

# Le salut par l'extinction : La méditation de pleine conscience

1. Redéfinir la réalité
2. L'inexistence de Dieu et de l'homme
3. La gloire de Dieu et la valeur de l'homme selon la Bible
4. Les cauchemars de la pleine conscience
5. Une véritable espérance évangélique

Depuis les années 1970, la méditation de pleine conscience est présentée comme une technique thérapeutique permettant de traiter le stress post-traumatique, l'anxiété, la dépression, l'insomnie et la douleur. Utilisée par des entreprises du Fortune 500, par des cliniques médicales, par des hôpitaux, par l'armée et par des prisons, elle est devenue une industrie d'un milliard de dollars par an. Attribué au pouvoir de transformer l'anxiété, les pensées et les comportements négatifs en paix, en compassion et en bienveillance, de nombreuses écoles publiques adoptent des programmes éducatifs basés sur la pleine conscience pour aider les enfants à autoréguler leur comportement et à faire face aux pressions de la vie.

## 1. Redéfinir la réalité

Bien que la pleine conscience ait acquis un statut thérapeutique et scientifique pour être appliquée à un large éventail de besoins en matière de santé et de bien-être psychologique et physiologique, il s'agit en fait d'une technique méditative bouddhiste qui modifie la perception que l'on a de la réalité. En concentrant son attention méditative sur sa respiration tout en se concentrant sur le moment présent, on entre dans un état modifié de conscience non duelle<sup>1</sup> qui devient la nouvelle grille d'interprétation de la vie. L'objectif est d'entraîner l'esprit à traverser tous les aspects de la vie avec la concentration et la conscience intentionnelles de la pleine conscience, tout en suspendant toute interprétation et tout jugement des expériences et des événements. La perception du passé et de l'avenir se dissout dans le néant non duel du moment présent<sup>2</sup>.

Au lieu de communiquer les bienfaits promis par la pleine conscience, la pratique crée en fait un sentiment de détachement de la réalité qui endort la conscience en suspendant l'évaluation morale des idées et des événements comme étant soit bons, soit mauvais. Elle fonctionne donc comme un

---

1 « Non duel » signifie « pas deux » et la conscience non duelle est un état mental altéré dans lequel toutes les distinctions s'effondrent en une seule. Dans l'hindouisme, la non-dualité fait référence à la réalisation que l'âme (*atman*) et le divin (*brahman*) sont une seule et même chose. Contrairement à l'hindouisme, le bouddhisme nie l'existence de l'âme (doctrine bouddhiste de l'*anatta*, « pas d'âme »), de sorte que la non-dualité du bouddhisme est atteinte par des techniques méditatives visant à éveiller la conscience de Bouddha de la non-existence universelle dans la félicité du nirvana.

2 *Dalai Lama Presentation* [Présentation du Dalaï Lama].

mécanisme de lavage de cerveau, laissant l'esprit ouvert et réceptif à la vision bouddhiste de la réalité<sup>3</sup>, qui est devenue si populaire en Occident. La vision bouddhiste du monde repose sur les quatre nobles vérités<sup>4</sup> et sur le noble sentier octuple<sup>5</sup> qui mène au nirvana, un état de transcendance bienheureuse par rapport à l'existence propre. La pleine conscience est la septième étape du noble sentier octuple du bouddhisme<sup>6</sup>.

## 2. L'inexistence de Dieu et de l'homme

Pour comprendre comment fonctionne la pleine conscience et ce qu'elle est censée faire, il est essentiel de comprendre les doctrines bouddhistes de Dieu et de l'homme. Le fondement du *dharmā* (doctrine/enseignement) bouddhiste est la négation pure et simple de Dieu en tant que Créateur personnel de l'univers et de tout ce qui s'y trouve. Au lieu de cela, le bouddhisme enseigne le concept « d'origine dépendante »<sup>7</sup>, une théorie similaire à l'évolution, affirmant que tout dans l'univers est interconnecté, interdépendant et donc causal, classiquement énoncé comme « *Ceci est parce que cela est* »<sup>8</sup>. Tout existe par « co-origine interdépendante »<sup>9</sup> et est lié à la roue du déterminisme fataliste appelé *samsara* (réincarnation), qui est régi par le *karma*. Le karma des incarnations passées détermine le présent. Le karma des incarnations présentes détermine le futur. Les concepts de passé et de futur s'effondrent alors dans le moment présent grâce à une concentration méditative en un seul point, car tout est finalement réalisé en tant qu'univers<sup>10</sup>.

