

Panel – 14.11.10

Modérateur : Luc Quéré

Les questions posées par les participants peuvent plus ou moins se répartir en trois thèmes :

1. Le premier se rapporte à **la méthodologie, le comment faire, on a parlé de la très bonne nouvelle qu'il y avait** une certaine plasticité neuronale, donc qu'on pouvait changer, très bonne chose ; mais on nous a dit aussi, mauvaise nouvelle qu'il faut de l'entraînement, et ça ne vient pas en 15 jours. Donc, là je voudrais, et plusieurs questions vont dans ce sens, revenir sur comment accéder à cette expérience, qui n'est pas quelque chose d'évident, malgré ce qu'on pourrait croire, du fait de l'ignorance, même pire de l'obstination, comme nous l'a très bien expliqué Claire hier, aussi à cause de nos habitudes, etc. Donc, là je voudrais qu'on revienne sur ce comment faire, cette méthodologie et revenir à la pratique en tant que telle.
2. Le deuxième thème se rapporte au concept plus général qui soutend chacune des universités du bouddhisme qui ont lieu ici depuis déjà quelques années. On en est à la sixième édition et à chaque fois on a essayé de savoir **comment on pouvait s'enrichir l'un l'autre, entre démarche occidentale, démarche orientale**. Il y a beaucoup de similitudes entre les sciences et le bouddhisme ; on pourrait même avoir la tentation de dire que la science peut prouver le bouddhisme, et inversement, le bouddhisme peut clarifier certaines choses que dit la science. Mais je crois qu'il y a des différences fondamentales ; Lama en a parlé ce matin. L'une de ces différences fondamentales, c'est que le bouddhisme accède à l'explication des choses en partant de la clarté d'esprit, alors que la science part d'un point de vue matérialiste comme l'a expliqué Claire hier ; donc ça c'est extrêmement fondamental. Cette différence, je pense que ça devrait être plus mis en contraste, mis en valeur pour voir comment l'un peut enrichir l'autre. Enfin, il y a eu plusieurs questions concernant l'enrichissement mutuel ; où en est-on ; est-ce qu'on peut aller plus loin ? ...
3. Et le troisième thème, c'est évidemment le thème de **la guérison**, et on terminera par celui-là. On a parlé d'intelligence émotionnelle, de l'espace ressentie en lien avec la guérison, donc j'aimerais bien qu'on termine sur une certaine réconciliation entre corps et esprit. Deux choses qui ont fait partie des conclusions aussi bien de Claire, que de Lama Zeupa. Donc, terminer sur ces points; je pense que ce sont les points les plus intéressants aussi. Voilà, si on peut terminer là notre après-midi, et si on peut après réconcilier tout ceci dans la méditation, je pense que ce serait un beau programme.

Evidemment j'ai des questions qui me sont arrivées, mais ça ne doit pas non plus empêcher la spontanéité de vos réactions évidemment. On va démarrer avec les différentes questions.

Thème 1 – la méthodologie

Luc : Claire, est-ce que, dans ce que tu nous as expliqué hier, la méthode avec laquelle tu mènes les entretiens avec les patients épileptiques ou autres, rejoint les méthodes dont Lama Zeupa nous a parlées ce matin ? Qu'est-ce que tu vois comme spécificités propres, donc ce qui est propre aux démarches scientifiques spécifiques

telles qu'on les connaît actuellement, et comment s'inspirent-elles éventuellement du bouddhisme en particulier ?

Claire : c'est difficile de comparer, mais je peux essayer de donner quelques éléments. Donc, déjà la méthode d'entretien, la grosse différence, c'est qu'on parle, on va décrire ; je pense que ça c'est une grosse différence. Aussi on est deux. Dans la méditation on n'est pas seul non plus, mais là on est guidé, c'est un guidage en direct, dans un temps limité, qui est celui de l'entretien. Et qui permet effectivement de guider, avec l'aide des questions qui sont posées, et ce ne sont pas les questions en elles-mêmes qui comptent. C'est le fait que les questions nous aident à réorienter notre attention vers notre expérience. Et ça, c'est la deuxième différence, c'est le rôle de cet accompagnement très proche pendant l'entretien. Alors, le principe de base de l'entretien, c'est qu'on va travailler sur une expérience singulière. On ne va pas demander à la personne : comment ça se passe quand tu as une intuition ? Comment ça se passe quand tu as une émotion ? Non, cela ne marche pas, parce que si on pose cette question, on ne va recueillir que des descriptions très générales. La personne va vous dire ce qu'elle pense sur ce qui se passe quand elle a une émotion, ce qu'elle croit qui arrive. Donc, dans l'entretien, la première chose est de demander à la personne de choisir, de retrouver une situation singulière où elle a eu une émotion, où elle était en contact avec une émotion, et de l'amener à replonger dedans. Alors, on travaille beaucoup avec l'expérience passée du couple ; on demande à la personne de retrouver une expérience particulière où elle a ressenti une émotion, si on travaille sur les émotions, où elle a pris une décision si on travaille sur la prise de décision, où elle a eu une crise d'épilepsie, si on travaille sur l'épilepsie ; et on lui fait « revivre » cette expérience.

Est-ce que ça se passe comme ça dans la méditation ? Je me suis souvent posé la question. Travaille-t-on avec le présent ou avec le passé dans la méditation ? Parce que très souvent ce que j'ai remarqué dans les moments où je fais cette analyse, ce côté analytique vient à propos de quelque chose qui vient de se passer. Cela veut dire quelque part, retrouver, rafraîchir ce qui vient de se passer pour l'analyser. Dans cette limite, il y aurait une similitude. Mais la méditation n'est pas si simple que ça ; c'est aussi un travail complètement personnel.

