

*Cet article est extrait du livre du Dr Paul R. Fleischman : **Karma & Chaos** (version française), publié aux éditions Satas : [www.satas.com](http://www.satas.com) © 2006, Paul R. Fleischman, tous droits réservés.*

## **La Méditation Vipassana : guérir celui qui guérit**

*Par le Dr Paul R Fleischman*

Vipassana est une ancienne technique de méditation encore pratiquée aujourd'hui et qui donne d'excellents résultats chez ceux dont la profession est la relation d'aide. En tant que psychiatre en exercice et enseignant de cette discipline, j'ai pu apprécier l'aide que ma pratique de la méditation Vipassana m'a apportée dans le sens d'un approfondissement de mon autonomie et de la connaissance de soi, en même temps qu'elle améliorerait ma capacité professionnelle à servir d'ancrage à d'autres dans le tumulte de leur vie. J'ai rendu compte ailleurs de mon expérience et de ma compréhension de la méditation. Je veux ici faire une mise au point sur les soins thérapeutiques indispensables au thérapeute : pourquoi et comment des nutritionnistes, chiropracteurs, professeurs de yoga, médecins de famille, psychologues et psychiatres de ma connaissance ont tous fait l'expérience d'un développement personnel et professionnel par la pratique de Vipassana.

Vipassana est en contact avec le fondement commun à toutes les thérapies. Les praticiens des diverses disciplines de santé peuvent accepter et utiliser cette technique de méditation, parce qu'elle est libre de tout dogme, fondée sur l'expérience et destinée au soulagement de la souffrance humaine. Elle contient les éléments de guérison qui composent la variété de molécules dont les professions en relation d'aide sont faites.

Que devons-nous faire, que devons-nous être, après tout, pour nous soigner et avoir l'énergie de soigner les autres? Je pense que la réponse à cette question est à la fois évidente et universellement reconnue par tous ceux dont les diverses professions ont pour but de soigner.

Nous devons être capables de nous percevoir en profondeur, de confronter nos peurs et nos préjugés, nos conventions et nos opinions, pour faire face intelligemment et lucidement à la réalité. Nous devons être capables de faire la différence entre, d'un côté les accidents de notre naissance et notre culture, et de l'autre les conditionnements spécifiques aux vérités universelles et hors du temps.

Nous nous devons de vivre une vie équilibrée et pleine qui balaye au large ce qui fait notre potentiel en tant qu'être humain ; nous nous devons cependant de maintenir notre attention avec discipline, détermination, endurance et persévérance sur ce qui est essentiel, central et crucial. Nous nous devons d'aimer, non seulement ceux qui, par choix ou accident, sont nos compagnons de route, mais également le potentiel d'éveil qui frémit dans toute forme de vie,

de façon à percevoir une possibilité d'évolution dans l'agitation qui nous entoure. Nous nous devons d'accepter que la mort nous emportera un jour, chacun de nous et chacun de nos patients. Nous nous devons de reconnaître, d'accepter cette issue, nous incliner devant elle, mais nous devons cependant bouter l'étincelle de l'espoir et de la confiance en la luminosité des moments imminents, en ceux qui sont dans la douleur, la défaite, la sécheresse et le cynisme.

Nous devons réfréner nos instincts sensuels, nos impulsions, nos besoins et cependant veiller à nous nourrir, de sorte que le contrôle que nous avons de nous-mêmes ne se traduise pas sous forme de dureté, mais laisse jaillir la force de notre vie intérieure.

Nous devons parcourir le chemin qui mène de l'ignorance à la sagesse, du doute à la clarté, de la conviction à la découverte. Nous devons vivre chaque jour comme un nouveau commencement, sans accumuler doctrines ou conclusions, tels des oisillons au printemps de la connaissance.

Vipassana est un cheminement que le thérapeute peut gravir tout en portant sur ses épaules le poids et les contraintes de la vie professionnelle.

