

A propos de l'usage juste des méditations guidées disponibles sur Internet

Par Jacques Vigne

Jacques a écrit cet article pour le Journal du Yoga dès 2017. Ce qu'il dit en général sur les méditations guidées disponibles sur l'internet l'est aussi pour les siennes. Il est important par exemple de savoir alterner un temps de méditation guidée et un temps de pratique personnelle pour pouvoir gagner en autonomie. Comme les sites d'information médicale, ces méditations guidées ne peuvent pas remplacer une rencontre personnelle avec quelqu'un qui connaît vraiment la méditation, surtout quand des problèmes se posent. La méditation de groupe reste aussi une grande aide, surtout quand le groupe est raisonnablement motivé et cohérent avec ses idéaux.

L'apparition de nombreuses méditations guidées enregistrées sur CD ou disponibles sur Internet est un phénomène nouveau : en un sens, cela ne pose pas de problèmes fondamentalement différents par rapport à ceux qui proviennent de la notion même d'enseignement spirituel sous forme de livre, par rapport à une tradition orale et à un enseignement direct. Déjà, Platon à son époque regrettait le développement de l'écrit, par rapport à une relation de maître à disciple étroite, associée à une transmission spirituelle non simplement par des paroles, mais par l'effet de la présence directe. Cependant, c'est bien grâce à ses ouvrages qu'actuellement nous connaissons la pensée de Platon, il ne s'agit donc pas de repousser les nouveaux moyens de communication et d'enregistrement, mais de savoir en faire bon usage. Un site internet avec des méditations guidées est informatif pour apprendre à pratiquer ou varier ses méthodes. Cependant, il ressemble aussi à ces nombreuses pages web de santé qui, en cas de problème, ne remplacent pas une vraie consultation avec un médecin ou un spécialiste de nutrition par exemple. Il faut considérer l'utilisation de ces méditations guidées comme des parties d'un tout, d'une évolution intérieure qui est étayée par un sens du détachement, du discernement, de la vigilance, de la bienveillance, par des lectures assez larges pour comprendre ce en quoi consiste l'évolution psychologique et spirituelle, ainsi que par la fréquentation de groupes et d'enseignants qui soutiennent et clarifient les difficultés et les confusions. Dans ce contexte-là, ces méditations peuvent être très utiles et nous accompagner sur un bout de chemin. Il ne s'agit pas d'en faire un absolu, mais de s'en servir comme de béquilles pour rééduquer notre sens de l'attention et de l'intériorisation. Cela permet une perception beaucoup plus directe, claire et subtile de notre corps, et à travers lui de notre esprit.

Dans la tradition, les techniques de méditation ne sont pas isolées, elles sont reliées à ce qu'on pourrait appeler le transfert sur l'enseignant, on parle de dévotion à son égard. Cette notion même explose quand on voit des applications comme par exemple « insight timer » qui affiche 1200 enseignants, avec sans doute des critères de sélections plutôt lâches et entre un et cinq millions de pratiquants. On peut mettre des méditations guidées en ligne aussi facilement que l'on met des photos de son dîner de la veille avec des amis sur Facebook. Toutefois, le rôle de la recherche traditionnelle du maître spirituel, comme celui d'un éditeur qui sélectionne les manuscrits qu'il publie, est d'offrir une garantie de qualité, cela n'est guère le cas dans ce processus de massification des méditations en ligne. Le problème existait déjà chez certains éditeurs de livres-papier qui privilégiaient la quantité sur la qualité, mais il est encore plus aigu sur le net, car il n'y a même plus la crainte de perte financière quand on publie une méditation guidée, le processus étant la plupart du temps gratuit. Cependant, tout cela montre malgré tout un intérêt important pour apprendre, d'une façon ou d'une autre, la pratique de la méditation.

