Avis concernant cette traduction

Ce livre est une traduction automatique du texte original anglais, réalisée à l'aide d'outils de traduction automatique. Il n'a été ni vérifié ni corrigé par l'auteur ni par aucune autre personne. Des erreurs, des inexactitudes, des formulations maladroites ou des problèmes de mise en page peuvent donc s'y trouver. L'édition originale anglaise fait foi.

PLUS DE MÉDITATIONS

Avi Sion , Ph. D.

© Avi Sion , 2008-2009.

Protégé par les conventions internationales sur le droit d'auteur.
Tous droits réservés.
Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit, ni stockée dans un système de recherche documentaire ou transmise, sans l'autorisation expresse de l'auteur-éditeur.
sauf en cas de brèves citations accompagnées des mentions de source appropriées.

Première publication : 2008-2009.
Par Avi Sion à Genève, en Suisse.

ISBN : 978-1495939488

Abstrait

« More Meditations » fait suite à l'ouvrage précédent de l'auteur, *« Meditations »* . Il propose des méthodes pratiques supplémentaires et des réflexions théoriques sur la méditation et le bouddhisme.

Il aborde également certaines questions souvent passées sous silence concernant le bouddhisme – notamment son historicité, l'idolâtrie, le messianisme et son importation en Occident.

Ce livre est tiré de l'ouvrage plus vaste de l'auteur, ***Réflexions logiques et spirituelles*** .

Contenu

1. Allez directement et continuez. 5
2. Conscience de la respiration et de la pensée 10
3. Conscience de soi 15
4. Méditation sur soi-même 18
5. Remarques diverses sur la méditation 23
6. Santé mentale 35
7. Contemplez l'esprit 41
8. Les quatre fondements et la pratique de base 50
9. Transcender la souffrance et le karma 56
10. Contemplez l'âme 61
11. La théorie bouddhiste de l'absence d'âme 67
12. Historicité bouddhiste 78
13. À propos de l'idolâtrie bouddhiste 83
14. Le messianisme bouddhiste 91
15. Assimilation du bouddhisme 96
16. Addenda (2009) 99
17. Suppléments 110

Références 125

1. ALLEZ DIRECTEMENT ET CONTINUEZ.

Après avoir préparé un environnement propice à la méditation afin d'éviter toute distraction, installez-vous confortablement. Dès que vous êtes installé, rappelez-vous pourquoi vous méditez : votre objectif est *de méditer* pendant une heure (ou la durée que vous avez choisie) – et non de rêver, de penser à tout et à rien, de laisser libre cours à votre imagination, de réfléchir, de décider, de planifier ou de calculer. Rappelez-vous que la méditation exige *un effort d'attention soutenu* ; il ne s'agit pas de laisser votre esprit vagabonder ou s'assoupir.

Je trouve que cette résolution initiale contre l'agitation mentale et la torpeur permet de gagner beaucoup de temps, optimisant ainsi le temps consacré à la méditation proprement dite. Si vous adoptez cette résolution dès le départ, il est relativement facile de la maintenir.

maintenant *directement* à l'état contemplatif. En principe, il n'est pas nécessaire de recourir à divers artifices pour

atteindre l'état de conscience recherché. Si nous pratiquons la méditation régulièrement et y restons fidèles au quotidien, alors, dès que nous nous asseyons, nous pouvons nous reconnecter à cette forme supérieure de conscience que nous avions déjà atteinte. La méditation consiste alors simplement à maintenir cette façon de percevoir les choses le plus longtemps possible. Il est très difficile de décrire par des mots l'expérience dont il est question ici ; on la reconnaît lorsqu'on la vit.

Cependant, si votre attention commence à faiblir et à se disperser, ou si vous vous sentez agité ou fatigué, mentalement et/ou physiquement, il est important d'utiliser temporairement une technique appropriée pour la recentrer. Surtout, ne vous servez pas de ces difficultés comme excuse pour remettre à plus tard ou interrompre votre méditation ; au contraire, considérez-les comme la preuve que vous avez absolument besoin de méditer. Redoublez d'efforts et persévérez.

Si vos pensées vagabondent principalement sur des images, essayez de les concentrer sur un objet visuel (mental ou physique). Si elles sont surtout absorbées par des pensées verbales, essayez de réciter un mantra (mentalement ou à voix haute). Si votre corps a tendance à s'agiter, portez votre attention sur lui, en ressentant plus attentivement son inconfort ou sa douleur (sans chercher à les soulager). Dans tous ces cas, vous pouvez aussi essayer des méthodes plus générales, comme vous concentrer sur votre respiration ou

sur les *chakras* (centres énergétiques) situés le long de votre système nerveux central.

Faites preuve de discernement pour trouver le meilleur moyen de ramener votre conscience à son plus haut niveau. Expérimentez autant que nécessaire, mais persévérez dans vos expérimentations ; ne passez pas nerveusement d'une technique à l'autre. N'oubliez pas que les techniques sont des moyens, non des fins en soi. Que vous fixiez une bougie, récitiez un long et profond « OM », ou observiez votre respiration dans vos narines et votre abdomen, le phénomène sur lequel vous vous concentrez n'a pas un grand intérêt *en soi* . Il s'agit simplement d'une façon d'éviter les distractions et de vous concentrer sur le véritable objet de votre méditation : l'état contemplatif lui-même.

Si je fixe un mur en méditation ou que je me concentre sur un son, ce n'est pas parce que j'espère trouver la « réalité » dans cet objet matériel ou mental. Ces objets concrets ne sont pas en eux-mêmes la clé de la réalité recherchée en méditation. En réalité, après avoir soutenu cet effort pendant un certain temps, un autre mode de conscience apparaît, un mode où les objets particuliers perdent leur importance habituelle. Nos expériences concrètes deviennent insignifiantes, et l'accent est mis sur la conscience elle-même. Elle est vaste et profonde ; elle est calme et sereine. Le moi s'efface et le monde continue de bouillonner.

Considérez sérieusement l'idée que tous les objets mentaux et physiques sont comme un rêve ou un mirage – une projection d'images, de sons et d'autres sensations dans

l'espace et le temps. La réalité se situe derrière ces illusions, qui agissent comme des voiles devant elle. C'est comme si vous portiez des lunettes transparentes, dans lesquelles les images se reflètent optiquement (ou s'affichent électroniquement) ; ces images captent votre attention et vous empêchent de voir au-delà ou entre elles. Selon cette perspective, de même que les projections mentales voilent les objets physiques, les objets mentaux et physiques voilent la réalité ultime.

La méditation consiste en réalité à apprendre à voir au-delà du voile qui nous entoure ; peu à peu, il s'éclaircit et nous parvenons à percevoir la vérité. Cette méditation est une simple attention, un réflexe de ne pas se laisser séduire par les apparences, en restant conscient que le visible peut cacher plus qu'il ne révèle. Assis ou en mouvement, nous restons attentifs, à l'affût du moindre indice de ce que toute expérience dissimule et révèle réellement.[1]

Une autre façon d'exprimer ce que j'appelle ici « aller droit au but » est d'utiliser la métaphore de la charrette et du cheval. Le maître zen Nangaku a dit à Baso : « Quand une charrette n'avance pas, que faut-il fouetter, la charrette ou le cheval ? » [2]S'accrocher indéfiniment à des sensations ou perceptions physiques, ou à des expériences émotionnelles ou mentales, c'est comme fouetter la charrette. Il faut plutôt fouetter le cheval – en se connectant à sa conscience

---

1 En termes kantiens, nous recherchons le nouménal derrière, au-dessus ou en dessous du phénoménal.

2 Voir S. Suzuki, p. 81.

intuitive. Cela vous conduit directement au cœur de la méditation, par rapport auquel toutes les expériences phénoménales ne sont qu'un simple spectacle secondaire.

Oubliez le passé, oubliez l'avenir, oubliez même le présent [3]. Vous prenez conscience d'un vide. Puis, contentez-vous de maintenir cette conscience. Maintenir ne signifie pas s'accrocher à une vision idéale des choses ou de l'expérience, mais insuffler de l'énergie, renouveler instant après instant l'effort méditatif d'une conscience accrue. Maintenez la cause, non l'effet, car l'effet peut varier.

[3] Ce conseil de méditation fait écho au conseil plus général du *Dhammapada,* v. 348 : « Laissez le passé derrière vous ; laissez le futur derrière vous ; laissez le présent derrière vous. » Voir aussi Bodhidharma (p. 75) : « Mais les sages ne considèrent pas le passé. Ils ne s'inquiètent pas du futur. Ils ne s'attachent pas non plus au présent. » Paramananda (p. 151) cite un passage de l' *Udana* dans le même esprit, nous enjoignant de ne rien « ajouter » à notre expérience ; dès l'instant où nous appelons le présent « présent » (ou même, sans un mot, nous le jugeons ainsi), nous l'enrichissons.

2. CONSCIENCE DE LA RESPIRATION ET DE LA PENSÉE

Méditer, c'est déployer *un effort soutenu pour accroître sa conscience* , ou du moins pour empêcher qu'elle ne diminue à partir d'un certain niveau ; c'est ce qui définit ***la méditation*** . Il faut la distinguer de ***la contemplation*** , qui est une conscience stable, continue et sans effort (ou une conscience accrue par rapport à un état antérieur). La contemplation est un but de la méditation. À un certain stade, la méditation (un effort de conscience) se transforme en contemplation (une conscience sans effort).

Il existe de nombreuses méthodes et moyens de méditation, dont deux peuvent être mentionnés ici.

Dans la méditation ***de pleine conscience respiratoire*** , on s'efforce d'observer patiemment l'air qui entre et sort du corps, sans intervenir sur son rythme ni sa trajectoire. Calmement et avec concentration, on fixe son attention sur les récepteurs sensoriels à l'intérieur des narines (qui restent

immobiles par rapport aux mouvements de la respiration) et on persévère dans cette attention pendant un long moment. Simultanément, on est attentif (de l'intérieur, même de façon périphérique) au mouvement de notre ventre qui se soulève et s'abaisse à chaque inspiration et expiration.

Vivez chaque respiration une à la fois. On ne peut atteindre la pleine conscience de la respiration de façon mécanique, simplement en décidant de l'observer pendant quelques respirations. On ne peut pas se lancer dans la pleine conscience de la respiration – ou toute autre forme de méditation – et s'attendre à ce que cela se poursuive spontanément. Dans ce cas, votre attention se dispersera naturellement à la première occasion. La conscience n'est pas innée ; elle exige un effort.

Ainsi, pour maintenir votre intérêt pour la respiration, concentrez-vous sur chaque respiration une à la fois. À la fin de la première inspiration et expiration, *prenez* la décision de suivre attentivement le cycle de la respiration suivante, et ainsi de suite, étape par étape. Ce principe s'applique à toutes les formes de méditation (par exemple, la méditation marchée ou la calligraphie). Même lorsque l'on atteint un niveau de contemplation libre de sa respiration, en ressentant le vide intérieur, il est essentiel de rester concentré et de ne rien tenir pour acquis.

Selon le maître zen Dogen : « Le souffle qui entre n’anticipe pas celui qui sort [4]. » Il s’agit de rester pleinement conscient des choses telles qu’elles sont, à leur propre rythme. Cette

[4] Dôgen, p. 234.

volonté mentale (ou plus précisément, cette volonté spirituelle [5]) se distingue de l'effort de contrôle du souffle, qui implique une volonté physique (sur les muscles des narines, le diaphragme, etc.). Elle s'apparente davantage à la « présence d'esprit » (ou, plus précisément encore : présence de l'esprit, ou présence spirituelle) utilisée en tai-chi ou en yoga [6].

Si votre respiration est irrégulière (qu'elle soit saccadée, inégale ou simplement inconfortable), le moyen le plus simple de la calmer est d'attendre patiemment qu'elle se régularise d'elle-même (ce qui finira par arriver). Si, en attendant, vous oubliez de la surveiller, ce n'est pas grave : dès que vous vous en apercevez, revenez simplement à votre respiration. Si vous n'avez pas la patience d'attendre mais souhaitez agir, comptez vos respirations au fur et à mesure (quel que soit leur rythme et leur forme). Mais abandonnez les mots dès que possible, car ils constituent finalement un frein à votre progression.

Dans la méditation ***de pleine conscience*** , nous nous efforçons d'observer nos pensées apparaître, se dérouler et

---

5 La volonté (ou volition) est une fonction du soi ; sa source ou son origine n'est pas l'« esprit » au sens courant (c'est-à-dire le domaine phénoménal des souvenirs, des imaginations, des pensées, des anticipations, des rêves) mais l'âme (c'est-à-dire l'esprit – un domaine non phénoménal de la psyché).

6 En tai-chi et en yoga, les mouvements sont si lents qu'on a le temps de les suivre mentalement en détail. Idéalement, la respiration devrait être tout aussi douce, afin d'en faciliter la conscience. De même, lors de la récitation d'un mantra, il est conseillé de le prononcer lentement (par exemple, une inspiration ou une expiration par syllabe).

disparaître. Il s'agit là encore d'un acte essentiellement spirituel, d'une volonté d'attention – à distinguer de l'effort de contrôle des pensées, qui consiste à vouloir que ses pensées prennent forme, s'orientent dans une certaine direction ou s'arrêtent. Il faut beaucoup de pratique pour parvenir à observer ses pensées défiler sans se laisser emporter par elles ; mais, bien que le cerveau semble programmé pour l'empêcher, un tel détachement est bel et bien possible.

La conscience de la pensée est facilitée par la conscience corporelle, la conscience de la respiration et la conscience de son environnement. Lorsque les pensées s'emballent, il est plus facile de les maîtriser en développant sa conscience du moment présent. Le penseur est comme suspendu dans un nuage, inconscient de son existence physique et de ce qui l'entoure : ramenez-le sur terre. Si les pensées vous submergent, demandez-leur simplement un petit espace dans un coin de votre esprit – un lieu pour les observer. Puis, peu à peu, agrandissez cet espace mental d'observation.

Il serait inexact d'affirmer qu'il suffit de se contenter d'observer ses pensées, comme on observe sa respiration. La respiration ne s'arrête pas (elle se calme seulement), tandis que les pensées finissent par s'apaiser. Il est donc nécessaire d'exercer un certain contrôle sur ses pensées, tout en évitant la force brute. Paradoxalement, un véritable contrôle des pensées est impossible sans conscience de celles-ci ; on ne peut influencer précisément ce dont on n'est pas suffisamment conscient. Autrement dit, pour parvenir à un contrôle subtil, une attention proportionnée est requise. La

méditation sur la pensée est donc un subtil mélange de conscience et de contrôle, s'enchaînant avec mesure, jusqu'à ce que la conscience et le contrôle atteignent leur niveau optimal.

À ce stade, il est possible non seulement d'interrompre instantanément la pensée par un acte de volonté, mais aussi de maintenir cette interdiction longtemps. Finalement, même cet acte de volonté devient inutile ou inconscient, car nous parvenons à demeurer confortablement dans le calme et le silence intérieurs. Ce n'est pas le but ultime de la méditation, mais simplement une étape intermédiaire. Jusqu'à présent, les pensées nous distrayaient d'une méditation plus profonde ; désormais, il devient possible de contempler plus précisément le Soi non phénoménal et sa relation à l'expérience phénoménale.

3. CONSCIENCE DE SOI

L'idée philosophique du monisme est utile à la méditation. Lorsque le philosophe propose que la matière, l'esprit et l'âme ne font qu'un, c'est parce que cette théorie semble découler logiquement de l'ensemble des données de l'expérience et de la pensée. Mais pour celui qui médite, cette idée a une portée plus pratique : elle lui indique que toutes les distinctions habituelles sont finalement superflues à la méditation, même les obstacles artificiels, car elles perturbent le repos naturel de la psyché ; autrement dit, elles sont psychologiquement vaines et épuisantes.

En réalité, il est plus juste de dire que la distinction entre l'âme et le corps-esprit est, dans un premier temps, précieuse sur le plan psychologique, car elle nous permet de nous concentrer uniquement sur l'âme non phénoménale, en considérant les phénomènes du corps et de l'esprit comme de simples distractions par rapport à cet objet de méditation. Une fois ce niveau maîtrisé et l'intuition du soi développée au cœur des événements corps-esprit aiguisés, il devient

judicieux de transcender toute séparation et de considérer la conscience de soi comme une distraction, elle aussi.

On peut distinguer quatre sens, niveaux ou types de « conscience de soi » au cours du développement spirituel :

a. La forme la plus basse de conscience de soi est celle du narcissique. Il se concentre alors sur les aspects de son corps et de son esprit, de sa vie et de son histoire, etc., qui lui plaisent ou lui déplaisent, confondant ainsi cette construction de l'« ego » avec son être véritable. C'est une sorte de complaisance égocentrique et dénuée de réflexion, une existence inconsciente et dépourvue d'intelligence.

b. À un niveau de conscience de soi plus élevé, on commence à considérer le niveau précédent avec un certain regard critique. On réalise alors que son comportement jusqu'alors a été maladroit et déplacé, et l'on s'efforce de l'améliorer. C'est le début d'une conscience spirituelle, qui tend vers une compréhension plus juste de soi-même.

c. Plus tard, on prend conscience de la distinction entre l'âme non phénoménale et le complexe corps-esprit phénoménal. À mesure que cette prise de conscience se développe, que l'on se dissocie progressivement du corps et de l'esprit et que l'on s'associe de plus en plus à l'âme, notre système de valeurs et nos comportements se transforment radicalement.

d. Mais même cette dernière évolution n'est pas définitive, car l'âme à laquelle on s'identifie alors est l'âme individualisée, alors qu'il faut finalement réaliser l'âme universelle ; ou, comme certains préfèrent le dire, la non-âme (c'est-à-dire l'âme non individuelle). Bien que l'âme individuelle soit déjà perçue comme non phénoménale, sa portée reste limitée ; ce n'est qu'en transcendant ces limites que l'on atteint la véritable conscience de soi.

Pour les monothéistes, cette dernière étape correspond à la pleine conscience de Dieu ; pour les bouddhistes, elle signifie l'éveil, la réalisation de l'esprit de Bouddha ou de la vacuité. Ainsi, la méditation progresse par un élargissement et une intériorisation de la conscience, tendant graduellement vers une conscience holistique et une profonde compréhension de soi.

Le problème de l'identification à son véritable soi peut être perçu, dans une certaine mesure, comme un problème linguistique. Lorsque la faim vous tenaille, ne pensez pas « J'ai faim », mais plutôt « Mon corps émet des signaux de faim » ; de même, face à une émotion, ne pensez pas « Je suis triste (ou heureux) », mais plutôt « Mon esprit est traversé par des vagues de tristesse (ou de joie) ». Dans des circonstances similaires, il convient d'utiliser un langage précis, ou du moins d'être conscient, même de manière superficielle, de la description la plus juste de l'expérience. Évitez les mauvaises habitudes et ne confondez pas raccourcis linguistiques et formulations phénoménologiques.

4. MÉDITATION SUR SOI

Pourquoi (comme on le constate au cours de la méditation) le silence et l'immobilité intérieurs et extérieurs sont-ils si difficiles à atteindre ? Parce que, par l'imagination de phénomènes visuels ou auditifs (par exemple, en rêvant ou en fredonnant un air), par le fait de se laisser aller à des émotions (telles que la joie et la tristesse, ou des sensations physiques), par l'intention de pensées non phénoménales (y compris les attitudes, les résolutions, les goûts et les aversions, et autres postures de la volonté), par la pensée verbale (mentalement ou à voix haute), ou par diverses actions corporelles (à la recherche de sensations ou d'autres causes d'événements mentaux), nous *produisons constamment de l'activité mentale* .

Cette production compulsive de contenu mental pourrait être considérée comme le principal moyen de générer et de perpétuer notre ego (ou faux-moi). Sans ce mobilier mental, l'ego disparaît, laissant un vide immense. Autrement dit, même un bref instant, interrompre cette production mentale,

atteindre le silence et l'immobilité, c'est entrer en contact avec le véritable soi sous-jacent [7]recherché dans la méditation.

Dans cette perspective, toute notre agitation intérieure et extérieure n'est qu'un prétexte pour obtenir et maintenir le confort et la sécurité (illusoires) d'un « moi » plus substantiel. L'insubstantialité et l'insaisissabilité du vrai moi nous semblent quelque peu effrayantes, et c'est pourquoi nous nous efforçons de produire une expression ou un substitut plus substantiel et manifeste.

La méditation sur le soi (véritable) consiste à oser s'aventurer dans le vide intérieur de l'absence d'ego. C'est l'aventure d'un voyage intérieur, peut-être plus intimidant encore qu'un voyage spatial.

Plutôt que de rejeter le soi pour des raisons idéologiques (comme le font certains, soucieux de paraître profonds ou à la mode), il est important de méditer sur soi. Cette méditation consiste à observer comment nous nous percevons réellement.

Le sentiment du « je » ou du « moi » est peut-être avant tout physiologique – constitué des sensations internes et externes que j'ai de « mon » corps, notamment le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe et la vue. Au départ, je m'identifie naïvement

---

[7] Les bouddhistes désignent souvent cela comme le non-soi, ou, plus paradoxalement encore, comme le soi inexistant. Mais il serait plus juste de le caractériser comme le soi non phénoménal, afin de le distinguer du soi phénoménal (le soi au sens d'ego).

pleinement à ces sensations. Je ne les considère pas comme des objets relatifs à un soi plus central ; elles *sont simplement* moi. Je ne peux pas, de prime abord, me concevoir comme quelqu'un d'autre que la personne associée à ce corps, ce visage, cette voix, cette façon de bouger, etc. Ce n'est que plus tard, par la réflexion intellectuelle, que je peux rejeter cette vision instinctive comme inadéquate. Je peux par exemple affirmer qu'une personne peut perdre un bras ou une jambe, tout en restant la même.