La Méditation Vipassana fut découverte il y a vingt-cinq siècles par le Bouddha Gautama. Dans la langue de son temps, le mot signifie vision intérieure, voir les choses telles qu'elles sont en réalité. Bien que la méditation Vipassana contienne le noyau de ce qui fut plus tard appelé Bouddhisme, elle n'est pas une religion organisée, ne requiert pas de conversion et est ouverte à toutes et tous, quels que soit leur foi, leur nationalité, leur couleur ou leur environnement social. Dans sa forme d'origine, que l'on peut encore trouver et pratiquer de nos jours, elle est un art de vivre de façon non sectaire et en harmonie avec les lois de la nature. C'est le cheminement éthique et social issu d'une exploration de la nature dans le cadre du corps et de l'esprit. Les buts de Vipassana sont la libération de la souffrance et la transcendance spirituelle. Le résultat est la paix intérieure, que les pratiquants apprennent à partager avec les autres. La guérison - non pas la guérison d'un état pathologique, mais la guérison primordiale de la souffrance humaine - est le but de Vipassana.

Le passage des siècles repoussa Vipassana dans l'ombre dans la plupart des pays où la méditation s'était répandue depuis les origines, mais celle-ci fut préservée dans plusieurs pays. La pratique du Bouddha dans sa simplicité austère fut transmise en plusieurs endroits tout en conservant sa pureté originelle, d'un enseignant à l'autre, à travers les millénaires. Pendant des siècles, elle demeura inaccessible, inconnue de l'Occident du fait des barrières linguistiques et culturelles. Ce n'est que récemment que, les maîtres orientaux s'étant rendus familiers des langues et coutumes de l'Occident, la pratique a pu se répandre de par le monde.

Il convient de créditer pour cela un laïc birman, feu Sayagyi U Ba Khin, un grand maître de méditation Vipassana qui gravit simultanément tous les échelons du service public de son pays jusqu'à devenir ministre des finances après l'indépendance de la Birmanie en 1947. Libre de préjugés ethnocentristes, U Ba Khin était familier avec la culture et la langue anglaise. Il accepta parmi ses disciples un Indien de religion hindouiste, né en Birmanie, S.N. Goenka, qui adopta la tradition transmise par son maître, et par le Bouddha, un enseignement transcendant les barrières des coutumes locales, du sectarisme religieux, du chauvinisme ethnique et autres querelles de clocher. L'œuvre de Mr. Goenka et de ses assistants au cours des dernières décennies a permis à Vipassana de se répandre de par le monde.

L'enseignement de Vipassana se fait sous forme de cours de dix jours, auxquels les étudiants doivent participer dans le silence total et la méditation. Aucune conversation n'est permise, pas plus que lecture, écriture, radio, téléphone ou autres distractions.

Au début du cours, les étudiants font le vœu d'adhérer pendant les dix jours à des valeurs morales élevées : et plus précisément de s'abstenir d'attenter à toute forme de vie, de se refuser tout intoxicant, ainsi que toute activité sexuelle, d'éviter de mentir et de voler. Les étudiants progressent alors pendant trois jours et demi selon une technique de méditation préliminaire, visant à obtenir la concentration par l'observation de la respiration. De là ils passent à Vipassana proprement dit : une vision approfondie de la nature du phénomène corps-esprit dans sa globalité. L'atmosphère éthique, contrôlée et concentrée fait de ces six jours et demi de pratique de Vipassana dans le *noble silence* une expérience d'une profonde intensité, résultant souvent en une transformation fondamentale de l'existence.

La méditation Vipassana, telle qu'elle est transmise depuis le Bouddha, par une lignée d'enseignants aboutissant à U Ba Khin et à S.N. Goenka, présente une caractéristique unique parmi les autres pratiques de méditation, une caractéristique qui la rend particulièrement précieuse aux praticiens de santé somatique ou psychique. Elle se fonde sur la connexion absolue du corps et de l'esprit. Par une attention disciplinée les étudiants apprennent à observer directement que leur corps est constamment le théâtre d'une myriade de sensations en perpétuel changement. Ces sensations à leur tour conditionnent le mental. En fait, l'essentiel de l'activité mentale est un produit de l'activité physique. Si cette dernière affirmation vous paraît un peu excessive, et que vous pensez vraiment être 'votre corps' et 'votre esprit', tentez cette expérience : coupez-vous la tête. Ou bien, si cela vous semble un peu extrême, participez plutôt à un cours de Vipassana. Cela vous emmènera aux racines du mental et du corps au cours d'un voyage d'exploration de vous-même basé sur l'observation. Une expérience de Vipassana de dix jours détruira votre conception dualiste pour la remplacer par une vision révolutionnaire d'unité du corps et de l'esprit et fera ressortir le rôle de celle-ci dans les origines inconscientes du sentiment de 'soi'.

