communes. Voici une description toute personnelle de ce à quoi pourrait ressembler un processus (accéléré) de méditation pour un débutant :

« Le corps... assis, jambes croisées, le dos « droit »... toutes sortes de pensées, d'émotions, de perceptions s'agitent là, en moi... peu à peu je me concentre et un calme s'installe... vingt minutes se sont écoulées... des fourmillements se font sentir... une demi-heure... la tension monte... de la douleur se manifeste... quarante minutes... la « d-o-u-l-e-u-r » s'intensifie... Cinquante minutes... chaque seconde est une éternité... je craque ! Aller non ! : Je persévère et j'observe ce qui est... Après tout Anicca Anicca Anicca : Ce corps « douloureux » n'est déjà plus... cinquante-cinq... j'observe telle un chirurgien de la sensation... et je vis (perçois) juste une dynamique de flux... un florilège de sensations... ce corps est énergie ! Oui ! Énergie ! Waou ! Je m'émerveille de cette découverte éprouvée. En outre, je réalise que je suis parvenu à observer sans réagir, à accueillir tout. »

Quelle découverte sur mon propre esprit, ce sacré compagnon si méconnu... C'est lui qui bloque la vie elle-même et c'est par lui qu'elle se débloque... par la simple pensée « *Observe juste ! Laisse être ce qui est et Merci à cela ! Merci ! Anicca Anicca Anicca !* ».

J'expérimente un total lâcher-prise.

Pourquoi l'esprit agit-il tel un système hyper discriminateur et réactif ? De manière simple, en naissant, si je puis dire, celui-ci n'a eu subjectivement d'autre choix que de se constituer une série de normes et de conditionnements...

Ah ! La sécurité et la douceur des premiers contacts... les parfums, les caresses, les voix... Oh ! Ce visage si familier est sujet à mimique... et, à chaque fois que je pleure un nouveau visage se forme, la tonalité de la voix que j'entends change, les gestes deviennent secs et rapides... Ah et puis l'instant d'après, à nouveau l'expression change, ce doux sourire... subtile dynamique répétitive... Oh non pas cette mimique... qui s'accompagne peu à peu, dans mon esprit naissant, de « J'aime... J'aime pas... Bon... Pas bon... Bien... Mal... » Lentement, l'esprit discrimine et condamne : Ceci est une sensation que je ne supporte pas... celle-ci, je la désire, encore, encore et encore. Or, ce sont justes des sensations dont la qualité fondamentale est d'être impermanente ! Pourtant, chemin faisant, j'acquière un système complexe de mémoires et croyances, un juge intérieur, détenteur du Livre de tout ce qui ne va pas et devrait être autrement. J'étais celui qui goûtait la Vie tout en étant la Vie ; je me suis séparé.

Que nous préférons certaines sensations à d'autres est assez conforme au mode de fonctionnement duel répandu dans le monde. Bien-sûr les sensations nous aident aussi pour nous guider et faire certains choix dans notre monde. Le problème pour nous, c'est que cela

nous fait quitter la réalité du présent et ce faisant, nous rejetons l'expérience de la vie telle qu'elle est et nous passons notre temps à juger le monde par comparaison et à désirer autre chose que ce qui est. De plus, la plupart du temps, nous prenons nos décisions sur base de référentiels issus du passé et totalement inopportuns avec ce qui est dans le présent.

Lorsque le soleil brille, très bien, le soleil brille et je peux apprécier mais je garde conscience que ce n'est qu'un aspect du spectre dynamique des phénomènes naturels... Je suis pleinement avec ce soleil qui irradie... de même, lorsque les nuages apparaissent, je peux conserver cette équanimité de mon esprit et apprécier la situation telle qu'elle est... Si cela entraîne en moi un flux de sensations nouvelles, j'observe, sans jugement ! Pourquoi ce type de sensations n'auraient-elles pas, elles aussi, leurs places dans le large champ des phénomènes d'autant plus, que ces précieuses sensations sont si éphémères, si uniques ?

Cette conscience en présence est la proposition qu'a formulée le Bouddha Gautama en parlant de *la fin de la souffrance*. Et disons d'emblée que cette *fin de la souffrance* n'a rien d'un état béat de zénitude naïf et dévitalisé, bien au contraire, puisqu'il s'agit d'une qualité d'être débloqué et capable d'embrasser la totalité de la réalité. Cet « être » est dit en Unité. Il aiguise sensiblement son art de percevoir dans un accueil qui discrimine mais ne rejette pas. Il se libère de l'habitude mentale de fonder des normes et frontières séparatrices. Il se dote ainsi du super don de ne pas réagir, selon ses programmes de conditionnements subis. C'est la capacité de faire une pause et d'accéder à cet espace de conscience où le choix nous est donné, d'agir ou de ne pas agir, d'agir selon un examen propre à chacun et qui se fonde alors sur des préceptes cette-fois, conscient et librement consentis ; de « ré-acteur » nous devenons acteur, libre des anciens conditionnements.

Allons encore plus loin dans ce voyage d'élargissement de la conscience car, au fond, c'est bien de ce dont il s'agit... Pour rappel, l'approche du Bouddha Gautama est absolument scientifique : il n'émet aucune hypothèse sur la réalité, il observe et développe la connaissance à partir de l'expérience libre de toute édulcoration. Qu'observons-nous en *Vipassana* ?