Je peux alors chercher à me retrouver dans les aspects plus psychologiques de mon expérience. La plupart d'entre nous accordons une grande importance à nos émotions et à nos valeurs ; elles nous semblent être l'expression authentique de notre être profond. Nos désirs et nos peurs, nos joies et notre colère, et ainsi de suite, semblent nous décrire intimement. Pourtant, au fil de notre vie, nous pouvons réaliser que toutes ces expressions de soi ne sont pas indispensables ; nos émotions, nos envies et nos affections peuvent évoluer, tout en restant, d'une certaine manière, la même personne.

Nous pouvons alors chercher à nous identifier plus précisément à nos cognitions et à nos volitions. Par cognition, on entend la relation que nous entretenons avec les objets apparents, quels que soient leur statut ou leur nature. Par volition, on entend la force par laquelle nous semblons déterminer nos actions physiques (mouvements des bras et des jambes, expressions faciales, etc.) et mentales (imaginations, pensées, évaluations). Mais même ici, si nous réfléchissons d'un point de vue philosophique, nous

constatons rapidement que, bien que de tels actes puissent être des expressions d'un moi plus profond, ils ne peuvent lui être assimilés, car ils diffèrent sensiblement par leur orientation et leur contenu.

Le soi effectif doit donc être quelque chose de plus « abstrait ». Mais cette abstraction ne saurait se réduire à un concept, **car un concept ne suffirait pas à expliquer comment je sais être l'auteur d' actions *particulières à un moment donné* – un concept ne peut que me désigner comme l' auteur *occasionnel* de *certains types d'* actions** . Dès lors, cette abstraction doit être appréhendée et reconnue comme non phénoménale et directement vécue. D'où l'idée d'aperception ou d'intuition de soi.

Une fois cette idée comprise philosophiquement, comme expliqué ici, on peut, par un effort d'attention, devenir plus conscient de ses intuitions profondes de soi-même. Ces intuitions sont généralement présentes dans la conscience quotidienne, mais, étant très subtiles, elles requièrent une attention particulière. Le moyen le plus efficace d'apprendre à percevoir précisément le foyer de soi est la méditation assise, lorsque l'on est dans un état de calme et de contemplation optimaux.

Il est important de noter que notre connaissance de soi est directe et empirique ; l'analyse philosophique sert uniquement *à éliminer* les conceptions inappropriées ou incohérentes de soi, qui entravent notre intuition positive. Nous rejetons intellectuellement ce qui ne peut logiquement

être le soi, afin d'ouvrir la voie à un discernement plus fin de soi.

En méditant ensuite plus précisément sur le soi, on l'identifie d'abord comme le Sujet des cognitions et l'Agent des volitions (y compris les évaluations) ; c'est le soi individuel. À un stade supérieur ou plus profond, si l'on persévère dans la méditation et la pratique d'autres vertus, on peut réaliser et contempler le soi universel (du moins, c'est ce que nous enseignent de nombreuses traditions).

Sur la base des réflexions précédentes, je recommanderais la méditation suivante comme pratique efficace sur soi-même[8] :

> *Tourne ton regard vers toi-même ; les yeux ouverts, les yeux fermés.*
>
> *Tout ce que vous voyez, entendez, percevez ou ressentez de phénoménal n'est pas vous.*
>
> *Pensez, sans mots : « ce n'est pas moi » ; passez à autre chose.*
>
> *Que reste-t-il ? Cherchez par vous-même. Trouvez-vous quelque chose ?*

Cette méditation pourrait être qualifiée de « méthode du résidu ». Elle consiste à éliminer de notre réflexion les expériences sensorielles ou mentales qui ne peuvent être correctement identifiées au soi (puisqu'elles sont non phénoménales) ; il ne nous reste alors que l'expérience

---

8 Cet exercice est comparable en effet au *koan du « visage originel »* .

intuitive de celui-ci. La pratique de cette technique accroît la sensibilité à l'aperception, nous apprenant à prendre conscience de quelque chose de toujours présent en nous, auquel nous prêtons généralement peu d'attention car nous sommes aveuglés par les perceptions phénoménales plus perceptibles.

5. DIVERSES REMARQUES SUR LA MÉDITATION

Attention et intention . La cognition peut être considérée comme ayant deux aspects : *l'attention* , aspect expérientiel et réceptif ; et *l'intention* , aspect rationnel et actif. Ainsi, la perception et l'intuition relèvent de l'attention, tandis que la conception, la proposition, l'argumentation et l'évaluation relèvent de l'intention. Ces deux actes cognitifs impliquent un effort, c'est-à-dire une certaine forme de volonté de la part de celui qui connaît (le sujet) ; mais la volition en jeu diffère dans chaque cas.

L'effort d'attention est double : il s'agit d'un effort cognitif pour se concentrer sur un ou plusieurs objets, et d'un effort pour éviter toute distraction par d'autres objets ou objectifs. Cet effort comporte donc une composante positive et une composante négative ; son agent (le sujet) est soumis à une sorte de tension : il pousse dans un sens et tire dans l'autre. L'effort d'intention est tout aussi complexe, voire plus

encore, impliquant diverses projections et manipulations mentales, ainsi que de nombreux actes de volonté et d'évaluation.

La méditation tend vers la cognition pure, c'est-à-dire la cognition sans volonté. Cela signifie que lorsque nous méditons, nous diminuons progressivement notre intention et privilégions l'attention ; de plus, notre attention devient peu à peu naturelle, nous nous y établissons comme dans un état d'être naturel. À ce stade, il n'y a plus de tension paradoxale entre cognition et volonté, et nous sommes des observateurs paisibles. C'est ce qu'on appelle la contemplation.

Dans le cadre de la méditation, tout fait partie du décor. Vous pouvez ressentir une douleur ici et là, une certaine impatience peut vous perturber, ou être assailli par de nombreuses pensées – mais vous restez imperturbable. Vous ne vous attachez pas aux sensations, sentiments, imaginations ou discours passagers. Vous transcendez tous ces phénomènes et vous vous concentrez sur l'ici et maintenant. Vous demeurez attentif et conscient ; vous atteignez le maximum de cette vigilance et de cette pleine conscience.

L'essence de la méditation réside dans la présence d'esprit . Autrement dit, méditer, c'est développer la conscience de soi ; c'est être conscient de soi-même – être pleinement présent en tant que soi (esprit, âme), que l'on soit assis ou en mouvement. Cela ne signifie pas agir de manière artificielle et maladroite, mais à opposer à une action inconsciente, c'est-à-dire une action distraite, sans pleine conscience.

La nature de l'esprit . Un résultat, ou l'aboutissement, de la méditation a été décrit (en utilisant des termes bouddhistes) comme la connaissance ou le repos dans « la nature de l'esprit ». Cette expression quelque peu énigmatique semble signifier : « ce qu'est réellement l'esprit ».

Ainsi, l'illumination est ou survient grâce à une conscience lucide de l'esprit ou de la mentalité tels *qu'ils sont naturellement* , c'est-à-dire dans leur caractère essentiel quels que soient les changements qui surviennent ; ou elle consiste à retrouver l' *état naturel* de l'esprit, c'est-à-dire la position ou la posture spirituelle dans laquelle la conscience est naturellement pleine et optimale.[9]

La conscience suprême en question est par ailleurs décrite comme le « fondement de la conscience » ou la « conscience pure ». Cela signifie qu'elle est toujours présente en arrière-plan ou sous-jacente à toute conscience ordinaire ; il suffit d'être suffisamment attentif pour la percevoir. La méditation est donc un effort pour éveiller la conscience à ce qui est déjà présent, plutôt qu'une tentative de produire quelque chose d'absent.

De plus, cette façon de voir les choses est qualifiée de « non dualiste ». Dans le bouddhisme, le terme « dualiste » semble renvoyer à notre tendance à osciller entre le oui et le non. Certains disent : « c'est ainsi », d'autres affirment : « ce n'est

[9] Les maîtres insistent sur le fait que cette expérience n'a rien d'exceptionnel. L'esprit éclairé est l'esprit ordinaire et inversement ; il ne faut pas les considérer de manière dualiste.

pas ainsi » ; aujourd'hui je pense : « c'est ainsi », demain je penserai peut-être : « ce n'est pas ainsi ». Ce processus de décision épuisant semble viser la vérité, c'est-à-dire la réalité, mais en fait (selon les bouddhistes), il nous détourne de ce qui est pourtant évident sous nos yeux.

Une autre interprétation du non-dualisme s'appuie sur la notion de sujet et d'objet de la conscience. Habituellement, nous distinguons ces trois aspects de tout événement ; mais, nous dit-on, dans l'éveil, cette distinction disparaît et toute existence apparaît comme une seule et même chose. Le sujet (ce qui fait l'expérience), l'objet (ce qui est fait l'expérience) et la conscience qui les relie fusionnent en un seul et unique Un. Ainsi, la méditation est souvent décrite comme un moyen de se libérer de la pensée dualiste.

Sujet et objet ne font qu'un. En méditation, j'ai fait l'expérience d'une unification du sujet et de l'objet très proche de celle-ci. Il ne s'agit pas tant d'une transformation du sujet en objet ou inversement – ce n'est pas une équation entre des choses individuelles, comme le terme pourrait le laisser penser – mais plutôt de l'impression que tout le champ de conscience (à ce moment précis, « ici et maintenant ») forme un événement unique et continu. Dans ce champ unique, les sensations corporelles (qui constituent des composantes essentielles du sentiment d'individualité) sont vécues comme des objets, au même titre que toute image ou tout son perçu. Simultanément, tout ce qui se trouve dans ce champ de conscience est vécu comme imbriqué dans la

conscience que l'on en a, y compris le « soi » (qui, dans ce contexte, n'a pas de localisation précise).

De toute évidence, dans un tel état de conscience, l'idée de soi se diffuse, voire disparaît ou est oubliée. Nous ne ressentons plus l'attachement profond habituel aux sensations corporelles et aux impressions mentales ; celles-ci apparaissent comme de simples bulles d'expérience au sein du champ unitaire de la conscience. Pensées, soucis, plaisirs et autres sensations similaires se présentent comme des événements passagers captant l'attention, dans l'unité essentielle de l'expérience. Ainsi, les différentes composantes du faux soi perdent de leur importance, et le soi apparent n'est plus perçu comme le vrai soi. Ce à quoi nous nous accrochons habituellement comme à notre soi est compris comme un soi illusoire, localisé, à ne pas confondre avec le vrai soi, plus englobant.

Forts de cette expérience positive, il est plus aisé de comprendre les affirmations apparemment paradoxales des maîtres zen et d'autres, selon lesquelles le soi « est et n'est pas » ou « n'est ni n'est pas ». Le soi illusoire est certes perçu dans la conscience ordinaire, mais dans un état de conscience supérieur, il apparaît qu'il n'est pas le soi véritable, c'est-à-dire une apparence illusoire. Ainsi, il est et n'est pas – il est phénoménalement, mais il n'est pas « nouménalement ». Cela signifie simplement que le soi intuitif est plus réel que le soi phénoménal. De plus, on ne peut affirmer à proprement parler que le soi réel est ou existe, car il n'existe pas en tant qu'entité individuelle délimitée, mais de manière

plus diffuse, sous-jacente à toute conscience. Cependant, on ne peut affirmer qu'il n'est pas ou n'existe pas, car il y a bien en lui quelque chose qui expérimente, veut et valorise. Ainsi, il n'est ni n'est pas.

Cultivez l'émerveillement . En méditation assise (zazen ou autres pratiques), nous rencontrons notre esprit (ou âme), d'abord en relation avec le mental (au début de la méditation, lorsque les pensées et les fantasmes sont encore présents), puis seul (lorsque le mental est transcendé). En méditation en mouvement (comme le *kinhin* , le tai-chi ou le yoga), nous expérimentons la capacité de l'esprit à agir sur la matière, tout comme celle du mental.

Il convient de toujours méditer sur les miracles de la conscience et de la volonté ; ces facultés, aussi limitées soient-elles, ne doivent jamais cesser de nous fasciner. Notre esprit n’est pas dissocié de l’esprit et de la matière, mais interagit avec eux. D’une certaine manière, la cognition nous révèle certaines choses, tandis que la volition nous permet d’en influencer d’autres.

Par la volonté, nous exerçons un certain pouvoir, non seulement sur notre esprit, mais aussi sur notre corps. La volonté est une relation causale entre l'esprit, d'une part, et le complexe corps-esprit qu'il anime, d'autre part (bien que l'on décrive familièrement, de manière imprécise, ce phénomène comme « l'influence de l'esprit sur la matière »).

En cultivant l'émerveillement face à notre conscience et à notre volonté, nous pouvons apprendre *à stabiliser et à concentrer notre attention sur la conscience et l'énergie de notre volonté* , efforts qui constituent l'essence même de la méditation assise et de la méditation en mouvement. Ce sont les moyens les plus directs d'approfondir sans cesse la connaissance et la maîtrise de soi.

Nous devons également être constamment conscients du pouvoir de l'esprit et de la matière sur notre âme, c'est-à-dire de la manière dont ces domaines peuvent nous affecter et/ou nous influencer. Affecter signifie être la cause, tandis qu'influencer renvoie à *l'expérience ou à l'idée de* cette cause. Dans les deux cas, la causalité (le déterminisme) est en jeu ; mais dans l'affectation, la cause agit directement sur nous, tandis que dans l'influence, cette même cause agit indirectement, *par le biais* de notre conscience, même partielle, de celle-ci.

Il convient également de noter dans ce contexte le pouvoir des différentes âmes individuelles de s'affecter et de s'influencer *mutuellement* , au moins par le biais de la matière et de l'esprit (force physique, discours verbal, etc.), et peut-être même (en restant ouvert à cette possibilité) plus directement, par télépathie et télékinésie.

Méditez plutôt que de penser . La plupart d'entre nous, la plupart du temps, utilisons la pensée comme une forme de divertissement. Nous supportons mal l'oisiveté et nous nous servons de la pensée comme d'une distraction pour occuper

notre esprit. Nombreux sont ceux qui considèrent l'esprit vide comme une perte de temps et se sentent obligés de l'occuper. Aux toilettes, en voiture ou dans une file d'attente, nous restons absorbés par nos pensées, incapables de rester silencieux. En présence d'autres personnes, nous bavardons avec elles, participant ainsi à un divertissement collectif.

Au lieu d'utiliser la pensée comme un simple passe-temps ou pour occuper votre esprit, pratiquez la méditation. La méditation peut vous occuper tout autant, et vous être tout aussi bénéfique. Ainsi, au quotidien, quoi que vous fassiez, essayez de prendre l'habitude de méditer : ressentir consciemment votre corps, observer votre respiration ou vos pensées, réciter en pleine conscience un mantra ou un psaume, etc.

Pour méditer, il faut se souvenir de méditer ; cet effort de mémoire est donc primordial. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, rappelez-vous toujours que vous êtes assis pour méditer, et continuez à vous rappeler cette intention dès que votre esprit s'égare. Si vous vous asseyez sans cette résolution consciente, il vous faudra probablement beaucoup plus de temps pour commencer réellement à méditer.

Continuer à méditer après votre séance de méditation assise améliorera considérablement votre prochaine méditation et constitue d'ailleurs un objectif majeur de cette pratique. De même, même si vous avez pris la résolution de méditer au quotidien, vous n'y parviendrez pas si vous l'oubliez. Pensez donc à vous la rappeler régulièrement.

Méditation sur les valeurs intrinsèques. La connaissance de soi s'acquiert par l'observation méditative non seulement de nos pensées et de nos actions, mais aussi (plus subtilement) de nos *valeurs intrinsèques* à la pensée et à l'action. Une valeur intrinsèque est une volonté naissante mais inachevée. Souvent, nous ignorons nos propres valeurs. Mais nous pouvons les découvrir indirectement par l'observation de nos valeurs intrinsèques.

Par exemple, j'exprime mon désir pour une fille rencontrée en m'accrochant à son image mentale ; ou, plus intensément, en m'imaginant la prendre dans mes bras et l'embrasser, et ainsi de suite (en me laissant progressivement aller à des fantasmes de plus en plus détaillés). Il s'agit d'un premier degré de velleité – dans la pensée. Je peux ensuite choisir de mettre ces pensées en pratique. Par exemple, je peux communiquer mon désir à la fille en engageant la conversation et en lui offrant finalement un léger baiser, et en observant sa réaction (qu'elle se retire brusquement ou qu'elle me rende mon baiser). C'est la velleité en action ; une exploration timide qui peut aboutir à un engagement total envers le désir.

Pendant la méditation, et dans la vie en général, il convient d'être attentif à ces activités mentales et physiques moins explicites, et de ne pas se concentrer exclusivement sur les événements les plus évidents.

La méditation comme alchimie . Il ne faut pas, par désir d'universaliser la méditation, oublier sa dimension éthique,

c'est-à-dire le fait qu'elle améliore les individus, les rend plus vertueux et les oriente vers des valeurs supérieures. J'ai à l'esprit, en disant cela, certains enseignements bouddhistes sublimes, mais il s'agit évidemment d'une vérité plus générale.

- Les désirs multiples, la luxure sexuelle, la soif de pouvoir, l'avidité d'argent et de biens matériels, les dépendances envers les personnes ou les substances, les mauvaises habitudes, les compulsions, les obsessions et toutes les autres formes d'attachement et d'« égoïsme » se transforment lentement en détachement et en altruisme.
- La colère et la haine, la froideur et l'inimitié, nées de la frustration réelle ou potentielle d'un désir, cèdent peu à peu la place à la sérénité, à la bienveillance, à la chaleur et à la paix. Lorsqu'on est fondamentalement content et en sécurité, on ne manque de rien, on n'a pas peur, on n'est ni impatient ni colérique.
- L'ignorance, l'illusion et la folie mènent finalement à l'éveil, à la libération et à la sagesse. La source du désir et de la frustration est une ignorance fondamentale ; une erreur tragique commise dès le début de notre existence, qui nous amène à mal appréhender sa véritable nature. Nous nous attachons alors à la surface des choses, sans percevoir leur unité profonde, et nous nous laissons ainsi aspirer dans le tourbillon du samsara.

La méditation est une forme d'alchimie, un creuset où le matérialisme grossier se transmue en pureté et élévation

spirituelles. Son but ultime est de nous ramener au nirvana qui est notre héritage naturel.

Poésie en mouvement . Dans la pratique *individuelle* du Tai Chi, une attitude que je trouve précieuse est celle d'une vague. J'imagine mon corps tout entier comme une vague de mer, qui gonfle, coule, se retire, se mouvant sans cesse dans tous les sens, se tordant et se retournant, suspendue un instant puis se brisant sur les rochers du rivage, se retirant, déferlant d'une autre direction, frappant à nouveau les rochers, sans fin, sans jamais répéter exactement le même mouvement, restant toujours près des rochers, les enveloppant, les caressant, les usant. Cependant, tous les mouvements doivent être très lents et conscients.

Face *à* un adversaire réel (ou plusieurs), je ne le perçois pas comme un rocher, car les rochers sont trop immobiles et insensibles. Je le vois plutôt comme un nageur dans la mer que je suis. J'imagine ce piètre nageur luttant désespérément pour rester à flot dans la mer tumultueuse de mon Tai Chi. Les vagues l'assaillent, l'entraînent dans les profondeurs, le projettent en l'air, le ballottent dans tous les sens, ne lui laissant aucun répit, jusqu'à ce qu'il finisse par abandonner et, heureusement, se noie.

Cette image de l'eau en mouvement est précieuse dans la pratique ou le combat du Tai Chi, car elle nous fait ressentir le plein et le vide, la continuité, l'élasticité et la réactivité, la puissance inéluctable, l'adhérence, et bien d'autres caractéristiques du Tai Chi maîtrisé. Dans certaines

circonstances, cette eau peut devenir encore plus insaisissable, et nous nous identifions alors à un nuage de fumée – quelque chose d'insaisissable, d'insaisissable.

Le maître de Tai Chi Yang Ch'eng-fu utilisa la même image lorsqu'il écrivit : « Si le chi n'est pas bloqué, il est comme le vent marin qui soulève les vagues et les ondulations… Le corps tout entier est comme un seul chi. »[10]

Cette approche holistique du Tai Chi est grandement facilitée par la pratique régulière de la méditation assise. L'esprit doit être libéré de toute pensée parasite pour pouvoir atteindre cette identité fluide et liquide ; et il doit être capable d'une concentration soutenue pour que cette image perdure pendant environ une heure. Le corps doit être profondément calme avant de pouvoir déployer l'énergie d'une vague déferlante, d'un tsunami irrésistible.

De plus, la méditation nous confère une sensibilité maximale aux états et aux intentions de l'adversaire, ce qui nous permet d'évaluer son état et de prédire correctement ses prochains mouvements.

10 Voir Wile, pp. 102-103.

6. SANTÉ MENTALE

De même que la santé physique se définit par rapport au corps humain, à ses différents membres, organes et systèmes, comme l'état et le fonctionnement optimaux de ce corps, il en va de même pour la santé mentale. La santé mentale correspond à ***l'état et au fonctionnement optimaux du psychisme*** .