Pendant un cours de dix jours, l'atmosphère de travail intense et continu alliée à une ambiance propice permet à un flot de mémoires, espoirs et rêveries personnels de se manifester consciemment à l'étudiant pour la première fois. En même temps que se libère ce flot d'activités mentales, Vipassana amène également à la surface de l'esprit une prise de conscience d'un flot tout aussi impérieux de sensations physiques qui constituent le niveau physique de la vie. L'interconnexion entre ces courants jumeaux de devenir, le physique et le mental, est à la base de notre expérience du 'soi'. Chaque pensée est reliée à des sensations dans tout le corps. Chaque sensation est reliée à nos pensées. D'habitude, ces deux courants vitaux semblent déconnectés, autonomes, parfois opposés, car nous ne les avons pas observés avec suffisamment de systématique et d'attention. L'impact de chacune de nos pensées, de chacun de nos gestes, sur le déroulement de notre vie physique, se dévoile à la clarté de notre vision. La prise de conscience de cette jonction psychosomatique dépend de notre concentration profonde et ininterrompue. Cette attention méditative une fois installée, nous pouvons observer directement la manière dont nos pensées *prennent corps*.

La souffrance prend sa source en l'ignorance de notre véritable nature. La liberté nous vient de la vision profonde de la vérité, la vérité liée à l'expérience. Le juste cheminement de vie (non pas réduit à celui d'une tradition spirituelle, mais celui qui vise la guérison globale, y compris la nôtre et celle des autres, celui qui nous indique quelle est l'origine de la souffrance et comment l'éliminer) devient aussi clair que la vue embrassée du sommet d'une montagne.

En pratiquant Vipassana nous percevons que nous sommes les créateurs exclusifs de la réalité dans laquelle nous vivons et que nous possédons en nous la voie, la seule voie nous permettant de mettre fin à la souffrance. Ce qu'on nomme le 'soi' est une structure physique et mentale, un courant impersonnel d'événements transitoires, enchaînés par la causalité à l'événement précédent. Comme tout autre phénomène naturel, nous sommes constitués d'un nuage de particules, d'un faisceau d'énergie, répondant aux lois scientifiques qui gouvernent l'univers. Ces lois scientifiques opèrent non seulement sur des électrons, protons et neutrons, mais aussi sur nos pensées, sentiments, jugements et sensations. Au niveau le plus subtil, notre corps et notre esprit entrent en contact, se rejoignent lorsque le tissu matériel de notre corps, apparaissant et disparaissant, est en contact avec notre mental. Les événements et les pensées qui entrent en collision avec nos sens modifient nos sensations somatiques. Notre façon de réagir à et de juger ce substrat somatique et sensoriel forme les complexes physiques et mentaux que nous identifions comme étant notre moi. La réaction mentale constante à la souffrance et au plaisir sur le plan somatique conditionne notre définition inconsciente de qui nous sommes et de ce que nous sommes.

On ne peut surestimer l'amplitude et l'intensité de notre identification aux sensations de notre corps. Je me souviens d'une discussion au sein d'un groupe de psychanalystes, au sujet de l'embargo sur le pétrole arabe. A l'époque, il fallait faire la queue aux stations service, on ne sortait quasiment plus sa voiture le week-end et la pérennité du chauffage hivernal s'annonçait

