



# LA MÉDITATION

Fabrice Midal

puf

QUE SAIS-JE ?

# La méditation

FABRICE MIDAL

---



# Introduction

## I. – Le succès de l’implantation des pratiques méditatives

La place accordée à la méditation en Occident ne peut que surprendre. Un temps identifiée à l’Orient, réservée à quelques personnes cherchant à répondre au problème du sens de la vie humaine, la méditation est à présent pratiquée dans toutes les strates de la société. Elle est transmise dans les prisons, les écoles, les entreprises et même, aux États-Unis, dans l’armée. Là-bas, un magazine lui est dédié, *Mindful*, ainsi qu’une chaîne de télévision sur le Web. La prestigieuse université de Harvard propose un cours de méditation pour les managers et les « leaders » ; elle est enseignée par un ingénieur de chez Google. Un sénateur américain, Tim Ryan, a détaillé dans son ouvrage *A Mindful Nation* [\[1\]](#) la somme des apports de la méditation pour son pays. Il conclut même son étude par l’idée que c’est elle qui va permettre de renouer avec l’esprit des fondateurs de l’Amérique. Loin d’être une idée gadget, son analyse vient d’une réflexion de fond sur les défis que son pays doit traverser pour permettre à chacun de trouver sa place sur cette terre et s’y épanouir.

Le phénomène est saisissant : la méditation n’est plus d’abord présentée comme une voie d’éveil mais comme une technique étudiée dans les plus grands laboratoires et universités. Des recherches en sciences sociales et en sciences cognitives veulent expliquer comment elle agit et établir sur des bases scientifiques les bienfaits qu’elle engendre. Présentée comme un remède simple et gratuit qui permet de réduire stress et anxiété, d’améliorer le sommeil, de protéger le cœur, de développer l’empathie, de favoriser l’apprentissage et la créativité – son usage ne cesse de croître, justifiant l’existence d’un tel ouvrage.

Mais qu’est-ce que la méditation ? Comment s’y engage-t-on ? D’où vient-elle ? Pourquoi connaît-elle cette croissance sans précédent, non seulement en Occident mais dans le monde tout entier ? N’est-elle qu’un simple outil de gestion du stress ou répond-elle à une aspiration plus profonde ?

## Paradoxe source bouddhique

Commençons par la base. La méditation que nous connaissons aujourd’hui vient d’Orient et plus particulièrement du bouddhisme.

Cela ne signifie nullement que n’ont pas existé des formes de méditation dans de nombreuses autres cultures – par exemple au sein des trois religions révélées. Mais c’est ainsi que l’Occident découvre (ou redécouvre) la pratique de la méditation. C’est par ce chemin que nombre de chrétiens ou de juifs se sont tournés vers des aspects contemplatifs souvent oubliés de leur propre tradition qu’ils ont su,

ainsi, revivifier. C'est aussi dans cette voie que les enseignants qui présentent les versions les plus séculières ont été formés.

Si bien que lorsque nous parlons aujourd'hui de méditation, il faut comprendre que nous désignons une pratique qui trouve son origine dans la « méditation bouddhique ».

Mais cet ancrage n'empêche nullement la méditation d'être présentée de plus en plus souvent d'une manière profondément laïcisée – sans même qu'il soit fait référence à son origine. Elle a franchi les barrières culturelles et religieuses pour permettre aux Occidentaux, quelles que soient leur confession et leurs aspirations, de s'y engager. Cette démocratisation de la méditation est le fruit d'un double phénomène rarement reconnu.

Tout d'abord, le bouddhisme s'est implanté en Occident dans les années 1960 par des maîtres orientaux d'exception – qui avaient pris leur distance envers le bouddhisme institutionnel et religieux. Le bouddhisme qu'ils ont transmis a été repensé à partir d'un désir de réforme qui passait par une mise en avant de la méditation – si souvent reléguée au second plan en Orient. En Asie, l'accent s'était en effet porté au cours des siècles sur des rituels et une institutionnalisation souvent extrêmes. Présenter ainsi la méditation fut une décision qui reposait sur une analyse critique de la situation que l'on retrouve aussi bien dans le theravada, dans le zen que dans le bouddhisme tibétain.

À ce premier phénomène, il faut en joindre un autre : la méditation est pratiquée par des Occidentaux depuis plus d'un demi-siècle. Quelques-uns parmi ces derniers ont eu le courage de l'enseigner non plus en répétant les textes orientaux ou ce qu'ils avaient appris, mais en s'appuyant sur une expérience directe et personnelle marquée par la connaissance des grands champs du savoir occidental. Leur enseignement a permis d'implanter la méditation d'une manière qui est à même de répondre aux défis propres à notre temps. Ils n'ont pas cherché à rejeter les notions de *karma*, de renaissance et de *nirvana* ni la doctrine bouddhique, mais avec honnêteté, ils ont constaté que là ne reposait pas, pour eux, l'élément de transmission le plus percutant. Ils se sont donc recentrés sur l'expérience méditative elle-même qui leur a semblé l'héritage le plus précieux qu'ils avaient reçu de leurs maîtres. Il ne s'agit pas d'un refus de la tradition, mais d'une manière de l'interroger en la questionnant à sa source.

C'est en suivant leur exemple que j'ai décidé, pour ma part, de l'enseigner il y a une quinzaine d'années et c'est dans cette perspective que j'ai écrit cet ouvrage. Nous verrons cependant que ce rapport à la tradition bouddhique pose nombre de questions et de défis. Faut-il que la méditation s'en détache entièrement pour être pleinement intégrée à l'Occident ? Ne risque-t-elle pas alors de devenir un simple outil de développement personnel parmi tant d'autres ? Faut-il nier ou affirmer la dimension spirituelle de la méditation ? Que signifie garder un lien à la tradition bouddhique ? S'agit-il de conserver la dimension religieuse avec ses rites et ses croyances, avec son organisation cléricale ou encore préserver un rapport à des textes nombreux qui décrivent et analysent la pratique de la méditation avec une finesse sans égale ?

Avant de répondre à ces questions, il faut comprendre que la méditation que nous connaissons aujourd'hui, si elle est un phénomène très ancien, est aussi le fruit d'un ensemble d'analyses, de décisions et de réflexions de quelques maîtres orientaux d'exception et de deux générations d'Occidentaux passionnés.

## II. – Le terme de « méditation »

Le choix du mot méditation dans les langues occidentales est à première vue déconcertant. Il fait d'emblée penser à un exercice intellectuel ou mieux philosophique – comme en témoignent les célèbres *Méditations* de Descartes.

Or la méditation dont il est ici question n'est pas du tout une réflexion sur un thème donné, mais un exercice délibéré d'attention à ce qui se passe moment après moment, dans le présent vivant – sans aucune attente ou conception. Il s'agit simplement de s'ouvrir à ce qui est, en le laissant être tel qu'il est.

Étrangement, l'étymologie du terme méditation fait écho à cette expérience. Le mot vient du latin *meditari*, dérivé de *mederi*, qui signifie prendre soin (et que l'on retrouve dans notre mot « médecin »). Or, dans la méditation telle que l'entend la tradition bouddhique, il s'agit bien de prendre soin. Comment ? Par un souci d'attention. Le mouvement de la méditation repose sur le constat que, au moment où je porte attention à une expérience ou à un phénomène, il est pris en garde, recueilli. Si je suis attentif à ce que quelqu'un me dit, j'abrite dans mon écoute ce qui est dit. J'en prends soin. Alors qu'au contraire, si je ne suis pas attentif, les propos prononcés sont vite oubliés.

En outre, le terme méditation contient dans son étymologie un élément d'attention. On retrouve en effet la racine « med » dans le mot méduse, cette créature qui fascine à ce point l'attention qu'elle pétrifie.

Si l'on étudie plus avant la racine « med », son usage pour désigner le phénomène propre de la méditation semble d'autant mieux approprié. Car de façon très frappante, elle est distincte de la racine « men » – qui désigne l'activité mentale ou la réflexion, et n'a donc pas le sens de penser – mais renvoie comme nous venons de le voir au *soin*, et de manière plus originaire encore à la « mesure ». Non évidemment au sens de ce qui est mesuré métriquement mais au sens plus existentiel de prendre pleinement la mesure – se mettre directement en rapport à la manière dont les choses sont. Lorsque quelqu'un dit en effet « je prends la mesure de tes propos », il signifie bien qu'il entre pleinement en rapport à ce qui est dit. Tel est le cœur du mouvement de la méditation.

On retrouve justement cette racine « med » dans notre mot « mode », c'est-à-dire la *manière d'être*. Méditer, c'est se disposer de telle sorte que nous trouvions la juste manière d'être – par le soin que porte l'attention juste.

Comment cette expérience méditative est-elle nommée dans les langues bouddhiques ?

En sanscrit, elle se nomme *bhavana*. Le terme est usité dans le langage de l'agriculture pour désigner le fait de « cultiver » la terre. Il désigne par extension la culture de l'esprit : c'est-à-dire libérer celui-ci de ses impuretés et de ce qui le trouble.

Mais essayons d'aller plus loin. *Bhava* est un nom possible de l'être que l'on retrouve par exemple dans l'anglais *to be* (être) et dans allemand *ich bin* (je suis). Il désigne le sens de l'être lorsqu'il se déploie en existence. *Bhava* ne désigne pas un simple état mais cette activité tout à fait singulière

qu'on appelle exister ou même vivre. Certains sanscritistes établissent un rapport étymologique possible entre le grec *bios* (vie) et le sanscrit *bhava*. Méditer, compris à partir de *bhavana*, signifie habiter pleinement sa vie, créer un lien de familiarisation avec son être, cultiver son existence.

Il existe enfin une autre acception de *bhava*, *bhavam kri*, qui veut dire éprouver, faire l'épreuve de quelque chose. Or tel est bien le cœur même de la méditation qui consiste à faire l'épreuve de la vérité de notre être.

Cette diversité d'acceptions va dans le même sens : *bhavana* est l'épreuve qui nous place au cœur de l'existence.

Aujourd'hui, la méditation est parfois désignée sous le terme de « pleine conscience », voire de l'anglicisme « mindfulness ».

En anglais, en effet, on désigne parfois la méditation par le très beau terme de *mindfulness*, c'est-à-dire l'esprit pleinement présent. Le terme de « pleine conscience » qui cherche à le traduire en français est malheureux car le terme de conscience fait directement référence à la faculté représentative de l'esprit. Or, voilà exactement ce dont la méditation nous libère en nous donnant accès à un mode d'être plus originaire de l'esprit. Il serait beaucoup plus approprié de le traduire par « présence attentive » ou « pleine présence ».

### **III. – Pourquoi la méditation s'implante-t-elle aussi profondément en Occident ?**

Pour répondre à cette question, on peut tenter quelques analyses sociologiques ou journalistiques. La plus répandue souligne qu'après avoir pensé la santé comme le fait d'être libre de toute maladie, nous comprenons désormais qu'elle implique un sens de bien-être général. La méditation est à l'esprit ce que la gymnastique fut, au début du XX<sup>e</sup> siècle, pour le corps. Tout comme la gymnastique répondit à la sédentarisation massive d'une vaste population ayant vécu auparavant au grand air et s'adonnant à une activité physique régulière, la méditation constituerait une réponse hygiénique à un mode de vie saturée d'informations en tous genres.

Méditer consisterait, à une époque qui connaît un déficit structurel d'attention – entraînant les conséquences que nous connaissons : stress, dépression, hyperactivité, état d'angoisse chronique –, à exercer son esprit à être plus présent.

Dans cette perspective, la méditation constituerait une alternative à la consommation anarchique d'anxiolytiques et de tranquillisants.

Mais ces analyses, si elles ne sont pas fausses, restent cependant insuffisantes ou périphériques. Pour entrer au cœur du phénomène, il faut essayer de comprendre notre situation historique et comment la méditation vient répondre à un appel de notre époque tout entière.

# 1. Retrouver le chemin de l'existence

Une crise sans précédent secoue l'Occident qu'au premier chef Nietzsche (1844-1900), Bergson (1859-1941) et Husserl (1859-1938) ont su diagnostiquer. L'ampleur de la vie est abîmée et même violentée par un recours constant à l'abstraction scientifique.

Cette abstraction cache, explique Nietzsche, une peur profonde de la vie même dont l'essentiel échappe toujours à nos tentatives de mesures. Ainsi au lieu de nous engager pleinement dans cette vie singulière, cette vie qui nous est propre, nous voulons l'instrumentaliser. Or Nietzsche insiste, vivre c'est vivre intensément, c'est-à-dire dépasser sans cesse ce qui a déjà été acquis. Tel est le sens de ce qu'il nomme *la volonté de puissance*, cette tension vers toujours plus d'affirmation de puissance.

Cette notion présente de nombreuses consonances avec l'analyse de Bergson qui souligne, pour sa part, que la vie est toujours en train de se faire dans une marche en avant ou encore un *élan vital*. En tant qu'élan, la vie a certes une direction mais surtout elle est dépassement : « création continue d'imprévisible nouveauté [2] ». La vie n'est donc « pas plus faite d'éléments physico-chimiques qu'une courbe n'est composée de lignes droites [3] ». Pour Bergson, notre scientisme est donc bien un refus de la vie – que nous choisissons de filtrer au travers d'un prisme qui est fait d'espace (c'est-à-dire le découpage de la matière en corps) et de langage (le découpage de la pensée en mots tout faits). Nous perdons ainsi contact avec l'étoffe même de notre vie.

Husserl comprend cette abstraction scientifique comme une crise de la rationalité, qui est aussi une crise de la civilisation européenne tout entière. En mai 1935, dans sa conférence *La crise de l'humanité européenne et la philosophie*, il montre que cette situation est « le danger des dangers » qui pèse sur l'Europe et qui engendre « la grande lassitude ». Il nous faut, dit-il, « sortir du brasier nihiliste, du feu roulant du désespoir qui doute de la vocation spirituelle de l'Occident [4] », dans une formulation qui évoque celle de Nietzsche sur le nihilisme européen.

La méditation, dans sa vérité interne, vient répondre à cette crise majeure. Elle permet à celui qui s'y engage de se libérer de la peur d'exister, lui permettant de retrouver un rapport réel c'est-à-dire vivant « aux choses mêmes ». En effet, méditer, c'est entrer dans un rapport à sa propre vie qui ne passe pas par l'abstraction d'un discours, mais nous met en contact avec ce que Bergson nomme « la vie intérieure ».

## 2. Sortir du nihilisme

Il faut faire un pas de plus. Cette situation de crise propre à notre temps doit être comprise comme « nihilisme », situation où l'homme devenu seigneur de la Terre et du monde, confronté au fait que désormais pour lui « tout est possible », se retrouve dans l'impossibilité de préserver un rapport réel et vivant à quoi que ce soit. Tout, que ce soit un arbre, une vache, un saumon, un fleuve et désormais un être humain ne sont plus, pour lui, que des entités calculables qu'il faut « gérer » au mieux. Autrement dit, ils n'ont plus d'être propre. Telle est la situation de nihilisme : considérer que plus rien n'a d'être ou plus exactement ne plus rien considérer à partir de l'être mais toujours à partir d'autres choses et au premier chef le besoin de domination.

Or au lieu de participer à cette volonté de tout contrôler, la méditation nous apprend à nous en déprendre, répondant ainsi à l'appel de Nietzsche, de Bergson ou de Husserl. En effet, méditer c'est revenir dans le présent vivant en s'inscrivant dans « un corps et une âme » et redonner ainsi droit à l'être – comme ce qui est irréductible à du calculable mais doit être éprouvé dans l'ici et maintenant.

Le phénomène est d'autant plus décisif que les notions mêmes de « sens » et de « valeur » (avec ses dérivés « valoriser », « évaluer », « évaluation ») qui sont censées nous permettre de surmonter le nihilisme ne font, en réalité, que le perpétuer. Toute valeur implique une échelle de valeurs, une institution des valeurs dont le fondement n'est en aucun cas une pensée vivante qui regarde en direction des choses comme elles sont mais une idéologie où la question de la vérité n'a plus aucune place.

Là où il y a valeur, nous sommes au plus loin de l'expérience des choses, sans rapport réel à quoi que ce soit. Or justement, dans la méditation, je n'évalue plus, je rencontre ce qui est à partir de lui-même. C'est là même l'instruction de base : regarde ce qui advient dans ton expérience exactement tel qu'il se manifeste, sans l'accepter, sans le rejeter – sans l'évaluer. Apprends d'abord à être !

### **3. Répondre à la crise du savoir**

La méditation est aussi venue répondre à la crise de la transmission qui signe notre temps. De façon remarquable, les grands introducteurs de la méditation en Occident, Taisen Deshimaru (1914-1982), Shunryu Suzuki (1904-1971) ou Chögyam Trungpa (1939-1987), ont insisté sur l'importance fondamentale de la pratique pour entrer dans un rapport de connaissance plus directe et vivante au monde. Leur message détonna et frappa nombre de jeunes gens qui, sortis de leurs écoles et universités, se sentaient privés d'une véritable connaissance, différente des simples informations à répéter.

Ils découvraient auprès de ces hommes venus d'Orient un autre rapport à la vérité, qui ne passe pas par l'apprentissage de connaissances livresques mais par une pratique très simple et directe. Shunryu Suzuki ne cessait de mettre ses étudiants en garde contre la connaissance intellectuelle, invitant par la pratique à ce que Taisen Deshimaru nommait une « pensée du corps [\[5\]](#) ». Il était possible de surmonter les oppositions entre la théorie et la pratique, le corps et l'esprit, le savoir et la vie.

### **4. Redonner droit à l'expérience propre à chacun.**

Walter Benjamin, dans un texte qui a fait date, souligne que « le cours de l'expérience a chuté » au long du XX<sup>e</sup> siècle et plus particulièrement à partir de l'une des plus effroyables expériences de l'histoire universelle, la guerre de 1914-1918. Les gens, explique-t-il, sont revenus muets des champs de bataille. Non pas plus riches mais plus pauvres en expérience communicable : « Jamais expériences acquises n'ont été aussi radicalement démenties que l'expérience stratégique par la guerre de position, l'expérience économique par l'inflation, l'expérience corporelle par l'épreuve de la faim, l'expérience morale par les manœuvres des gouvernants. » Nous nous cachons derrière des idées toute faites quand nous ne nous abritons pas dans des rêves. Notre héros, explique Benjamin,

c'est Mickey Mouse.

Or en perdant ainsi le sens de l'expérience, nous avons « sacrifié bout après bout le patrimoine de l'humanité ; souvent pour un centième de sa valeur, nous avons dû le mettre en dépôt au mont de piété pour recevoir en échange la petite monnaie de l'«actuel» [6]. » Sacrifiant le sens de l'expérience nous avons aussi écarté ce dont il faut garder mémoire, nous condamnant à l'actuel, d'emblée démodé par la nouveauté.

Terrible situation : impossible de revenir aux temps anciens, mais impossible aussi d'accepter la violence de l'actuel – par définition amnésique et sans grandeur.

Or, de façon décisive, la méditation répond à cette perte qu'analyse Benjamin. Sans aucune nostalgie, elle nous invite à nous ancrer dans l'ici et maintenant – qui toujours garde amplement ce qui doit l'être. Pour le comprendre, il faut se méfier de l'ambiguïté de l'expression « ici et maintenant » qui est non un rétrécissement de la réalité en un point minuscule – la ponctualité oublieuse du temps – mais la libération de l'ampleur de ce qui, dans le présent, se donne à nous.

En vérité, toute œuvre véritable – un temple grec ou une cathédrale, un poème de Sapho ou de Baudelaire, un tableau de Giotto ou de Cézanne – est au présent et nous parle au présent. La méditation qui nous permet d'en faire l'expérience est, pour cette raison, une école pour habiter pleinement aussi bien dans le monde que dans l'histoire, nous permettant ainsi de surmonter la déshumanisation de notre temps.

## Notes

[1] Carlsbad (CA), Hay House, 2013.

[2] Henri Bergson, *La Pensée et le Mouvant*, Puf, 2003, p. 99.

[3] Henri Bergson, *L'Évolution créatrice*, Felix Alcan, 1909, p. 31.

[4] Edmund Husserl, *La Crise des sciences européennes et la Phénoménologie transcendantale*, Gallimard, 2004, p. 382.

[5] Taisen Deshimaru, *Le Rugissement du lion*, éd. du Rocher, 1994, p. 171.

[6] Walter Benjamin, *Expérience et Pauvreté* (1933), Payot, 2011, p. 48.

# Chapitre I

## Comment pratiquer la méditation ? Quelques points de repère

*« Prenant place sur un siège confortable, [le méditant adoptera] la posture du lotus de Vairocana, ou le demi-lotus ; les yeux, ni trop ouverts ni trop fermés, seront dirigés sur la pointe du nez ; le corps sera droit, ni penché vers l'avant ni vers l'arrière, l'attention intériorisée, les épaules égales, la tête ni levée, ni baissée, ni inclinée d'un côté, mais placée de façon à ce que le nez se trouve dans l'alignement du nombril ; les dents et les lèvres sont laissées dans leur état naturel, la langue touche le palais, la respiration est spontanée, douce, imperceptible, sans bruit, sans violence, sans agitation, l'inspiration et l'expiration sont aisées. »*

Kamalashila (713-763) [\[1\]](#).

Il existe autant de manières de pratiquer que d'écoles et de lignées. Aussi toute personne qui voudrait s'y consacrer est invitée à choisir une approche qui lui parle et lui convienne. Elles ont chacune leur cohérence. Pour permettre cependant au lecteur d'appréhender la méditation, voici quelques éléments de base [\[2\]](#).

**La posture.** – Pour méditer, il faut commencer par se poser corporellement. Selon les écoles, la posture qui permet ce geste est plus ou moins stricte. La tradition tibétaine est par exemple plus détendue que celle du zen, qui est pour sa part, davantage soucieuse de la façon dont le corps se dispose tout en stabilité.

Le point commun des diverses postures est de se tenir en ayant le dos droit sans aucune tension ni rigidité. On donne parfois l'image de la colonne vertébrale droite et tenue comme une flèche dont la cime est la tête et l'encoche le bassin.

On peut en s'asseyant sur un coussin prendre la position du lotus (*padmasana*), le pied droit reposant sur la cuisse gauche, et le pied gauche sur la cuisse droite. Comme l'explique Shunryu Suzuki : « Lorsque nous croisons nos jambes de cette manière, nous avons bien une jambe droite et une jambe gauche, mais elles font maintenant un. Cette position exprime l'unité de la dualité : ni deux, ni un. Notre corps et notre esprit ne sont ni deux, ni un. Si vous pensez que votre corps et votre esprit font deux, c'est faux ; si vous pensez qu'ils font un, c'est faux aussi [\[3\]](#). » L'importance accordée à cette posture du lotus dépend beaucoup des écoles qui lui donnent un sens plus ou moins capital. Les présentations plus occidentales de la pratique conseillent de croiser simplement les jambes, voire de pratiquer assis sur une chaise, les pieds touchant simplement le sol.

Les yeux sont de préférence ouverts, ou plus exactement mi-clos, comme on le voit sur la plupart des représentations du Bouddha. Le regard est dirigé vers le bas, à environ un mètre cinquante devant soi, la tête restant droite dans l'axe du corps. Ainsi posé, le regard est détendu. Il ne fixe rien. Il est simplement ouvert.

Dans le zen, le pratiquant tend à pratiquer face à un mur ; dans certaines méditations de la tradition tibétaine, il est conseillé de pratiquer au sommet d'une montagne en regardant l'espace ouvert du ciel. Certaines instructions invitent à jouer sur l'inclinaison du regard : « Quand votre esprit est très agité, il vaut mieux regarder vers le bas ; quand il est morne ou somnolent, dirigez plutôt votre regard vers le haut [4]. »

Enfin quelques rares écoles conseillent de fermer les yeux. Mais la pratique devient alors un exercice qui tient plus de la concentration et de la détente, là où les garder ouverts permet d'être en rapport au monde.

Pourquoi y a-t-il une telle insistance sur la posture ?

La chose déconcerte en effet car nous, hommes et femmes vivant au XXI<sup>e</sup> siècle, faisons très peu attention à notre posture à moins d'avoir des douleurs particulières. Nous vivons comme si notre corps était un instrument à l'usage de notre esprit. Nous voulons qu'il nous serve au mieux sans vraiment entrer en rapport avec lui. Et le culte du corps, loin de démentir ce constat, le renforce – car il s'agit d'un usage du corps, non d'une manière de l'être.

La pratique de la méditation, dans une tout autre perspective, consiste à synchroniser le corps et l'esprit – condition indispensable à tout ancrage réel et solide dans le présent. Comme le soulignait le maître zen Deshimaru : « la posture exclut l'imposture ». Et en effet, notre corps écouté proprement est déjà parole et conditionne notre manière d'être. Autrement dit, la posture, en nous aidant à entrer en rapport à notre corps dans sa droiture et sa dignité, favorise la clarté et la solidité de notre esprit.

**La respiration.** – Pour habiter ce présent, le pratiquant prend appui sur sa respiration. Elle est un point de repère qui lui permet de savoir s'il est ou non présent. En effet, quand il n'est plus en train de suivre le cours de sa respiration, il a quitté l'attitude méditative et il sait qu'il lui faut donc simplement revenir.

Il ne s'agit pas, pour le méditant, de faire un exercice de respiration – mais simplement de respirer dans une attitude de pleine attention. Peu importe du reste que la respiration soit longue ou courte. Il suffit de faire corps avec ce mouvement de flux et reflux, de se laisser aller en lui.