D'abord que toutes les sensations sont des réponses à des données apportées par les différentes portes des sens : un son, une vision, un goût, une odeur, un touché et, tout ce qui émane de l'esprit lui-même à savoir, les pensées, les drames, les rêves, les mémoires, les émotions, les impressions etc. Toutes ces données sont des stimuli qui filtrées par l'esprit-même vont irrémédiablement générer des sensations au niveau du corps. En outre, toutes ces mêmes sensations corporelles ont elles-mêmes à leur tour tendance à re-stimuler l'esprit, créant ainsi des formes de boucles qui s'autoalimentent. Pour s'en convaincre, il suffit de s'imaginer dans un état psychique particulier, admettons un état de dépression profonde, et de ressentir le plus subtilement possible ce qui se passe : le poids du monde sur les épaules, aucune énergie, hypersensibilité, angoisse... et bien, cela a clairement tendance à générer des idées et pensées du même registre.

Les sensations sont les clés de la libération car en observant nos sensations, nous observons comment notre mental se comporte mais également, les conséquences qui en découlent pour nous et le monde. Par l'observation méditative et sans doute par bien d'autres approches, nous pouvons peu à peu cadrer et affiner le rôle de notre savant outil qu'est le mental.

Illustrons çà par une série d'exemples concrets.

Exemple un peu bateau pour commencer :

J'ai un ami artificier passionné. Il organise de gros évènements comme le traditionnel feu d'artifice de la fête nationale. Il est capable de se retrouver au milieu d'explosions en tous genres, plus « bruyantes » et « colorées » les unes des autres et toujours avec un calme et une sérénité ahurissants... pour moi qui supporte à peine et encore, à coup de grimaces, l'explosion d'un simple ballon ! Des histoires individuelles, uniques, qui ont gravé des programmes qui entraînent des sensations et des réactions très différentes face au même stimulus tout ça au grand dam de la Liberté.

Plus subtil et plus commun :

Un phénomène de tous les jours : je rencontre quelqu'un. Mon esprit perçoit son image par la vue (son odeur par le nez...) et je n'ai même pas le temps d'y penser que mes sensations sont soit plaisantes, soit déplaisantes, soit neutres, et mon souffle en adéquation. Là, je peux me dire que mon esprit a déjà *filtré* l'information et mon corps est déjà en train de réagir sur base de souvenirs. Je suis dans le désir ou l'aversion, la tranquillité ou l'indifférence, la joie, l'attaque ou l'évitement, la tétanie... Est-ce la personne rencontrée qui est en cause ?

Un poème zen illustre bien le principe de la réaction et de la subjectivité :

« Pour son amant, une jolie femme est un enchantement ; pour un ascète, une distraction ; pour un loup, un bon repas. »

Encore un exemple pris tout à fait au hasard :

Admettons, qu'en tant que médiateur dans une école, et malgré les termes d'indépendance stipulée dans la convention qui me lie à cette institution, le directeur me prescrive une médiation pour deux élèves et que je n'aie même pas le temps de me dire (du moins consciemment) : « Aille-aille c'est le directeur là ! » et « oh je ne vais quand même pas lui demander sa motivation ! Il va me trouver bizarre ! » que déjà je suis submergé par une vague de sensations physiques qui se déploient à divers endroits de mon corps amplifiant à son tour le doute qui m'envahit... Et si dans ces conditions, d'aventure, je décidais courageusement de m'adresser tout de même au directeur, il y a de grande chance qu'il perçoive une bizarrerie dans mon attitude et un probable éloquent galimatias⁸ dans ma communication. Et me voilà envahis cette fois par une nouvelle vague de sensations, une implosion atomique, désignable par le terme de sentiment de culpabilité ou de nullité...

Pour la route, un dernier exemple plus que commun :

J'écoute un interlocuteur et il exprime une idée qui choque l'une de mes croyances (idée perçue par le sens de l'ouïe et mise en contact avec l'immense banque d'informations de l'esprit), déjà tout mon corps est transis par le besoin irréprensible de contrer, ce que du coup je fais sans avoir pu écouter pleinement la personne, sans avoir pu me relier à ce qui peut bien l'avoir conduit à penser de cette façon-là, et sans même savoir ce qui m'anime et l'intention que j'ai envers l'autre, sans avoir pu ni peser le poids de mes mots ni jauger de la forme de leurs expressions, et à aucun moment de pouvoir estimer de leurs effets possibles.

Il y a donc 25 siècles, le Bouddha Gautama mettait déjà à jour ce phénomène : ce qui fait que je vais réagir (fuir, attaquer...) c'est le fait de mes propres sensations et non du stimulus, la situation à laquelle mes sens me confrontent. Le problème, s'il y a, n'est pas hors de soi mais en soi. Nous réagissons à nos sensations et non aux objets extérieurs. Je ne sais pas pour vous

⁸ Discours embrouillé, confus.

mais pour moi, ce fait est édifiant ! Imaginez : l'extérieur me conditionne parce que je laisse ce conditionnement (Je crois que... Je m'identifie à...) me mener par le bout du nez.

Dès lors, face à l'ampleur des stimulations et du manque de conscience, le moteur de nos actions est rarement là où on l'imagine. Repartons d'un simple exemple de la vie courante :

Je suis à une réunion assis sur une chaise « dure ». J'ai des sensations désagréables, je quitte la réunion. Les participants n'étaient pas à mon goût ? Peut-être !

