

REGARDS PSYCHANALYTIQUES SUR LA MÉDITATION : INTÉRÊTS ET PIÈGES

Elisabeth Schnetzler-Dayot, psychanalyste, bouddhiste de la lignée Kagyu

« Mais si l'homme de travers utilise le moyen juste, le moyen juste opère de travers »

Introduction :

Je remercie tout d'abord Bénédicte Duchaffaud et les organisateurs du colloque de m'avoir accordé leur confiance pour cette intervention, car je n'ai pas l'habitude de parler en public, et c'est la première fois que je prends la parole sur ce thème!

Je me suis intéressée très tôt à la pratique du zen puis du bouddhisme tibétain, ayant même fait une retraite de trois ans dans la lignée tibétaine *changpa-kagyu*, juste après la fin de mes études de médecine. Les difficultés personnelles rencontrées dans la méditation et celles que je pouvais constater autour de moi, y compris chez des enseignants, m'ont amené à faire une analyse puis me former comme psychanalyste jungienne. L'intégration au quotidien des pratiques m'est apparue comme une question essentielle tout au long des années qui ont suivi et mon intérêt s'est accentué vers des pratiques informelles, vers les courants méditatifs non dualistes, et vers un «bouddhisme libéré des croyances». Je parlerai essentiellement de la pratique de l'attention pure, de la présence, une pratique universelle d'ouverture inconditionnelle à l'instant présent où tout est reconnu comme sacré. C'est l'essence et le cœur de toutes les pratiques. Je ne parlerai pas spécifiquement des pratiques tantriques, des rituels ou des prières. Si l'on parle en termes chrétiens ce serait peut-être une façon de voir le « sacrement de l'instant présent», ou «tout voir comme la grâce de Dieu».

Parler de la méditation comme de l'analyse, que ce soit comme thérapie ou comme chemin de connaissance de soi, est un sujet difficile car l'un et l'autre demandent d'en faire une expérience intime et approfondie durant des années, et les mots et les concepts sont pleins de pièges et la vérité toujours relative et paradoxale. Chaque métaphore éclaire un aspect et en cache un autre, ou s'adresse à un moment particulier du chemin, chaque chemin et chaque type de méditation a ses qualités et ses failles spécifiques.

Il est très difficile de s'adresser à un public divers, et je vais juste essayer de clarifier certains concepts, car la vue et la compréhension justes sont essentiels.

Généralités sur les rapprochements bouddhisme et psychanalyse

Il n'y a pas une doctrine unique, une théorie monolithique du bouddhisme, mais différents courants théoriques et pratiques.

Du côté de la psychanalyse, les courants sont très nombreux, au-delà des plus connus comme ceux issus de Freud, Lacan ou Jung. J'entendrai ici la psychanalyse au sens large, pas seulement comme un dispositif divan fauteuil, mais comme ce qui prend en compte essentiellement la dimension de l'inconscient: ce qui échappe à la volonté consciente de l'homme tout en le déterminant, que l'on peut rapprocher de la notion bouddhiste de loi du karma, et comme l'étude la plus fine des mécanismes de constitution du moi, de ses modes de défense et des mécanismes de projection.

Il s'agirait peut-être d'élargir les limites des conceptions de la conscience et de l'inconscient, et d'unir le corps, l'âme (le psychique) et l'esprit (le spirituel). Un analyste devrait écouter les trois, entendre l'unité de l'être, même si son domaine spécifique d'intervention est le psychisme, l'âme.

Certains courants s'ouvrent à des dimensions de l'inconscient qui intègrent les dimensions supérieures de la conscience, qui ne sont pas reconnues par la plupart des psychanalystes ou vues comme irrationnelles et regroupées de façon indifférenciée sous les termes de « sentiment océanique » ou de « mystique », ou vues comme pathologiques.

Mais les connaissances de la psychanalyse peuvent être très utiles pour comprendre ce qui sous-tend les processus d'identification, de fixation, d'attachement, au moi, mais aussi à ces états supérieurs de conscience dans la voie spirituelle. Le piège essentiel est celui de l'identité archaïque avec un monde maternel, un attachement au maternel primordial qui comblerait le manque et la séparation, la nostalgie de l'unité dont parlait Lionel Obaddia (Dieu ou la vacuité utilisés comme objets), même si une métapsychologie ou une conception plus fine de ces niveaux de contemplation échappent complètement à la psychanalyse classique.

Différents types de rapports entre bouddhisme et psychanalyse/ sortir de l'opposition travail psychologique travail spirituel

La psychanalyse et la méditation sont deux disciplines qui s'adressent à la souffrance de l'être humain dans sa totalité, même si les buts : guérison et éveil diffèrent. Leurs rapports peuvent être de plusieurs types.

- Les plus courants sont de garder l'analyse et le bouddhisme séparés, ou de rester dans une idée romantique de l'un et la dévalorisation de l'autre. Certains psychanalystes dénigrent ou ignorent la méditation (Françoise Dolto voyait le Bouddha comme catatonique, et Alexander le pensait schizophrène), et certains bouddhistes ignorent ou dénigrent l'analyse.

-Soit voyant l'analogie profonde entre deux méthodes de traitement ou de guérison de la souffrance, on recommande une intégration, mais l'une des deux, en général la psychanalyse étant subordonnée à l'autre, avec l'idée de ne pas confondre le psychique et le spirituel.

Il me semble tout aussi nécessaire de différencier les deux niveaux, les buts et les champs différents, que de sortir de l'opposition entre les deux et de voir l'unité de l'être, corps âme et esprit.

Si l'on risque de réduire la dimension spirituelle, de psychologiser les doctrines contemplatives au risque de dépouiller celles-ci de leur substance spirituelle, c'est également un piège de mettre une hiérarchie entre le spirituel en haut et le psychologique en bas, car il n'y a pas en pratique de frontières tracées entre les deux, ce sont des démarches conjointes et complémentaires. On peut les voir comme différents moments de la voie : il serait nécessaire de devenir humain, de guérir ses blessures avant de chercher la transcendance. En même temps le processus de transformation n'est pas séquentiel ou linéaire, même si pour les besoins de la compréhension on en parle ainsi, mais on revisite souvent en spirale nos zones d'ombre.