Et puis, il faudrait pouvoir comparer les différents gestes intérieurs qu'on réalise dans un entretien avec un expert ; et voir ce qui se passe pendant la méditation ; ce n'est pas évident. Le geste intérieur qu'on fait dans l'entretien, c'est de revenir à l'instant, c.à.d. ce qu'on fait dans la méditation. Souvent on s'assoit, imaginons qu'on pratique shamata, on fixe son attention sur un « objet » pas nécessairement physique. Et très vite, on a ce phénomène de « mind wandering », c.à.d. on se met à partir et à faire tout à fait autre chose et puis, hop, on revient ... et ça se passe de nombreuses fois. Dans l'entretien, il se passe exactement la même chose, c.à.d. que la personne commence à décrire son expérience, puis au lieu de rester sur l'expérience, l'émotion particulière qu'elle est en train de décrire, elle commence à partir dans un tas de considérations, du blabla, elle dévie et bien vite on se trouverait dans des domaines complètement différents, même sans que la personne s'en rende compte. Là, je dirais que l'aide de l'interviewer, l'encadrement que constitue l'entretien, est très utile parce que c'est l'interviewer qui va aider le sujet à revenir tout le temps ; par ses questions il va aider à revenir sur l'expérience qu'il s'agit de décrire pour en prendre conscience. Puis, il y a toutes les questions qui aident à ramener la personne du quoi de l'expérience vers le comment ça se passe, c.à.d. de l'objet, de la focalisation, de l'absorption dans l'objet. P.ex. une émotion, cela peut être « il a été vache, c'est dégueulasse, ce n'est pas

juste » c'est l'objet. « Qu'est-ce que cela te fait, qu'est-ce qui se passe, pourquoi ? » ; c'est un peu tourner l'attention de l'extérieur vers l'intérieur. Je n'aime pas trop parler comme cela parce que, justement, cette distinction intérieur–extérieur est très, très relative... Et cela va être aidé, facilité, par des questions particulières dans le cadre d'un entretien. Donc, voilà, un peu pour cette comparaison.

Luc : Et, justement, je vais en profiter pour poser la question à Lama Zeupa. Dans la méditation analytique dont vous avez parlé ce matin, est-ce qu'on peut partir d'une difficulté du passé ou du présent qui est confrontante, et faire cette démarche analytique à partir de ce point de départ ? Et puis, aussi j'avais moi-même cette question qui est venue, c'est, vous avez terminé en disant, après cette démarche analytique, on se suspend un peu, je ne sais pas si j'ai bien compris, dans une espèce d'esprit qui a vu ce qui se passait. Est-ce que vous pourriez élaborer un peu plus autour de ce point final de la méditation analytique ?

Lama Zeupa : La méthode de la méditation analytique, c'est une approche méthodologique, qui peut s'appliquer dans tous les cas. Donc, on peut en effet choisir comme objet de l'analyse contemplative un événement du passé, certes. On peut aussi analyser une expérience que l'on fait au moment même. On peut aussi envisager n'importe quel aspect de la réalité phénoménale, donc des phénomènes extérieurs. Et il faut le faire, il faut l'appliquer, surtout dans le domaine où les émotions se manifestent, et essayer de bien saisir ce qui se passe exactement lorsqu'on est confronté à une sensation ou une expérience agréable, ou désagréable. Qu'est-ce qu'on appelle agréable ? Qu'est-ce qu'on appelle désagréable ? Comment tout cela se met-il en place ? Quels sont les effets, et tout cela ? Mais en principe on peut dire que n'importe quel objet, n'importe quel phénomène, extérieur ou intérieur, qui soit, ou qui a été, peut être l'objet de l'analyse contemplative, de type analytique.

Il faut tenir compte du fait que, très souvent l'être humain peut cacher certains événements douloureux du passé, consciemment ou inconsciemment, et donc les refouler vraiment très profondément dans son esprit, même au point où il n'est plus capable, et en tout cas, n'a plus envie, d'en parler ; certaines théories disent que c'est là une situation explosive, dans la mesure où malgré tout cette réalité va continuer à couvrir dans l'esprit, et d'une manière ou d'une autre, par sublimation ou par d'autres voies d'issue, essayer de s'exprimer ; et elle risque de s'exprimer d'une manière assez explosive. On a donc toutes les raisons, lorsqu'on est confronté à de telles choses refoulées, de choisir plutôt une confrontation directe et ouverte, à travers une pratique de méditation analytique.

D'autant plus qu'on sait que la méthode de la méditation analytique est une méthode qui va dans le sens de soulager, d'éclaircir, donc d'aboutir à quelque chose de constructif. Et, dans ce sens, le but étant la compréhension de l'évènement, c'est certainement quelque chose qu'on peut envisager.

Maintenant, d'aucuns objecteront qu'ils entendent souvent dans les instructions venant des guides dans la pratique de la méditation, qu'en méditation il ne faut surtout pas retourner au passé, il ne faut pas non plus se projeter vers l'avenir. C'est vrai ; mais c'est dans un autre contexte alors. C'est dans le contexte où la pratique de méditation est faite dans le but d'arriver à développer une présence d'esprit, de rester là où on est. Et donc, d'entrer dans ce qu'on pourrait plutôt appeler cette absorption méditative.

Et ce que l'on appelle ce deuxième type de pratique de méditation, et qu'on a traduit ici provisoirement par absorption méditative, signifie que après avoir choisi comme

sujet d'analyse l'impermanence de tous les phénomènes, et qu'on a réalisé que notre esprit a plutôt tendance à considérer les choses comme étant acquises, comme si elles ne changeaient pas, comme si elles devaient rester ce qu'elles sont, et que donc ce conflit est analysé et, à force de l'analyser, on peut à un certain moment vraiment sentir et savoir que ce qui est appelé l'impermanence de tous les phénomènes est une réalité inaltérable et que c'est vraiment vrai comme cela. On peut se fier à cette compréhension et on a donc tendance à trancher. Et c'est, venu à ce point là, à l'aboutissement en fait de ce premier type de méditation que l'on peut arrêter toute tendance à vouloir analyser, et faire descendre progressivement la compréhension, pour qu'elle s'intègre complètement dans l'esprit. Et donc ça, ce processus là, c'est ce qui est appelé l'absorption méditative.