La respiration est particulièrement un bon support à l'attention car elle est un pur mouvement qu'il n'est pas possible de figer. Une fois que nous avons expiré, nous inspirons. Cela se fait tout seul. Aucun effort ne nous est nécessaire. Ce mouvement nous apprend que la présence ne peut être saisie. Impossible de s'y installer. Le souffle va et vient.

En développant ainsi une attention à la respiration, le pratiquant synchronise progressivement son esprit et son corps.

**L'esprit.** – Tout méditant rencontre deux obstacles principaux : l'agitation (l'esprit est trop tendu) et la torpeur (l'esprit est trop relâché). Au lieu de rester présent en lui-même, l'esprit s'absente ou se trouble. Il devient vague, pouvant même glisser vers un état léthargique et c'est la torpeur. Ou encore, il ne tient pas en place et ne reste pas posé sur le souffle et c'est l'agitation.

Pour éviter ces deux écueils, le pratiquant doit trouver un équilibre, sans cesse à reprendre, entre la nécessité de se détendre et celle de maintenir une observation tenue. C'est là le sens de la célèbre analogie du Bouddha : si la corde est trop tendue, elle casse, si elle est trop lâche, elle ne sonne pas.

**Découvrir l'attention.** – L'essentiel de la méditation consiste à apprendre le sens de l'attention juste. Pour éviter tout malentendu, il importe de lever dès à présent deux contresens.

Le premier : croire que l'attention est une tension et implique une crispation. C'est le sens du terme dans le panneau « Attention chien méchant ». Or le sens de l'attention propre à la méditation consiste à être pleinement détendu et ouvert à ce qui est, tel qu'il est, et nullement à se contracter.

Seconde difficulté, l'attention consiste à être pleinement un avec ce qui est, non d'en être conscient ! Comme le précise Walpola Rahula : « Dès que vous pensez “je fais ceci” vous devenez conscient de vous-même, et alors vous ne vivez pas dans votre acte mais dans l'idée “je suis”. En conséquence votre travail est gâché [5]. »

**La méditation en marchant.** – À côté de la méditation assise, la plupart des écoles ont développé des formes de méditation en marchant. Au lieu de mettre son attention sur le souffle, le méditant la porte sur le contact de ses pieds sur le sol. Il porte son regard à environ deux mètres devant lui et tente d'être tout entier à ce qu'il fait.

Dans le zen, la posture adoptée est très stricte avec un geste particulier des mains et dans certains cas, la marche est très lente, un demi-pas à chaque fois rythmé sur la respiration. Dans les pays d'Asie du Sud-Est, la pratique se fait sur une ligne droite de 20 ou 30 pas de longueur. Le méditant marche continûment dans un sens et puis dans l'autre.

En général, cette pratique est faite en alternance avec la méditation assise à un rythme plus ou moins soutenu. Dans certains pays cependant, et en particulier en Thaïlande, certains moines en font leur pratique principale.

## Notes

- [1] Kamalasila, *Les Étapes de la méditation*, Le Seuil, coll. « Points », 2007, p. 94 (trad. modifiée).
- [2] Pour une présentation de la pratique de la méditation : Fabrice Midal, *Pratique de la méditation* (avec CD), Le Livre de poche, 2013 et Sharon Salzberg, *L'Apprentissage de la méditation*, Belfond, 2013.
- [3] Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Le Seuil, 1977, p. 35.
- [4] Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La Table ronde, 1992, p. 165.
- [5] Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha, d'après les textes anciens*, Le Seuil, 1978,



# Chapitre II

## Les grandes formes de méditation

Nous avons parfois l'impression que la méditation est un monde unitaire. Or elle vient en réalité de sources diverses, en particulier des moines de la forêt du nord de la Thaïlande, des dojos zen du Japon ou encore de la perspective si souvent scolastique des universités monastiques du Tibet. Ces approches ont toutes leur singularité et unité. Elles ont aussi une base commune : la méditation y est l'union de l'attention et de la vigilance discriminante. Ces deux dimensions se nomment en sanscrit *shamatha* et *vipashyana* (en pali *samatha* et *vipassana*, en chinois *zhi et guan* et en tibétain *shiné et Lhagtong*). Selon les écoles et les textes, il est possible de parler de l'union du recueillement et de la connaissance, de la fixation unificatrice de l'esprit et de l'observation vigilante, du calme et de la vision pénétrante, de la pacification et de la vision profonde, du *se poser* et du *voir* – autant de manières de nommer le même phénomène.

Pourtant, en Occident, même encore aujourd'hui, très peu de gens identifient la méditation à l'accord harmonieux de ces deux ressources. C'est là pourtant tout le génie et la profondeur de la pratique de la méditation. Et c'est par là qu'il nous faut l'explorer si nous voulons réellement la comprendre.

### I. – Shamatha-vipashyana : se poser et voir clairement ce qui est

*Shamatha* consiste à poser son esprit sur un point précis sans le faire vaciller afin de lui procurer un sens de « tranquillité » ou de paix, de le « mettre dans une attitude de repos ». Cette phase est parfois décrite comme l'attitude que nous avons lorsque nous devons passer un fil dans le chas d'une aiguille. Dans le *Visuddhimagga (Le Chemin de la pureté)* sont décrits 40 objets possibles qui peuvent servir de support : la flamme d'une bougie, une image, un cercle de terre, un disque de couleur ou un bol d'eau... On retrouve cette perspective jusqu'aux enseignements du Dzogchen, souvent considéré comme le sommet de l'enseignement méditatif au Tibet, où la pratique se fait en adoptant comme support la lettre tibétaine *A*, qui est placée à 30 ou 45 cm du nez.

Mais le plus courant et sans doute le plus fertile support est la respiration (*anapana*). Elle a comme premier atout d'être naturelle, toujours en mouvement et d'éviter ainsi de devenir l'objet d'une fixation.

En posant ainsi l'esprit sur un point donné, *Shamatha* vise à dissoudre temporairement la confusion, les tourments émotionnels et le bavardage mental et conduit ainsi à une forme de tranquillité pouvant être très profonde.

# 1. Diverses conceptions de vipashyana

*Vipa- shyana* est la vision claire ou le discernement permettant de voir les choses telles qu'elles sont.

Un tel regard direct se distingue du raisonnement intellectuel avec lequel nous sommes plus familiers. *Vipashyana* ne désigne pas la réflexion, mais le fait de voir clairement ce qui est en question et pour signaler cette immédiateté, le terme est souvent traduit en anglais par *insight* et en français de manière toutefois moins précise par « intuition ».

La manière de pratiquer *vipashyana* diffère grandement selon les écoles. Dans le theravada comme dans certaines écoles du bouddhisme au Tibet, il s'agit d'une observation précise de divers facteurs qui constituent la nature même de la réalité : souffrance, impermanence, non-identité, non-fixation...

Dans d'autres écoles du bouddhisme, *vipashyana* correspond au mouvement par lequel on relâche son attention pour laisser flotter une forme d'ouverture vigilante. Il s'agit là d'une capacité naturelle de l'esprit humain, celle qui nous permet, par exemple, de savoir que nous ne dormons pas. Le méditant étant capable de se poser pleinement (*shamatha*), il réalise qu'il n'a plus besoin de développer une attention soutenue ; cette dernière naît spontanément en lui. Cet élément de reconnaissance d'un état naturel d'attention, est ce que l'on appelle alors la vision pénétrante (*vipashyana*).

En langue anglaise le terme a été traduit de manière magnifique par *awareness* : une vigilance primordiale. Le poète Georges Oppen qui joue sur l'homophonie entre *awareness* et *awe* en présente une très belle description : « Je suppose que c'est presque un sentiment de crainte sacrée (*awe*) de sentir simplement que la chose est là et qu'il y a là sacrément à voir. C'est une ouverture pleine d'égard au monde [1]. »

Le coup de génie du Bouddha réside dans cette découverte. La méditation de *shamatha* n'est pas purement bouddhique, elle existait avant lui et se retrouve sous des formes diverses dans presque toutes les civilisations. Le Bouddha a montré que *shamatha* permet au mieux de « demeurer heureux en cette existence ». Elle n'octroie aucune réalisation, sagesse ou clarté. Seul *vipashyana* le permet. En ce sens, comme l'expose Chögyam Trungpa, la méditation « est une façon de nous démasquer, de nous dépouiller de toutes nos illusions, et c'est aussi une façon de mettre au jour les subtilités de l'intelligence qui existe en nous [2] » – et nullement de nous donner une sorte de calme ou de détente, qui ne peut être au mieux qu'une étape.

## 2. Un chemin progressif de l'un à l'autre ou un accord plus fondamental

Selon les écoles, et plus encore les lignées et les maîtres, ces deux modalités de la pratique sont présentées soit comme étant progressives – on commence par demeurer paisiblement dans la grande tranquillité pour ensuite rencontrer la clarté – soit comme étant inséparables. C'est alors à leur harmonie que travaille d'emblée le pratiquant [3]. Articuler ces deux pratiques est la question la plus

importante.

## II. – Le theravada et les moines de la forêt

Essayons à présent d'analyser quelques-unes des grandes approches de la pratique de la méditation, qui présentent toute une interprétation de l'union de *shamatha* et *vipashyana*.

L'approche développée dans le theravada est surtout l'apanage des moines dits de la forêt parce qu'ils vivent de manière frugale, en petites communautés, en dehors des villes. L'accent est mis sur une attention scrupuleuse accompagnée d'un examen précis des divers phénomènes mentaux pour, en s'en détachant, remonter à la racine même de l'esprit. La méditation implique donc de nettoyer la pensée des « irritants psychiques » (*kilesa*) tels que la convoitise, la haine et la jalousie pour accéder « à un plan de tranquillité et de claire perception [4] ».

Pour se garder des diversions, le méditant « garde les portes des sens » : il observe avec circonspection sa relation avec le perçu afin qu'il ne déclenche pas les réactions habituelles de désir, d'aversion ou de haine. En effet, comme le constate le pratiquant engagé en un tel chemin, attraction, aversion et aveuglement se tiennent embusqués dans la vision, l'odorat et les autres sens, faisant ainsi naître des états douloureux. Un esprit non gardé par l'attention, s'il entre en contact avec un objet désagréable, sera tout naturellement envahi par l'aversion. Il en sera agité, prononcera des paroles dures, voire agira avec violence. Le méditant est donc invité à « contrôler les sens », à se tenir sur ses gardes. Pour cette raison, durant les retraites, le pratiquant est généralement invité à se déplacer en maintenant les paupières baissées, sans chercher à regarder quoi que ce soit, pour éviter de disperser son esprit.

Cette tradition met un fort accent sur la précision. Elle distingue par exemple 21 événements qui se répètent avec chaque inspiration et expiration. En voici quelques-uns : l'inspiration comme l'expiration ont un début, un milieu et une fin suivie d'une brève pause. Pendant une respiration complète, on peut distinguer un aspect de pression – quand les poumons sont emplis d'air – et un relâchement – pendant l'expiration – une légère anxiété ou urgence – à la fin de l'expiration quand les poumons sont vides –, un soulagement en inspirant.

Le pratiquant est aussi invité à noter mentalement la moindre pensée, en se répétant doucement « pensée, pensée », ainsi que, tout au long de la journée, la moindre activité de son corps : par exemple le fait d'étendre ou de replier le bras. Cette même précision est apportée à tous les événements mentaux et émotions qui surviennent. Certains maîtres comme Ajahn Chah (1918-1992) joignent à ce « contrôle des sens » l'instruction d'être naturel.

L'étude du theravada révèle une grande diversité d'approches. Certaines écoles, comme celle d'Ajahn Chah, insistent sur la précision de l'attention en invitant à faire naître un sens de détente, d'autres, au contraire, cherchent à pénétrer plus avant la caractéristique de la souffrance, et en particulier celle qu'occasionnent de longues pratiques, et demande donc un effort très soutenu. Telle fut par exemple l'approche de Sun Lun Sayadaw (1920-2013).

Enfin, la tradition du theravada met aussi parfois l'accent sur la pratique des *jhana* (pali), états soutenus d'absorption où le pratiquant s'abstrait du monde des sens puis des phénomènes mentaux habituels. Entrer dans ces états est pour certains maîtres une étape très importante du chemin, pour d'autres, ils risquent d'égarer le pratiquant.

### III. – Vipassana

Si le terme pali *vipassana* désigne la quintessence de la pratique de la méditation bouddhique, elle est devenue le nom spécifique de l'approche développée par Goenka qui attire des milliers de gens de par le monde.

Bien que né dans une famille hindoue très orthodoxe, S. N. Goenka a grandi en Birmanie. Il y rencontra, à 31 ans, le grand maître U Ba Khin (1899-1971), qui lui apprit la technique de *vipassana*. Ce fut pour lui une révolution. On ne lui disait pas seulement de faire ceci ou cela, d'essayer d'être bon, d'être sans aversion ou avidité – mais on lui montrait un chemin pour y arriver. Ce fut un profond soulagement. Après avoir étudié pendant quatorze ans auprès de lui, S. N. Goenka s'installa en Inde et commença à y enseigner à son tour.

Il est devenu un grand diffuseur de cette approche qu'il a présentée dans le monde entier avec un très vif succès. Goenka a mis de côté nombre d'éléments bouddhistes et en particulier les rituels divers, pour se concentrer sur la pratique de la méditation. Il est, en ce sens, l'un des exemples de ce mouvement de fond consistant à repenser tout l'enseignement du Bouddha à partir de la méditation.

La transmission de la méditation se fait à l'occasion de cours résidentiels de dix jours, pendant lesquels les participants observent un code de discipline strict. Les trois premiers jours de ces retraites sont consacrés à fixer son attention sur le flux continuellement changeant de la respiration qui entre et sort par les narines (*samatha* selon la technique de l'*anapana-sati*). Le quatrième jour, l'esprit étant plus calme, il est à même d'entrer dans la pratique de *vipassana*, comprise ici comme le fait d'observer le mouvement des sensations à travers le corps, en remarquant leur nature et en développant envers eux la plus grande équanimité.

Le socle de la pratique que présente Goenka consiste à observer les diverses sensations que nous traversons ainsi que les réactions qu'elles provoquent en nous, sans rien changer, accepter ou rejeter. Méditer en ce sens consiste à ne pas rejeter la douleur, ni à s'attacher aux sensations agréables.

Enfin, le dernier jour, les participants apprennent la méditation de la « bonne volonté vis-à-vis de tous » (*metta*), au cours de laquelle la pureté développée pendant la retraite est partagée avec tous les êtres [5].

### IV. – Le tchan et le zen

L'un des plus importants phénomènes de l'histoire du bouddhisme est son implantation en Chine [6]. De cette implantation sont nées quatre grandes écoles : le huayan, le tientaï, le jingtu et enfin le tchan.

C'est dans le tchan que la méditation a été le plus amplement repensée et pour preuve, ce mot vient de l'indien *dhyana* – qui est un autre nom sanscrit désignant la méditation.

## 1. Bodhidharma et l'esprit originel

Le tchan est né vers la fin du Vesiècle, par l'entremise de Bodhidharma, sans doute un moine indien. Son enseignement aurait consisté à abandonner toutes les écritures et tous les efforts intellectuels pour revenir simplement à la simplicité de la méditation selon la célèbre formule : « Une transmission directe en dehors des Écritures ; ne pas être assujetti aux textes ; révéler directement à chaque homme son esprit originel ; contempler son propre esprit et réaliser la bouddhité. »

Ce sera là un des principes de base du tchan : la compréhension de la méditation ne peut pas faire l'objet d'une étude intellectuelle, elle ne peut pas être communiquée. Elle doit être éprouvée de manière directe par notre être tout entier – pensée et sentiment, corps et esprit. Et cette épreuve a lieu dans la rencontre avec un maître qui évite ainsi tout assujettissement.

Il faut cependant nuancer cette approche car les textes attribués à Bodhidharma sont fortement influencés par le *Lankavatarasutra* (*Le sutra de la descente à Lanka*) qu'il cite abondamment et qui a servi ensuite de socle à l'enseignement de nombre de maîtres de la tradition du tchan. En ce sens, le tchan tient une position paradoxale : pourfendre l'intellectualisme mais en donnant naissance à un travail intense de la pensée notamment par l'étude de quelques textes majeurs de la tradition.

Le tchan est travaillé par un autre conflit, entre deux attitudes qui ne sont peut-être pas aussi antipodiques qu'il n'y paraît. Faut-il trancher toute affirmation, toute conception pour permettre à la méditation d'être absolument libre de toute saisie (*madkyamata*) ? Ou faut-il s'appuyer sur l'ouverture vivante et chaleureuse que l'on découvre une fois le voile des émotions étouffantes et des fausses notions dissipé (*yogacana*) ? Faut-il que la méditation soit un geste d'annihilation radicale ou de découverte directe de la nature du cœur ?

Ce conflit travaille non seulement le tchan, expliquant la célèbre distinction entre écoles du Nord et écoles du Sud, mais aussi une grande partie des écoles de méditation d'Asie [7].

## 2. L'homme ordinaire

Alors qu'en Inde, l'idéal du méditant est décrit comme une sorte de surhomme possédant une parfaite maîtrise, égale voire supérieure aux dieux, dans le tchan il est l'homme tout à fait ordinaire, « sans affaire ». Le côté surnaturel de l'éveil est pour le tchan une vue tout extérieure à l'expérience réelle de la méditation qui tient davantage, selon eux, d'un geste de détente et de confiance en notre être véritable. Lin Tsi, le grand maître du tchan peut ainsi écrire : « Ce qui est à obtenir, on l'obtient sans passer de temps, sans qu'il faille ni cultiver des pratiques ni en éprouver les fruits, sans qu'il y ait d'obtention ni de perte. En tout temps, il n'y a jamais eu rien d'autre, et s'il y a quelque chose de plus, je la déclare pareille au rêve, pareille à une métamorphose. Voilà tout ce que j'ai à dire, moi le moine de la montagne [8]. »

### 3. La rupture zen

Le zen vient en droite ligne du tchan ; on y retrouve le même rapport à la méditation nue et sans artifice. Mais deux différences importantes séparent ces deux écoles.

Alors que le tchan insiste sur une détente toute naturelle, le zen japonais réinvestit le sens de l'effort qu'il pense comme dépassement nécessaire des limites. Il met l'accent sur un ensemble de formes strictes qu'il faut suivre scrupuleusement et sur une grande austérité.

De plus, historiquement, l'évolution des deux courants les sépare. Le tchan a peu à peu perdu son unité, tombant à l'époque des Ming (1368-1644) dans une forme de syncrétisme alliant des éléments de taoïsme au bouddhisme de la Terre pure (*Jingtu*), au point de disparaître comme école singulière. Au Japon, au contraire, un souci de fidélité à cette perspective méditative lui donne un contour très clair mais au prix d'une forte institutionnalisation. Le zen a développé une hiérarchie stricte. L'expérience spirituelle doit être authentifiée par le cachet (*inka*) de l'autorité établie, des « diplômés ès éveil ». Dès 1959, dans un texte percutant, Alan Watts souligne le phénomène et se demande s'il faut le conserver : « En Extrême-Orient cette situation de formalisme hiérarchique dure depuis si longtemps qu'elle ne se distingue plus du paysage et que ses inconvénients sont partiellement compensés par le fait qu'elle semble aller de soi. Ici rien d'exotique ni de spécial : même les organisations arrivent à se développer naturellement. Mais la transplantation de ce style de zen en Occident, serait, me semble-t-il, totalement artificielle. Cela produirait tout simplement l'une de ces nombreuses organisations religieuses avec leurs prétentions spirituelles, leurs droits "sacrés" et leurs sectes de disciples [9]. »

La question est toute simple : faut-il que la qualité de la pratique dans sa radicalité profonde dépende en Occident d'une hiérarchie religieuse, avec son clergé, ses rites et son cérémonial ? En tout état de cause, c'est là en tout cas un reniement de la compréhension originaire du tchan.

## V. – Le mahamudra et le dzogchen

Alors que dans le zen, l'accent est mis sur la pratique de la méditation et le cérémonial est tout entier construit autour de la pratique de l'assise, dans la tradition tibétaine, la pratique de l'assise est généralement un moment occasionnel, intégré à un ensemble cérémonial.

Lorsque le bouddhisme tibétain est arrivé en Occident, il a donc tout naturellement très peu mis l'accent sur la pratique de la méditation. Je me souviens, il y a vingt ans, être allé accompagner un enseignant qui présentait la méditation assise dans un des grands centres tibétains français. Cela semblait tout à fait exotique et provocant. L'essentiel de la vie de la communauté consistait dans des rituels complexes et des pratiques dévotionnelles.

Pourtant, dans le bouddhisme au Tibet, il existe des traditions de pratique de la méditation d'une grande finesse mais il est considéré qu'il faut s'adonner à de longs préalables pour prétendre s'y consacrer. La méditation est conçue comme un accomplissement plutôt qu'un point de départ. L'accent y est alors mis sur l'ouverture inconditionnelle, reconnue comme l'état de la plus haute

simplicité, que nous manquons en nous tenant trop loin de la source. Tel est le sens du *Mahamudra* (le Grand sceau) ou du *Maha Ati* (en tibétain *Dzogchen*, Grande complétude) – qu’il n’est pas nécessaire dans un ouvrage grand public de distinguer. Essayons plutôt d’en voir l’unité.

Ce sont des pratiques sans support ou point d’appui – invitant simplement à être. Méditer dans cette perspective consiste à ne faire aucun effort ou geste de contrôle. Le pratiquant ne cherche pas à être paisible ou à obtenir un résultat quelconque. Il abandonne même l’idée qu’il médite. Il laisse son corps tel qu’il est et sa respiration libre, permettant à la confusion et aux difficultés diverses de se dissoudre d’elles-mêmes. Quoi qu’il se passe, le méditant demeure présent à ce qui advient. Si ce qu’il vit est plaisant ou pénible, il ne s’y fixe pas : « La seule et unique chose à faire est de rester dans le courant ininterrompu de la présence [\[10\]](#). »

Alors que, comme nous l’avons souligné, dans l’enseignement de la méditation du theravada, les sensations et les perceptions sont considérées comme des formes subtiles de distraction, ici elles sont pleinement intégrées à la présence.

**L’esprit ordinaire.** – Alors que le zen évoque l’*esprit seul*, le *mahamudra* parlera plutôt d’*esprit ordinaire* (*Thamel gyi shepa*) – non au sens d’habituel mais de primordial, de ce qui n’a pas besoin d’être changé ; un esprit sans complication ou artifice. Comme le souligne Karma Chagmé : « Là, maintenant, regarde ! Regarde à l’intérieur. /Regarde dans ton propre esprit. /Si tu regardes dans ton esprit, tu ne le verras point, car ce n’est pas une chose [\[11\]](#). » La seule difficulté est que cet état de présence nue est si simple, si « ordinaire » que nous le manquons – regardant bien trop au loin, cherchant une expérience particulière. Dans la tradition tibétaine, la reconnaissance de cet état de présence nue est transmise seulement de maître à disciple. Il s’agit d’être introduit à ce que nous sommes déjà et depuis toujours – mais que nous avons comme perdu de vue.

## VI. – Mantra, mandala et mudra : les méditations symboliques

Le bouddhisme a donné naissance à des pratiques impliquant la récitation d’un même mot ou d’un ensemble de termes (*mantra*). On trouve de telles pratiques d’abord dans le tantra – qui est aujourd’hui présent au Japon avec l’école Shingon et dans les pays de l’Himalaya – mais aussi dans certaines écoles du theravada.

Le terme mantra signifie « ce qui protège (*traya*) l’esprit (*mana*) ». De quoi faudrait-il protéger l’esprit ? De la confusion, c’est-à-dire comme nous l’avons déjà précisé de l’agitation et de la torpeur ainsi que de l’illusion et de l’ignorance qui le voile. Chaque mantra est lié à une modalité d’être : la tendresse, la clarté de l’intelligence discriminante, le courage intrépide, l’ouverture la plus ultime, l’équanimité (laisser-être).

Dans le tantra, ces modalités prennent aussi le visage d’une déité avec lesquelles le pratiquant entre en présence. Ces pratiques où l’on récite des mantras, où l’on fait aussi des gestes (*mudras*), des invocations et des visualisations semblent à première vue complexes et bien éloignées de la

simplicité de la méditation ici présentée – ne le sont, en vérité, nullement. Elles sont toutes l’union de la pacification de *shamatha* et de la vue claire de *vipashyana*.

Et en effet, elles sont pensées et pratiquées comme des moyens habiles (*upaya*) qui visent à permettre au pratiquant d’entrer plus avant dans la simplicité de la méditation. Malheureusement, cette compréhension fait souvent défaut dans la transmission de ces pratiques, particulièrement en Occident, et celles-ci sont dès lors effectuées plus comme des cérémoniaux et des rituels que comme une manière d’entrer en rapport avec la simplicité de l’esprit nu [\[12\]](#).

Ces pratiques répondent à une difficulté réelle : le méditant risque de croire que la présence qu’il découvre par sa pratique est calme et au fond assez neutre. Or elle est vivante, active, pure intelligence, compassion chaleureuse. Pour éviter ce travers, ces pratiques ont une grande importance. Elles animent profondément la découverte de la présence et empêchent d’en faire un bastion, une tour d’ivoire contre le chaos.