La réciprocité des perspectives ou chacun peut questionner l'autre, travailler en synergie, n'est pas non plus une panacée universelle! Il est possible de tourner en rond sur un divan ou sur un zafou ou les deux!

Plutôt que d'opposer méditation et psychanalyse, psychologie et spiritualité, on pourrait retrouver la tension dialectique, ou plus justement la conjonction, qui est formulée dans le bouddhisme par les deux vérités, absolue et relative, la conscience conditionnée et la présence inconditionnée, l'union du vide et de la forme, du samsara et du nirvana, du sacré et du profane, de la pratique et de la vie quotidienne.

Il m'a été personnellement utile de voir l'application pratique dès le départ de cette unité, proche de la position taoïste ou jungienne (inspirée de Nicolas de Cues) de respect et d'unité des opposés.

Fondamentalement, si on parle de travail psychologique ou de travail spirituel, cette libération n'est pas à chercher, le spirituel n'a pas besoin d'être travaillé, il est parfait depuis toujours. Il s'agit de laisser surgir ce qui est déjà là comme le soleil caché par les nuages. L'éveil n'est pas quelque chose à réaliser, à fabriquer, mais un processus de retour à l'origine, de dévoilement. Il ne s'agit que de se défaire des obstacles qui nous séparent de la source et toutes les pratiques quelles qu'elles soient ne peuvent être qu'une préparation à l'ouverture, à l'accueil, à l'immédiateté de l'instant présent. Il s'agit de nous ouvrir à cette présence, reprendre contact avec le fond, le pivot immobile, en se coulant dans le mouvement de la vie. Ce qui rejoint l'importance de la grâce divine, la docilité à l'Esprit Saint, au souffle créateur dans un autre vocabulaire.

Ce n'est pas un état supérieur de conscience que le moi pourrait atteindre. Ce ne peut être un effet de la volonté qui est celle du moi, mais la libération est entendue souvent comme la libération du moi, opération extrêmement difficile.

Si le psychisme, l'ego ou le moi fait obstacle à la présence divine, à la réalisation de la nature de l'esprit, il y a deux questions pertinentes à se poser. Qu'est ce que le moi et de quoi au juste faut il être libre ? Quels sont les obstacles à cette libération ? C'est en termes psychanalytiques la problématique des résistances à la transformation. Celles ci ont été depuis longtemps repérées dans le bouddhisme qui en parle en termes de voiles, et de pureté de la motivation, de l'aspiration (*diinpa*). Le regard psychanalytique, me semble non seulement précieux mais indispensable, pour éclairer les aspects inconscients de nos motivations, version actuelle de la pratique du discernement pour faire face aux obstacles inconscients à la pratique ou aux déviations de la méditation.

De manière générale les connaissances de la psychanalyse augmentent la capacité à comprendre l'influence du passé sur le présent et la force colossale des déterminismes inconscients, permettent de défaire les nœuds du cœur, laisser nos certitudes et accepter notre histoire, nos limitations et non pas chercher à s'en débarrasser. Il est important de comprendre que les causes de la souffrance ne se situent pas dans le passé, mais dans la répétition actuelle, dans l'instant de modes relationnels anciens, on ne travaille pas sur le passé mais sur le passé toujours actuel. Le deuxième mythe est celui de la catharsis, de l'expression libre de l'émotion qui n'est pas libératrice à elle seule, mais doit être intégrée. La prise de conscience n'est pas un processus intellectuel mais la vision claire des facteurs émotionnels en jeu dans notre histoire et notre propre participation dans la répétition des conflits.

Annnonce du plan

Nous allons donc essayer de clarifier dans un premier temps ce qu'est le moi, le soi et le non-soi dont on a parlé hier, de parler des désirs, et de la question du retrait du monde.

Quels sont les obstacles et les pièges de la méditation, les résistances au changement, et comment ils se rejouent dans la relation intime nécessaire entre le maître et l'élève comme entre le patient et l'analyste.

Puis j'évoquerai brièvement la question des expériences spirituelles, des états modifiés de conscience, et du risque de fascination, de recherche de puissance, le seul signe de réussite de la pratique étant la «diminution de la saisie de l'ego». Le dernier obstacle à la libération, pour le Christ comme le Bouddha, a été la tentation de la toute puissance, du démon ou mara dans le bouddhisme.

On pourra peut-être voir dans les questions, ou les ateliers comment l'attention pure peut être un outil dans le travail analytique tant du côté du thérapeute, comme exercice continu de l'attention flottante, du silence intérieur que du patient d'ailleurs, permettant le lâcher prise, le «laisser advenir», le détachement, dont Jung, à la lecture de Maître Eckhart disait que c'était la clé du processus de transformation.

Concepts clés

Libération du moi, illusion du moi

Pour les psychanalystes, le moi est une instance structurale et fonctionnelle qui se présente comme le centre de la conscience, le support stable de toutes les expériences psychiques et physiques éprouvées par l'individu, et dont les racines sont conscientes et inconscientes. C'est un facteur de liaison des processus psychiques, qui met en jeu des mécanismes de défenses spécifiques.

C'est le moi qui faisant acte de connaissance sépare le sujet de l'objet.

Il doit être distingué pour Jung du Soi, sujet de la totalité de la psyché, ou du «sujet» pour Lacan.

S'il est nécessaire de prendre en compte et revisiter parfois longuement les méandres de notre histoire, d'accepter les conflits et la division, c'est justement pour en défaire les nœuds, pour sortir de nos conditionnements, de nos souffrances, des peurs et des angoisses archaïques. Il s'agit d'abandonner la toute puissance du moi infantile qui veut tout contrôler, lâcher le besoin d'être aimé, confirmé, reconnu.

Le sens de l'analyse est de libérer la conscience de l'emprise de ce moi, c'est un processus de désaliénation, de désappropriation, de déconditionnement, de déliaison par rapport à l'infantile, notre image et notre histoire (le point d'honneur de Ste Thérèse d'Avila).

Le moi en tant que principe organisateur de la conscience est nécessaire, précieux mais il pose problème s'il s'hypertrophie et se prend pour le maître. Sa prétention à la permanence et à la stabilité est tout autant mise en cause par la psychanalyse et le bouddhisme.

De quoi parle le bouddhisme lorsqu'il parle d'illusion du moi, de non-moi, de libération du moi et de ses désirs ?