Toujours est-il que le problème n'est pas la dureté (subjective) de la chaise, il n'est pas à l'extérieur mais, provient des sensations que j'éprouve en moi, cela est donc intérieur et c'est là que se situe la porte d'entrée vers la pleine conscience. Pleine conscience que je définis comme une entrée dans le réel, dans la vie elle-même et libre de ce que je pense d'elle, au-delà de tous mes conditionnements et croyances accumulées, au-delà de toutes mes identifications avec ce qui n'est qu'une accumulation de matières et d'informations qui se réactualisent indéfiniment.

La pensée bien que hautement nécessaire n'est qu'un phénomène d'agencement de mémoires accumulées qui a tendance à édulcorer la réalité présente en orientant le regard et en interprétant tout sur base de ses acquis. Un proverbe africain dit « *le voyageur ne voit que ce qu'il connaît !* » C'est tellement vrai ! C'est une invitation à ouvrir la pensée et à aller en nous pour nous libérer et plonger de façon consciente et créative dans la beauté et l'abondance de la vie.

Que pouvons-nous directement sur le monde qui nous arrive minute après minute ? Rien ! En nous, beaucoup ! Et quand, libéré du jugement, en nous, il y a le sentiment de paix, de sécurité, de confiance, même de joie alors le résultat dans le monde peut s'accorder. A contrario, le monde sera éternellement insatisfaisant s'il doit se soumettre à ce que l'on en attend sur base de nos désirs et croyances. Nous sommes heureux quand la vie nous est souriante et malheureux quand elle semble nous bouder... Or, ce ne sont pas les conditions qui créent ces sentiments en nous mais, nous-mêmes qui les générons.

« Essayez d'être attentif et de laisser les choses suivre leur cours. Votre esprit deviendra imperturbable en toute situation, comme un clair lac de forêt. Toutes sortes de merveilleux et rares animaux viendront boire à ce lac, et vous verrez clairement la nature de toute chose. Vous verrez beaucoup de choses étranges et merveilleuses aller et venir, mais vous resterez imperturbable. Ceci est le bonheur de Bouddha. »

Ajahn Chah

Je paraphraserai la citation d'Ajahn Chah en insistant sur le fait que ces *choses étranges et merveilleuses* sont une émanation précise de notre Vérité intérieure. En effet autant nous ré-agissons à la façon dont nous percevons le monde, le monde de son côté, ré-agit conformément à ce que nous émettons, telle un grand champ d'énergie, de vibrations, super bien foutu, qu'est la Vie. J'y reviendrai.

Méditation au service de la médiation

Que peuvent d'emblée apporter ces considérations à la médiation ? Quelles incidences sur la pratique de la médiation ?

Nous l'avons vu, la médiation est fondamentalement construite autour du concept de neutre qui a bien des égards est comparable au concept d'équanimité. Dans la lecture qui est proposée ici, nous considérons l'équanimité comme le principe pratique qui permet de maintenir le processus de neutralité avec une acuité et une intensité approfondie. Nous engageons qu'elle ouvre un espace de conscience élargit à partir duquel il nous est plus facile de rester neutre.

En effet, l'explosion de phénomènes que la vie nous apporte d'instant en instant nous confronte à une stimulation très intense que nous pouvons apprendre à maîtriser autrement en pratiquant l'équanimité. Si l'on observe au niveau des sensations du corps, on se rend bien compte que notre système nerveux ne cesse de transmettre les influx du corps à l'esprit et de l'esprit au corps. Ces masses d'*informations* perceptibles par les sensations physiques peuvent être d'une telle intensité que l'esprit insuffisamment conscient et entraîné ne sait y faire face : envahit, il ne peut que réagir par de l'*agitation*, du stress et de l'anxiété. Seul un esprit équanime, libéré de la réaction compulsive, bien présent avec ce qui se passe dans chaque contexte, peut agir pleinement en accord avec son éthique (neutralité) et servir plus efficacement son objectif *autotélique* (organiser et faciliter la rencontre de médieurs, permettre un dialogue à partir de leurs divergences).

Dans le concret, cette présence équanime à soi-même a un effet des plus immédiats sur la façon dont nous traversent et nous agissent nos jugements. Nous jugeons c'est inévitable, c'est dans la nature de notre mental conditionné. Marshall Rosenberg, le fondateur de la CNV (Communication non violente) avait pour habitude d'avoir un carnet sur lui et d'y noter de temps à autre tous les jugements qui le traversaient. Cette distanciation lui permettait sans doute de ne pas les subir autant et même d'en rire ; rien de plus spirituel que de pouvoir rire de ses propres jugements, n'est-il pas ?

Lorsque nous sommes pleinement présents à nous-mêmes et que nous ressentons avec plus d'acuité nos sensations et émotions en conservant toujours la possibilité de les accueillir, telles quelles sont, cela nous apporte une présence à la fois assurée et à la fois neutre, une écoute plus fine et bienveillante, un accueil chaleureux et en paix avec ce qui est.

Cela étant, si la méditation m'apprend à être plus conscient de ce que je pense et ressens, il peut s'avérer également opportun d'approfondir la sémantique et l'art de la communication notamment à partir des apports de la CNV. Evoluant dans la sphère du langage, chaque mot perçu par notre esprit via une pensée ou entendu par le sens de l'ouïe produit instantanément des sensations dans le corps en relation immédiate avec le sens mémorisé dont est subjectivement porteur ce mot. Plus le mot est chargé plus les sensations sont fortes. Avec la conscience de l'impact des mots nous pouvons leur faire perdre leurs influences douloureuses et limitantes qu'ils peuvent avoir sur soi et corollairement, nous pouvons affiner notre relation aux mots et donc aux autres.

