

MEDITATION ET PSYCHOLOGIE – Jacques Vigne

Les opiacés provoquent la stupéfaction, l'arrêt du mental entre autres par le blocage des sensations douloureuses ; celles-ci sont à la base d'une agitation constante du mental ordinaire, qui se défend contre telle ou telle gêne ou douleur. De plus, ils paralysent la motricité intestinale qui est probablement reliée à la sensation de mal-être quand elle est accélérée (diarrhée, stress) et à une sensation de bien-être quand elle est diminuée ou ralentie. Le véritable arrêt du mental n'est pas seulement un arrêt du bavardage et de l'imagerie intérieurs : il est lié à un arrêt du mouvement interne des sensations, ce qui pour les yogis correspond au *samahdi*. Cet arrêt provoque un bonheur intense, bien au-delà des bonheurs habituels ; même un arrêt partiel du mental procure une expérience de bonheur hors de l'ordinaire. Quand on envisage les choses dans une perspective suffisamment large, il est erroné de dire que l'extase est une forme d'expérience de drogue sublimée. C'est plutôt le contraire : le drogué dévie de l'expérience du Soi dont il a eu un reflet à travers la prise de toxique ; le bonheur qu'il en a éprouvé fait qu'il cherche à le retrouver par tous les moyens, même si il doit au bout du compte le payer très cher. P111 (23)

A l'inverse de la drogue, les débuts de la méditation sont difficiles ; ils demandent une discipline pour apprivoiser son mental, son attention. Il faut payer le prix au début, mais après, le fait d'avoir même qu'un avant goût de l'expérience de l'arrêt du mental est suffisant pour récompenser ses efforts et donner l'envie de continuer. P111 (23)

Ouverture à l'expérience intérieure en prenant certaines drogues et qu'ils sentent qu'ils doivent prendre le relais par la méditation. P114 (23)

Quels manques spirituels peuvent être à l'origine de la toxicomanie et autres dépendances. P114 (23)

Quand on parle de l'union et de la séparation d'avec le Bien-Aimé, il y a une Conscience qui est au-delà de cela, un sentiment indéfinissable que, dans la tradition dévotionnelle chrétienne, Hadewich d'Anvers a évoqué par l'expression paradoxale de « présence d'absence ». p117 (23)

Le sentiment de culpabilité après une expérience de drogue vient de ce que le sujet sait bien, « quelque part » en lui, qu'il a vu et connu des choses qu'il ne méritait pas de voir et de connaître. P117 (23)

Qu'est ce qu'il y a d'effrayant dans une expérience réellement nouvelle ? Peut-être la peur de déboucher dans un endroit inconnu, de sortir de son enveloppe, d'être inclus dans quelque chose qu'on ne connaît pas. P117 (23)

Pseudo-expansion : Je sens clairement que l'Absolu est expansion, mais je ne pense pas que l'expansion induite par les drogues soit authentique, car la conscience est automatiquement rétractée sur la substance qui a été à l'origine de l'expérience. (...) Le processus de pensée au lieu de s'ouvrir, d'être sphérique, devient plutôt « conique » car focalisé sur une substance donnée. P118 (23)

Vouloir collectionner les expériences intérieures, y compris celles d'expansion, comme on collectionne des timbres ou des images, représente une forme de matérialisme psychologique. On doit comprendre clairement que les expériences sont des bornes sur le chemin, mais ne sont pas le chemin lui-même, ni le but. P118 (23)

Maslow et ses « expériences de sommet », s'est mis à défendre la notion d' « expérience de plateau ». Il avait remarqué que bien des gens qui avaient eu des « expériences de sommet » ne pouvaient les intégrer dans la vie quotidienne. (...) deux notions typiques de l'enseignement mystique. Il s'agit d'insister sur la merveille, le miracle de la vie quotidienne, la continuité de l'état de joie intérieure, la clarté de la conscience et surtout un immense sentiment de liberté : un mystique ne lutte pas seulement pour quelques améliorations dans sa vie intérieure, il cherche la perfection. P119 (23)

Initiation à prise unique : Georges Harrison, ex Beatles, ait eu une conversion intérieure à la spiritualité en ne prenant qu'une seule dose de LSD. Il s'est mis alors à pratiquer l'intériorisation quotidienne et il a donné une orientation relativement spirituelle à son existence. P120 (23)

Une expérience de drogue peut-être comme le starter d'une voiture : l'utiliser une fois peut aider le moteur à démarrer, mais répéter les coups de starter risque plutôt de le noyer. P120 (23)