Le bouddhisme ne nie pas l'existence relative du moi mais son autonomie et son indépendance.

Ce qui est illusoire c'est l'illusion d'unité du moi. Le moi n'est pas une entité fixe mais un processus en constante évolution, en perpétuel changement ; c'est un courant de transformation, de mutations perpétuelles.

Le non-moi ce n'est pas la destruction du moi, ni la négation de soi, même si certaines formules le donnent à penser. «La mort du vieil homme» ou la «guerre sainte», *le djihad*, le combat contre soi même, expriment plus le prix à payer, la détermination sans faille nécessaire. Tous les psychanalystes savent combien est grande la résistance au changement, combien on voudrait arrêter de souffrir mais surtout ne pas changer.

Ce qui disparaît, ce n'est pas le moi comme organisateur de la conscience, même s'il y a des réaménagements, qui demanderaient à être étudiés, ce sont les identifications illusoires, les revendications de l'ego, c'est "la fin de la plainte" pour reprendre le terme de François Roustang. Le moi est remis en orbite à sa juste place.

En tibétain, l'ego se dit *Da-dzin* : *Da* c'est le moi, *Dzin* veut dire saisir, s'accrocher à, ce qui correspond au concept psychanalytique d'identification. La saisie du moi dont il faut se libérer, c'est en termes psychanalytiques l'identification au moi, l'inflation imaginaire du moi, le moi comme « lieu des identifications imaginaires » dirait Lacan.

La mort du moi c'est la mort continuelle d'une certaine image de soi même, c'est le grain de blé qui doit mourir, ce n'est pas une destruction masochiste ni un interdit de vivre ou de désirer. Il ne s'agit pas d'un anéantissement, le monde et les choses sont ressenties tels qu'ils sont réellement, c'est une naissance à un autre rapport au monde et à soi même.

Un maître spirituel, de même qu'il a un corps physique, a un moi, une personnalité particulière, mais à laquelle il n'est pas identifié.

Ce n'est pas une privation d'être mais une plénitude d'être. Cette préoccupation constante de soi même s'arrête, on ne se sent plus menacé et il n'y a plus besoin de confirmation. Cette absence totale de préoccupation de son image peut être plus ou moins profonde et subtile lors des états de contemplation informels.

Nous pouvons tous vivre cela dans des moments de décentrement radical, de non agir, en dehors même de pratiques dites spirituelles, des moments où l'on s'oublie, devant la beauté d'un paysage, d'une musique, en face des bouquets de Nicole ici même, lors de rencontres amoureuses ou dans des moments de grande détresse au contraire.

Le moi qui perçoit habituellement n'est pas présent, il n'y a que l'acte de percevoir, subjectivité pure, accès à une « position de Sujet » qui pour le bouddhisme est l'expérience de la nature de l'esprit, l'inconnu qui nous fonde, une pure réceptivité, ouverture, disponibilité. En termes chrétiens seule la grâce peut octroyer la présence de Dieu et non pas le désir de l'ego.

Du silence intérieur jaillit la créativité, une disponibilité à l'intuition, à l'intelligence fondamentale, au discernement.

Il est donc nécessaire d'intégrer ces différents niveaux de compréhension de la subjectivité, et ne pas contourner cette étape de développement, ce qu'un psychanalyste américain, Jack Engler a popularisé en disant : «*Il s'agit d'être quelqu'un avant de n'être personne* », phrase que je mettrai en parallèle avec celle des évangiles : «*Aime ton prochain comme toi même* ».

On n'insistera jamais assez sur ce danger: pour progresser sainement sur la voie spirituelle qui mène à la transcendance du moi, à la perte de la forteresse du moi, il faut qu'il y ait déjà un sentiment fort et stable de son identité personnelle, un moi capable de vivre dans ce monde dans un état d'ajustement plus ou moins heureux.

Les maladies du siècle sont les blessures narcissiques.

Lorsque les parents ne reconnaissent pas les émotions du bébé ou de l'enfant qu'elles soient positives ou négatives, celui-ci va nier ses propres sentiments et se plier au désir de l'autre, il va se construire dans le regard de l'autre afin de maintenir le lien à tout prix; plus tard il va douter en permanence de la validité de ses propres perceptions et jugements, de son existence même, il va douter de sa propre réalité subjective, et souffrir de «blessures narcissiques». Ce sont des «esprits avides», avides d'amour.

Le piège de l'idéalisation

La pratique spirituelle peut être alors complètement prise dans une quête idéale de perfection, une fausse sublimation qui vient compenser les blessures, les failles de chacun, et il s'agit alors de sortir de l'imaginaire, de l'idéalisation, du rêve, du « matérialisme spirituel ».

Le Surmoi, le juge intérieur, peut être particulièrement tyrannique chez ces pratiquants sous forme d'un « surmoi spirituel ». Dieu ou le maître devient un juge, un tribunal, qui peut accorder la grâce ou la refuser, et la pratique peut renforcer la haine de soi-même. Nous sommes prisonniers d'une exigence interne perpétuelle, c'est se mettre la barre trop haut, vouloir toujours être autre que ce que l'on est.

Un environnement non intrusif est nécessaire pour travailler sur de tels niveaux de blessures. Pour cela il faut affronter le manque et la solitude fondamentale et un long travail est nécessaire pour différencier des sentiments de non-être, de non droit à l'existence, de faiblesse, (ou leurs compensations sous forme de fantasmes grandioses) avec la notion de non-ego.

Des images de rêve peuvent évoquer cette transformation du moi : en début de thérapie le moi du rêveur est identifié par exemple à des poupées de porcelaine ou de chiffon, à un épouvantail en paille ou un bébé malade, qui se transforment en enfant vivant en bonne santé, en un adolescent, jusqu'à l'enfant divin comme dans la vision de Maître Eckhart.

En thérapie le travail à faire est l'inverse de ce que demande la pratique tibétaine de *Lodjong*, d'aimer et voir tous les êtres comme nos propres mères passées, il s'agit d'arrêter de projeter et de voir partout sa propre mère, lâcher le besoin de réparation. Lorsque l'on commence à s'aimer soi même et avoir confiance en soi, on peut progressivement lâcher les prétentions, la suffisance, les réactions de prestance, et arrêter de se préoccuper de notre place. Vaste programme ! On lâche paradoxalement le désir même de se transformer, d'être autre que ce que l'on est, ce qui me semble aller vers la véritable humilité. Le piège de l'idéal, de la tension inconsciente vers un but idéal qui est celui du moi est analogue dans la méditation et dans l'analyse.