Dans ce contexte, a fortiori en médiation où le lien entre les personnes qui nous sollicitent est généralement ténu, fragile, dense, sur le fil et, où le médiateur « au milieu » est dans l'*arène*

avec les médiateurs, ce dernier vit cette même intensité à sa façon propre. Chaque médiation passe par ses intempéries et moments d'accalmies. Des mémoires liées aux thématiques de discussion en cours s'activent, s'entrechoquent et entraînent de nouvelles. Chaque thème touche les protagonistes mais aussi le médiateur. N'a-t-il pas connu aussi, au moins une fois dans sa vie, l'expérience, personnellement ou par procuration, des souffrances communes (trahison, sentiment d'abandon...)?

Comment va-t-il rester neutre, équanime, s'il n'est pas profondément en paix avec ce que le jeu de la Vie lui a donné personnellement et avec ce que les autres sont amenés à expérimenter sous ses yeux? Et ce, a fortiori lorsqu'il s'agit de relations conflictuelles, où règnent des violences de toutes sortes : abus, manipulation malsaine, trahison, tyrannie, injustice et alors, que nous sommes habitués au jeu intellectuel qui consiste à établir des classements comparatifs et des hiérarchies entre les individus. Comment va-t-il pouvoir accueillir avec autant de *neutralité* un adulte agressif et un jeune enfant qui pleure ou, un mari abusif et une femme victimisée, ou un policier et un escroc, tous ces aspects *persona*⁹ vis-à-vis desquels l'*être* s'est plus ou moins identifié? Comment va-t-il s'établir dans la confiance et l'accueil véritable des *êtres* dans leurs jeux et contrats relationnels qui nous échappent totalement, dans leur *choix d'âme* et alors même que l'éthique de la profession de médiateur l'y invite? J'insiste ici pour dire qu'il s'agit, en ce point, de l'accueil de ce qui est, libre de nos projections liées au classique triangle bourreau-victime-sauveur et en sachant qu'à aucun moment cela sous-entend qu'il faille tout laisser faire. Il s'agit d'un temps qui élargit la conscience et ouvre de nouvelles perspectives à partir de ce nouvel angle de vue, ce recul. Recul qui permet de sortir de la ré-activité conditionnée, afin d'agir à partir d'une conscience liée au neutre, en transparence et sincérité, laissant le libre arbitre à chacun, n'imposant rien, confiant en l'intelligence de la Vie, humble face à la complexité qu'est le chemin de chaque être, d'emblée le sien propre...

Si le médiateur souffre intérieurement du conflit qui se joue sous ses yeux et qu'il agit pour soulager sa propre souffrance, est-il vraiment au service en tant que médiateur de cette relation? Il n'y a aucun jugement à ce propos mais, ne serait-il pas plus opportun qu'il prenne soin dans un premier temps de la souffrance qui est la sienne et d'agir ensuite à partir d'un espace qui en lui est en paix et détaché, neutre et confiant, pleinement en concordance avec son éthique professionnelle?

Par cette présence et cet accueil tout particulier qui observe avec équanimité apparaissent effectivement d'*étranges et merveilleuses choses*. Quand les êtres bataillant aux travers de leurs masques personnels se posent, déposent les armes, s'écoutent les uns les autres... ils se rendent compte plus ou moins avec évidence de la cohérence du jeu qu'ils vivent et que de l'un à l'autre ça coïncide, ça se répond vachement bien : engrenages bien huilés, jeux de miroirs, où tout est si juste, si précis. Telle croyance, tel vide intérieur, telle blessure, telle pensée a appelé tel partenaire pour ce jeu afin que peu à peu *Je* puisse se relier à lui-même, se re-connaître au-delà des lubies fantoches de ses *persona* et goûter à l'évidence matricielle de la Vie, inclusive où tout est intime et en interaction permanente.

⁹ Le mot *persona* vient du latin (du verbe *personare*, *per-personare* : *parler à travers*) où il désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre. Il s'agit donc d'une personne fictive stéréotypée. Les réalités dramatiques que peuvent être les conflits surgissent dès lors que l'on croit que cette fiction est ce que nous sommes réellement et qu'il faille la défendre bec et ongle puisque c'est absolument à travers elle que nous existons, nous sommes collés aux masques, identifiés. Ainsi vont les identités meurtrières.

En vivant un processus de médiation « rondement mené », « bien abouti », que reste-t-il du bourreau, de la victime, du sauveur ? L'être est rendu à lui-même, c'est un retournement. L'être reconnaît peu à peu sa responsabilité et ainsi son pouvoir créateur. Son Libre arbitre lui a été laissé. Et même si à cet instant la terre tourne toujours dans le même sens et même si chaque médiation ne met pas en scène un gros chamboulement, la conscience a fait une expérience particulière ; rien n'a fondamentalement changé pourtant...