La psyché, objet d'étude de la psychologie, est bien entendu un concept très vaste. Elle inclut, dans une certaine mesure, le corps, puisque notre vie mentale est en grande partie psychosomatique et que le corps constitue le substrat de ce que l'on appelle l'esprit ; en particulier, notre santé mentale dépend du bon état et du fonctionnement de notre système nerveux, notamment du cerveau et des organes sensoriels. À un niveau moins physique, la psyché se divise en deux domaines principaux : le spirituel et le mental (au sens strict du terme).

Par domaine spirituel, j'entends l'âme, et par mental (étroitement parlant), j'entends les phénomènes mentaux qui se produisent autour de l'âme. Ces phénomènes mentaux sont des choses ou des événements perceptibles à des degrés divers, comme les pensées, les rêves et les émotions. À proprement parler, ils sont extérieurs à l'âme. L'âme peut les expérimenter et les influencer, mais leur existence dépend aussi du système nerveux ; et, de fait, ils sont parfois entièrement produits par ce dernier.

L'âme est le véritable soi, ce qui constitue la personne en nous. Elle peut être active ou passive par rapport aux phénomènes mentaux et aux aspects physiques de la psyché (c'est-à-dire le système nerveux). L'âme possède trois facultés [11]ou pouvoirs principaux : la cognition (intuitive, perceptive, logique et conceptuelle), la volition (notre volonté) et l'évaluation (nos valeurs). La santé mentale repose essentiellement sur la santé de l'âme, bien que le sujet soit plus vaste.

La santé mentale se réfère principalement au bon fonctionnement des trois facultés de l'âme. Elle comporte trois composantes, correspondant à ces trois facultés. Celles-ci sont bien entendu étroitement liées, chacune nécessitant les deux autres pour fonctionner. La santé mentale présente différents degrés. Le degré de santé mentale globale est proportionnel aux degrés et

[11] Le terme « facultés » ne doit pas être interprété comme signifiant que l'âme contient des entités ou des départements ; il se réfère simplement aux capacités de connaître, de vouloir et d'apprécier.

combinaisons de degrés de santé dans ces trois domaines de l'activité humaine.

- La faculté de cognition est optimale lorsqu'elle est bien préparée et entraînée à connaître le monde environnant et à interagir avec lui. C'est assurément vrai et important, mais le principal enjeu de la santé cognitive réside dans la **connaissance de soi.** Celle-ci s'acquiert par l'introspection [12]et l'auto-observation en action. Sans une connaissance lucide, profonde et étendue de son propre fonctionnement interne (motivations, désirs, peurs, émotions, capacités, etc.) et de son comportement externe, on est voué à se sentir prisonnier ou perdu en territoire inconnu.

- La faculté de volonté, elle aussi, doit être préservée pour une efficacité optimale face aux phénomènes mentaux et physiques. Mais l'essence de la santé, en relation avec

---

[12] Il convient de noter que le terme « introspection » recouvre un champ de significations de plus en plus vaste. Le niveau le plus profond correspond à la conscience *intuitive* de soi (c'est-à-dire de l'âme), ainsi que de ses cognitions, de ses volontés et de ses valeurs. Le niveau suivant est la conscience (perceptive et conceptuelle) des phénomènes mentaux à l'œuvre (au sens strict), c'est-à-dire les souvenirs, les imaginations, les pensées verbales, les humeurs, etc. Le troisième niveau, le plus superficiel, est la conscience (également perceptive et conceptuelle) des phénomènes corporels : sensations physiques, sentiments viscéraux, perception de son propre corps dans différentes postures et positions, etc. Tous ces niveaux sont importants, mais en matière de jugement éthique, c'est l'introspection intuitive qui a le plus d'impact.

elle, réside dans **la maîtrise de soi** (au sens le plus noble du terme, sans connotation d'oppression), c'est-à-dire prendre l'habitude de faire ce qui doit être fait (énergie) ou de ne pas faire ce qu'il faut éviter (retenue). Ceci est essentiel à la confiance en soi. Car il est clair que si l'on se laisse aller à la merci de chaque fantaisie, impulsion, envie, obsession, compulsion, mauvaise habitude passagère, on ne tardera pas à éprouver une grande anxiété, car tout peut arriver à tout moment. Sans discipline, on devient son propre pire ennemi.

- La faculté d'évaluer est employée à bon escient lorsque les valeurs d'une personne contribuent à la vie, à la connaissance de soi et à la maîtrise de soi. On peut parler d' **estime de soi** (au sens le plus noble du terme, sans connotation d'égoïsme, de vanité ou d'égocentrisme). De toute évidence, des valeurs déformées, contradictoires, une tendance à la perversion, etc., mèneront rapidement à la confusion et, finalement, à l'autodestruction.

En résumé, les trois aspects les plus spirituels de la santé mentale sont la connaissance de soi, la maîtrise de soi et l'estime de soi. Ils sont spirituels car ils concernent l'âme (ou l'esprit, le soi), le cœur de notre psyché ou de notre existence mentale. Lorsque le sujet des cognitions, l'auteur des volontés et l'évaluateur des évaluations est pris en charge comme il se doit, il est en bonne santé et le reste en découle. Si, au contraire, les facultés du soi sont négligées, c'est l'inverse qui se produit. On peut alors parler de santé spirituelle – ou, à l'inverse, d'une âme malade.

C'est là un aspect de la santé mentale, son aspect le plus intime. Bien sûr, la santé mentale ne se limite pas à la façon dont nous prenons soin de notre âme, mais englobe l'ensemble des conditions et des tâches nécessaires à notre survie. Nous devons améliorer nos capacités cognitives générales, par exemple en étudiant la logique inductive et déductive, en étant attentifs, en restant sobres, etc. Nos capacités d'action seront améliorées en contrôlant notre alimentation et notre vie sexuelle, en restant en bonne forme physique, etc.

En résumé, sans entrer dans les détails, la santé mentale englobe un large éventail de comportements, tant intérieurs qu'extérieurs. Elle est donc étroitement liée à ce que l'on appelle l'éthique, c'est-à-dire l'étude de ce qui est propice à la vie. Une personne qui prend soin de sa santé mentale trouve en elle un équilibre intérieur et le respect de soi, et accède au bonheur, ou du moins à un contentement fondamental. À l'inverse, une personne qui néglige sa santé mentale s'inflige de nombreux conflits intérieurs et un profond mépris de soi, et finit par souffrir considérablement.

De plus, bien que la santé mentale concerne avant tout soi-même, elle a un impact considérable sur les relations sociales. Autrement dit, une personne en bonne santé mentale traitera naturellement les autres avec respect et considération, car c'est ainsi qu'elle se comporte avec elle-même. À l'inverse, une personne souffrant de troubles mentaux connaîtra de nombreux conflits interpersonnels et

éprouvera, par conséquent, peur, colère, haine et autres émotions négatives.

Ainsi, la santé mentale engendre dignité et décence. Inversement, la maladie mentale dégrade la vie de soi-même et d'autrui. La santé mentale est source d'élévation ; la maladie mentale est avilissante.

Quand on est en bonne santé mentale, l'effort constant consiste à la préserver et à l'améliorer. Quand on en souffre, la première chose à faire est de la retrouver, c'est-à-dire de se soigner. *La méditation est un moyen très efficace d'acquérir, de maintenir et d'améliorer sa santé mentale* . Elle permet de mieux se connaître, de reprendre le contrôle de sa vie et de discerner par soi-même le bien du mal, le juste de l'injuste dans ses comportements.

7. CONTEMPLEZ L'ESPRIT

À en juger par un recueil d'essais attribués à Bodhidharma [13], son enseignement de la méditation zen était plutôt introspectif. Il insiste constamment sur la futilité des actes et rituels physiques, et sur la nécessité de « *contempler l'esprit* » pour atteindre l'éveil/la libération. Ce message est répété tout au long du livre, sous différentes formes. Par exemple :

> *Réagir, percevoir, hausser les sourcils, cligner des yeux, bouger les mains et les pieds, tout cela relève*

---

13 *L'enseignement zen de Bodhidharma* se compose de quatre essais. À l'instar du traducteur, Red Pine, je présume que leur auteur est bien Bodhidharma lui-même ; mais l'identité du ou des auteurs importe peu, en fin de compte : un ou plusieurs êtres humains ont souhaité nous transmettre cet enseignement précieux. Je remarque que D.T. Suzuki, dans sa *Première série* d'*essais sur le bouddhisme zen* (p. 178), mentionne six essais de Bodhidharma (et non seulement quatre) comme étant très connus et populaires au Japon aujourd'hui. Tout en reconnaissant l'esprit zen qui imprègne chacun de ces essais, Suzuki n'en considère que deux comme susceptibles d'avoir été écrits par le premier patriarche du zen.

> *de votre nature miraculeusement consciente. Et cette nature, c'est l'esprit. Et l'esprit, c'est le bouddha… Celui qui perçoit sa propre nature trouve la Voie… est un bouddha.* (p. 29)

Cela signifie que la bouddhéité (réalisation ultime) n'est pas un but lointain, comme le sommet d'une haute montagne difficile à gravir. Elle est proche, accessible par un simple changement de perspective. Autrement dit, la frontière entre le samsara et le nirvana est ténue : d'un côté, vous êtes dans le samsara, et de l'autre, dans le nirvana. Selon ses propres termes :

> *Percevoir le sublime au-delà du banal est à portée de main. La prise de conscience est immédiate.* (P. 113.)

La transition ne s'opère pas par des actions extérieures élaborées, mais par une attention soutenue. Ainsi, il déclare :

> *Ceux qui recherchent les bénédictions en se concentrant sur des actions extérieures plutôt que sur la culture intérieure tentent l'impossible* . (P. 95.)

Malgré cela, compte tenu de l'ambiguïté du mot « esprit », le conseil d'observer l'esprit reste quelque peu difficile à comprendre précisément. Car « esprit » (à mon sens), au sens le plus large, englobe tous les aspects de la psyché.

1. Le *Soi véritable* (ou âme ou esprit), sujet de tous les actes de conscience (c'est-à-dire toute forme de conscience) et agent de tous les actes de volition (volonté) et d'évaluation (le fait d'évaluer ou de dévaloriser quelque chose), est dépourvu de

caractéristiques phénoménales (« vide » dans le langage bouddhiste) et est donc perçu intuitivement plutôt que perçu.

2. Les *facultés ou actes intérieurs* de ce soi – à savoir la conscience, la volition et l'évaluation – sont des expressions intentionnelles du soi réel, dépourvues de tout aspect phénoménal et donc perçues intuitivement plutôt que perçues. Il convient ici de distinguer soigneusement le *fait* (ou la relation) de la conscience et son *contenu* (ou objet) [14], ainsi que le sujet conscient de l'acte particulier de conscience. Des distinctions similaires s'appliquent à la volition et à l'évaluation.

3. Le *moi illusoire* (ou ego) est un ensemble de phénomènes corporels et mentaux que le moi réel s'identifie habituellement, de manière illusoire (au moins en partie), à lui-même. Cette « entité » composite comprend une multitude de phénomènes mentaux changeants (projections mentales, souvenirs, imaginations, concepts, descriptions verbales, émotions) et physiques (sensations, perceptions sensorielles, sensations physiques), et est généralement confondue avec le moi réel. L'ego se cristallise constamment dans notre vision du monde,

[14] Il n'y a pas de conscience sans contenu (c'est-à-dire sans objet) ; on est ici conscient d'un autre acte de conscience dont le contenu est à son tour autre chose.

si nous ne luttons pas activement contre cette tendance apparemment naturelle [15].

4. L' *infrastructure physique* de la psyché et son fonctionnement, c'est-à-dire le système nerveux (cerveau, moelle épinière et nerfs), les caractéristiques physiologiques humaines impliquées dans les fonctions sensorielles, motrices et émotionnelles, constituent un aspect du terme « esprit » au sens courant ; il correspond parfois à l'expression plus spécifique « inconscient ». Il est pertinent de considérer ces structures et événements physiques comme relevant de l'esprit, dans la mesure où ils constituent l'interface entre le monde matériel et les domaines mental et spirituel ; l'esprit s'en nourrit et agit sur le corps et le monde extérieur par leur intermédiaire.

Notez la différence entre les deux derniers facteurs de la psyché. Le troisième se rapporte à des phénomènes internes, une perception subjective et privée de soi (qui peut avoir des répercussions sociales), tandis que le quatrième se rapporte à des phénomènes objectifs (connaissables uniquement de l'extérieur, même pour le propriétaire du corps).[16]

---

15 La méditation est précisément l'outil le plus efficace pour surmonter notre tendance naturelle à la formation de l'ego. Malgré cela, il est possible à tout moment de retomber dans nos vieilles habitudes égocentriques ; par exemple, l'autre jour, une jeune femme m'a regardé d'une certaine façon, et je me suis senti flatté et captivé.

16 À cet égard, il est important de ne pas confondre cette « objectivité » avec une norme de vérité exclusive, comme le font

Or, lorsque Bodhidharma recommande de « contempler l'esprit », il ne fait évidemment pas référence au troisième aspect de la psyché, l'aspect perçu (phénoménal) ; l'ego est (à juste titre) la *bête noire* du bouddhiste.

Il semble parfois faire référence au quatrième aspect de l'esprit, au mystère du pouvoir indicible de l'esprit sur le corps ; par exemple, lorsqu'il affirme qu'aucune personne illuminée ne « comprend le mouvement de ses propres mains et pieds », ou plus explicitement :

> *...chaque mouvement, chaque état, tout est le reflet de votre esprit. À chaque instant où les mots ne peuvent s'exprimer, c'est là que réside votre esprit* [17].

Mais le plus souvent, Bodhidharma semble faire référence soit au premier, soit au deuxième des facteurs énumérés

---

certains « scientifiques » modernes. Ce béhaviorisme, défendu sous prétexte de positivisme ou d'empirisme radical, est une position idéologique non scientifique qu'il serait plus juste de qualifier d'étroite ou d'extrêmement matérialiste. Il est épistémologiquement fallacieux, car ses partisans ignorent délibérément une part importante de l'expérience personnelle commune (à savoir les données introspectives) et formulent leurs théories sur la base d'une sélection arbitraire de données expérimentales (à savoir les phénomènes physiques). En réalité, cette doctrine anti-phénoménologique signifie qu'on érige la commodité de certains techniciens de laboratoire de bas niveau au rang de philosophie de l'esprit ! Le motif psychologique sous-jacent à cette doctrine est un mal qui touche de plus en plus de personnes aujourd'hui : une *peur profonde et personnelle de l'introspection* , c'est-à-dire de la confrontation avec les aspects mentaux et spirituels de sa psyché.

[17] P. 23. Cela me fait penser au tai-chi, qui est une méditation sur le mouvement, sur la relation entre l'esprit et le mouvement physique. De même pour le yoga.

ci-dessus, c'est-à-dire aux aspects intuitifs (non phénoménaux) de la psyché.

> *Si vous parvenez à concentrer la lumière intérieure de votre esprit et à contempler son rayonnement extérieur, vous dissiperez les trois poisons et chasserez les six voleurs une fois pour toutes. Et sans effort, vous accéderez à une infinité de vertus, de perfections et de portes vers la vérité.* (P. 113.)

Parfois, il semble insister sur le moi véritable ; comme lorsqu'il écrit : « Aucun karma ne peut retenir ce corps véritable » (p. 21), « Éveillez-vous à votre corps et à votre esprit originaux » (p. 31) ; « Votre corps véritable n'a aucune sensation, etc. » (p. 39), ou plus loin (soulignant la nature non phénoménale du moi véritable) :

> *Le Bouddha est votre véritable corps, votre esprit originel. Cet esprit est sans forme ni caractéristiques, sans cause ni effet, sans tendons ni os… Mais cet esprit n'est pas extérieur au corps matériel… Sans cet esprit, nous ne pouvons bouger. Le corps est inconscient.* (P. 43.)

Parfois, il semble que cela repose sur les actes de conscience, et les actes connexes de volonté et d'évaluation, de ce moi réel ; par exemple :

> *Le langage et le comportement, la perception et la conception sont autant de fonctions de l'esprit en mouvement. Tout mouvement est le mouvement de l'esprit. Le mouvement est sa fonction… Pourtant,*

> *l'esprit ne se meut ni ne fonctionne, car l'essence de son fonctionnement est le vide, et le vide est essentiellement immobile.* (p. 43-44)

Tout cela me donne l'idée d'une méditation consistant en une « conscience de la conscience ». Dans cette méditation, on se concentre sur *celui qui est conscient* (soi-même) et/ou sur *le fait d'être conscient* (par opposition à son contenu). Quels que soient [18]les objets matériels ou mentaux qui attirent notre attention, nous les ignorons et portons plutôt *notre attention sur le fait d'en être conscients* . Les objets apparaissent et disparaissent durant la méditation, mais le Sujet et la conscience demeurent et font l'objet d'une attention soutenue.

On pourrait suggérer qu'il convient de privilégier la conscience plutôt que la personne consciente, car il existe un risque, dans ce dernier cas, de se focaliser sur une représentation égocentrique de soi au lieu de se concentrer sur le soi véritable. De plus, mon expérience montre que la perspicacité méditative atteint son apogée lorsque l'impression de soi semble disparaître ; on a alors l'impression d'affronter le monde environnant libéré de toute présence extérieure. Ainsi, même si le soi n'est pas réellement absent (puisqu'il est conscient), il est préférable d'agir *comme* s'il n'existait pas. C'est pourquoi il convient de

---

[18] Au sens strict du terme « esprit », celui-ci désigne uniquement les événements *phénoménaux* (souvenirs, imaginations, rêves, pensées verbales, etc.). Notons au passage que, dans le langage courant, le terme « esprit » désigne aussi souvent l' *espace mental* , l'extension supposée *au sein de laquelle* se produisent les phénomènes mentaux.

décrire cet exercice plus précisément comme une méditation sur la conscience.

Prenez conscience du miracle de votre conscience, qu'elle soit tournée vers l'extérieur ou vers l'intérieur. Bodhidharma dit : « *Bouddha* signifie en sanskrit ce que vous appelez *conscient, miraculeusement conscient* » [19]. Le sentiment d'émerveillement face à la conscience est, suggère-t-il clairement, essentiel à l'éveil [20]. Cultivez cet émerveillement. Ne tenez pas la conscience pour acquise, ne la rendez pas invisible à elle-même. Prenez conscience de la merveille qu'une chose (vous) puisse en voir une autre (tout ce que

---

19 Texte intégral de la présente traduction ; p. 29.

20 Il est intéressant de noter au passage combien ce point de vue diffère de celui de certains bouddhistes (plus proches de l'école Hinayana, peut-être) pour qui l'Éveil consiste en l' *extinction effective* de la conscience (et de la volonté, ainsi que de tous les autres aspects de l'identité). Pour Bodhidharma (un maître Mahayana), le but est d'atteindre un sommet de conscience, et non *l'* inconscience. Cette différence tient peut-être à une interprétation différente de la doctrine des douze *nidanas* (sur la chaîne de causalité de l'existence samsarique). Selon cette doctrine, les trois premières causes de la chaîne sont l'ignorance, les actions et la conscience ; elles désignent respectivement le manque de compréhension spirituelle, les actions motivées par cette incompréhension et la conscience étroite et illusoire qui en découle. Ce n'est pas la conscience *en soi* qui pose problème (comme certains semblent le penser), mais la conscience *limitée et limitante* de l'existence ordinaire. La solution n'est donc pas l'annihilation de la conscience, mais son intensification et son expansion maximales. Ainsi, la conscience n'est pas une dévalorisation, mais une valeur. (Conformément à cette divergence d'interprétation, la branche Hinayana tend à considérer le Vide comme le néant, littéralement un négatif, tandis que la branche Mahayana souligne sa signification positive, en tant que « nature de Bouddha » sous-jacente à toutes choses.)

vous regardez, y compris vous-même). Quelle merveille ! Comment est-ce possible ?

Au début, une telle méditation exige un effort ; mais on peut finir par atteindre un niveau de concentration sans effort, que l'on peut qualifier de contemplation. Il est important de noter que le véritable objet de cette méditation sur la conscience elle-même n'est pas phénoménal : il est dépourvu de qualités visuelles, auditives, tactiles, gustatives ou olfactives. Il est véritablement spirituel et purement immatériel, et c'est pourquoi on le compare à un espace vide et transparent.

Bien sûr, il est peu utile de se concentrer brièvement sur sa conscience ; il faut persévérer dans cet effort pendant un certain temps. Parallèlement, il faut veiller à ne pas en faire une « idée de gain » [21], c'est-à-dire à ne pas laisser cet effort devenir une distraction en soi. On ne peut pas s'emparer des résultats en méditation, mais il faut procéder avec douceur et détachement.

J'ai personnellement pratiqué à plusieurs reprises cette méditation de pleine conscience ces derniers temps, et elle me semble un moyen efficace de me défaire des perceptions, des fantaisies et des pensées passagères, et d'atteindre un état d'esprit plus ouvert et contemplatif. Bien que je ne puisse pas encore prétendre avoir vécu l'expérience sublime de la contemplation de l'esprit décrite par Bodhidharma, je l'ai trouvée enrichissante.

---

21 Conseils souvent prodigués dans ses livres par un disciple moderne de Bodhidharma, Shunryu Suzuki.

8. LES QUATRE FONDEMENTS ET LA PRATIQUE DE BASE

En pratique, la méditation sur la pleine conscience doit être combinée à quatre méditations mineures, qui servent de tremplin et de piliers à l'intention principale. Ces quatre fondements (comme je les appellerai) sont *la conscience corporelle, la conscience de la respiration, la conscience des pensées et la conscience de l'environnement* .