La relation au maître : les pièges de la relation à l'autre

Cette habitude ancrée de parler le langage de l'autre se répète dans la relation au maître comme avec un thérapeute et entraîne une docilité, une inauthenticité, une idéalisation et une soumission excessive.

Le transfert, s'il est aussi une rencontre inédite, désigne en psychanalyse la répétition et le déplacement sur la personne de l'analyste de certaines positions inconscientes, remettant en scène dans la relation les nœuds insolubles des relations antérieures et les vieux conflits. Certains comportements qui ont fonctionné dans le passé comme des défenses utiles, comme adaptation vitale à des situations douloureuses se répètent de façon inadaptée dans le présent.

Les phénomènes transférentiels se jouent dans toutes les relations, y compris dans le couple et dans la relation au maître ou à Dieu. L'idéalisation est inévitable et nécessaire au début mais le véritable maître, de même que l'analyste consent à ne pas occuper la place de l'idéal du moi, son but est de permettre au sujet de s'en émanciper. Si l'idéalisation est trop massive elle peut amener à se mettre sous la coupe de faux gurus, le guru au sens négatif du terme qu'il a pris parfois actuellement.

Les multiples scandales qui ont fleuri dans nombre de communautés bouddhistes américaines et en Orient, exemple manifeste du retour du refoulé, témoignent de l'ampleur de la question. Les textes traditionnels décrivent les qualités précises qui permettent au disciple d'observer le maître, pendant douze ans même, avant de s'en remettre à lui et réciproquement...

Les risques de soumission, de fascination, de dépendance infantile sont importants, même face à des maîtres authentiques qui contrairement à certaines idées reçues ne sont pas obligatoirement de bons thérapeutes. Il est important de savoir que les sentiments de manque de confiance, de vide et d'indignité sont le plus souvent incompréhensibles pour les maîtres orientaux.

Il est important d'apprendre à savoir ce qui est juste pour soi, «Soyez à vous même votre propre lumière» dit le Bouddha, sans s'illusionner non plus sur l'accès au véritable maître intérieur et la relation à l'autre quel qu'il soit est indispensable.

Si l'on peut aussi utiliser la relation au maître pour ne pas avoir à se confronter au doute, au choix, à la responsabilité, ce qui nous soulage de l'existence, il est important aussi de ne pas rester en quête d'un maître idéal, au lieu d'accepter leur humanité et leurs limites, et de les voir comme un aîné, un ami spirituel.

La question du désir, des désirs

Le bouddhisme parle de libération du désir, alors que la psychanalyse voit le blocage et la paralysie des désirs comme cause de souffrances. Est-ce une divergence réelle ou est ce dû à des simplifications et des équivoques ?

Il ne s'agit pas de voir le désir comme démoniaque mais de passer d'une vie où le désir ne circule pas, est étranglé, à une reconnaissance de la pluralité de nos désirs. Ce qui change progressivement c'est notre relation au désir, sa polarisation. Etre libre du désir, ce n'est pas ne pas avoir de désirs, mais commencer par accepter de les satisfaire, et même de les réanimer dans un premier temps, afin de ne pas être possédés par eux, et de pouvoir en jouir librement.

Puis il est possible de sortir de la dépendance face aux désirs multiples, pour laisser progressivement la place au désir de verticalité, de l'éveil, de Dieu. Il y a un aspect de réorganisation de la vie psychique sur un autre mode.

Il y a une différence à faire entre l'avidité, le besoin, la passion, l'attachement et le désir, ce dont Jean-Paul Guillard va nous parler dans « le passage du besoin au désir ». Dans un premier temps la confusion me semble inévitable entre les deux.

Le retrait du monde

A moins d'avoir une véritable vocation contemplative, il y a un risque majeur de confondre le renoncement avec le refoulement, la scission par rapport aux désirs. La méditation n'est donc pas un refus du monde extérieur, il ne s'agit pas de s'isoler dans une bulle, ce n'est pas un idéal d'anesthésie, de mortification, de pétrification. Il ne s'agit pas d'avoir la paix, mais d'être en paix avec les circonstances, de sortir du clivage entre la pratique et l'existence quotidienne, et ne pas fuir l'engagement envers le monde, le travail, les relations, et faire de la vie un chemin.

Dans le zen on parle du «retour sur la place du marché».

C'est peut-être aussi l'union de la contemplation et de l'action symbolisées par Marthe et Marie.

Intérêts et pièges de la méditation

Intérêts de la méditation

La méditation juste n'est donc ni indifférence, ni anesthésie ou sommeil, ni perte de conscience de soi, ni silence replié sur soi etc... C'est essentiellement une préparation à l'ouverture, à la présence, *rigpa*, présence au centre divin de l'être.

Il s'agit d'apprendre à laisser aller, de manière récurrente les activités habituelles de la pensée consciente, discursive, laisser tomber toute attente, tout jugement, tout

commentaire et toute lutte, sans aucun désir de modifier le contenu psychique. Cet accueil détendu, avec une attention tournée vers le dedans et en même temps ouverte à la profondeur, aux sensations est à l'opposé des pratiques de concentration et permet de toucher ce que l'on traduit par « présence ».

Lorsque l'on vit la sensation sans la moindre trace d'appropriation, «juste la sensation», en restant dans la simple reconnaissance, le « touch and go », dans l'instant premier de la sensation, le mental s'arrête de fonctionner et lâche les pensées névrotiques obsessionnelles car il ne peut faire deux choses à la fois. L'attention est « suspendue » dans une attitude paradoxale de vigilance qui arrête la dérive accidentelle de la pensée, comme si l'on restait au bord de la pensée, avec lâcher prise et détente. C'est une manière de regarder, de descendre de sa tête, d'ouvrir une porte entre soi et le monde. «L'auto libération des pensées» est quelque chose de très subtil. Les pensées sont tissées dans la texture de la vision et ne sont plus une barrière.

La pratique de *shiné* ou du calme intérieur en utilisant le support de la respiration ou de l'attention aux sensations, peut permettre de contacter en soi une zone de calme sécurisant, de vigilance paisible, et de bien-être, de détente profonde qui est source de réassurance narcissique, de réunification, de confiance en soi et de non dépendance affective, ce qui a un effet thérapeutique en calmant l'angoisse.

