

## La méditation est-elle une thérapie ?

Mesdames et Messieurs, soyez les bienvenus. Ce soir nous allons parler du rapport entre la thérapie et la méditation. La méditation est-elle une thérapie ?

Tandis qu'on progresse sur le plan physique et technologique, il devrait y avoir en même temps un progrès spirituel. Mais de nos jours ce n'est plus qu'une idée ; en fait, ce qui est arrivé c'est que la technologie est devenue très avancée, alors que dans le même temps le progrès spirituel est en difficulté. Voilà le problème qui s'est manifesté, semble-t-il. Les questions de la méditation, de la thérapie et de la santé mentale prennent à ce stade une grande importance.

La pratique de la méditation peut-elle jouer un rôle aussi important dans notre société que la thérapie ou l'avancée technologique ? La question ici, ce n'est pas tellement de comparer la valeur de la pratique de la méditation à celle de la technologie et de la thérapie en tant que telles. Le titre de cette causerie est peut-être trompeur. Dès qu'on pose un point d'interrogation dans une phrase comme « La méditation est-elle une thérapie ? », cela implique automatiquement qu'on évalue l'une par rapport à l'autre, comme si elles devaient être en compétition. Notre sujet n'est donc pas tant de savoir laquelle a le plus de valeur, laquelle est la plus compréhensive ou donne le résultat le plus direct ; mais il s'agit plutôt de la situation générale dans notre société, de la psychologie nationale.

En raison du progrès scientifique énorme qui s'est produit dans ce pays, comme en Occident en général, on s'est orienté vers un progrès plus grand en recherchant une sorte de processus spirituel mécanique, ce qui a entraîné le matérialisme spirituel. Il se peut qu'on ait appris certains trucs de yoga, et qu'on soit arrivé à ralentir les battements de son cœur ou à se tenir sur la tête sans les mains pendant quarante-cinq heures sur vingt-quatre [Rires]. On a peut-être appris à léviter en retenant sa respiration, comme un hélicoptère [Rires]. Aussi longtemps qu'il y a des trucs de ce genre, on reste préoccupé par l'accumulation de gadgets plutôt que par l'expérience de la réalité, je le crains. Pour ce qui est des gadgets, la pratique de la méditation n'est pas à considérer comme un autre gadget ; c'est plutôt une pratique, une véritable pratique.

Il est nécessaire d'éclaircir le sens du mot *pratique* ; qu'est-ce qu'on entend par pratique ? Que signifie pratiquer ? La pratique ou la discipline c'est un engagement, ou un intérêt, qui nous permet de lâcher prise. Je n'entends pas 'lâcher prise' dans un sens solennel, mais lâcher prise au sens de quelque chose sur quoi on peut travailler. Cette situation fonctionnelle est basée principalement sur la notion de trancher net les attentes et les idées préconçues de toutes sortes à propos de ce qui pourrait être, ou de ce qui pourrait répondre à nos questions. Pourfendre les idées préconçues constitue donc le fondement essentiel du lâcher-prise. Lorsqu'on parle de couper court aux idées préconçues, ça a l'air bien, ça fait vraiment très joli. L'idée de pourfendre nos idées préconçues, c'est *super*. Mais en même temps, pourfendre nos idées préconçues implique de pourfendre nos attentes, nos souffrances et nos plaisirs. Pourfendre nos idées préconçues pourrait très probablement nous amener à un état d'énorme ennui, plutôt que nous amuser. Tout cela n'a pas l'air très attirant ou distrayant, ni particulièrement encourageant.

La pratique de la méditation se fonde principalement sur une sorte de sacrifice, une sorte d'ouverture. Un tel sacrifice est nécessaire, et on doit en faire personnellement l'expérience. D'ordinaire, on est prêt à sacrifier quelque chose pour développer la bonté, ou parce qu'on est prêt à souffrir pour le bien de l'humanité. Mais ce genre de sacrifices c'est, passez-moi l'expression, de la foutaise. [Rires] Le sacrifice recommandé ou prescrit dans la tradition bouddhiste consiste à sacrifier quelque chose sans aucun but. Voilà ce qui est extravagant, c'est

épouvantable. Est-ce que ça signifie qu'on va être réduit en esclavage ? Non, sauf si on se réduit soi-même en esclavage. Sacrifier quelque chose sans aucun but est démesuré, et justement héroïque et fantastique. C'est démesuré et très beau.