Rien n'a changé pourtant... tout est différent

En effet, l'idée d'un monde en soi et d'un monde en dehors de soi, séparés, ne tient plus. Et s'il faille encore s'en convaincre, envisageons un petit tour de passe-passe plein de bon sens : choisissez autour de vous un objet quelconque perceptible par l'un de vos sens au choix : un objet, un bruit, une odeur, une image,... peu importe. Pouvons-nous désigner l'endroit où se situe l'« objet » ? Si vous voyez une personne pouvez-vous dire où elle se trouve ? C'est impossible car vous ne faites que percevoir une image formée dans votre tête, vous la voyez en vous-même. Concrètement, il s'agit d'un phénomène de lumière et de vibrations : le rayonnement se projette sur l'objet, la personne, et est perçu par la porte du sens de notre vue qui ensuite produit une image dans le cerveau. Cela démontre qu'au fond il n'y a pas d'extérieur. Cela ne signifie pas que s'il n'y a personne dans une forêt pour percevoir un arbre qui tomberait, que l'arbre n'est pas tombé ; cela signifie, selon moi, que l'intérieur est dans l'extérieur et vice et versa et que, ce qui est en jeu à tout moment et à tout endroit n'est perceptible qu'intérieurement et ce, via l'acuité des sens en présence.

Il existe une métaphore souvent citée dans les milieux dits « spirituels », qui conçoit l'Univers comme un vaste océan cosmique, et où les êtres sont comme des vagues. Vagues totalement et absolument pleines de cette unique source qu'est cet océan infini et qui pourtant vont se vivre comme irrémédiablement séparées de ce Grand Tout, croyants être nées il y a peu et finissant échouées dans peu, limitées à ce corps matière : c'est le grand oubli, la fabuleuse *déconnection*. Et c'est ainsi que peut exister un phénomène absolument délicieux, exquis et des plus merveilleux lorsque peu à peu la « mémoire » revient, la *re-connection* s'opère. La *grande conscience* peut émerger. Quand ''Je'' s'ouvre à la Conscience qu'il est à la fois Rien et Tout, Sagesse et Amour, *rien* a changé et *tout* a changé : j'éprouve pleinement que tout est là parfait, c'est en permanence le lieu et le moment idéal où tout apparaît-disparaît d'instant en instant et que ce que je suis les autres sont, ce que je me fais je le fais aux autres, ce que je fais aux autres je me le fais, la façon dont je traite la Vie en générale est la façon dont je serai traité par elle. En toute Intelligence et Bonté, il y aura mil ouvertures, millions d'opportunités qui me seront offertes pour saisir librement qui *Je* suis vraiment et s'il y a refus féroce de *voir* ça n'a pas d'importance, la Vie sait et d'ailleurs elle ne prend pas de vacances !

Comment parvenir, en particulier dans les moments difficiles, lorsque nous sommes complètement identifiés, à se souvenir que l'Autre c'est Moi et que Je suis l'Autre puisque nous émanons de la même Source qui guide d'un Amour absolu le jeu des persona, du relatif ? Cet Amour aspire à ce que nous nous souvenions d'être Un. Si je juge l'autre, au fond, je le rejette et se faisant je me divise. Je rejette parce que comme nous l'avons vu je suis déjà divisé et en conflit intérieurement, habité de zones d'ombres que je n'arrive pas ou que je refuse de voir. Se faisant, me voilà pétri de croyances sur comment les Choses et les Autres devraient être et ce, parce que j'ai moi-même vécu tant de rejets qui m'étaient précisément insupportables. Or, si je m'unis avec le monde, avant tout intérieurement en me libérant progressivement de mes souffrances et croyances qui excluent, isolent, je peux d'emblée mieux participer à créer le climat qui règne en moi et envisager avec confiance des ponts sur l'infinie diversité, sur la possibilité de partages et d'enrichissements mutuels. Chacun avance sur ce chemin d'éveil à son propre rythme et à sa propre façon. Pour certains, la méditation pourra accentuer la libération de la souffrance ainsi que la fin de l'oubli.

Il n'y a rien ici que vous ne sachiez déjà, intimement. Pour certains cela peut sembler improbable, voire fou. Envisager les choses sous cet angle ça remet évidemment tout en

question. Si nous voyions la vie en solitaire sous l'angle de la lutte et de la survie, ça peut sans doute créer un certain stress ou peut-être simplement un sentiment béat. Un stress de se dire que tout ce que j'ai subi et fait subir ce n'est qu'à *moi-même* que je le dois. Un sentiment béat de se trouver con face à une telle évidence que je n'ai pas conçue avant. Pourtant, il suffit d'un doute, d'une peur et le *retournement* est rendu difficile, entravé. Il demande sensibilité, patience, courage et confiance pour pouvoir vivre enfin ce que nous nous sommes appliqués à rejeter et à bloquer en échange de bien piètres « avantages ».

Pourquoi j'invite en particulier ici, nous les médiateurs à envisager les choses sous cet angle ? Parce que ça nous libère du caractère illusoire de la séparation qui a fait *naître* (ne-pas-être¹⁰) le juge intérieur qui nous a lui-même conduits à tous les déboires que nous avons vécus jusqu'ici. Le re-connaître, par ce retour sur Soi, c'est se libérer de son joug, fondé sur de tristes mémoires obsolètes et la manie de juger ! Grand bien pour le médiateur, s'il obtient enfin cette prérogative, la clé des *cœurs*, cesser de juger !

Quel que soit l'endroit, le moment, le contexte, les conditions, si des personnes sont intéressées par du tiers neutre, il n'y a pas de raison de le leur refuser et il est sans doute judicieux de le leur apporter du mieux qu'il soit.