compromise. Le style de vie cher aux Américains n'était pas en danger, il n'y avait pas de menace directe à l'encontre de l'équilibre du système judiciaire, ni du gouvernement législatif, de la liberté de pensée, de réunion ou de la presse. Et cependant, les Américains réagissaient comme à une provocation, dans la terreur et dans la rage. Les psychanalystes présents dans cette salle de réception d'une école de médecine complotaient à voix haute sur la façon d'augmenter leurs propres rations d'essence et d'assurer la continuité de leur confort et la chaleur de leur cadre de vie. La note sous-jacente à l'arrogante vindicte manifestée était, me sembla-t-il, la terreur. Je me pris à penser que ces respectables praticiens américains, aussi libérés fussent-ils de leurs problèmes œdipiens par leur vision psychanalytique, n'en demeuraient pas moins la proie d'une dépendance panique à l'opulence somatique de la société américaine. Le Président des États-Unis énonça peu après la doctrine du Golfe Persique, impliquant que l'Amérique était prête à risquer un holocauste nucléaire global, si ses ressources étaient menacées. Cette fureur destructrice et mortelle sous-tend le comportement aussi bien des leaders de la santé que des politiques qui nous gouvernent. Le cœur de cette fureur est l'aversion aux sensations physiques telles que le froid ou l'irritation laissée par un quelconque retard. Plutôt que de les ressentir, simplement, nous sommes prêts à mettre en péril jusqu'à cette tour de blocs posés en équilibre instable, l'équilibre mondial. Si nous sommes honnêtes envers nous-mêmes, chacun peut retrouver chez soi-même ne serait-ce que traces de cette réaction insolente et violente.

Mais tout cela ne représente que le macro-comportement associé à des sensations grossières telles que le froid ou la faim. Vipassana nous révèle un niveau de perception de plus en plus subtil, lorsque des milliers de sensations se manifestent continuellement à travers notre corps. Au niveau de notre comportement psychique inconscient profond, nous sommes constamment poussés à réagir comme si ces nuages biochimiques d'événements moléculaires à l'échelle de notre corps étaient notre 'soi'. La méditation Vipassana nous rend capables de faire l'expérience des substrats vibratoires profonds qui régissent nos réactions de convoitise ou d'aversion vis-à-vis des événements survenant sur le plan physique, capables de faire remonter ces réactions vers la conscience. À travers ce processus, le méditant peut transformer des identifications somatiques primitives propres à engendrer la souffrance, en conscience et libre choix.

Vipassana ouvre grand nos yeux : l'œil de la conscience que la racine de notre perception d'un 'soi' réside dans les sensations corporelles, et l'œil de l'équanimité, qui est capacité à observer des myriades de sensations subtiles et leurs contreparties mentales, sans jugement ni réaction, à saisir qu'elles ne sont qu'éphémères, transitoires, dénuées de 'soi'. La vision nouvelle résultant de la pratique de la conscience attentive et de l'équanimité implique une promotion : nous échappons enfin à l'emprise invétérée, tenace et inconsciente de l'identification à nos plaisirs et à nos douleurs somatiques. Vipassana est le chemin de la transcendance du principe de plaisir.

Un cours intensif de Vipassana de dix jours n'est que le point de départ d'un long périple. Chaque individu est fait de l'accumulation d'innombrables milliers de réactions conditionnelles sur le plan des émotions et du comportement. Certaines de ces réactions sont occasionnelles et sans conséquences. D'autres se transforment en des complexes solides : attitudes rigides et stéréotypées, croyances et comportements conditionnés par des événements et des réactions du passé, dont le déclenchement répétitif répond à des schémas bien enracinés dans l'histoire personnelle, très éloignés de la réponse réfléchie, attentive et souple qu'exige la vie. Les psychothérapies occidentales modernes sont construites sur la description, l'analyse et l'élimination de ces complexes. La démarche de ces psychothérapies est très voisine de celle de Vipassana dans certaines de leurs méthodes et de leurs intentions. Toutes tendent vers un processus de guérison par développement de la conscience et de la connaissance de soi, ainsi que par la libération des conditionnements passés. Méditation et psychothérapie obéissent jusqu'à un certain point à la convergence que l'on trouve dans toute évolution organique : à problèmes communs, solutions communes. La méditation Vipassana diffère des psychothérapies dans la mesure où elle se fonde sur des valeurs éthiques bien spécifiques, sur l'attention profonde aux sensations et sur un cheminement de toute une vie aspirant à la transcendance. L'aspect thérapeutique n'est qu'une des facettes de Vipassana, qui représente une approche élargie de la vie elle-même.

Vipassana n'est pas un simple exercice se déroulant dans le cadre spécial d'une retraite de méditation. A la fin d'un cours de dix jours, les méditants repartent avec leurs outils. Cheminer avec Vipassana c'est poursuivre avec constance et discipline cette gnose expérimentale durant la vie toute entière.