Luc : Un autre point que m'a frappé sur ce week-end, et on en parlait tout à l'heure, c'est que on n'a pas aucunement fait mention dans les différentes méthodes qu'on peut utiliser pour mieux guérir, ou pour s'éveiller de ce qu'on appelle la bodhicitta, cette générosité ou cet élan altruiste. On a beaucoup parlé de sagesse, plus que cet altruisme alors qu'on sait que les deux doivent s'équilibrer l'une l'autre. Est-ce que, Claire, à nouveau dans ta pratique et ce à quoi s'intéresse la science, on fait référence à cet état là, qui peut être un état positif ? Tu fais par exemple référence à cette étude où on a pu démontrer que plus les gens disent « je », plus ils sont sujet à des crises cardiaques. Donc il y a là quelque chose d'assez intéressant ; qui dépasse l'aspect méditation, conscience et qui est vraiment plus de l'ordre de la générosité. Est-ce que, cette dimension là, on commence à y toucher, dans la thérapie ?

Claire : La thérapie, ce n'est pas vraiment ma spécialité, je suis plus du côté de la philosophie, j'essaie de comprendre le fonctionnement de l'esprit. Ceci dit, tout ce que je peux répondre, en me référant à mes propres expériences et mes propres recherches, c'est que cette prise de conscience, qui est l'équivalent d'une compréhension de fond, prendre conscience des processus, du processus cognitif comme du processus émotionnel, abaisser le seuil de la conscience comme on en a parlé hier, est suscitée par une espèce d'ouverture. Au lieu d'être focalisé sur un objet, sur un objectif, on va s'intéresser à tourner son attention quelque part vers l'intérieur, vers le processus « interne », et à ouvrir aussi l'attention. C'est une défocalisation ; voilà, c'est une défocalisation de l'attention. Et ce geste intérieur de défocalisation, ce n'est pas de l'amour, mais c'est proche de quelque chose qui ressemble à une ouverture aux autres et à tout ce qui se passe. Je ne dirais pas que c'est tout de suite de la compassion, mais on s'en approche un peu, il me semble.

Luc : comme une conséquence logique de la démarche ?

Claire : oui, c'est cela, dans ce sens, plus on va prendre conscience, plus on va devenir aimant, en caricaturant un tout petit peu, mais c'est vraiment cela la prise de conscience. Et vraiment contemporain de cette ouverture quelque chose qui ressemble à de l'amour.

Luc : une même question pour Lama Zeupa. Si vous n'avez pas mentionné ce matin spécifiquement une méthode telle que tonglen, est-ce parce qu'il faut d'abord une base de sagesse avant de pratiquer cette générosité, cette ouverture ? Ou comment voyez-vous cette articulation ?

Lama Zeupa : Si on voit comment sont structurées les six paramitas, on voit que d'emblée, dans la première, deuxième et troisième paramita, la générosité, la conduite éthique et la patience, il s'agit des relations que l'on établit avec d'autres. On voit que, dès le départ, lorsqu'on parle de l'action, de l'engagement, de ce que l'on fait, la relation à autrui fait partie intégrante de la voie de la pratique qu'on poursuit. Et que, en quatrième lieu on énumère la persévérance, qui est la force enthousiaste que l'on trouve en soi-même et qui permet de continuer et de mener à bien ses actions. Et en cinquième lieu la capacité de concentration, donc la stabilité mentale où il est question d'un entraînement, où vraiment on s'entraîne aussi. Et dans les enseignements sur les six paramitas, il est clairement dit qu'il y a une dialectique entre la sixième paramita et la voie que l'on poursuit en pratiquant la première jusqu'à la cinquième paramita. En d'autres mots, que la sagesse à la fois soutient et s'approfondit à force de s'engager dans l'action. Si on met comme but à atteindre l'état de plein éveil, il est clair que, même si on se prononce à la première personne du singulier, la voie que l'on poursuit ne pourra jamais être accomplie si ce n'est ensemble et en relation avec beaucoup d'autres êtres. Et c'est pour cela, que les six paramitas accentuent très fort cet élan vers l'autre, expliquent bien que c'est cela la voie.

Et, qui dit « élan », parle d'émotion, c'est-à-dire dans le sens littéral du terme, ce qui fait bouger l'esprit. Ceci peut être une émotion négative, comme la colère et il y a cette sensation de colère, l'expérience que l'on fait d'une colère qui monte. Mais, inévitablement, les choses n'en resteront pas là. Cette émotion va d'une façon ou d'une autre vouloir s'exprimer à travers des actes violents, ou à travers un registre de vocabulaire où on utilise des mots agressifs.

Et c'est la même chose pour les émotions positives, comme la compassion. Il y a certainement d'abord ce ressenti, où on peut parler de compassion, mais celle-ci ne pourra devenir vraiment vivante qu'à partir du moment où elle s'exprime à travers des actes d'empathie. Et même plus que cela, on voit que les choses arrivent à se préciser et à s'approfondir en même temps, surtout dans le cas de la compassion. C'est un sentiment de connectivité où on se sent interpellé par la souffrance de l'autre et qui est directement relié à un souhait de vouloir poser un acte pour que l'autre soit libéré de la souffrance. Et donc, c'est l'acte lui-même qui va en quelque sorte libérer l'esprit d'un sentiment qui pourrait être, ou qui pourrait éventuellement glisser vers un sentiment que nous ici en Occident on appelle la pitié et qui va veiller à ce que le sentiment . La dimension de traduire en actes suit et traduit vraiment la nature même de ce qu'est la compassion. Donc, dans ce sens, on peut dire que les deux sont liés. Et le ressenti, et l'expression à travers un engagement dans la vie par rapport aux autres.

Luc : Merci, dernier point, à moins que vous n'en ayez d'autres sur ce thème de la méthode. On parle d'entraînement, et l'entraînement peut être long, mais cela suppose aussi un entraîneur. Là aussi, je voudrais avoir votre point de vue, l'un et l'autre, sur les qualités de l'entraîneur qu'il faut rencontrer. Claire, dans ta pratique, ou dans ton approche bouddhiste.

Claire : du point de vue de la pratique, l'entraîneur, l'accompagnateur dans le cadre de ces entretiens, dans cette série d'entretiens, le meilleur entraîneur, c'est celui qui a pratiqué pas mal c.à.d. quelqu'un qui est vraiment très présent, ici et maintenant.