Dans un premier temps, concentrez-vous sur votre corps :

- Posture : assise stable, dos droit, colonne vertébrale étirée, menton baissé, épaules en arrière et abaissées, poitrine ouverte, ventre relâché, mains en « mudra universel ».
- Tonus : corps détendu mais alerte, immobile sans raideur, aucune tension autour des lèvres et des sourcils, ni dans le cou.

- Sensations : sensations tactiles sur la peau et à l'intérieur du corps, sensations physiques et émotions psychosomatiques, goûts dans la bouche, odeurs dans le nez, sons corporels.

Ensuite, prenez conscience de votre respiration :

- Laissez faire le processus naturellement ; n'intervenez pas sur sa vitesse ni sur sa trajectoire. Si vous vous surprenez à respirer principalement par une seule narine, laissez-le faire, c'est tout à fait normal.
- Sentez l'air entrer, suivez-le jusqu'au fond de vos narines, puis suivez-le descendre par le nez et sortir complètement. Et ainsi de suite, patiemment, encore et encore.

Au bout d'un moment, observez vos pensées :

- Pensez-vous d'une manière ou d'une autre, que ce soit par le biais de souvenirs ou d'images et de sons imaginaires, par le biais d'émotions, par le discours verbal, ou par des intentions, des décisions, des projets, des espoirs, des craintes, etc., non exprimés par des mots ? Prenez simplement conscience du fait, sans classification ni autre commentaire.
- Les pensées peuvent être volontaires ou produites de manière impersonnelle par votre cerveau (cérébrales). Les premières requièrent un effort, tandis que les secondes surviennent spontanément. Vous pouvez légitimement réfléchir activement pendant un certain temps, pour vous donner des instructions de

méditation ou tirer des leçons de votre expérience actuelle ; mais sachez vous arrêter, c'est-à-dire dès que possible. Quant aux pensées involontaires (cérébrations), elles peuvent persister comme un bruit de fond tout au long d'une séance de méditation, ou s'apaiser avec le temps ; observez-les simplement sans les encourager ni vous en perturber.[22]

- Laissez vos pensées vagabonder un instant, mais gardez-les sous contrôle. Il ne s'agit pas de les laisser vous dominer, mais vous ne pouvez pas non plus les contrôler brutalement. Laissez-les plutôt surgir un moment, mais ne les laissez pas s'emballer : ramenez-les à la raison dès que possible et gardez-en le contrôle.

Maintenant, prêtez attention aux stimuli externes, au contexte dans lequel vous vous trouvez :

- Le paysage qui s'offre à vous. Idéalement, vous êtes face à un mur ou à un paysage naturel, afin que ce que vous voyez ne stimule pas vos pensées, mais puisse plutôt détourner votre attention. Regarder au loin a un effet apaisant. Si vos yeux sont fatigués (ils

---

22 Bien sûr, un mode de vie cohérent est un atout considérable. En général, il est conseillé de *limiter au maximum ses stimulations sensorielles* . Vivre dans un environnement très stimulant engendre naturellement un flot incessant de pensées parasites, et l'esprit a besoin de beaucoup d'efforts pour se calmer. C'est pourquoi de nombreux chercheurs spirituels choisissent la vie d'ermite : la méditation n'en est que plus aisée ! Quoi qu'il en soit, une vie sereine est essentielle.

sont chauds, rouges), fermez-les un instant et concentrez-vous sur votre monde intérieur.

- Les sons qui vous entourent. Les bruits de votre famille ou de vos voisins, les bruits mécaniques de votre maison, la circulation en ville, l'eau, les oiseaux et les insectes à la campagne. Écoutez-les tous avec la même attention ; ils finissent généralement par disparaître. Eux aussi peuvent servir à contrebalancer vos pensées.
- D'autres sensations encore. La brise ou le soleil sur votre visage, la température de l'air, les odeurs qui vous entourent, etc.

Ces quatre méditations ne sont que des fondements pour la cinquième, la méditation principale, qui est la méditation sur la conscience. Les quatre fondements sont [23]des méditations matérielles ou mentales (perceptives et/ou conceptuelles), tandis que la méditation principale est purement spirituelle (intuitive). Cependant, la conscience de la conscience n'est pas possible sans une conscience préalable de quelque chose d'autre que la conscience ; d'où l'importance de ces méditations préalables. Mais ne vous attardez pas sur la préparation : poursuivez et faites l'effort supplémentaire de la méditation sur la conscience !

Nous proposons donc ici un programme ou un ensemble de méditations. On commence par les quatre méditations de

---

23 J'utilise ici à nouveau le terme « mental » dans son sens le plus restreint.

base, en se concentrant pleinement sur chacune d'elles tour à tour, puis en apprenant à les enchaîner rapidement ou simultanément (plus ou moins). De temps à autre, on revient à chacune d'elles : on vérifie sa posture, on se concentre sur sa respiration, on s'assure de ne pas laisser ses pensées vagabonder et on s'ancre dans son environnement.

Quand on se sent prêt, on change de registre et on entame la méditation sur la pleine conscience. Celle-ci devient l'élément central ; toutefois, on reste constamment conscient des quatre fondements. En moyenne, disons (sans prétendre à une précision statistique) que la méditation principale accapare 60 % de l'attention, tandis que les quatre exercices secondaires en accaparent 10 % chacun. Ainsi, bien que la méditation sur la pleine conscience soit la pratique fondamentale, les quatre autres méditations permettent d'y parvenir et de s'y maintenir [24].

La méditation de pleine conscience est une forme sophistiquée de méditation sur l'ici et maintenant. Ses quatre fondements nous ancrent dans l'ici et maintenant, corps-esprit et environnement, tandis que la pratique essentielle nous conduit plus profondément, dans l'ici et maintenant au niveau spirituel. C'est l'introspection par excellence. C'est ce que Lao-tseu décrivait ainsi[25] : « Nul

---

[24] Lorsque les pensées s'emballent, comme c'est souvent le cas, efforcez-vous de vous concentrer sur les trois autres fondements, en insistant sur la conscience de la respiration. Cette dernière est essentielle à une pratique stable *du zazen* .

[25] Selon la traduction du *Tao Te Ching par Bynner* (vol. 47).

besoin de courir au-dehors pour mieux voir… demeurez plutôt au centre de votre être. »

Il est important de noter que pour être pleinement présent, il faut rester attentif, même de façon périphérique, aux moments où l'on n'y est *pas* . Idéalement, il faudrait se concentrer entièrement sur l'ici et maintenant. Mais en pratique, on s'en éloigne souvent, emporté par des sensations, des émotions et des pensées passagères. La réussite de la méditation repose sur la capacité à prendre rapidement conscience de ces moments de distraction, où l'on n'est plus concentré sur le présent. Dès que l'on perçoit un tel changement de direction de la conscience, il convient de ramener doucement son attention là où elle doit être. Ainsi, la conscience de l'ici et maintenant comporte deux composantes : une positive et une négative, tout aussi importante ; toutes deux sont nécessaires pour maintenir le cap.

La conscience de la conscience est vécue comme une conscience au sein de la conscience. Autrement dit, on ajoute de la conscience à la conscience, en intensifiant son attention au maximum. Cette pratique de la pleine conscience devrait être transposée de la méditation assise à la vie quotidienne. Chaque sensation, chaque mouvement, chaque intention devrait être vécu avec une attention soutenue, comme si l'on était sur le point d'y percevoir le secret de toute existence. C'est, je crois, ce que Bodhidharma prescrit pour que nous puissions « contempler l'esprit ».

9. TRANSCENDER LA SOUFFRANCE ET LE KARMA

Bodhidharma explique clairement que les causes de ce monde ne peuvent produire d'effets hors de lui ; l'Absolu ne peut être atteint qu'indépendamment du relatif. Ainsi, la clé pour surmonter la souffrance et le mauvais karma qui la sous-tend ne réside pas dans les rituels et les actes extérieurs visant à accumuler des mérites, mais dans une transformation intérieure de l'esprit.

Il insiste sur le fait qu'« invoquer les bouddhas, réciter des sutras, faire des offrandes, observer les préceptes, pratiquer la dévotion ou accomplir de bonnes œuvres » sont inutiles ; seule la « reconnaissance de sa nature [de bouddha] » permet d'« atteindre l'éveil ». Comme il l'explique :

> *Tout ce que vous obtenez est conditionnel, karmique. Il en résulte une rétribution* (récompense ou punition) *. Cela fait tourner la Roue* du karma *... Tant que vous n'aurez pas compris votre nature profonde, tout ce*

> *discours sur la cause et l'effet* (l'acquisition de mérites religieux) *est absurde.* (P. 17.)

Ainsi, la méditation zen n'est pas un moyen de changer quoi que ce soit, d'annuler notre mauvais karma et les souffrances qui en découlent, mais un moyen de nous éveiller à quelque chose qui est déjà omniprésent, quelque chose au-delà du karma, à savoir notre « nature de Bouddha ». C'est libérateur, car :

> *Dès qu'une personne prend conscience de sa nature originelle, elle cesse de créer du karma* (p. 41). *Ce qui est véritablement ainsi, le soi dharma indestructible et sans passion, demeure à jamais libre des afflictions du monde* (p. 93).

Il s'ensuit que : « L'essence de la Voie est le détachement » (p. 47). Dans son *Abrégé de pratique* [26], Bodhidharma décrit comment parcourir ce chemin spirituel. Il évoque la « raison et la pratique ». Par raison, il entend les méditations qui « détournent l'illusion pour revenir à la réalité » ; par pratique, il entend : « subir l'injustice, s'adapter aux circonstances, ne

---

[26] Cet essai est également reproduit (dans une traduction différente) dans le premier recueil d'essais sur le bouddhisme zen de D.T. Suzuki (p. 180-183), sous le titre « Méditation sur les quatre actes ». Suzuki estime probable que cet essai ait bien été écrit par le maître. De plus (p. 183-186), il montre clairement comment il a été dérivé, parfois mot pour mot, du *Vajrasamadhi Sutra antérieur* . Mais il met ensuite en évidence la nouveauté de la présentation de Bodhidharma, qui fait de la version de ce dernier un document spécifiquement zen.

rien rechercher et pratiquer le Dharma » (p. 3) [27]. Ces quatre pratiques visent toutes le détachement, ou non-attachement.

1. « *Souffrir d'injustice* » : face à une épreuve qui vous semble injuste, dites-vous qu'à un moment ou un autre de votre histoire (peu importe où), vous l'avez sans doute méritée. Ainsi, vous neutralisez la souffrance engendrée par le sentiment d'être traité injustement. Vous transcendez la question théorique et fastidieuse de la justice et de l'injustice, et restez intérieurement insensible aux circonstances extérieures.[28]
2. « *S'adapter aux circonstances* » : il ne s'agit pas ici d'adaptations extérieures, mais d'une attitude de volonté

---

[27] À première vue, ces « quatre pratiques englobantes » semblent faire écho aux « quatre nobles vérités » du Bouddha, à savoir : la réalité de la souffrance (c'est-à-dire que l'existence est souffrance), la cause de la souffrance (elle est due à l'attachement), le remède à la souffrance (la suppression de la cause, le détachement) et la voie vers ce remède (le noble octuple sentier prescrit). Cependant, bien que les deux ensembles soient manifestement liés, ils ne sont pas identiques. Les quatre pratiques du Bouddha comprennent trois éléments descriptifs et un élément prescriptif ; tandis que la liste de Bodhidharma est entièrement prescriptive (avec trois négations et une affirmation).

[28] Notez que, contrairement à Bodhidharma, je ne crois pas à l'existence nécessaire d'une justice universelle. J'admets cependant qu'il faut s'efforcer d'être aussi indifférent que possible à la question de la justice, car s'y attarder constitue assurément un frein spirituel. Néanmoins, la sagesse pragmatique qui consiste à ne pas se préoccuper de la justice pour soi-même ne doit pas impliquer l'indifférence à la justice *pour autrui* . Cette dernière préoccupation relève du quatrième point abordé ici, celui de la « pratique du Dharma ». Il est évident qu'il ne faut ni infliger d'injustices à autrui, ni (dans la mesure du possible) permettre à des tiers de le faire.

de composer avec les conditions existantes ou leurs éventuelles évolutions. Ainsi, on n'est pas à la merci des circonstances, favorables ou défavorables, mais on demeure mentalement (plus précisément spirituellement) préparé et capable d'affronter les aléas de la vie.

3. « *Ne rien rechercher* » est une vertu qui repose sur la prise de conscience que la dépendance aux expériences positives nous expose à des expériences négatives. Tout ce qui paraît désirable en ce monde s'accompagne inévitablement d'éléments indésirables. On peut trouver un certain plaisir auprès de certaines personnes ou possessions ; mais tôt ou tard, ces expériences deviendront moins agréables, car toute chose est éphémère. En définitive, il est plus agréable de rester détaché et serein.

4. « *Pratiquer le Dharma* » semble renvoyer à des attitudes et des actes altruistes. Mais même ici, le détachement est souligné, afin d'éviter tout égoïsme. L'objectif est de transcender la distinction entre soi et autrui, d'œuvrer pour le bien de tous.

Ainsi, ces quatre pratiques peuvent être décrites comme différentes formes de détachement. Il s'agit de ne pas s'enflammer pour ce que l'on croit mériter ; de ne pas préférer ceci à cela, mais d'être capable de faire face à ce qui vient ; de ne pas courir après toutes sortes de biens matériels et sociaux en pensant naïvement que l'on trouvera le bonheur par ces moyens ; et, positivement, d'être utile aux autres.

Le détachement nous préserve tous de la souffrance. C'est l'attachement qui nous lie au karma et nous fait souffrir ; par le détachement, nous transcendons immédiatement ce monde fini et vivons notre vie depuis la perspective infinie de notre nature de bouddha (c'est-à-dire dans le nirvana). Cette nature de bouddha est, bien sûr, vide, « comme l'espace » [29].

29 P. 43.

10. CONTEMPLEZ L'ÂME

Bien que Bodhidharma, comme indiqué précédemment [30], semble parfois faire référence au soi au sens d'âme, on peut raisonnablement supposer qu'en tant que bouddhiste orthodoxe, il ne croyait pas littéralement en l'existence d'une âme. Si on lui avait demandé qui ou quoi contemple l'esprit, il aurait probablement répondu « l'esprit ». Par conséquent, lorsque je soulève à nouveau la question de l'âme, je n'entends pas lui imputer une telle croyance, mais simplement m'exprimer en ma propre autorité de philosophe « indépendant ».

Comme je l'ai déjà mentionné, je suis d'accord qu'il est sage *de ne pas* méditer directement sur le soi au sens de l'âme. En effet, il est facile pour nous, êtres non éveillés, de confondre notre véritable moi avec notre moi illusoire. Ce dernier est si omniprésent à notre conscience qu'il nous est difficile de l'ignorer. Ainsi, en espérant atteindre un état méditatif élevé,

30 Dans la première section du présent chapitre.

nous risquons fort de nous enliser dans un état de conscience inférieur !

C'est pourquoi j'ai suggéré que, dans notre tentative de « contempler l'esprit », nous méditions sur le fait de notre conscience plutôt que sur la personne qui en est consciente. Cela me semble valable au moins dans les premières étapes de la méditation, jusqu'à ce que nous atteignions un niveau de conscience relativement élevé.

Mais puisque j'ai des raisons de croire en l'existence de l'âme, je dois considérer cette retenue méditative comme un « moyen pratique » temporaire, plutôt que comme une interdiction absolue. Il me semble donc légitime de suggérer qu'une fois atteint un certain degré de paix intérieure et d'intensité méditative, on peut se tourner vers soi-même, au sens de l'âme.

Voici donc un sixième aspect, la dernière étape de notre méditation sur la conscience : prendre conscience de sa propre conscience. Il convient d'y parvenir, non seulement parce que la conscience est logiquement inconcevable sans un être conscient, mais aussi parce que cette véritable conscience de soi est subtilement présente dans tous nos exercices de conscience, au quotidien comme en méditation, et mérite donc d'être reconnue et approfondie.

En résumé : le conseil de Bodhidharma de « contempler l'esprit » paraît vague et difficilement applicable, compte tenu de l'ambiguïté du terme « esprit ». Parmi les différents sens de ce terme, il entendait probablement « le fait de conscience » et/ou « celui qui est conscient ». Dès lors, son

conseil consistait, plus précisément, à *contempler l'acte de contempler* et/ou à *contempler celui qui contemple* . J'ai suggéré, afin d'éviter le développement de l'ego, de commencer par le premier type de conscience, et d'aborder le second ultérieurement.

L'idée bouddhiste d'un « non-soi » (*anatman*) conscient est, à mon sens, logiquement inconcevable. Ce prétendu non-soi est tacitement réifié, tout en étant déclaré nul. Affirmer que nous n'avons pas de véritable soi au cœur de notre conscience (ni de nos volontés et de nos valeurs) revient à nous réduire à de simples objets inanimés. Prétendre que quelque chose de véritablement absent puisse être conscient (et avoir une volonté et une valeur) revient à nier que certains objets possèdent spécifiquement de tels pouvoirs, tandis que d'autres en sont dépourvus.

Nier que chacun de nous possède une âme, c'est-à-dire que nous *sommes* des âmes, revient à nous réduire à de simples choses, voire, plus extrême encore, à rien. Il devient alors discursifment inapproprié d'utiliser « nous » (ou tout autre nom ou pronom) – pourtant, ceux qui tiennent de tels propos persistent à employer ce langage. Soit ils ignorent le paradoxe que cela implique, soit la contradiction ne les dérange pas.

Les bouddhistes affirment qu'au moment de l'éveil, le soi (c'est-à-dire le soi réel apparent, sans parler du soi illusoire plus grossier) *s'éteint* . Ils affirment que l'éveil est précisément l'occurrence et l'expérience de cette extinction du soi. Après cela, « l'on » existe comme un non-soi (« dans

le nirvana »), si tant est qu'il existe (c'est-à-dire qu'il n'existe plus du tout lorsque « l'on » atteint le stade ultime, *le parinirvana*). Mais de telles idées sont logiquement impossibles à défendre.

Car la question se pose : comment avons -*nous* connaissance d'une telle extinction ? Non par notre propre expérience, puisque nous n'avons pas encore atteint l'éveil. Donc, uniquement par ouï-dire [31]. Et alors, qui nous l'a dit ? Les bouddhistes affirment : le Bouddha nous l'a dit (le premier, puis peut-être d'autres maîtres ayant atteint l'état *de bodhi*). Soit. Mais si, en atteignant l'éveil, son moi apparent (réel autant qu'illusoire) s'est totalement éteint, alors il n'était plus là et ne pouvait rien nous révéler.

Si, en revanche, il était revenu avec le souvenir de son expérience d'illumination, alors il n'avait pas complètement disparu. Car revenir et parler d'une expérience passée implique une forme de *continuité* , c'est-à-dire exclut la véritable extinction (qui implique logiquement une rupture radicale avec l'existence). En bref, l'idée même qu'un témoin puisse rapporter a posteriori une extinction de soi est paradoxale et intenable.

---

31 Le ouï-dire a certes une certaine valeur logique, mais il ne constitue pas une connaissance au sens strict. Il sert à confirmer une hypothèse, mais ne peut la prouver de manière définitive. Car même si le témoignage rapporté s'avérait absolument vrai (aux yeux de Dieu, par exemple), il ne s'ensuit pas que sa croyance sincère soit logiquement irréfutable ; et même si elle l'était, il ne s'ensuit pas que nous (les autres) puissions considérer son témoignage comme un fait établi.

L'idée d'extinction ne peut être acceptée discursivement que comme une hypothèse extérieure, une projection conceptuelle d'un observateur extérieur, une simple théorie ou spéculation. Elle ne peut être défendue *de manière cohérente* comme un témoignage direct fondé sur l'expérience de l'anéantissement. Dès lors, la conception bouddhiste stricte du non-soi ne résiste pas à l'analyse logique et doit être fermement rejetée. Car il existe un postulat alternatif plus cohérent : nous possédons tous une âme, nous sommes des âmes.

Il doit subsister une forme de résidu après l'éveil, sans quoi nous n'en aurions pas connaissance. Cela ne signifie pas pour autant que ce résidu soit un moi individuel persistant ; il suffit qu'il soit le Soi commun et grandiose, dont chaque moi individuel n'est qu'une infime étincelle artificiellement délimitée par l'ignorance. Lorsque cette illusion de séparation s'effondre, l'éveil survient, le moi individuel disparaît, mais son essence universelle sous-jacente demeure.

Pour illustrer la logique de cette conception des Lumières, on peut faire une analogie avec une goutte de pluie qui retombe dans l'océan. Dès qu'elle plonge dans la masse d'eau, la goutte disparaît en tant que goutte individuelle. Elle ne fait plus qu'un avec la mer. Pourtant, il est concevable, au moins pendant un très bref instant, qu'elle puisse être récupérée intacte.

De même, le vestige de l'existence spirituelle peut initialement faire état de son expérience d'illumination, bien

que finalement toutes ses frontières se dissolvent et qu'il fusionne pleinement avec sa Source.

Cette Source, nous pouvons l'appeler Dieu, selon nos traditions. Les bouddhistes l'appellent nature de Bouddha, esprit de Bouddha ou esprit originel ; les hindous l'appellent Brahman ; et chaque autre religion lui donne son ou ses propres noms. Le nom importe moins, à mon avis, que ce à quoi il se réfère ; ce qui m'intéresse, ce ne sont pas tant les traditions religieuses que leur signification profonde.