Cela permet de dénouer les tensions, les cuirasses, en se reliant aux sensations, aux émotions, au corps, sans s'approprier non plus la sensation agréable, sans l'attendre. C'est lâcher les jugements perpétuels sur nous même et les situations.

La méditation permet de percevoir, au delà des micros décharges émotionnelles et des abréactions répétées, que la cause apparente extérieure n'est pas responsable de la tristesse ou de la dépression par exemple, pour aller vers une prise de conscience intégrante.

La perception de l'interdépendance fondamentale de toute chose, permet de mieux voir la fluidité intrinsèque du moi, de s'abandonner à l'instant présent, et d'être relié. Cette désidentification libérée des jugements et des manipulations demande parfois des années, jusqu'à toucher la paix qui a toujours été là, sans qualifications, sans attribut. C'est cela rompre la chaîne du *karma*.

Etonnamment, cette expérience d'ouverture à l'inconnu qui nous fonde, expérience de contact avec la nature de l'esprit qui nous est la plus immédiate, la plus intime, nous est difficilement accessible, malgré sa simplicité. Un long détour est parfois nécessaire pour en prendre conscience, et il est difficile de se tenir à long terme en cette présence. Même

en analyse Jung parlait du pouvoir de guérison de la présence inconditionnelle, du Soi, des expériences du centre.

Les dérives de la méditation

Jung cite dans le mystère de la Fleur d'Or un vieil adage chinois : « *Mais si l'homme de travers utilise le moyen juste, le moyen juste opère de travers* ». Les occidentaux font souvent fausse route, coupés de leur ombre et de leur inconscient, en cherchant à se conformer à un modèle, sans tenir compte de leur réalité propre.

La pratique spirituelle attire souvent des êtres blessés, et pas obligatoirement des êtres qui ont une vocation contemplative, mais les saints ou les yogis, avec leur cortège de visions démoniaques étaient-ils moins blessés ?

L'accueil et la détente ne sont possibles, comme on l'a vu plus haut, que si l'on dispose d'une confiance de base, d'une souplesse intérieure, si le désir n'est pas refoulé, si la capacité de jouissance n'est pas épisodique. Au départ on est confronté au singe fou du mental, puis surgissent, si l'on se relâche, les conflits non résolus, les blessures archaïques, les angoisses primitives, la violence fondamentale qui restent tapis en deçà. La première tâche va être d'entrer en contact avec cette souffrance et non pas de rester dans un déni inconscient de la souffrance et d'utiliser la méditation pour se blinder encore plus.

La méditation juste peut permettre ce contact comme elle peut être utilisée pour éviter tout contact avec nous mêmes.

La méditation ne peut à elle seule très souvent débusquer l'inconscient. La résistance majeure au changement est la compulsion de répétition, l'attachement à nos souffrances, la satisfaction que le sujet trouve, éprouve dans son symptôme même. On veut éviter de souffrir mais surtout ne rien changer, et on peut refuser de grandir, de se transformer, de lâcher prise.

Plusieurs types de défenses sont possibles:

-fascination ou rumination excessive des contenus mentaux

On peut utiliser la méditation pour ne pas faire de psychothérapie, et pratiquer pendant des années en croyant pratiquer la vision pénétrante, *vipassana* ou *zazen*. Sous prétexte de laisser passer les pensées, de laisser simplement les associations mentales se dérouler, ne pas se battre avec elles, et ne pas les refouler, on passe la session à se complaire dans des réactions névrotiques en oubliant le lâcher prise, et à se dérober à toute responsabilité personnelle. On peut observer sa douleur indéfiniment, mais sans

percevoir la part qu'on prend à la constituer et à la rejouer, sans réel changement de position par rapport à elle. Il y a une confusion entre la notion de refoulement, qui est un processus inconscient, (ma main droite ne sait pas ce que fait ma main gauche), le contrôle qui est un processus conscient, et la simple vigilance de la conscience témoin qui n'essaye pas d'endiguer ou de suivre le courant de l'esprit, jusqu'à ce que le témoin lui-même s'évanouisse, c'est à dire qu'il n'y a plus personne qui se pose la question de sa place.

Même si nageant dans le paradoxe il s'agit de «voir les pensées comme des amies», et de se dégager de l'illusion que l'on puisse arrêter le mouvement de l'esprit, le début de la contemplation vraie n'existe que lorsque l'on accède au silence intérieur. «Lorsque la pensée s'évanouit Dieu s'évanouit aussi» dit Maître Eckhart. C'est l'accès à la vacuité, la vision non duelle intuitive de la véritable nature des phénomènes, le retour dans l'identité de Dieu, la déité de Maître Eckhart, le château de l'âme de Ste Thérèse d'Avila.

On peut utiliser des états de calme intérieur pour favoriser une tendance au **repli** sur soi et ne pas affronter le monde extérieur. Alors la pratique du témoin, de l'observateur abstrait des pensées et des émotions, dérive vers une intellectualisation, une indifférence ou une dissociation, une division intérieure. On se bétonne, le moi s'anesthésie pour ne pas ressentir l'intolérable ou ce qui lui déplaît, on est clivé.

La maîtrise obsessionnelle, le désir illusoire de contrôler le courant de la vie peut entraîner une fixation sur des rituels ou un retour rigide sur l'objet de la méditation que ce soit une visualisation ou la respiration.

On peut rester dans une **position héroïque et idéale**, pris dans des fantasmes et des illusions grandioses, dans une réaction de défense contre l'angoisse et l'insécurité, et chercher dans la méditation des satisfactions narcissiques tout à fait primaires.

On peut au contraire se cacher derrière une **persona pacifique**, bonne, sainte, patiente qui se consacre au *Dharma* en refoulant toute agressivité, derrière laquelle on retrouve les revendications névrotiques et l'égoïsme.

Ou bien c'est **la culpabilité et la haine de soi** qui sont au rendez-vous, c'est tout le problème du masochisme confondu avec le non-agir, de l'identification au crucifié, image que l'on retrouve souvent dans les rêves.

