

LAÏCISATION, SÉLECTION ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE DE JON KABAT-ZINN

Comparaison des objectifs de la méditation

«En nous éveillant, nous nous libérons de la souffrance et de l'angoisse générées par notre méprise sur la nature de la réalité, méprise qui prend la forme de nos visions égocentriques limitées et de notre tendance à saisir et à nous cramponner à ce que nous désirons tout en repoussant ce qui nous effraie.» (Kabat-Zinn. J. (2009). *L'éveil des sens*. p. 146)

Un examen de la méditation bouddhiste et de la MPC laïque de Jon Kabat-Zinn permet de conclure qu'elles partagent un objectif commun. Cet objectif est la libération de la convoitise, de l'aversion et de l'illusion de vérité, les trois «racines malsaines» du bouddhisme. Voici comment cette libération est formulée selon ces deux perspectives.

Comparaison des conceptions de la libération de la convoitise, de l'aversion et de l'illusion de vérité

Méditation bouddhiste	MPC laïque de Kabat-Zinn
<p>1. <u>Cesser les choix qui, basés sur</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>la convoitise</u> (<i>lobha</i>),• <u>l'aversion</u> (<i>dosa</i>)• <u>l'illusion de vérité</u> (<i>moha</i>), <p>sont nuisibles pour soi et/ou pour les autres.</p>	<p>1. <u>Diminuer l'emprise</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>de la réalité «conventionnelle»</u>• <u>des patterns dysfonctionnels</u><ul style="list-style-type: none">○ pensées stériles ou nuisibles○ émotions négatives○ compulsion dans l'excès○ évitement problématique <p>La métaphore du «<u>pilote automatique</u>» résume ce phénomène de l'illusion de vérité et de la réactivité psychologique dysfonctionnelle.</p>
<p>1. État de conscience appelé <u>nirvâna</u>, = «extinction» du feu des trois racines malsaines = «cessation du devenir».</p> <p>L'être...</p> <ul style="list-style-type: none">• n'est plus trompé par l'illusion d'être un moi soumis au changement• est un <u>observateur</u> immuable et serein• <u>n'est pas modifié</u> par aucune activité psychophysiologique de l'organisme, incluant les mouvements d'attraction et de répulsion• maintien cet état en tout temps• donc une «<u>défusion</u>» <u>psychique complète et permanente</u>• qui le <u>libère</u> également du cycle des <u>renaissances</u>	<p>1. <u>Retour à notre «esprit originel»</u> = <u>nirvana</u> = Soi dans le contexte hindou, etc.</p> <p>2. Le <u>nirvana comme objectif est une pensée</u> comme les autres, de l'«esprit désirant».</p> <p>3. <u>Accent beaucoup plus sur le désamorçage de la réactivité</u> dysfonctionnelle (pilote automatique) <u>que</u> sur la libération complète qu'est le <u>nirvana</u></p>

Selon les perspectives bouddhiste et laïque de Kabat-Zinn, la méditation est le moyen privilégié pour parvenir à cette libération de la convoitise, de l'aversion et de l'illusion de vérité. Voici une comparaison de leurs composantes.