En réalité, lorsque les bouddhistes aspirent à la libération du cycle des renaissances karmiques, ils ne recherchent pas l'anéantissement total, la mort absolue [32]. Ils recherchent plutôt ce qu'ils appellent le bonheur ou le nirvana. Il s'agit d'une existence, d'une sorte de « vie supérieure », affranchie des souffrances du samsara. Le nirvana est assurément un état transcendant, libre et dépourvu de toute nature et de tout événement phénoménaux ; mais cela ne signifie pas qu'il soit le néant absolu, une non-existence nihiliste. Il s'agit, disons, d'une existence purement spirituelle (quel que soit le sens que l'on donne à ce terme).

Parvenu à cette conclusion, je réalise que ma réflexion sur ce sujet se rapproche davantage de la philosophie hindoue « sophistiquée » (comme l'Advaita Vedanta) que du bouddhisme. Je ne pourrai jamais accepter l'idée d'« avatar », si répandue dans l'hindouisme (comme dans le

[32] Dans ce cas, ceux qui ne croient pas à la renaissance pourraient tout simplement se suicider et en finir avec ce monde, sans avoir besoin de méditer ni de changer de comportement.

christianisme), l'idée que Dieu peut s'incarner et s'incarne effectivement sous forme humaine ou autre. Pour moi, en tant que philosophe rationnel, il s'agit d'une notion logiquement intenable ; le tout ne peut devenir une partie. Mais nombre d'idées de la philosophie hindoue sont en effet profondes et raisonnables.

11. La théorie bouddhiste de l'absence d'âme

L'une des thèses majeures et distinctives du bouddhisme est la théorie de la « non-âme » (ou *anatta* en pali, *anatman* en sanskrit). Celle-ci s'inscrit dans une thèse plus large selon laquelle rien ne possède d'essence véritable, l'âme ou le soi individuel étant ici conçu comme un cas particulier du concept d'essence, c'est-à-dire comme l'essence d'une personne.

La doctrine bouddhiste de l'absence d'essence est née en réaction à une thèse, appelée « éternalisme », apparemment normative dans la philosophie indienne de l'époque, *selon laquelle les « choses » sont constituées d'« essences » éternelles et immuables, des entités substantielles et causalement indépendantes* . Il en va de même pour le cas particulier des âmes.

La doctrine bouddhiste de l'absence d'essences repose sur l'hypothèse que la croyance en de telles « essences », et notamment la croyance en les âmes (en tant qu'essences de

notre existence corporelle et mentale), est la cause première de notre emprisonnement dans le samsara (c'est-à-dire notre ignorance et notre souffrance fondamentales), de sorte que son abandon nous conduirait au nirvana (c'est-à-dire nous illuminerait et nous libérerait).

Il existe en philosophie occidentale une théorie très proche de l'éternalisme : la « monadologie » de Gottfried Liebniz. Il s'agissait là, bien sûr, d'une conception ontologique extrême, fondée sur une interprétation simpliste de la prédication, selon laquelle le prédicat est littéralement « contenu dans » le sujet. Autrement dit, tout ce qui est prédicable d'une chose doit faire partie de sa nature, et donc lui être intrinsèquement et propre ; le monde serait ainsi composé d'une multiplicité de substances éternelles, chacune étant une île en soi.

Face à une telle philosophie erronée, la contre-théorie bouddhiste semblerait, *à première vue,* constituer une amélioration louable. Cependant, j'affirme que la théorie de l'éternalisme sert au bouddhisme un leurre philosophique commode. Elle ne relève assurément ni du sens commun ni d'une vision scientifique du monde (que le bouddhisme ignore de fait) ; et la réfutation bouddhiste représente une autre position extrémiste (dans la direction opposée), qui nie purement et simplement la réalité de toute essence en réduisant tout dans le monde à un enchevêtrement infini de dépendances mutuelles (la théorie de la codépendance ou de l'interdépendance).

Bien que les bouddhistes protestent que leur thèse ne représente pas l'extrême opposé, à savoir le nihilisme, mais

une voie médiane entre ces deux extrêmes, il est difficile de concevoir comment on pourrait raisonnablement ne pas la considérer comme une position extrême. Il est vrai qu'il existe deux, voire trois, positions bouddhistes à ce sujet. L'une, attribuée à l'école Theravada, postule un vide absolu (l'extinction dans la méditation) ; une autre, attribuée à l'école Mahayana principale, postule un fondement originel ultime (une sorte de substance spirituelle universelle sous-jacente, bien que pieusement déclarée « vide » ou « néant ») ; et une troisième, revendiquée par les adeptes du Zen, se situe entre les deux positions précédentes (donc, plus « voie médiane »).

De ces trois options, la voie mahayana traditionnelle semble la moins nihiliste, puisqu'elle admet une forme d'existence réelle, à savoir l'existence du « fondement originel ». Logiquement, cette thèse moniste (à laquelle j'adhère personnellement) devrait être classée comme une philosophie éternaliste, car le fondement originel transcende l'impermanence. Des apparences impermanentes en émanent continuellement, mais il est partout et toujours une et même plénitude calme. Ainsi, les deux autres thèses bouddhistes, plus clairement anti-éternalistes, peuvent être raisonnablement considérées comme nihilistes plutôt que comme la voie du milieu.

Le point de vue du bon sens (auquel la plupart d'entre nous adhérons, consciemment ou non) reste assez neutre sur ces questions. Il s'agit véritablement d'une voie médiane, sans préjugés. Il ne tire aucune conclusion générale hâtive. Il ne

réduit pas toute chose à des substances indépendantes ni à des non-substances interdépendantes, mais demeure ouvert à la possibilité que ces deux scénarios extrêmes existent dans le monde réel, ainsi qu'à d'autres possibilités. Sur un plan plus scientifique, ce point de vue commun se confond avec l'approche des « lois de la nature » : l'idée qu'il existe différents degrés d'être et différentes formes de dépendances, qui (dans le domaine physique, du moins, et peut-être dans une certaine mesure dans le domaine mental) s'expriment au mieux par des formules quantitatives.

D'un point de vue ordinaire, il semble exister des « substances » concrètes dans le monde, mais tout n'est pas réductible à ce concept. De plus, les choses substantielles ne sont pas nécessairement permanentes ; elles peuvent se transformer d'une forme à une autre. Or, la physique postule, parmi ses prémisses fondamentales, la loi de conservation de la matière et de l'énergie, c'est-à-dire que la quantité totale de substance physique est constante. Par ailleurs, ce qui est impermanent a une durée de vie. Les choses qui existent doivent exister pendant un certain temps (plus ou moins long) ; elles ne peuvent logiquement être si impermanentes qu'elles n'existent jamais.

En tout cas, le concept d'essence n'est certainement pas, dans notre conception courante, assimilé à celui de substance. Les essences sont rarement des substances, mais généralement des structures ou des processus qui semblent être présents de manière générale et exclusive dans les phénomènes étudiés, et qui servent donc à les définir. Les essences sont

habituellement *des abstractions* , c'est-à-dire des intuitions ou des concepts rationnels, plutôt que des perceptions concrètes ou des objets de perception. L'abstraction revendique la validité de l'intuition sans prétendre être littéralement présente dans la réalité ; bien qu'elle dépende d'un Sujet pour se manifester, elle interprète en principe correctement l'Objet. On ne peut nier l'abstraction en tant que telle sans recourir aux abstractions – une telle position sceptique serait donc logiquement intenable.

Dans la perspective bouddhiste, au contraire, les essences apparentes ou supposées des choses sont *conventionnelles* , voire *purement nominales* , et les âmes ne font pas exception à cette règle. Par « conventionnel » (et plus encore par « nominal »), on entend ici que nous, qui croyons aux essences ou aux âmes, projetons cette idée sur la réalité, alors que celle-ci n’en contient aucune. En épistémologie bouddhiste, les individus utilisent généralement leur esprit de manière conventionnelle (ou sous l’influence néfaste des mots), projetant ainsi sur la réalité des choses qui y sont absentes.

Comment savons-nous (peut-on se demander) que la réalité n'est pas telle qu'elle apparaît à l'esprit ordinaire ? Selon cette théorie, nous le savons grâce à la conscience éveillée. Ainsi, l'épistémologie bouddhiste, tout en invalidant la conscience ordinaire, affirme l'idée optimiste que nous pouvons la transcender et percevoir les choses telles qu'elles sont. On peut, soit dit en passant, comparer et opposer cette conception à l'épistémologie kantienne, qui affirme elle aussi

que notre connaissance phénoménale est imparfaite, mais qui, de façon distinctive, place la perfection de la connaissance « nouménale » hors de notre portée. Si la théorie d'Emmanuel Kant est incohérente, la théorie bouddhiste ne l'est pas à cet égard.

Il convient toutefois de bien distinguer l'abstractionnisme ordinaire du conventionnalisme ou du nominalisme bouddhiste. Pour les bouddhistes, comme pour Kant, notre esprit *invente* des abstractions sans aucun fondement objectif ; tandis que dans l'épistémologie rationnelle ordinaire, l'abstraction est *un acte de perspicacité rationnelle* – c'est-à-dire qu'elle rend compte d'un élément objectif, qui n'est pas une pure construction de l'imagination.

Outre cette explication épistémologique, ou rationalisation, de la thèse de l'absence d'âme, les philosophes bouddhistes avancent diverses affirmations et arguments ontologiques. Selon eux, toute chose, y compris les âmes apparentes, est dépourvue d'essence, car elle est impermanente et discontinue. Ils affirment que cela se vérifie aisément et que, de toute façon, on peut le démontrer logiquement – ce qui est d'ailleurs évident pour tout être éveillé.

Concernant l'observation, ils affirment (à l'instar de David Hume plus tard) avoir cherché une âme partout en eux-mêmes sans jamais la trouver. L'âme est donc (pour eux) une illusion propre aux esprits conventionnels, trompés par leur ego (les apparences corporelles et mentales de l'identité) qui leur font croire qu'il existe quelque chose (c'est-à-dire

quelqu'un) au centre de toute leur expérience et de toute leur pensée.

Il convient toutefois de préciser qu'il ne s'agit évidemment pas d'une simple observation de l'absence d'âme, mais d'une généralisation tirée de plusieurs échecs dans l'observation positive de l'existence d'une âme. La généralisation de la négation pourrait être juste, mais elle ne possède pas tout à fait le même statut épistémologique qu'une observation positive. L'affirmation de l'absence d'âme n'a rien de nécessaire, ni empiriquement ni logiquement. Du moins, pas du point de vue d'une personne non éclairée ; et il est difficile d'imaginer comment une personne éclairée pourrait se dispenser d'un recours équivalent à la généralisation.

De plus, nous pouvons critiquer leur raisonnement et leur argumentation plus large en soulignant qu'il est absurde de chercher l'âme dans le domaine phénoménal (c'est-à-dire en référence à des qualités sensibles perçues, comme les vues, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations tactiles, qu'elles soient mentales ou physiques), si l'âme se trouve être une entité non phénoménale (quelque chose d'intuitif, qui n'a en soi aucun aspect phénoménal).

Il convient de préciser que, bien que notre âme soit une substance spirituelle immatérielle au cœur d'une multitude de phénomènes mentaux et physiques, elle n'en est pas l'essence ni la caractéristique déterminante. Notre âme, c'est nous, notre Soi – le sujet de nos cognitions et l'agent de nos volontés et de nos évaluations. C'est une erreur intellectuelle que de tenter de nous identifier à des choses qui nous sont

seulement associées. Nous ne faisons pas qu'un avec notre esprit et/ou notre corps, nous ne faisons pas partie de eux, mais nous sommes quelque chose qui les transcende, tout en étant présent en leur sein, les connaissant et interagissant avec eux de diverses manières.

Concernant l'impermanence, les bouddhistes semblent considérer que, puisque notre âme a toujours un commencement apparent (notre naissance) et une fin apparente (notre mort), elle est nécessairement illusoire. Selon eux – reflétant, semble-t-il, la conception générale de la philosophie indienne ancienne –, ce qui est temporaire (ou passager) est nécessairement illusoire ; seul le permanent (ou l'éternel) est réel. De plus, à leurs yeux, rien n'est éternel – ce qui signifie, sans doute, que rien de phénoménal n'est éternel ; car ils croient assurément en l'éternité de l'éveil ou de la « nature de l'esprit » sous-jacente, ou du « fondement de tout être » – même s'ils affirment que ce substrat universel est en définitive « vide ».

Ce point de vue est toutefois discutable. Être réel, c'est être un fait, c'est-à-dire se produire ou s'être produit. La durée de ce fait, passée ou future, est assurément sans rapport avec son statut de fait. Une illusion est quelque chose que l'on croit être, mais qui ne l'est pas ou ne l'a pas été. Identifier la réalité à l'éternité et l'illusion à l'impermanence revient à confondre deux notions distinctes. Je n'ai jamais rencontré d'argument convaincant justifiant de telles assimilations. Certes, on peut concevoir des illusions éternelles et des réalités transitoires. Ainsi, il convient de considérer que la

question de la persistance de l'âme, c'est-à-dire de savoir si l'âme est éternelle ou aussi éphémère que le corps et l'esprit, n'a rien à voir avec sa réalité ou son illusion.

L'argument bouddhiste contre l'âme s'appuie également sur l'idée générale de discontinuité, c'est-à-dire l'idée que tout change constamment et que, par conséquent, rien ne peut être considéré comme « identique » d'un instant à l'autre. Cette idée est présentée comme une observation, mais il s'agit manifestement d'une simple hypothèse, d'une abstraction extrapolée à partir d'une observation. Face au fait observé du changement, on peut tout aussi bien supposer qu'une forme de continuité sous-tend les paires d'instants. Puisque nous ne faisons l'expérience que des instants successifs, la question de savoir si une trace de chaque instant subsiste dans le suivant reste ouverte au débat. Ainsi, parler de discontinuité revient déjà à *présupposer* quelque chose qui dépasse l'observation.

De plus, même face à une discontinuité apparente, on ne peut conclure avec certitude à son existence *réelle* , et encore moins à sa validité dans tous les cas. La discontinuité est une *abstraction* de l'expérience ; elle n'en est pas un objet pur. Par ailleurs, le concept de discontinuité *universelle* demeure toujours sujet à caution, car il repose sur une hypothèse inductive, voire, au mieux, sur une simple généralisation. De plus, la cohérence interne de ce concept est incertaine, puisqu'il suppose une *permanence* de la discontinuité dans le temps. Autrement dit, si l'on considère que l'abstraction implique nécessairement une forme de continuité (de l'objet

ou du sujet), le concept de discontinuité, poussé à l'extrême, devient contradictoire.

Cette observation est particulièrement pertinente dans le cas de l'âme, qui est ici à la fois sujet et objet. On ne saurait affirmer avec certitude que l'âme est discontinue (c'est-à-dire une succession d'âmes momentanées et distinctes), car une telle affirmation suppose que l'âme possède la capacité de *transcender* la discontinuité au point de percevoir sa propre discontinuité. Autrement dit, pour formuler une telle affirmation, l'âme (en tant que sujet) devrait être *présente dans le temps chevauchant* deux ou plusieurs de ses prétendus instants ou segments (c'est-à-dire l'âme en tant qu'objet). Il s'agit là d'une contradiction manifeste. Ainsi, l'argument bouddhiste en faveur de la thèse de la non-existence de l'âme ne résiste pas à un examen logique rigoureux.

Une autre affirmation bouddhiste concernant l'âme est qu'elle est soumise à la « production conditionnée » ou au « conditionnement » : son existence réelle, en tant qu'unité d'être, en tant que fait, serait impossible isolément, et ne serait possible qu'en relation avec toutes les autres choses (elles-mêmes interdépendantes). Cependant, cette théorie – selon laquelle tout dans l'univers ne pourrait exister qu'en présence de tout le reste, et qu'un univers plus petit (ne contenant qu'une seule de ces choses, ou certaines mais pas toutes) serait inconcevable – n'est qu'une spéculation ; elle n'est en aucun cas prouvée.

De plus, on peut se demander si cette théorie est cohérente. Si elle est, comme toutes les choses sublunaire, dépendante ou conditionnée – et c'est assurément le cas, notamment en ce qui concerne l'expérience et la pensée humaines –, comment peut-on la présenter comme une vérité universelle et éternelle ? Affirmer que le relatif est absolu paraît paradoxal et sujet à caution. Il faut un absolu sur lequel ancrer le relatif. Prétendre que tout dépend de tout et vice versa revient à affirmer que ce vaste ensemble d'éléments interdépendants est indépendant. Et si cela n'est pas un fait irréductible, alors quelque chose d'autre l'est forcément. On ne peut être un relativiste absolu !

La croyance qu'une chose puisse être « à la fois A et non-A », ou « ni A ni non-A », semble être l'essence même du mysticisme (au sens péjoratif du terme). Prétendre ne rien affirmer est en soi une affirmation – nul ne peut échapper à cette logique. Affirmer que tout est illusoire revient à l'affirmer comme un fait, c'est-à-dire comme quelque chose qui n'est pas illusoire. Affirmer qu'il n'y a rien, aucune personne, au cœur de notre être pourrait sembler, à première vue, logiquement possible, c'est-à-dire non contradictoire – jusqu'à ce que l'on se demande qui énonce cette affirmation et à qui elle s'adresse. Les objets inanimés ne sont pas concernés par de telles questions. Un non-soi ne peut ni être victime d'illusion ni prendre conscience de son illusion. Toute manifestation de cognition, d'évaluation ou de volonté implique un soi.

12. HISTORICITÉ BOUDDHISTE

Le bouddhisme est apparu dans le nord-est de l'Inde vers le VIe ou le Ve siècle avant notre ère. Il n'est évidemment pas apparu ex nihilo. L'Inde possédait déjà une riche culture religieuse, fondée sur les Védas et les Upanishads, qui a donné naissance à d'autres religions, notamment l'hindouisme.

Il semble historiquement établi que le bouddhisme a été fondé par un homme appelé Siddhartha Gautama, bien que les historiens divergent quant aux dates exactes de sa vie ; la plupart d'entre eux, en Inde et en Occident, suggèrent qu'il a vécu entre 563 et 483 avant notre ère, d'autres, au Japon, suggèrent entre 448 et 368 avant notre ère.[33]

Quoi qu'il en soit, il semble raisonnable de supposer que le bouddhisme a débuté avec les enseignements de cet homme et qu'il s'est développé et a évolué au fil du temps. Il ne s'ensuit pas, bien sûr, que tous les récits qui nous sont

33 Selon l'Encyclopædia Britannica.

parvenus à son sujet soient historiquement véridiques, ni que toutes les déclarations faites en son nom aient été réellement prononcées ou sous-entendues par lui.[34]

Plus important encore sur le plan philosophique est la question de savoir si l'affirmation de cet homme concernant son « éveil et sa libération complets » est vraie ou non. Aucun historien ne pourra jamais répondre à cette question. Il n'est pas inconcevable qu'une telle expérience et un tel événement métaphysique soient humainement possibles, mais il serait difficile de le prouver ou de le réfuter. Celui qui revendique un tel statut de « Bouddha » ne peut être véritablement compris et justifié que par une autre personne jouissant du même privilège ; et tous les autres ne peuvent que l'accepter par la foi, ou refuser de le faire.

Comme pour tout témoin, celui-ci était présent et a vu et entendu ce qu'il affirme ; mais ceux qui n'étaient pas là doivent encore décider s'ils croient ou non son témoignage. Son témoignage étaye l'hypothèse, sans toutefois la prouver définitivement. Il faut envisager la possibilité qu'il ait mal compris, qu'il se soit trompé, qu'il ait exagéré ou menti pour impressionner ou manipuler autrui, ou encore que les récits le concernant aient été ou soient déformés. De telles choses

---

34 L'exemple suivant illustre l'inexactitude de la transmission d'informations par la tradition : Dogen écrit à un moment donné (p. 242) : « Cela fait deux deux cents ans que le Bouddha a atteint le parinirvana » ; en supposant qu'il ne s'agisse pas d'une erreur de traduction ou d'une erreur typographique, et considérant que ce texte a été écrit en 1246 de notre ère, Dogen s'est trompé d'environ 500 ans !

arrivent, même aujourd'hui ; et autrefois, la frontière entre réalité et fiction était peut-être encore plus ténue.

Malgré les hypothèses qui peuvent être formulées, il semble juste de continuer à appeler cet homme, par convention, le « Bouddha » (c'est-à-dire l'Éveillé). Dans la mesure où la doctrine du bouddhisme repose sur la foi en certaines possibilités métaphysiques, elle doit être considérée comme une religion. Pour autant, elle comporte des réflexions et des analyses très philosophiques, et peut donc également être considérée comme une philosophie.

Cette tradition philosophique est très vaste et variée, et sujette à des interprétations très divergentes. Je ne prétends pas connaître plus qu'une infime partie de ce domaine d'étude, mais je me sens néanmoins légitime de partager mes réflexions sur les quelques connaissances que j'en ai. On pourrait y voir, pour commencer, le récit de l'assimilation ou du rejet progressif des idées bouddhistes par un homme. Mais surtout, je me sens obligé de commenter en raison des outils logiques originaux et approfondis que je mobilise.