Luc : Il faut des critères ? Ou, y a-t-il des diplômes à avoir ? Ce serait peut-être une question à poser à Ilios ; je sais qu'il pratique ...

Claire : Très exactement, il y a des articles très récents qui posent la question, mais qui ne font que poser la question. Comment, dans le domaine de la recherche scientifique, on pourrait évaluer la capacité d'un interviewer, d'un bon entraîneur ? Quels seraient les critères ? Pouvoir décrire des objectifs, p.ex., sur la richesse des données à la première personne qu'il arrive à recueillir par le biais de ces entretiens ? Arrive-t-il à quantifier cette richesse ? Cela pourrait être un critère. Cette question qu'on se pose, et pour l'instant il n'y a pas encore de réponse très précise, on a des réponses tout à fait en première personne, je dirais, le bon entraîneur est celui qui pose les bonnes questions, c'est celui qui ne projette pas sa propre expérience, qui est complètement présent et attentif à l'autre.

Luc : Même question pour vous, Lamalag.

Lama Zeupa : On trouve beaucoup d'explications sur le statut de l'instructeur, ou, comme on le dit, du maître spirituel. Il y a pas mal d'énumérations de qualités et de qualifications. Mais pour reprendre l'essentiel de tout ceci, on peut dire que ce serait une erreur de considérer le guide comme un maître. On utilise le mot kaynamitra, qui signifie « l'ami » spirituel, donc la relation est une relation avec une personne qui est considérée comme mon meilleur ami. Cela signifie que, de la part du guide, il y a une grande souplesse d'esprit, que ce ne soit pas une personne qui parle uniquement en fonction de ses qualités, pour cacher ses défauts. Donc, une transparence parfaite qui s'installe dans cette relation et qui fait qu'on ressent ce lien comme un lien avec le meilleur de mes amis.

Luc : Merci. On va maintenant passer au thème numéro deux, sauf si vous avez encore des questions sur ce thème « maître – disciple ».

Question du public : Claire, pourriez-vous en dire un peu plus sur la défocalisation dont vous avez parlé ? Quand j'entends ce mot, j'ai toujours peur de me perdre ...

Claire : Oui, je comprends, mais il s'agit d'une ouverture ; s'ouvrir tout simplement un peu, c'est une décrispation . Par exemple: nous avons fait l'expérience avec un groupe de chercheurs d'écouter un son. Qu'est-ce que ça veut dire ? Comment ça se passe ? En fait, ça paraît un tout petit truc, mais nous avons passé une année entière à écouter des sons, et à essayer de décrire cette expérience. Et on s'est rendu compte que, en général, quand on entend un son, on se focalise immédiatement sur l'objet qui est à la source du son. Ah, c'est un oiseau, c'est un merle. Donc, il y a un travail de prendre conscience de l'expérience de l'écoute du son : il faut se défocaliser de l'objet qui est à la source du son pour déjà écouter le son en tant que son, rien que ça, indépendamment de la source. En général, dès qu'on a reconnu le merle dans notre jardin, on n'écoute plus le chant du merle en tant que tel. Avec une défocalisation, une décrispation, là on est focalisé sur le son qui remplit l'espace ; on n'est plus focalisé sur le merle. Et puis, il y a encore d'autres étapes : on va écouter le ressenti du son dans notre corps. Donc, là peut-être qu'on va défocaliser encore plus, on va décrisper. C'est cela ; c'est un mouvement, presque physique : on est là au niveau de l'espace ressenti...

Thème 2 - ce que peut apporter le bouddhisme à la science, et inversement

Luc : Passons au thème suivant, sur les différences, similitudes et qu'est-ce que peut apporter le bouddhisme à la science, et inversement. Et je voulais poser la question à Lama. Qu'est-ce que vous pensez, Lamalag, est-ce que la science peut apporter quelque chose à un pratiquant bouddhiste, à sa pratique bouddhiste proprement dite ? Et, est-ce qu'on peut faire référence à la science pour « prouver un peu le bouddhisme » ? Et quand cela ne le fait pas, dire : c'est la science. Il y a là un rapport que j'ai toujours trouvé un peu bizarre entre la science et le bouddhisme. Quel est votre point de vue là-dessus ? ... La science comme distraction ; pour se distraire et ne pas s'adresser aux véritables problèmes?

Lama Zeupa : Je ne pourrai pas donner une réponse très élaborée parce que je n'ai pas beaucoup d'expérience dans ce domaine mais je vois quand même que le Dalaï Lama attache beaucoup d'importance à la relation entre le bouddhisme et la science. Et non seulement de manière abstraite, mais en prenant des initiatives bien précises, p.ex. la série de Mind & Life, où on n'a pas peur des confrontations directes, approfondies, et bien argumentées. Le moins qu'on puisse dire c'est qu'il y a des parallélismes dans ce que l'on trouve et dans le vocabulaire qui est utilisé. Il ne me paraît cependant pas utile, lorsqu'il y a des incongruités et des incompatibilités de vouloir faire absolument des efforts en tant que bouddhiste pour que le discours soit confirmé et entériné par le discours scientifique . Cela ne me paraît pas nécessaire dans la mesure où nous vivons une époque où tout est dominé par la soi-disant grande objectivité et le discours scientifique. Et où apparemment, les gens n'ont tendance à accepter quelque chose que lorsqu'on a choisi ce registre là. Et, de l'autre côté, en tant que bouddhiste, on a plutôt tendance à se dire que, surtout dans le domaine de l'analyse de l'esprit, si la science progresse dans l'analyse de ce qui est vraiment le cœur même de notre existence, et si la science progresse dans ce domaine pour découvrir des réalités qui sont constructives, dans la mesure où la science arrive à des découvertes constructives dans ce domaine là, le bouddhiste aura tendance à avoir de plus en plus de confiance dans l'entreprise de la science occidentale. J'entends dire que les relations entre la science et les philosophies en Occident est pour le moins mouvementée. Il y a eu des époques où les philosophes n'osaient pas nécessairement s'exprimer, de crainte d'avoir des difficultés d'une façon ou d'une autre. En ce qui me concerne, il faudrait se retrouver dans une ambiance où il y a une ouverture mutuelle, de l'un à l'autre, pour que personne ne craigne de défendre ses prises de position.