Comparaison des composantes de la méditation

Méditation bouddhiste	MPC laïque de Kabat-Zinn
<u>Adoption des trois refuges</u> : le Bouddha, son enseignement, sa communauté; <u>observations morales</u> comme partie intégrante	<u>Pas de rituel d'initiation</u> ; pas ou peu de <u>prescription morale</u> explicite
<ol style="list-style-type: none"> <u>Pleine conscience (sati)</u> c.-à-d. focalisation sur un objet <u>4 objets</u> principaux : <ul style="list-style-type: none"> corps, sensations, états psychiques, phénomènes mentaux (avec l'intention d'assimiler les quatre vérités et les conceptions bouddhistes) <u>Diverses positions physiques</u> 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Pleine conscience (mindfulness)</u> c.-à-d. présence attentive <u>sans conceptualisation</u> sur les <u>trois premiers objets</u> d'attention et ensuite <u>sans objet</u> d'attention particulier (<i>choiceless awareness</i>) Quelques <u>allusions</u> concernant les vérités bouddhistes Formes de <u>méditation</u> dites <u>formelles et informelles</u> dans diverses positions physiques
<ol style="list-style-type: none"> <u>Quatre niveaux de méditation assise (jhâna)</u> de plus en plus dénués de contenus et empreints de sérénité et d'équanimité 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Méditation assise avec attention</u> curieuse, accueillante, <u>sans jugement</u>
<ol style="list-style-type: none"> <u>Quatre niveaux de contemplation</u> des limites ultimes (ex. : espace infini; ni pensée, ni non pensée) 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Apaisement non recherché et secondaire</u> <u>Niveaux de méditation et arrêt complet</u> <ul style="list-style-type: none"> <u>non spécifiés</u> accès à un «<u>esprit originel</u>» qui est une «<u>conscience stable, infinie, ouverte</u>» (<i>Éveil des sens</i>, 86) et procure la <u>liberté</u>
<ol style="list-style-type: none"> <u>Arrêt complet (nirodha)</u> de l'activité psychique (comparé au nirvâna) <p><u>Notes</u> :</p> <p>Les huit niveaux de méditation et l'arrêt complet sont associées par la tradition à</p> <ul style="list-style-type: none"> la <u>catégorie de pratique</u> dite de la concentration au sens d'absorption (<i>samâdhi</i>) ou du calme stable (<i>samatha</i>) l'<u>expérience</u> du calme stable (<i>samatha</i>) l'<u>héritage yogique/hindou</u> pré-bouddhiste (<u>en contraste avec la vision pénétrante (vipassanâ)</u> qui est associée à l'apport unique du Bouddha). 	
<ol style="list-style-type: none"> <u>Vision pénétrante (vipassanâ)</u> à travers tous les objets d'attention = <u>discerner</u> de manière expérientielle les <u>vérités bouddhistes</u> : <ul style="list-style-type: none"> l'omniprésence de l'insatisfaction l'impermanence des choses l'absence de soi indépendant <p><u>Notes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> La <u>vision pénétrante</u> est perçue par la tradition comme <ul style="list-style-type: none"> une contribution <u>sans précédent</u> du Bouddha la <u>seule</u> étape méditative <u>indispensable</u> au nirvana <u>hors du bouddhisme, point de salut...</u> Beaucoup de <u>variations</u>, dans la tradition, concernant l'<u>importance relative</u> des pratiques du calme stable et de la vision pénétrante Selon plusieurs historiens indianistes, la conception de la <u>vision pénétrante comme moyen indépendant</u> du calme stable est un développement <u>postérieur au Bouddha</u> Dans le bouddhisme moderne de type <i>Theravâda</i>, la pratique de la <u>vision pénétrante</u> est largement <u>accentuée</u> par rapport à la pratique du calme stable 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Uniformisation</u> de la pratique de la MPC en termes d'<u>observation</u> ou présence attentive <u>sans jugement</u> <u>Allusions à</u> <ul style="list-style-type: none"> l'<u>impermanence</u> du plaisant/déplaisant la <u>richesse</u> du <u>moment présent</u> l'expérience de l'<u>unité</u> sujet-objet Cette pratique serait <ul style="list-style-type: none"> un <u>enseignement (dharma)</u> «universel» affranchie des aspects culturels du bouddhisme qui pourraient limiter son accès un outil de <u>découverte spontanée du dharma (self-revealed dharma)</u> La pratique de la MPC se retrouve sous des formes diverses <u>dans plusieurs traditions</u> religieuses <u>Tout enseignement</u> de méditation est comme une <u>carte routière</u> ou l'<u>échafaudage</u> d'un artiste-peintre : ne pas en faire une fixation...

Résumé de l'adaptation effectuée par Kabat-Zinn

1. Objectif
 - a. Objectif de libérer de l'illusion de vérité, de la convoitise et de l'aversion
 - b. Les «trois racines malsaines» comme «pilote automatique»
 - c. Accent sur le désamorçage du pilote automatique vs le nirvana
2. Observations morales
 - a. Réduction des prescriptions morales à très peu
3. Objets de méditation
 - a. Conservation de trois objets : corps, sensations, états psychiques
 - b. Ajout de l'absence d'un objet particulier (traditions plus tardives du bouddhisme)
 - c. Seulement quelques allusions aux conceptions bouddhistes
4. Niveaux de méditation
 - a. Recommandation de la méditation assise
 - b. Pas de distinction claire entre les méditations de type calme stable et vision pénétrante
 - c. Pas de spécification des niveaux d'apaisement; allusions vagues à l'arrêt complet
 - d. Apaisement secondaire à l'attention sans jugement
5. Vision pénétrante
 - a. Uniformisation de la MPC en termes d'observation sans jugement
 - b. Allusions à l'impermanence, à la richesse du moment présent et à l'unité sujet-objet
6. Culture et universalité
 - a. Conception de son enseignement comme universel, affranchi des aspects culturels du bouddhisme
 - b. Reconnaissance de la MPC dans d'autres traditions spirituelles
7. Fidélité à la tradition
 - a. Affinité avec le Zen sans se sentir obligé de suivre une tradition en particulier
 - b. Pas de fidélité à la conception du calme stable comme pré-requis à la vision pénétrante
 - c. Pas de fidélité à l'application systématique des conceptions bouddhistes lors de l'observation