En vérité, l’évocation d’une déité courroucée ou d’un mandala aux couleurs intenses ne complexifie rien. Ils sont pure simplicité. Pour que ce point ne soit pas manqué, toute pratique tantrique (*sadhana*) s’achève par la dissolution de la déité dans l’espace ouvert c’est-à-dire libre de toute saisie. Techniquement, les textes décrivent ces méditations comme étant constituées d’une phase de génération (*utpatikrama*) où s’élabore la mise en présence de la déité qui doit être suivie d’une phase de perfection (*sampanakrama*), où tout effort est abandonné. Sans plus aucun point de repère, l’esprit alors reste ouvert et dégagé.

## VII. – Les pratiques de l’amour bienveillant

Il serait possible de consacrer ce volume aux diverses pratiques bouddhiques : il en existe en effet un grand nombre. Le theravada a développé par exemple une méditation sur « les 32 parties du corps » qui comprennent poils, peau, os, cœur, entrailles, sueur et glaire et dont la finalité est de couper le désir sensuel que l’on pourrait avoir pour un corps humain.

Mais l’essentiel est de comprendre que la méditation est l’union de « se poser » (*shamatha*) et du « discernement » (*vipashyana*).

Néanmoins, il est important d’évoquer la méditation qui favorise l’amour bienveillant (pali : *metta*, sanscrit *maitri*). Si pour la plupart des Occidentaux, la méditation est identifiée à la pratique de la présence attentive, à ce recueillement de notre être dans la simplicité et la clarté, la plupart des écoles ont cependant développé une méditation visant à faire croître l’amour bienveillant et la compassion. Le fait est important mais rarement considéré à sa juste mesure.

La majorité des ouvrages de vulgarisation du bouddhisme explique qu’il existe deux courants principaux : le *theravada* (développé dans l’Asie du Sud-Est) où la perspective est la paix individuelle et le *mahayana* où le pratiquant s’emploie à la libération de tous les êtres. Mais cette distinction est par trop sommaire et du coup nous égare. La pratique de l’amour bienveillant, loin d’être une pratique liée au seul mahayana, joue un rôle crucial au sein du theravada – et témoigne

qu'il n'existe pas de méditation qui ne se déploie pas en pure bonté. Le phénomène est tout simple : en pacifiant l'esprit, l'amour se déploie spontanément ; en se posant dans l'amour, l'esprit se pacifie et devient plus clair. En ce sens, la pratique de shamatha-vipashyana est intrinsèquement liée à celle de la bienveillance aimante.

La méditation de la présence attentive est déjà une pratique de bienveillance car lorsqu'une pensée ou une émotion de haine surgit dans notre esprit, nous ne la condamnons pas, nous n'entrons pas en guerre contre elle. Nous nous relions à elle de façon directe et claire. Tel est le sens de la voie qu'a décrite le Bouddha : « La haine ne s'apaise jamais par la haine dans ce monde. Elle est apaisée par l'amour. Cela est une loi éternelle. » (*Dhammapada*, stance 5.)

Les pratiques de l'amour bienveillant, pour leur part, posent profondément l'esprit du pratiquant dans le moment présent. Ma conviction, j'y reviendrai dans la conclusion, est que l'Occident a un immense besoin de cette pratique, y compris pour intégrer les leçons de la présence attentive.

**L'amour bienveillant.** – Le cœur de ces pratiques est de libérer l'amour bienveillant, d'une part comme *accueil entier à ce qui est*, une manière fondamentale de dire « oui » à la vérité de l'être de chacun, d'autre part comme *chaleur* qui réchauffe en soulageant l'étouffant sentiment d'être isolé, séparé des autres, voire abandonné, et enfin comme *ouverture*, libre de toute saisie ou crispation [13].

Il est recommandé de commencer cette pratique par soi, car c'est à partir d'un sentiment d'amitié envers soi que l'amour peut irradier avec justesse et de façon poignante. Il peut alors s'adresser à nos proches auxquels nous souhaitons d'être heureux, satisfait et en paix. Le pratiquant diffuse ensuite cet amour à tous les êtres, y compris ceux qui l'irritent ou lui ont fait du tort – emprisonnés sans doute par l'aveuglement et la haine. Peu à peu, un tel amour devient équanime et serein, libre des discriminations habituelles. Il devient aussi vaste que la Voie lactée.

Dans certaines écoles, les pratiques d'amour sont plus complexes mais toutes ont en commun la conviction que l'amour s'apprend, que notre cœur doit être tout autant éduqué et libéré que notre esprit. Tel est l'un des rôles de la méditation : entraîner notre cœur à mieux aimer en surmontant les concepts et appréhensions égocentriques qui l'entravent et découvrir qu'être présent c'est habiter pleinement l'amour bienveillant.

## Notes

[1] « L. S. Dembo and George Oppen », *Contemporary Literature*, vol. X, n° 2, University of Wisconsin Press, 1969, p. 164.

[2] Chögyam Trungpa, *Le chemin est le but*, Le Seuil, 2005, p. 15.

[3] Pour l'articulation de ses deux pratiques au sein de la tradition tibétaine : Khènchen Thrangu, *La Méditation bouddhique tibétaine. Pratique du calme mental et de la vision pénétrante*, Escalquens, Dangles, 1996.

[4] Voir Hénépola Gunaratana, *Méditer au quotidien*, Marabout, 2007. Sur l'approche du theravada dans la méditation : Sayadaw U Pandita, *Dans cette vie même*, Adyar, 2003 ; Ajahn Brahm, *Manuel*

*de méditation selon le bouddhisme Theravada*, Almora, 2011.

[5] Voir Satya Narayan Goenka, *Trois enseignements sur la méditation Vipassana*, Le Seuil, coll. « Points Sagesses », 2009.

[6] Voir l'ouvrage collectif *Tch'an (Zen) : racines et floraisons*, Hermès, n° 4, Deux océans, 1970 ; Thomas Hoover, *L'Expérience du zen : l'évolution historique du Chan et du Zen à travers les vies et les enseignements de ses plus grands maîtres*, Albin Michel, 1989 ; Nancy Wilson Ross, *Le Monde du zen : anthologie du bouddhisme zen*, Stock, 1976.

[7] Sur le conflit entre les écoles du Madhyamaka (Prajñaparamita) et du Yogacara (Lankavatara), voir Khenpo Tsultrim Gyamtso, *Les Deux Réalités*, Bruxelles, Kunchab, 2010 et *Méditation sur la vacuité*, Saint-Léon-sur-Vézère, Dzambala, 1994 ; Jean-Marc Vivenza, *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*, Albin Michel, 2009, *Tout est conscience : une voie d'éveil bouddhiste*, Albin Michel, 2010 ; T. R. V. Murti, *Central Philosophy of Buddhism: A Study of Madhyamika System*, Abm Komers, 2003 ; Gadjin Nagao, *Madhyamika and Yogacara: A Study of Mahayana Philosophies*, State University of New York Press, 1991.

[8] *Entretien de Lin-Tsi*, trad. Paul Demiéville, Fayard, 1972, p. 74.

[9] Alan W. Watts, *Beat Zen, Square Zen et Zen*, Paris, P. J. Oswald, 1977, p. 12.

[10] Kunzang Péma Namgyèl, *L'Escalier de cristal*, t. I, La Boulaye, Éditions Marpa, 1998, p. 106.

[11] Karne Chagme, *A Supplication to The Mother Machig Labdrön*, Cupertino, Marpa Foundation, 1996, p. 3.

[12] Fabrice Midal, *Introduction au tantra bouddhique. L'incandescence de l'amour*, Fayard, 2008.

[13] Voir aussi Fabrice Midal, *Méditations sur l'amour bienveillant*, Audiolib, 2013.

# Chapitre III

## À la découverte des textes racines

### I. – La méditation en sa vérité interne

Pour comprendre ce qu'est la pratique de la méditation, il faut lever un certain nombre d'équivoques : dégager sa place au sein du bouddhisme, penser son articulation avec l'éthique et la connaissance, et éviter de la concevoir, sans même nous en rendre compte, à partir de notre conception anachronique de la « pratique ».

#### 1. Bouddhisme et méditation

La place de la méditation au sein du bouddhisme est tout à fait singulière. Dans le *Mahaparanibbana Sutta*, le texte qui consigne les derniers enseignements du Bouddha, celui-ci présente ce qu'il a découvert et enseigné durant quarante-cinq ans. Or au lieu d'exposer un certain nombre de doctrines, de vérités, d'actes de foi, il décrit des pratiques et les qualités qu'elles lui ont permis de développer. C'est là un phénomène saisissant : le bouddhisme met d'abord l'accent sur une expérience qu'il cherche à transmettre plus qu'à établir une orthodoxie doctrinaire ou à fonder une secte ou une Église. Comme le souligne Ajahn Brahm, dans le bouddhisme : « il n'y a pas de textes sacrés, c'est la méditation qui en tient lieu [1] ». Et en effet, le geste inaugural de l'enseignement du Bouddha Sakyamuni (Vesiècle av. J.-C.) est d'avoir pris ses distances par rapport à la tradition qu'il reçut et invité à un examen de première main. Ce geste n'est pas sans rapport avec celui de Socrate – comme le souligna Husserl [2].

*On médite peu en Asie.* – Ceci reconnu, il faut aussi comprendre que la méditation s'est, au sein du bouddhisme, pensée en relation à tout un ensemble de doctrines et de rites qui ont parfois fini par faire passer au second plan l'immédiateté de la pratique.

Il y a donc une certaine naïveté à identifier comme nous le faisons spontanément méditation et bouddhisme. En Asie, le bouddhisme est peu identifié à la méditation et ceux qui s'y consacrent sont rares. Comme le rappelle Walpola Rahula, à Ceylan (Sri Lanka), à partir du XVIIIesiècle, « la méditation était réduite à un rituel technique consistant à réciter des formules et à brûler des bougies [3]. » Parmi les moines bouddhistes eux-mêmes, seul un petit pourcentage, peut-être moins de 10 %, pratique la méditation. Les autres étudient, organisent des cérémonies et d'autres encore se contentent de profiter de ne pas devoir travailler [4].

Thich Nhat Hanh qui est aujourd'hui l'un des principaux propagateurs de la méditation en Occident s'est vigoureusement opposé à ce bouddhisme traditionnel. Alors qu'il était encore un jeune homme,

directeur de l'Institut supérieur d'études bouddhiques à Saïgon et militant du Mouvement pour la paix, il dénonça dans son livre *Aujourd'hui le bouddhisme* une religion devenue formaliste, rigide, doctrinaire et stérile, sans impact sur le monde moderne, non seulement, écrit-il, parce qu'elle ignore les réalités courantes, mais surtout parce qu'elle ignore l'expérience humaine elle-même [5]. Il s'est pour cette raison tourné vers les grands sutras (enseignements) du Bouddha pour ranimer la pratique de la méditation.

C'est un constat semblable que fit Rindô Fujimoto dans son livre *La Voie du Zazen*, qui fut l'un des premiers manuels de méditation publiés en Occident : « La méditation, la discipline pratiquée par la plupart des patriarches, avant et après leur éveil, n'a jamais été populaire dans aucun pays bouddhiste [6]. »

En ce sens, l'engouement pour la méditation n'est pas tant un goût pour l'Asie qu'aurait l'Occident, qu'un mouvement historique bien plus profond qu'il n'y paraît, qui traverse le monde entier – touchant au premier chef l'Orient, puis à sa suite l'Occident.

## 2. Méditation, éthique et connaissance (shila, samadhi et prajña)

Au sein du bouddhisme la méditation prend place dans une tripartition très éclairante entre ce que les textes nomment *shila samadhi et prajna*.

*Shila* que l'on pourrait traduire par discipline, la conduite, la manière de se tenir, constitue le prérequis à toute pratique méditative. Les textes insistent sur le fait que *shila* ménage les justes circonstances favorables au déploiement de la pratique. Par exemple, se garder de l'affairement, développer une attention à la manière dont nous mangeons, dormons, vivons. Autrement dit, *shila* nous dispose à accorder la vie quotidienne à la vie méditative.

*Samadhi* est l'un des fruits de la pratique de la méditation et en constitue donc l'accomplissement. En effet, méditer c'est cultiver l'état de *samadhi*, c'est-à-dire une unité profonde et non fabriquée qui constitue une authentique expérience de paix.

Mais la méditation ne trouve son plein sens uniquement qu'en tant qu'elle donne naissance à la *prajña*, littéralement, la « connaissance première » et qu'il faut entendre comme la capacité propre à l'esprit de voir clairement et de discerner. Cette capacité ne peut se déployer que lorsqu'un repos très profond s'est établi. *Le Sutra en 42 sections* (sans doute le premier texte bouddhique parvenu en Chine en 67 apr. J.-C., voir plus bas) explique ainsi : « Dans l'eau bouillante de l'esprit tourmenté, on ne voit rien. Dans l'eau boueuse de l'esprit confus, on ne voit rien. »

## 3. Méditation, contemplation, et exercice...

Pour comprendre le sens de la pratique, et nous éviter un redoutable anachronisme, il faut partir de la distinction grecque entre pratique et théorie.

Pratique vient du grec *praxis* et vise, comme le souligne Aristote, l'acte libre qui a sa fin en lui-même (par exemple la promenade ou le fait de jouer un morceau de musique). Aristote ne distingue

pas la pratique de la théorie, mais la pratique de la *poiesis*, c'est-à-dire de l'action soumise à ce qu'elle accomplit (le cordonnier faisant une chaussure...). Pratique signifie donc d'abord le fait d'être à l'œuvre sans rechercher par là à obtenir quoi que ce soit.

Théorie vient du grec *theoria* et désigne la connaissance suprême qui n'a pas besoin d'autre chose qu'elle-même pour connaître la pensée qui se pense elle-même – et nullement comme nous le pensons à présent un « mode d'emploi pour la mise au point d'une expérience [7] ». Autrement dit, la théorie ne s'oppose nullement à la pratique, mais en est la manifestation la plus parfaite et la plus complète, son mode le plus élevé [8].

Cependant, l'histoire de la métaphysique a mis en place une distinction entre *praxis* et *theoria*, qui annonce celle devenue aujourd'hui commune entre pratique et théorique et que l'on retrouve par exemple chez Kant entre la critique de la raison pure (théorique) et celle de la raison pratique, comme dans celle entre vie active et vie contemplative. Par cette distinction, l'Occident a réduit l'action au fait de faire quelque chose, de produire [9]. Ce cadre qui est désormais le nôtre est tout à fait inapte à rendre compte de l'expérience méditative.

En effet méditer ne consiste en aucun cas à produire quelque chose et surtout pas des états de conscience particuliers. Et pourtant, il ne s'agit pas d'une forme de passivité, mais d'une des formes les plus hautes d'action. La pratique consiste à rester « activement » en repos dans une attention ouverte et vive.

De plus, la méditation ne sépare pas pratique et théorique. Méditer, c'est faire la libre épreuve de la vue claire. Telle est exactement l'expérience qu'Aristote pense comme étant celle de la *theoria* : le rapport le plus pur, c'est-à-dire sans filtre, aux choses comme elles sont. En toute rigueur, voir les choses comme elles sont (*vipashyana*) se dirait en grec *theorein*.

## II. – Les grands textes

Pour découvrir l'histoire et la richesse de la méditation, rien de plus éclairant que d'étudier les grands textes de la tradition bouddhique. Dans le cadre de ce volume il n'est possible que d'en présenter que quelques-uns. Ce choix n'implique aucune échelle de valeurs parmi les nombreux textes de cette tradition. Car en un sens, tous les textes bouddhiques présentent une entente possible ou un biais permettant de mieux saisir le sens de la pratique. Pour prendre un exemple, *Le Traité du milieu*, grand texte sur la vacuité du moine bouddhiste indien Nagarjuna (IIe-IIIe siècle), détermine la signification de la pratique de la méditation d'une manière décisive, même si tel n'est pas, à première vue, son sujet.

### 1. Satipatthana Sutta : la découverte de l'attention et les quatre façons de l'établir [10].

Ce *sutta* (sanskrit : *sutra*) est l'un des textes fondamentaux du Bouddha pour apprendre à méditer. Il figure aussi bien dans les canons pali, chinois, et tibétain et c'est l'un des plus commentés. Il expose

ce sur quoi doit porter l'attention du méditant durant une session de pratique.

Le terme pour « attention » en pali est *sati* (sanskrit : *smriti*), qui signifie le fait de se souvenir, de se rappeler à soi-même, et par extension se garder présent. En effet, l'esprit a la curieuse faculté d'oublier là où il est, or le chemin de la méditation consiste à lui permettre de se le rappeler. Cette capacité n'est pas présentée comme extraordinaire, hors de la portée de tout un chacun, elle est toute simple mais doit être cultivée. Telle est précisément la voie.

L'attention s'établit sur quatre domaines : le corps, les sensations, l'esprit et les aspects de l'esprit.

Dans l'établissement de l'attention fondée sur le corps, le pratiquant est pleinement attentif au souffle et à la posture de son corps.

Dans l'établissement de l'attention fondée sur les sensations, le pratiquant discerne les sensations agréables, désagréables et neutres à mesure qu'elles apparaissent, durent et disparaissent.

Dans le troisième établissement, le pratiquant prête attention à tous les états d'esprits tels que le désir, la haine, la confusion, la concentration...

Dans le dernier domaine, le pratiquant fait attention à la nature inconditionnelle de son propre être.

Ce texte est d'autant plus extraordinaire que les commentaires auxquels il a donné naissance font preuve d'une intelligence herméneutique et phénoménologique exceptionnelle à la hauteur de la sécheresse du texte [\[11\]](#).

## **2. Anapanasati Sutta : la pleine présence à la respiration [\[12\]](#).**

*L'Anapanasati Sutta*, qui recoupe sur de nombreux points le *Satipatthana Sutta*, expose la manière de pratiquer en s'appuyant sur la respiration.

Il distingue 16 modalités de respiration qui sont réparties en quatre groupes de quatre qui constitue un précieux chemin.

Les quatre premières pratiques concernent l'attention que nous pouvons prêter à la manifestation corporelle du souffle. Nous observons que notre respiration peut être courte, longue, insistante ou légère.

Nous voyons ensuite la manière dont notre respiration a un effet sur notre esprit et comment notre esprit exerce aussi une influence sur notre respiration. L'esprit et la respiration deviennent un. Voici par exemple la troisième pratique : « Sensible à mon corps tout entier, j'inspire. Sensible à mon corps tout entier, j'expire. »

Les quatre pratiques suivantes portent sur la sensation, c'est-à-dire tout ce que nous percevons par nos sens qui est agréable, désagréable ou neutre et ce, afin de les apaiser. Voici une pratique : « J'inspire et je me sens joyeux. J'expire et je me sens joyeux. »

La troisième porte sur l'esprit, sur les formations mentales et les émotions qui viennent se surimposer à nos sensations. Certaines écoles les ont dénombrées et en fixent le nombre à 51.

Enfin, le dernier groupe de pratiques concerne *vipashyana*, qui voit la nature de la réalité. En voici une : « J'inspire et je contemple le lâcher-prise. J'expire et je contemple le lâcher-prise. »

### 3. L'abhidharma : une géographie de l'esprit humain

Les propos du Bouddha furent classés en *sutra* (ses enseignements), en *vinaya* (l'ensemble des règles s'adressant aux moines) et en *abhidharma*. Cet ensemble de textes est un témoignage de première main de la structure essentielle de l'expérience, qui constitue, comme le souligne Francisco Varela : « une psychologie phénoménologique descriptive » de tout premier plan [13]. L'une des plus célèbres présentations synthétiques de l'*abhidharma* est l'*abhidharmakosa* de Vasubhandhu. Elle est d'une grande complexité et nécessite un commentaire oral à même de donner vie aux catégories multiples qu'il présente.

L'*abhidharma* expose comment un moment présent est saisi à travers divers agrégats (les *cing skandhas*) : une forme duelle, une tonalité émotionnelle, une action-perception, un assemblage conceptuel et une apparence d'un espace unifié en une conscience close [14].

L'*abhidharma* présente aussi une analyse décisive de la manière dont les événements mentaux se solidifient et donnent naissance à la torpeur et à l'agitation – et par là à toutes les formes de confusion, d'illusion et de souffrance. Un tel processus d'identification commence avec n'importe quelle rencontre et se développe par le biais d'une chaîne causale d'événements cognitifs appelé *nidanas* [15].

La grande difficulté est de ne pas étudier ces textes comme un nouveau catéchisme mais comme une carte de géographie qui peut nous guider dans notre pratique.

### 4. Le Visuddhimagga : un manuel complet

Le *Visuddhimagga* est un monument, une sorte de présentation complète de la voie méditative que reprendra à son compte le theravada, huit siècles plus tard.

Son auteur, Buddhaghosa, est né au Ve siècle dans une famille de brahmanes dans la région de Bodhi Gaya (là où le Bouddha a atteint l'Éveil). D'abord éduqué dans le cadre de la pensée brahmanique, il étudia les *Vedas* (les grands textes de la tradition indienne), la grammaire et les autres savoirs dévolus à sa caste. Il devint assez jeune un contradicteur renommé et voyagea à travers l'Inde pour participer aux nombreux débats qui opposaient les tenants de différents courants de pensée. C'est lors d'une de ces disputes qu'il rencontra le moine bouddhiste Revata. Ce dernier l'emporta sur lui en démontrant la supériorité de la pensée déployée dans l'*abhidharma*. Très impressionné, Buddhaghosa devint moine et se mit à étudier la Voie.

Voulant poursuivre sa recherche, il partit pour le Sri Lanka où nombre des commentaires anciens perdus par la tradition orale indienne avaient été mis par écrit. Mais lorsqu'il y arriva et qu'il

demanda aux vénérables du Mahavihara d'avoir accès à la bibliothèque du monastère, ceux-ci, voulant juger le sérieux de ce moine indien, lui demandèrent de commenter des phrases tirées des *sutta* pali. En guise de réponse, Buddhaghosa composa, dit-on, le *Visuddhimagga*.

Le *Visuddhimagga* constitue le manuel parfait du bon méditant. Il expose pas à pas, et exhaustivement, les étapes du chemin qui mène à la libération des peines. On commence par réfléchir et appliquer les justes conditions d'existence qui permettent de mettre en place une pratique méditative juste et féconde, à partir de laquelle se déploie la vision pure de la réalité telle qu'elle est (en pali : *sila, samadhi et pañña*).

## 5. Les textes de la tradition chinoise

C'est en 51 apr. J.-C. que la tradition situe l'entrée du bouddhisme en Chine. Vers l'an 65, l'empereur Ming des Han envoie une ambassade en Inde grâce à laquelle sont introduits en Chine moines et textes, notamment *Le Sutra en 42 sections* qui est le premier enseignement du Bouddha traduit en Chinois. Le bouddhisme reste toutefois très confidentiel en Chine jusqu'au III<sup>e</sup> siècle.

Le processus de maturation du bouddhisme chinois s'est opéré en prenant une autonomie de plus en plus profonde par rapport à l'Inde. Cette autonomisation passa par l'apparition de textes originaux. L'ouvrage le plus exemplaire de ce mouvement est sans doute, le *Tan Jing* ou « Sutra de l'estrade » prononcé par Hui-Neng (638-713), sixième patriarche du tchan. Le fait que cet enseignement ait pris le nom de « Sutra » souligne le statut de la parole de ce maître, considérée comme ayant la même portée que celles du Bouddha.

À côté de ce texte majeur, il en existe d'autres comme les *Écrits sur le Lion d'or (Jin Shizi Zhang)* de Fazang et la *Transmission des Quatre Samadhi (Mohe Zhiguan)*, de Zhiyi, véritable guide de la méditation.

Parallèlement à ces écrits fondateurs, se sont développés des modes de présentation originaux de la méditation comme le libre dialogue entre maître et disciple. Ces entretiens, comme ceux des maîtres Mazu, Huangbo ou Lin Tsi, mettent l'accent sur la transmission directe, d'esprit à esprit. De ces dialogues, les compilateurs ont extrait les célèbres koans – ces formules énigmatiques qui visent à faire dérailler l'esprit habituel. Les koans sont des interrogations où la réponse consiste à introduire un grain de sable dans la mécanique par trop huilée de l'esprit confus afin de lui permettre d'entrer directement dans la présence non fabriquée. Ces koans furent recueillis dans des ouvrages comme le *Recueil de la Falaise verte (Biyan lu)*, la *Barrière sans porte (Wumenguan)* ou dans les œuvres du maître zen Hakuin (1686-1769).

Autre invention chinoise, une poésie méditative de premier plan, manifeste dans les œuvres de poètes comme Hanshan (VII<sup>e</sup>-VIII<sup>e</sup> siècle) ou Wang Wei (701-761) pour la Chine, est celle du *haïku* au Japon, dont Sokan (1465-1553), Basho (1644-1694), Ryokan (1758-1831) ou Kenshin (1961-1987) sont les fleurons. Le haïku parle à partir de la présence des choses et non pas des choses elles-mêmes. Il est très important de comprendre que tout autant qu'un sutra complexe, cette poésie éclaire le sens profond de ce qui se découvre dans la méditation.