Une étude des psychologues britanniques a comparé deux groupes qui apprenaient la pleine conscience, le premier de façon classique avec un enseignant en chair et en os, l'autre grâce à des vidéos et explications sur Internet. Après avoir mesuré tous les paramètres comme on peut le faire en psychologie, grâce à toutes sortes de questionnaires et de mesures, ils ont trouvé que les résultats de l'enseignement étaient aussi satisfaisants dans les deux cas. Certes, il faut une discipline de base pour pratiquer à partir d'Internet, mais on a au fond besoin de la même discipline pour pratiquer chez soi après des cours avec un enseignant, et même dès le départ pour se rendre aux sessions qu'il donne...

De plus, soulignons que toutes les méditations ne sont pas faites pour tous les moments : en pratique, nous avons par exemple tendance à osciller entre deux inclinations, la somnolence et l'agitation mentale. Certaines méditations sont stimulantes, et seront donc à utiliser en cas de somnolence, et vice versa. Cette classification est simple, mais très utile en pratique. Je développe par exemple dans certaines sessions de méditations guidées, l'ouverture de la narine fermée amenant à l'ouverture des canaux d'énergie, une phase importante dans le yoga et qui est considérée comme déjà assez avancée. Une pratique modérée de cette ouverture pourra être une aide importante pour lutter contre la léthargie et donner un meilleur réveil, si ce n'est un éveil spirituel, mais si la pratique est intensive, il vaudra mieux l'effectuer en solitude et avec la guidance de quelqu'un qui en a vraiment l'expérience.

Certains psychothérapeutes reprochent au processus de méditation de ne pas pousser le sujet à faire face aux résistances. Il s'agit d'une critique qui est tout à fait licite, la question mérite d'être posée. Si la motivation principale pour sa propre pratique est le confort personnel, on aura sans doute tendance à fuir les résistances. Une manière simple de réduire cette tendance en méditation sera de revenir régulièrement à l'immobilité la plus parfaite possible. En effet, la résistance se manifeste souvent par un petit mouvement corporel : celui-ci fait fuir une petite douleur qu'on pense superficiellement être d'origine

physique, mais qui plutôt est souvent d'origine psychique, et correspond alors à une résistance psychologique. On en revient à la parole fondamentale du maître zen Wangchi, « faire face, se détendre, trouver son équilibre ! ».

J'ai eu récemment l'expérience personnelle de donner un stage sans enregistrement. J'étais dans un lieu où l'organisateur, inspiré par l'Inde traditionnelle et par l'importance de la conscience à l'instant présent, ne souhaitait pas que les sessions soient enregistrées. J'ai ressenti un grand repos à savoir que mes paroles ne seraient pas réécoutées individuellement, voire diffusées sur le net. Mon sentiment de l'impermanence a aussi augmenté, sachant que ce que j'expliquais resterait seulement gravé dans le cœur de quelques personnes, ou dans quelques feuilles de notes. C'était comme si une tendance au dédoublement était résolue, j'étais certainement plus dans l'instant présent, dans sa beauté impermanente. Je prenais davantage au sérieux mon audience, car je savais qu'il n'y avait qu'elle.

La question d'évaluer l'enseignant et l'enseignante et le niveau de perfection à partir de son comportement dans la vie quotidienne, reste centrale dans le contexte de la méditation. Dans la tradition de l'hindouisme et du bouddhisme tibétain par exemple, on dit qu'il faut fréquenter pendant douze ans un gourou avant de l'accepter comme tel. Cela n'est évidemment pas possible quand on se relie directement à un livre ou à une méditation guidée qui a été enregistrée. Au fond, ces pratiques de méditation sont là pour nous permettre de devenir de meilleures personnes, et la question se pose naturellement de savoir si celui ou celle qui les enseigne, est réellement devenue telle. Cette problématique est analogue pour les méditations guidées en ligne ou pour les livres, et même pour les enseignements oraux dispensés par des prêcheurs religieux connus : on a du mal à savoir exactement ce qu'ils font quand ils ne sont plus sur scène au vu de tous.