Nous pensons agir en réponse à des interactions personnelles et à des événements. De fait, nous ne faisons que réagir aux fluctuations biophysiques que déclenchent en nous ces éléments extérieurs. L'action curatrice de Vipassana se produit par le maintien d'un sens éthique, d'une vie de discipline dans l'introspection, de connaissance de soi et de prise en charge de soi-même. Au mieux, je ne contrôle que partiellement les événements. Mes réactions, en revanche, se produisent dans le cadre de ma vie physique et de mon identification à moi-même. J'en ai en fin de compte tout le contrôle. Un destin extérieur peut nous être imposé, mais notre destin psychologique est une question de conscience et de décision.

La voie de Vipassana est une capacité à la portée de l'être humain et un choix personnel. Elle nous guide vers une sagesse tranquille qui transcende les automatismes d'une existence animale. Plutôt que de réduire la vie humaine à une machine physico-psychique, cette méditation met en lumière l'ignorance révélée par l'habitude inconsciente à réagir ; d'autre part, elle libère en nous un esprit de sagesse, de vertu et d'illumination. Le méditant acquiert la liberté de vivre selon des valeurs plus élevées visant des buts plus enrichissants :

compassion, joie de partage, paix. La peur et l'expectative cèdent la place au choix, à l'ardeur et à la foi envers le potentiel humain.

Cette pratique de méditation embrasse la vie dans sa globalité. Rien n'est trop banal pour être exploré. Ici, pas de place pour une foi aveugle, ni pour une intervention divine, ni pour de passives supplications créant la dépendance, propres à élever notre âme. La pratique de la méditation est la quête vigoureuse et minutieuse de notre sagesse personnelle. Elle nous rend responsable en nous révélant, par notre observation de nous-mêmes, comment nous *devenons* nos réactions et nos valeurs. La voie consiste à faire de chacune de nos pensées, à tout moment, la semence d'équanimité qui portera son fruit d'amour et de paix.

Les praticiens de santé reconnaîtront dans cet aspect de la pratique l'assise de la responsabilité individuelle vers la formation et la transformation du symptôme. Ils en dégageront une vision du monde naturelle et scientifique, libre de dogme et d'autoritarisme. Ils pourront s'engager sur une voie authentique, directement transmise par l'Orient antique, une voie qui a fait ses preuves au cours des temps, validée par des siècles de pratique et d'expérience de millions de vies. Cette voie, de plus, est libre de gourous, de costumes exotiques ou de rituels ethnocentriques. Au lieu d'une dépendance aveugle envers un maître, Vipassana encourage le respect et la gratitude envers la technique elle-même. L'enseignement, de fait, est donné gratuitement, ce qui en certifie l'authenticité : l'étudiant réalise que ni U Ba Khin, ni S.N. Goenka, ni aucun de ses assistants ne reçoivent de rémunération pour l'enseignement, qui est transmis de personne à personne, sur une base de charité, de spiritualité. Les enseignants gagnent leur subsistance ailleurs. Les cours et les centres où l'on enseigne Vipassana ne sont gérés que par des donations volontaires.

Les longues heures silencieuses d'un cours de méditation Vipassana font remonter à la surface de l'esprit ses contenus cachés et longtemps refoulés. Le résultat est une rencontre en profondeur avec notre histoire personnelle, notre vie intérieure. Le praticien en retirera un approfondissement de la connaissance de soi et une compassion plus profonde face à la souffrance des autres. Je ne connais rien de plus humanisant qu'une bonne confrontation avec une version non expurgée de l'histoire de notre propre vie ! Un autre bienfait pour le praticien de santé est un plus grand respect pour la multiplicité des modalités de guérison. Au lieu de devoir défendre sa propre discipline par rapport à d'autres : la psychiatrie, c'est bien, l'acupuncture, non ; la chiropraxie a de la valeur, mais pas le yoga..., on devient capable d'apprécier que la pensée, le sentiment, le jugement, le choix et l'action sont les dénominateurs communs de nos souffrances, mais aussi de l'élimination de celles-ci. Nous bâtissons les murs de notre monde par nos pensées, nos actions, notre façon de donner. Les modes de guérison varient selon leur façon d'intervenir. Pour être efficaces, ils dépendent de l'intégration de ces variables de base, universelles. Ils seront décevants s'ils obscurcissent une ou plusieurs de ces variables qui constituent leur champ d'opération.