## 6. Le Sutra de l'estrade de Hui-Neng

Quand le temps fut venu pour le cinquième patriarche de transmettre sa charge et sa dignité à un successeur, il demanda à chacun des moines qui aspiraient à cette fonction d'écrire un texte qui attesterait de leur compréhension. Le plus éminent disciple Chen Hsiu était considéré par tous comme désigné d'avance pour la succession. Il fut le seul à composer une stance :

« *Notre corps est comme l'arbre de la Bodhi (l'éveil)*

*L'esprit est comme le miroir précieux.*

*Aussi devons-nous chaque jour l'épousseter. »*

Ne voulant pas être publiquement décrié au cas où son texte ne conviendrait pas, il l'inscrivit anonymement sur le mur du monastère. Hui-Neng, simple cuisinier illettré, après en avoir pris connaissance, demanda qu'on inscrive une autre stance en face d'elle :

« *Le miroir précieux n'a pas de forme.*

*Tout est rien – tout est vide.*

*Où donc la poussière pourrait-elle se déposer ? »*

Cette stance pourfend la fausse évidence consistant à faire de la méditation une voie conduisant à obtenir un résultat. C'est au contraire l'absence de toute saisie qui est décisive. Il ne s'agit en aucun cas de méditer pour obtenir la paix, la félicité ou quoi que ce soit – mais d'être en une entière adéquation à l'ici et maintenant. L'expérience de la méditation nous apprend à habiter l'absence de toute fixation (*wou-tchou*), cet interstice entre le moment où une pensée s'éteint et celui où une autre paraît.

Cette absence de toute saisie ne doit cependant pas donner naissance à un attachement au vide – que dénonce aussi Hui-Neng. C'est une erreur redoutable. Nombre de pratiquants, encore aujourd'hui, sont fascinés et même aveuglés par leur *conception* de la vacuité. Mais comme le souligne Hui-Neng : « Quand vous m'entendez parler du vide, je vous prie de ne pas vous attacher au terme vide. Il est essentiel de ne pas s'attacher au vide, car si vous vous asseyez en méditation l'esprit vide, vous tomberez dans une morne apathie. » Et en effet, le vide n'est pas une doctrine, mais l'expérience ouverte où il n'y a plus quelqu'un qui regarde quelque chose.

## 7. Bhavanakrama (Les Étapes de la méditation) de Kamalashila (713-763)

Kamalashila fut l'un des grands maîtres du bouddhisme indien des VIIIe-IXesiècles. Il se rendit au Tibet et composa trois traités réunis sous le titre *Les Étapes de la méditation (Bhavanakrama)*. Cet ouvrage est un exposé très cohérent du calme continu de l'esprit (*shamatha*) et de la vision pénétrante (*vipashyana*). Cet ouvrage, court, mais d'une extrême densité, est le socle de la transmission de la

méditation pour toutes les écoles du monde tibétain.

## **A) *Les six obstacles et les huit antidotes.***

L'auteur définit la pratique de *shamatha* comme ce qui donne naissance à un état d'esprit qui est venu à bout de la distraction et qui est donc unifié et flexible. La pratique consiste « au moyen de la corde de la vigilance, à attacher l'éléphant de l'esprit au tronc qu'est l'objet d'observation ». Autrement dit, grâce à la vigilance (l'attention) l'esprit est ramené en lui-même en étant posé de manière continue par rapport à la respiration.

Malheureusement, le méditant qui s'y adonne rencontre de nombreux obstacles. Kamalashila propose une description de ces obstacles en six points auxquels répondent huit antidotes.

Les six obstacles sont : 1/ la paresse ou un état de pesanteur ; 2/ l'oubli du support de l'attention qui est aussi un état de désintéressement ; 3/ l'opacité ou la torpeur : l'esprit et le corps deviennent lourds ; 4/ l'agitation, c'est-à-dire le fait d'être submergé par l'activité mentale ; 5/ l'inapplication ou la négligence ; et enfin 6/ l'absence de toute coordination.

Pour contrecarrer la paresse, il existe quatre anti- dotes : a/ la confiance dans la pratique qui naît de l'appréciation de ses bienfaits ; b/ l'intérêt pour la pratique (ayant envie de nous y mettre, nous n'avons pas besoin de nous forcer à le faire) ; c/ l'effort ; d/ la souplesse, qui est une forme de détente à laquelle on accède par la méditation et qui permet de se sentir à l'aise.

Pour se prémunir de l'oubli des instructions (2), l'anti- dote est de développer un plus grand sens d'attention envers chaque élément de la technique (e).

Pour contrer la torpeur (3) qui nous fait perdre la clarté et l'agitation (4) qui nous faire perdre la stabilité, il faut développer un sens d'alerte à la main légère (f), c'est-à-dire sans violence, remarquer ces états et s'en délivrer.

Contre l'inapplication (5), il faut revenir à l'attention à notre support – le souffle – en appréciant la liberté que nous avons de pouvoir ainsi œuvrer sur notre propre esprit (g).

Pour résister enfin au manque de coordination (6), il faut avoir un sens complet de la situation tout entière, dans cette compréhension très singulière, pour nous Occidentaux, de la discipline qui ne repose pas sur le contrôle mais sur une précision confiante (h).

## **B) *Les neuf étapes de la pratique de shamatha.* – Kamalashila propose aussi une description de *shamatha* en neuf approches**

description qui a donné lieu à l'une des plus célèbres représentations de la méditation dans le monde tibétain, où l'on voit un pratiquant courir derrière l'éléphant de son esprit pour peu à peu réussir à le dompter et s'asseoir dessus. Au début, l'éléphant de l'esprit est mené par le singe de son agitation. Un feu important est nécessaire car la méditation demande beaucoup d'énergie et les obstacles sont intenses. À la fin du chemin, l'esprit et le méditant sont tous deux au repos. Ils sont comme de vieux

compagnons habitués à rester tranquillement ensemble.

Certains commentateurs ne voient cependant pas ces neuf approches comme étant linéaires, mais comme autant d'approches de la pratique que tout un chacun traverse.

1. Reposer l'esprit : il s'agit de placer son esprit dans une immobilité qui permet de se poser.
2. Le repos : l'esprit est sujet à tant d'excitations que l'attention est plus souvent distraite de la respiration qu'elle ne réussit à se lier à elle. Cependant, par moments le méditant fait l'expérience de brèves périodes de continuité dans la présence attentive, pendant une à deux minutes. La pratique se fait ici par de courtes sessions répétées.
3. Le réajustement : la présence attentive se porte sur la respiration de manière plus continue, mais a besoin d'être constamment rappelée, de façon répétée. Il s'agit ici d'apprendre à ramener simplement l'esprit à nouveau.
4. Le repos au plus près : la présence attentive est stabilisée au point que le méditant ne se disperse pas complètement au sein de la durée entière d'une session. Il remarque les plus fines oscillations de pensée.
5. L'apprivoisement : le méditant apprend à ne pas réagir avec agression, à ne pas se traiter brutalement, à cesser de se blâmer.
6. L'apaisement : le méditant est présent au surgissement de la torpeur et de l'agitation, même dans leurs formes subtiles, et peut ainsi maintenir son attention avec joie et contentement.
7. La pacification : même le relâchement subtil est éliminé. L'esprit peut demeurer dans une stabilité et une vivacité complète et ce pendant de longues périodes.
8. En un seul point : l'esprit n'est plus distrait et le méditant est établi en cet état.
9. La parfaite équanimité ou le maintien de l'égalité : la présence attentive survient sans aucun effort, de façon ininterrompue, laissant l'esprit être tel qu'il est. Il est alors possible de laisser l'équilibre naturel de l'esprit se maintenir sans interférences.

Comprendre ces étapes comme une sorte d'invitation à un contrôle sur l'esprit, une sorte d'acrobatie mentale, serait un complet contresens. Il s'agit plutôt d'apercevoir la capacité de présence attentive à l'œuvre et comment elle donne spontanément naissance à *vipashyana*.

## **8. Le concile de Lhasa et le grand conflit**

Une confrontation historique opposa Kamalashila au maître chinois Heshang Mahayana lors du célèbre « concile de Lhasa » qui eut probablement lieu vers 780.

D'un côté, Kamalashila représentait la compréhension indienne mettant l'accent sur un chemin graduel, fait d'étapes répertoriées. De l'autre était présentée l'approche chinoise du tchan affirmant

l'existence d'un éveil soudain. Ce conflit décisif traverse en fait d'une manière ou d'une autre toute l'histoire de la transmission de la méditation et ne peut manquer d'interroger l'Occidental du XXI<sup>e</sup> siècle qui voudrait s'y consacrer.

Demiéville, auteur d'un important ouvrage sur le concile [16], nomme ces deux courants les « gradualistes » et les « subitistes », les premiers affirmant qu'il faut se consacrer à l'étude des textes afin de parfaire son initiation (nécessité de frotter le miroir pour le nettoyer de toute poussière), les seconds exhortant au contraire à se débarrasser de toute recherche car la connaissance est en nous, si nous ne la recouvrons pas par un « océan de fausse science ».

Selon les tenants de la voie « gradualiste », une progression est nécessaire pour purifier son esprit. Les voiles adventices de notre confusion, de nos peurs, doivent être peu à peu usés et dissipés pour que notre être originel puisse se déployer pleinement.

Huike (487-593), le second patriarche du tchan, avait déjà en son temps condamné une telle approche : « C'est comme si tu demandais à un tailleur de te couper un vêtement. Il ne pourra commencer à couper que lorsque tu lui auras fourni la soie. Il ne pourra pas te confectionner un vêtement avec du vide. Puisque tu ne peux m'apporter ton esprit, je ne sais quel esprit j'apaiserais pour toi. Je ne puis à vrai dire, apaiser l'espace [17]. » Selon les tenants de la voie immédiate, notre être véritable, que la méditation doit nous faire recouvrer, ne peut pas être fabriqué, ni même être indiqué. Personne ne peut donc chercher à en faire l'épreuve. Dire qu'il est *un état d'être* c'est déjà le manquer. La transmission ne peut qu'être *immédiate* et pourtant rien ne peut être transmis. Autrement dit, on ne peut pas s'approprier l'espace de la pure présence. Il surgit à sa guise quand rien ne le cache ni ne le recouvre. Le chemin est en ce sens un non-chemin. Il n'y a rien à atteindre. Rien à faire. Tout effort nous éloigne de ce que nous cherchons. L'Éveil n'est pas ailleurs qu'ici même.

Kamalashila emporta la victoire et donna figure au bouddhisme du Tibet. Il exposa que la voie progressive est bien moins figée que la voie subite puisqu'elle pense le chemin comme un continuuel dépassement de l'esprit par lui-même. Le point aveugle des subitistes chinois est de croire qu'il y a une sorte d'état irréductible qui s'appellerait l'éveil dans lequel on sauterait à pieds joints. Selon la perspective progressive, il y a là une forme de fixation inutile qui peut même devenir une forme d'idolâtrie de l'éveil. Si Kamalashila parle d'étapes, elles ne sont pas pensées de façon rigide, mais comme des moments dans la vie du pratiquant. Cette approche concrète s'accorde avec l'expérience la plus humaine et commune de dessaisissement.

Ce conflit n'a plus cessé de hanter le Pays des Neiges. Les écoles du *mahamudra* et du *dzogchen*, qui présentent bien des similitudes avec la perspective du tchan, furent accusées de promouvoir la perspective de Heshang et furent, pour cette raison, condamnées par de nombreux maîtres.

Au Japon, ce conflit se retrouve dans l'opposition entre Dahui Zongkao de la lignée Rinzaï qui s'opposa au zen Sôtô, la qualifiant de « zen erroné de l'illumination silencieuse ». En condamnant ainsi le zen Sôtô, Dahui Zongkao voulait faire prévaloir la pratique des koans pour construire un chemin cohérent et « progressif ». Ce fut l'occasion pour Hongzhi (1091-1157) de défendre le « recueillement de l'éveil silencieux » dans son poème *Chant sur le silence et la clarté* et par là de revitaliser l'école Sôtô (en chinois : *caodong*).

Il n'est cependant pas certain qu'il faille opposer de façon trop crispée ces deux approches. Elles ont chacune leur raison d'être, l'une évitant que l'autre ne se referme. La voie abrupte évite de faire de la méditation une sorte de gymnastique et la voie progressive permet d'éviter un discours trop tranché qui nie la nécessité de transitions et d'une assiduité, sans finalité, dans la discipline.

*Krishnamurti.* – L'analyse de Krishnamurti (1895-1986), si féroce contre les présentations courantes de la méditation, l'idée de cheminement, de maître et de conseils, se comprend mieux si l'on se souvient du sens de ce conflit. Il se situe de manière très radicale, certains pourraient même dire crispée, du côté de la perspective subitiste.

La compréhension habituelle de la méditation, dit-il, égare les hommes. Ils cherchent à contrôler leur pensée. Mais c'est là une impasse car ils ne font alors qu'établir un contrôleur qui contrôle. Loin de les libérer, la méditation les enferme. La seule méditation véritable, explique ainsi Krishnamurti, consiste à observer ses pensées sans s'y attacher : « Observez ce que vous pensez de vos pensées, mais n'intervenez pas, ne retenez aucune pensée, laissez-les passer [\[18\]](#). »

Krishnamurti se bat ainsi pour établir une bonne définition de la méditation, en laissant peut-être trop de côté le fait qu'avant d'être une définition, la méditation est un chemin. Mais Krishnamurti en voulant s'affranchir de toute inscription traditionnelle, refuse l'idée même de « voie ». Or là réside à mon sens le génie bouddhiste : chercher à tout ramener dans l'horizon d'un chemin concret.

Penser un tel chemin n'est pas du tout opposé à la dénonciation de tout objectif – et le sutra de Hui-Neng suffit à en témoigner. Le sens même du chemin implique précisément l'absence de toute recherche d'un but puisqu'il faut, pour le suivre, être prêt à partir à l'aventure.

## **9. Shobogenzo (Trésor de l'œil de la vraie loi), Dogen (1200-1253)**

Le *Shobogenzo* (*Trésor de l'œil de la vraie loi*) est l'œuvre de Dogen, le fondateur du zen Sôtô [\[19\]](#). Son livre, qui contient, selon les éditions, un ensemble de 75 à 95 textes, est l'un des premiers grands ouvrages écrits directement en japonais. Ces textes divers, abordant de nombreux sujets, témoignent d'une grande idée : il faut juste s'asseoir (*shikantaza*) « seulement s'asseoir », sans chercher à résoudre un koan, sans chercher à obtenir quoi que ce soit, et surtout pas l'Éveil. Dogen a ainsi rompu avec la compréhension du bouddhisme de son temps qui mettait l'accent sur l'analyse de doctrines complexes et l'accomplissement de rituels ésotériques.

Il dénonça aussi avec une grande finesse l'espoir que la pratique produise un résultat : « Voici ce que disent les laxistes fautifs de nos jours : “la pratique de la méditation assise n'a pour but que d'obtenir la paix intérieure, c'est-à-dire l'état de quiétude”. Cette opinion ne vaut même pas les savants du Petit Véhicule ; elle est encore inférieure aux véhicules des hommes et des dieux. Comment pourrait-on considérer ces gens-là comme des gaillards qui étudient la Loi de l'Éveillé [\[20\]](#) ? »

La découverte majeure de Dogen est que pratique et réalisation ne sont pas distinctes. *Zazen* ne permet pas d'atteindre l'éveil – c'est l'éveil lui-même. Il n'est pas un moyen en vue d'une fin. C'est là une manière profonde de résoudre l'opposition entre approches subitiste et progressive. Il n'existe plus de séparation entre méditation et non-méditation. La méditation est simplement la reconnaissance

d'une évidence, non un effort. Du coup, pour Dogen, la pratique n'est pas seulement la méditation assise, mais toute activité : faire la cuisine (Dogen y consacre un ouvrage, les *Instructions au cuisinier zen*), balayer la cour, servir le thé, couper du bois...

Dogen a ainsi radicalisé la découverte de l'instant présent propre à la méditation : chaque instant est instant de plénitude et court-circuite notre conception habituelle du temps. L'instant présent ne peut pas être perçu, objectivé, pensé – on ne peut qu'y être, sans médiation. Comme l'écrit Charles Vacher : « L'œil de la *vision juste* ne voit pas ; il illumine et embrasse tout le réel sans la moindre dualité. C'est l'œil qui est non plus *vision*, mais la *Lumière* elle-même [21]. »

Là où nombre de méditants ont, au cours de l'histoire du bouddhisme, mis d'abord l'accent sur la découverte de la relativité de toute chose ou de l'interdépendance pour favoriser un dessaisissement, Dogen pense une instantanéité qui désarçonne, expérience où l'on voit le monde comme pour la première fois.

Cette entente de la méditation débouche sur une célébration neuve d'un état spontané et naturel. La conscience de soi nous dissocie : je fais quelque chose et dans le même temps je m'admire, me juge, cherche à me contrôler. Entrer dans l'instant présent doit nous permettre de découvrir une sincérité de l'esprit non déchiré et qui n'hésite donc pas entre plusieurs choix. C'est en ce sens que Dogen évoque l'expérience de « non-pensée », ce qui ne signifie pas l'absence, voire le déni de la pensée. Dogen insiste, la méditation n'est ni « penser », ni ne « pas penser » ; elle est le « non pensé » ! Ce point est souvent mal compris, car on veut réduire le non-pensé au fait de ne pas penser. C'est une profonde erreur ! La non-pensée est la pensée non produite, non fabriquée, qui ne dépend d'aucune conception ou jugement mais aucunement un état léthargique.

Le *Shobogenzo* est aujourd'hui l'une des œuvres les plus commentées au-delà du cercle des personnes étudiant le bouddhisme. Or étrangement, elle a longtemps été ignorée même parmi les moines Sôtô entre 1400 et 1700. Il n'y a pas de commentaires du *Shobogenzo* à cette époque et si certains de ces écrits étaient recopiés, ils l'étaient par une toute petite minorité de moines de l'école Sôtô.

C'est au début du XX<sup>e</sup> siècle que se situe la véritable redécouverte de cet ouvrage, et au premier chef grâce à Watsuji Tetsuro (1889-1960). Il fut l'un de ces penseurs japonais qui décida d'apprendre la philosophie occidentale. Il se spécialisa dans l'étude de l'œuvre de Nietzsche et de Kierkegaard qu'il contribua à introduire dans son pays, avant d'aller étudier auprès de Heidegger. Cherchant si la culture japonaise avait un penseur de l'envergure des philosophes occidentaux, il découvrit Dogen et s'y consacra, le réintégrant comme figure de proue de la culture japonaise. Il publia en 1926 une série d'essais intitulés *Le Moine Dogen* dans lesquels il chercha à montrer combien le *Shobogenzo* avait une signification universelle [22]. En ce sens, la redécouverte de Dogen est paradoxalement passée par la confrontation avec la philosophie occidentale, car c'est à partir d'elle que Tetsuro a pu prendre la mesure de cette œuvre qui dépassait le cadre convenu du « religieux ». L'étrangeté de cette œuvre, si originale et déconcertante, lui apparut à la faveur de ce détour par l'Occident, comme le signe même que Dogen, sans être philosophe (au sens que ce terme a en Occident), n'en est pas moins un maître de la pensée.

## 10. Collected Works, Chögyam Trungpa (1939-1987)

S'il existe nombre de maîtres exceptionnels au XX<sup>e</sup> siècle, Chögyam Trungpa est l'un des rares à avoir laissé une œuvre conséquente, repensant entièrement le sens de la pratique de la méditation. Ont été publiés en 2004, *The Collected Works...*, huit volumes faisant chacun entre 500 et 800 pages. En 2013, trois nouveaux volumes ont paru, présentant le chemin bouddhique, les commentaires des sutras et autres textes cardinaux de la tradition, dont le plus important fait 900 pages. Cette ampleur quantitative n'est que le signe externe du travail intense de Trungpa pour repenser intégralement la tradition.

Né en 1940, Chögyam Trungpa dut fuir son pays natal en 1959. Après avoir vécu quelques années en Inde, puis en Angleterre où il étudia à Oxford, il s'est engagé à partir de 1970 dans un travail de fond pour transmettre la pratique de la méditation aux États-Unis, où il s'est installé définitivement. Il a commencé par rompre avec l'aspect culturel et religieux tibétain qui, selon lui, entravait la compréhension de la méditation, faisant confondre la pratique et un ensemble de coutumes, de croyances ou d'usages. Il refuse de porter la robe de moine, d'employer un jargon tibétain, de répéter des rituels et des cérémoniaux religieux, et cherche dans la culture occidentale des appuis permettant d'incorporer la méditation. Il souhaite ainsi qu'elle soit intégrée à la vie quotidienne de tout un chacun. Il veut parler directement de cœur à cœur, et pour cela il revient à la source de la méditation. Dans cet effort, il s'appuie sur les autres traditions méditatives bouddhiques et en particulier le theravada et le zen, dont il favorise les rencontres.

Il tente aussi, à partir de 1976, de présenter la pratique de la méditation sans employer aucune référence au bouddhisme. Il veut alors la penser à partir de la figure du guerrier – on dirait en Occident du chevalier – c'est-à-dire de celui qui travaille courageusement sur les situations de conflits qui existent en lui et dans le monde [23]. Il fut ainsi le premier maître bouddhique à présenter la méditation d'une manière entièrement séculière – et sans qu'il soit nécessaire pour s'y engager de vouloir étudier et comprendre la grande tradition bouddhique, que pourtant, par ailleurs, il ne cessait de commenter avec un génie stupéfiant.

Ce geste pour présenter la méditation d'une manière aussi ouverte et radicale est souvent confondu avec celui du relativisme propre à la « postmodernité » – où chacun choisit à la carte ce qu'il souhaite. C'est une profonde erreur. Chögyam Trungpa n'a pas adapté la transmission au goût du jour et aux caprices du temps, il l'a libérée de ce qui en elle était enfermé et sclérosé. En ce sens, Chögyam Trungpa était profondément « traditionnel », comme l'entendait René Guénon, c'est-à-dire soucieux de la *source* de l'enseignement recouvert et même rendu illisible par la culture, la scolastique et la religiosité. Malheureusement, son enseignement a été nié sur ces deux points capitaux, y compris par certains de ses successeurs : la liberté qui doit remettre en question la crispation « religieuse » (avec son cérémonial kitsch) et la radicalité abrupte et inconfortable de la méditation (qui n'a donc rien à voir avec aucune forme de remède anti-stress). Si bien qu'aujourd'hui son enseignement n'est plus transmis dans les centres qu'il avait fondés, son héritier ayant pris une tout autre direction [24].

Cette mécompréhension radicale témoigne d'un aveu- glement sur le sens même de l'histoire, à partir duquel Chögyam Trungpa pense. En effet, avec une grande sûreté, ce dernier décèle aussi bien le

découragement qui conduit à une forme larvée et continue de dépression, le consumérisme radical qui fait de toute chose un produit, l'oubli de la beauté du monde, la destruction de la terre et la perte de tout rapport au sacré. Aussi la méditation se doit de répondre à cette situation en permettant à l'homme occidental de recouvrer sa dignité – et de surmonter la situation historique de nihilisme – et non d'adopter une sagesse orientale exotique ou une « pratique spirituelle de plus ».

## Notes

- [1] Ajahn Brahm, *op. cit.*, p. 11.
- [2] Voir Natalie Depraz, Francisco Varela, Pierre Vermesch, *À l'épreuve de l'expérience, pour une pratique phénoménologique*, Bucarest, Zeta, 2011, p. 292.
- [3] Walpola Rahula, *op. cit.*, p. 96.
- [4] Voir le témoignage de première main de Jack Kornfield, *Dharma Vivant*, Genève, Éditions Vivez Soleil, 2001, p. 28 *sq.*
- [5] Thich Nhat Hanh, *Aujourd'hui le bouddhisme*, Cholon, Éditions La Boi, 1965.
- [6] Elsie P. Mitchell, Introduction à la traduction anglaise de *La Voie du Zazen*, <http://www.zen-occidental.net/textesmeditation/fujimoto2.html>.
- [7] Martin Heidegger, *Question IV*, Gallimard, 1976, p. 291.
- [8] Voir ici la remarque décisive d'Aristote, *Politique*, 1333 a 30-33.
- [9] Voir Martin Heidegger : « On ne connaît l'agir que comme la production d'un effet dont la réalité est appréciée suivant l'utilité qu'il offre. », *La Lettre sur l'humanisme*, in *Question III*, Gallimard, 1966, p. 27.
- [10] Nyanaponika Thera, *Satipatthana, le cœur de la méditation bouddhiste : l'art de cultiver l'harmonie et l'équilibre de l'esprit*, Jean Maisonneuve, 1994 ; voir aussi Thich Nhat Hanh, *Transformation et guérison : le Soutra des quatre établissements de l'attention*, Albin Michel, 1997 ; Bhante Gunaratana, *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*, Somerville (MA) États-Unis, Wisdom Publications, 2012 ; Bhikkhu Alalayo, *Satipatthana: The Direct Path to Realization*, Cambridge, Windhorse Publications, 1994 ; Venerable U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, Somerville (MA) États-Unis, Wisdom Publications, 2002.
- [11] Voir par exemple l'étonnante lecture qu'en propose Chögyam Trungpa : « Les quatre fondements de l'attention », *Le Cœur du sujet*, Le Seuil, 1993.
- [12] Voir Thich Nhat Hanh, *La Respiration essentielle*, Albin Michel, 1996 ; Larry Rosenberg, *Breath by Breath, The Liberating Practice of Insight Meditation*, Boston, Shambhala, 2004 ; Buddhassa Bhikkhu, *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*, Somerville (MA) États-Unis, Wisdom Publications, 1988.
- [13] Natalie Depraz, Francisco Varela, Pierre Vermesch, *op. cit.*
- [14] L'un des plus extraordinaires commentaires sur *l'abhidharma* : Chögyam Trungpa, *Regard sur l'abhidharma*, Toulon-sur-Arroux, éd. Yiga Tcheu Dzinn, 1981.
- [15] Voir la présentation qu'en propose Francisco Varela, *L'Inscription corporelle de l'esprit*, Le Seuil, 1993.
- [16] P. Demiéville, *Le Concile de Lhassa*, Institut des hautes études chinoises, 1987.
- [17] Cité dans *Le Traité de Bodhidharma*, traduit et commenté par Bernard Faure, Le Seuil, 2000, p. 60 (trad. modifiée).

