



“méditer, c'est regagner une liberté menacée”

La méditation aide, selon le philosophe **Fabrice Midal**, à être plus clairvoyant, attentif à soi et aux autres. Une pratique politique intime en somme. **propos recueillis par Jean-Marie Durand**
illustration Emmanuel Polanco/colagene.com

La méditation, aussi répandue soit-elle, suscite chez beaucoup méfiance et moquerie. Or, vous vous élevez contre une vision spiritualiste et zen de la méditation. Pourquoi ?

Fabrice Midal – Tout mon engagement consiste justement à dénoncer ces stéréotypes, cette méditation bête et lyophilisée qui effacerait notre stress en un coup de baguette magique. En réalité, la méditation consiste à faire attention de manière délibérée dans le moment présent, à s'ouvrir à ce qui est, tel que c'est, sans chercher à le transformer, à l'analyser, mais en essayant d'en faire l'expérience la plus directe et la plus entière, pour agir de façon plus juste dans chaque situation. Cela n'a rien à voir avec une forme de relaxation, puisqu'il ne s'agit pas de se détendre mais de développer une forme de clarté et d'intelligence de la situation.

D'où vient la méditation ?

Même si elle est aujourd'hui laïcisée, sous les noms de “pleine présence” ou “pleine conscience”, elle vient de la tradition bouddhique. Or dans cette tradition, la méditation est toujours comprise comme l'union de deux choses : le fait de se poser, afin d'apprendre à être plus disponible au monde, et la vue claire, le discernement. Méditer, c'est se poser pour voir clairement. Le problème qu'il y a à présenter la méditation comme un outil de gestion du stress est qu'elle participe de la barbarie de notre temps. En effet, vouloir être toujours plus efficace, plus performant, nous conduit à tout instrumentaliser. Et cela devient monstrueux : on réduit l'être humain à une ressource. Il me semble que si la méditation doit jouer un rôle majeur aujourd'hui, c'est parce qu'elle nous invite à une révolution, à faire confiance à l'expérience que nous avons des choses. Faire de la méditation un outil de contrôle encore plus efficace de tout ce qui est, c'est un produit du nihilisme. La méditation dont je parle, à l'inverse, vise à nous délivrer du nihilisme.

Comment expliquer son succès croissant ?

Le succès de la méditation vient d'abord de la manière dont la science a mesuré concrètement son impact. Les Occidentaux assez rétifs à toutes ces questions, inquiets de son côté un peu brumeux, exotique,

ont été surpris par ses effets réels sur l'esprit humain. La méditation aide les gens en grande douleur, a un effet sur la rechute de dépression. Plus fondamentalement, la méditation répond à un désir profond de l'Occident. Les grands penseurs depuis la fin du XIX^e siècle se sont rendu compte que l'un des problèmes majeurs de l'homme occidental, c'était le fait d'être coupé de son corps et de son expérience, que tout soit médiatisé et rendu abstrait, mécanique. C'est ce que disent chacun à leur manière Bergson, Husserl ou encore Walter Benjamin dans son très beau texte *Expérience et pauvreté*. Je crois que la méditation nous aide à interroger l'expérience telle qu'elle est, avant de la figer dans des catégories. Méditer, c'est habiter la possibilité d'un questionnement infini sur l'énigme qu'est pour tout être humain le fait de vivre.

En quoi la méditation peut-elle former une réponse à la crise de notre époque ?

Si l'on prend le nihilisme au sens de Nietzsche, du manque de dignité que les Occidentaux ont pour eux-mêmes, on a besoin de quelque chose qui redonne confiance dans l'ampleur de la vie et dans un dessein collectif. La méditation peut redonner cela parce qu'elle nous renvoie à ce qui, en nous, est vivant. Elle est ainsi profondément démocratique en aidant chacun à revenir au cœur de sa propre existence, en n'étant pas seulement un consommateur-produit prisonnier des diktats publicitaires et idéologiques. La grande question qu'il faut sans cesse reposer est : quelle est l'idéologie qui, en moi, pense à ma place ? Méditer, en ce sens, c'est regagner une liberté aujourd'hui menacée.

Pourquoi, dans vos deux livres, insistez-vous sur la manière dont la méditation vous semble éclairante pour apprécier une œuvre d'art ?

Ecouter un morceau de musique, voir un tableau nous plonge dans un état de présence qu'on ne pourra jamais comprendre comme un problème technique mais qui a pourtant un sens très profond. Comment apprendre à s'accorder à ce que nous montre l'œuvre d'art ? Le piège est de croire qu'il faut en passer par l'explication – et au lieu de regarder une exposition, on écoute des commentaires sur les œuvres. C'est en raison de cette cécité que l'on fait de l'art une sorte de produit culturel accessoire. Or l'art nous parle du plus essentiel : comment vivre ici et maintenant ?



Votre enseignement ne produit-il pas un effet déceptif chez ceux qui viennent en pensant que la méditation apprend à être zen ?

Au contraire. Si je suis devenu l'un des plus importants enseignants de la méditation en France, c'est que les gens sont contents qu'on leur dise la vérité. Il n'y a pas de potion magique qui guérisse de la souffrance d'être humain. Je ne suis pas un gourou qui promet le contraire. Je suis un être comme tout le monde, qui a ses difficultés et qui parle simplement de ce que vingt-cinq ans de méditation lui ont appris. C'est cet ancrage dans la réalité, la manière dont elle nous aide à revenir à soi, être plus ouvert, et aussi à développer plus de bienveillance envers soi et le monde, être davantage en rapport avec son désir le plus profond, avoir plus de courage, qui explique son impact. Je ne promets pas que vous allez devenir un autre, parfait, souriant, calme, mais que vous apprendrez à être plus pleinement qui vous êtes. La plus belle phrase sur la méditation est de Rilke : *"Tous les dragons de notre vie sont peut-être des princesses qui attendent de nous voir beaux et courageux."* Voilà ce que j'apprends. Non pas à détruire les dragons grâce à des techniques mais à approcher avec une attention bienveillante ce qui fait peur. Au lieu de vouloir tout contrôler, si nous apprenions à être attentifs ?

"il n'y a pas de potion magique qui guérisse de la souffrance d'être humain"

Comment articuler la méditation à l'horizon politique ? Prendre le monde tel qu'il est, n'est-ce pas une forme de dépolitisation absolue du réel ?

Dans la méditation, on voit les choses telles qu'elles sont, pas pour les accepter mais pour savoir ce qu'il y a à faire – en étant plus libre de l'idéologie ambiante. Je ne suis pas stoïcien ; pour moi, la méditation doit questionner les mécanismes d'aliénation. Je suis très sensible aux derniers textes de Michel Foucault sur le souci de soi qui, explique-t-il, loin d'être un repli sur soi, un égoïsme, nous permet de découvrir que nous sommes plus libres que nous ne le pensons. Mais nous sommes arrivés à une impasse : la volonté de toute-puissance et le contrôle de tout détruit tout : la Terre, les animaux, les hommes. Or nous sommes prisonniers d'une pensée politique très XIX^e ; les outils de pensée politique sont très datés. Il faut les renouveler. ■

Fabrice Midal *Frappe le ciel, écoute le bruit – Ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris* [Les Arènes], 244 pages, 17 € ;
La Méditation [Que sais-je, Puf], 128 pages, 9 €

d174e5325780f50e12304a24480525560093175291b74c3