Par exemple, une nutrition correcte, engendrant une énergie transmissible à nos actions sociales, se démarque clairement de la glotonnerie et de l'épicurisme. Des exercices physiques ayant pour but un développement de la conscience et de la vitalité se démarquent clairement de la vanité du bodybuilding ou de l'agressivité d'une compétitivité aveugle. On préférera les traitements qui augmentent l'autonomie, la responsabilité, à ceux qui induisent la dépendance. Vipassana nous permet de transcender le dualisme corps-esprit, ou même Orient/Occident, nous permettant de tendre la main à l'enracinement dans l'éthique, à l'installation d'un état permanent d'attention et à la sagesse sous ses formes les plus durables. Compassion, fermeté, exemple, endurance, ouverture d'esprit, et un portail conduisant à des valeurs élevées, voilà ce qu'on peut trouver dans toute bonne trousse d'urgence.

## II

Dans mon travail professionnel de supervision auprès de psychiatres en formation et en tant que psychiatre d'autres psychiatres, de psychologues, travailleurs sociaux, médecins et professionnels de santé, j'ai eu l'occasion de faire connaissance avec un syndrome qui pourrait s'intituler 'le guérisseur blessé'. Un guérisseur blessé fonctionne professionnellement à un très haut niveau de qualité. Il (ou elle) a, typiquement, une bonne formation, continue à s'instruire et fait preuve d'une grande diligence, de patience et de compétence envers ses patients. Mais intérieurement, le guérisseur blessé se sent seul, effrayé, anxieux, déprimé, une situation connue de lui seul et soigneusement dissimulée aux yeux des autres. Ses accomplissements professionnels certains constituent une excellente compensation à des expériences de carence affective anciennes. Le guérisseur blessé est typiquement un être solitaire, correct, voué à l'esquive, qui se donne à sa profession avec une grande générosité, de façon à obtenir les contacts humains dont il-elle se sent par ailleurs privé-e. Il-elle est capable de cacher des blessures profondes, même venant de son, de sa partenaire de vie. Les guérisseurs blessés n'acceptent d'endosser le rôle de patient qu'avec la plus grande réserve, attendant parfois des décennies la rencontre avec celui qui doit les guérir. En tant que professionnels, ils sont des juges circonspects, exigeants. Leurs progrès en tant que patients sont lents, car plutôt que de s'attaquer à un point ou à un sujet particulier, ils recherchent le côté nourricier et protecteur de la thérapie elle-même. Ils ne veulent pas tant une guérison qu'une participation, que de se sentir membres, que d'avoir un parent adoptif qui prenne soin d'eux et les dorlote comme leurs parents véritables n'ont pu le faire, pour une raison ou pour une autre.

Initialement, lorsqu'un ou deux psychiatres en exercice me demandèrent d'être leur psychiatre, je fus flatté de leur estime et considérai leurs problèmes spécifiques d'une façon purement individuelle. Depuis des années que je me spécialise dans le traitement de professionnels meurtris, je commence à saisir que le problème n'est pas purement individuel. Le guérisseur blessé, je le crois maintenant, représente quelque chose d'essentiel au cœur de la guérison. Freud et Jung insistaient pour que les analystes fussent analysés. Tout le monde a besoin de soins, et plus particulièrement celui dont la profession est de prodiguer des soins. Le



guérisseur blessé, porteur d'une constellation unique de problèmes individuels et personnels, fait lui aussi l'expérience de la souffrance *de la souffrance*. La vulnérabilité, la compassion qui engagent le praticien dans ce périple de toute une vie, combinées à la confrontation constante à la souffrance humaine, exigent un traitement propre. J'en suis arrivé à comprendre que si le guérisseur blessé se montre si précautionneux, circonspect et soigneux dans le choix de son propre guérisseur, ce n'est pas seulement par orgueil, embarras, scrupules professionnels ou discrimination, mais aussi parce qu'il-elle recherche une thérapie personnelle qui devra respecter la vérité originelle de sa propre souffrance. Pour citer le potier et poète argentin Antonio Porchia : “ *Celui qui a vu tout se vider est proche de savoir ce dont tout est plein.*” La souffrance d'un guérisseur blessé est non seulement un problème, mais encore une importante source d'empathie et de perspicacité. C'est là l'aimant qui attire le guérisseur vers son destin de thérapeute. Le guérisseur blessé n'apporte pas à son thérapeute une simple souffrance aveugle, mais le noyau d'une souffrance anoblie.