Un tel sacrifice sans but est possible si on ne considère aucune forme de thérapie comme une façon d'échapper à la souffrance, d'avoir le sentiment qu'on sera finalement sauvé, ou de se débrouiller pour s'en sortir par une méthode quelconque destinée à échapper à la vision de la réalité. La pratique de la méditation est un sacrifice sans techniques, sans moyens, sans gants, sans pinces, ni marteaux. Pour s'y prendre avec tout cela, on doit se servir de ses mains nues, de ses pieds nus, de sa tête nue.

La notion de la réalité et de la récompense peut poser problème. Fondamentalement, à la base, il n'y a pas de réalité et il n'y a pas de récompense, et on ne cherche pas du tout à obtenir quoi que ce soit de cette vie. C'est pourquoi la notion de liberté est importante. La liberté : la liberté inattendue, non réclamée. La liberté ne peut s'acheter ni se troquer. La liberté n'est ni bon marché ni chère. Il se trouve qu'elle est là. La liberté ne peut se produire qu'en l'absence de tout point de référence. C'est pour cela qu'on l'appelle liberté, parce qu'elle est inconditionnelle.

De ce point de vue on pourrait dire que la méditation n'est pas une thérapie. Si la moindre notion de thérapie est impliquée dans le voyage spirituel ou dans quelque forme de discipline spirituelle que ce soit, cela devient conditionnel. On pourrait alors se demander comment utiliser son talent, sa patience, sa discipline et tout ce qu'on voudra, comme un élément du chemin. Eh bien, le voyage en question, ces talents particuliers, ce processus organique d'évolution, doivent eux aussi être une expression de la liberté inconditionnelle. S'il n'y a pas de liberté, une liberté complète, alors il n'y a pas de réponse à cette question, il n'y a absolument aucun espoir.

Il est donc de notre devoir – on pourrait même aller jusqu'à dire que c'est le but de notre vie – il est de notre devoir héroïque d'encourager la notion de liberté telle qu'elle est, non contaminée par la moindre pollution de ceci et cela, et de cela et ceci. Pas de marchandage. La vérité et l'honnêteté sont des sujets de discussion dans les écoles militaires ou les centres de formation disciplinés et hautement conservateurs. Si on n'avait rien à faire de la vérité et de l'honnêteté, il pourrait y avoir de la souplesse dans nos rapports avec la liberté. Supposons que l'on meure. Que se passerait-il ? Serait-on sauvé ? Non. On garderait notre allégeance à la liberté inconditionnelle. Il faut continuer à se tenir dans une posture droite dans nos rapports avec la liberté. La pratique de la méditation dans la tradition bouddhiste est extrêmement simple, extrêmement droite et directe. Il y a une sensation de fierté du fait qu'on va s'asseoir et pratiquer la méditation. Quand on s'assied et qu'on pratique la méditation, on ne fait rien du tout. On est simplement assis et on travaille avec sa respiration, sa démarche ; on est simplement assis et on laisse toutes ces pensées venir à la vie. On laisse apparaître ses névroses cachées. On laisse la discipline se développer d'elle-même. Voilà qui est bien loin d'une thérapie, absolument loin d'une thérapie.

La thérapie implique la notion de témoignage et de soutien, d'un énorme soutien : « Lorsque j'ai participé à cette pratique de méditation il y a trois ans, trois mois, j'ai été sauvé. Maintenant je peux méditer. Je me débrouille merveilleusement bien avec moi-même ; je suis un bon général, je suis un bon serveur, un bon facteur. Je trouve que mon intelligence s'est affûtée ces derniers temps, quand je travaille sur l'avenue Madison. » Ou tout ce que vous voudrez. [*Rinpoché rit. Rires*] La raison pour laquelle la pratique de la méditation n'est pas une thérapie, c'est qu'elle n'offre ni même ne réclame aucun soutien, ni de témoignage sur quoi que ce soit. Quand on commence à réclamer un témoignage, c'est un signe de faiblesse ; on croit avoir besoin d'un soutien. On a besoin d'être *personnellement* soutenu par le fait que quelqu'un d'autre y arrive, que cette personne y arrive bien et qu'on peut donc en faire autant. Ça c'est l'approche de la thérapie. Mais l'expérience