On a tendance à dire dans diverses traditions que lorsqu'un groupe se réunit pour pratiquer ensemble, cela laisse une empreinte positive dans ce qu'on pourrait appeler la mémoire de l'univers. Que ces pratiques puissent être enregistrées et rejouées à distance est un phénomène nouveau, mais on peut raisonnablement considérer que ces enregistrements prolongent un effet positif, qui auparavant était unique dans le temps et l'espace. Notre interdépendance n'est pas simplement lorsque nous nous exerçons avec un groupe donné, en un lieu donné, à un moment donné. Il s'agit d'un phénomène beaucoup plus large, qui nous relie en particulier aux pratiquants du passé. Même s'ils sont déjà morts, ils vivent quand même à travers ce qu'ils nous ont transmis, ceci est particulièrement vrai quand on pratique dans le cadre d'une lignée bien définie. Cette interdépendance nous relie aussi aux gens à distance dans l'espace. La science a encore beaucoup à découvrir sur les facultés de cette communication à distance, et certains chercheurs éclairés s'emploient à identifier et expliquer ces phénomènes de façon systématique. Ces réseaux subtils créés par des expériences spirituelles communes ne sont finalement pas contradictoires avec une communication par Internet utilisée à bon escient.

Se faire aider par une méditation guidée enregistrée peut ouvrir de nouveaux horizons, mais cela ne doit pas devenir une addiction. Dans ce sens, nous pouvons rapporter l'anecdote suivante : à la fin de sa vie, le sage védântin de Mumbai, Nisargadatta Maharaj, souffrait d'une maladie qui l'empêchait de parler. De ce fait, on avait pris l'habitude de passer aux visiteurs des enregistrements de ses entretiens d'avant, et il était présent à ces occasions. De temps à autre, il rassemblait ses dernières forces d'élocution pour faire arrêter l'enregistrement et juste dire : « Demandez-vous qui écoute ! »

Certes, chaque chose a son ombre, et l'accélération des prises de conscience que permet la mise en réseau, peut mener tout aussi bien à des régressions spectaculaires de la capacité de penser du sujet, comme ces délires collectifs et paranoïas fabriquées de toutes pièces sous forme de rumeurs sur les réseaux sociaux. Les idées ont leur logique et leur manière de se répandre par une sorte de dynamisme interne, tout comme les virus. Il se peut qu'un concept ou une représentation ait un certain succès, mais qu'au fond elle ne soit pas pour le bien de l'humanité. (Voir par exemple Susan Blackmore *La théorie des mêmes* Max Milo 2006 et Richard Dawkins *Le gène égoïste* Odile Jacob 1996, édition anglaise 1976, 1989). La seule préoccupation du virus, par exemple, est de se protéger et de se développer, il ne voit pas au-delà. La grippe espagnole a tué 50 millions de personnes en 1918-1919, les délires idéologiques et/ou religieux peuvent avoir également une grande diffusion avec beaucoup de morts à la clé, en d'autres termes ils ne sont pas pour le bien de l'humanité. Ainsi, la vigilance reste de mise. Il est surprenant de voir comment ceux qui prétendent être alternatifs, le sont en fait peu. Ils deviennent trop souvent conformistes dans le groupe non majoritaire des alternatifs... Comprendons que l'aspiration profonde de l'ego n'est pas d'être heureux, mais d'exister, et souvent, il ne se sent exister intensément que dans des situations de souffrance, de persécution, voire de paranoïa franche et déclarée. Cela fait le succès d'un certain nombre de délires collectifs sur la Toile. Ceux qui en sont atteints en souffrent beaucoup, mais ils y développent quand même une addiction parce que cela donne à leur ego l'impression de vivre intensément.

Pour arriver à naviguer dans toutes ces tendances en allant malgré tout dans la bonne direction, il est important de revenir au bon sens dans la quête du sens – mon éditeur et ami depuis plus de 30 ans, Marc de Smedt, a même écrit un livre là-dessus. Dans ce sens, il est important de revenir à deux valeurs fondamentales, comme le disaient déjà les sages chinois Confucius et Mencius il y a deux millénaires et demi, car c'est de ces deux qualités que découlent toutes les vertus : la vigilance et la bienveillance.