On peut se fourvoyer dans **l'expression libre de toutes les pulsions**, sous prétexte de pratiquer le tantrisme qui propose de ne rien rejeter et une transformation alchimique des émotions, sans tenir compte de l'altérité. Et c'est la porte ouverte à tous les passages à l'acte concernant l'argent, le sexe et le pouvoir.

La prise en compte bouddhiste classique des obstacles et interférences à la méditation n'est pas toujours satisfaisante. Les textes et des enseignants parlent de torpeur et de paresse par exemple, face à une relation ambivalente à la pratique, dont le remède est une plus grande diligence et assiduité, ce qui ne peut que renforcer l'ambivalence, alors qu'il serait plus salutaire d'aller faire un tennis ou une ballade en montagne.

On peut retrouver comme dans la thérapie un transfert négatif qui peut se jouer sur le thérapeute ou sur la pratique, les résistances au changement viennent se rejouer là, dans un besoin inconscient de s'opposer.

Complications de la méditation : épreuves, impasses ou crises spirituelles

La méditation intensive ou incontrôlée peut déclencher des décompensations anxieuses, dépressives ou psychotiques. Ces dangers sont repérés dans les textes où il est dit que le méditant risque la folie ou la mort.

Comme dans l'analyse des conflits non résolus remontent à la surface, ce n'est souvent que dans l'après-coup, si le moi est assez fort et souple et supporte un certain degré de régression, et devant le caractère transitoire et réversible de la crise, et si cela favorise une meilleure estime de soi, que l'on peut évaluer la nature régressive ou non de l'expérience.

Un réaménagement des pulsions et des défenses peut s'opérer, sinon il faut garder à l'esprit que la blessure et la souffrance de ces épisodes sont terriblement destructeurs.

Ces épisodes sont à différencier des crises existentielles de pratiquants plus avancés, comme la nuit obscure de Saint Jean de la Croix, les « terreurs de la vacuité » comme le grand passage que décrit Bernadette Roberts, une mystique chrétienne américaine. Des expériences de ce type supposent un moi capable de contrôler et d'intégrer ce qui aurait sinon un effet profondément déstabilisant.

A mesure que se développe la méditation, les aspects les plus grossiers du bavardage de l'esprit, le tumulte émotionnel s'apaisent, mais d'autres attachements et identifications plus subtiles apparaissent et c'est toute la question des expériences spirituelles, le risque est plutôt l'attachement au potentiel de séduction des expériences spirituelles, l'orgueil et la puissance.

Le piège des expériences : expériences psychiques ou expériences spirituelles ?

Une guidance est nécessaire pour discerner les «expériences fabriquées» des « expériences spontanées » qui d'après le yogi Milarepa sont aussi nombreuses que les fleurs dans les champs au printemps! Les expériences fabriquées correspondent à toute la gamme des faux éveils, d'expériences régressives basées plus sur des phénomènes hystériques ou psychotiques ou des états de transe induits et les illusions sont multiples.

A l'intérieur des expériences spontanées et authentiques, il y a un paradoxe entre la description des multiples niveaux d'expérience, tous les types de Samadhi ou extases, qui correspondent peut-être aux états angéliques, des états de contemplation de plus en plus subtils: «états divins» du monde formel et sans forme, qui font tous partie du *samsara*, du cycle des existences conditionnées et l'Eveil, la libération décrite comme la simplicité suprême l'expérience non duelle, l'état naturel de l'esprit. On peut comparer peut être avec la distinction de Maître Eckhart entre Dieu et la Déité.

Fascination par les états modifiés de conscience. Sacrifice nécessaire du Soi, de la totalité, de l'image de Dieu

On peut rester captif, enfermé dans les états d'absorption, des états de quiétude profondes, de repos intérieur, fasciné par la puissance de ces états et croire que c'est l'aboutissement du chemin. Ce sont simplement des états d'unité et de paix, sous l'effet peut-être des sécrétions d'endorphines, rarement intégrés au reste de l'existence.

Toutes les traditions spirituelles savent que l'extase n'est pas le point culminant de la mystique, les états modifiés de conscience ne sont pas le but mais des effets secondaires de la pratique, même s'ils peuvent être des temps de repères dans la progression.

La concentration seule ne libère pas, ne touche pas aux contenus inconscients qui déterminent le comportement et peuvent demeurer à l'état latent (*samskaras*, « les tendances fondamentales », *baktchas*, les complexes) dans la conscience fondamentale (*l'alaya vijñana*, *kunchi*) Il est nécessaire d'amener les contenus inconscients à la conscience, sinon comme le disent les textes, les yogis peuvent retomber des sommets inaccessibles des «états divins» vers les «enfers», états névrotiques ou psychotiques les plus profonds.

Seule la pratique de *Lhagtong*, la vision pénétrante permet de mettre en cause l'identification au moi, de diriger l'attention sur les sensations, les sons, les saveurs, les émotions, d'instant en instant, sans l'élaboration de pensées. La seule chose qui reste est une expérience sensorielle d'instant en instant en perpétuelle transformation. On peut alors accepter l'alternance du devenir et de l'effacement, comme une forme du divin.

On pourrait entendre l'analyse comme une forme de la pratique de la vision pénétrante permettant de discerner ce qui est du côté la purification des passions, des «émotions perturbatrices», de la lessive, pour reprendre le titre d'un livre de Jack Kornfield, « *Après l'extase, la lessive* ».

Les connaissances de la psychanalyse permettent de comprendre de façon plus précise les ressorts de l'attachement aux expériences.

Ces expériences peuvent avoir des effets variés selon la personnalité et l'histoire du sujet. Si les expériences positives d'ouverture à d'autres fonctionnements de la psyché (clarté, béatifiques ou de vacuité) peuvent renforcer le moi, la confiance en soi, et la capacité à se détendre, si elles peuvent aider à affiner la conscience et les capacités d'attention, permettre une réassurance narcissique fondamentale, elles demandent à être intégrées au quotidien. Lorsque l'on émerge de ces états les difficultés de la vie réapparaissent, sinon c'est l'enfermement dans des expériences agréables clivées de la réalité du sujet, de son ombre ou de la réalité extérieure, qui justifiaient les nombreuses mises en garde de Jung, contre le pouvoir de fascinations de certains de ces états, comme les expériences visionnaires de type archétypiques. C'est l'inflation, la volonté de toute puissance qui prend le dessus, (l'orgueil spirituel le démon qui a tenté le Christ dans le désert ou le Bouddha la veille de son Illumination.)