- [18] J. Krishnamurti, *Réponses sur l'éducation*, Stock, 1982.
- [19] Il existe de nombreuses traductions et commentaires de cette œuvre. Yoko Orimo travaille à traduire l'œuvre complète et a déjà publié six volumes (aux éditions Sully), Vera Linhartova a traduit *La Présence au monde* (Le promeneur/Gallimard, 1999), Janine Coursin *Instruction au cuisinier zen* (Le promeneur/Gallimard, 1994), *Corps et Esprit* (Le promeneur/Gallimard, 1998) ; Charles Vacher a traduit cinq volumes aux éditions Encre marine. Parmi les analyses importantes de son œuvre : Pierre Nakimovitch, *Dogen et les Paradoxes de la bouddhité*, Droz, 1999 ainsi que Hoang-Thi-Bich, *Étude et traduction du Gakudoyojin-Shu, recueil de l'application de l'esprit à l'étude de la voie*, Droz, 1973.
- [20] Dôgen, *Shôbôgenzô. Zazenshin ou le cœur de la méditation assise*, t. I, éd. Sully, 2005, p. 25. Le bouddhisme Mahayana, qui met l'accent sur l'union de la vacuité et de la compassion, considère que les écoles qui refusent cet enseignement du Bouddha constitue le « petit véhicule » où l'accent n'est mis que sur la libération individuelle et non le souci de délivrer tous les êtres des tourments de la souffrance.
- [21] Charles Vacher in Dogen *Shogobogenzo, in-mo, ça*, Encre marine, 2005, p. 20.
- [22] Une édition de cet ouvrage commentée par Steve Bein existe en anglais : *Purifying Zen*, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2011.
- [23] Chôgyam Trungpa, *Shambhala, la voie sacré du guerrier*, Le Seuil, 1990 ; Fabrice Midal, *La Voie du Chevalier*, Payot, 2009.
- [24] Voir Sakyong Mipham, *Turning The Mind Into An Ally*, New York City, Riverhead, 2004.

# Chapitre IV

## Le malentendu de la présentation de la méditation comme outil de bien-être ou comment présenter la méditation au grand public sans le tromper

Pendant plusieurs décennies, la pratique de la méditation fut présentée à tort comme une forme d'évasion permettant de se tenir à l'écart de la société, voire de la rejeter. Ce fut le temps du New Age, de la fascination pour l'austérité du zen ou pour le mysticisme tibétain – autant de façons de manquer ce que l'on cherchait pourtant à découvrir.

Aujourd'hui, le principal malentendu consiste à vouloir faire de la méditation un outil de bien-être, validé par des recherches scientifiques, qui permettrait à tout un chacun d'être, sans trop d'efforts, moins stressé. Cette présentation qui semble convaincante est en réalité profondément trompeuse et dangereuse.

### I. – Le malentendu

#### Un projet dangereux et obscurantiste

La plupart des médias, nombre de *coachs*, *gourous* et autres personnages en vue cherchant à capter des parts de marché, ont élaboré un discours type en forme de syllogisme : 1/ l'homme d'aujourd'hui souffre du stress ; 2/ la méditation a des effets mesurés scientifiquement sur le stress ; 3/ grâce à la méditation vous allez, vous aussi, pouvoir être moins stressé et plus productif.

Or sous le visage de ce discours rationnel et convaincant, cette promesse est tout à fait irrationnelle, témoignant même d'un profond obscurantisme. D'une part parce que la notion de stress est si vague qu'elle ne désigne rien de solidement identifiable – il faut donc simplement y croire –, mais, d'autre part, surtout parce qu'elle empêche ainsi de penser de façon réellement rationnelle les difficultés que nous rencontrons. Car si tant d'Occidentaux souffrent, consomment des tranquillisants, ou en viennent à se suicider, c'est en partie à cause de la violence sociale dont ils sont les victimes. La méditation, par l'effort qu'elle demande pour discerner la réalité telle qu'elle est, doit permettre de dénoncer l'inhumanité partout où elle règne plutôt que de l'ignorer en étant comme une sorte de confortable anesthésiant.

Présenter la méditation comme un outil pour guérir du stress est donc mensonger mais de plus, tout à fait absurde. Le sens même de la méditation vient de la découverte qu'il n'est pas possible de décider *volontairement* de rester tranquille, de ne pas se mettre en colère ou encore de ne pas être malheureux. La voie qu'elle propose consiste à entrer en rapport direct avec ce qui se passe, à apprendre à le regarder, à l'observer avec une bienveillante neutralité. Comme le disait le grand maître thaïlandais Ajahn Chah (1918-1992) : « Tu peux essayer tant que tu veux, pratiquer ardemment nuit et jour, mais si tu gardes en tête le désir d'accomplir quelque chose, tu ne trouveras jamais la paix [\[1\]](#). »

La méditation pourrait certes en ce sens avoir un effet sur le stress mais uniquement si elle n'était pas présentée comme une méthode pour le combattre, mais plutôt comme une façon d'entrer avec précision et clarté en rapport avec lui.

Enfin, la méditation n'a jamais eu pour finalité le bien-être, le calme ou l'estime de soi, mais seulement d'entrer en rapport avec un état d'ouverture primordial.

## **II. – À quoi sert la pratique de la méditation ?**

La méditation n'étant pas un outil, non seulement elle ne sert à rien mais surtout elle nous libère du règne de l'utilité. Elle nous rappelle qu'un être humain est d'autant plus reconnu dans son être et sa dignité qu'il n'est pas un moyen en vue d'une fin. En ce sens, la méditation préserve l'humanité qui est en chacun de nous.

Mais si nous voulons trouver des finalités à la méditation, en voici quelques-unes, un peu plus conséquentes qu'être « zen et moins stressé ». Elles sont, en vérité, non des buts qu'il faut atteindre, mais autant de déploiements de notre propre humanité.

### **1. Être présent**

Nous passons la plupart de notre existence à vivre à côté de nous, sans vraiment apprécier ce que nous avons. La multiplication de ce que l'on nomme « les moyens de communication », le fait d'être « connecté » en permanence, le règne de l'urgence qui en découle, ne font que renforcer cette agitation perpétuelle. Le premier fruit de la pratique est d'être pleinement là où nous sommes, de ne plus « vivre dans sa tête », comme on le dit couramment, et par là d'arrêter cette frénésie aveugle. Un méditant aguerri apporte une précision particulière à toutes ses actions quotidiennes et apprend ainsi à mieux apprécier la réalité. Dans cette perspective, la méditation n'est pas une activité spéciale. Elle consiste simplement à être présent à tout ce qui advient.

### **2. Un entraînement pour se libérer de nos schémas habituels : il est possible de changer.**

La méditation nous fait découvrir qu'il est possible d'entraîner notre esprit et notre cœur. Trop souvent notre esprit est emporté par des schémas habituels ; nous voici pris par la compétition,

l'avidité, l'orgueil, l'angoisse, le sentiment de ne pas être à la hauteur, la frustration ou l'agitation... Méditer, c'est découvrir que nous pouvons faire quelque chose. Nous pouvons prendre notre existence en main, et contrairement à une idée souvent inconsciente selon laquelle on est comme on est, changer est tout à fait possible.

### **3. Rentrer à la maison**

Nous sommes souvent en exil, perdus dans un monde insensé, sans cohérence, et qui nous apparaît comme inhumain. Méditer nous ramène en notre demeure, nous fait toucher la racine même de notre être. Nous cultivons ainsi un sens de familiarité de plus en plus grand avec nous-mêmes et le fait d'être tout simplement. Or c'est là, et là seulement qu'il est possible de savoir ce que nous voulons faire, ce qui nous importe, ce que nous aimons. En ce sens, la méditation nous permet ainsi de prendre des décisions justes – sans être dépendants des demandes des uns et des autres ou des manipulations diverses.

À un niveau plus profond, en méditant nous découvrons la grandeur silencieuse de notre être qui n'a pas besoin de preuves. Comme le souligne Alan W. Watts, dans une formule magnifique : « Plus j'avance profondément en moi et plus je m'éloigne de moi sans cesser pour autant d'atteindre mon propre cœur [\[2\]](#). » Magnifique manière de souligner combien l'expérience méditative nous permet de rentrer à la maison, sans nous fixer sur une identité, un moi ou un ego.

### **4. Être libre**

Des enquêtes diverses montrent que, contrairement à l'imaginaire que le cinéma promet souvent, il n'existe que très peu de personnages intrinsèquement habités par le mal et désirant le faire. Ils sont, et la chose n'est pas moins grave et terrible, déplacés de leur centre, soumis à des pressions, oublieux d'eux-mêmes, pris par un ensemble de mécanismes. Tel est le sens de la série d'expériences du psychologue américain Stanley Milgram. Croyant participer à une expérience *scientifique* sur les effets de la punition sur le processus d'apprentissage, 65 % des participants finirent par administrer une décharge électrique qu'ils savaient être mortelle à un cobaye – qui est en réalité un acteur simulant l'électrocution. Selon Milgram, l'individu qui entre dans un système d'autorité ne se considère plus comme un acteur responsable d'actes contraires à la morale, mais comme un simple agent exécutant les volontés d'autrui. Il reporte sa responsabilité sur le détenteur de l'autorité, sans accorder aucun crédit à son expérience et à sa pensée propre. Ces expériences reposent sur le pouvoir du scientifique, devenu notre nouveau dieu et qui en tant que tel, demande obéissance et sacrifice.

Or, la méditation est une école pour se retrouver et assumer la nécessité d'un discernement fondé sur l'expérience directe. Elle dénonce nos idoles. C'est pour cette raison que de nombreux auteurs peuvent expliquer que la méditation est la vraie pratique de non-violence. Elle vise à nous apprendre à dire « non » quand il le faut.

### **5. La bonté primordiale et l'entente du mal**

Nous posant dans le présent, nous découvrons la bonté du cœur humain. Il ne s'agit pas d'une croyance ou d'une conviction mais d'une expérience que chacun peut faire. Notre cœur est tendre. Nous sommes sensibles à la douleur du monde. C'est souvent là une des découvertes que les pratiquants font lors d'une retraite conséquente. La méditation les rend bien plus ouverts et sensibles à la réalité, aux liens qui les relie aux autres et au monde.

Cependant, cette ouverture de notre cœur n'est pas une expérience confortable. La bonté n'a rien à voir avec les images douceâtres auxquelles elle est assimilée. C'est pourquoi la méditation est essentielle : elle permet de reconnaître la blessure de notre propre cœur et de la soutenir. Nous pouvons, par cette épreuve, mieux comprendre le sens du mal qui est le refus délibéré, qui nous menace tous, de l'insoutenable fragilité de l'être.

## **6. Ne plus avoir peur**

Nous avons tendance à vouloir fuir toutes les expériences qui ne sont pas confortables : l'insécurité, le sentiment d'être inadéquat, une sorte de peur latente. Nombre de nos activités, engagements et décisions, loin de reposer sur un choix conscient, reposent en vérité sur une fuite aveugle – sans que nous nous en rendions toujours compte. Nous nous égarons dans maintes formes de divertissement, espérant ainsi tromper notre mal-être. Or, il est nécessaire de s'y confronter pour apprendre à être un peu plus libre et un peu moins lâche.

La méditation est cet exercice de confrontation très directe à notre propre cœur, à notre propre esprit – et à la peur. Elle nous permet d'en reconnaître la racine : l'éloignement de notre propre être, la coupure entre notre corps et notre esprit.

## **7. Découvrir la paix**

Nombre d'enseignements sur la méditation la présentent comme une manière d'atteindre la paix. C'est essentiel si nous ne nous égarons pas sur le sens du terme. En effet, comme le souligne Thomas Merton (1915-1968) : la paix « n'est pas celle de l'innocence qui n'a jamais péché, ni celle de l'espérance puérile qui n'a jamais connu la tentation du désespoir. C'est au contraire, la paix de celui qui a appris à garder son âme sereine au milieu des flammes [\[3\]](#) ».

La distinction est primordiale. La paix que favorise la méditation n'est pas une absence de conflits, de tensions, de douleurs, mais un autre rapport libre et courageux à eux. Nous nous leurrions en espérant que nous atteindrons la paix – soit dans un rêve politique, soit dans un projet spirituel. Nous rêvons alors d'un monde idéal que nous nommons « nirvana », « paradis », « la société sans classe » – et nous sommes prêts à entrer en guerre pour l'atteindre. Autrement dit, un tel espoir ne fait que perpétuer la violence. C'est cet espoir qu'il faut abandonner.

## **8. Ouvert**

La méditation nous fait découvrir l'esprit originel qui sous-tend toute pensée. Pratiquer, c'est découvrir cet esprit vaste qui n'a pas de contours, de commencement, de possibilité de s'installer, ou

### **III. – Sauvegarder la dimension critique propre à la méditation**

Ces remarques visent à montrer qu'il est possible de présenter la méditation sans chercher à édulcorer ou même à travestir l'engagement qu'elle implique. Il est certes important de démythifier la méditation, de montrer qu'elle s'adresse à tout un chacun, qu'elle parle du plus concret de l'existence, qu'elle est un chemin que tous peuvent emprunter – mais sans en nier le sens, la portée et la responsabilité. Car, en vérité, la méditation est difficile. S'asseoir sur un coussin sans rien faire, en étant juste présent, ouvert à ce qui est, est difficile. Et ce, non parce que la méditation requiert des qualités exceptionnelles, mais simplement parce que vivre est difficile. Nier cette difficulté est un mensonge qui ne fait que renforcer le désespoir de chacun de ne pouvoir correspondre à un modèle de comportement et de réalisation absolument fictif. La méditation, loin de nier la difficulté d'être, nous y expose tout en faisant jaillir en nous courage et confiance. Méditer, c'est faire face à ce qui entrave notre présence à soi et au monde, c'est découvrir comment nous sommes souvent englués dans une quotidienneté terne et inauthentique, c'est rencontrer le défi d'avoir à être ce que nous sommes, responsables devant l'humanité tout entière.

Il faut, et c'est essentiel, préserver la dimension critique propre à la méditation. Car en effet, elle libère nos sens asservis par une raison défigurée et étriquée – expérience dont témoigne la grande poésie de William Blake et Arthur Rimbaud à Paul Celan et E. E. Cummings. Elle fait jaillir une pensée conjugée au présent – et non perdue dans la nostalgie ou la fascination d'un avenir rêvé. Elle ouvre ainsi une brèche salutaire dans nos schémas de pensées et de comportements habituels.

#### **Notes**

[1] Jack Kornfield, *Dharma Vivant*, *op. cit.*, p. 71.

[2] Alan W. Watts, *Beat Zen, Square Zen et Zen*, *op. cit.*

[3] Thomas Merton, *La Nuit privée d'étoiles* suivie de *La Paix monastique*, Albin Michel, 2005, p. 405.

# Chapitre V

## Comment comprendre la méditation à partir de l'occident : psychologie, phénoménologie et poésie

### I. – La psychologie

Les premiers Occidentaux qui se sont tournés vers la méditation étaient pour une grande part des psychothérapeutes. La méditation leur est apparue comme une manière de se relier à la souffrance non par une compréhension exclusivement intellectuelle mais de manière directe, en visant à l'apaiser. Et cette guérison à laquelle vise la méditation ne passe ni par un acte de foi ni par l'absorption de médicaments, mais par une analyse subtile de l'esprit humain qui leur est apparue présenter de nombreux points de rencontre avec la psychologie. Ils ont considéré que la méditation pourrait enrichir leur propre travail et rencontrer, si ce n'est même orienter, l'établissement d'une nouvelle psychologie dont notre monde a besoin [\[1\]](#). C'est ainsi que Jung explique dans une lettre de septembre 1933 au penseur japonais Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), que la philosophie étant devenue étrangère à la vie, ceux qui veulent s'occuper de l'âme humaine doivent inventer leurs propres outils et précise son propre parcours : « ma connaissance des œuvres classiques de l'Extrême-Orient m'a énormément aidé dans mes travaux psychologiques [\[2\]](#) ».

#### 1. Prendre soin de soi, explorer ses émotions, chercher un apaisement : la psychologie

Deux caractéristiques ont plus particulièrement marqué les psychologues et psychothérapeutes qui se sont penchés sur la méditation.

D'une part, comme la psychologie, la méditation explore l'esprit humain avec ses peurs, angoisses, émotions *sans avoir à leur égard de jugement*. Méditation et psychologie se rejoignent ici en invitant à ne pas critiquer ce que nous éprouvons selon des normes sociales ou morales, mais à d'abord les examiner telles qu'elles sont. Au lieu de se référer à un système de croyances, chacun est amené à regarder son expérience telle qu'elle est.

D'autre part, la méditation apparaît comme un judicieux examen de l'esprit humain. En se posant dans le présent, le méditant donne naissance à un esprit plus clair, à même de discerner l'origine de ses pensées, sensations et émotions, et de comprendre sa psyché. Il cesse de vivre avec lui comme un

étranger [3].

## A) *Échappatoire spirituelle*

Les psychologues ont cependant, forts de leur expérience clinique, perçu un danger à la pratique de la méditation. Si elle est présentée comme une voie visant au calme mental, l'apport thérapeutique est manqué et elle risque alors de devenir une simple « échappatoire spirituelle ». On se réfugie dans une expérience artificielle de « paix » pour fuir les difficultés du quotidien, les angoisses profondes, les tensions inhérentes à toute relation – au lieu précisément de nous y confronter. Il importe de présenter la méditation de manière rigoureuse et honnête pour éviter cette grave déformation. La méditation ne doit pas nous empêcher de rencontrer le chaos et la douleur, mais nous aider à nous y relier avec courage et présence.

## B) *Intégration de la méditation et de la psychothérapie*

En s'engageant dans la pratique, de nombreux thérapeutes ont aussi compris le danger inhérent à la psychologie : s'enfermer dans la perspective d'établir un diagnostic, élaborer des procédures, donner des remèdes en oubliant la relation de l'être humain à sa propre expérience. Comme l'écrit John Welwood : « Nous sommes nés avec cet organe incroyable appelé esprit, qui peut être au diapason avec le paradis, l'enfer et tout ce qu'il y a entre les deux, mais personne ne nous donne jamais le mode d'emploi indiquant comment l'utiliser ou quoi faire avec. La méditation offre un moyen de regarder de façon active la nature et l'activité de cet esprit [4]. » C'est ainsi que la méditation a renouvelé en profondeur nombre d'approches thérapeutiques qui l'ont intégrée ou au moins ont pris en compte des éléments venant directement de sa manière de se relier à l'expérience humaine. Il faut ainsi souligner, parmi d'autres, les liens qui existent entre la méditation et le *focusing*, la psychothérapie transpersonnelle, l'École de Palo Alto ou la Gestalt-thérapie [5].

## **2. Se libérer du « principe de méconnaissance » du moi : la psychanalyse**

La psychanalyse actuelle ne se tourne pas vers la méditation, elle est bien trop souvent occupée, voire enfermée dans son propre corpus. Pourtant, l'analyse de l'illusion qu'offre la méditation présente des points de convergences profonds avec la constitution de la psychanalyse et aurait pu donner naissance à une rencontre fertile.

Les grands textes bouddhiques insistent en effet sur le fait que l'*ignorance* est tout autant négation d'éléments de la réalité que projection sur le monde d'éléments qui ne s'y trouvent pas – et cela en raison d'une croyance illusoire en l'identité claire et disponible de soi comme du monde. Or, telle est aussi l'une des découvertes centrales de la psychanalyse. La notion d'inconscient révèle que le moi n'est pas cette instance qui peut décider et s'engager librement à sa guise. Ici l'analyse de Lacan qui s'est lancé, surtout à partir de 1953, dans un immense combat pour dégager les théories de Freud d'une « régression achevée à un psychologisme pur et simple [6] » est décisive. En effet, explique Lacan, le piège de la psychologie, si envahissante, est de tout ramener au plan du « moi » – or le moi, écrit-il, est « un principe de méconnaissance ». C'est là l'expérience cardinale que fait tout

pratiquant sérieux de la méditation. Méditer, ce n'est pas calmer le « moi », mais découvrir qu'il n'y a là qu'un leurre, qui nous égare sur la vérité de notre être et de notre responsabilité.

Lacan consacre, par ailleurs, des pages d'une très haute tenue sur l'expérience méditative. Après un voyage au Japon en 1963, Lacan intitule une leçon de son Séminaire « Les paupières de Bouddha ». Il y évoque la statue du Bodhisattva Miroku du temple Chügü-ji à Kyoto et, convoquant l'étude qu'il avait faite du livre *Le Sutra du lotus* avec le grand spécialiste du tchan, Paul Démiéville (1894-1979), il note : « Vous avez regardé cette statue, son visage, cette expression absolument étonnante par le fait qu'il est impossible d'y dire si elle est toute pour vous ou toute à l'intérieur [7]. » Cette remarque éclaire profondément le sens de la méditation où il ne s'agit ni d'être tourné vers l'intériorité – contrairement à une illusion tenace – ni d'être tourné vers le dehors. La figure sereine de Bouddha, exemple parfait de méditant, son presque sourire, ses yeux mi-clos témoigne, explique-t-il, d'un autre rapport au désir, référé au registre de la vérité, qui éclaire le sens authentique de la présence méditative – sans intérieur et sans extérieur. Il y a là de précieuses indications pour penser la méditation hors de la sphère du moi dans laquelle nous avons spontanément tendance à l'enfermer.

### **3. Apprendre à se connaître, explorer ses ombres, le processus d'individuation : Jung**

Jung s'est engagé dans une réflexion sur la signification de l'*expérience intérieure*. Ce terme trop souvent employé à présent pour désigner l'exploration un peu narcissique de ses émotions, sentiments et convictions, est chez Jung, comme le souligne Michel Cazenave : « La traversée pure et simple des enfers, où à la fois, on jette la vie dans la mort et, en même temps, on intègre la mort dans la vie [8] » Le sens de cet engagement héroïque qui fut la grande aventure de Jung apparaît plus clairement depuis qu'a été publié son *Livre rouge* (L'Iconoclaste, 2011), impressionnante épreuve hors des frontières du bien connu, dans lequel le psychanalyste a noté, entre 1914 et 1920, ses rêves, visions et fantasmes.

Or la méditation, dans ses perspectives les plus vivantes, est de cet ordre : non pas nous octroyer un calme convenu mais nous faire entrer dans l'aventure qu'implique l'exploration de l'esprit humain et de la réalité. Et nombre de pratiquants dans l'histoire ont écrit des textes aussi singuliers et étranges que ceux de Jung, portant leur existence à une incandescence passionnante.

Jung articule ensemble l'exploration de l'esprit humain, la nécessité de rencontrer l'ombre – ce qui nous effraie et que nous cherchons à fuir – et le processus d'individuation : où il s'agit de devenir pleinement celui ou celle que nous sommes. L'*individuation*, ce mouvement par lequel une personne se met en route vers son entièreté n'a, comme le souligne très justement Jung, rien à voir avec la construction du moi, qu'il faudrait désigner comme enfermement dans le moi-moi-même-et-encore-moi. L'individuation est au contraire la libération du moi, dans le risque constant d'être exposé à l'inconnu. Jung pressent ici que la tâche qui nous échoit ne consiste pas à être en paix, mais comme il l'écrit à la fin de *Ma vie* : « Quand Lao-Tseu dit : “tous les êtres sont clairs, moi seul suis trouble”, il exprime ce que je ressens dans mon âge avancé. Lao Tseu est l'exemple d'un homme d'une sagesse supérieure qui a vu et fait l'expérience de la valeur et de la non-valeur, et qui, à la fin de sa vie, souhaite s'en retourner dans son être propre, dans le sens éternel inconnaissable [9]. » Jung rejoint

ici tous les textes décrivant la méditation comme l'épreuve d'une absence de sens connaissable, l'abandon de toute position et de toute affirmation tranchée.

## **4. Donner droit aux expériences bénéfiques et influencer pour le meilleur l'esprit : la psychologie positive**

La psychologie positive est née du constat fait par Martin Seligman dans les années 1990, que la psychologie avait pris l'habitude de se concentrer exclusivement sur la souffrance, devenant ainsi une science de la guérison. Presque tous les articles scientifiques en psychologie qui étaient alors publiés, étaient consacrés aux troubles comme l'angoisse et la dépression. L'individu dans cette perspective est conçu comme dépendant de conflits plus ou moins résolus liés à son enfance, d'instincts malsains plus ou moins jugulés, et de forces biologiques qu'il ne contrôle pas.

Se fondant sur des recherches pointues et des études précises, qui vont donner aux intuitions de Seligman une solide assise, la psychologie positive s'est tournée vers ce qui rend les gens plus épanouis, ce qui leur permet de mieux aimer et d'être aimé. Elle montre, sur cette base, comment cultiver de telles expériences. Elle a ainsi mis en avant le rôle de la gratitude, de la bienveillance et de la générosité, ou encore le fait d'être absorbé de façon heureuse dans une activité.