Mes choix par rapport à l'adaptation effectuée par Kabat-Zinn

1. Utilisation des mêmes techniques de MPC laïque
2. Reconnaissance de l'inévitabilité de la sélection et de sa relativité (malgré l'aspiration à l'universalité)
3. Éclairage des choix à faire par les témoignages mystiques du monde entier
4. Identification, dans diverses traditions mystiques, du patron suivant :
 - a. apaisement psychique
 - b. arrêt complet de l'activité psychique
 - c. discernement expérientiel entre l'être inchangeant et l'activité psychique changeante, accompagné par une équanimité (une conscience-témoin) par rapport à toutes les activités psychiques usuelles
5. Reconnaissance théorique et empirique de la capacité des techniques d'apaisement
 - a. d'induire l'arrêt psychique complet
 - b. sans recours à la vision pénétrante comme pratique bouddhiste
6. Compréhension suivante de la vision pénétrante (*vipassanâ*) :
 - a. En tant que caractéristique naturelle d'un état de conscience optimal, le discernement spirituel entre une dimension simplement observatrice en soi-même et les phénomènes changeants, est accessible de manière universelle
 - b. En tant que pratique explicite de l'observation des phénomènes en fonction de leur impermanence, de leur caractère insatisfaisant, de leur absence de soi ou encore de leur vacuité intrinsèque, le discernement spirituel est typique du bouddhisme
7. Pour ce qui est de la pratique de base de la MPC, accent sur
 - a. l'apaisement avec la MPC de la respiration
 - b. combinée avec une pratique plus courte de vision pénétrante (méditation-discernement) concernant la nature changeante des expériences et la nature inchangeante de la conscience observatrice
8. Explication des mécanismes de la MPC de la respiration qui donnent un rôle crucial à l'apaisement et à l'élimination des effets accumulés du stress

9. Typologie permettant d'identifier les recoupements et les différences entre les diverses sortes de méditation et de reconnaître la pertinence des méditations qui ne sont pas d'origine bouddhiste
10. Définition plus précise de la MPC telle que pratiquée dans le MBSR de Kabat-Zinn
11. Place explicite donnée à la théorie des états de conscience optimaux et aux techniques qui semblent pouvoir les développer le plus rapidement

Roger Marcaurelle, Ph.D., psychologue

Professeur associé de psychologie, UQAM

Références

Bhikkhu Sujato. (2012). *A history of mindfulness*. Australia: Santipada.

Gombrich, R. (2009). *What the Buddha thought*. Sheffield: Equinox.

Gombrich, R. (1996). *How Buddhism began. The conditioned genesis of the early teachings*. Delhi: Munshiram Manoharlal.

Griffiths, P. (1986). *On being mindless: Buddhist meditation and the mind-body problem*. La Salle: Open Court.

Griffiths, P. (1981). Concentration and insight : the problematic of Theravada Buddhist meditation theory. *The Journal of the American Academy of Religion*, 49, 605-624.

Forman, R. K. C. (ed.) (1998). *The innate capacity. Mysticism, psychology and philosophy*. New York: Oxford University Press.

Forman, R. K. C. (ed.) (1990). *The problem of pure consciousness. Mysticism and philosophy*. New York: Oxford University Press.

Kabat-Zinn, J. (2009). *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*. Paris : Pocket.

Pearson, C. (2013). *The supreme awakening. Experiences of enlightenment throughout time and how you can cultivate them*. (2e ed.) Fairfield : Maharishi University of Management Press.

Rosenthal, N. (2016). *Supermind*. New York : Penguin Random House.

Shankman, R. (2008). *The experience of samādhi. An in-depth exploration of Buddhist meditation*. Boston & London: Shambala.

Williams, J. M. G. & Kabat-Zinn, J. (eds.). (2013). *Mindfulness. Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. London & New York: Routledge.