Conclusion : une métamorphose qui a un prix

Une fois précisé que la psychanalyse n'a pas la prétention de mener à la libération, la pratique quotidienne de l'analyse ou de la méditation est longue et souvent frustrante. Certaines formes de maturité intérieures, d'ouverture pleine à soi même et à l'autre demandent des dizaines d'années de travail intense. Quel que soit le chemin, c'est un travail qui demande du temps et de la patience.

Le désir même de l'Eveil, comme le désir de Dieu au cours de la contemplation, se dépouille de toutes les attentes.

L'éveil est la fin de la quête, l'abandon de ce mouvement vers le futur, c'est accepter ce qui est sans offrir de résistance, sans chercher à changer la direction du fleuve, on s'abandonne à l'expérience immédiate, à la fluidité de l'instant présent au lieu de le tenir à distance.

Proverbe chinois cité par JUNG C.G., « *Mystère de la Fleur d'Or* », Paris, Albin Michel, p. 23. , comme le Mahamudra ou le Dzokchen proches du Zen.

BATCHELOR Stephen, « *Le bouddhisme libéré des croyances* », Bayard, 2004.

Loi de l'enchaînement des causes et conséquences des actes.

La notion de projection au sens psychanalytique est assez proche de celle de « projections de l'esprit » dans le bouddhisme, souvent traduites par aussi par « illusions » (*trulpa*).

Tripartition qui correspond aux trois mondes du bouddhisme, le corps grossier, le mental subtil et l'esprit informel.

Un cadre clair est extrêmement important, si l'analyste doit entendre tous les niveaux de l'être, le risque du transpersonnel ou d'une certaine dérive soi-disant jungienne est d'être fasciné également par ces expériences transpersonnelles ou les grandes images, de court circuiter le travail thérapeutique, et d'éviter la descente aux enfers nécessaire, la transformation dans le creuset alchimique et d'utiliser la méditation pour enrichir la panoplie de l'ego.

Sous l'influence de Romain Rolland, Freud décrit le *sentiment océanique* comme le prototype de l'expérience mystique, impression de ne faire qu'un avec l'univers dans une unité sans limites et sans entraves, assimilant cette expérience à un retour au sein maternel. Cette conception contient une part de vérité, mais ignore complètement ce qu'est la méditation véritable, car l'attachement au maternel primordial est repéré dans tous les enseignements qui mettent en garde contre l'attachement, l'identification et l'enfermement dans des expériences béatifiques.

. La fusion contient en elle même la menace de la séparation et de la destruction. Dedans c'est l'intensité du plein où rien ne manque et dehors c'est l'angoisse du vide et de l'effondrement.

Les principales caractéristiques de l'enseignement bouddhiste, les trois marques de l'existence : l'impermanence, le non-moi (*dakmé*) ou l'absence de soi (*anatta*) et la souffrance (*dukkha-doungnel*) contiennent également les principes essentiels de la psychanalyse.

Le voile des émotions perturbatrices, des passions, et le voile de la dualité. Certains aspects des voiles les plus subtils, et le voile de la dualité commencent à être explorés par quelques psychanalystes qui redécouvrent l'importance du silence intérieur, d'une expérience informelle de descente dans un exister silencieux sans images, d'un état non duel, d'un stade de non différenciation, d'irreprésenté qui n'est ni régressif ni pathologique, source de l'intuition du psychanalyste et de guérison pour le patient. Il y a une analogie entre le retour à l'origine dont parlent les traditions contemplatives et le retour à un mode de perception global et unitaire que l'on a perdu, à la disponibilité alerte qui est celle du bébé, une pensée non verbale. qui peut coexister avec la pensée duelle, différenciée. Cette capacité d'ouverture s'enracine dans le

tissage des premiers liens entre la mère et l'enfant, dans ce sentiment d'exister, antérieur à la différenciation moi non-moi. (La base, le chemin et le fruit, termes techniques bouddhistes, sont identiques). Dans le langage bouddhiste la pensée discursive (*namshé*) et la sagesse fondamentale (*yeshé*) sont nées ensemble et sont inséparables.

La libération des symptômes névrotiques de l'inhibition et de l'angoisse n'est pas pour autant la libération du moi, c'est pourrait-on dire un objectif psychothérapeutique. L'objectif analytique serait pour Jung le passage du moi au Soi ou pour Lacan l'accès à une position de sujet. L'éveil serait la perception de la totalité de ce processus, car pour le bouddhisme l'inconscient peut devenir conscient, (c'est la vision claire des 12 causes interdépendantes).

ROUSTANG, François, *La fin de la plainte*, Paris, Odile Jacob, 2000.

L'identification est la forme primaire de relation à l'objet, ce n'est pas une propriété du moi, mais son mode de constitution

ENGLER Jack, in SAFRAN, Jeremy D. (dir.), *Psychoanalysis and Buddhism : an unfolding dialogue*, Boston, Wisdom, 2003, p.35-86.

Le **moi idéal** est une instance imaginaire proche du fantasme et de la rêverie diurne, c'est une identification au héros, à un autre être investi de la toute-puissance, instance rigide qui éloigne le sujet de ses origines. On connaît les ravages que peut produire le religieux comme le politique lorsque règne le désir de puissance, cette fonction de comblement imaginaire des idoles.

L'idéal du moi, proche du Surmoi est issu de l'admiration de l'enfant pour des qualités qu'il attribuait à ses parents et engage l'enfant dans la voie du perfectionnement. C'est une formation dynamique et souple qui soutient l'aspiration au progrès.

A l'inverse un psychanalyste comme Francis Pasche parle de Dieu comme Surmoi impersonnel asymptotique, c'est à dire jusqu'à l'abandon de l'idéal qui ne peut se faire volontairement.

PASCHE, Francis, *Le sens de la psychanalyse*, Paris, P.U.F., 1988.

PASCHE, Francis, « Du surmoi ambivalent au surmoi impersonnel », in *Le passé recomposé*, Paris, P.U.F., 1999, p.68.

La projection est « un phénomène inconscient, automatique, par lequel un contenu dont le sujet n'a pas conscience est transféré sur un objet, de sorte qu'il apparaît appartenir à cet objet ».