de la méditation est personnelle, une expérience extrêmement personnelle, une expérience réelle. On commence à se sentir seul parce qu'on est ce qu'on est. On ne se sent pas seul au sens où on ressent le besoin du soutien de quelqu'un d'autre. On se débrouille plutôt par soi-même. Être seul et se sentir seul ne posent plus de problème. En fait, on commence à prendre plaisir à la solitude. La solitude fait partie du fait qu'on n'a pas besoin de soutien ou de témoignage. On n'a pas besoin de thérapie ; on a juste besoin de sa vie. De ce point de vue, la pratique de la méditation acquiert une dimension nouvelle. Il y a une sensation d'ouverture et d'absence de besoin d'un autre soutien : on y arrive par soi-même, au fond on travaille sur soi-même, fondamentalement. Cela dépend de nous, mais c'est aussi en même temps notre propre création. Quand on commence à savoir s'y prendre avec ce principe de solitude, la notion d'indépendance, de liberté, devient extraordinairement puissante, extraordinairement intéressante et hautement créatrice. On ne pose pas de questions sur la nature de la réalité, sur ce qui sera bon ou mauvais pour soi-même, mais on commence à choisir en fonction de ses propres dimensions, de sa propre expérience de la liberté, de la solitude. On sait qu'on est déjà solitaire, déjà seul. On sait qu'on est en compagnie de soi-même et de personne d'autre. Même le monde phénoménal n'est d'aucun secours. Et c'est grâce à cet esseulement et à cette solitude qu'on peut aider les autres, évidemment. Du fait qu'on se sent si seul, si solitaire, le reste du monde, l'humanité, les amis, les amants, les parents et la famille font partie de la vie, parce qu'ils sont en même temps l'expression de la solitude.

Il peut donc y avoir une sensation d'ouverture immense qui dépend essentiellement de la capacité d'être ouvert, libre et hautement discipliné. C'est pourquoi, précisément, la méditation n'est pas une thérapie. Cela va au-delà de la thérapie, parce qu'une thérapie implique de se conformer à un domaine particulier de référence relative. La pratique de la méditation, c'est l'expérience de la totalité. On ne peut absolument pas la considérer comme quelque chose en particulier, mais c'est totalement universel. Cela couvre tous les domaines de notre vie : les situations domestiques, émotionnelles, économiques et sociales, tout ce qui existe.

La notion de liberté inconditionnelle et celle de la méditation ne font donc qu'une de ce point de vue, de sorte que la liberté ne peut pas être considérée comme une thérapie. Si on considère la notion de liberté comme une thérapie, on est déjà en difficulté, à cause de l'idée : « Je suis censé me sortir de ce pétrin. » Par conséquent, si on considère que le sens même de la thérapie est la liberté, ou que le sens même de la liberté est la thérapie, alors on se raconte des histoires, ou quelqu'un nous fait marcher. C'est comme si quelqu'un nous disait : « Je vous dis que vous êtes libre à partir de maintenant. » Et quelque temps plus tard, on nous dit : « Ce que je vous ai dit, c'était de la thérapie. » On a la sensation d'avoir été complètement trompé. [*Rinpoché rizi*] On n'est plus libre à ce stade, parce que dans l'approche thérapeutique, il s'agit simplement de nous remonter le moral pour qu'on s'enfonce davantage dans le pétrin et qu'on n'hésite pas à se jeter dans la pagaille de la confusion.

C'est pourquoi, si on dit que la méditation est une thérapie, on rend un immensément mauvais service à l'intelligence de l'univers, à la conscience universelle. Si on dit que la méditation n'est pas une thérapie, alors on contribue à la compréhension de la notion de liberté inconditionnelle. La liberté en elle-même n'est pas considérée comme une thérapie, mais plutôt comme l'expression de l'ouverture et de la possibilité.