L'incommensurable portée de la méditation, notamment sur la médiation, a lieu parce qu'elle ouvre et élargit progressivement l'espace du Présent, ce cadeau qui libère du fardeau des mémoires chimériques du passé et des imaginaires insensés projetés sur le futur. Se faisant, l'esprit silencieux, peut sentir et goûter sans interférer sur ce qui se passe d'instant en instant, sur ce qui invariablement naît et meurt, sans vouloir retenir, contrôler. L'esprit devient témoin observateur posé et commentateur serein, inspiré et avisé. Il n'agit plus à partir d'un espace de peur ou de manque mais d'un espace confiant où s'équilibrent les notions d'ancrage et de lâcher prise.

« Si vous lâchez prise un peu, vous aurez un peu de paix. Si vous lâchez prise beaucoup, vous aurez beaucoup de paix. Si vous lâchez prise complètement, vous aurez la paix complète. »

Ajahn Chah

¹⁰ Naître ce n'est pas être et c'est mourir un jour, rire mou. Le juge est né et mourra. Il est un *persona* qui a pris la place de l'être. Le valet est monté sur le trône et il s'y accroche. L'être est la Source et est éternel, bien plus subtil comme l'est l'éther. L'être est spirituel et a donc de l'humour c'est-à-dire qu'il rit et qu'il joue avec l'humus, la Terre. C'est parce qu'il sait prendre de la distance qu'il a de l'humour. En toute humilité, il rit de la « réalité » car il sait que Tout est Amour.

Médiation « voie méditative » - Méditation « espace de médiation »

Dans la perspective développée dans ces lignes, la médiation et la méditation peuvent être entendues l'une et l'autre comme des portails de Retour en Soi. La médiation et la méditation ouvrent toutes deux à leurs façons la porte des dynamiques du conflit et de la souffrance ; elles y voient des potentiels et opportunités. La médiation met en contact avec soi-même par la voie du miroir ; en acceptant la rencontre à l'autre dans un processus de médiation c'est une part de nous-mêmes que l'on rencontre. La médiation est une façon de prendre de la distance avec la vision étriquée des histoires que je me raconte sur moi-même et l'autre. Elle est un pas dans l'Art de s'observer - là où c'est difficile, là où généralement je n'ai pas pour habitude de poser mon regard - un pas vers une forme de méditation, un espace neutre, équanime, de *contemplation et réflexion*... La méditation quant à elle pourrait elle-même être perçue comme un temps de médiation avec soi-même. Un espace de conscience neutre, développé en soi-même pour se poser, contempler tout ce qui s'y joue et se relier. L'une et l'autre sont des portails sur un espace-temps catalytique, qui ne cherche pas à changer quoi que ce soit et où tout change ; l'irresponsabilité, l'innocence, les faux-semblants sont mis en exergue et accueillis.

La Vie est une école magnifique. La vie est pure Amour ! Sans faille, oui, elle mène à l'éveil de ce qui est déjà là : l'Amour plein de *Soi*, la Liberté et Créativité. Nous aspirons tous au bonheur et à la paix mais guerroyons avec Nous-mêmes et les Autres pour que cela advienne. Au lieu de nous mettre en paix intérieurement et de rayonner cette paix, nous nous offusquons et râtons sur la Vie. Nous cherchons l'amour et la reconnaissance des Autres mais nous refusons de nous l'apporter nous-mêmes. Nous jugeons l'Autre du manque d'égard envers Nous-mêmes alors qu'Il est pur cadeau de la Vie qui me permet de rendre conscient la façon dont je me traite moi-même et les autres. J'attire avec une précision infallible l'expérience nécessaire pour re-découvrir que *je suis* la Source créatrice !

Vu sous cet angle, la Vie peut devenir vraiment plus fun et belle. Nous, les humains de la terre, ne sommes-nous pas le « gadget » le plus sophistiqué qui existe ? Toute la question est donc bien de savoir le manœuvrer au mieux. Ça tombe bien, la planète est l'école de l'Amour par excellence. Et le mode d'emploi nous est envoyé régulièrement notamment avec chaque nouvel être *incarné* : il suffit de regarder un enfant apprendre par exemple à marcher : tomber, se relever une myriade de fois, progresser doucement sans se décourager. Qui penserait dire à un enfant qu'il ne doit pas tomber, que c'est une erreur ? En contact intime avec soi-même, lorsqu'on est jugé ou lorsque l'on se juge soi-même, cela génère une implosion cellulaire, atomique et énergétique dont les conséquences sont impitoyables : désordre hormonale, santé altérée, et enfermement dans un cercle involutif. Si je m'en veux ou me crois nul, je vais subir les effets de cette information intériorisée... La méditation et la médiation ont en germe le potentiel de nous amener aux confins des limites où l'esprit et le corps ainsi que Soi et le Monde sont en Unité.

Petit mot de fin

Voilà, je vous remercie d'avoir été suffisamment curieux que pour lire ces différentes idées empiriques et « élucubratoires », pour nourrir une pensée qui tente de se connaître afin de renaître... pour n'être rien si ce n'est un flux permanent de joie de vivre le présent qu'est la vie dans toute sa splendeur. C'est cela pour moi la pleine conscience. Puisse-t-elle nous aider à la fois à affermir et à la fois à fluidifier tous nos actes pour lesquels nous nous sommes engagés, et a fortiori ceux que nous manifestons en médiation. Nous pouvons agir sur cette « matière » qu'est la Vie, en cessant d'entraver son foisonnement de phénomènes créatifs, d'abondance, de merveilles en tout genre, en étant (avec) elle par notre simple et fluide participation pleine et consciente.