Désormais enseignée dans de nombreuses universités, comme celle d'Harvard par Tal ben-Shahar et Shawn Achor, celle de Californie par Sonja Lyubomirsky, ou celle de Claremont par Mihaly Csikszentmihalyi, la psychologie positive propose une autre compréhension de l'être humain qui rejoint l'expérience que chacun peut faire en méditant. Car en effet, la méditation implique de se détendre dans une expérience d'ouverture et de confiance primordiale.

Certes, évoquer ces notions positives et mettre l'accent sur le bonheur peut dégénérer en un discours à la fois mièvre et totalitaire (gare à ceux qui sont pris par l'angoisse !), ou encore à la naïveté selon laquelle « il n'y a qu'à », dont se gardent les grands penseurs de la psychologie positive. Il est en effet évident que les analyses d'un Kafka ou d'un Proust, parfois très sombres, aident profondément à vivre en mettant à jour l'hypocrisie et le mensonge social. Ces écrivains nous aident parce qu'ils nous mettent en rapport avec la vérité de notre existence. Être heureux ne se fait pas en fermant les yeux et en prétendant que tout va bien.

La méditation joint du reste toujours les deux approches : confronter ceux qui s'y adonnent aux zones d'ombres mais leur faire aussi sentir que la bonté n'est pas une fiction. En ce sens, la méditation est un travail sur la réalité. Elle n'est pas un médicament visant à fabriquer artificiellement des états de conscience déconnectés de toute vérité. Elle ne guérit pas du réel, mais elle apprend à se lier plus sagement à lui.

## **5. Les thérapies comportementales et cognitives et leur usage pour prévenir les rechutes dans la dépression**

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont intégré la méditation à un travail thérapeutique. Si bien qu'aujourd'hui, de nombreux praticiens ajoutent la méditation à leur travail et

en retour, la méditation apparaît grâce à la lecture qu'ils en font, comme une manière simple et concrète d'aider chacun à aller mieux.

L'apport principal de la méditation, dans cette perspective, est de découvrir que le tumulte mental qui joue un rôle pénible pour les patients prisonniers de leurs émotions ou qui sont déprimés, n'est qu'une succession d'événements mentaux. Au lieu de vouloir les supprimer, les dominer, il faut entrer en rapport avec eux.

L'un des apports les plus remarquables est la MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) qui vise à éviter la rechute de la dépression. Les cognitivistes qui ont élaboré ce programme (Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams) ont montré comment la dépression était perpétuée par des ruminations incessantes, reposant sur la non-acceptation d'états émotionnels douloureux et par la mise en place de stratégies de lutte pour quitter ces états. Or ces stratégies sont inefficaces et conduisent à l'épuisement et au sentiment d'échec. Ils se sont donc intéressés à la méditation comme moyen de mettre un terme au processus des ruminations. C'est là une analyse classique et traditionnelle de la pratique de la méditation que l'on trouve décrite dans les textes bouddhiques.

Cette perspective a été développée en France par Christophe André, Frédéric Rosenfeld, Yasmine Lienard et par le travail de l'*Association pour le développement de la mindfulness* [\[10\]](#).

Parallèlement à ce développement autour de la méditation qui est souvent – et bien maladroitement – désignée dans les textes français par l'anglicisme *Mindfulness*, s'est développée la *Thérapie d'acceptation et d'engagement* (ACT). L'ACT – puisque l'usage est ici de « parler » par acronyme – reprend l'observation neutre, sans aucun jugement, des pensées afin de permettre au patient d'accepter ce qu'il traverse. L'ACT s'appuie sur le constat que les efforts effectués pour éviter la souffrance inhérente à toute existence, favorisent le développement et le maintien d'un large spectre de psychopathologies plutôt que de nous en protéger. Autrement dit, lutter contre ses pensées et ses émotions, loin de nous en délivrer, les renforce. Ces thérapeutiques retrouvent ainsi le sens de l'attention nue que la méditation permet de découvrir et de cultiver. À la différence des autres formes de thérapie, il s'agit ici de véritables méditations guidées présentées au sein de protocoles, qui sont encadrées par des médecins.

## **II. – Se tourner vers la poésie et l'art moderne**

### **1. L'éveil ou le dérèglement des sens**

Dans *L'Éveil des sens*, John Kabat-Zinn souligne que : « Nos plus grands poètes s'engagent dans de profondes explorations de l'esprit, des mots et de la relation intime entre les paysages intérieur et extérieur, tout comme les plus grands yogis et enseignants des traditions méditatives [\[11\]](#). » En effet, les principaux échos de l'expérience méditative se trouvent dans la poésie et plus largement dans l'art. La chose surprend, parce que nous avons tendance à placer la méditation du côté de la psychologie ou de la religion.

Le phénomène est pourtant décisif. Notre rapport à ce que nous nommons « la réalité » est le plus

souvent pauvre, étroit, fait de notions préétablies. Les sens nous ouvrent au monde, mais, au moment même où a lieu cette ouverture, a lieu du même coup une égale fermeture : ce que nous percevons est mis en ordre. Tout est d'avance passé par le filtre d'un ordonnancement – celui des habitudes comme des concepts. Je ne vois pas cet arbre, j'en ai une perception optique, ou je le vois à travers le mot « arbre », ou encore à travers la conception que j'en ai. Je ne le rencontre pas. C'est en ce sens que Rimbaud peut évoquer de manière si lumineuse la nécessité d'un « long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens » par lequel le poète se fait voyant. Or, voilà exactement là où se retrouvent l'art et la méditation : nous rendre voyant, c'est-à-dire rendre à la sensibilité son pouvoir d'imagination. Je ne suis plus séparé de l'arbre ; il commence à me regarder lui aussi. C'est pourquoi l'artiste qui peint un arbre n'en représente pas l'image, mais laisse l'esprit de l'arbre émaner du pinceau. C'est ce que découvre par exemple Matisse : « On m'a raconté que les professeurs chinois disaient à leurs élèves : “Quand vous dessinez un arbre, ayez la sensation de monter avec lui quand vous commencez par le bas” [\[12\]](#). »

## 2. En Orient

La méditation, particulièrement en Chine, en Corée puis au Japon, a donné naissance à un ensemble de traditions artistiques : poèmes (dont les célèbres *haïkus*), arrangements floraux (*ikebana*), calligraphies, jardins...

Ce phénomène nous surprend pour deux raisons. D'une part, on n'y retrouve pas la hiérarchie des genres propre à la culture occidentale. Faire un arrangement de fleurs, offrir une tasse de thé, faire une peinture, écrire un poème, sont considérés comme des gestes identiques et demandent la même ascèse méditative. L'art n'y est en aucune manière séparé de la vie – une recherche du chef-d'œuvre fait par une sorte de génie singulier. D'autre part, au lieu de viser une œuvre imposante, un tel art s'efface devant ce qu'il montre et donne à l'espace une place inconnue dans l'art occidental. Peindre, c'est tout autant peindre les fruits sur la table, les montagnes et le ruisseau, que l'espace où ils se tiennent et à partir duquel ils peuvent se montrer.

Ce fut là, pour l'Occident, deux apports considérables : découvrir une unité profonde de l'art et de la vie (qui a entre autres nourri l'inspiration de Fluxus, Beuys et Filliou se tournant de manière très radicale vers l'Orient) et un espace plus vaste, tel qu'il a été pressenti par Cézanne [\[13\]](#).

Nous le savons mal, tant le phénomène est peu décrit, mais la rencontre entre la modernité et l'esprit de la méditation a joué un rôle majeur. Parmi de nombreux vecteurs qui ont favorisé cette rencontre, le rôle joué par D. T. Suzuki est particulièrement heureux, et ce alors même qu'il était improbable. Ce penseur japonais était connu dans le monde entier comme auteur, traducteur et porte-parole du zen. Ses *Essais sur le bouddhisme zen* furent rédigés à partir de 1923, traduits en anglais en 1927 et en français en 1940. Aujourd'hui son œuvre est critiquée par de nombreux universitaires mais D. T. Suzuki ne jouait pas le jeu des spécialistes. Il essaya, selon les termes du philosophe Osamu Nishitani, d'assumer la tâche de repenser, de réaffirmer et de recomposer le bouddhisme traditionnel afin de le transmettre aux Occidentaux ainsi qu'aux Orientaux.

Or cet homme courageux, en 1950, alors qu'il était âgé de 80 ans, se rendit pour la première fois à New York. Entre 1952 et 1957, il donna un enseignement à l'Université Columbia qui bouleversa

toute une génération, en particulier de nombreux artistes. Il eut, par là, une influence considérable. John Cage, Agnès Martin, Philip Guston, Allen Ginsberg, Jack Kerouac mais aussi Salinger ou Arthur Danto ont été profondément marqués par cet enseignement qui allait changer leur propre rapport à l'art et ouvrir de nouveaux chemins à la modernité [\[14\]](#).

### 3. L'art moderne

De façon frappante, le terme « moderne », qui rejoint si profondément la dimension méditative, est une découverte des poètes – et au premier chef d'Hölderlin, Baudelaire et Rimbaud. Ils comprirent qu'il était inutile de copier une fois de plus les Grecs et de vivre dans la nostalgie d'un monde passé. Il fallait assumer *notre* propre.

Ils s'engagèrent alors dans une profonde analyse de notre monde en soulignant qu'il était, entre autres, marqué par l'absence d'un ordre connu, de fond et de fondement.

Or cette absence de points de repère fixes peut être une chance car elle est la découverte d'une confiance neuve dans l'expérience nue, dans la couleur « qui remue le fond sensuel de l'homme [\[15\]](#) », dans l'espace ouvert, dans le jeu du rythme... Cette confiance se distingue par le refus de s'appuyer sur les concepts, une forme préétablie ou même un sens fixe. L'art moderne se différencie en ce sens de l'art classique qui se déploie à partir d'un socle conceptuel : un tableau représente quelque chose, se plie à un code social, à un ensemble de contraintes. L'art moderne tente d'habiter l'espace même de la présence – non une fleur, une maison, une scène de chasse mais la présence même à partir de laquelle tout ceci se montre, témoignant d'une expérience méditative profonde où, pour reprendre l'une des formulations du zen, « l'intérieur et l'extérieur ne font plus qu'une surface lisse ».

### 4. La réalisation

L'expérience ultime de la méditation est souvent décrite par les maîtres de la tradition bouddhique comme une réalisation profonde. Pour la comprendre, imaginez, expliquait Dudjom Rinpoché, « un homme qui rentre chez lui après une longue et dure journée de labour aux champs ; il s'assied dans son siège préféré devant le feu. Il a travaillé toute la journée et sait qu'il a accompli ce qu'il désirait accomplir. Il n'a plus aucune préoccupation, car tout est achevé. Il peut complètement abandonner soucis et préoccupations, dans le simple contentement d'être [\[16\]](#) ».

Or on trouve une formulation semblable chez Henri Matisse : « Ce que je rêve, c'est un art d'équilibre, de pureté, de tranquillité, sans sujet inquiétant ou préoccupant, qui soit, pour tout travailleur cérébral, pour l'homme d'affaires aussi bien que pour l'artiste des lettres, par exemple, un lénifiant, un calmant cérébral, quelque chose d'analogue à un bon fauteuil qui le délasse de ses fatigues physiques [\[17\]](#). » On a souvent moqué cette remarque de Matisse, la considérant comme anecdotique et loin d'un souci esthétique suffisamment transcendantal. Or il faut l'entendre, à partir de la remarque de Dudjom Rinpoché, comme l'éclaircissement d'une expérience majeure. Nous nous sommes profondément trompés en pensant l'art à partir de l'esthétique et du plaisir qu'il peut nous faire ressentir. Il ouvre, en vérité, à une expérience méditative : de présence nue, d'allégement de

l'inquiétude, d'ancrage dans l'immensité du présent – cette brèche qui fait que l'avant ne rime plus avec l'après. Cette rencontre entre l'art et la méditation est d'une ampleur extraordinaire – et dessine un formidable chemin pour notre temps.

### **III. – Phénoménologie : la méditation comme accès à l'expérience humaine à la première personne**

En lisant les textes de la tradition bouddhique, le lecteur occidental est déconcerté. Ces textes sont elliptiques et d'une densité les rendant souvent impénétrables. Ils ne ressemblent ni aux textes de la tradition philosophique occidentale ni à ceux de la théologie chrétienne.

Nous aurions intérêt à les lire comme des textes de phénoménologie, c'est-à-dire en assumant leur rôle de *description* de l'expérience de telle façon que s'éclaire ce qui justement ne se montre pas d'emblée. Je vois cet arbre, ce tableau, je cherche à dire l'amour, la justice – mais d'emblée, je n'y vois rien. La phénoménologie est cette discipline qui consiste à regarder le phénomène tel qu'il est mais tel qu'il ne se montre pas immédiatement.

Là se situe la rencontre historique entre méditation et phénoménologie. Les textes sur la méditation nous aident à mieux voir ce qu'est l'aventure d'être un être humain et que nous manquons le plus souvent.

De façon encore plus décisive, méditer est en soi un exercice phénoménologique. C'est découvrir que nous vivons à travers un ensemble d'habitudes et de pensées toutes faites, d'illusions et de peurs, qui nous empêchent d'être. La pratique consiste à apprendre à voir, peu à peu, sans être prisonniers de ces filtres. Or pour reprendre l'analyse que propose Heidegger au para- graphe 7 d'*Être et Temps*, il nous faut « aller à l'encontre de toute construction échafaudée dans le vide, de toute trouvaille faite par hasard ; aller à l'encontre de cette habitude qu'on a de simplement reprendre à son compte des concepts n'ayant que l'apparence du bien-fondé ; aller à l'encontre de ces pseudo-questions qui, se propageant de génération en génération, viennent souvent prendre leurs aises à titre de “problèmes” [\[18\]](#) ».

Cette invitation à faire droit à l'expérience avant toute doctrine conduit à renoncer à un usage invérifié de connaissances, ainsi qu'à faire peser dans la balance l'autorité des grands penseurs.

Si plusieurs auteurs, dont Francisco Varela, ont cherché à s'appuyer sur la lecture d'Husserl pour penser la méditation dans son ampleur, il faut, à mon sens, se tourner vers Heidegger pour deux raisons décisives.

D'une part, Heidegger pense la phénoménologie hors de la sphère théorétique. Heidegger place le fait d'être au monde au cœur de ce qui fait désormais question – prenant un décisif recul par rapport aux présupposés de la tradition métaphysique occidentale et au premier chef de ce primat du

théorétique dont Husserl reste prisonnier [19]. Heidegger évoque la sphère a-théorétique ou pré-théorétique, non comme quelque chose d'inférieur ou de préalable au théorétique, mais comme ce qui ouvre un rapport immédiat au monde. Une chaise, c'est là où l'on peut s'asseoir et non un système d'esquisse – ce système construit par Husserl dans *Idées directrices pour une phénoménologie* (*Ideen I*, 1913) pour rendre raison d'un acte perceptif. Heidegger est, en ce sens, le premier penseur de la quotidienneté – ouvrant, comme le souligne Pierre Jaccard, l'espace d'une rencontre entre la possibilité phénoménologique et la possibilité méditative [20]. Car la méditation est d'abord une pratique, une manière de se tenir.

Mais de plus, Heidegger conteste que la « région : conscience » soit le terme ultime de la *réduction* qu'implique l'exercice rigoureux de la réflexion phénoménologique, retrouvant ainsi un des aspects de la méditation. En effet, Husserl, invite à une « réduction », une *epochè*, attitude par laquelle le sujet suspend son jugement. Mais comme le souligne Heidegger, cette *epochè*, se fait sans remettre en question la « conscience » dont nous avons montré la restriction considérable qu'elle impose à l'expérience. Je ne vois pas cet arbre dans ma conscience, mais dans le jardin ! La restriction que fait peser le primat du théorétique sur l'expérience est inséparable de celle que fait peser la notion de conscience sur l'esprit humain.

Présenter une phénoménologie de la méditation à partir du chemin qu'ouvre Martin Heidegger – en nous délestant de l'attitude naturelle et naïve mais tout autant de la notion de conscience ainsi que du primat du théorétique – demanderait un long travail que j'espère pouvoir un jour mener à bien mais dont voici, à présent, quelques pistes.

*La posture, la terre et le ciel.* – Prendre la posture de la méditation c'est, hors de tout cadre théorique, entrer dans une manière d'être. Il ne s'agit nullement d'un effort corporel comme nous le pensons spontanément, pris bien malgré nous, dans les rets de la métaphysique, mais d'une présence qui d'emblée nous accorde au monde. Rien en effet dans l'expérience ne se montre comme ce « corps » mécanique que nous avons fabriqué à l'aide de représentations. Mais faute de nous accorder à ce phénomène, il nous échappe et la méditation apparaît comme un exercice.

La posture se déploie d'abord en s'asseyant sur la terre, qui est la solidité même qui nous porte. C'est pourquoi il ne s'agit pas dans la méditation de maintenir notre posture coûte que coûte mais de garder l'intimité de notre rapport à la terre – comme si la terre elle-même nous octroyait la tenue et au premier chef parce qu'elle est celle qui nous abrite.

À partir de la terre, nous pouvons nous ériger vers le ciel. Car en effet, « la terre n'est terre que comme terre du ciel, qui n'est lui-même ciel qu'en œuvrant vers le bas, sur la terre [21] ». Méditer c'est permettre ce dialogue, dans l'expérience, chaque fois nouvelle, propre à chacun.

*L'attention à la respiration.* – Prêtant attention au souffle et par là au moment présent, j'en prends garde. Autrement dit, méditer, c'est recueillir le souffle à partir de lui-même, sans le défigurer par une saisie quelconque, sans l'objectiver.

*L'ici et maintenant.* – En Occident, l'ici et maintenant tend d'emblée à être compris à partir du *carpe diem* – le fait de *saisir* le moment présent pour en jouir avant qu'il ne s'échappe. Or le temps, comme Heidegger nous invite à en faire l'épreuve, loin de mettre à l'écart présent, passé et futur dans le non-

être, est riche de ce qui fut et de ce qui sera, qui sont coprésents. Se trouve ici éclairé un point décisif : revenir dans le moment présent ne peut en aucun cas être un oubli du temps, une sorte de parenthèse instantanée et sans relief.

Notre conception de l'instant présent n'est en réalité qu'une manière de vouloir le saisir, là où il s'agit de reconnaître que le temps, je le suis moi-même. La méditation n'a de sens qu'en tant qu'elle nous permet d'en faire l'épreuve.

*Sans subjectivité.* – La méditation reste mal comprise dans son ampleur propre tant qu'elle est ramenée à un exercice subjectif, comme cela est trop souvent le cas. Dans la méditation, je ne regarde pas mon « vécu », mais j'apprends à être auprès de ce qui est, sans l'accepter ou le rejeter, sans le saisir. Méditer c'est en ce sens apprendre à laisser se déployer ce qui est. Il ne s'agit donc nullement d'un exercice d'intériorité, mais dans la simplicité la plus grande, d'être ouvert à tout ce qui advient.

*Hors de la volonté.* – La pratique de la méditation libère de la perspective omniprésente de la volonté qui est, pour nous, la condition de toute activité possible. Nous pouvons, à la rigueur, envisager le non-agir, mais simplement comme l'envers de cet effort. Penser hors de cette dimension, tel est le geste héroïque que fait Heidegger qui permet de comprendre plus avant l'effort propre à la méditation.

Dans *Être et Temps*, Heidegger pour penser cet effort qui n'est en rien volonté, parle de la résolution (*Entschlossenheit*), le fait de faire face. Or comme le précise François Fédier : « Cette résolution est ainsi une réponse : la réponse de l'être humain quand il est face à ce qui lui donne liberté [22]. » Ceci constitue le cœur de l'expérience méditative, dite d'une manière particulièrement parlante : *méditer, c'est faire face à ce qui donne liberté.*

## Notes

[1] Voir le document historique : Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino et Erich Fromm (dir.), *Bouddhisme Zen et Psychanalyse* (1971), Puf, 2011; Gardner Murphy, Lois B. Murphy, *Asian Psychology*, New York City, Basic Books, 1968.

[2] Carl Gustav Jung, *Le Divin dans l'homme : lettres sur les religions*, Albin Michel, 1999, p. 255.

[3] Voir Mark Epstein, *Pensées sans penseur : une psychothérapie dans une perspective bouddhiste*, Calmann-Lévy, 1995 ; *Encountering Buddhism, Western Psychology and Buddhist Teachings*, Seth Robert Segall, editor, State University of New York Press, 2003.

[4] John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil : bouddhisme, psychothérapie et chemin de transformation personnelle et spirituelle*, La Table ronde, 2003, p. 17. Il faut souligner ici le rôle que joua le *Journal of Transpersonal Psychology* qui, fondé en 1969, s'ouvrit à l'exploration de la méditation dans une perspective psychothérapeutique.

[5] Eugene Gendlin, *Focusing, au centre de soi : une porte ouverte sur le langage du corps*, Pocket, 2010 ; Bernadette Blin et Brigitte Chavas, *Manuel de psychothérapie transpersonnelle*, InterÉditions, 2012.

[6] Jacques Lacan, « Acte de fondation », in *Autres écrits*, Le Seuil, 2001, p. 237.

[7] Jacques Lacan, *Le Séminaire, Livre X, L'angoisse*, 2004, p. 257.

- [8] Michel Cazenave, *Jung revisité, II*, Entrelacs, 2012, p. 111.
- [9] Carl Gustav Jung, *Ma vie : souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, 1966.
- [10] <http://www.association-mindfulness.org/mbct.php> ; Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Bruxelles, De Boeck, 2006.
- [11] Jon Kabat-Zinn, *L'Éveil des sens : vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Les Arènes, 2009, p. 29.
- [12] Henri Matisse, *Écrits et Propos sur l'art*, Hermann, 1972, p. 167.
- [13] Voir Fabrice Midal, *Comprendre l'art moderne*, Pocket, coll. « Agora », 2010.
- [14] Voir Arthur C. Danto, « Upper West Side Buddhism » in *Buddha Mind in Contemporary Art.*, Jacquelynn Baas (ed.), University of California Press, 2004 ; Kay Larson, *Where The Heart Beats. John Cage, Zen Buddhism, and The Inner Lives of Artists*, New York, Penguin, 2012.
- [15] Henri Matisse, *op. cit.*, p. 128.
- [16] Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, *op. cit.*, chap. V.
- [17] Henri Matisse, *Écrits et Propos sur l'art*, *op. cit.*, p. 50.
- [18] Martin Heidegger, *Être et Temps*, trad. François Veizin, Gallimard, 1986.
- [19] Voir Fabrice Midal, *Quel bouddhisme pour l'Occident ?*, Le Seuil, 2006 ; *Conférences de Tokyo : Martin Heidegger et la pensée bouddhique*, Le Cerf, 2011.
- [20] Pierre Jacerme, « La quotidienneté comme lieu de rencontre du bouddhisme et de la phénoménologie », in *Les Cahiers bouddhiques*, n° 3, Université bouddhique européenne, 2006, p. 119.
- [21] Martin Heidegger, « Terre et ciel de Hölderlin », in *Approche de Hölderlin*, Gallimard, p. 208.
- [22] Philippe Arjakovsky, François Fédier, Hadrien France-Lanord (dir.), *Dictionnaire Martin Heidegger : vocabulaire polyphonique de sa pensée*, Le Cerf, 2013, p. 1145.

# Chapitre VI

## Méditation, science et neuroscience

### I. – Une rencontre inattendue et fertile

En 1979, eut lieu à l'Institut Naropa, fondé trois ans auparavant par Chögyam Trungpa, une rencontre réunissant 25 chercheurs connus d'institutions nord-américaines sous le titre « Approches comparatives de la cognition : l'occidentale et la bouddhiste ». Il s'agissait de confronter philosophes, sciences cognitives (neuro- sciences, psychologie expérimentale, linguistique, intelligence artificielle) et pratiquants bouddhistes.

C'était là une idée tout à fait révolutionnaire. La méditation vient du bouddhisme qui, même s'il n'est pas au sens strict une religion, partage néanmoins avec le christianisme ou l'islam de nombreux traits communs. Il n'allait donc pas du tout de soi qu'une rencontre entre le bouddhisme et le monde occidental ait lieu sur ce terrain de la recherche scientifique – religion et science étant vues comme opposées.

Mais la méditation en tant qu'examen scrupuleux de l'expérience humaine, ne reposant sur aucun présupposé préalable, aucune révélation divine, offrait un terrain propice pour une telle rencontre. Cette attitude a été incarnée par le XIV<sup>e</sup> dalaï-lama qui a affirmé à de nombreuses reprises que le bouddhisme ne devait pas s'enfermer dans des croyances si elles ne peuvent pas être scientifiquement crédibles. En novembre 2005, dans le discours d'ouverture des Rencontres de la Société des neurosciences à Washington, rassemblant pas moins de 37 000 scientifiques, il a affirmé que si les connaissances acquises par la science contredisaient certains écrits anciens du bouddhisme, dans le domaine de la cosmologie par exemple, leur contenu devait être considéré comme caduc. C'est là une attitude spécifique au bouddhisme – inimaginable pour un responsable religieux chrétien, juif ou musulman – qui est amplement renforcée par la manière dont le dalaï-lama a choisi de présenter sa tradition au monde occidental.

