**Méditation et guérison ( du livre L’énergie de la prière de Thich Nhat Hanh)**

La méditation (qui set « dhyana » en sanscrit et « zen » en japonais) est la moelle de la pratique bouddhiste. Le but de la méditation est d’aider le pratiquant à parvenir à une profonde pénétration de la réalité. Cette vision pénétrante a la capacité de nous libérer de la peur, de l’angoisse et de la dépression. Elle amène compréhension et compassion, élève notre qualité de vie et nous procure, ainsi qu’à tout notre entourage, libération, paix et joie.

**Des nœuds enchevêtrés**

La méditation est particulièrement efficace pour dissoudre ce que nous appelons dans le bouddhisme « formations internes »et « complexes d’identité¨. Ces entraves nous empêchent d’être disponibles pour l’instant présent.

Les nœuds internes sont formés par les déceptions, les répressions, les peurs et l’anxiété qui se sont nouées dans les profondeurs de notre conscience. Ils ont la capacité de nous entraver et de nous pousser à dire, à faire et à penser ce qu’en réalité nous ne voulons ni dire, ni faire, ni penser. C’est notre manque de pleine conscience dans la vie de tous les jours qui a semé et qui arrose ces nœuds intérieurs. Les dix principaux noeuds internes sont : l’avidité, la haine, l’ignorance, l’orgueil, le doute, l’attachement au corps comme étant le soi, les vues extrêmes et les préjugés, l’attachement aux rites et aux rituels, le désir d’immortalité et le désir que les choses restent telles qu’elles sont. Notre bonne santé et notre bonheur dépendent en grande partie de notre capacité à transformer ces dix entraves.

La pleine conscience a la capacité de reconnaître les nœuds internes quand ils apparaissent dans la conscience. Ces nœuds se sont formés dans le passé, parfois comme énergies d’habitudes que nous ont transmises nos parents et nos grands-parents. Nous n’avons pas besoin de retourner dans notre enfance et de fouiller dans nos souvenirs, comme en psychothérapie, pour découvrir les racines de ces parties troublées, complexées de notre esprit. Avec l’énergie de la pleine conscience, nous avons le pouvoir de reconnaître les formations internes dès qu’elles se manifestent et nous pouvons voir dans leur profondeur et déceler les racines de ces nœuds enchevêtrés.

La pratique de la méditation nous aide à voir l’imbrication, l’interdépendance de tout ce qui est. Il n’y a aucun phénomène, humain ou autre, qui puisse s’élever de lui-même et durer, indépendamment d’autre chose. Ceci dépend de cela ; une chose dépend d’une autre chose pour apparaître et durer. Cette vision est celle de l’interdépendance, appelée parfois « inter-être » ou « non-soi ». Le non-soi signifie qu’il n’y a pas d’entité qui soit séparée et permanente. Tout est constamment en train de changer. Un père et son fils, par exemple, ne sont pas des entités séparées. Le père existe dans le fils et le fils existe dans le père. Le fils est la continuation du père dans le futur et le père et la continuation du fils en remontant vers la source. Le bonheur du fils est lié au bonheur du père. Si le père n’est pas heureux, le fils ne peut pas être parfaitement heureux non plus. La nature de toutes choses est le non-soi. Il n’existe pas de soi séparé et indépendant.

En psychothérapie, on parle de l’absence d’estime de soi comme d’une maladie. Mais dans la pratique de la pleine conscience, sont considérées comme des maladies, ou comme nous disons dans le bouddhisme, des « complexes », à la fois la mauvaise estime de soi, la haute idée qu’on a de soi-même et l’idée qu’on est égal à l’autre.

Ces 3 complexes sont, tous les trois, fondés sur la notion d’un soi séparé. Ils sont fondés sur l’orgueil : orgueil d’être meilleur ; orgueil d’être pire ; orgueil d’être égal.

Nos souffrances, qui ont pour origine la colère, la jalousie, la haine et la honte, ne pourront être complètement transformées que quand nous aurons la claire vision du non-soi. Cela est le fondement de la pratique de guérison par la méditation.