> On m'a parfois reproché ma critique de la philosophie de Nagarjuna, en m'accusant de ne pas l'avoir fidèlement représentée. Ma réponse est toujours la même : bien que je ne puisse garantir que mes arguments s'appliquent parfaitement à la philosophie de Nagarjuna telle qu'elle est réellement, je maintiens leur pertinence quant aux idées que j'ai présentées sous l'appellation de « philosophie de Nagarjuna ». D'un point de vue philosophique, mes arguments sont

intéressants et valables, même si, d'un point de vue historique, certaines questions restent en suspens. Quoi qu'il en soit, les historiens ont eux aussi des interprétations divergentes.

La philosophie s'intéresse aux idées, et la question de savoir précisément qui les a proposées et quand importe peu. Un philosophe (X) peut représenter, analyser et critiquer une idée sans avoir à démontrer une exactitude absolue quant à la conformité de sa formulation avec la formulation originale d'une figure historique (Y). Dès lors que l'on comprend que c'est l'idée telle qu'elle est représentée ici et maintenant qui est considérée et discutée, l'exposé proposé est philosophiquement respectable. Les historiens peuvent débattre de la correspondance exacte entre l'exposé de X et l'idée initiale de Y, ainsi que de la pertinence de l'analyse de X pour la philosophie de Y, mais il s'agit là d'un débat historique, non philosophique.

Concernant la crédibilité du bouddhisme, on peut également s'interroger du point de vue spécifique du judaïsme (et de ses religions dérivées : le christianisme, l'islam et leurs dérivés respectifs). Une question cruciale serait : si l'affirmation du bouddhisme quant à l'éveil et à la libération est vraie, comment expliquer qu'une telle avancée spirituelle majeure n'ait jamais été prédite ni mentionnée dans la Bible hébraïque et les ouvrages postérieurs ? Une autre question serait : si le Bouddha a atteint un tel niveau de conscience, comment se

fait-il qu'il n'ait jamais rencontré Dieu, ni même fait mention d'une telle rencontre ?

Ce sont bien sûr des questions qui concernent ceux qui choisissent d'adhérer aux croyances juives (ou chrétiennes ou musulmanes), car le bouddhiste considérerait simplement l'incapacité des traditions judaïques à prévoir ou à remarquer l'éveil du Bouddha, ou l'incapacité du Bouddha à reconnaître Dieu, comme un problème qui leur est propre et non le sien.

Personnellement, je préfère rester ouvert aux deux points de vue et mettre l'accent sur les enseignements positifs des deux camps, plutôt que d'insister sur les conflits entre l'Orient et l'Occident. Il est historiquement avéré que différentes composantes de l'humanité ont évolué spirituellement de manières diverses – et cela pourrait bien être la volonté divine. Notre évolution se poursuit et nous pourrons tous parvenir à un consensus. Nous avons assurément beaucoup à apprendre les uns des autres et à nous enrichir mutuellement ; la phase actuelle de mondialisation peut d'ailleurs nous être spirituellement profitable à tous.

13. À PROPOS DE L'IDOLÂTRIE BOUDDHISTE

La lecture de certains commentaires historiques de Mu Soeng, comme celui-ci, me conforte dans ma conviction que le bouddhisme n'est pas originellement et intrinsèquement idolâtre.[35]

---

[35] Notez que mon emploi de ce terme n'a pas pour but de dénigrer le bouddhisme dans son ensemble ni les bouddhistes en général. Mon inquiétude face à l'« idolâtrie » est bien sûr l'expression de mes racines et valeurs juives (à commencer par les deux premiers commandements du Dix Commandement). J'avoue franchement que je trouve de tels comportements futiles et superflus. Néanmoins, j'éprouve également un grand respect et une profonde admiration pour les croyances et pratiques bouddhistes essentielles. Lorsque je lis les récits ou les écrits des anciens maîtres bouddhistes, je suis aisément convaincu qu'il s'agissait de grandes âmes, profondément morales et d'une grande profondeur spirituelle. De plus, mon opposition à l'idolâtrie ne m'empêche pas d'apprécier la valeur artistique des statues et des temples bouddhistes, dont certains (notamment Angkor) ont été visités. Peut-être devrions-nous donc dire que le bouddhisme (comme le christianisme) mérite le respect *malgré* les formes d'idolâtrie (déification des personnes et culte des statues) qui lui

> *Pour les Sthaviras, le Bouddha Shakyamuni était un personnage historique, un grand maître mais non une divinité. Les Mahayanistes, en revanche, voyaient en le Bouddha un principe transcendantal plutôt qu'un simple individu du monde phénoménal.* (P. 19.)

Cela confirme que la déification de ce maître de chair et de sang est un événement tardif dans l'histoire du bouddhisme, survenant plusieurs siècles après les faits. Il convient de souligner que cette déification était logiquement *en contradiction avec* le message essentiel de Siddhartha Gautama (le fondateur du bouddhisme).

Pourquoi ? Parce que le message de ce maître était que lui, *un simple être humain* , était capable de transcender le samsara (le cycle des renaissances) et d'atteindre le nirvana (l'état de liberté). S'il s'avérait que cet homme n'était en réalité *pas un homme, mais un « dieu »* destiné à sauver l'humanité, alors la démonstration concrète de la possibilité *pour les humains* de se libérer du cycle des naissances et des morts n'aurait jamais eu lieu !

Si, comme l'ont dépeint les bouddhistes postérieurs, il était un dieu, alors sa condition existentielle essentielle n'était pas comparable à celle d'un homme, et l'on pourrait affirmer que son accomplissement était inimitable. Le sens profond de son histoire réside dans le fait qu'un être humain ordinaire peut, par sa propre intelligence et ses propres efforts, même sans la

---

sont parfois associées. Certes, les Juifs du moins doivent toujours rester vigilants et veiller à ne pas se laisser entraîner dans quoi que ce soit qui puisse suggérer l'idolâtrie.

supervision d'un maître accompli [36], développer la compréhension et se libérer définitivement de toute souffrance. Modifier cette histoire, c'est en passer à côté de l'essentiel.

Certains affirment, bien sûr, que, bien qu'il ne fût pas un dieu incarné à sa naissance, il devint « divin » en atteignant l'état de bouddha, et plus encore à la fin de sa vie (lorsqu'il entra dans *le parinirvana*). Cette interprétation des événements est toutefois postérieure et motivée par la dévotion.

> *...l'essor du dévotionnalisme dans le Mahayana. ...vers le début de notre ère, dans le nord-ouest de l'Inde, sous influence grecque et méditerranéenne, les premières statues de Bouddha furent sculptées. Dans le bouddhisme ancien, comme en témoignent les Upanishads contemporains, l'idée d'un culte de la personnalité était mal vue. Dans l'Inde ancienne, la vénération d'une personne sainte prenait la forme du culte d'un sanctuaire commémoratif* (stupa) *plutôt que d'une image physique.* (P. 91.)

À l'origine, le bouddhisme n'était pas une religion de dévotion, mais de moralité et de méditation. Il ne consistait pas à vénérer le Bouddha (comme un dieu, ou plus tard comme Dieu), ni une multitude de Bouddhas, mais à suivre son exemple (en tant qu'explorateur et maître spirituel

---

[36] Voir le *Dhammapada,* v. 353 : « J'ai trouvé moi-même la voie. Qui appellerai-je Maître ? » L'auteur (vraisemblablement le Bouddha) ajoute : « À qui enseignerai-je ? » – suggérant que cette réalisation ne peut pas simplement être enseignée, comme les mathématiques ou l'anglais.

accompli). De plus, l'adoration des statues (en tant que forme spécifique de dévotion) représentant le Bouddha et d'autres figures du panthéon bouddhique semble être un phénomène distinct et postérieur.

Comme le suggère la citation précédente, il se peut que l'idolâtrie n'ait pas été une pratique religieuse indigène à l'Inde, mais importée d'Occident. On aurait pu supposer que l'idolâtrie était une coutume culturelle ancienne en Inde (vu sa prévalence actuelle), mais les historiens n'ont apparemment [37]trouvé aucune preuve à l'appui de cette hypothèse. Il n'en demeure pas moins vrai que dans des régions d'Asie plus au nord et à l'est, l'hindouisme ou d'autres formes d'idolâtrie ont pu précéder l'arrivée du bouddhisme, et que ce dernier s'est simplement adapté à ces pratiques.

À cet égard, il convient probablement de distinguer les mouvements géographiques du bouddhisme Theravada et du bouddhisme Mahayana. Le bouddhisme Mahayana, étant lui-même relativement plus idolâtre dès ses origines, s'est plus facilement intégré aux idolâtries locales préexistantes ; tandis que le bouddhisme Theravada, bien que relativement moins idolâtre à l'origine, a préféré commencer par tolérer

---

[37] D'après le récit de Mu Soeng. Notez que dans mon *ouvrage *L'Illogisme Bouddhiste** , chapitre 10, j'ai supposé que le culte des statues en Inde était antérieur à l'avènement du bouddhisme. Quoi qu'il en soit, l'idolâtrie est un concept vaste qui ne se limite pas au culte des statues. Elle englobe toutes les formes de culte polythéiste, et même l'idée d'une incarnation d'un Dieu unique. En ce sens, du moins, la culture religieuse de l'Inde (à savoir le védisme) qui a précédé le bouddhisme était certainement idolâtre.

les coutumes locales rencontrées, les considérant comme faisant partie des faiblesses humaines auxquelles il devait faire face pour parvenir progressivement à la libération.

Nous pouvons ici citer Stephen Batchelor [38]à propos du Tibet au IXe siècle, pour illustrer le mouvement et l'adaptation du bouddhisme :

> *La présentation du bouddhisme par Padmasambhava à travers les divinités et les forces tantriques trouva un écho profond chez les Tibétains. La popularité grandissante qui s'ensuivit pour la pratique tantrique s'explique probablement par la disposition spirituelle innée des Tibétains à être plus réceptifs aux vérités religieuses incarnées et personnifiées. Ainsi, les enseignements du bouddhisme prirent vie pour les Tibétains et cessèrent d'être de simples idées et doctrines abstraites.* (P. 48.)

Chaque peuple ou culture, à un moment donné de l'histoire, possède ses propres prédispositions spirituelles. Celles-ci déterminent en partie ce qu'il acceptera comme apports culturels, comment il l'interprétera et ce qu'il ignorera ou rejettera. On peut également l'illustrer par l'exemple du Tibet. Ainsi, Batchelor écrit :

> *Les Tibétains semblent être restés totalement insensibles aux enseignements des deux grandes traditions doctrinales qui prospéraient de l'autre côté de la frontière, en Chine. Ils ignoraient également la*

38 Dans son introduction.

> *tradition commentariale répandue dans les écoles Theravada du Sri Lanka et d'Asie du Sud-Est. Pourtant, l'exemple le plus frappant de la résistance des Tibétains aux autres formes de bouddhisme se trouve dans leur réaction à la tentative d'introduction de l'école Ch'an (Zen) venue de Chine au VIIIe siècle.* (P. 64.)

La critique formulée ci-dessus à l'encontre du Mahayana trouve peut-être une exception dans le cas du bouddhisme Ch'an (Zen). Bien que tous les centres de méditation Zen modernes que j'ai visités exposent des statues du Bouddha, la philosophie du Zen est essentiellement non dévotionnelle, voire anti-dévotionnelle. Ceci peut être confirmé textuellement, par exemple par l'extrait suivant du *Sermon du Sang,* traditionnellement attribué à Bodhidharma[39] :

> *Mais les personnes égarées ne réalisent pas que leur propre esprit est le bouddha. Elles cherchent sans cesse à l'extérieur. Elles n'ont de cesse d'invoquer ou de vénérer des bouddhas… Ne vous laissez pas aller à de telles illusions… Même si un bouddha ou un bodhisattva apparaissait soudainement devant vous, il n'y a point lieu de le vénérer. Notre esprit est vide et ne contient aucune forme de ce genre… Pourquoi*

---

39 Le fondateur indien présumé du bouddhisme Ch'an en Chine (*vers* 490-528 apr. J.-C.). Certains chercheurs modernes attribuent ce sermon à des moines postérieurs, peut-être de l'école Zen de la Tête de Bœuf, qui connut son apogée aux VIIe et VIIIe siècles, selon Red Pine, le traducteur, bien qu'il adhère à l'attribution traditionnelle (voir son introduction).

> *vénérer des illusions nées de l'esprit ? Ceux qui vénèrent ignorent, et ceux qui savent ne vénèrent pas.* (pp. 25, 27.)

Ce passage démontre clairement que l'attachement aux visions religieuses, et a fortiori aux représentations, est antithétique à la croyance bouddhiste fondamentale. Dans le *Sermon de la Percée* , répondant à la question de savoir si la « réalisation de statues » et autres pratiques externes apparemment enseignées dans certains sutras sont utiles pour atteindre l'éveil, le maître zen répond qu'il ne s'agit que de « métaphores » ; il explique :

> *La forme sublime du Tathagata ne peut être représentée par le métal. Ceux qui aspirent à l'éveil considèrent leur corps comme la fournaise, le Dharma comme le feu, la sagesse comme l'artisanat, et les trois ensembles de préceptes et les six paramitas comme le moule. Ils fondent et raffinent en eux la véritable nature de bouddha et la versent dans le moule formé par les règles de la discipline. Agissant en parfaite harmonie avec l'enseignement du Bouddha, ils créent naturellement une image parfaite.* (Pp. 95-96.)

Remarquez bien l’expression « en elles-mêmes ». À plusieurs reprises, il insiste sur la redondance et l’inutilité de telles œuvres et actions extérieures ; l’essence de la Voie réside dans le travail sur soi-même, de l’intérieur.

Aujourd'hui encore, certains bouddhistes, du moins certains maîtres zen, semblent rejeter le culte des idoles. Citons par exemple la déclaration de Shunryu Suzuki :

> *Dans notre pratique, nous n'avons pas d'objet de vénération particulier. Joshu, un grand maître zen chinois, a dit : « Un Bouddha d'argile ne peut traverser l'eau ; un Bouddha de bronze ne peut passer à travers une fournaise ; un Bouddha de bois ne peut traverser le feu. »* (P. 75.)

14. MESSIANISME BOUDDHISTE

Mu Soeng écrit également :

> *La notion de bouddhas du passé était très probablement acceptée même du vivant de Shakyamuni… Au Ier siècle de notre ère, la notion de bouddhas passés et futurs semble s'être solidement établie. On ne peut que spéculer sur l'influence que le concept de sauveur du monde à venir* (sayosant) *, issu du zoroastrisme persan, a pu exercer sur ces développements.* (P. 55.)

Concernant l'idée d'un sauveur du monde, c'est-à-dire l'idée messianique, je ne crois pas qu'elle ait été importée. Il est intrinsèque au bouddhisme, presque une évidence, que le Bouddha Shakyamuni [40], en trouvant sa propre voie vers l'Éveil (si tant est qu'il l'ait trouvée) et en la transmettant ensuite, ait ouvert la voie à toute l'humanité et lui ait montré

---

40 Ce nom signifie simplement « le sage de Shakya », en référence à son lieu d'origine.

le chemin du salut. Par définition, son accomplissement (s'il a réellement eu lieu) est extraordinaire et d'une portée universelle.

La légende raconte qu'il aurait pu se contenter de sa propre libération du samsara ; mais, par compassion (*karuna*) pour les autres êtres sensibles, il choisit de retarder son départ final (*parinirvana*) afin de les aider d'abord. On peut donc le considérer comme un être altruiste, désireux de sauver autrui, et admettre que le bouddhisme, dès ses origines, nourrissait d'ambitieux desseins sotériologiques.

Cela ne signifie pas pour autant que la percée de Shakyamuni ait été nécessairement unique. Rien ne permet d'exclure la possibilité qu'il y ait eu des Bouddhas avant lui ou qu'il y en ait après lui. Au contraire, si l'on admet que l'accomplissement de Shakyamuni était « naturel » (au sens large, permettant le dépassement de la nature immanente, c'est-à-dire de l'identité physique et mentale), on peut s'attendre à ce que l'existence de Bouddhas, passés et futurs, soit possible et probable.

Shakyamuni fut peut-être le premier, ou bien d'autres l'ont précédé, mais leur existence et leurs enseignements n'ont laissé aucune trace historique. Quant aux bouddhas ultérieurs, le simple fait que Shakyamuni ait enseigné laisse supposer qu'il considérait que d'autres pouvaient également atteindre l'état de bouddha.

Dans cette perspective, l'idéal mahayana du bodhisattva apparaît comme un développement parfaitement naturel. Par son altruisme, en retardant son *parinirvana* pour enseigner,

le Bouddha a donné l'exemple de cette pratique. Cependant, avec le temps, l'idéal du bodhisattva a peut-être été poussé à l'extrême. Comme le souligne Mu Soeng :

> *On pensait que le bodhisattva incarnait non seulement un esprit de compassion, mais aussi celui de la souffrance volontaire. Parfois, la résolution du bodhisattva s'exprimait en des termes quasi chrétiens. L'idée du sauveur souffrant existait peut-être sous une forme ou une autre au Moyen-Orient avant l'avènement du christianisme, mais elle n'est apparue dans le bouddhisme qu'après l'ère chrétienne. Le bodhisattva souffrant ressemble tellement à la conception chrétienne de Dieu, incarnée par Jésus qui a donné sa vie pour les autres, qu'on ne peut écarter la possibilité que le bouddhisme ait emprunté cette doctrine au christianisme, qui était florissant en Perse à partir du IIIe siècle de notre ère.* (P. 55.)[41]

À mon avis, l'enseignement originel du bouddhisme ne justifie guère cette évolution. Bien que Shakyamuni ait

---

[41] La Trinité chrétienne est une autre doctrine qui présente un parallèle frappant avec le bouddhisme, à savoir le *trikaya* (les trois corps du Bouddha). La ressemblance entre « Père, Saint-Esprit et Fils » (mentionnés dans Matthieu 28:19 et 2 Corinthiens 13:14) et « *dharmakaya* , *samboghakaya* et *nirmanakaya* » (voir Mu Soeng, p. 89-90) est remarquable, même si certaines différences peuvent être relevées. Là encore, la question de savoir s'il y a eu une influence dans un sens ou dans l'autre, ou s'il s'agit d'une réponse similaire de l'intellect humain au même problème d'unification, reste ouverte. Le judaïsme, quant à lui, ne recourt pas à une conception trinitaire de Dieu.

donné l'exemple de l'altruisme, il ne l'a pas poussé jusqu'à l'extrême du sacrifice personnel, c'est-à-dire de grandes souffrances pour autrui. Cette notion pourrait même être perçue comme antithétique au bouddhisme originel, qui vise précisément à éliminer et à éviter la souffrance. Son enseignement était positif, destiné à apporter santé et bonheur, et non à causer des difficultés. Le Bouddha demeura serein toute sa vie, selon les témoignages.

Il convient peut-être ici de distinguer deux manières de souffrir pour autrui. Une personne désirant aider les autres peut accepter de souffrir de façon incidente ou accidentelle dans cette entreprise. La souffrance encourue n'est pas *en soi* le moyen d'atteindre le but, mais seulement un effet secondaire malheureux. Par exemple, un héros de guerre se jette le premier dans la bataille, espérant ouvrir la voie à ses camarades ; il sait qu'il risque d'être tué ou blessé, mais ce n'est pas son intention ; au contraire, plus il en sort indemne, mieux c'est (car il peut alors continuer le combat).

Plus prosaïquement, on peut porter le sac de courses d'une vieille dame pour soulager ses douleurs musculaires. L'idéal chrétien n'est pas celui-ci, mais plutôt celui de « prendre sur soi la souffrance d'autrui ». Cela signifie non seulement alléger le fardeau des autres (qui leur cause des souffrances), mais aussi ressentir leur souffrance à leur place. Jésus sur la croix est représenté souffrant *à la place des* pécheurs, afin qu'ils n'aient pas à payer le prix de leurs péchés. C'est une conception particulière de l'altruisme, dont je doute qu'elle ait été initialement prévue dans le bouddhisme.

Je ne vois pas en quoi la souffrance, en tant que telle, puisse être utile à qui que ce soit. Pour libérer autrui de la souffrance, il faut neutraliser les causes de cette souffrance. Une telle intervention peut parfois engendrer de la souffrance pour soi-même – et il est aisé d'apprécier la vertu, la valeur et la beauté de tels actes désintéressés. Si l'on prend conscience de la relativité et de l'impermanence de ce monde, on ne craint pas un tel sacrifice personnel. Mais ce n'est pas la souffrance elle-même qui soulage celui qu'on aide, mais l'efficacité de l'action. Le rôle du bodhisattva n'est pas de souffrir, mais d'agir efficacement [42].

[42] Souffrir en aidant autrui n'est pas forcément la preuve d'une bonté exceptionnelle ; c'est souvent simplement un signe d'incompétence. Il arrive que des risques soient pris, pouvant entraîner des souffrances, des dommages ou une destruction personnelle, mais cela est généralement dû à un manque de compétences. La tragédie, quant à elle, révèle souvent une certaine faiblesse et un échec.

15. ASSIMILER LE BOUDDHISME

La diffusion du bouddhisme en Occident engendrera forcément des changements à bien des égards. Shunryu Suzuki [43]l'a d'ailleurs reconnu lorsqu'il a déclaré à ses élèves : « Ici, en Amérique, nous ne pouvons pas définir le bouddhisme zen de la même manière qu'au Japon… Vous êtes en passe de découvrir un mode de vie qui vous corresponde. »

Ce phénomène ne serait pas propre au bouddhisme, mais concerne toute religion ou production culturelle. On peut observer, par exemple, la diffusion du christianisme en Afrique, en Amérique du Sud et en Asie. Dans chaque cas, on constate des différences notables par rapport à la forme européenne originelle. De fait, même chez les Européens (et les Nord-Américains), le christianisme se manifeste de diverses manières. Il en va de même pour le bouddhisme en

43 P. 133.

Asie, et l'on peut s'attendre à ce qu'il en soit de même pour le bouddhisme en Amérique du Nord et en Europe.

