

Les secrets de Foutez-vous la paix

CESSEZ DE VOULOIR MEDITER POUR MEDITER VRAIMENT

J'en suis venu à cette proposition « foutez-vous la paix », parce que depuis plusieurs années, je constate que l'obstacle majeur pour comprendre la méditation est de croire qu'il faudrait réussir à faire quelque chose en pratiquant.

Cette proposition nous semble tellement évidente. Nous voulons que la pratique ait des effets dans notre vie et nous nous disons presque inconsciemment que nous devons réussir à bien nous y engager pour que cela se produise. Ainsi, nous pratiquons en vue de réussir quelque chose... Nous essayons de multiplier les efforts. D'apprendre des techniques.

Si cela ne marche pas, ou pas assez vite, nous cherchons d'autres techniques que nous espérons plus efficaces. Cette approche semble couler de source et nous ne pensons pas même à la questionner. Or, à l'instant où nous partons dans cette direction, le sens de la pratique est complètement perdu. Dès que nous tentons de « bien » pratiquer en vue de produire tel ou tel effet, nous ne sommes plus dans la pratique de la méditation. Nos efforts nous figent et nous gèlent.

Retrouver le bonheur de la méditation

Lorsque je dis cela, on pense parfois que je renonce à l'incroyable cadeau que nous fait la pratique et que je dénie les ressources qu'elle offre. Or c'est exactement l'inverse. C'est parce qu'on accepte de ne rien faire, qu'on consent à entrer en rapport avec la vie sans aucune intention particulière, que la méditation nous transforme en profondeur. Voici tout le paradoxe... C'est en ne faisant rien que se fait le geste le plus fort et le plus souverain.

C'est donc bien parce que je sais que la pratique peut transformer nos vies que j'insiste sur le fait que la seule manière de s'y engager est de le faire pour rien, sans aucun but, sans aucune intention. On entre en rapport avec notre vie et c'est cela qui nous transforme !

Cette perspective rejoint les grandes traditions méditatives de l'humanité.

LE SECRET DES GRANDES TRADITIONS SPIRITUELLES

Le bonheur de juste s'asseoir

Dans le zen, le grand principe que mit à jour Dogen, « seulement s'asseoir » (*shikantaza*) impliquait, expliquait-il, qu'il n'y ait rien à obtenir. « L'éveil » n'est pas un état qui existe dans un futur hypothétique que je pourrais obtenir grâce à mes efforts, mais consiste simplement à être là, ici et maintenant,

complètement. Renversement de perspective : « Dessaisissez-vous au lieu de chercher à acquérir de nouvelles propriétés ou qualités ! »

Retrouver notre véritable nature

Dans la tradition tibétaine, le socle de ce que l'on nomme le « dzogchen » considéré comme le sommet de toute voie invite à abandonner l'idée que nous devrions réaliser quelque chose, atteindre un état donné. Nous devons, tout au contraire, nous détendre dans notre « véritable nature ». Il n'y a qu'une seule chose à éliminer : la non reconnaissance d'une sagesse innée. Quand cette nature profonde n'a pas été reconnue, la méditation se poursuit avec l'objectif de développer toujours plus ses capacités — or cet effort, bien loin de nous aider, nous égare et nous éloigne toujours davantage du port. Il faut revenir à la maison et non pas se perdre au loin.

Laisser la grâce agir en nous

C'est là aussi l'intuition qui préside au développement de l'oraison dans la grande tradition méditative chrétienne. Par exemple au XVIIe siècle français, de Malaval à Mme Guyon, on trouve une même invitation, fidèle à l'esprit des Évangiles, de s'en remettre à la présence de Dieu sans rien chercher, sans rien vouloir. « Que ta volonté soit faite » — devient vraiment le cadre de toute pratique. « Foutez-vous la paix » pour le formuler dans cette perspective, c'est laisser la grâce agir en soi.

Cette approche a souvent été critiquée par toute l'institution religieuse qui trouvait dangereux cet engagement aussi simple, qui n'avait pas besoin de médiations et de rituels pour accéder à la saveur de la vie toute nue. C'est sans doute pourquoi elle est encore aujourd'hui si peu connue et reconnue.

Faire confiance dans l'inspiration

Cette expérience, je l'ai aussi beaucoup acquise au contact des grands poètes d'Occident. Jamais aucun d'eux n'a eu le sentiment d'être l'auteur des poèmes qu'il rédigeait — mais plutôt de recevoir le souffle de la poésie et d'être, en ce sens, à son service (comme j'en ai témoigné dans *Pourquoi la poésie ?*). Autrement dit, tout poète apprend à se foutre la paix pour écouter ce qu'on nomme parfois « la voix d'Orphée ». Ce « ne rien faire » ne signifie pas une absence de travail, d'effort, de patience, au contraire, mais ces efforts sont situés dans un horizon où l'on sait que l'essentiel est de s'accorder à quelque chose de plus vaste que soi.

COMMENT LA MEDITATION NOUS GUERIT DU SENTIMENT D'ALIENATION

Ces références ne doivent pas vous intimider. Au contraire, elles montrent l'universalité de ce chemin.

Cette expérience est en réalité très simple, et ma conviction est qu'elle est particulièrement nécessaire aujourd'hui.

Tant de gens ont par exemple éprouvé enfant le sentiment de n'avoir pas eu le droit d'être — parce que trop sensibles, parce qu'ils bégayaient, parce que leurs parents étaient malades ou simplement parce qu'ils se sentaient différents...

Un oui clair et profond

De ce sentiment d'étrangeté au monde, d'aliénation, la méditation vient nous guérir. Elle nous dit : Il est bon que tu sois exactement tels que tu es.

En découvrant adolescent la pratique, j'ai été frappé parce que, pour la première fois de ma vie, on me donnait le droit d'être. Enfin, j'avais le droit d'être simplement comme j'étais, avant tout jugement, avant toute évaluation... Quel soulagement ! Pour moi, là est toujours l'essentiel.

Si je me suis engagé dans la pratique de la méditation et si à présent je la transmets, c'est parce qu'elle permet de sauvegarder partout le plus profond de notre humanité. Elle préserve la fleur de la vie en nous. Elle nous aide à la célébrer. Elle est un oui clair et profond au secret de notre propre existence.

Méditer, c'est tout simple, c'est dire oui à ce que nous sommes, sans raison, simplement parce que nous sommes. C'est cela « foutez-vous la paix » — apprendre à retrouver le puits qui dans le désert nous permettra de nous désaltérer.

FOUTEZ-VOUS LA PAIX : UNE JOURNEE POUR ARRETER DE VOUS TORTURER ET COMMENCER A VIVRE

Samedi 30 septembre 2017 à Paris

Se foutre la paix, ça s'apprend. Mais comment faire ?

Pour vous aider, j'ai mis en place un ensemble d'exercices, d'explorations et de méditations qui vous aideront. Certains ne durent que quelques minutes, voire quelques secondes. Ils ponctueront l'ensemble de cette journée.

En savoir plus : <https://www.fabricemidal.com/apprendre-a-mediter/journee-foutez-vous-la-paix/>