Pour finir, je vous livre cette petite phrase que je trouve pleine de sagesse, de liberté et de fraîcheur qu'un ami m'a dit aimer se dire le matin à son réveil: « Que vais-je jouer aujourd'hui sur la scène co-smique de l'Univers ? ». Et toi ?

Quelques nuances, approfondissements et thèmes à développer

(Optionnellement pour les plus motivés !)

- L'autonomie en médiation et ses vertus. La médiation est un métier qui approche les choses de façon absolument unique. Et l'aspect essentiel par rapport aux autres approches, c'est qu'elle se veut autotélique : pas de projets sur/pour les gens. Bien sûr qu'elle amène des changements à toutes sortes de niveaux et peut avoir des effets de prévention mais ce n'est pas son propos. En ça, la médiation se distingue véritablement de toutes les autres formes d'approches en projet (de prévention et de bien-être...).
- L'Amour ? De quoi parle-t-on exactement ? On aime manger une glace, chanter, faire l'amour, jouer, se disputer, rigoler...
- Le thème de l'article ne traite en rien de la question religieuse même si la technique *Vipassana* émane d'une source qui a produit un mouvement/une institution de type religieuse : le bouddhisme. Si la technique avait été développée par Jésus, Mohamet, Abraham, Socrate, la cousine de Napoléon Bonaparte ou ma grand-mère, (d'ailleurs où sont les grandes figures de sagesse féminine ?) ça n'aurait rien changé à la recherche développée ici. Même si la question religieuse devait émerger je dirais que le problème majeur des religions est de situer « Dieu » à l'extérieur de nous, cela s'oppose à la vision inclusive et à la prise de responsabilité développée dans cet article. Quand tout va bien c'est grâce à moi, quand ça va mal je regarde au ciel et c'est Dieu qui fait mal son job ! Ça suffit ! Cette vision des choses est finie. La source de tous nos problèmes est en nous ainsi que les solutions ! Il est temps de devenir responsable et libre ! Nous sommes amenés à passer du mode simple créature à créateur, de chenille à papillon !
- Où vais-je ? Ici et maintenant ! Mon but ? Être présent à chaque instant, pleinement présent et totalement responsable de comment je vis ce qui m'arrive d'instant en instant ! Et dans cette présence méditative, cet accueil inconditionnel, cette perception affinée et vigilance accrue sur tout et toutes les opportunités qui s'offrent d'instant en instant, je laisse émerger la créativité du fond de mon être et je l'exprime avec exubérance. Il n'y a aucune place pour la peur, le doute ; la paix et la stabilité règnent,

quelles que soient la situation et les conditions externes. Et ainsi seuls, existent la joie et le plaisir de laisser mon être agir, exprimer, avec grâce, finesse et délicatesse, ces infinies graines d'humour et de sagesse qui naturellement, des fonds de la nuit des temps ont attendu et germé patiemment dans l'astral akashique, cette source de la connaissance absolue dont parlent les yogi et les éveillés, les instants propices, les espaces libres, les bons terreaux, les corps fluides et disponibles à leurs floraisons scintillantes et vibrantes, aimantes et bouleversantes, simples et mesurées mais qui ne laissent personne indifférent. Au contraire, ces divines exubérances, sages et drôles, inspirent les autres ; elles entraînent dans leurs souffles les plus récalcitrants vers leur soif de liberté, d'auto-souveraineté. Alléluia !

- Partage d'un extrait d'une conférence de Sadhguru :

« Pour ne pas souffrir on cherche souvent à se détacher. Mais en se détachant on évite la vie. Si on souhaite éviter la vie le mieux c'est alors de le faire efficacement en se suicidant (sans se rater). Sommes-nous là pour expérimenter la vie ou l'éviter. Et si nous voulons expérimenter la vie comment pourrions-nous le faire sans nous impliquer ? Toute la difficulté de s'impliquer ou de vivre avec exubérance est le fait d'être identifié ("Your mind, which should have been a ladder to the Divine, unfortunately has become a stairway to hell simply because it is identified with so many things."). Lorsque, je veux m'impliquer dans la vie, advient également la peur d'être enchainé. Or, l'enchainement apparait à cause de la nature discriminatoire de mon implication. Je suis impliqué uniquement pour ça ou ça (conditionnellement), avec lui/elle ou lui/elle. Je m'implique que si je suis identifié de telle ou telle façon avec telle ou telle personne : parce que celle-ci est ma femme, lui c'est mon enfant, elle, mon amie, parce que ceci est ma maison, mon pays, ma religion etc. Je m'implique parce que je m'identifie avec des aspects sinon je ne m'implique pas. Or, ce sont ces identifications qui mènent à l'enchainement et non l'implication. Si mon implication prend sa source au-delà de mes identifications, je verrai que l'implication apporte une joie absolue de vie. Si mon implication est sans discrimination, si elle va avec toute vie autour de moi de la même façon, la façon que j'ai de respirer l'air, d'apprécier le sol qui me porte, si mon implication est profonde je verrai que celle-ci améliore et intensifie la qualité de ma vie. Si la vie ne s'améliore pas en moi alors toutes les grandes possibilités qui sont en moi n'advieront pas. Et c'est le risque courant que l'on rencontre en se lançant dans une voie spirituel où finalement l'on s'implique de moins en moins. Trop d'esprit, de mental et pas assez de vie ! C'est l'expression exubérante de la vie qui est en nous qui nous permet d'atteindre de plus haute possibilités. L'esprit n'est pas une entrave à la vie. L'esprit est un moyen de libérer la vie. L'esprit ne doit pas être contrôlé ni supprimé mais libéré ! Le problème avec l'esprit c'est qu'il a appris dans l'enfance à établir ce qui est bien et ce qui est mal, à discriminer et finalement à nous couper de nous-mêmes. Nous ne fonctionnons plus que sous le mode désir-rejet. L'implication ne signifie pas poser un acte particulier. On peut être très impliqué juste en regardant... Il faut être impliqué avec volonté comme un enfant, pleinement avec tout... Si je veux vivre vraiment, c'est que je pense que la vie m'aime, si je pense que la vie veut me violer ce n'est pas possible de m'impliquer vraiment. Regarder son enfant, son voisin, les arbres etc avec la même passion ! »