Sur cette base, furent établis les dialogues *Mind and Life* entre le dalaï-lama et des chercheurs occidentaux. Ils furent mis en œuvre par R. Adam Engle, un homme d'affaires américain, et Francisco Varela, un neuroscientifique né au Chili qui vivait alors en France. L'intuition de Francisco Varela, déjà maître d'œuvre de la réunion de 1979, était qu'il n'était pas historiquement décisif de confronter le bouddhisme et la physique comme on le pensait alors, mais plutôt le bouddhisme et les neurosciences. Sur ce terrain, une rencontre réelle pourrait avoir lieu. Francisco Varela pensait que la méditation était un atout précieux pour comprendre l'esprit humain et que scientifiques et médecins ne pourraient manquer d'y trouver un intérêt précieux.

La première rencontre se déroula en Inde, à Dha- ramsala, en 1987. Elles ont été nombreuses depuis.

Ces échanges ont donné naissance à des études de fond cherchant à mesurer l'impact de la méditation sur deux champs : les « neurosciences » et les « sciences expérimentales ».

Il s'est d'abord agi d'étudier les effets de la pratique de la méditation sur l'esprit, puis de comprendre les effets que cette pratique induit sur les comportements ainsi que sur la prévention et le traitement des maladies. Si, au début, il n'y avait qu'une poignée de scientifiques travaillant dans ce domaine, il en existe maintenant plus d'une centaine. Si bien qu'il est aujourd'hui possible pour un étudiant en psychologie ou en science cognitive d'étudier la pratique de la méditation – travail impossible il y a seulement une dizaine d'années.

Aujourd'hui une grande part de la recherche ne se penche plus seulement sur la pratique de la présence attentive mais aussi sur celles liées à la bienveillance aimante et à la compassion au point que la célèbre *Stanford University* s'engage dans des recherches de pointe sur ces thèmes.

On peut ainsi comprendre comment la pratique de la méditation permet de transformer l'esprit humain et peut agir de manière directe et profonde sur nombre de nos affections – angoisse, dépression, stress, sentiment d'être isolé ou malheureux... On a aussi pu prouver que l'esprit humain a la capacité, par une série d'apprentissages, de changer. Comme le souligne le professeur Richard Davidson : « Cela démontre que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement d'une manière que peu de personnes pouvaient imaginer [\[1\]](#). » Et cette capacité n'est pas réservée, comme on l'a cru dans un premier temps, au méditant bien expérimenté, mais même à celui qui s'y engage pendant vingt minutes par jour. Après trois mois d'une pratique régulière on a pu mesurer que la faculté d'attention des participants s'était considérablement améliorée.

À l'arrière-plan de ces rencontres réside l'idée que nous vivons dans un monde où la science est le paradigme dominant pour comprendre la nature de la réalité et qu'elle concourt de manière significative à améliorer la vie humaine. Ces études ont permis de rassurer la communauté médicale qui, mesurant les effets physiologiques de la méditation et les évaluant positivement, a décidé de l'intégrer.

Le phénomène est saisissant. Puisque la science dit que la méditation a des effets bénéfiques, il n'est plus possible de la contester. Et c'est sur cette base que près de 200 hôpitaux américains proposent les pratiques de méditation à leurs patients ainsi que de nombreuses écoles et entreprises.

Désormais, le seul espace de légitimation est la « science » ; l'interrogation proprement philosophique, l'écoute de la psyché humaine par la psychothérapie, la dimension prophétique de la poésie, l'effort de penser n'ont plus de crédit.

## II. – Méditation et santé

La recherche sur les divers effets de la pratique de la méditation a certes produit des résultats. Mais si l'on ne veut pas s'en tenir à des effets d'annonce, il importe d'examiner précisément les protocoles mis en place et le type de méditation étudiée. Quelle pratique, faite par qui, dans quel cadre, pendant quelle durée ?

À la lecture des études, on se rend compte que peu sont réellement satisfaisantes. Le terme méditation désigne un nombre d'approches très différentes et les groupes étudiés sont trop souvent restreints pour permettre avec rigueur de tirer des conclusions définitives [2].

On peut cependant noter que la méditation a été étudiée avec des résultats probants dans les cas suivants : prévention des troubles cardio-vasculaires, réduction de l'hypertension, amélioration des fonctions cognitives et du sommeil, concentration favorisée, attention plus soutenue, renforcement du système immunitaire.

Des enquêtes très poussées ont été effectuées sur les effets de la pratique de la bienveillance aimante sur les zones du cerveau associé à la régulation émotionnelle et comportement social avec des résultats eux aussi convaincants [3].

### III. – Une difficulté fondamentale

Cet apport est aujourd'hui bien établi. Mais que fait-on de ces résultats ? La science peut certes légitimer la méditation et par là faire son office politique : rassurer et convaincre l'opinion publique. Mais elle ne nous apprend en rien à mieux méditer. La science n'a nullement à voir avec la méditation ; elle étudie un cerveau de méditant, et même pas un cerveau, mais des diagrammes qui mesurent une activité cérébrale.

Le risque est de s'en tenir à des mesures au lieu d'essayer de mieux comprendre les défis qu'il nous faut relever pour intégrer la méditation à notre vie quotidienne. Le travail initial de Francisco Varela n'était, du reste, en rien prisonnier de cette vision instrumentale – il ouvrait la porte à une rencontre profonde qui remettait en question le matérialisme mécanique de la science et incitait à un renouveau de la prise en compte de l'expérience humaine.

#### Notes

[1] A. Lutz, L. L. Greischar, N. B. Rawlings, M. Ricard et R. J. Davidson, « Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice », *PNAS*, 2004, vol. CI, no 46.

[2] En 2007, un rapport d'envergure, intitulé *Effectiveness of Meditation in Healthcare*, a été réalisé au Canada, à l'université de l'Alberta. Sous l'égide des National Institutes of Health (NIH), des chercheurs ont réalisé une revue exhaustive des articles scientifiques publiés sur les effets, les mécanismes et les bénéfices thérapeutiques potentiels des différentes techniques de méditation. Après avoir passé au crible 2 285 études, ils en ont retenu 813 qui répondaient à leurs critères de qualité. Les auteurs ont constaté que, malgré plusieurs résultats intéressants, beaucoup d'incertitudes demeuraient.

[3] <http://scan.oxfordjournals.org>; <http://pss.sagepub.com/content/early/2013/05/20/0956797612469537>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3176989/>.



# Chapitre VII

## La méditation, la spiritualité et les traditions religieuses

### I. – Présenter la méditation d'une façon religieuse, mercantile ou spirituelle ?

La méditation est aujourd'hui présentée en Occident de trois manières.

Tout d'abord, comme une pratique appartenant au bouddhisme, lui-même compris comme une religion. On y trouve alors une hiérarchie cléricale, un ensemble de rites et de cérémonials, l'évocation de tout un arrière-plan doctrinaire non vérifiable dans l'expérience, comme la croyance dans les renaissances, ainsi qu'un vocabulaire spécifique et technique. Dans cette perspective, la méditation est généralement considérée comme étant d'une importance limitée par rapport à des rituels, des actes de foi, des éléments dévotionnels ou encore, pour reprendre ce qui a longtemps été considéré comme la tâche par excellence des laïcs, la pratique d'actes de générosité envers la communauté. Nombre d'ouvrages sur le bouddhisme ne lui accordent, à ce titre, qu'une faible place. Elle peut même être jugée dangereuse pour les débutants car mettant celui ou celle qui s'y consacre hors de la législation de la religion.

La méditation peut ensuite être présentée d'une manière purement factuelle, comme un dispositif ayant des visées mesurables. Une telle approche rejette tout rapport avec le bouddhisme et s'affirme comme étant non spirituelle. Mais ainsi réduite à un protocole, la méditation perd sa cohérence. Ce qui est alors propagé, même si c'est au nom de la rationalité, est une forme d'obscurantisme. On affirme et promet des choses qui ne sont pas fondées, dissimulant un projet qui tient au premier chef du marketing et de la conquête de parts de marché.

Il existe enfin une approche *spirituelle* de la méditation. Elle considère qu'il serait irrationnel de se priver de « la connaissance accumulée par ces traditions qui pratiquent une observation phénoménologique en acte » pour reprendre l'analyse de Francisco Varela [\[1\]](#). Elle cherche à lire les grands textes de la tradition, non comme des documents religieux, mais comme pouvant expliciter l'expérience méditative. Cet effort de lecture la conduit souvent à penser rationnellement la méditation afin de mieux la comprendre et la transmettre.

Le terme de spiritualité prête cependant à malentendu et demande à être précisé, tant il est associé à tout un ensemble de connotations floues, irrationnelles et confuses. Dans l'esprit du grand public, l'idée de spiritualité est en effet associée à une sortie du monde « matériel » et tient d'une forme de

sagesse, de rêve ou encore de paix éthérée. Le contresens est complet. Car on croit alors que la spiritualité vise à l'expansion de notre « moi » en le libérant des contingences ordinaires, voire de la mort. C'est là une vision naïve visant à se « protéger des atteintes de la vie sous son aspect cru, brut et imprévisible [2] ». En vérité, le sens authentique de la spiritualité vise à délivrer l'être humain de l'emprise du moi-moi-même-et-encore moi, de ses illusions et de ses rêves. En ce sens, la vie spirituelle n'est nullement une fuite devant les réalités de la souffrance mais l'effort courageux pour les reconnaître, les comprendre et dessiner un chemin qui puisse y faire face.

## **II. – La méditation dans les grandes traditions spirituelles de l'humanité**

La pratique de la méditation, comprise dans cette dernière acception, peut aider à comprendre les religions en permettant de retrouver la dimension spirituelle qui les anime ou qui les a animées. Ce fut d'emblée l'intuition de Chögyam Trungpa : la méditation, écrit-il, « ne consiste pas seulement à ne “rien” faire, mais aussi à faire rayonner son ouverture au monde. Les traditions contemplatives judaïques et chrétiennes, notamment la tradition juive du hassidisme, et celle de la prière du cœur des chrétiens orthodoxes [...] semblent être le terrain permettant d'unir les philosophies occidentales et orientales. Il ne s'agit pas au fond de dogme, c'est une question de “cœur” ; voilà où réside le terrain [3]. ». Et, en effet, c'est dans la rencontre entre pratiquants de diverses religions, particulièrement moines chrétiens et moines bouddhistes, qu'ont lieu les échanges les plus profonds et féconds.

Certes, la religion dans son visage le plus clérical s'est opposée et s'oppose à toute forme de « méditation ». Et nous avons ici une ligne de tension qui traverse toutes les traditions et éclaire en retour l'élément de provocation, mais aussi de création, de la méditation.

Le paradoxe de ce chapitre tient donc dans ces deux contradictions : d'une part, la méditation est l'élément spirituel le plus élevé que l'on trouve dans toute tradition religieuse, alors même qu'elle y est souvent combattue comme s'opposant à sa législation ; d'autre part, la méditation est une pratique toute simple, qui s'adresse à tout un chacun et même, pour reprendre l'expression du maître zen Shunryu Suzuki, à « l'esprit de débutant » qui est en nous.

## **III. – La méditation dans le christianisme**

### **1. Des chrétiens qui pratiquent la méditation.**

Le phénomène est frappant : aujourd'hui de nombreux chrétiens se tournent vers la méditation pour enrichir leur foi et témoignent que la méditation peut venir étoffer leur propre engagement [4].

John Main, moine bénédictin, puis à la mort de celui-ci en 1982, son disciple Laurence Freedman ont fondé une communauté qui se consacre à la pratique de la méditation dans un horizon chrétien.

C'est aujourd'hui principalement au sein du Dialogue interreligieux monastique (DIM), fondé en 1978, que les échanges les plus profonds ont lieu – avec par exemple les « Échanges Spirituels Est-Ouest » entre moines bénédictins et bouddhistes zen du Japon qui participent dans ce cadre à des retraites communes. Mais il est impossible de rassembler ici tous les courants, approches et personnalités engagés dans un tel chantier, qui ne cesse de prendre de l'importance.

## 2. Le problème théologique

Malgré cet essor, le christianisme institutionnel tend à considérer que la méditation n'est qu'une forme d'exercice qui ne débouche pas sur une dimension proprement spirituelle.

Cette critique s'est par exemple retrouvée sous la plume de Jean-Paul II puis de Benoît XVI, qui ont chacun condamné la méditation [5]. Pour eux, la méditation est une technique d'intériorisation, conduisant à une expérience de son propre psychisme ; mais en aucun cas elle ne permet une rencontre avec le Tout Autre qui s'est fait proche en Jésus-Christ – expérience qui seule serait authentiquement spirituelle. Ainsi, la méditation déboucherait sur une forme de vide, à la différence du christianisme qui, s'il peut certes passer par une telle expérience de pauvreté, le fait afin que Dieu la comble. Sans rapport à un autre, la méditation, explique le pape Jean-Paul II, conduit à « une indifférence totale envers le monde ».

Cette condamnation de la méditation par le christianisme institutionnel appelle deux réponses.

La première : chaque religion tend à refuser d'admettre qu'une autre tradition spirituelle puisse avoir un accès à la vérité, ou qu'elle ait une cohérence propre. Avec un aplomb et une singulière intolérance, chacune caricature et dénigre par avance la conviction des autres – et ce, en dépit de tout bon sens [6]. Comment croire que les millions de bouddhistes depuis deux mille cinq cents ans se sont engagés à vouloir devenir indifférents ? La méditation dans le cadre bouddhique repose sur des attentes et une perspective tout autres que celles qui animent le christianisme, et chercher à la lire à partir d'elles ne peut qu'égarer.

Mais, à cette première objection, il faut en joindre une autre plus décisive portant sur le fond même de cette critique faite à la méditation, qui ne repose sur aucun élément réel.

- La méditation n'est pas un exploit prométhéen. Elle est au contraire un geste d'abandon et d'ouverture très radical.
- Elle n'est pas une plongée dans les profondeurs de notre intériorité psychique, une exaltation du moi, mais au contraire la reconnaissance de la dimension relationnelle de notre existence. Dans la méditation, je découvre que, loin d'être le centre du monde, j'y suis d'emblée relié et responsable. C'est là l'une des premières découvertes de *vipashyana* sur laquelle insistent tous les textes de la tradition bouddhique.
- La méditation ne vise en aucun cas à atteindre des états modifiés de conscience (qui sont décrits comme des pièges), mais à mieux voir la réalité telle qu'elle est et à mieux aimer tous les êtres.

Remarquons enfin que cette critique n'est pas récente, ni même exclusivement liée à la méditation

bouddhique. Elle se retrouve à l'encontre des pratiques méditatives que le christianisme a développées dans son histoire. Et c'est là tout le paradoxe : la méditation a existé au sein du christianisme. Sous les noms d'*hesychia* ou d'« oraison », elle a connu de multiples développements d'une admirable profondeur. Mais à chaque fois, elle a été attaquée par l'institution religieuse.

Le phénomène est saisissant : le christianisme se méfie de toute expérience « spirituelle » ou « mystique ». La vie de saint Jean de la Croix jeté au cachot par l'Inquisition avant d'être fait docteur de l'Église quatre siècles plus tard ou bien Maître Eckhart qui est mort avant son procès, en témoignent. Les théologiens chrétiens éprouvent souvent une méfiance envers toutes formes de « méditation » qui sont pour eux des tentatives scandaleuses et absurdes d'autorédemption de l'homme. Et en effet, la méditation nous fait découvrir que les sources de l'autorité traditionnelle peuvent être discernées en nous, dans le silence. Il y a là un scandale, aux yeux de toute autorité, qui se sent ainsi remise en question.

Dans le même temps, aucune religion ne peut subsister – pas même le christianisme – en éradiquant entièrement cette dimension qui en constitue le cœur ardent.

### **3. Ermites et cénobites : les Pères du désert**

Dans le cadre de cet ouvrage, il n'est pas possible de détailler toutes les formes de méditation qui existent en Occident. Il est juste possible d'en souligner certaines et donner quelques indications au lecteur pour aller plus loin. C'est un champ d'exploration inouï. Au fur et à mesure que l'implantation de la méditation s'intensifie, des rapprochements pertinents sont faits.

L'une des traditions méditatives les plus riches est celle des Pères du désert. Au IV<sup>e</sup> siècle apr. J.-C., au moment même où le christianisme est devenu religion d'État et s'est institutionnalisé, sont apparus les premiers ermites chrétiens qui, fuyant le « monde », sont partis vivre dans les déserts d'Égypte, d'Arabie ou de Perse. Ils décidèrent de ne plus s'identifier au moi superficiel, transitoire, social, pour découvrir cette réalité cachée en eux, là où ils pouvaient rencontrer Dieu.

À côté d'activités alimentaires et de la prière, ils se consacraient à la « méditation » – nommée en grec *hesychia*, « le doux repos ». Il pouvait s'agir de la répétition d'une phrase isolée de l'Écriture comme la cé-lèbre prière : « Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, ayez pitié de moi parce que je suis pécheur ! », devenue sous une forme abrégée « Seigneur ayez pitié » (*Kyrie eleison*) que les Pères répétaient intérieurement jusqu'à ce qu'elle devînt aussi spontanée que la respiration.

Parmi les nombreux aphorismes que nous avons d'eux, il en est un que cite Thomas Merton qui pourrait être écrit par un maître zen tant il témoigne d'une fine compréhension de la manière de travailler avec son esprit : « Un frère vint trouver l'Abbé Poemen et lui dit : “De nombreuses distractions me viennent à l'esprit et mettent mon salut en péril.” Alors, l'Ancien le poussa à l'air libre et lui dit : “Ouvre tes vêtements et retiens le vent qui soufflera sur ta poitrine.” L'autre répondit : “C'est impossible.” Alors, l'Ancien lui dit : “Tu ne peux pas davantage empêcher les distractions de te traverser l'esprit que tu ne peux retenir le vent. Ton devoir, c'est de leur dire ‘Non’” [7]. »

## 4. Maître Eckhart et les mystiques rhénans

Un autre champ qui a été exploré est celui des mystiques rhénans. D. T. Suzuki, C. G. Jung ou A. Coomaraswamy ont, parmi d'autres, souligné les liens existant entre l'œuvre de Maître Eckhart et la méditation venue de la tradition bouddhique. Au lieu d'inviter à des formes de prières mentales de demandes, Eckhart invite à retrouver, par-delà les limites illusoire d'un moi individuel, sa nature originelle semblable à celle de la réalité ultime [8].

Eckhart appartient à la grande tradition apophasique de l'Occident qui, de Plotin à Érigène, pense que de Dieu, il est impossible de dire quoi que ce soit. Toute formulation à propos de Dieu ne fait que le réifier et constitue donc une forme subtile d'idolâtrie. Érigène évoque un transcendant qui n'est rien, au-delà de toute entité. L'homme n'a pas à prier un être qui lui serait transcendant, mais à habiter la pure présence d'être, car en se dépouillant de lui-même, là se trouve la déité. Et en effet, seule une présence sans observateur peut la « contempler ».

Le célèbre et extraordinaire sermon d'Eckhart sur la pauvreté offre un premier accès à cette compréhension de la méditation comme dégageant le plus entier de tout attachement et la pleine découverte de la dimension non fabriquée de la présence nue. On retrouve de telles analyses dans les présentations les plus subtiles de la méditation, aussi bien au sein du theravada, du zen que du mahamudra-dzogchen.

## 5. Le xvii<sup>e</sup> siècle français et la découverte de l'oraison de simple remise

Troisième champ d'étude : la grande spiritualité française du XVII<sup>e</sup> siècle, si mal connue et pourtant si directe, simple et profonde. Ce qui frappe à la lecture des grands auteurs du « siècle des saints » est la place qu'ils donnent à l'oraison. Or contrairement à une idée reçue, la méditation ne ressemble nullement à la prière, mais à l'oraison – qu'elle soit nommée oraison de simple regard, oraison de simplicité, oraison du cœur ou encore oraison de simple remise en Dieu. Il s'agit de suspendre les prières vocales pour se tenir, comme dans la méditation, en silence dans la présence la plus simple, sans rien faire, espérer ou attendre. On abandonne à la fois le bavardage intellectuel et l'idée d'un but à atteindre – fût-ce le paradis.

L'un des textes les plus extraordinaires de cette approche est celui de Jeanne Guyon, le *Moyen court et très facile de faire oraison*. L'auteur y expose deux principes fondamentaux au cœur de la découverte de la méditation : elle est simple et elle repose sur l'abandon de la volonté propre.

La dimension mystique n'est pas réservée à des moines ou des ermites d'exception mais peut être pratiquée dans la vie quotidienne par tout un chacun. Ce fut l'un des engagements de Jeanne Guyon de le montrer.

Son texte éclaire le sens profond de l'oraison, qui consiste à se poser dans le silence, en cessant de se disperser et de s'oublier dans les activités extérieures. Pour y arriver, il est important de renoncer à obtenir quoi que ce soit afin de laisser la pure présence se déployer d'elle-même. Jeanne Guyon

précise en ce sens : « Laisser le passé dans l'oubli, l'avenir à la providence et donner le présent à Dieu [9]. »

Une telle perspective a suscité une réaction d'une violence inouïe, conduisant Jeanne Guyon à être condamnée par le pape et enfermée à la Bastille.

La perspective d'un amour pur, gratuit, désintéressé, généreux et libre, dont Jeanne Guyon fut le héraut, est apparue comme dangereuse car elle menaçait à la fois les sacrements et le pouvoir de l'Église [10] et la discursivité. En effet, « si claires que soient les raisons d'aimer, on n'aime jamais que dans la nuit du discours [11] ».

Ce qui fut attaqué dans ces doctrines et pratiques était ce qu'on a dénommé « quiétisme ». Et aujourd'hui encore, ce terme est accepté partout comme une critique légitime à l'encontre de voies, penseurs et courants. Or personne ne fut ni n'est « quiétiste » – s'enfermant dans un repos (*quies*) fermé sur lui-même et léthargique –, si ce n'est peut-être les productions de l'industrie de divertissement de masse. Le quiétisme est une étiquette employée par le « parti intellectuel » afin de dénigrer la dimension méditative, le pur amour et la liberté humaine.

En vérité, la dimension authentique de quiétude, entendue comme le fait de se poser en silence, traverse toute l'histoire du christianisme où elle a reçu les noms de « divines ténèbres », « nuage de l'inconnaissance », « docte ignorance », « nuit de l'esprit », ce qui implique la découverte d'une autre dimension d'action en nous que celle de la volonté. Comme l'écrit Henri Bremond (1855-1933), l'auteur du monumental *L'Histoire littéraire du sentiment religieux en France*, sa condamnation signe l'oubli occidental de la dimension profondément spirituelle qui le constituait.

## 6. Quelques autres visages de méditation chrétienne

Dans le monde occidental, les diverses pratiques de méditation ayant été condamnées, elles ont été peu à peu oubliées. L'intérêt pour la méditation d'origine bouddhiste tient en partie à cet abandon. Il est, en ce sens, important d'évoquer le chemin de Thomas Merton, un des moines paradigmatiques du XX<sup>e</sup> siècle. Après une conversion au catholicisme dont il témoigne dans *La Nuit privée d'étoiles* (*The Seven Storey Mountain*, 1948) et son entrée dans un monastère trappiste, il s'inquiéta de trouver si peu d'appui spirituel et constata un grand dessèchement. Au nom de l'amour du prochain, explique-t-il, on a mis de côté l'amour de Dieu, au nom de l'action on a perdu le sens profond de la contemplation. On a sacrifié à l'intérêt collectif et ce qu'il avait de plus médiocre, le sel propre de la foi chrétienne. Si bien que la doctrine chrétienne est devenue trop abstraite, il lui manque la dimension de « chemin concret ». C'est pour le retrouver qu'il se tourne vers l'Orient. Il entre en dialogue avec plusieurs personnalités de tout premier plan dont D. T. Suzuki, Thich Nhat Hanh, le Dalaï-Lama et Chögyam Trungpa et découvre avec un enthousiasme profond la méditation. Dans son *Journal d'Asie*, il souligne : « Il m'apparaît que les bouddhistes tibétains sont les seuls qui, jusqu'à présent, rassemblent un nombre assez considérable de personnes ayant accédé à des sommets extraordinaires de méditation et de contemplation [12]. »

Sa conviction est que la méditation peut revivifier toute pratique religieuse et plus largement tout engagement qui voudraient nous permettre d'être moins prisonnier des constructions sociales si

profondément aliénantes.

## IV. – La méditation dans le judaïsme

Au sein du judaïsme, deux courants ont développé des formes de méditation : la Kabbale, particulièrement telle qu'elle fut repensée par Abraham Aboulafia (1240-1292) [13] et le hassidisme qui est apparu au XVIII<sup>e</sup> siècle en Europe de l'Est [14]. Ce sont là deux voies que Gershom Scholem (1897-1982) nomme « mystiques » – c'est-à-dire établies sur une expérience directe et immédiate qui échappe au cadre intellectuel et normatif [15]. Malheureusement, le judaïsme est devenu aujourd'hui rebelle à cette perspective qui l'a pourtant si amplement constitué, tout aussi bien parce qu'il s'est détourné de la religiosité au sens que donne à ce terme Martin Buber [16], que parce qu'il l'a réduite à une orthodoxie fatiguée. Le judaïsme officiel « qui gouverne sans mandat et représente sans légitimité [17] » a étouffé ce judaïsme créateur et primordial. Aussi, comme le précise Charles Mopsik : « La cabale est considérée comme une pure aberration par la plupart des rabbins réformés et conservateurs, et dans le judaïsme orthodoxe elle occupe une position marginale. Seuls les hassidim lui accordent encore un véritable crédit [18]. » Encore, le hassidisme est-il devenu aujourd'hui bien davantage identitaire et orthodoxe qu'authentiquement mystique, comme le furent pourtant ses grands pionniers. Si bien que la méditation n'a plus vraiment de place aujourd'hui au sein du judaïsme.