Luc : Même question pour toi, Claire, mais en sens inverse : qu'est-ce que le bouddhisme a apporté à ta pratique de la science ? C'est d'autant plus intéressant que tu es en même temps scientifique et pratiquante bouddhiste.

Claire : Pour moi, ça a été un apport énorme et fondamental. J'ai l'impression que, à l'heure actuelle, c'est quelque chose qui est plus large, qui s'élargit de plus en plus, qui devient plus important. Comme j'ai essayé de vous l'expliquer hier, la science est en train de découvrir l'importance des méthodes en première personne, c.à.d. de l'exploration en première personne de la conscience humaine. C'est-à-dire qu'on ne peut plus se limiter à enregistrer l'activité du cerveau en plaçant des électrodes. Même pour comprendre l'activité du cerveau, on doit comprendre ce qui se passe dans notre expérience, ce qui se passe à « l'intérieur ». Et là, on est des débutants ; jamais, même la philosophie ne s'est intéressé à l'expérience humaine, ou très peu. Tout de suite les

philosophes sont partis dans des grandes considérations, des concepts ; l'expérience humaine, on ne peut pas dire qu'on se soit vraiment donné les moyens de l'étudier.

Luc : Quel est, le pourcentage actuel de neuroscientifiques comme toi qui font appel à cette analyse en première personne ?

Claire : Il est minime, mais il est grandissant. Je dirais que, c'est vraiment récent mais cela augmente de manière exponentielle en ce moment ; je ne peux pas dire ; je n'ai pas de chiffres récents. Je me rappelle d'un article que Francisco Varela a écrit en 2000, peu avant de mourir, où il disait « quand j'ai commencé, il y a dix ans », voilà, c'est en 1990, il disait « un scientifique ne pouvait pas employer le mot «conscience». C'était tabou ; ça ne se faisait pas ; la conscience, c'était subjectif, ce n'était pas scientifique. On ne pouvait même pas employer le mot. Donc, il a écrit ça en 2000, et c'est encore plus vrai aujourd'hui, en 2010. Le nombre de publications sur la conscience, le nombre de journaux et d'études sur la conscience s'est décuplé.

Maintenant, c'est vraiment un thème complètement d'actualité sur lequel beaucoup de chercheurs se penchent. Le problème, c'est qu'on essaie encore beaucoup d'aborder ça en troisième personne, en enregistrant l'activité cérébrale. Mais beaucoup de scientifiques se rendent compte qu'ils n'arrivent à rien, à l'impasse.

Je dirais donc que je ne peux pas donner de chiffre. Mais, autant il y a 10 ans, je me sentais vraiment seule dans mon domaine et il me fallait ramer avec le minimum, maintenant j'ai des contacts dans le monde entier. Il ne se passe pas un jour sans que je ne reçoive un mail de quelqu'un me disant que c'est vraiment intéressant ; que lui-même travaille sur le sujet et qu'il me demande de l'aider, de lui envoyer une publication. Ou de jeunes chercheurs doctorant qui m'envoient leur travail, des descriptions en première personne qu'ils ont recueillies sur tel ou tel sujet. Cela explose. Mais, je dirais qu'il faut encore affirmer, stabiliser, être très, très prudent. On est à un point où ça commence vraiment à prendre forme, l'étude scientifique de la conscience, de l'expérience de la conscience et on est quand même complètement des débutants et là, les relations qu'on pourrait établir avec les experts bouddhistes, ce serait extrêmement important, extrêmement riche.

Mais il faut trouver les bons moyens pour collaborer ; ce n'est pas forcément facile. Parce que, quelques fois, les kenpos vont nous dire : commencez par méditer et puis on verra dans 20 ans. Le problème c'est que voilà. Il y a quand même beaucoup de scientifiques qui se posent les bonnes questions et qui seraient capables de dialoguer dans une certaine mesure avec ; il faudrait s'ajuster, mais c'est super important ... voilà, c'est un appel que je fais ici.

Luc : Et cet appel, tu le sens aussi venir du monde médical, du monde scolaire, une prise de conscience qu'il faut aller vers les méthodes pour étudier cette conscience.

Claire : oui, du monde médical, sans aucun doute ; il y a déjà une partie du chemin qui est fait. Et dans le monde scolaire aussi. C'est encore fort limité, mais il y a quand même quelques tentatives pour voir l'école autrement, enseigner autrement et intégrer la méditation dans l'école.

Luc : Lama Zeupa, vous n'avez pas peur, peur c'est un grand mot ... vous n'avez pas peur que le bouddhisme soit récupéré d'une certaine manière par l'Occident, par la science, par une utilisation dans le domaine du bien-être, et qu'il y ait un certain appauvrissement du bouddhisme dans sa transmission ?

Lama Zeupa : Je n'ai pas peur. Pourquoi ? Parce que ça dépend justement de la présence et de la qualité des pratiquants et que, en principe, on peut dire : tout le monde est libre de faire ce qu'il veut. Et donc, si le bouddhisme peut déjà à un niveau minimal apporter quelque chose à quelqu'un quoi que ce soit, même au niveau du bien-être, cette petite chose peut devenir la base de ce qui sera plus grand, plus large, plus profond par la suite. Donc, il n'y a pas de missionnaire dans le bouddhisme, il n'y a pas cette pensée de vouloir absolument faire la promotion de tel ou tel aspect du bouddhisme. On part du principe que tout le monde est libre et que ça fait partie du domaine public et tout le monde peut choisir et même « picorer » des choses. Donc, non, vraiment il n'y a aucune inquiétude.