Comment le bouddhisme s'est-il diffusé vers l'ouest ? Tout d'abord, les Européens entrèrent en contact avec le bouddhisme (et d'autres religions orientales) en Asie. Certains, curieux et désireux d'apprendre, rapportèrent en Europe des enseignements oraux, des pratiques et des textes. Ils donnèrent des conférences et publièrent des articles et des livres, transmettant ainsi les idées bouddhistes. Les documents furent traduits avec le plus grand soin, tant par des Occidentaux que par des Orientaux. Finalement, certains Orientaux vinrent en Europe et en Amérique du Nord pour enseigner en personne.

La traduction est impossible sans interprétation. Chaque enseignant est porteur d'une grande part de tradition, mais aussi d'une part d'interprétation personnelle. Inévitablement, lorsqu'une religion ou un produit culturel arrive dans une nouvelle région ou un nouveau pays, il se mêle quelque peu à la culture locale, donnant naissance à une nouvelle variation sur le thème [44]. Si puristes que soient les destinataires, leur vision est forcément influencée, dans une certaine mesure, par leurs antécédents culturels. Cela vaut pour les peuples comme pour les individus.

Certains choisissent ce qui leur plaît dans l'importation, tandis que d'autres s'efforcent d'adopter une approche orthodoxe. Mais quelles que soient les apparences, ce qui se

[44] Un exemple intéressant, de par son éclectisme manifeste et extrême, est la religion Cao Dai au Vietnam.

passe en chacun de nous est un processus courant d'assimilation de nouvelles idées. Chacun doit intégrer cette nouvelle perspective en fonction de ses propres paramètres psychologiques et intellectuels. Dans certains cas, un certain rejet survient tôt ou tard ; dans d'autres, les besoins de l'individu sont largement satisfaits.

Mes écrits sur le bouddhisme peuvent donc être considérés comme le compte rendu de mes réactions personnelles, en tant que philosophe occidental et juif, et plus particulièrement en tant que logicien, face à ce courant d'idées émergent, à un moment et un endroit précis. Je ne me tiens pas à l'écart, perché sur un piédestal. Je ne prétends ni à la supériorité ni à l'omniscience, mais je partage simplement mes réflexions – en évaluant, critiquant, louant, rejetant, adaptant et combinant franchement les idées selon ce qui me semble pertinent. N'aimant ni être dupé ni intimidé, je m'efforce de ne rien tenir pour acquis ; mais je garde l'esprit ouvert et une humble volonté d'apprendre.

J'ai assurément beaucoup appris au fil du temps, et j'ai souvent été agréablement surpris et touché. Je suis toujours reconnaissant pour toute connaissance, sagesse ou vertu qui m'est transmise. Le bouddhisme – et l'Orient en général – ont assurément beaucoup à nous apprendre. Je ne crois cependant pas qu'il soit omniscient et imperméable aux critiques et aux remarques. Je crois fermement que la convergence philosophique et spirituelle entre l'Orient et l'Occident peut être bénéfique aux deux camps ; il ne s'agit pas d'un échange à sens unique. Avec la maturité, nous

pouvons élaborer ensemble une compréhension et une orientation communes.

16. ADDENDA (2009)

1. Depuis que j'ai écrit *« Plus de méditations »* , j'utilise mentalement la **conscience suivante Liste de contrôle** pour mes méditations :

- CORPS (vérifier/corriger la posture ; et intensifier la conscience corporelle, y compris les sensations physiques et les sentiments émotionnels).
- RESPIRATION (dans les narines et dans le *hara*).
- PENSÉES (tous les phénomènes mentaux inclus, observez-les mais essayez aussi de les atténuer et finalement de les arrêter).
- ENVIRONNEMENT (les champs visuel et auditif, les sensations tactiles et les odeurs).
- LE FAIT DE LA CONSCIENCE (émerveillez-vous à ce sujet).
- Celui qui est conscient (lui-même – un objet non phénoménal de l'intuition).

Je peux parcourir rapidement cette liste par intervalles, tout en utilisant d'autres techniques, ou bien l'utiliser comme technique de méditation principale. Il s'agit alors de se concentrer sur chaque élément de la liste, tour à tour, pendant une respiration, trois, dix respirations ou plus. À la fin de la série, essayez de fusionner toutes les formes de conscience en une seule conscience totale. Répétez le processus plusieurs fois, jusqu'à ressentir clairement son effet bénéfique : une conscience accrue.

Ces éléments correspondent, bien entendu, aux différents aspects de l'« esprit » ordinaire (ou plutôt de la « psyché »), incluant les expériences phénoménales (physiques ou mentales) et non phénoménales (intuitives), ainsi que leurs dérivés conceptuels. Il est clair que lorsque je parle ici du « soi », j'entends le soi réel (entièrement non phénoménal, c'est-à-dire purement spirituel), et non le soi illusoire ou « ego » (qui est en grande partie phénoménal, bien qu'impliquant généralement une certaine conscience du soi réel sous-jacent).

2. En méditation, il est important de se concentrer sur l'ici et maintenant, souvenez-vous. Une technique précieuse consiste à éveiller **une intense… Soyez vigilant** , à l'image d'un chasseur guettant sa proie ou d'un animal traqué. Pour cultiver cette vigilance, pensez aux récits zen où le méditant atteint l'éveil soudain (*satori*) suite à un événement inattendu, comme le craquement d'une branche. Ainsi, soyez attentif à chaque image, chaque son, chaque sensation, en

gardant à l'esprit que chacun d'eux peut vous apporter l'illumination espérée. Dans ce cas, aucun phénomène n'est banal ; chacun mérite toute votre attention.

Cette conscience implique à la fois ouverture d'esprit et concentration, c'est-à-dire un large champ d'attention et une perception précise des événements qui s'y déroulent. Un aspect intéressant est que l'observateur devient « transparent », en ce sens qu'il s'oublie et reste fondamentalement insensible à ce qui se passe autour de lui (objectivement ou subjectivement, c'est-à-dire dans son environnement physique ou mental), ayant décidé de ne pas intervenir dans le cours du monde pendant un temps. Il est ouvert à tout ce qui se produit – non pas comme un endormi, mais comme un être extrêmement éveillé (d'une manière contemplative et sereine). Cet oubli de soi est précieux car il efface le faux moi superficiel, qui constitue habituellement une part si importante de notre expérience. Le vrai moi sous-jacent est bien sûr toujours présent, mais sans conscience de soi manifeste.

La méditation n'est pas une pratique mécanique. Il n'existe aucune technique, aucune formule qui puisse être appliquée machinalement pour atteindre l'éveil. Si tel était le cas, nous serions tous illuminés depuis longtemps. L'essence de la méditation est – n'oubliez jamais – la conscience, la présence d'esprit (c'est-à-dire être pleinement présent à soi-même). Les techniques peuvent seulement nous aider à créer un état propice à cette présence d'esprit, mais tôt ou tard, cet effort quotidien devient indispensable. Une fois cela compris, on y

accède plus facilement. La conscience implique également le détachement – c'est-à-dire ne pas se laisser emporter par les pensées ou les émotions qui peuvent surgir. Il est nécessaire d'aborder l'expérience avec légèreté pour rester libre de ses attraits, répulsions, compulsions et obstacles.

3. Lorsque vous vous concentrez sur les phénomènes, gardez à l'esprit qu'ils ne constituent pas le but ultime de la méditation. Notre champ d'expérience ordinaire est nécessairement limité. Nous voyons et entendons notre environnement immédiat et nos pensées, alors que le monde extérieur et intérieur est immense. La méditation vise **l'expansion de la conscience** – à l'infini, si possible, c'est-à-dire au-delà de toutes les limitations. Nous cherchons à dépasser l'expérience immédiate, sans pour autant l'exclure, mais en l'incluant.

Le samsara est le domaine des phénomènes matériels et mentaux, tandis que le nirvana est la transcendance de ces phénomènes. Ainsi, la méditation nous permet de réaliser que la conscience du phénoménal est limitative et d'apprendre à exister avec une perspective plus large, voire infinie. On peut continuer à cheminer dans le monde phénoménal tout en étant conscient qu'il ne représente qu'un infime espace au sein de l'infini. L'intérêt de cette perspective réside dans le fait de ne pas prendre le monde phénoménal trop au sérieux, de ne pas s'y laisser prendre au piège ; il apparaît alors comme un rétrécissement illusoire de

la conscience, au-delà duquel on peut toujours porter son regard.

4. Nous traversons la vie avec différents **degrés de conscience** . La conscience varie d'une personne à l'autre, tant en étendue qu'en profondeur, et chacun d'entre nous, à différents moments de sa vie, connaît également des degrés de conscience fluctuants. Lorsqu'on est bébé, notre « monde » se limite souvent au goût du lait maternel, à la sensation des baisers et des caresses de notre mère, etc. Enfant, notre attention se porte généralement sur notre famille, notre meilleur ami, nos jouets, notre professeur, etc. Plus tard, à l'adolescence, elle se concentre sur notre petite amie, nos études, etc. Puis, elle se porte sur notre conjoint et nos enfants, notre travail, notre voiture et notre maison, etc. À chaque étape de la vie, notre « monde » est nécessairement limité à un certain nombre de choses. Nous pouvons bien sûr avoir des intérêts plus théoriques, comme les sciences, l'histoire, la philosophie ou la religion, mais la plupart des gens les nourrissent de manière relativement limitée.

Notre niveau de conscience augmente généralement avec le temps, mais il peut parfois diminuer. La consommation de drogues ou d'autres vices peut paradoxalement altérer notre conscience. La vie est donc faite de hauts et de bas, et n'est pas un long fleuve tranquille. Le développement et l'évolution ne sont pas inéluctables. Un simple regard sur son propre parcours de vie permet de le constater. En tirant les leçons de ses erreurs et en agissant avec détermination, on

peut progressivement orienter sa vie vers une ascension spirituelle. On peut ainsi inscrire son existence dans *un contexte plus large* que celui dicté par nos instincts ou influencé par les forces sociales. C'est l'expansion de la conscience.

5. Fondamentalement, en méditation, notre but est de prendre conscience de **la réalité sous-jacente** à tous les phénomènes – c'est-à-dire le « fondement de l'être » ou la « nature de l'esprit » (dans le langage bouddhiste) ou la « présence de Dieu » (dans une perspective plus juive). Ainsi, lorsque nous nous concentrons sur un ou plusieurs objets physiques et/ou mentaux, notre intérêt pour ces objets est finalement nul ; nous cherchons en réalité à transcender ces champs phénoménaux, à les traverser pour ainsi dire. Mais pour ce faire, nous devons d'abord nous concentrer sur l'ici et maintenant, et cesser d'être distraits par les pensées et les émotions passagères.

La réalisation consiste à entrer en contact avec la réalité. En principe, elle est possible à chaque instant – et certains maîtres suggèrent même que, tout au long de nos méditations, de nos journées, de notre vie et même de notre mort, nous y accédons, au moins momentanément, sans toutefois en être conscients, ou, si nous le sommes, incapables de nous y attarder [45]. Il faut généralement une

[45] Voir par exemple : Sogyal Rinpoche, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort* (San Francisco : Harper Collins, 1994), chapitre 21.

pratique méditative assidue pour atteindre le stade où nous sommes capables de la percevoir et de la maintenir. Cependant, savoir que la réalisation est si proche peut s'avérer très utile : cela nous motive et aiguise notre conscience.

Le motif de notre méditation est, soit dit en passant, essentiel à son succès. Si nous méditons par malheur, c'est-à-dire parce que nos désirs terrestres les plus profonds sont sans cesse contrariés, en espérant que cette pratique nous apportera la réussite dans la vie, nous ne pouvons prétendre à un haut niveau spirituel. Nous devons plutôt comprendre que l'existence dans le cycle des renaissances (samsara) est intrinsèquement souffrance, que le simple fait d'avoir une forme particulière et une vie individuelle est la source de la souffrance, et que seule l'existence dans le nirvana peut nous libérer de cette souffrance constitutionnelle. Ce sont là deux attitudes très différentes, il est important de le noter. L'une est encore empreinte d'égoïsme ; l'autre témoigne déjà d'une élévation spirituelle considérable. L'une recherche le bonheur ; l'autre transcende ces préoccupations mesquines : elle est l'expression de la sagesse.

6. J'ai découvert qu'une excellente méthode de méditation consiste à s'imaginer déjà éveillé/libéré. Commencez votre méditation en disant : « **Le Bouddha en moi** va maintenant s'asseoir et faire ce que les Bouddhas aiment faire : rester immobile et silencieux, pleinement

conscient, savourant l'instant présent, libéré de toute réminiscence, anticipation, inquiétude, projet ou autre préoccupation terrestre. » Étonnamment, cette approche fonctionne très souvent ; elle aide à transcender ses préoccupations et pensées habituelles et à se concentrer plus facilement et plus longtemps sur son objet de méditation.

7. ***Prajna vs. Dhyana . En relisant*** *les Essais sur le bouddhisme zen* de D.T. Suzuki , je suis frappé par la singularité de sa conception du bouddhisme zen. Je l'avais sans doute déjà perçue lors de lectures précédentes, mais cette fois-ci, elle me semble plus significative sur le plan personnel. Fort d'une expérience en méditation yogique, je me suis naturellement tourné vers le zen Soto, la branche la plus méditative du zen, qui enseigne que si nous nous asseyons en méditation, avec la posture et les techniques appropriées, et avec les attitudes justes, nous atteindrons naturellement l'éveil complet.

Mais D.T. Suzuki conteste ce résultat. Il a davantage confiance dans le zen Rinzai, qui utilise *les koans* . Il considère la voie Soto trop passive, dépourvue de l'« esprit d'investigation » nécessaire. Selon lui, la méditation (*dyana*) peut certes apporter la tranquillité intérieure et même de nombreuses intuitions profondes, autant de préparations précieuses, mais elle ne peut nous conduire à la véritable illumination. Pour cette victoire décisive (*bodhi* ou *satori*),

il faut une épée plus tranchante : celle de la sagesse (*prajna*). Celle-ci s'acquiert par une concentration intense et permanente sur un koan, sous la guidance d'un maître reconnu. C'est la voie Rinzai, plus active. (À proprement parler, on pourrait parler de méditation, mais d'une nature différente de celle de l'école Soto.)

Le récit du difficile cheminement de Philip Kapleau dans *Les Trois Piliers du Zen (* 1965) me vient à l'esprit comme un exemple moderne. Personnellement, j'ai toujours considéré qu'avoir un gourou était superflu, arguant que si le Bouddha avait réussi à atteindre l'éveil seul, sans transmission d'un maître, alors en principe, d'autres le pouvaient aussi. Or, en relisant D.T. Suzuki, je me demande si un tel individualisme était judicieux. Le problème, lorsqu'on s'en remet à un maître, surtout de nos jours, est de savoir comment s'assurer de son authenticité.

8. **Sujet et objet** . Poursuivant la réflexion de D.T. Suzuki, j'ai relu son ouvrage * *La doctrine zen du non-mental* * et l'ai trouvé inspirant dans le même sens. Il y souligne souvent la non-séparation du sujet et de l'objet, comme par exemple à la page 133 :

> *L'état de non-mentalité désigne la période précédant la séparation de l'esprit et du monde, avant même que l'esprit n'interagisse avec le monde extérieur et n'en reçoive les impressions par les différents canaux*

> *sensoriels. Non seulement l'esprit, mais aussi le monde lui-même, n'ont pas encore vu le jour.*

En lisant cette page, il m'est apparu que cette doctrine pouvait s'exprimer en termes phénoménologiques. La posture phénoménologique consiste simplement à faire l'expérience, c'est-à-dire à considérer l'apparence comme telle, avant toute évaluation ou théorie la concernant – avant de la classer comme réalité ou illusion, matière ou esprit, ou autre. On pourrait affirmer, à l'instar du zen, que la dichotomie sujet-objet survient également après cette expérience phénoménologique primaire – autrement dit, qu'il s'agit là aussi d'une croyance rationnelle plutôt qu'expérientielle.

Notre réaction ordinaire à l'expérience (qu'elle soit intérieure ou extérieure apparente) est de dire immédiatement : « Je fais l'expérience de ces apparences » – d'où le sujet de l'expérience nous semble inévitablement impliqué par le fait même de l'apparence. Ainsi, étant donné un sujet qui la vit, le contenu de l'expérience devient un objet. Et puisque sujet et objet sont distincts, une relation entre eux, que nous appelons conscience, doit être postulée. Le zen nous enseigne que nous pouvons (et devrions) simplement faire l'expérience de l'apparence en tant que telle, sans y introduire un soi comme celui qui la vit.

Même s'il nous faut, pour construire une épistémologie cohérente et crédible, admettre que nous faisons tous régulièrement l'expérience directe de nous-mêmes et de nos fonctions (cognition, volition et évaluation) par l'intuition, nous pouvons néanmoins rendre cela compatible avec la

perspective zen mentionnée en incluant toutes ces intuitions de soi, de conscience, de volonté et de valeur comme des éléments *du* champ de l'expérience. Elles ne doivent pas être considérées comme extérieures à la totalité de l'expérience, mais comme des parties intégrantes de celle-ci. Dès lors, l'interposition d'un sujet expérimentant, l'objectivation conséquente du contenu de l'expérience, et enfin l'hypothèse d'une conscience intermédiaire pour relier ces deux éléments, peuvent être raisonnablement évitées.

Ainsi, la posture phénoménologique, correctement comprise, est antérieure non seulement à la distinction réalité-illusion, ou à la distinction matière-esprit, mais même à la distinction sujet-objet. Cette dernière est une construction rationnelle, une hypothèse, une supposition de la raison visant à expliquer les choses, et non, comme on l'entend habituellement, une expérience primaire, ni un fait brut et incontestable. Faire l'expérience momentanée du champ des apparences de manière aussi neutre requiert généralement un effort, mais il n'est pas insurmontable. Nous nous en tenons à l'apparence en tant que telle (y compris toute conscience de soi que nous pourrions y avoir intégrée), et *nous nous abstenons* de raisonner pour savoir si quelqu'un fait l'expérience de cette apparence et par quel moyen cela est rendu possible.

Bien sûr, un tel effort momentané d'expérience purement phénoménologique est très éloigné du *satori zen* , censé être une transformation permanente de notre manière d'être, d'expérimenter et de penser. Ce dernier ne peut être atteint

par un simple effort de volonté, mais requiert un exercice complexe, qui est sans doute l'essence même de la méditation sur les koans. Cependant, nous pouvons néanmoins assimiler de manière convaincante, d'un point de vue philosophique, l'idée zen de non-séparation entre sujet, conscience et objet, comme cela a été fait ici.

17. SUPPLÉMENTS

A. Extrait de *Phénoménologie* , annexe 1

Utiliser la méditation

Dans cet essai [46], mon but est d'initier le lecteur à la notion de « méditation » et d'expliquer comment la pratique de cette introspection influence nos positions philosophiques. J'illustre ci-dessous comment des intuitions phénoménologiques peuvent émerger d'observations et de réflexions menées pendant ou après la méditation. Les conversations qui suivent ne constituent pas des leçons de méditation. Elles n'ont pas été réalisées en une seule séance,

46 Ces réflexions ont été écrites en 1998 et ont récemment été légèrement remaniées pour cette publication.

mais au cours de plusieurs [47]. Bien entendu, le fruit de mes propres méditations ne se limite pas à ce qui est écrit ci-dessous, mais constitue l'intégralité de cet ouvrage. Nombre des questions qui y sont abordées ont été soulevées, clarifiées et résolues grâce à ces méditations.

Pour beaucoup, la méditation est un concept inconnu, voire mystique. Pourtant, comme le montre l'exemple ci-dessous, la méditation – ici, la technique de la « **conscience de la respiration** » – est une expérience très concrète et accessible à tous. Loin d'être apathique, on reste pleinement conscient et même actif. La méditation à visée philosophique implique bien sûr de la curiosité, le questionnement, la recherche de réponses. Observez le type de détails auxquels on prête attention et les informations que l'on peut en tirer. Un effort est nécessaire, mais l'accent est mis sur l'observation et la mémoire, plutôt que sur le dialogue (qui peut être abordé ultérieurement).

---

[47] Pour la petite histoire, ma première expérience de méditation remonte à 1979 : *le zazen* avec un moine japonais du nom de Roshi, qui dirigeait un centre sur le Mont des Oliviers à Jérusalem. Je me souviens d'une fois où, en gigotant sans cesse pendant une séance, j'ai tellement exaspéré ce doux maître qu'il a perdu patience et m'a crié : « Ne bouge pas ! » Au cours des années suivantes, j'ai appris d'excellentes techniques de méditation yogique, notamment la posture du lotus, *le pratyahara* (l'acceptation de la douleur et des autres perturbations), le silence intérieur et la conscience de la respiration, mais dans l'ensemble, je n'ai que peu pratiqué. Ce n'est que depuis quelques années que mon intérêt s'est intensifié et que je pratique quotidiennement une forme de méditation zen. Je ne prétends pas être très avancé !