En niant le Créateur, qui est personnel et distinct de la création, le bouddhisme nie naturellement l'individualité des êtres humains. En fait, le but suprême du bouddhisme est la réalisation de sa

3 Les trois vérités universelles suivantes sont à la base du bouddhisme :

1. l'impermanence (tout est impermanent);
2. la souffrance (la vie est souffrance);
3. le non-soi (le soi n'existe pas parce qu'il n'y a pas d'âme permanente).

4 Les quatre nobles vérités du bouddhisme sont :

1. la vie est souffrance;
2. le désir cause la souffrance;
3. l'illumination met fin au désir qui cause la souffrance;
4. le noble sentier octuple éveille l'illumination de la non-existence (*anatta* « non-soi ») dans la félicité du nirvana.

5 Le noble sentier octuple est :

1. la compréhension juste; 2. la pensée juste; 3. la parole juste; 4. l'action juste; 5. les moyens d'existence justes;
6. l'effort juste; 7. la pleine conscience juste; 8. la concentration juste.

Les huit étapes sont divisées en trois catégories :

1. sagesse (compréhension juste de la réalité, étapes 1-2);
2. éthique (comportement juste, étapes 3,4,5) et
3. méditation (conscience méditative juste, étapes 6, 7 et 8). « Buddism A-Z » [Le bouddhisme de Z à Z] , *Lion's Roar*.

6 L'étape 7, la pleine conscience, prépare la conscience à entrer dans l'étape 8, la concentration juste, l'état de transe méditative profonde qui permet de se libérer de la redoutable roue de la réincarnation en réalisant la non-existence dans la félicité du nirvana.

7 Christina Feldman, « Dependent Origination » [Origine dépendante], *Barre Center for Buddhist Studies*, printemps 1999.

8 « This is because that is » [Ceci est parce que cela est], *Facebook Thich Nhat Hanh*, 2 octobre 2016.

9 Barbara Engler, *Personality Theories* [Théories de la personnalité], septième édition, New York/Boston : Houghton Mifflin Company, 2006, p. 456.

10 Barbara Engler, *Personality Theories* [Théories de la personnalité], septième édition, New York/Boston : Houghton Mifflin Company, 2006, p. 458.

doctrine de l'*anatta* (pas d'âme), qui nie l'existence de l'âme. En effet, la loi du karma contraint les gens à renaître sans fin, captifs de la roue de la réincarnation. Étant donné que l'on peut renaître en tant qu'homme, femme, esprit, animal ou insecte (en fonction du karma), le bouddhisme ne reconnaît pas la nature intégrale des personnes individuelles avec leur âme<sup>11</sup>. La doctrine bouddhiste de « l'origine dépendante » réduit au contraire les êtres humains à des composants impersonnels, interconnectés et interdépendants de l'ensemble impersonnel et universel — une vision très moniste de la réalité. La méditation de pleine conscience est donc conçue pour transformer la conscience de l'illusion du moi séparé à l'illumination de l'interconnexion universelle dans la non-existence, un état d'esprit dans lequel les frontières personnelles se dissolvent à mesure que la conscience est absorbée dans l'univers impersonnel<sup>12</sup>. Ainsi, la méditation de pleine conscience facilite essentiellement un processus psychologique dangereux de dépersonnalisation et de détachement de la réalité.

### 3. La gloire de Dieu et la valeur de l'homme selon la Bible

La dépersonnalisation de Dieu et de l'homme par le bouddhisme contraste fortement avec la révélation biblique. « *Au commencement, Dieu* » (Gn 1.1), le Créateur personnel et trinitaire, distinct de la création, a créé avec amour le monde et tout ce qu'il contient, le déclarant « *très bon* » (Gn 1.31). Dieu a créé Adam et Ève à son image et à sa ressemblance, en tant que personnes individuelles dotées d'une âme ayant une grande valeur et une grande dignité en tant que joyaux de la création de Dieu.

Alors que le bouddhisme impute la souffrance au karma<sup>13</sup>, la Bible révèle que le péché ayant causé la chute de l'humanité est la véritable cause de la souffrance dans le monde. Alors que le bouddhisme enseigne un salut impersonnel par l'illumination méditative de la non-existence, la Bible révèle la grâce personnelle et rédemptrice de Dieu par la mort expiatoire de Jésus-Christ pour les pécheurs. Dès le début, la création même d'Adam et d'Ève en tant qu'hommes et femmes distincts préfigurait prophétiquement le mystère du mariage qui reflète la relation du Christ et de l'Église, son épouse acquise par son sang (Ép 5.32). La Bible présente Dieu et l'homme comme des êtres personnels, mais distincts, alors que le bouddhisme nie en fin de compte l'existence des deux.