L'illusion ainsi entretenue ne cesse que lorsque la projection a pu devenir consciente, « c'est-à-dire quand le contenu est perçu comme appartenant au sujet ». C'est un concept clé très proche de ce que le bouddhisme entend par projection de notre esprit.

Nous ne cessons de projeter sur les autres et sur le monde extérieur nos contenus inconscients, l'objet extérieur, est un support doté de façon plus ou moins marquée de la qualité qui est projetée, et fonctionne un peu comme un crochet sur lequel la projection s'accroche comme un vêtement. C'est la vieille histoire de la paille et de la poutre, sauf que nous projetons non seulement nos failles et nos propres défauts, les distorsions, les nœuds émotionnels de notre histoire, mais aussi nos côtés positifs demeurés inconscients, ce qui joue dans les fascinations amoureuses ou dans les liens transférentiels vis à vis d'un thérapeute ou d'un guru.

On peut distinguer quatre niveaux de maître : le maître extérieur, les enseignements, les circonstances de la vie et le maître ultime : notre propre esprit.

Il y a un article intéressant écrit par le Pr Corrado PENSA, professeur d'histoire des religions à Rome, psychanalyste et enseignant vipassana. » *Désir et souffrance, réflexions psychologiques et inter religieuses* », in PARAMITA n° 14, 1985.

Il y a trois attitudes du bouddhisme par rapport au désir : le renoncement du Hinayana, la transformation du Mahayana et la simple reconnaissance du Vajrayana.

Citation incertaine de Maître Eckhart : « *Vous pouvez jouir de toutes les bénédictions de l'existence si vous êtes prêts à les lâcher dans le même instant.* »

On pourrait parler de sublimation hors du commun de la pulsion (changement d'objet et de but de la pulsion).

rigpa, tamel gui-shepa

Si des évènements archaïques douloureux n'ont pas pu s'inscrire, ils restent comme une absence d'évènements, le plus souvent enregistrés dans le corps, dans une crypte; ou comme des fantômes qui, nous hantent ; on ne réussit à les intégrer qu'en les percevant plus tard, dans un lien à l'autre, et en leur donnant un sens.

Un bébé par exemple qui a souffert d'hospitalisations précoces, va rester toute sa vie dans un sentiment de non droit à la vie, et dans l'attente désespérée que sa mère vienne; répétition des situations traumatisantes qui se remet en scène avec l'espoir que cela se rejoue autrement.

Ce que l'on peut faire d'ailleurs en séance ou la technique de l'association libre disait Jung permet d'aboutir invariablement aux mêmes complexes, d'où la technique jungienne de revenir inlassablement aux images du rêve, à la problématique de l'instant.

Les complications psychiatriques se voient en général dans les débuts de la méditation ou lors de retraites intensives : angoisses de dépersonnalisation, expériences de déréalisation, attaques de panique, exacerbation d'affects dépressifs, d'états anxieux ou au contraire euphorie voire états maniaques, fantaisies grandioses, délires mystiques etc...

On peut assister à des décompensations psychotiques chez des sujets états limites ou au noyau psychotique actif. En même temps l'attention simple ancrée dans le corps peut chez tout être humain aider à repérer des îlots de clarté.

Différencier visions et hallucinations pathologiques : Pour le bouddhisme les perceptions intérieures de puissances archétypiques, puissances supérieures au moi, les mouvements profonds du psychisme inspirés par la réalité ultime sont aussi des projections de l'esprit ; comme pour Jung les couches les plus profondes du psychisme, les structures archétypiques prennent forme en fonction de la culture et l'histoire du sujet.

ROBERTS B., « *Au centre de soi même* », Les deux Océans, 1990.

Et « *Vie unitive, aventure dans les profondeurs silencieuses de l'inconnu* », Les Deux Océans, 1990.

Ce sont des expériences qui doivent être stabilisées, puis intégrées à tous les « courants de l'être » 24h sur 24 !

Le bouddhisme distingue les états d'absorption (*samten*) du monde de la forme pure, le *rupaloka*, qui correspond au monde imaginal de Corbin, au monde archétypique ou des idées platoniciennes, le monde subtil de Ken Wilber, où il y a tout d'abord un élargissement du moi.

Les états d'absorption du monde informel ou sans forme (*arupa-loka*), le monde causal de Wilber, la fin des phénomènes psychiques, où les éléments les plus subtils et les plus élevés de l'identité disparaissent, il y a une dissolution de la personne et de sa propre structure, une dissolution graduelle de toute identité et d'un sens d'un moi individuel. C'est l'espace infini, la conscience infinie, puis le domaine du rien ou tout sens de l'identité et de la séparation disparaissent, puis le domaine où il n'y a ni perception ni non perception.

JUNG, C.G, (1973), "Si vous pensez qu'une expérience de la totalité (ein Erlebnis der Ganzheit) équivaut à une "irruption dynamique de l'inconscient collectif", vous êtes incontestablement dans l'erreur. L'expérience de la totalité est au contraire une occasion tout à fait simple de se sentir en accord avec l'intérieur et l'extérieur [...]"" lettre à Mme R. du 28 Juin 1958", Correspondance 1958-1961, Paris, Albin Michel, 1996, p. 64-65.

Ces niveaux de contemplation doivent néanmoins être différenciés des possibilités de « sublimation » (changement d'objet et de but de la pulsion) connues des psychanalystes. Il y a une réorganisation de la vie psychique sur un autre mode qui demanderait à être étudiée.

L'alaya vijñana, est la conscience réservoir où sont stockées les tendances fondamentales, les *samskaras*, facteurs du karma qui restent actifs, comme des graines susceptibles de germer dans des conditions propices.

KORNFELD J., « *Après l'extase la lessive* », La Table Ronde, Paris, 2000.

En termes jungiens on pourrait aussi dire que ce type d'expériences a deux fonctions, une fonction régressive en lien avec l'archétype maternel, avec l'aspect compensateur qui lui est lié, et une fonction progressive en lien avec l'archétype de la transcendance, le Soi.

C. GAILLARD, in « *Jung et la mystique* », N.R.P, 1980. « *Lâcher la perspective à visée narcissique de la résurrection ou de l'éveil pour le prix du présent contre les promesses du moi idéal et les prestiges idéaux de l'immortalité.* »

PAGE

PAGE 1