J'ai parfois du mal, au début, à me concentrer sur ma respiration. Alors, pour tenter de capter et de maintenir mon attention, je peux me demander quel est mon but et quelle est ma conviction en faisant cela. Mais une attitude purement mercantile est contre-productive. On peut penser, au départ : « Je veux maintenant méditer sur ma respiration », afin de se mettre sur la bonne voie et d'éviter la dispersion mentale, mais il ne faut pas s'accrocher à cette pensée par la suite.

En général, les enseignants de méditation recommandent d'éviter d'utiliser la méditation comme un moyen plutôt que comme une fin en soi. Il nous est conseillé d'aller au-delà de la simple recherche du repos psychique, du calme et de la sérénité (ce qui me suffit souvent ces derniers temps), ou, comme ici, de la connaissance philosophique (qui peut devenir anxieuse et verbeuse), voire des ambitions plus élevées d'« illumination » (la promesse des traditions orientales selon laquelle la méditation conduit à une relecture radicale de la réalité).

Cela vaut également pour un objet de méditation particulier, comme la respiration. Si je considère la conscience de la respiration comme une simple technique (semblable à un *mantra* ou *un mandala dénué de sens*) censée me conduire à la concentration et *au samadhi* , alors mon intérêt pour la respiration elle-même est artificiel. J'essaie donc de concevoir la

respiration comme quelque chose de spécial, sur un plan biologique et peut-être aussi sur un plan métaphysique (les yogis la considèrent comme révélatrice de la « nature de la réalité »).

Le secret de la réussite en méditation sur la respiration réside dans le *plaisir* qu'on y trouve. Il ne s'agit pas d'y prendre du plaisir, mais d'y avoir suscité un intérêt. On est alors capable d'observer patiemment sa respiration *dans ses moindres détails* et de persévérer ainsi, sans effort particulier, pendant un court instant.

La pleine conscience de la respiration est avant tout une méditation *tactile* : je ressens les mouvements de mon corps et l'impact de l'air dans mes narines. Bien sûr, on peut percevoir d'autres sensations, comme des odeurs ou des sons environnants, ou être sujet à toutes sortes de pensées et d'imaginations, mais à mesure que la concentration sur la respiration s'intensifie, tout cela tend à s'estomper. De plus, le résultat de la pleine conscience de la respiration est davantage mental que physique.

Il y a, au début ou parfois, une composante sonore associée, dans la mesure où j'entends *le* bruit de l'air qui passe par mon nez ; mais à mesure que mon état d'esprit s'apaise, ma respiration devient de moins en moins bruyante, jusqu'à ce que je ne puisse plus du tout me fier à son son pour en rester conscient, et que je doive me concentrer uniquement sur les aspects tactiles et de mouvement.

Une erreur fréquente dans ce type de méditation est d'accompagner chaque inspiration et expiration d'un *son*

intérieur (un son dans la tête, une réflexion mentale). C'est *comme si* la volonté devait « jouer une mélodie » ou « chanter une chanson » pour que la respiration se produise. Cela prouve que vous n'observez pas la respiration naturelle, mais que vous interférez avec votre volonté, en imitant le son de la respiration pour la provoquer.

Actuellement, je médite les yeux fermés afin de limiter les stimulations sensorielles et de me recentrer. Cependant, si je considère l'expérience les yeux ouverts, certains éléments visuels doivent être pris en compte. Je *perçois notamment* le mouvement de mon corps au rythme de ma respiration (le soulèvement et l'abaissement de ma poitrine).

De plus, je *visualise* l'air qui entre et sort de mon nez [48]et/ou de mon abdomen. Cette visualisation mentale est peut-être moins intense les yeux ouverts que les yeux fermés. Mais, dans tous les cas, elle constitue l'équivalent, dans le domaine visuel, du son intérieur mentionné plus haut. C'est là aussi une erreur de méditation : la volonté interfère avec le phénomène, y ajoutant artificiellement des éléments.

Cependant, après réflexion, je dois nuancer les remarques précédentes concernant les erreurs de méditation.

---

48 Il est important de noter qu'il existe au moins deux perspectives pour visualiser le trajet de l'air dans les narines. La méthode la plus simple consiste à « voir » la respiration du point de vue d'un observateur légèrement *de côté* . Au fur et à mesure que ma méditation progresse, je « regarde » plutôt *à l'intérieur des fosses* nasales, comme si je me trouvais à leur confluence (l'emplacement du « troisième œil » ?).

Tout d'abord, il convient de préciser que ces sons et images produits intérieurement peuvent eux-mêmes servir d' *objets de méditation* . Si l'on parvient à les faire cesser par la seule force de la volonté, tant mieux : la méditation est facilitée lorsqu'elle se limite aux objets naturels. Souvent, cela s'avère impossible, et il faut laisser l'esprit s'apaiser progressivement : dans ce cas, les créations de la volonté doivent être acceptées comme une forme d'objet naturel parmi d'autres, et observées sans être perturbées, sans les « combattre ».

Deuxièmement, il convient de noter que ces apparitions auditives et visuelles intérieures ne sont peut-être pas le fruit d'une volonté perverse. Elles pourraient simplement constituer une nécessité biologique, liée à la *corrélation entre les modalités sensorielles* . Aux sensations tactiles de la respiration, en l'absence de sons physiques correspondants, on a besoin de substituts sonores mentaux ; et en l'absence d'images physiques correspondantes, on a besoin de substituts visuels mentaux. De telles équivalences pourraient être un produit naturel, une sorte de « dictionnaire » permanent traduisant les expériences d'une modalité sensorielle en expériences de l'autre.

Mais je dois ajouter que, d'après mon expérience, ce parallélisme s'estompe au bout d'un certain temps (dans certains cas, il est absent dès le départ, dans d'autres, il apparaît et disparaît) ; il ne peut donc s'agir d'une nécessité absolue, mais plutôt d'une simple tendance ; autrement dit, il faut admettre que des expériences purement tactiles sont

possibles, sans accompagnement visuel ou auditif, qu'il soit physique ou mental.

De plus, l'impression que la volonté est impliquée est souvent, bien que ce ne soit pas toujours le cas, assez marquée ; il ne faut donc pas généraliser dans un sens ou dans l'autre, c'est-à-dire que les événements mentaux sont parfois voulus et parfois non.

Troisièmement, il convient de noter que certaines méditations yogiques font appel à la visualisation ou à l'imagination auditive comme [49]*techniques* positives , des aides à la méditation. Certaines de ces techniques peuvent être des inventions de charlatans, mais je peux témoigner d'une expérience personnelle de méthodes efficaces (par exemple, dans *l'ajapa jap* [50], en imaginant le souffle « psychique » allant du centre énergétique *muladhara* à celui d' *agya* et retour, et en le prononçant *et* en *le fredonnant*). Il s'ensuit que l'intervention de la volonté ne peut être considérée comme systématiquement erronée, mais peut être utilisée de manière constructive.

---

49 Je propose le terme « auditorisation » pour désigner l'imagination des sons (de la même manière que le terme « visualisation » est utilisé pour l'imagination des images).

50 Je fais ici référence à la Méditation Dynamique (et aux techniques plus avancées du Kriya Yoga) telles qu'enseignées à l'École Scandinave de Yoga et de Méditation par Swami Janakananda Saraswati et ses disciples Swami Nityabodhananda (ma première épouse, Nina) et Hari Prem. Pour information, je ne pratique ces techniques qu'à titre amateur et occasionnel, ayant par le passé suivi quelques stages auprès de ces enseignants.

Dans ce contexte, il convient de noter qu'au moins certains bouddhistes semblent considérer le volontaire/mental et le naturel/externe comme fondamentalement identiques. Leur distinction n'est qu'une illusion ; tout est fondamentalement mental ou tout est fondamentalement physique, la distinction perdant alors tout son sens. Il peut s'agir d'une expérience vécue lors de méditations profondes ou d'une théorie qui paraissait pertinente à certains métaphysiciens. Quoi qu'il en soit, cela nous invite à modérer notre réaction face à l'influence de la volonté en méditation.

Lorsque je médite, je trouve qu'il est préférable de prendre progressivement conscience de ma respiration (comme me l'ont enseigné mes maîtres). Car si je porte mon attention trop brusquement sur ma respiration, je la perturbe, elle perd de sa régularité naturelle et devient irrégulière. C'est comme si, presque inévitablement, lorsque nous faisons appel à nos facultés cognitives, nous éveillions des volontés indésirables. J'en déduis que porter son attention sur sa respiration est un acte de volonté très subtil ; si cet acte est forcé, la volonté est trop forte et influence l'objet de la méditation [51]. C'est alors que l'intention initiale, qui est de se concentrer sur la respiration, est compromise.

Nous devons donc apprendre, par tâtonnement, à être plus subtils, et à ne vouloir que ce qui est nécessaire à la pure cognition, sans pour autant affecter son objet. La modification de l'objet peut consister en un ajout, une

51 C'est un peu comme le problème soulevé par Heisenberg au sujet des observations physiques.

suppression, ou une combinaison des deux (altération). L'infusion de sons ou d'images imaginaires en est un exemple. Un exemple plus extrême est celui de *la pensée* sur la respiration, qui peut effacer toute conscience perceptive de celle-ci et nous entraîner dans un long discours mêlant éléments verbaux et oniriques, qui peut, au bout d'un certain temps, n'avoir plus rien à voir avec l'objet initial de la méditation (notre respiration ici et maintenant).

Ceci nous amène à explorer la complexité du conflit entre la pensée et la méditation. Idéalement, la méditation est libre de toute interférence de la pensée ; c'est une observation sereine et vide de tout esprit. En pratique, il faut souvent composer avec toutes sortes de perturbations mentales, et l'astuce consiste alors à se placer, d'une manière ou d'une autre, en position d'observateur de ces pensées incessantes. Peut-être que le moyen d'accéder à ce rôle d'observateur n'est pas tant de se placer *au-dessus* , mais de se réserver une petite place (une modeste part de soi) *à proximité* de ces événements tumultueux. Il n'est pas facile d'acquérir une position dominante ; il suffit de trouver un point d'appui, d'obtenir un petit espace d'observation. Il ne faut pas lutter contre la pensée ni espérer l'étouffer, mais l'accepter et tenter, en même temps, d'être accepté par elle comme un spectateur curieux. Après un certain temps, la pensée peut s'estomper, comme timide à l'idée d'être vue.

Ce qui précède nécessite quelques éclaircissements. L'interférence de la volonté se manifeste surtout lorsque j'essaie d'utiliser la technique de comptage des respirations

proposée par certains bouddhistes. Cette technique est utile pour concentrer immédiatement son attention sur la respiration, ce qui permet ensuite de la maintenir plus facilement. Il arrive que ce comptage se dissocie de la conscience de la respiration, mais ce n'est pas le problème principal. Le véritable inconvénient de ce comptage est que l'on se laisse généralement (à de très rares exceptions près) entraîner dans le contrôle de sa respiration.

a) Pour rendre la respiration *plus perceptible* , on l'intensifie ou on l'exagère.

b) On observe également une tendance à *allonger* sa respiration, afin de la rendre plus saine et plus calme.

c) Pour l'intégrer à son décompte, on essaie de le rendre *plus régulier* , c'est-à-dire faire en sorte que chaque respiration soit d'une durée égale à la précédente (même si les inspirations et expirations sont de durées inégales).

d) Ces distorsions en mode tactile sont exacerbées par des sons et des images internes qui accompagnent la respiration volontaire, contribuant à la former et à la diriger.

Il faut aussi éviter les réactions inverses à ces distorsions, comme tenter de rendre sa respiration plus naturelle en la rendant *irrégulière* ! Le but est toujours d'observer la respiration telle qu'elle est, avec le plus de précision possible. Si la respiration est imperceptible, cette *absence* est déjà un bon point de départ pour l'observation.

Pour ces raisons, j'ai personnellement cessé d'utiliser la méthode de comptage des respirations (même si je suis bien sûr libre de l'utiliser occasionnellement si j'en ai envie [52]). Je trouve plus judicieux de laisser mon esprit se calmer de lui-même, puis de prendre progressivement conscience de ma respiration. Cela ne fonctionne pas toujours, cela dépend de mon état énergétique (mon niveau de repos, mon alimentation, etc.) ; mais cette dépendance existe aussi avec l'autre méthode. Il me semble illogique de perturber mon esprit pour tenter de le calmer ; c'est comme essayer de calmer les turbulences de l'eau ou de l'air en agitant les bras. Bien que, parfois, il faut l'avouer, un peu de jogging améliore la marche.

Ce qui rend la respiration perceptible et naturelle, c'est la concentration accrue que l'on développe progressivement sur elle. Au début, on est « distant » de sa respiration ; puis, avec l'expérience, on se trouve pleinement « au cœur » de celle-ci. La sensation de distance « physique » entre l'observateur et l'observé est l'expression de la distance *mentale* prise pendant la méditation. À mesure que la concentration sur la respiration s'intensifie, on se sent (l'observateur) placé dans le nez, la poitrine ou le plexus solaire, là où la respiration (l'observé) est observée.

---

52 Il peut arriver que nous soyons tout simplement incapables de calmer nos pensées sans recourir à une telle technique. Le fait que je la trouve personnellement plus intrusive qu'utile actuellement ne me permet pas de l'abandonner définitivement.

En observant attentivement, on remarque les différences entre l'inspiration et l'expiration. Dans mon cas (cela peut varier d'une personne à l'autre), mon inspiration me semble généralement plus bruyante, plus profonde et plus courte que l'expiration. La première est davantage physique ; la seconde, plus mentale. De plus, il convient de noter les différences de débit d'air entre les deux narines. Chez moi, ces différences sont en partie dues à une fracture du nez ; mais le yoga nous enseigne que l'utilisation de nos narines varie, par exemple, selon le moment de la journée.

Il est important de noter que les remarques précédentes ne constituent pas un guide de méditation. Mon ouvrage de référence est : « ***L'esprit zen, l'esprit du débutant » de Shunryu Suzuki*** (New York et Tokyo : Weatherhill, 1973).

B. Extrait *de Phénoménologie* , annexe 2

Sentiments de vide

Il existe un autre sens du terme « vide » à considérer, qui n'est pas sans lien avec les sens évoqués précédemment. Nous avons tous, d'une manière ou d'une autre, fait l'expérience du vide *émotionnel* .

L'une des contributions les plus intéressantes et impressionnantes du bouddhisme à la psychologie, à mon avis, réside dans l'importance qu'il accorde au *vague. Les sentiments d'épuisement que* nous éprouvons couramment, tels que le malaise, l'agitation ou le doute, constituent des motivations importantes de l'action humaine. Il semble manquer quelque chose, quelque chose qui nous pousse à agir.

> Ces émotions négatives, que je qualifie de sentiments de vide, sont une cause ou une expression des états d'esprit *samsariques* . *Ce sens péjoratif de « vide » ne doit pas être confondu avec le « vide » opposé associé au nirvana* . Cependant, il peut y avoir un lien, dans la mesure où les émotions en question pourraient être essentiellement une sorte de vertige ressenti à la simple vue du néant.[53]

La plupart des gens ressentent souvent ce « vide » intérieur, une sorte de manque ou de faim intérieure désagréable, et passent une grande partie de leur temps à tenter désespérément de le combler, cherchant frénétiquement des solutions. Au pire, ils peuvent se sentir comme une « néant », dépourvus d'identité personnelle. Différentes personnes

---

53 Ces émotions sont classées comme des formes de « souffrance » (*dukkha*) et d'« illusion » (*moha*). Selon les commentateurs bouddhistes, au lieu de flotter avec une confiance naturelle sur le « fondement originel » de la conscience tel qu'il apparaît, une sorte de panique survient, engendrant des efforts pour établir des fondements plus concrets. Pour ce faire, nous avons recours à des activités sensorielles, sensuelles, sentimentales, voire sensationnelles.

(ou une même personne à différents moments) peuvent réagir différemment à ce manque d'identité, ou à des moments d'ennui, d'impatience, d'insatisfaction ou d'incertitude. (D'autres facteurs entrent en jeu et déterminent précisément la réaction.)

> Beaucoup recherchent des distractions futiles, qu'ils appellent « tuer le temps » ; d'autres s'adonnent à des activités autodestructrices. Certains ont des fringales ; d'autres fument, boivent ou se droguent. Certains regardent la télévision ; d'autres parlent beaucoup pour ne rien dire ; d'autres encore préfèrent faire du shopping ou voler à l'étalage. Certains se mettent en colère et se disputent avec leur conjoint ou leurs voisins, juste pour avoir quelque chose à faire, quelque chose sur quoi se défouler ; d'autres s'engagent dans la violence politique ou déclenchent une guerre. Certains deviennent mélancoliques et se plaignent de solitude ou de malheur ; d'autres parlent d'échec, de dépression ou d'anxiété. Certains se masturbent ; d'autres ont des relations sexuelles avec tout le monde ; d'autres encore commettent un viol. Certains commencent à s'inquiéter pour leur santé physique ; d'autres consultent un psychiatre. Certains deviennent des fanatiques de sport ; d'autres se perdent dans des activités psychologiques, philosophiques, spirituelles ou religieuses. Certains deviennent des accros au travail ; d'autres dorment toute la journée ou tentent de sombrer dans l'oubli. Et ainsi de suite.

Comme le montre ce catalogue partiel et désordonné, tout ce que nous considérons comme stupidité ou péché, tous les maux de notre psyché et de notre société, ou du moins la plupart, pourraient être attribués à cette vague émotion négative, souvent vécue inconsciemment, de vide intérieur, et à notre besoin irrépressible de la « guérir ». Nous attisons désirs, antipathies, angoisses, compulsions, obsessions ou dépression, dans une tentative de comprendre et d'étouffer cette souffrance liée à ce vide ressenti. Nous remplissons notre temps de pensées telles que : « Je crois que je suis en train de tomber amoureux », « Ce type m'agace vraiment », « Que vais-je faire ? » ou « Je dois faire (ou ne pas faire) ceci ou cela ». Autant dire que tout cela n'est que « beaucoup de bruit pour rien ».

Si nous généralisons à partir de nombreux sentiments passagers de ce genre, nous pourrions en conclure que « la vie n’a pas de sens ». C’est ce que disait William Shakespeare :

> *La vie n'est qu'une ombre qui passe, un piètre joueur*
> *Il se pavane et s'agite pendant une heure sur scène*
> *Et puis on n'en entend plus parler : c'est une histoire*
> *Raconté par un idiot, plein de bruit et de fureur,*
> *Cela ne signifie rien.*
>
> Macbeth (acte V, scène 5).

Bien sûr, nous pouvons aussi, et nous le faisons souvent, réagir plus positivement et donner à notre vie un sens plus constructif. Je crois que cela devient possible *dès lors que nous sommes capables de reconnaître ce vide intérieur lorsque nous le ressentons* et de veiller à ne pas y réagir de manière négative, comme nous avons tendance à le faire inconsciemment. Une fois que nous comprenons que ce sentiment de vide ne peut être comblé par des moyens aussi futiles, nous pouvons commencer à chercher des façons de profiter de la vie : développement personnel, activités saines, aide aux autres, apprentissage, créativité, productivité, etc.

La méditation régulière est un excellent remède. S'asseoir tranquillement pendant de longues périodes chaque jour facilite la prise de conscience du vide émotionnel lorsqu'il se manifeste. Relativiser ces sentiments négatifs récurrents nous en libère progressivement. Ils nous paraissent alors passagers, faibles et insignifiants. La vie devient alors une célébration du temps : nous profitons pleinement du peu de temps dont nous disposons pour en faire quelque chose d'agréable.

RÉFÉRENCES

Batchelor, Stephen (éd.). *Le joyau dans le lotus : guide des traditions bouddhistes du Tibet.* Londres : Wisdom, 1987.

Bodhidharma. *L'enseignement zen de Bodhidharma* . Trad. Red Pine. New York : North Point, 1989.

Le Dhammapada. Trad . Juan Mascaro. Harmondsworth, Mx. : Penguin, 1973.

Dogen. *L'éveil se déploie : les enseignements essentiels du maître zen Dogen* . Éd. Kazuaki Tanahashi. Boston : Shambala, 2000.

Laotzu. *La Voie de la vie.* Trad. Witter Bynner. New York : Capricorn, 1962.

Mu Soeng. *Le Sutra du Diamant : transformer notre façon de percevoir le monde* . Boston : Wisdom, 2000.

Paramananda (John Wilson). *Changez d'avis : Guide pratique de la méditation bouddhiste* . Birmingham : Windhorse, 1996.

Suzuki, DT. *Essais sur le bouddhisme zen, première série* (1949). *Deuxième série* (1953). Londres : Rider, 1970, 1980.

Suzuki, Shunryu. *L'esprit zen, l'esprit du débutant.* New York : Weatherhill, 1970.

Wile, Douglas. Comp. & Trad. *Transmissions secrètes de la famille Yang* . Édition révisée. New York : Sweet Ch'i, 1983.

(La liste ci-dessus ne constitue pas une bibliographie, mais détaille simplement les ouvrages mentionnés dans le texte.)

Œuvres d'Avi Sion

Avi Sion est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la logique et la philosophie : *Future Logic* (1990) ; *Judic Logic* (1995) ; *Buddhist Illogic* (2002) ; *Phenomenology* (2003) ; *The Logic of Causation* (1999, 2003, 2010) ; *Volition and Allied Causal Concepts* (2004) ; *Ruminations* (2005) ; *Meditations* (2006) ; *Logical and Spiritual Reflections* (2008-2009) ; *A Fortiori Logic* (2013). Ces ouvrages sont disponibles gratuitement sur le site : www.TheLogician.net.

ISBN : 978-1495939488