*Question* : J'ai trouvé intéressant que vous disiez que la thérapie peut nous reconforter, avec pour conséquence de nous plonger davantage dans le pétrin. Néanmoins, vous recommandez de voir notre névrose. Dans ce sens, comment la thérapie serait-elle un problème ?

*VCTR* : Qu'entendez-vous par thérapie ?

*Q* : Quelque chose qui fait de nous quelqu'un de plus ouvert. Vous disiez que la thérapie pouvait nous donner davantage confiance, de sorte qu'on se mettrait davantage dans le pétrin.

*VCTR* : On peut rencontrer toutes sortes d'ennuis aussitôt qu'on commence à utiliser les pratiques thérapeutiques. Quand on emploie le mot *thérapie*, c'est souvent pour chercher à nous sauver de nos difficultés. On fait face à ses difficultés par le biais d'une sorte de technique ou d'intermédiaire. Serait-il possible de porter des gants en caoutchouc ou de s'anesthésier pour ne pas avoir à affronter ses problèmes ? On a peur d'être confronté à ce que l'on est et à ses problèmes. On est gêné d'avoir à se débrouiller avec tout ça et d'y faire face. Aborder les choses de cette façon correspond à un usage erroné du mot *thérapie*. C'est une sorte de problème linguistique. Si on le voit sous cet angle, être impliqué dans une thérapie signifie automatiquement qu'on n'est pas obligé d'affronter sa femme ou son mari. On va plutôt voir un thérapeute qui va créer une sorte d'anesthésie entre nous. L'acuité de notre expérience avec notre conjoint, l'acuité et l'irritation commencent à se perdre. On voudrait que la thérapie nous aide à nous rapprocher, en appliquant une sorte d'antalgique ou de pommade entre nos aspérités. On voudrait que la thérapie nous insensibilise à cette acuité que l'on ressent si intensément, pour qu'il n'y ait jamais de frictions. On voudrait se rapprocher de son conjoint, mais on voudrait en même temps que le médecin nous insensibilise pour ne pas avoir à ressentir la douleur de la réunion. On pourrait ensuite se réveiller tout heureux d'être déjà cousus ensemble. Ça pourrait marcher et on pourrait vivre heureux pour toujours. Je crains que cette attitude ait été problématique. Le mot *thérapie* a pris le sens de se remettre ensemble sous anesthésie.

D'un autre point de vue, le mot *thérapie* pourrait être utilisé dans le sens de moyens habiles ou de façon pratique de réunir les éléments d'un puzzle. Dans ce cas, thérapie signifie application ou méthode. Dans ce sens, la thérapie ne doit pas devenir une anesthésie, mais au contraire, une méthode d'une grande précision. C'est une manière de retrouver son équilibre, plutôt qu'une façon de s'anesthésier. Qu'on emploie le terme de *méditation* ou de *thérapie*, il semble bien que le problème provienne du désir d'anesthésie. Cette attitude crée toujours des problèmes.

Dans son véritable sens, la thérapie n'est pas une anesthésie, mais une expérience réelle. Ceci est très important. On doit ressentir sa propre gêne, quelle qu'elle soit, et tenter de la relier à une autre gêne, qui est celle que représente notre relation au monde, plutôt que d'utiliser un agent anesthésiant ou insensibilisant pour résoudre nos problèmes. De ce point de vue, il ne s'agit pas particulièrement d'arrondir les angles. Être prêt à faire une expérience directe de notre monde est le signe de notre courage, de notre ouverture d'esprit – ce qui signifie en réalité être libre. Autrement dit, on peut affirmer très sérieusement que l'on ne peut pas acheter la liberté avec des anesthésiques.

*Is Meditation Therapy?*

Extrait de : *The Collected Works of Chögyam Trungpa*  
Volume 2, Selected Writings, pp. 526 – 531

From *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Volume 2, by Chögyam Trungpa, edited by Carolyn Rose Gimian,  
©2003 by Diana J. Mukpo. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston, MA.

[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).

© Les Traductions Mañjushrī, France, août 2006.