

PLEINE CONSCIENCE ET PSYCHOLOGIE

L'INSTANT PHILO

Méditation et philosophie.

André Comte-Sponville, philosophe et pratiquant la méditation (dans CLES août/septembre 2012).

La méditation n'est pas une doctrine, et c'est tant mieux. Méditer et philosopher sont deux pratiques à peu près opposées.

Ainsi débute la comparaison selon André Comte-Sponville,

La philosophie est une pratique intellectuelle, conceptuelle ; La méditation une pratique corporelle, physique.

La philosophie cherche la vérité ; La méditation ne cherche rien : elle observe, contemple.

La philosophie est une réflexion (quand on cherche) ou une argumentation (quand on croit avoir trouvé) ; La méditation est une attention, une ouverture.

La philosophie est un combat ; La méditation, une paix.

La philosophie est un travail ; La méditation-c'est son paradoxe-est à la fois un exercice et un repos.

©<http://www.pleineconscienceetpsychologie.fr/spip.php?article120>

Thoreau dans sa cabane.

Dans "Où tu vas, tu es", le Dr. Jon Kabat-Zinn se réfère plusieurs fois à Thoreau et son livre "Walden, ou vivre dans les bois", récit de deux années de communion avec les forêts, les lacs, les animaux.

Ami d'Emerson, il partageait avec lui son adhésion au courant transcendantaliste, inspiré de la doctrine kantienne. En 1836 Emerson écrivait dans "Nature" : " Les générations qui nous ont précédés regardaient en face Dieu et la nature. Nous, nous les regardons à travers eux, nos ancêtres. Pourquoi ne pas connaître, nous aussi, cette relation directe avec l'univers ? Pourquoi n'aurions nous pas une poésie et une philosophie de l'intuition...."

L'intuition...Thoreau évoquait le terme "insight", la découverte soudaine d'une solution au cours d'un émerveillement suscité par une chouette, une grenouille, un coquillage,

©<http://sanghaduvent.eklablog.com/frere-phap-khi-p523583>

une plante. "Obtain insight, avoid anatomy". Et pour cela, être présent ici et maintenant est indispensable.

G.Landré-Augier évoque l'amour de Thoreau pour ces observations, les "effusions spontanées sur la joie de respirer l'air frais et pur, de cueillir les airelles juteuses au crépuscule, de voir dans l'eau des étoiles...Il va jusqu'à avouer qu'il s'est surpris à battre des ailes, ou plutôt à se battre les flancs des ses coudes, dans cet effort pour devenir oie sauvage...Néoplatonicien, il croit que l'apparence des choses n'est qu'illusion. Il faut découvrir ce qui se cache au delà, cette vision aussi merveilleuse qu'un conte des mille et une nuits." Et ceci sans médiation humaine ou divine.

Thoreau a beaucoup influencé Gandhi, mais par un autre de ses écrits : " Essai sur la désobéissance civile", paru en 1848, qui deviendra la référence de la défense passive !

Thoreau a aussi influencé Jack Kerouac (Sur la route.....), pratiquant la méditation zen, ami d'Allen Ginsberg et Alan Watts, eux-mêmes poètes de la Beat Zen generation.

Dans cette rubrique, on peut trouver des pensées d'un Thoreau contemporain !

Carpe diem.

"Qu'est-ce donc que le temps ? Si personne ne me le demande, je le sais, mais si on me le demande, et que je veuille l'expliquer, je ne sais plus.

Pourtant, je le déclare hardiment, je sais que si rien ne se passait, il n'y aurait pas de temps à venir. Comment donc ces deux temps, le passé et l'avenir, sont-ils, puisque le passé n'est plus et que l'avenir n'est pas encore ?

Quant au présent, s'il était toujours présent, s'il n'allait pas rejoindre le passé, il ne serait pas du temps, il serait l'éternité....

Ce qui m'apparaîtra maintenant avec la clarté de l'évidence, c'est que ni l'avenir, ni le passé n'existent."

Cet extrait des "Confessions" de Saint Augustin rejoint le " Carpe diem, carpe horam " bien connu du poète épicurien Horace : Il y a deux façons de grimper au sommet d'une montagne. La première est de monter en étant tendu vers le but à atteindre, sans rien voir ni profiter de l'ascension.

La seconde façon fait de l'ascension, et non du sommet, le but même de cette ascension.

Et des écrivains nous montrent aussi le chemin de la mindfulness attitude :

► "Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors"... Kabat-Zinn ?..... Non, Montaigne !

Et de poursuivre

► "Et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude et à moi."

Ou plus près de nous, Christian Bobin :

► "Cette fleur de l'instant, cette haute conscience brûlante de la vie passagère, est un accès au plus éternel, et donne une paix qui ensuite demeure par-dessous tous les accidents de la vie."

Ou Anselm Grün :

► "Nous pouvons passer de l'intranquilité au calme, en concentrant à chaque instant notre attention sur ce qui est..." "Dans l'attention, nous agissons de façon réfléchie, consciente, nous sommes tout à ce que nous faisons, nous agissons tous sens éveillés. Corps et esprit sont convoqués au même titre dans l'action. Être attentif signifie que nous sommes présents à chaque instant....Nous sommes en toute conscience à ce que nous faisons, que nous tenions un outil, un stylo ou une clé dans la main. Nous sommes dans nos sens, dans notre corps....Nous marchons en étant tout à notre marche, conscients de nos mouvements, de nos muscles et de notre peau....C'est un bon exercice que de vivre chaque jour quelques instants dans cette attentive conscience. L'attention pourrait alors devenir un rituel : Par exemple sortir de chez soi en humant l'air, marcher en sentant le vent et le soleil, en jouissant de chaque pas..."

Ces propos d'Anselm Grün extraits d'un de ses 300 ouvrages (Invitation à la sérénité du coeur, Albin Michel, 2002) évoquent des exercices de pleine conscience. Adeptes du bouddhisme ou des programmes de Kabat-Zinn ? On peut en douter, il est moine bénédictin depuis une cinquantaine d'années.

Cette pleine conscience est décidément largement pratiquée historiquement et géographiquement. Ce qui relie ces auteurs, qu'ils soient spiritualistes, religieux, philosophes, ou simplement dans une recherche de meilleure connaissance d'eux-mêmes, semble être une certaine sagesse.

Nous savons maintenant qu'elle peut être de surcroît, hautement thérapeutique !

De la fenêtre de l'ermite...

Pour Alan Watts, le bouddhisme se rapproche plus de la psychothérapie que de la religion. C'est dans ce sens que nous incluons ici cette rubrique : Notre esprit, ici et maintenant peut nous permettre de nous transformer, à condition d'être dans un premier temps, pacifié.

Dans la rubrique "Thoreau dans sa cabane" nous avons évoqué les 2 années que Thoreau a vécu dans sa cabane. L'auteur des textes ci-dessous, ayant choisi lui aussi de vivre dans sa cabane, nous offre un petit enseignement...à méditer.