La Bible établit également des distinctions très claires entre le bien et le mal, alors que la pleine conscience tente de les dissoudre dans un flou moniste<sup>14</sup>. Dans le bouddhisme, la pratique de la pleine conscience conditionne la conscience en vue d'un état final de transe méditative censé libérer l'âme de la roue sans fin de la réincarnation et des tourments des nombreux royaumes infernaux où les gardiens de l'enfer infligent les tortures appropriées jusqu'à ce que le karma soit entièrement payé<sup>15</sup>. L'âme, ainsi libérée du karma, connaît la félicité du nirvana, car elle s'éteint finalement comme la

11 Considérez l'influence significative de cette vision du monde sur les idées de fluidité des genres et des espèces.

12 Barbara Engler, *Personality Theories* [Théories de la personnalité], septième édition, New York/Boston : Houghton Mifflin Company, 2006, p. 458.

13 La dette du karma augmente par le désir.

14 Le monisme est la croyance que tout est un. Dans le cas du bouddhisme, tout est un dans la non-existence.

15 Le *Devaduta Sutta*, un ancien texte bouddhiste, rapporte l'enseignement du Bouddha sur les *narakas* (royaumes de l'enfer), où le karma est lentement payé par d'horribles tortures infligées par les gardiens de l'enfer pendant des centaines de millions d'années avant que l'on puisse finalement renaître dans un royaume d'existence plus élevé. Thanissaro Bhikkhu, *Devaduta Sutta: The Deva Messengers* [Devaduta Sutta : Les messagers de Deva], 2012.

flamme d'une bougie est soufflée (le salut par extinction du bouddhisme)<sup>16</sup>. En fait, les recherches montrent que les effets dépersonnalisants de la pleine conscience, au lieu de conduire à la félicité, entraînent souvent des expériences psychologiques et spirituelles traumatisantes.

#### 4. Les cauchemars de la pleine conscience

Willoughby Britton, qui dirige l'*Initiative d'études contemplatives*<sup>17</sup> à l'université Brown, pratique la méditation de pleine conscience depuis plus de vingt ans et en est l'un des principaux défenseurs universitaires. Elle a également fait preuve d'une honnêteté surprenante quant à ses effets souvent terrifiants. Un article intitulé *The Dark Knight of the Soul* (Le chevalier noir de l'âme, qui renvoie à l'expression *The Dark Night of the Soul*, ou La nuit noire de l'âme) relate le cauchemar d'un homme qui a pratiqué la méditation de pleine conscience, tel qu'il l'a raconté à Britton. Il explique : « *J'ai commencé à avoir des pensées telles que "Laisse-moi t'envahir", associées à de la confusion et à des tonnes de terreur.* » Ces pensées étaient accompagnées par « *... une vision de la mort avec une faux et une cagoule, et la pensée "Tue-toi" encore et encore*<sup>18</sup> ».

Britton est l'un des cinq chercheurs qui ont publié en 2017 une étude intitulée « *The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-methods Study of Meditation-related Challenges in Western Buddhists* » [Les variétés de l'expérience contemplative : Une étude mixte des défis liés à la méditation chez les bouddhistes occidentaux] (appelée VEC). L'étude a exploré les effets de la méditation de pleine conscience sur « *30 enseignants de méditation et 60 pratiquants issus des traditions bouddhistes theravada, zen et tibétaine*<sup>19</sup> ». L'étude reconnaît que, bien que le bouddhisme promeuve la pleine conscience en Occident comme une pratique « *laïque* », « *empirique* » et « *scientifique* » qui apporte « *la santé, le bonheur et le bien-être* », les traditions bouddhistes font état d'une situation différente. La littérature bouddhiste cite des expériences de méditation allant « *de la félicité et des visions à des douleurs corporelles intenses, des troubles physiologiques, de la paranoïa, de la tristesse, de la colère et de la peur* ». Les traditions zen rapportent que la méditation peut « *conduire à un état pathologique prolongé connu sous le nom de "maladie du zen" ou "maladie de la méditation"* ». L'étude cite également la littérature clinique et médicale faisant état de « *psychoses, crises, dépersonnalisation, manie, changements dans la vision du monde, hallucinations, détachement émotionnel, mouvements corporels involontaires et tendances suicidaires induits par la méditation*<sup>20</sup> ».