- Nous sommes dans le mur, c'est un fait ! Et il est donc temps, comme on l'entend souvent, de changer de paradigme ! Et changer de paradigme ça signifie vivre en unité ou

plus précisément vivre dans la dualité, le relatif, mais en unité ! Unité avec soi-même, les autres, et tout l'Univers ! Vivre en unité c'est en plein accueil et Amour ! C'est donc être en total admiration et bienveillance. C'est comprendre que l'autre c'est moi et que donc quand je donne je peux me réjouir doublement parce que je reçois en même temps et immédiatement !

- ...

Postface

Pour celles et ceux qui seraient tenté d'expérimenter par eux-mêmes la méditation *Vipassana*, et parce que rien ne vaut une connaissance éprouvée voici quelques remarques et avertissements complémentaires quant à la pratique de la méditation :

Rien ne peut remplacer une expérimentation concrète et sans cette dernière tout discours n'est qu'élucubration intellectuelle, ce qui est très limité. Cela étant, il faut savoir que la méditation *Vipassana* n'est comparable à aucune activité de type thérapeutique ou de relaxation quelconque. D'emblée parce que même si la méditation a des effets de type thérapeutique son but n'est pas du même ordre. Ensuite parce que la pratique de méditation se distingue formellement et de façon totalement unique à toute autre activité humaine puisqu'il s'agit ici de ne « RIEN FAIRE » si ce n'est d'OBSERVER ! On s'assoie et on observe sans aucune recherche autre que celle de parvenir à rester assis et observer de manière neutre, avec équanimité. Elle agit comme un *reset* pour un ordinateur, une forme de remise à zéro, de nettoyage d'un espace, de vide grenier, allégeant l'être et libérant du vide disponible à du neuf, un regard neuf. Elle reconnecte l'être à lui-même et à Tout et permet à l'être d'être plus présent à ce qui le traverse d'instant en instant et lui offrant la possibilité de passer progressivement d'une (in)conscience réactive et pulsionnelle à une conscience active et créative, libre de choisir (même de laisser le pulsionnel s'exprimer librement). Elle permet de s'ouvrir à ce qui ne peut qu'échapper au mental.

« Le mental est cette partie de l'homme qui, s'il lui donne son pouvoir, tentera toujours de faire entrer un océan dans un verre. Il veut comprendre – littéralement prendre à l'intérieur de son champ d'action – ce qui est plus vaste que lui. L'écueil est toujours au bout de ce chemin. »

Gregory Mutombo¹¹

En avertissement, je voudrais juste dire que la méditation, à l'instar de la médiation, implique un certain cadre et certaines conditions qui mal comprises ou non respectées peuvent mener à de véritables impasses qui au lieu de mener à plus de liberté et de conscience entraînent au contraire à plus d'illusion, souvent truffée d'autosatisfaction, avec parfois des effets assez délétères. A titre d'exemple, le fait de méditer sans pleinement saisir et appliquer le principe d'équanimité. Si au lieu d'observer objectivement ce qui advient d'instant en instant nous commençons à nous complaire dans un jeu de sensations agréables cherchant à reproduire incessamment des états de béatitude : le « jeu » est alors biaisé. Une personne peut s'imaginer s'élever spirituellement ne se voyant pas développer un processus d'évitement du réel, restant coller au jeu « j'aime - j'aime pas ». C'est dire que se lancer dans la méditation du moins de

¹¹ La symphonie des âmes : Du fracas des combats à la paix intérieure, Gregory Mutombo.

type Vipassana implique en parallèle une compréhension de sa dynamique et sagesse philosophique. Pour rappel, celle-ci se veut inclusive et responsabilisante. C'est dire aussi, que des effets doivent se voir dans la vie du méditant. Si les effets sont plus d'impatience, de réactivité conflictuelle, ou au contraire un détachement excessif avec un sentiment *d'être au-dessus de la mêlée* etc. c'est qu'il y a un défaut de compréhension et d'application de la technique. Il n'y a en ce « biais » aucun mal ; la Vie étant, toute expérience est précieuse et nécessaire à chacun selon son propre chemin.

Quelques lectures qui ont contribué à l'article :

- *La Fin de la souffrance, Le Bouddha dans le monde.* Pankaj Mishra
- *La symphonie des âmes : du fracas des combats à la paix intérieur.* Gregory Mutombo.
- *Karma et Chaos, Là où la psychiatrie, la science et la méditation se rejoignent.* Dr. Paul R. Fleischman
- *Le pouvoir du moment présent.* Eckhart Tolle.
- *Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy.* Sadhguru
- *L'art de vivre.* William Hart