La noble souffrance est le tourment humain qui entraîne la perspicacité, la détermination et le soulagement. C'est la connaissance de l'aspect existentiel de la souffrance. La note profonde de noble souffrance est ce qui différencie la thérapie authentique du rapiéçage superficiel et des élixirs frauduleux. Le guérisseur blessé est quelqu'un qui souffre d'une douleur humaine profonde et personnelle, qui est capable de percevoir dans sa propre condition la vérité universelle nucléaire de tous les états de souffrance et qui est par conséquent sensibilisé à et motivé par cette vocation à guérir, pour la vie.

La noble souffrance est la pathologie qui sous-tend le désarroi existentiel que la méditation dissèque et met clairement en lumière. C'est la reconnaissance que la vie est un cadeau, et une souffrance.

Nés avec des neurones, nous ressentirons la douleur. Nés avec un cœur, nous allons pleurer. Le cadeau de la vie est à cette condition : nous ne pouvons le recevoir que si nous en faisons usage, et pour nous cela signifie que nous devons comprendre que les douleurs et les souffrances de l'existence ne sont pas purement liées à des circonstances, mais sont parties intrinsèques de nos tissus et de notre esprit. La noble souffrance est la détresse qui, en nous provoquant, va nous permettre de nous abandonner. Bientôt, vous allez ressentir les arbres, les oiseaux, les écoliers et les grands-parents, tels des pleurs de vos émanations de guérisseur, portant ce message : “ Vous n'êtes pas vraiment ce 'soi' qui souffre, inconstant”.

Lorsque j'en vins à identifier en moi une variante du *guérisseur blessé*, j'appréciai Vipassana encore plus profondément. Sa tradition immémoriale d'amitié et de solidarité avec tous les êtres, les écureuils, les lacs, les présences atmosphériques, les professeurs de lycée et les écrivains, m'a permis de me sentir entouré d'une infinité de ressources d'aide, pour ma plus grande consternation, ainsi que de récepteurs pour mes compétences et mes affections. Des

océans infinis d'êtres vivants nagent à mes côtés, se tendent vers moi, attendant que je leur souffle à l'oreille quelque exhortation, quelques mots d'inspiration.

Maintes psychothérapies et démarches thérapeutiques contemporaines me semblent être aveuglément organisées autour du succès, du bonheur, des accomplissements bourgeois : deux voitures, deux enfants, deux maisons, deux femmes, comme si le monde entier avait été créé dans le New-Jersey, et se limitait aux vingt prochaines années. En Vipassana, j'avais trouvé une thérapie dans le cadre de laquelle ma vie ne tournait pas autour de l'opulence de mes vacances ou des applaudissements et louanges que je recevais. On doit commencer son cheminement avec cette position mentale : la souffrance peut avoir une fonction noble, d'illumination. Et le chemin continue avec de nouvelles perspectives à incorporer : sur le temps, l'espace, nos apparentements au-delà de l'immédiat et du tangible.

Dans Vipassana, ma naissance et ma mort sur le rivage du mystérieux océan de l'univers me relie à tous les êtres. La méditation Vipassana est, je le crois, une cure idéale pour ceux dont la fonction est de soigner les autres, parce qu'elle valide et affirme la direction imprimée à la vie à travers la confrontation consciente avec l'effroi qui accompagne la naissance et la mort. Le but de Vipassana n'est pas de pallier à la peine par le confort. Son but n'est pas la santé physique. Tout être fait l'expérience de la maladie et de la mort. On adopte Vipassana afin de comprendre que le soi est une prison illusoire qui mène à la naissance, à la mort, à la souffrance. La perception d'un soi est une illusion fondée sur le conditionnement de l'esprit par les sensations somatiques. La méditation Vipassana nous ouvre au lien existentiel entre les sensations, les concepts de soi et la souffrance ; elle permet de s'éveiller au monde au-delà de soi-même. Elle opère à la racine première où l'angoisse individuelle isolée vient se jeter dans le fleuve unitaire de l'amour sans limites, sans individualités. Elle guérit en réactivant des vertus qui transcendent la quête égoïste du succès, du plaisir et la vie repliée sur elle-même. Le méditant s'engage dans ce qui existe au-delà des frontières transitoires du corps et de l'esprit.