---

16 Nirvana signifie en fait « soufflé », comme la flamme d'une bougie est soufflée.

17 Le terme « contemplatif » fait référence à un certain nombre de techniques méditatives qui produisent des états modifiés de conscience, et la pleine conscience est l'une d'entre elles.

18 Tomas Rocha, « [The Dark Knight of the Soul](#) » [Le chevalier noir de l'âme, qui renvoie à l'expression *The Dark Night of the Soul*, ou La nuit noire de l'âme], *The Atlantic*, 25 juin 2014.

19 Jared R. Lindahl, « [The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists](#) » [Les variétés de l'expérience contemplative : Une étude mixte des défis liés à la méditation chez les bouddhistes occidentaux], *Plos One*, 24 mai 2017.

20 Jared R. Lindahl, « [The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists](#) » [Les variétés de l'expérience contemplative : Une étude mixte des défis liés à la méditation chez les bouddhistes occidentaux], *Plos One*, 24 mai 2017.

Dans sa présentation des résultats de l'étude VEC au Dalaï Lama<sup>21</sup>, Britton a expliqué certains des effets secondaires courants ressentis par les leaders et pratiquants de méditation expérimentés qui ont participé à l'étude<sup>22</sup>, notamment le fait que les objets solides semblaient « *se briser en minuscules particules* ». Plus troublant encore, les méditants avaient l'impression de ne pas être solides, mais de se désagréger intérieurement, ce qui entraînait la « *perte d'un sentiment d'identité durable* ». En d'autres termes, les techniques de méditation bouddhiste, loin de soulager le stress et l'anxiété, créaient un sentiment effrayant de fragmentation interne qui déconstruisait radicalement le sens du soi et de l'identité du méditant. Le temps s'est arrêté. Il n'y avait ni passé ni futur : seule l'intensité du moment présent était présente. Les personnes ont également fait l'expérience d'une « *perte des structures de signification conceptuelle* », de sorte que les méditants ne comprenaient plus la relation entre les objets et leur signification désignée. Britton illustre ce point par l'exemple d'une femme qui, après avoir médité, a ressenti une dissonance cognitive alors qu'elle conduisait à l'approche d'un feu rouge. Bien qu'elle ait reconnu que le feu était rouge, la signification qu'il était censé communiquer avait disparu de son esprit. La seule raison pour laquelle elle n'a pas brûlé le feu rouge est que la voiture qui la précédait s'est arrêtée et qu'elle a heureusement conservé suffisamment de fonction cognitive pour s'arrêter derrière cette voiture. De tels effets secondaires ne sont pas surprenants à la lumière de l'avertissement d'Ésaïe : « *Malheur à ceux qui appellent le mal bien et le bien mal* » (És 5.20) en suspendant le discernement cognitif entre les deux.

## 5. Une véritable espérance évangélique

Si le bouddhisme reconnaît les problèmes de souffrance et de mort résultant de la chute, il passe totalement à côté du véritable baume de guérison que constitue la grâce rédemptrice de Jésus-Christ. Le bouddhisme cherche plutôt à se libérer de la réincarnation par les techniques méditatives de la pleine conscience, qui visent à modifier la perception de la réalité en dépersonnalisant le moi dans la béatitude de la non-existence au nirvana. Seul l'Évangile de Jésus-Christ peut apporter la dignité, l'espoir et la paix véritables à ceux qui se tournent vers lui pour obtenir le pardon de leurs péchés. Ce sont eux qui connaîtront la joie éternelle dans la présence du Créateur et Rédempteur personnel, par la foi en l'expiation par le sang du Seigneur Jésus-Christ.

---

### Pamela Frost

Traduit de « [Salvation by extinction: Mindfulness Meditation](#) », *Truthxchange*, 5 juin 2020.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2024. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](#))

---

21 Le Dalaï Lama est le chef spirituel du bouddhisme tibétain et l'ambassadeur mondial autoproclamé de la pleine conscience comme moyen de répandre la compassion et l'amour dans le monde entier.

22 Jared R. Lindahl, « [The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists](#) » [Les variétés de l'expérience contemplative : Une étude mixte des défis liés à la méditation chez les bouddhistes occidentaux], *Plos One*, 24 mai 2017.