Luc : Au niveau des relations, ça m'a frappé dans l'exposé d'Ilios, quand on parle de conscience, quand on parle d'émotions, je ne suis pas sûr des mots employés au niveau sémantique, mais je crois que c'est important. Je ne suis pas sûr que le mot « émotions » chez les chercheurs en Occident fasse référence à la même chose que chez un Lama tibétain. Même chose quand on parle de conscience, etc. Est-ce qu'il y a une espèce d'effort pour mettre au point un dictionnaire commun ?

Claire : Un dictionnaire commun ...

Luc : Par exemple, Ilios hier parlait des émotions, puis il a dit : pas vraiment d'émotions, mais plutôt de mauvaise gestion des émotions. Et il parlait beaucoup de la peur. Or, si on entend les Lamas tibétains, la peur n'est pas une émotion de base, c'est plutôt l'ignorance. Par contre, l'ignorance n'est pas reprise parmi les émotions en Occident. C'est juste un exemple qui me vient à l'esprit, et est-ce qu'on est sûr qu'on parle de la même chose ?

Claire : Moi, j'ai l'impression qu'on parle souvent de choses qui sont différentes. Par exemple, le Lama nous a expliqué qu'il n'y a pas vraiment de mot en tibétain pour dire « le corps ». Puis, l'esprit, je pense que Lama pourrait donner énormément de mots différents pour caractériser tous les différents aspects de l'esprit, plusieurs dizaines, voir une centaine, alors que nous, on est très, très pauvres. Il y a un énorme travail d'ajustement à faire ; en rapport avec notre expérience il faut poser une base, préciser ce que l'autre appelle une émotion, ce qu'il appelle l'esprit. La collaboration devrait commencer par ça. Cela commence peut-être à se faire un tout petit peu.

Lama Zeupa : Oui, un dictionnaire ; l'utilisation des mots, c'est vraiment un terrain de mines et il faut être très prudent ; on y va souvent beaucoup trop vite. Si on voit le mot communément traduit du tibétain par émotion, le mot tibétain « nyeumongpa », il signifie en fait « ce qui cause un obscurcissement mental », donc cela vise uniquement les émotions négatives. L'amour, la compassion etc. ne sont pas visés dans ce mot.

Bien sûr, suite à des contacts avec l'Occident, les choses changent. Mais, cela confirme que, si on utilise des mots, il faut vraiment être prudent en effet.

Il en va de même du mot « shedang », qu'on traduit facilement par « colère », mais il y a différents aspects. Il y a tout un éventail qui va du simple rejet, à la répulsion, à la colère, à la haine. C'est quand même beaucoup et donc, dans ce sens, cela vaut la peine en effet de rester prudent et d'essayer d'être très précis. En tibétain cet effort a été fait dans la mesure où lorsque sont donné des explications sur le quatrième des

agrégats, les conditionnements, on parle tout de suite des 51 actes mentaux, pour bien préciser les différents types de réactions émotionnelles qui peuvent exister. Ils peuvent être de nature constructive, destructrice ou neutre, pour bien distinguer les choses. Il faut espérer que la clarté et la précision au niveau de la distinction à faire et à introduire soit d'application lorsqu'il y a des confrontations, des débats et des conversations.

Question du public pour Lama Zeupa : Vous avez dit que vous n'avez pas peur de l'adoption par les scientifiques des techniques de méditation. Je pense, que c'est tout à fait raisonnable ; effectivement, tout le monde est libre d'adopter ces pratiques. Et il en fait ce qu'il veut. Mais je pense qu'il faut quand même être conscient que si on prend à son compte des pratiques de méditation comme shamatha et vipassana, et si on le fait sans tenir compte de notions comme la moralité ou la pratique de l'amour bienveillant et la compassion, ça devient beaucoup plus compliqué, c.à.d. la progression sera freinée. La pratique de la technique doit s'accompagner d'une ouverture du cœur. Autrement on reste enfermé dans ce qu'on est et on risque d'être bloqué dans sa pratique de méditation.

Lama Zeupa : Je suis de votre avis, avec cette précision : c'est qu'il faut d'abord découvrir les méthodes. Et lorsqu'ils vont découvrir la méthode, ils vont sentir que le fait d'enrichir la chose à travers ce que vous appelez « ouvrir le cœur » permet d'arriver à une compréhension beaucoup plus profonde encore de ce qui se passe.

Thème 3. La guérison

Luc : troisième et dernier thème avant la méditation – la guérison, c'est ce qui nous a réunis ici pendant les deux jours. Je voudrais, et ce n'est pas mon souhait uniquement personnel, mais aussi dans la salle vous m'avez communiqué votre envie que Claire revienne un peu sur ce lien, et on fera le lien avec Lama Zeupa aussi, entre cet espace ressenti, et tu a très bien expliqué ce que c'est hier, et le processus même de guérison. Qu'est-ce qui se passe là ? Peux-tu élaborer cela un peu plus ?

Claire : L'expérience qui ressort c'est que c'est au niveau de cet espace ressenti que se crée justement cette défocalisation, cette décrispation. Que ce soit une émotion négative ou une souffrance plus profonde, c'est au niveau de cet espace que va se créer cette alchimie qui fait que le problème, ou la douleur se dissout petit à petit. Voilà, je ne sais pas trop comment le dire autrement ...

Luc : Et c'est particulier à des états d'anxiété, ou quelque chose de neuronal, ou ça peut aussi s'appliquer à la guérison d'une inflammation d'une articulation, par exemple ?

Claire : Là, j'ai parlé peut-être plus d'une souffrance

Luc : psychologique ...

Claire : psychologique, pour autant qu'on puisse vraiment séparer les deux. La souffrance psychologique, on sait bien que justement, elle s'incarne dans cet espace ressenti ; on souffre dedans, pas uniquement dans sa tête, on souffre physiquement.

D'ailleurs, cette personne qui décrit cette période de deuil comme une période où elle sentait une douleur comme un couteau planté dans la poitrine, qui la faisait souffrir à chaque fois qu'elle bougeait presque. C'est quand même quelque chose de physique. Après, est-ce que la guérison est vraiment physique, dans le corps physique, où est-ce qu'elle se passe, je ne sais pas. Est-ce que l'espace ressenti joue aussi un rôle ?