Est-ce que je conseille donc Vipassana à tous mes patients? Comment et pourquoi puis-je pratiquer la psychiatrie et lui accorder de la valeur? Les cours de méditation Vipassana sont ouverts à tous, mais tout le monde n'est pas prêt à les suivre. Certains seront peut-être trop agités ou trop préoccupés pour vraiment en bénéficier. Il existe maintes approches de cure pour de nombreuses raisons. Certains auront peut-être des préjugés ou des idées préconçues qui les empêcheraient de méditer. Certains souffriront de dépendances ou d'anxiétés qui rendrait impossible la confrontation avec l'absence d'un cadre de vie familial différent de celui que la méditation requiert. Certains se sentent tout simplement plus attirés par d'autres sphères d'affinités. Il ne peut être question ni de convertir, ni d'exhorter, ni de contraindre de force, ni d'imposer à qui que ce soit de suivre ce chemin, pénétré de respect de chacun et d'innocuité. Un cours de dix jours représente un labeur considérable. Une vie entière sur la voie constitue un labeur encore plus dur et plus rare. Cela ne demande pas une intelligence exceptionnelle, ni

des qualités athlétiques, pas plus qu'un fond culturel spécifique, mais cela requiert de la force de caractère et une vocation.

Les méditants qui poursuivent leur marche sur le sentier de Vipassana le restant de leur vie viennent de tous les horizons ; évidemment, la grande majorité d'entre eux n'est pas constituée de thérapeutes. Il y en a d'illettrés, il y en a des pauvres, certains sont vieux, invalides, physiquement malades. Des paysans indiens, des sociologues allemands, des charpentiers australiens, des psychothérapeutes français pratiquent cet art de vivre. A la façon de l'arche de Noé, toutes les sortes d'être humains sont représentées. Il y a cependant des conditions préalables, bien qu'elles soient presque intangibles.

La "graine" doit être présente chez les méditants. Et à l'image de la vie présente dans toute graine, la graine de la méditation échappe au microscope des mots ; s'agit-il d'une confiance radicale, qui va de soi ? Ou de détermination ? Ou est-ce d'avoir enduré tant de souffrances et de privations que l'on se *doit* de continuer ? Ou est-ce une curiosité insondable de notre propre nature ? Ou une intuition de valeurs qui transcendent la vie présente ? Ou une soif de paix ? Ou d'avoir reconnu les limites prosaïques de la routine ? Le Bouddha disait qu'au cœur de la voie résidait le concept d'*ahimsa*, l'absence du désir de nuire. Ce qui constitue la graine, est-ce l'indice de la valeur curatrice infinie que procure cette vertu précieuse entre toutes, quoique difficile à acquérir et dont les effets sont cumulables ? Dans tous les cas, une vie de méditation est le cheminement de ceux qui entendent l'appel, en recherchant la source et pratiquent l'observation dans l'assise. Certains n'en feront pas la recherche, d'autres ne lui accorderont pas de valeur, certains peuvent ne pas le tolérer, certains auront d'autres chemins de valeur à suivre.

Le psychanalyste français, Jacques Lacan, a écrit : "La psychanalyse peut accompagner le patient jusqu'à la limite extatique du 'tu es cela', où se révèle à lui l'encryptage de sa destinée mortelle, mais il n'est pas en notre pouvoir, en tant que praticiens, de l'amener au point où le véritable voyage commence". La méditation Vipassana se fonde sur une chose : "Ceci est la souffrance ; ceci est la voie qui permet d'en sortir". C'est le chemin sur lequel commence le véritable voyage. C'est l'art de guérir par l'observation des lois de la nature, et par notre participation à celles-ci. Les étoiles mêmes naissent et meurent, mais derrière le côté transitoire du monde, il y a une éternité vers laquelle nous pouvons tous tendre. La force curatrice de Vipassana vient de l'accent mis sur le spectre invisible de l'universel appliqué à une souffrance individuelle.

1990