C'est particulièrement dommage car la méditation dans la Kabbale et le hassidisme est d'une extraordinaire richesse et subtilité. Elle présente un ensemble de médiations subtiles entre l'ici-bas et l'au-delà, que l'on pourrait nommer les intermondes. C'est ainsi que se comprennent les dix énergies divines primordiales ou *sefirot*, qui sont autant d'émanations procédant de l'Origine ou de l'*En Sof* (infini) et qui expriment la structure du Dieu manifesté (en une articulation qui rejoint les analyses du bouddhisme tantrique sur les trois *kayas* [19]). Se trouve là un espace profond de réalisation où le monde concret est spiritualisé en une expérience immédiate surmontant la distinction entre sacré et profane, corps et âme, matière et esprit.

Une telle approche tient tout autant d'une théurgie que d'une herméneutique.

Le terme théurgie, sur lequel insiste de manière éclairante Charles Mopsik, désigne un accès au divin par des pratiques mentales, verbales ou gestuelles [20]. Ce terme emprunté aux écrits des derniers néoplatoniciens se dit en hébreu *yihoud* (union, unification), *tiqoun* (instauration, restauration) ou *hit'orerout* (éveil, mise en branle) et souligne la dimension profondément méditative de la Kabbale.

À cette dimension, la Kabbale adjoint une herméneutique, un art de la lecture sans pareil. Le sens n'est pas d'avance donné, mais doit être découvert. Ainsi par exemple, les lettres de la Torah ne sont qu'accessoirement des signes linguistiques, elles sont d'abord des flammes divines. Lire, c'est laisser l'âme entrer en résonance avec le texte, cesser de le tenir à distance. La lecture devient une forme tout à fait particulière de méditation où le pratiquant entre dans le texte, le laisse agir en lui, devient le texte, dans une expérience profonde de non-dualité.

Théurgie et herméneutique, la tradition juive ne commence donc pas par penser le fait de « poser »

l'esprit et de donner naissance à une « clarté à même de discerner » (*shamatha, vipashyana*) mais sur l'ouverture au « déploiement rythmé et [à] la différenciation en mille couleurs d'une lumière unique [21] », c'est-à-dire dans l'espace symbolique et symphonique des mondes qui n'est autre que la présence de Dieu.

Cette différence n'est, me semble-t-il, qu'une différence d'accentuation. Car la méditation telle que nous l'avons décrite ici, ne cherche certes pas au premier chef à nous faire habiter dans cet espace dédié à une spiritualisation de la matière et à une matérialisation de l'esprit, mais elle nous fait néanmoins découvrir un monde où le jeu du vide et de la manifestation transforme tout. De l'autre côté, le travail théurgique propre au judaïsme implique de dépasser le moi-moi-même-et-encore-moi – sans quoi elle ne serait qu'une simple forme de magie que les textes dénoncent.

Parmi les nombreux termes hébreux qui témoignent de l'expérience méditative, celui de *hitbodédout* est particulièrement présent [22]. Le mot signifie « se retirer pour être seul ». C'est ainsi que le grand kabbaliste rabbi Haïm Vital (1543-1620) évoque cette retraite en affirmant qu'« il faut se retirer (*hitbodèd*) soi-même de ses pensées jusqu'au degré ultime ».

Les récits hassidiques sont emplis de conseils pour aider chacun à épurer l'esprit de « toutes ingérences parasites [23] » et ainsi parvenir à une réalisation profonde. C'est là l'importance de cette tradition qui a le génie des conseils directs et concrets. Les textes du fondateur du hassidisme, le rabbi Baal Chem Tov, insistent par exemple sur la nécessité de se déprendre des « pensées étrangères » : « À l'heure de l'étude et de la prière, il n'y a pas de voile de séparation entre l'homme et son dieu. Même si de nombreuses pensées étrangères surgissent en toi, ce ne sont là que vêtements et couvertures derrière lesquels se cache le Saint, béni soit-Il, et si tu sais cela, alors ce qui le rendait invisible disparaît [24]. » Nous sommes ici devant une pensée très subtile et concrète qui permet de se relier à son esprit et de ne pas prendre les pensées qui vont et viennent pour réelles. C'est pourquoi leur dénomination d'« étrangères » est heureuse. Il ne s'agit pas de s'en débarrasser mais d'ouvrir un autre rapport à elles en comprenant plus finement leur nature propre : « Si au moment où l'homme prie, une pensée mauvaise ou étrangère naît dans son esprit, elle vient à l'homme afin que celui-ci la délivre et lui fasse prendre son essor [25]. »

À cette première différence entre la méditation bouddhique et juive, portant sur la place accordée à l'ampleur du monde spirituel, s'en ajoute une autre : la méditation juive est un art de l'extase, c'est-à-dire, au sens propre, de la sortie de soi. Or la tradition bouddhique met moins directement l'accent sur une telle expérience.

Cependant, cette différence n'est pas aussi radicale qu'il y paraît au premier abord. Car cette expérience d'extase n'est pas une élévation désincarnée, un délaissement du monde, mais implique au contraire d'apprendre à mieux y vivre. Le sens si profond du geste et du rite, et plus largement le souci d'une sacralisation de tous les actes de la vie, au premier chef de l'union conjugale, en témoignent. C'est là le génie du hassidisme qui a si profondément ébranlé toute sa vie le philosophe Martin Buber, soucieux de réalisation concrète et se méfiant d'une religion rabbinique et rationaliste, pétrifiée dans ses institutions.

Ces deux points cardinaux de la méditation juive : transporter « l'au-delà dans l'en-deçà » et l'extase sont liés à un travail de lecture du monde comme espace de métamorphose que, par exemple, les

premiers tableaux de Chagall ont su rendre visible. Autrement dit, la méditation juive consiste à entrer dans cette singulière symphonie qui existe d'elle-même et que l'exil (qui est aussi oubli de notre propre nature) nous fait oublier.

Cette compréhension de la méditation rejoint celle du tantra bouddhique. On y retrouve la même complexité qui demande un effort de patience et d'intelligence, la même conviction que la transmission ne peut exister pleinement qu'entre un disciple et son maître (c'est-à-dire entre deux êtres qui s'unissent), le même refus de séparer le corps et l'esprit, la même entente que l'imagination n'est pas nécessairement un jeu vain du mental mais peut donner accès à un monde que voilent nos perceptions habituelles.

## V. – Orthodoxie, islam et vedanta indien

Il est aussi possible de remarquer les liens profonds qui existent entre la méditation et les traditions religieuses que sont l'orthodoxie, l'islam et celles du monde indien.

Dans l'orthodoxie comme dans l'islam soufi, des pratiques concrètes de méditation jouent un rôle primordial avec, pour l'islam, la pratique du *dhikr*, c'est-à-dire de la récitation d'une formule « lâ ilaha illa Lhâh », « il n'y a de divinité que Dieu » qui de manière plus profonde signifie : « il n'est de réalité que Dieu le Réel » et pour l'orthodoxie, la pratique de « philocalie du cœur » développée originellement par les Pères du désert. Ce chemin décrit l'expérience méditative comme une « descente de l'intelligence dans le cœur », une expérience de dessaisissement et « d'illumination » de l'esprit [26].

Les *Récits d'un pèlerin russe*, texte anonyme écrit au XIX<sup>e</sup> siècle, ont donné, par leur impact considérable, une immense popularité à cette pratique. Cet ouvrage montrait de manière très directe combien cette pratique de présence permet à un homme de trouver la paix et d'être en harmonie avec le monde [27].

La méditation dans le monde indien, et particulièrement dans le Vedanta, joue aussi un rôle majeur. Dans le Vedanta, en effet, la libération ne s'obtient pas par les rituels, les actions, les devoirs accomplis ou la charité mais par la reconnaissance du Soi, qui se déploie par-delà l'illusion (en sanscrit, *Maya*) du monde et de notre propre mental [28].

Quelles que soient les différences entre les traditions spirituelles, toute méditation vise en effet à dissoudre l'oubli qui nous aveugle et nous tient à distance de notre être propre. En outre, comme nous l'avons vu, en sanscrit, le terme que nous traduisons par « attention », *smriti*, désigne précisément le fait de se souvenir de ce que nous sommes, d'en garder mémoire.

### Notes

[1] Natalie Depraz, Francisco Varela, Pierre Vermesch, *À l'épreuve de l'expérience*, op. cit., p. 292.

- [2] *Ibid*, p. 14.
- [3] Chögyam Trungpa, *Le Cœur du sujet*, *op. cit.*, p. 268.
- [4] Voir Jacques Breton, *L'itinéraire singulier d'un prêtre catholique : la traversée de l'obscur*, L'Harmattan, 2011.
- [5] Jean-Paul II, *Entrez dans l'espérance*, Pocket, 2003, p. 141 *sq* ; *Lettre de la Congrégation pour la doctrine de la foi* : [http://www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/cfaith/documents/rc\\_con\\_cfaith\\_doc\\_19891015\\_m\\_cristiana\\_fr.html](http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19891015_m_cristiana_fr.html).
- [6] Voir Fabrice Midal, *À l'écoute du ciel : ce qui rapproche les religions... et ce qui les sépare*, Albin Michel, 2012, où j'aborde en détail cette question.
- [7] Voir Michel Laroche, *La Voie du silence : dans la tradition des Pères du désert*, Albin Michel, 2010 ; Thomas Merton, *La Sagesse du désert : aphorismes des Pères du désert*, Albin Michel, 1967.
- [8] Daisetz Teitaro Suzuki, *Mysticism: Christian and Buddhist*, Mineola (NY), Dover Publications, 2002.
- [9] Joseph Beaudé, Henri Bourgeois, Marie Cariou *et al.*, *Madame Guyon*, Grenoble, Jérôme Millon, 1997, p. 75.
- [10] Voir Fabrice Midal, « Existe-t-il un pur amour ? », in *Et si de l'amour on ne savait rien ?*, Albin Michel, 2010.
- [11] Jean Duchesne (éd.), *Henri Bremond, Histoire littéraire du sentiment religieux en France*, Presses de la Renaissance, 2008, p. 826.
- [12] Thomas Merton, *Mystique et Zen* suivi de *Journal d'Asie* (1972), Albin Michel, 1995, p. 315.
- [13] Voir Moshé Idel, *L'Expérience mystique d'Abraham Aboulafia*, Le Cerf, 1989 ; Elliot Wolfson, *Abraham Aboulafia, cabaliste et prophète*, Éditions de l'éclat, 2000.
- [14] Moshé Idel, *op. cit.* ; Dov Baer de Loubavitch, *Lettre aux Hassidim sur l'extase*, Fayard, 1975.
- [15] Gershom Sholem, *La Kabbale et sa Symbolique*, Payot, 1966 ; *La Kaballe*, Le Cerf, 1998.
- [16] « La religiosité est chez l'homme ce sens toujours renouvelé de l'émerveillement et de l'adoration, qui cherche sans cesse une expression, une formulation nouvelles ; le sentiment qu'au-dessus de sa conditionnalité et extérieure à elle, mais aussi jaillissant en son centre, il existe une inconditionnalité », in *Judaïsme*, Verdier, 1982, p. 93.
- [17] *Ibid*, p. 106.
- [18] Charles Mopsik, *La Cabale*, Grancher, 1988, p. 46.
- [19] Pour une présentation simple des trois kayas, voir Fabrice Midal, *Introduction au tantra bouddhique*, Fayard, 2008.
- [20] Charles Mopsik, *Les Grands Textes de la cabale : les rites qui font Dieu*, Verdier, 2002.
- [21] Charles Mopsik, *La Cabale*, *op. cit.*, p. 56.
- [22] Voir Aryeh Kaplan, *Méditation juive*, Genève, Éditions MJR, 1995 ; *La Méditation et la Bible*, Albin Michel, 1993.
- [23] Charles Mopsik, *La Cabale*, *op. cit.*, p. 100.
- [24] Martin Buber (éd.), *Vivre en bonne entente avec Dieu : Baal Shem Tov*, Le Seuil, 1995, p. 89.
- [25] *Ibid.*, p. 91.
- [26] Hiérothée Vlachos, *Entretiens avec un ermite de la sainte Montagne sur la prière du cœur*, Le Seuil, 1994, p. 43.
- [27] *Récits d'un pèlerin russe*, Le Seuil, 1999.
- [28] Voir Dennis Waite, *L'Advaita Vedânta*, Almora, 2011.



# En guise de conclusion

## Les cinq défis de la présentation de la méditation

La méditation s'implante en Occident d'une manière frappante. Personne n'aurait pu envisager un tel phénomène il y a seulement un quart de siècle. Ce succès est cependant aussi un défi : comment faire pour que la méditation nous réponde pour de bon et pour qu'elle aide nos sociétés à grandir pour le meilleur ?

Nous avons souligné que la méditation ne pourra s'établir durablement sans répondre de manière profonde à ce qui nous étreint, nous blesse et nous menace. Cette tâche comporte deux écueils. Le premier consiste à se contenter de répéter des usages qui ont existé autrefois en Orient, faisant de la méditation un élément culturel étranger – peu importe qu'il nous fascine ou nous répugne. Il faut s'y résoudre : il n'existe pas d'homme idéal qui soit partout le même et qui rencontrerait des défis qui seraient de simples décalques d'autres plus anciens. Nous vivons à une époque du monde qui a sa cohérence propre. C'est elle qu'il faut comprendre. Nous ne vivons pas dans le même monde que celui des hommes et des femmes du Moyen Âge, ceux de la Chine des Tsong ou du Tibet féodal du XIX<sup>e</sup> siècle. Se réfugier derrière le fait que l'être humain est partout un être humain est une remarque paresseuse, qui ne veut rien dire. Car si partout où l'homme existe, il déploie son intelligence, parle, aime, il n'en est pas moins nécessaire de penser l'énigme de son inscription dans l'histoire.

La seconde difficulté est de penser que cette inscription implique d'adapter l'enseignement selon les discours convenus ou à la mode et d'en faire un outil de plus dans la panoplie des instruments de gestion existants. C'est une autre tendance qui menace en vérité profondément le déploiement réel de la méditation. Qu'une telle attitude soit sanctionnée par le succès médiatique n'est en aucun cas le signe d'une intelligence du temps ni de l'existence d'une authentique compassion.

Nous suivrons peut-être des instructions très anciennes ou à l'inverse nous l'adapterons aux idoles que notre monde adore ; nous ne ferons néanmoins que continuer à rêver les yeux ouverts. La question de la réalisation est ici décisive. Il ne suffit pas que la méditation soit connue et promue partout, encore faut-il qu'elle permette aux êtres humains d'être plus amplement humains, curieux de l'énigme qu'est pour chacun sa propre existence.

Il nous faut donc faire de la méditation l'espace d'une profonde mise en question des présupposés qui menacent notre existence et celle du monde si nous ne voulons pas la trahir.

## I. – Comprendre notre monde

Il est donc vain de présenter la méditation, de s’y engager et de la promouvoir sans faire un travail pour mieux entrer en rapport avec la vérité de notre époque – qui, en un phénomène saisissant, devient d’un bout à l’autre de la terre *identique*. La Chine du XXI<sup>e</sup> siècle n’est en réalité plus très différente de l’Amérique ou de l’Europe. Les mêmes mesures et les mêmes dieux y règnent : la science et la promotion d’un monde efficace, transparent, certain et parfait dont le projet technologique, d’Internet à l’informatique, est le prototype [1]. En ce sens, le travail à faire pour que quelque chose de l’essentiel soit sauvegardé, voire sauvé, est le même.

Historiquement, la méditation a donné naissance à une pensée bouddhique qui n’a pas cherché à donner des réponses aux grandes questions de la vie ou à dispenser une « sagesse » qui apaiserait nos angoisses. Au contraire, elle a invité à regarder plus loin, à mettre en question les réponses que nous pourrions avoir, afin de rencontrer la vérité de l’existence humaine d’une manière directe, nue et sans lâcheté. C’est pourquoi la méditation pourrait jouer aujourd’hui un rôle aussi décisif. Nous n’avons pas d’abord besoin d’être calmés mais éveillés !

En I<sup>nde</sup> et dans tous les pays d’Asie, la méditation a toujours reposé sur une pensée subtile du monde et de l’engagement de l’être humain en son sein. Nous avons nous aussi besoin, à partir de la méditation, de pouvoir penser plus avant notre monde – et donc aussi bien l’économie, la politique, la poésie que les relations internationales. La méditation doit nous permettre de donner naissance à une *pensée autre*.

## II. – Précision et compréhension

Pour examiner les défis que rencontre la présentation de la méditation dans le monde moderne, nous pouvons à présent nous tourner vers une histoire longue d’un peu plus de cinquante ans. Il faut, à partir de cet examen, avoir le courage de se demander ce qui, concrètement, a porté ses fruits, mais aussi pourquoi tant de pratiquants ont le sentiment d’avoir perdu le chemin, de s’être embourbés en cours de route. De nombreux témoins et enseignants, particulièrement aux États-Unis, s’engagent dans cette voie, écrivant une nouvelle page de l’histoire de la méditation.

Le premier constat est qu’il est impossible de transmettre aujourd’hui la pratique de la méditation comme cela était autrefois l’usage en Orient. Dans les premières années, la plupart des enseignants orientaux ont tenté de transmettre la méditation en Occident de cette manière, en donnant des instructions minimales. On demandait aux étudiants de s’asseoir et le reste viendrait. Mais il n’est pas souvent venu !

Il faut comprendre ici qu’il existe une différence radicale de conception de l’éducation. La tradition orientale se transmet au premier chef par l’exemple. Un maître montre une forme que le disciple répète d’abord sans comprendre ce qu’il fait. Peu à peu cependant, il intègre l’enseignement qui devient inséparable de son propre être. Or voilà qui est étranger à l’histoire de l’Occident. Pour comprendre cette différence, pensons à la transmission telle que la met en œuvre Socrate par exemple dans le *Ménon* – où il expose pas à pas la duplication du carré au petit esclave, et celle, d’esprit à esprit, entre le cinquième et le sixième patriarche chinois (voir *supra* p. 49). Il s’agit de deux approches radicalement différentes.

En Occident, nous avons besoin de comprendre ce que nous faisons pour pouvoir le faire. Il est vain de chercher à contourner cette aspiration. Il faut y répondre. La méditation doit être transmise de manière beaucoup plus détaillée et explicite qu'elle ne le fut en Orient, et particulièrement en Chine et en Extrême-Orient. Nous pouvons, pour ce faire, nous appuyer sur les grands textes de la tradition indienne qui, appartenant à la même civilisation que nous, est beaucoup plus soucieuse d'une logique formelle.

### III. – Le corps

Deuxième constat : la méditation a d'abord été présentée comme un « travail sur l'esprit », voire, selon un langage à la mode, une « science de l'esprit ». La pratique s'est ainsi souvent désincarnée. La raison est que nous avons perdu un lien naturel à notre corps. Nous vivons dans des villes, rivés à nos ordinateurs et marqués par une longue histoire qui a déchiré le corps et l'esprit, considérant le premier comme inférieur et matériel et le second comme supérieur et spirituel. Or ce cadre empêche toute possibilité de comprendre la méditation.

Nous croyons parfois que le sens du chemin serait de nous libérer du corps, mais ce dont nous avons besoin est de nous libérer du mental. C'est lui et non le corps qui nous encombre et nous entrave.

Le corps est cet ancrage qui permet de cesser de se perdre dans le souvenir ou dans l'avenir pour se rassembler dans le présent. Lorsque la présence au corps s'intensifie, le méditant prend conscience des tensions qui le coupent ordinairement de son expérience immédiate, ce qui lui permet de les relâcher, et par là de retrouver son intégrité [\[2\]](#). Le chemin ne consiste donc nullement à mieux utiliser son corps, à en avoir meilleur usage (comme nous y invite la conception habituelle du sport), mais de découvrir comment en étant notre corps, nous sommes pleinement présents [\[3\]](#).

### IV. – La bienveillance aimante

La transmission de la méditation a peu mis l'accent sur la bienveillance – les maîtres orientaux ne se doutant pas que là résiderait un des graves problèmes que nous allons rencontrer. En effet, la méditation a trop souvent été comprise comme visant à un plus grand contrôle sur nous-mêmes ou encore comme visant à nous faire entrer dans l'éveil, conçu de manière très abstraite.

Lorsque Sharon Salzberg s'est consacrée à l'écriture d'un livre sur la pratique de la bienveillance aimante, la plupart de ses collègues considèrent qu'elle s'était égarée [\[4\]](#). La méditation est la recherche d'une sagesse ultime et celui qui s'y engage devait étudier non un « sentiment » comme l'amour bienveillant mais la sagesse et plus particulièrement la « vacuité ». Ce fut une grave erreur. Car, faute de bienveillance, la conception que nous avons de la vacuité bouddhique est presque toujours illusoire. Cela se comprend : nous considérons que le fleuve, cet arbre, cette vache n'ont pas d'être, qu'ils ne sont que des stocks disponibles qu'il faut gérer au mieux. Nous sommes si embourbés dans le *nihilisme* qu'il nous est bien difficile de discerner que la vacuité est l'entente de l'être comme ce qui n'est pas gérable, comme ce qui refuse toute mainmise, comme ce qui est pur don. Le contresens est total !

En vérité, la méditation nous fait découvrir que l'être est à la fois ce qui ne peut être saisi et ce qui rayonne de bonté. La découverte de la bienveillance aimante est donc la reconnaissance de cette possibilité d'être pleinement et la seule façon pour nous, Occidentaux, de réaliser ce qu'en Orient, on nomme « vacuité ». En ce sens, la bienveillance aimante que la méditation nous fait découvrir n'a rien d'un sentiment ou d'un devoir moral, elle est la disposition de notre être tout entier, le rayonnement de la présence [5].

Comprendre le lien intrinsèque entre la présence attentive et la bienveillance aimante est donc indispensable et la seule manière de nous faire découvrir la vérité profonde de la méditation.

## V. – La liberté à l'âge de la mentalité de masse

Le dernier grand chantier est celui de la liberté. Le défi est immense. Le champ de notre liberté s'est restreint car être libre c'est nullement pouvoir choisir entre un ceci ou un cela. Ce qui règne aujourd'hui et que nous prenons pour « liberté » est en réalité une liberté d'indifférence que Descartes condamnait pour être le plus bas degré de la liberté, celle de l'âne face à un baquet d'eau et une botte de foin. Et si encore l'âne doit choisir entre deux *choses* bien distinctes, dans notre société industrielle extrême, nous n'avons plus que des *produits* issus du marketing, ce qui nous prive de tout rapport réel à notre liberté.

Ce qui aujourd'hui nous menace n'est plus comme au temps du Bouddha le système des castes, mais la société de masse, la pensée préfabriquée soumise à l'économie, l'uniformisation planétaire qui chaque jour devient plus totalitaire, imposant son règne partout.

Prétendre que la méditation est une réponse à cette crise ne va pas de soi car elle est aujourd'hui présentée soit comme un outil de bien-être qui promet au mieux un confort narcissique soit comme un moyen de sacrifier son individualité, de « tuer son ego ». Deux manières de n'être pas libre.

Pourtant, la méditation se tient et nous pose hors de ces deux extrêmes que sont l'enfermement narcissique et la dérélition naïve. Elle a été conçue comme un espace de dévoilement de la vérité de notre propre existence, à l'écart des systèmes et des institutions qui sans cesse la menacent.

La mécompréhension est ici à son comble. On présente la méditation comme une façon de se débarrasser du désir pour atteindre une sorte d'ataraxie (et même d'apathie). Or rien ne justifie la traduction du terme sanscrit *trishna* par désir – le mot désigne bien plutôt cette soif qui nous tenaille et nous contraint à agir aveuglément et donc *sans aucune liberté*. Les publicitaires emploient du reste bien le ressort de la soif pour manipuler les consommateurs.

Le terme « désir » a en Occident un ensemble d'acceptions qui ne vont nullement dans le sens de la saisie famélique que pointe très précisément et exclusivement *trishna*. Chez Platon par exemple, le désir (*eros*), s'il est le fils de la pauvreté, est aussi celui de plénitude et, par là, il appelle l'être humain à se dépasser en se dessaisissant de la dimension étriquée de l'existence. L'expérience de la méditation, loin de nous délivrer d'un tel désir, le libère comme cette aspiration profonde qui nous tient alerte et vivant. Méditer ne nous rend pas semblable à un caillou, mais libère le désir propre à

toute vie nous donnant ainsi l'audace d'être. Simplement peut-être, la méditation nous fait découvrir que le désir ne tient pas même de ce manque que pensa pour l'Occident Platon, mais d'une pauvreté première en rapport avec un avoir qui n'est pas possession, qui libère de l'affairement de toute urgence, qui soit ouverture première et disponibilité à même de garder ce qui importe.

## Notes

- [1] Voir Evgeny Morozov, *To Save Everything, Click Here: The Folly of Technological Solutionism*, New York City, Public Affair, 2013.
- [2] Voir Claire Petitmengin, *L'Expérience intuitive*, L'Harmattan, 2001.
- [3] Voir Reginal A. Ray, *Touching Enlightenment, Finding Realisation in The Body*, Louisville (CO) États-Unis, Sound True, 2008.
- [4] Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, Boston, Shambhala Publication, 1995.
- [5] Voir Fabrice Midal, *Méditations sur l'amour bienveillant*, Audiolib, 2013.