Luc : Quand tu parles d'espace ressenti, est-ce que là tu parles, pour faire encore le lien avec ce que disait Lama Zeupa ce matin, est-ce que là tu parles d'une clarté qu'on découvre et qui permet alors une intuition ? Je vois que c'est une des questions que j'ai reçues. Est-ce que c'est comme ça que tu peux décrire aussi les choses ?

Claire : Dans l'espace ressenti, ce n'est pas forcément de la clarté parce que cet espace peut vraiment être étriqué, c'est trop serré, trop lourd, mais c'est là que la clarté survient, et pas seulement par compréhension intellectuelle. C'est là que quelque chose peut s'ouvrir et devenir plus clair, et plus fluide, plus lumineux. Donc, ce n'est pas en soi ... on a des difficultés de mettre des mots ... il ne faut pas identifier cet espace à la clarté, mais est-ce que c'est dans cet espace que la clarté se manifeste ? Peut-être.

Luc : Et donc, question similaire à Lama Zeupa. Vous avez mentionné ce matin aussi l'absence de séparation corps-esprit, à un certain niveau d'absorption méditative. Est-ce que c'est là que se déroule la guérison ?

Lama Zeupa : Il y a des niveaux de fonctionnement allant des plus rudimentaires jusqu'au plus subtils par rapport à l'esprit tel qu'il se manifeste. Et, dans la plupart des cas, on reste dans un registre très rudimentaire, qui fait partie d'actions, de réactions assez primaires, impulsives, basées sur un ressenti qui ne se limite qu'aux sensations.

Et, lorsque tout ceci prend toute la place, cela signifie que tout est tellement encombré que l'on ne voit même plus le sujet en question. Pourquoi ? Parce que tout d'abord tout est bloqué, et ensuite, suite à cette fixation, s'installe en quelque sorte un aveuglement, ou un obscurcissement complet.

Faire du sport, bouger, prendre soin de son corps, s'entraîner au niveau de l'esprit, constater que petit à petit une certaine légèreté s'installe dans l'esprit, pratiquer la méditation, qui permet vraiment sans se perdre dans la crispation, mais en diluant tout ceci ; et comme Claire parlait aussi de fluidité, tout cela permettra de fonctionner avec cet esprit, mais d'une manière beaucoup plus subtile.

Et la subtilité se manifeste par le fait que ce qui prend la parole, pour le dire ainsi, à ce moment là, c'est la sagesse, la connaissance parfaite. Et plus le mode de fonctionnement de l'esprit est du domaine de la connaissance parfaite, plus on est en harmonie, mieux on comprend la totalité de la situation ou de l'objet en question. Dans la mesure où la sagesse parle, tous les aspects de la situation s'éclaircissent, dans tous les sens du terme ; deviennent plus légers, plus fluides, et la compréhension devient beaucoup plus homogène et cohérente.

Et, ce qui est important aussi, c'est de savoir que les contraires sont présents partout. Il y a le positif et le négatif, le bonheur et la souffrance, le jour et la nuit. Il est important de découvrir comment notre pensée continue quand même à être unidimensionnelle.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que de manière unilatérale, lorsque nous envisageons quelque chose de négatif, nous ne pouvons pas nous empêcher de voir

exclusivement le négatif. Et même plus que ça, de sombrer dans la négativité du négatif, comme s'il n'y avait rien d'autre à découvrir à ce moment là. Nous avons une façon de nous fixer et d'aller de manière unilatérale dans un sens. Cette tendance fondamentale de notre esprit empêche la guérison ; c'est là que la guérison ne pourra jamais avoir lieu.

La guérison ne pourra avoir lieu au moment où on suit le mouvement, mais plutôt si on arrive à découvrir éventuellement d'autres aspects du phénomène auquel on est confronté. Donc, une chose est d'avoir cette sensibilité, et cette liberté aussi, de pouvoir tenir compte de tout ce qui joue, et de ne pas rester dans la pensée unique, comme on dit parfois dans d'autres domaines.

Si on est confronté à une parole agressive de quelqu'un qui nous vient à l'oreille, directement ou indirectement, le résultat est que notre esprit est attristé, froissé, blessé même, et qu'on va se mettre en colère. Là, c'est tout à fait courant ; il n'y a rien à dire. Mais, ce qui se passe c'est que dans la plupart des cas, on colle à cette situation, on s'y attache et on continue à produire toute sorte de pensées qui sont le résultat du fait qu'on se lie soi-même à cette expérience de frustration. Et on s'empêche de plus en plus de pouvoir en sortir. Et, à nouveau, on rend la guérison plus difficile.

Donc, on peut suivre le mouvement : parole négative, être blessé, et éventuellement même se mettre en colère, jusqu'au point où entre en jeu l'attachement, dans le sens de se cramponner et d'être emprisonné en quelque sorte par la frustration que l'on ressent. Et de devoir constater que l'opacité que l'on crée autour de soi justement nous empêche d'avoir la vue qui pourrait nous aider à sortir de la situation, en d'autres mots à guérir.

Dans la mesure du possible, même dans le pire des cas, lorsqu'on a été attaqué de manière très brutale, on peut essayer de se dire qu'on a aussi des amis, que d'autres s'adressent à nous différemment ou nous voient autrement, pour qu'on puisse bouger et ne pas continuer à ne voir que de la négativité.

Luc : Ici j'ai une question très pratique de quelqu'un dans la salle, qui est capable de diagnostiquer chez elle-même une maladie naissante, des problèmes d'estomac, et même de pouvoir intervenir pour se soigner elle-même, en étant attentive et bienveillante par rapport à cette souffrance du corps. Donc, elle a des questions. Une première, peut-être pour Claire, y a-t-il une explication scientifique à cette manière de pouvoir se diagnostiquer et de se soigner ?

Claire : Le fait de prendre conscience de symptômes à un stade très précoce, je pense que c'est assez normal. C'est un peu comme pour une crise d'épilepsie, le fait de prendre conscience d'une crise naissante avant la crise et de prendre des contre-mesures, ce sera d'autant plus efficace que la prise de conscience sera précoce. Et suivant l'hypothèse que cela pourrait marcher pour beaucoup d'autres maladies, alors pourquoi pas pour un rhume, ou une crise de stress, ou des maladies physiques, parfois des maladies très dures. Mais pour ça, il faudrait apprendre à travailler avec soi-même, apprendre à reconnaître les signaux qu'envoie notre corps. Et de là, ça pourrait peut-être même marcher pour des maladies cardiovasculaires, les cancers...

Luc : Et c'est là que tu vois le rôle de l'intuition ?

Claire : Oui, je ne sais pas si je l'appellerais de l'intuition, mais plutôt une conscience aigüe, fine de notre corps.

Luc : Merci. Et, deuxième question, Lamalag, y a-t-il des pratiques ou des enseignements pour approfondir cette capacité dont Claire et la participante font mention ici ?

Lama Zeupa : On peut dire que la pratique de la méditation en elle-même est une bonne méthode qui permettra justement, non seulement cette ouverture, cette clarté et cette absence de toute crispation de s'installer, mais qui apportera la précision et la finesse de la compréhension. Elle permettra d'affiner en quelque sorte notre faculté de compréhension.

En deuxième lieu, en tout cas en tant que bouddhiste, on se dit qu'on sous-estime très fort l'influence que pourrait avoir la force de l'esprit au niveau de la solution intérieure, et la guérison en tant que telle. Non que la force de l'esprit permette de guérir tout dans toutes les circonstances, Mais une chose est certaine, on sous-estime comment la force de l'esprit peut permettre de soutenir de l'intérieur une évolution qui va dans le sens de la guérison.

Question du public : j'aurais une petite question pour Lama Zeupa par rapport à cette prise de conscience. On m'a enseigné comme le dit le Bouddha que l'intention précède tout geste, toute action que nous faisons. C'est la question que je voulais poser hier. Si on fait de la méditation en marchant p.ex., on se met debout et puis on décide de déplacer le pied droit, ensuite si on fait très attention, on peut sentir l'intention avant de déplacer le pied droit. C'est ce que le Bouddha a appelé « akitana », l'intention. Et je pense que, en faisant attention régulièrement à l'intention, on peut développer cette capacité de la prise de conscience, avant que n'importe quoi se produise.

Lama Zeupa : C'est vrai si on n'oublie pas qu'il faut intégrer toutes les méthodes qui peuvent être bénéfiques, aussi des méthodes médicamenteuses qui nous viennent de la science. Il y a un certain nombre de médicaments qui, dans certains cas, sont vraiment à considérer comme une bonne partie de la solution et que l'on peut prendre. Mais il ne faut pas non plus sous-estimer les soins que l'on porte à son corps, le repos, la nourriture, le fait de bouger. Il ne faut pas non plus sous-estimer l'importance de la qualité des relations que l'on a avec d'autres, la relation d'amour et d'amitié p.ex. Donc, il y a tous ces éléments que l'on peut rassembler et qui font partie d'un ensemble, qui permettra à quelqu'un de retrouver un équilibre parfait qu'on appelle la santé.

On le voit très bien puisque dans les traités sur la pratique de la méditation, on indique que plus certaines circonstances sont présentes lorsqu'une personne veut méditer, plus elle a de chances d'arriver à une bonne pratique de méditation.

Parmi ces circonstances, on mentionne le fait de prendre assez de repos, d'aller se coucher à temps, de bien faire attention à la posture, de faire attention à la température dans la chambre, de prendre soin de son corps aussi, d'avoir le corps en bonne santé, toute une série de choses. Donc, il ne suffit pas, pour avoir une bonne pratique de méditation, d'accourir, de s'asseoir sur un coussin et de commencer à méditer. Il y a tous ces éléments qui ont leur importance aussi.

Claire : Je voudrais juste dire encore quelque chose sur l'intention. J'ai l'impression que quelquefois l'intention nous cache notre expérience, peut cacher notre expérience, c.à.d. le fait d'avoir une intention, c'est une impulsion vers quelque chose, qui rentre quelque fois en opposition avec cette défocalisation, cette décrispation.

Il est quelque fois nécessaire d'avoir l'intention de faire quelque chose, mais ça peut être une focalisation, une crispation sur quelque chose. On parle beaucoup d'un état non intentionnel justement, mais ce qu'on est en train de, contrairement à la phénoménologie, c'est que le relâchement de l'intention, c'est quelque chose qui est important pour la prise de conscience.

Public : Mais je ne parle pas de l'intention délibérée, volontaire, de faire quelque chose, d'aller dans une certaine direction, mais simplement du phénomène naturel qui se produit dans toute action avant que je ne la fasse. Le fait de déplacer mon pied droit est précédé par cette intention venant de l'esprit « je vais avancer le pied droit ». Donc, vous n'allez pas bouger votre pied droit, s'il n'y a pas d'intention avant ça. C'est l'enseignement du Bouddha ; ce n'est pas moi qui l'ai inventé. Cela s'appelle « akitana ».

Claire : Ce serait à vérifier.

Luc : La toute dernière question.

Public : Considérant tout ce qu'on a vu aujourd'hui sur la capacité que l'on a soi, le corps et l'esprit, j'ai une question plutôt de l'ordre économique. Il est clair que, concernant la santé en général, il y a de grands intérêts économiques en jeu, les industries pharmaceutiques, un lobbying très lourd autour de tout cela. Alors, ce changement de direction dont vous avez parlé de dernières années où on s'intéresse de plus en plus à des pratiques méditatives, entre autres dans un but de guérison, qui cela pourrait-il intéresser de le porter à la connaissance du public ? Y-a-t-il au contraire des lobbies qui essaient de ne pas trop laisser paraître ?

Lama Zeupa : Je pense que la question contient la réponse.

Claire : je voudrais apporter un élément de réponse par rapport à l'anticipation des crises d'épilepsie. Malgré les tests que j'ai présentés hier comme assez prometteurs, c'est extrêmement difficile de trouver un financement qui prenne ces recherches en charge.

Luc : Je vois qu'on peut clôturer ici.

L'après midi se termine par une séance de méditation.